

コロナ禍だからこそ友の会活動の真価を発揮しよう

第37回友の会連合会定期総会



モニターに各地の会員の顔が映るオンライン総会の様子

6月5日、道東勤医協会館で友の会連合会の第37回定期総会が開かれました。総会はコロナウイルス感染予防のため、初のオンライン開催となり、釧路市内をはじめ厚岸、中標津、標茶、鶴居、白糠、根室支部など19支部51人がインターネットなどを利用して参加しました。

暮らし・平和・人権を守る運動を 新会長に磯貝一子さんが就任

総会の冒頭、亀井武会長は「自助」を最優先する菅政権は、コロナ禍が広がるなか国民には病床の削減や高齢者の窓口2割負担を押し付け、医療を破壊し社会保障改悪をすすめる一方で、大企業の優遇と軍事費の増大を進めている。格差と貧困の拡大、自然災害が続く中で、くらしや生業の再建に支援が必要です。こんなときだからこそ、社会保障充実の予算措置や消費税5%への減税など、抜本的な政策の実現を政府に求めましようと呼びかけました。



亀井 武 会長

まちづくり・安心のネットワークを

総会議案は高橋滋事務局長が提案しました。昨年はコロナ禍でも369回の行事にのべ3,620人が参加したことを報告。支部ごとに工夫し、感染に注意し

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
太田美季
毎月1日発行

道東勤医協からの お知らせ

道東勤医協の病院・診療所では新型コロナワクチンの予約を受付けられません。各自自治体の案内にしたがい、コールセンターなどへお申し込みください。



高橋 滋 事務局長

友の会のネットワークを活かして、収入減や失業などで受診を我慢せざるを得ない人に「無料低額診療制度」を多くの人に知らせる活動や、地域で困難を抱える人を見つけ生活相談につ

ながら活動が続けられています。友の会の会員数は昨年は新たに763人が友の会に入会しました。しかし、昨年から894人減り3万8,553人となりました。管内の世帯比では約13%を維持。8軒に1軒の割合で友の会ニュースが届けられている広がりには確信しましょう。

2021年は友の会会員1000人増、「いつでも元気」読者の80人増を目標とされました。

同時に若い世代の支部の担い手づくりや友の会ニュースの手配り率を高めることで元気な支部づくりをすすめる、医療・介護・福祉・暮らしの支援の輪をひろげ、暮らしと安心して住み続けられるまちづくりをすすめることが確認されました。



総会後、長年の役目に感謝し、亀井さんへ花束が贈られました

新会長あいさつ

楽しく仲間づくり・健康づくり活動を



はじめに、これまで18年にわたり会長として友の会活動の先頭にたつて大きな力を発揮してくださいました亀井さんに深く感謝申し上げます。

私が道東勤医協と出会ったのは40年前、看護師としていつも血圧計を持って地域を歩き、友の会のみなさんがわがこととして病院や



ひまわり支部
生駒榮子さん

ひまわり支部はコロナ禍でも変わらず陶芸教室の活動を続けてきました。参加者は14名でそれぞれ

新会場でふまねつと再開



白樺支部
小川政英さん

白樺支部のふまねつとは3密防止のため、それまで利用していた会場が使えな

くなりました。新しい会場探しは難航しましたが、ふまねつとが大好きな会員さんが地域の3つの町内会で管理している会館を見つけてくれました。待ちに待った再開を皆で喜び合っています。

友の会連合会会長

磯貝 一子

老健の開通運動に奮闘する姿を間近で見ました。

桜ヶ岡病院で初めて乳がん検診を行ったときには、友の会のみなさんが誘い合い、待合室がいっぱいになるほど来てくださいました。

いろんな場面で友の会が地域で大きな役割を果たしていることを感じてきまし

支部からの報告

討議では2つの支部から活動の報告がありました。

コロナ禍でも休まず

個性を発揮した作品を作っています。

昨年10周年を迎え、まなぼつとで久しぶりに作品展を企画しましたが、緊急事態宣言でできませんでした。今年の7月にあらためて作品展をする予定です。

たので、退職後地域住民として友の会活動に参加することは自然なことでしたが、会長を引き受けることまでは想像していませんでした。今はまだ不安や緊張もありますが、命やくらしがないがしろにされ、医療福祉が後退していく状況の中で、友の会活動はますます大切で、私もその一端を担って前へ進めて行ければと思っています。知恵を絞って楽しく仲間づくりや健康づくりの活動をみなさんと一緒に進めていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

