

迎春

2021年 元旦



石沢さん一家。一番左が元勝さん

牛にも人にも優しい マイペース酪農 30周年

厚岸の石沢牧場を訪ねて

今年は牛年。釧路・根室地域では28万頭以上の乳牛、約6万頭の肉牛が飼育されています。規模拡大・機械化が進む一方で、農畜産物輸入自由化の動きが強まり、酪農家の将来への不安材料になっています。そんな中、持続可能な酪農の姿を追求する「マイペース酪農」が元氣です。厚岸町の石沢牧場を訪ねました。

石沢元勝さんは今年の年男、牛年生まれの牛飼いです。親の代から続く石沢牧場は、元勝さんと妻の由紀子さん、息子さん夫婦による家族経営。現在、成牛43頭を55ヘクタールの牧草地で放牧、飼育しています。「1頭あたりの草地面積を広くして、夏は昼も夜も放牧しています。大量の穀物飼料を与えることで、乳生産量を増やすのが今の酪農の主流ですが、私たちマイペース酪農は放牧中心に健康な牛本来の乳量しか搾らないんです」と元勝さん。

1970年代から国の政策で酪農の規模拡大がおし進められる中、農政にふりまわされない酪農を模索、実践しようと始まったのがマイペース酪農です。1991年にスタートした「マイペース酪農交流会」は、毎月例会を継続して今年30周年。土・草・牛から学んだ研究実践を交流しています。石沢牧場も最初からここに参加してきました。

酪農地帯では農家と農業団体・関係業者などが連けいし、地域全体で収益向上をめざす「畜産クラスター

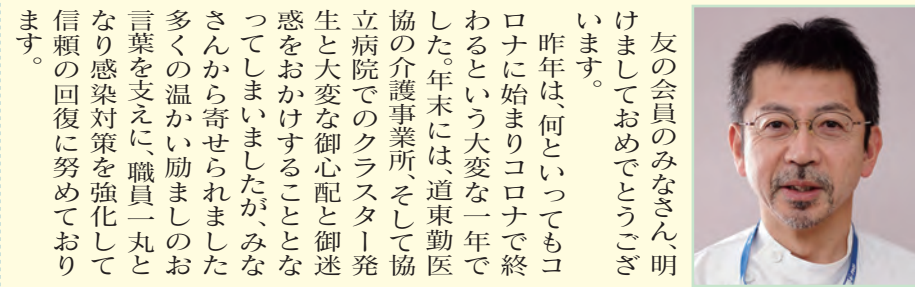
*

酪農地帯では農家と農業団体・関係業者などが連けいし、地域全体で収益向上をめざす「畜産クラスター

事業」が始まっています。餌の混合飼料のセンター化や子牛が成牛になるまで預ける育成牧場など酪農の分業が進んでいます。また、数百頭規模の牛舎やロボット搾乳などの先端技術導入で、生産のスピードと量を引き上げることに力が注がれています。

こうした流れに対し、放牧酪農は生産量が低く時代遅れとの見方もあります。元勝さんは、「マイペース酪農は何より低コスト、省エネです。乳量が少なくても諸費用や労働あたりの生産力はむしろ高く、それなりの所得を残せています。牛に負担をかけず、頭数が少ないので時間的なゆとりがあります。牛にも人にも優しい酪農スタイルなんです」と強調。

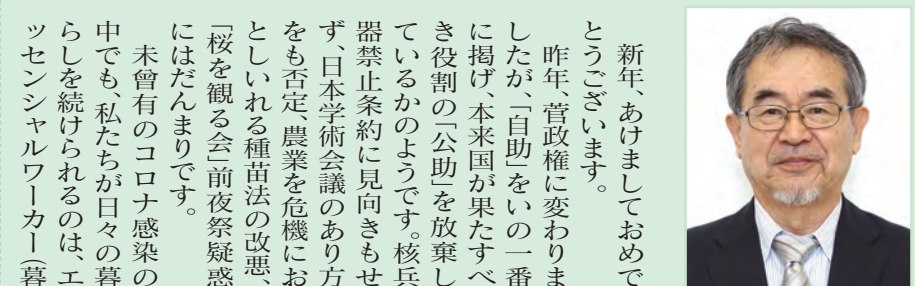
新年のごあいさつ 2021年元旦



友の会員のみなさん、明けましておめでとうございませう。昨年、何といてもコロナに始まりコロナで終わるという大変な一年でした。年末には、道東勤医協の介護事業所として協立病院でのクラスター発生と大変な御心配と御迷惑をおかけすることとなつてしまいましたが、みなさんから寄せられました多くの温かい励ましのお言葉を支えに、職員一丸となり感染対策を強化して信頼の回復に努めております。

