

地域の絆を広げよう

友の会仲間ふやし月間 9～10月

道東勤医協 友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行



8月18日、治水公園で開催した第34回健康まつりは、1,000人を超える市民が集まり、交流しました

9月～10月、友の会連合会と道東勤医協は「秋の大運動と友の会の仲間ふやし月間」に取り組みます。健康づくりや居場所づくりなどの友の会の活動を、地域の人々に紹介し、友の会員と雑誌「いつでも元気」の読者を大きく増やすことをめざします。また、平和憲法の堅持や安心の医療介護など、住民の願いを署名運動で集め、国会へ届けます。友の会の輪を強く大きなものにするため、みなさんのご協力をお願いします。

魅力的な活動をアピール

友の会の活動に参加する会員は、6年連続で年間延べ1万人を超えています。

会員が自ら講師やサポートを務め、定例化している健康づくりサークルは



健康づくりで交流し、地域のきずなを強めます

27ヶ所に増え地域で評判を呼び、新しい仲間を増やしています。

6月には、鳥取支部のサロン活動に参加する会員が「自分の暮らす地域でも友の会活動を広げたい」と「ことぶき団地支部」を結成し、毎月健康づくりのサロン活動を元気にしています。

昨年の地域訪問では、友の会の活動を紹介すると「実は気になっていた」「参加するにはどうするの?」と、興味を持つている方の声が多く聞かれました。健康づくり活動は、仲間もつくり気持ちを元気にしてくれます。

安心して暮らせる地域のきずなをつくる、とても魅力的な運動です。自信を持って地域の人々に紹介し、友の会の輪を大きく広げましょう。

困難を見つける助け合いの輪

地域では人口減少とともに高齢化が進み、一人暮らしの老年者が増えています。誰にも相談できず医療や介護、暮らしの困りごとを抱えている人を見逃さず、道東勤医協へご相談ください。



くしろの森で退職した教員が開催する無料塾



道東勤医協と釧路民主商工会が開催した国保相談会の様子



健康で楽しい活動を広げようと、ことぶき団地支部

年1回、大腸がん検診が無料で受けられるのも友の会の魅力です。早期発見で命を失うことのないよう、検査キットの利用を勧めましょう。

雑誌「いつでも元気」は、そのまま健康づくり活動に使えるストレッチの連載や、暮らしに役立つ情報が満載です。見本誌を活用して読者を増やしましょう。

「大腸がん無料検診」実施中

釧路・根室地域にお住まいの40歳以上の友の会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。詳しくは2面をご覧ください。

地域の要求を政治へ

「医療費が高く困っている」、「国民健康保険料が払えない」、「年金が少なく生活が大変」など、苦しい暮らしを強いられている人の声が聞かれます。このうえ消費税や、医療費の負担を増やせば、多くの人の暮らしそのものが壊れてしまいます。

また、戦争する国づくりが強い引に進められ平和の不安も高まるばかりです。

誰もが安心して暮らせる社会をつくるには、多くの地域住民が抱える不安や

困りごとをまとめ、改善を政治に求めることが必要です。憲法9条の改憲や医療費のさらなる個人負担増に反対する署名や、核兵器の廃絶を求める署名をさらに集め、平和で不安なく暮らせる社会をつくる運動にしましょう。



憲法を守る署名活動は友の会の各支部が取り組み、1万筆以上を集めています

第31回道東勤医協 友の会活動交流集会

9/28(土)10:00

釧路プリンスホテル

参加無料・どなたでも参加できます
午前のみ、午後のみ参加もできます

【医療講演】10:00～

釧路協立病院の佐賀加奈子先生と渋谷仁美先生がお話する予定です。

【友の会を語る分散会】13:00～

友の会の活動を交流します。

道東勤医協友の会連合会 ☎24-6623

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気
MIN-IREN

2019 9月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/TOSHI-LOW 音楽家
食と健康 災害に備える時短レシピ
けんこう教室よりよい眠りのために



「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

今死ぬか、今死ぬかと 防空壕で震えた

「戦争体験を聞く会」ねむる医院で

終戦記念日前日の8月14日、ねむる医院は戦争体験を聞く会を開催。患者さんで93歳になる谷藤栄子さんが、根室空襲のこと、お兄さんの乗っていた阿波丸のことなどを語りました。職員ら16人が参加し、平和の尊さを胸に刻みました。



き地で泣きながら火をつけ、茶毘に付すし
かありませんでした。
町のあちこちでも遺
体を焼いていて、その
いやな臭いは今も鼻
のこつています。

鼻のこる 遺体を焼く臭い

私は17歳から根室支庁で働きました。太平洋戦争が始まっていて、大政翼賛会の仕事で召集令状の仕分けもしました。でも令状も、戦争の意味も、まだよく分かっていませんでした。

根室のような小さな町に敵は来ないと言われていましたが、1945年7月14日の朝、突然の空襲です。半地下の防空壕に隠れましたが、鼓膜が破れるほどのものすごい爆音でした。私は耳をふさぎ、目をつぶって今死ぬか、今死ぬかと震えました。爆撃がおさまりに外へ出ると、町中が火の海です。煙あたりは暗く、私は声も出ませんでした。