いのちと健康守る役割を発揮

～道東勤医協の事業と運動を未来へ～

道東勤医協
第55回 通常社員総会

道東勤医協は、5月29日に第55回通常社員総会を開催し、昨年一年間の総括をふまえて2021年度の事業活動方針を決定しました。コロナ禍での様々な困難を乗り越えて奮闘した一年間の振り返りと新たな方針のポイントについて、太田美季専務理事に聞きました。



議案を説明する太田美季専務。オンラインで他の会場や自宅とつながりました

コロナ禍でも地域の医療・介護守り奮闘

2020年度は、新型コロナウイルス感染症とたたかいたかに奮闘した一年でした。全国の経験や最新の知見を学び合いながら全職員で未知の感染症に立ち向かい、地域のみなさんの医療と介護の要求に応えられるように努力してきました。その中でもクラスターも経験しましたが、その教訓を生かして全職員が感染対策を徹底し、医療と介護サービスの提供を継続することができました。温かい励ましやご協力をいただいた患者・利用者様とご家族、友の会の皆様にお礼を申し上げます。

割をコロナ禍のもとでも発揮してきました。協立病院は、2月末にはいち早く「発熱外来」を開設して患者の受け入れを開始し、8月に感染者の入院を受け入れる「協力医療機関」の指定を受けて専用病床での患者受け入れを行い、地域での感染対策の一翼を担ってきました。

分野を強化・拡大してきました。とりわけ訪問診療は一年間で患者数が1.8倍に増えており、地域の中で大きな役割を果たしています。介護の事業では、地域の多くの介護事業所がコロナ禍で縮小や休止となる中で、道東勤医協の介護事業所は感染対策を強めてすべてのサービス提供を継続しました。入所や住まいの提供、通所、在宅介護、ケアプランなど多様なサービスがあり、病院や診療所と連携して医療サービスも提供できる強みを生かして、高齢者の在宅での生活と療養を保障することができたのは私たちの誇りです。

診療日にご注意ください

東京2020オリンピック・パラリンピック開催計画の影響で、診療日が変更となっています。道東勤医協の病院・診療所の診療日は以下の通りです。

7月	19	20	21	22	23	24	25
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	通常診療	通常診療	通常診療	休診	休診	休診	休診

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとをお聞かせください～

開催日時/7月28日(水)13:30～15:30

場所/道東勤医協会館1階

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

お問い合わせ先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)



新たな地域連携やまちづくりへの挑戦

病院リニューアルへ ふみ出す一年に

2021年度は引き続き新型コロナウイルスとたたかいつながり「住民のいのちと健康を守る」事業をさらに大きく前進させます。2019年度の外科の閉科

に続いてこの4月からは医師体制の事情から整形外科の全身麻酔下での手術を中止せざるを得なくなりました。北海道民医連全体の医師体制の状況から従来のような外科系機能を含めた医療機能の拡大を望むことは困難な見通しです。

しかし、もう一方では、私たちがこの間進めてきた地域包括ケアの中で在宅療養を支援する機能は着実に強化しており、地域のネットワークの中でなくてはならない位置を占めています。

6月5日に開催された北海道民医連臨時総会で決定された「北海道民医連2020年代前半期中長期計画」では、人口減や高齢化などの地域の変化の中で「これまでと同様な医療、介護事業の継続は困難」としながら、医療と介護が一体となる地域包括ケアの中で新たな地域連携やまちづく