医療法人道東勤労者医療協会 理事長 黒川 聰 則

そして、今も続く見えな敵との大変なたたかいの中、みなさんの心と身体が少しでも健全にいきますよう、力を合わせて行きたいと考えています。また、昨年は外科の閉診という大変残念な決断をしたけれども、なかつた年でもありました。一昨年の佐賀・瀬谷医師に続き、細川桂輔・加藤聡一郎・加藤萌医師ら若い内科医師が加わったことで大きく前進した年でもありました。協立病院は10月に回復期を中心とした入院機能の充実をめざして地域包括ケア病院化し、内科外来はそのひとを丸く



新年、あけましておめでとうございませう。昨年、菅政権に変わりましたが、「自助をいの一の番に掲げ、本米国が果たすべき役割の公助」を放棄しているかのようです。核兵器禁止条約に見向きもせず、日本学術会議のあり方を否定、農業を危機におとしめる種苗法の改悪、「桜を観る会」前夜祭疑惑にはだんまりです。未曾有のコロナ感染の中、私たちが日々の暮らしを続けるのは、エッセンシャルワーカー暮

道東勤医協友の会連合会 会長 亀井 武

らしに欠かせない仕事を担っている人の方々の献身的な働きがあるからです。医療介護福祉農漁業小売販売通信や公共交通機関、対面が欠かせない子育て、保育・教育などに係る方々のおかげです。コロナと対峙されているすべてのみなさんに敬意と感謝を申し上げます。さらに「人と交わることが少ない」今だからこそ、友の会の出番だと、友の会支部のみなさんが、知恵と工夫をこらし、健康づくりや居場所づくり活動を実践されていることに心からお礼申し上げます。

あなたと医療をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2021 1 月号 380円

好評発売中

新春対談 いのちのケアを重視する社会へ

けんこう教室 認知症を予防するには

うちでも元気 体操&脳トレ

新連載 あの日から10年

まのチカラ 宮城県蔵王町

食と健康 ワンプレートお節

毎月お届けして380円

ご購入された方、ご紹介いただいた方には、元気タオル差し上げます。
お申し込みは:電話(0154)24-6623

さらに大きく! 医療・介護・まちづくりのネットワーク



道東勤医協は、地域の医療機関・介護事業者や友の会をはじめ、さまざまな人たちと協力して、無差別・平等の医療と介護の提供、誰もが安心して住み続けられるまちづくりをすすめています。今年もこのネットワークを地域で大きく広げましょう。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

チキンと彩り野菜のオープン焼き

(1人分)272kcal タンパク質 13.2g 脂質 12.5g 塩分 1.3g

第23回 材料 5人分

鶏肉	1枚
じゃがいも	小4個
かぼちゃ	中1/4個
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	1/3房
れんこん	5cm
なす	2本
オリーブオイル	大さじ5
塩	小さじ1
ブラックペッパー	お好みで
ミントマ	4-5個
にんにく	1かけ

作り方

1. 野菜は少し大きめの一口大に切っておきます。芋やれんこんは大きければ下茹でするが薄く切ってください。

2. 鶏肉は4cm角に切ります。

3. ブラックペッパーは包丁で粗く刻みます。

4. にんにく、ミントマ以外の材料をボウルにいれて全体に味がまわるように混ぜます。

5. オープンの天板にオープンシートをひき(量が少なければ耐熱皿に)、4の具材を火が通りやすいように平らに入れ、スライスしたにんにく、ミントマもをせます。

6. 200度に予熱したオーブンで40分程度材料に火が通るまで焼きます。

おせち以外に、こんな鮮やかな料理はいかがでしょう!お正月には、赤色を使いましょう。今回使った材料の他にも、人参・ラディッシュ・パプリカ・きのこ・アスパラ・魚介類など家にあるもの何でも代用できますよ。味付けも、ハーブソルトを使用したり、ポン酢等お好みで!