この空襲で義母、弟妹3人が死にました。遺体は空

阿波丸沈没の謎

秋になって、沈没した「阿波丸」に長兄が乗っていたとの知らせが届きました。

この阿波丸は、日本軍が東南アジアに設けた捕虜収容所に、米国の要請で慰問品を運ぶ非武装船で、連合国から航海の安全が保障された船だったのです。ところが終戦間近な4月、米潜水艦の攻撃を受け、2千余人を乗せたまま3分で沈没したと言われています。政府間で航路・日程などが確認されていたのに、なぜ攻撃されたのか。真相は分かりませんでした。

後に有馬頼義が書いた「原点 交換船阿波丸の謎」

私たちが絶対核廃絶を 行動して

原水爆禁止世界大会(長崎)に参加して



長崎原爆殉難者之碑の前で高校生を含む鉤根の参加者

振り返ると、長崎に行く前は平和について漠然としか考えていなかったと恥ずかしくなります。多くの国の人がひとが核兵器廃絶に活発に取り組み、国内でも多くの団体、高校生からご年配の方々までが署名などの平和活動を行っていることを知りました。一方、今の日本



自分たちのできる活動を ケアコートひまわり介護福祉士 石山純希

今回、様々な国・地域、様々な立場の方々の、平和を願う声と活動を見聞きしてきました。その中でもやはり印象に残っているのは、被爆体験を聞いたことです。友人と一緒に蝉とりをしていた少年の、平凡な日常を一時で奪った原爆。話を聞いているだけで、悲しみ・怒り・憐憫・色々な感情が入りまじって、目頭が



目をそらさず向き合おうと すこやかクリニック事務員 岡村綾奈

熱くなりました。原爆の恐ろしさを知ることがこんなにも悲しく辛いなら、耳を塞いでしまいたいと思いましたが、その方は、目をそらさないでと私たちにおっしゃいました。

悲惨な過去に背を向けないで向き合い知ること。そして、未来へ伝えることの大切さ。これからの世を生きていく私たちには、その責任があることを実感しました。私は、まず知ることから始めようと思います。貴重な経験を与えてくれた多くの方々のご支援に感謝申し上げます。

政府は核兵器禁止条約の批准を拒否し、憲法九条を変えて戦争に向かうとしている現状を変えていく必要があることを再認識しました。過去に日本が戦争をし、原爆が落とされ、被爆地が地獄と化したこと、現在でも被爆者やその子孫が苦しんでいる現実。それでも核廃絶へ進まない、必要のない基地の強化を進めている日本。未来を戦争のない平和なものにしていくため、自分たちのできる活動を行うてゆく必要があります。

講習会in中標津

●講師
道南勤医協函館後北病院
リハビリテーション科医師
堀口 信 氏・他
9月21日(土)13:30
中標津町しるべつと
参加無料・申込不要

多いのに見えない障がい
「高次脳機能障害を学ぶ」

脳卒中や事故などによる脳の損傷が原因で、脳の認知機能に起こる「高次脳機能障害」の外見上は分かりにくく、実生活で問題が顕在化するなど、見えない障害と言われます。

オール女性スタッフで
お待ちしております
休日乳がん検診
協立病院
検診日/10月13日(日)
8:30~13:30
完全予約制/定員25人
予約受付/9月19日(木)
朝9:30~電話で受付
電話/鉤路協立病院 0154-24-6811
定員になり次第、締め切らせていただきます。
※無料クーポン券をお持ちの方は、ぜひこの機会にご利用ください。

大腸がん無料検診の受け方

○9月に検査キットをお届けするのは、鉤路市以外の市町村(根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域)にお住まいの友の会員宅です。

○検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分をご希望の方は、ご連絡ください。

○お一人2回、便を採取します。詳しくは同封の説明書をよくお読みください。

○2日目の便が採れたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所にご持参ください。

お問い合わせは
○鉤路協立病院 TEL 0154-24-6811
○すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
○桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
○ねむる医院 TEL 0153-22-2563

○同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出下さい。

○検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。

い。難しい場合は、返信用封筒で速やかにお送りください。

住民軽視の訓練させない

ピース矢白別理事会代表

浦舟三郎さん『矢白別に暮らして30年』

7月26日、友の会連合会は道東勤医協会館で友の会九条ネットワーク第30回交流会を開催し、職員と友の会員あわせて47人が参加しました。自衛隊の動向を注視しながら矢白別から反戦を訴え続ける浦舟三郎さんの講演の要旨を報告します。



30年の歩みを振り返りながら語る浦舟三郎さん

戦争NOは幼い頃の経験から

和歌山県日置川町（現・白浜町）で生まれ育った浦さんは、幼いころに米軍による爆撃や機銃掃射など戦争で多くの友人や親戚を亡くしました。その悲惨な経験が、反戦を訴え続ける原動力になっています。