くりへの挑戦が提起されています。道東勤医協も、これまで進めてきた医療・介護活動の転換をさらに進めて在宅療養を支える拠点としての協立病院リニューアルに向かっていくことが求められます。

地域の医療と介護を守り、住民のいのちと健康を守る事業を未来にわたって継続していくために、2021年度は経営改善をさらに進めて協立病院リニューアルの具体化に向かって大きく足を踏み出します。年々進んでいくと考えていますので、友の会のみならず皆さんの協力をよろしくお願いいたします。

【購読者の声】

体調が優れず視力も落ちたため、購読を一時休止していましたが、リハビリも兼ねて再開しました。風景の写真や料理の紹介など、頑張らなくても読めるコーナーが多く面白いですね。

釧路市 三好雅子さん



あなただけの健康をきつて元気に

いつでも元気

2021 7月号 380円 好評発売中

コロナ禍のもとでの支えあい(上)

おまけ付録 嚥下障害

うちでも元気 体操&脳トレ

いのちと人権を守る選択を

まじのチカラ 三重県紀北町

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

健康維持のため ご参加ください 友の会ヘルスチャレンジ



7月～10月

チャレンジコースを選びましょう

- コース1 雨の日以外は、毎日ウォーキング**
①1日4千歩・月10万歩以上、②1日8千歩・月20万歩以上、
③自主設定の目標歩数(1日〇歩・月〇歩以上)。
万歩計は各自でご用意ください。
- コース2 毎日元気に体操します**
①ラジオ体操・テレビ体操を毎日行う
②自分で決めた体操やストレッチを毎日行う(月25日以上)
- コース3 これを契機に禁煙チャレンジ**
喫煙している人が、期間中タバコを1本も吸わない
- コース4 週に連続2日は休肝日**
毎日飲酒している人が、肝臓を休ませるため週に連続2日間、
お酒を飲まない
- コース5 規則正しい食生活**
食生活が不規則な人が、間食はひかえ、
毎日3食バランス良く食べる(月25日以上)
- コース6 食後と寝る前、しっかり歯みがき**
毎食後と寝る前にしっかり歯みがきする(月25日以上)
- コース7 私のチャレンジ**
健康のためにチャレンジする内容と目標を自分で決める

目標きめて生活改善 健康づくりを

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中ですが、「元気が一番」。
道東勤医協と友の会連合会は全友の会員対象の「友の会
ヘルスチャレンジ」を実施します。健康維持のため、ぜ
ひあなたも挑戦して景品をもらいましょう。

コロナ感染が日本に広
がって約1年半。長く続
く自粛生活で生活が不活
発になり、心身機能が低
下してフレイル(虚弱)
となる高齢者が増えてい
ます。
友の会の健康サークル
も休止が続き、運動の機
会が失われると筋肉量や
身体機能の低下が心配で
す。

標を持って日々運動には
げみ、意識的に生活習慣
を改善して、健康の維持・
向上に努めましょう。
その契機となることを
めざして「友の会ヘルス
チャレンジ」を実施しま
す。

を選び、7月から10月の間
で3カ月間、取り組んでく
ださい。複数コースへの
チャレンジも歓迎します。
月の途中からのスタート
も可能です。参加される方
は、7月中旬にFAX等でお
申し込みください。詳しい
応募方法は同封の用紙で
ご確認ください。
チャレンジを開始した
ら、「結果記録・報告用紙」
に目標を達成した日は〇
印を記入します。ウォー
キングは日々歩数を記入
すると、自分の励みにな
ります。
チャレンジ期間を終え
たら、報告用紙を道東勤医
協法人事務局へお届けく
ださい。目標を達成できた
方には、千円の図書カード
を贈呈します。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス オーラルフレイルとは?