医療費でお困りの方はご相談下さい

道東勤医協

釧路協立病院

協立すこやかクリニックでは

無料低額診療制度を実施しています

お問い合わせは、お近くの職員へ。または、お電話を下さい。

釧路協立病院 ☎(0154)24-6811

受付から検査・診察まで全て女性スタッフが対応

休日乳がん検診

完全予約制 定員30人

2月14日(日)

AM8:50~PM15:00

電話予約受付

1/21(木)9:30~15:00

釧路協立病院

☎(0154)24-6811

※1回の電話で2人まで予約可

※定員になり次第受付終了

※新型コロナウイルスの流行状況により中止になる場合があります。

※当日体調の悪い方は検診をお控えください。

※毎月第1・3・5土曜日にも検診を実施しています。希望の方はお問い合わせください。



声のこえ・VOICE

江別市 佐竹義和さん

地域の医療や健康づくりの様子がわかる「友の会ニュース」をいつも楽しみをしています。新型コロナウイルスへの感染がますます拡大し、不安は募るばかりです。第一線で頑張っている医療従事者のみなさんにエールを送ります。

江別市 佐竹義和さん

毎年のように「友の会」は早いなあ」と実感するものですが、自粛生活が続いた今年は特にあつという間の一年でした。

釧路市 藤原和子さん

毎年、過ぎてしまえば「一年は早いなあ」と実感するものですが、自粛生活が続いた今年は特にあつという間の一年でした。

釧路市 青木智子さん

コロナ禍で不安な毎日です。不安に負けず、周囲への思いやりを忘れずに毎日を過ごしたいと思います。安心して暮らせる日が来ることを願っています。

清水町 高橋広光さん

高齢の義母が厚岸町で一人暮らしをしています。住み慣れた我が家での暮らしを支えてくれている介護ヘルパーのみなさん、いつもありがとうございます。

浜中町 工藤栄子さん

コロナ感染で病院は医療体制が本当に大変だと思えます。命を守るために働いてくださっているスタッフのみなさんを応援しています。

釧路市 平井洋子さん

2021年元旦

釧路市 佐藤恵子さん

辛丑

1月の予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる可能性があります。詳しくは道東勤医協法人事務局0154-25-6479までお問い合わせください。

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぽぽ支部	ふまねっと	3月末まで休止	第1土曜	駒場会館
		3月末まで休止	第2土曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	1/6(水)18:00・1/20(水)18:00 1/7(木)13:30・1/21(木)13:30 1/15(金)13:30 1/16(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	休止	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	休止	第2・4木曜	
	ふまねっと	1/18(月)13:00・1/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン(高齢)	休止	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	今月は休止	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	今月は休止	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	1/20(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	休止	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルディックウォーキング	5月から再開	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	1/17(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	5月～10月開催	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		休止	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		1月は休止です	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		3月末まで休止	第1・3土曜	さくらテイラー・ビスセンター
春採支部	あへあほ体操	2月まで休止	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	休止	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねっと	1/15(金)13:00	第1・3金曜	阿寒町公民館
		1/21(木)10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	1/11(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		1/20(水)13:30	第3水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねっと	1/6(水)13:00・1/13(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		1/20(水)13:00・1/27(水)13:00		
根室支部	健康サークル・エトピリカ	1/9(土)9:30・1/23(土)9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・エトピリカ	1/9(土)14:00・1/23(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・エトピリカ	1/13(水)13:30	第2水曜	パークタウン明治集会所
	喫茶ほっと	休止	第2土曜	ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	1月は休止です	第2木曜	よろづ割り合い焼くしろの森
地域カフェすずらん	1月は休止です	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

懸賞応募のきまり

●B図①～⑫の中にA図と違う箇所が7つあります。その番号をハガキ・FAX・Eメールなどでお送りください。
友の会ニュースへの感想、道東勤医協への意見、地域の話題(絵手紙・きり絵・川柳など)もぜひお寄せください。
パズル正解者の中から10名と掲載投書の方に図書カードをさし上げます。
締切 2021年2月10日
(当日消印・着信有効)
●発表 本紙455号紙上
●あて先 〒085-0055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部
おたのしみパズル係
FAX 0154-22-0675
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

正解は

本紙455号(11月号)「おたのしみパズル」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。
正解は、「チトセアメ」でした。

当選者発表

抽選の結果、左記の10名の方が当選されました。おめでとうございます。
当選者(敬称略)
倉持利江子 山下 雅恵
河内 秀夫 山田 亮子
椎野真知子 松田美智子
本多 初恵 小寺 順一
田畑千代志 渋谷 明美
応募 101通
正解 96通

おたのしみパズル

(絵生駒 薫)