船乗りを引退し矢白別へ

高校卒業後、製材の運搬船やマグロ漁船などを乗り継ぎ、45歳で船長に。航海の休暇中に夫婦旅行で矢白別を訪れた際に、演習場の中に暮らす川瀬二さんから「ぜひ移住を」と声をかけられました。

ペルシア湾へ向かう自動車運搬船の船長にとの誘いもありましたが、当時はイラン・イラク戦争の真っただ中。身の安全を考えて船乗りを引退しました。ちょうど転居を考えていた時期でもあり、矢白別への移住を決断したそうです。

24時間飛行を阻止

演習の1週間前には演習の内容と時間が自衛隊から矢白別の住人へ通知される決まりがあります。ヘリによる飛行訓練は5時から22時までが慣例です。

しかし、2014年の10月に突然、24時間飛行を実施する旨の通知がありました。驚きと怒りで自衛隊に

抗議の電話をすると、「別海町から何の抗議もないため、了解の意思表示と受け取った」との説明があつたそうです。矢白別平和委員会のメンバーたちに呼びかけて、別海町など、各方面へ抗議をした結果、幸い今日まで24時間飛行は回避されています。

異変を察知してすぐに行動できたのは、矢白別に住んでいればこそ。毎週更新しているホームページも抗議に役立ちました。

「今後も住民と国民の平和を守るため、自衛隊の動きを注視していきたい」と述べました。

平和資料館開館

開設へ向けて一昨年から準備を進めてきた矢白別平和資料館が6月15日に開館しました。建設費用3千5百万円のうち3千万円は道内外の個人や団体からの寄付によるもので、「矢白別を平和の拠点にと願う同志の存在に勇気づけられた」と言います。資料館には演習場の変遷（へんせん）をとらえた写真や、平和運動の歩みがわかる資料などを展示。「ぜひ多くの方に足を運んで、矢白別の今と昔に目を向けてほしい」とお話がありました。



8月10日(土)第55回矢白別平和盆おどりを開催。不安定な天候の中、多くの人が集まり「平和」への想いを一つにしました

健康づくり

リハビリ技士のフンポイントアドバイス

足指じゃんけん

今回から、骨折転倒予防委員会で作成した「骨折転倒予防DVD」の体操を紹介していきます。

体操は、

1. 足指じゃんけん
 2. ハト胸体操
 3. 片足立ち
 4. スクワット
 5. 何かに掴まっつてのスクワット
 6. かかと上げ
 7. フロントランジ
 8. スタスタウオーキング
 9. 膝体操
 10. ストレッチ
- の10種類です。

今回は「足指じゃんけん」の紹介です。

足の指は、歩くときなどにバランスを保つのに重要な役割を果たしています。バランスを崩しそうになると足指でしっかりと地面を踏みしめるようにして身体を支えてくれるのです。ただし、足指の動きはお年を召すことに弱くなっていきます。そこで、足指の動きを良くして、しっかりと地面を踏みしめる事ができるようになるのが「足指じゃんけん」です。

第40回

- ① 足指を全部握り「グー」を作ります



- ② 親指を手前に、他の指を倒して「チョキ」をつくります



- ③ 最後に足指を全部開き「パー」をつくります



それぞれ3回ずつ行います。最初は、あまり動かないかも知れませんが少しずつ動きますので根気強く続けましょう。

管理栄養士の 今月一品

常備しておくと便利!

減塩きのこソテー

1人分(栄養量)エネルギー:37kcal
蛋白:1.5g 脂質:3.2g 食物繊維:1.6g
塩分:0.3g

作り方:調理時間 約10分

材料(2人分)

「基本のきのこソテー」
★しめじ 40g
★まいたけ 40g
★しいたけ 20g
★塩 少々
★あらびき黒コショウ 少々
★オリーブオイル 大さじ2分の1
★にんにく 一かけの半分
★鷹の爪 少々

- ① きのは食べやすい大きさに切る
- ② フライパンにオイルを適量入れ、みじん切りにくを炒め、香りや色がかわったら別容器に移す
- ③ 同じフライパンできのこを蒸し焼きにするように炒め加熱する、鷹の爪を加え、さっと炒め火を止める
- ④ きのこと炒めたにんにくをボールに移し、混ぜ合わせ、あら熱が取れたら残りの油で和える

料理に香辛料や香味野菜を利用することは減塩調理のポイントです。きのこは旨味も食物繊維も多い食材ですが、にんにくと鷹の爪を入れることで身体にも美味しく食べられます。

友の会ニュースで

元気を届け お届け

友の会春採支部

西多喜子さん



多く、声かけしながら配っています。最近では鹿がやってきて花を食べられてしまうそう、ネットを張る家が増えています。

会員のみなさんとは顔なじみになっていて、医療や暮らしなど、色々な話をしながら配達しています。最近は生活の不安の話題が多くて心配ですね。

好評の「あへあほ体操」やウォーキングなど、支部の健康づくりで新しい会員さんが増えていくので、友の会ニュースの手配りの手伝いもお願いしてみようと思っています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

解説聞きながら転倒予防体操

春採公園の散策と焼肉交流

応募61通
 正解58通