フレイルとは「虚弱状態」のことを指し、高齢になって心身の活力
(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態です。健康
と要介護の中間をイメージしてください。

フレイルは身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流
が減ったり(社会的フレイル)、口の機能が衰えたりすること(オー
ラルフレイル)から始まります。しかし、早めに発見して適切な対応
を行うことで改善できます。

オーラルフレイルとは、嚥下(のど)や飲み込み、話したりするた
めの口腔機能が衰えることを指し、重要な早期の老化のサインで
す。嚥下力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が
悪くなることで人や社会との関わりを避けがちになるため、全体的
なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

予防法は口腔体操や咀嚼(そしゃく)運動などがありますが、今回
はその中で、滑舌を良くする早口ことばを用意しました。大きな声
で3回繰り返し唱えましょう。早口で言う必要はありません。はっ
きりと自分のペースで行いましょう。

(先月に引き続き言語聴覚士が担当しました。)

レベル1	生麦 生米 生卵 (なまむぎ なまごめ なまたまご)
レベル2	裏庭には二羽、庭には二羽鶏がいる (うらにわにはにわ、にわにはにわにわとりがいる)
レベル3	赤巻紙 青巻紙 黄巻紙 (あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ)
レベル4	東京特許 許可局 局長 (とうきょうとつぎょ きょかきょく きょくちょう)
レベル5	京の生鰻 奈良生まな鯉 (きょうのなまたら ならなまなかつお)

健康 レシピ

管理栄養士の 今月一品

ジャージャーそうめん

(1人分) 587kcal タンパク質21.4g 脂質16.2g 炭水化物78.7g 塩分3.5g



普通のそうめんに飽きたらおす
めです。野菜を多くしてサラダ
感覚で食べるのも良いでしょう。

材料 1人分

- そうめん.....1人前(80g~100g)
- 豚ひき肉.....60g
- 生姜.....少々
- ニンニク.....少々
- 炒め油.....小さじ1
- 減塩醤油.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1~2
- 酒.....小さじ1
- 甜麺醤.....大さじ1弱
- 豆板醤.....小さじ1(無くても良い)
- (付け合わせ)
- キュウリ.....1/3
- トマト.....1/4
- 長ネギ(白髪ねぎ).....少々

作り方(調理時間 10~15分)

1. そうめんを茹でて冷やしておく
 2. 付け合わせを準備。キュウリは千切り、トマトは一口大にカット。お好みで長ネギを用意(写真は白髪ねぎ)
 3. 調味料は全て合わせておく。フライパンに油を入れ、みじん切りの生姜とニンニクを炒める。ひき肉を加えしっかり炒める。火が通ったら調味料を加え、汁けがなくなったら火を止める
 4. 麺にソースを盛り、野菜を盛り付ける
- ☆ 麺が固まらないように一口サイズに盛り付けると食べやすい



友の会ニュースで

元気を
お届け

釧路協立病院
齊藤 洸樹さん

仕事に追われてなかなか時間がとれないのが悩みですが、最近はドライヴがてら子どもと一緒に配達を楽しんでいます。文苑はちょうど定年を迎える年代の方達が多い地域。職場で定期的に健診を受けていたけれど、それがなくなり困っている方も多いと思います。まだ会員でないお宅にも人會や特定健診をすすめるなど、慣れ親しんだ地域のみなさんに少しでも貢献できれば嬉しいです。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっしょに健康づくり

友の会支部がワクチン接種について町と懇談

友の会厚岸支部



支部を代表してあいさつする井上修司事務局長

5月21日、厚岸町保健福祉総合センターで高齢者の新型コロナウイルスの接種について厚岸町と懇談し、会員6人が参加しました。厚岸町からは保健福祉課の職員2人が参加し、事前に支部から伝えていた質問に対して、用意した資料をもとに回答しました。

懇談では、一般町民に行き行った高齢者ワクチン接種についての地域住民ならではの気付きや、今後の一般町民への接種方法についての要望など意見交換しました。参加者からは「丁寧に質問に答えてもらい安心しました」「二人暮らしのお年寄りも接種できるように協力したい」との声が聞かれました。

釧路大生777人に食料品など配布

学生応援プロジェクト

コロナ禍で苦しい生活を送る学生を支援しようと、6月7日から11日、道教育大学釧路校で食料品の無料配布などが行われました。5日間で延777人が会場を訪れ、「すく助かります」と喜びの声が聞かれました。



米やパスタ、カップ麺などを手にする学生たち

道東勤医協も参加する「学生応援プロジェクト」は、公立大生に行った食糧品や募金の一部を提供し、運営にも協力しました。また、市内の企業などからも食品や寄付が寄せられました。

同校では7月に次の学生支援が予定されています。また、公立大生への支援は学生応援プロジェクトが2回目を準備中で、協力を呼びかけています。

おしゃべりはできないけれど、のびのびと歩き「すつきり」友の会文苑支部

6月10日、文苑中央公園でノルディックウォーキングを開催し、8人が集まりました。

今年度から会場の公園を変更。1周約320メートルのコースを20分ほどかけてまず3周休憩をはさんでさらに3周歩きました。初夏の陽気ですっきり汗



マスク越しに笑顔も。軽快に歩くみなさん

声・こえ・VOICE

釧路町 新名幸夫さん
「セルフネグレクト」という言葉を初めて知りました。これからも、地域で困っている人に優しい医療を続け

絵手紙



釧路市平井 洋子さん



釧路市西田 俊子さん

「健康レシピ」いつも楽しみにしています。じゃがいもをたくさんもらったので早速作ってみます。

江別市 佐竹義和さん
弱者の立場に立った勤医協の取り組みや、コロナ禍で奮闘する医療従事者のみなさんに敬意を表します。

釧路市 山根昌美さん
私達が自粛で外出を控え、医療関係者のみなさんが大変なときに、何が何でも五輪を開催しようというのはおかしいと思います。

おたのしみパズル
締切り 8月10日。発表は2021年9月号の本欄で。あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係 FAX 0154-22-0275 E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

※7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場合があります。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。
行事に参加される際は、マスクの着用や手指消毒など、感染症対策をお願いします。体調が悪い場合は参加をお控えください。

7月友の会支部の行事予定

釧路町支部	パークゴルフ大会	7/14(水)12:30	リバーサイドPG場
ひまわり支部	陶芸作品展	7/23(金)~7/25(日)	まなほつと市民展示ホール
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	7/24(土)10:00	旧柏木小学校裏口付近集合

定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねつと	7/25(日)13:30	第4日曜	愛国会館
たんぼほ支部	わかがりレッスン	7/13(火)10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	7/ 1(木)13:30・7/15(木)13:30 7/ 2(金)13:30・7/16(金)13:30 7/ 3(土)13:30・7/17(土)13:30 7/ 7(水)18:00・7/21(水)18:00	第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜 第1・3水曜	生駒支部長宅
鳥取支部	百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔(えがが)	7/ 8(木)12:45・7/22(木)12:45 7/19(月)13:00・7/27(火)13:00 7/12(月)10:00・7/26(月)10:00	第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	7月から9月まで休止 7月から9月まで休止	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	7/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	7月末まで活動休止	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	7/ 8(木)13:30・7/22(木)13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	7/18(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	休止	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		休止	毎週水曜	ケアコートひまわり
桜ヶ岡支部	ふまねつと	7/24(土)10:00・7/31(土)10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	休止	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	7/13(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	7/10(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	7/ 2(金)13:00・7/16(金)13:00 休止	第1・3金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	7/12(月)10:30 7/28(水)13:30	第2月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	7/ 7(水)13:00・7/14(水)13:00 7/21(水)13:00・7/28(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねつと	7/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビリカA 健康サークル・イトビリカB 健康サークル・イトビリカA 喫茶ほつと	7月10(土) 9:30・7月24(土) 9:30 7月10(土)14:00・7月24(土)14:00 7月14(水)13:00 休止	第2・4土曜 第2・4土曜 第2水曜 第2土曜	ねむろ医院 ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院

●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