

地域が一丸となり介護守る

根室市内の介護職が連携し、介護過疎にたちむかう

根室市内では、5月末で介護支援事業所とデイサービスセンターが閉鎖しました。閉鎖したデイサービスの利用者は約60名、居宅介護支援事業所でケアマネジャーが担当していた要介護認定を受けた方は約80名と根室市内では比較的規模の大きい事業所です。

市内の介護事業所が一丸となって、閉鎖した事業所の利用者の大部分を受け入れることができましたが、多くの事業所で定員となり、新規の利用を断らざるをえない状況になりました。新たな利用先が決まってもサービス利用日数を以前より減らさざるをえない利用者や、すぐにサービスを利用できない待機者も発生しました。受け入れた施設では急激に利用人数が増えたため、職員の配置が追いつかず、時間外労働などの負担が増大している事



ねむろ医院デイサービスセンターでは市内で最多の利用者を受け入れました

根室市で介護事業所の閉鎖が相次いでいる原因の一つは、介護従事者の不足です。全国的に介護職の給与は低いため、介護の仕事にやりがいを感じながらも生活のために離職する仲間も



道東勤医協訪問看護ステーションエトピリカ
居宅介護支援事業部
所長 小川大吉

安心して介護を受けられる社会へ

少なくありません。介護報酬を底上げし、介護の現場で働き続けられる環境が必要で、全日本民医連では介護保険制度の抜本的な転換を求めた「介護ウェブ」運動を展開しています。介護従事者の待遇改善や、利用者さんと家族の経済的な負担の軽減、給付の充実などを求め、署名活動やアピールを続けています。

根室の介護は厳しい状況が続いていますが、介護職の横のつながりが支えになっていっていると感じます。

5月末の2事業所撤退の事例では市内の各事業所の責任者が集まり受け入れ可能な人数のすり合わせをして、閉鎖事業所の利用者の介護サービスを継続することができました。今回要望書を出した根室ケアマネジャー連絡協議会では制度の学習会などを通じて多くの市内のケアマネジャーが顔見知りになっていて率直に意見を交わせる関係を築

いています。

また、ねむろ医院の事務長も参加する地域の介護事業所の管理者の会議も発足しました。介護従事者が横のつながりを広げ、根室の介護資源を最大限に活用し、地域の介護を守ろうと知恵を出し合っています。

また、根室市とも介護過疎の危機意識を共有できているからこそ、要望書に迅速に対応してもらえたのだと思います。

介護従事者が事業所の枠を越えて協力しあい、自治体とも連携し、利用者さんの「生まれ育った根室にいたい」という願いを支えています。

地域の介護が崩壊の危機に

根室市内では、5月末で介護支援事業所とデイサービスセンターが閉鎖しました。閉鎖したデイサービスの利用者は約60名、居宅介護支援事業所でケアマネジャーが担当していた要介護認定を受けた方は約80名と根室市内では比較的規模の大きい事業所です。

市内の介護事業所が一丸となって、閉鎖した事業所の利用者の大部分を受け入れることができましたが、多くの事業所で定員となり、新規の利用を断らざるをえない状況になりました。新たな利用先が決まってもサービス利用日数を以前より減らさざるをえない利用者や、すぐにサービスを利用できない待機者も発生しました。受け入れた施設では急激に利用人数が増えたため、職員の配置が追いつかず、時間外労働などの負担が増大している事

業所もあります。根室市内では在宅生活を支える社会資源が不足した状態です。

市内の介護の状況を改善するため、エトピリカ居宅介護支援事業部も参加する根室ケアマネジャー連絡協議会は「根室のより良い介護をめざす懇話会」と共同で、根室市へ「根室市における介護提供体制の充実を求める要望書」を提出しました。

要望書では、根室市の試算から要介護認定者数は令和7年度までの5年間で196人増加するとされ、さらに介護サービスの必要度が高まることから、サービス提供体制の拡充や介護従事者の人材確保などの対策を求めました。要望を受けた根室市は、緊急的に補正予算でデイサービス事業の新規開設に向けた補助の上乗せを市議会に提案。約5千万円の補助金が計上さ

市は要望書に即応

算から要介護認定者数は令和7年度までの5年間で196人増加するとされ、さらに介護サービスの必要度が高まることから、サービス提供体制の拡充や介護従事者の人材確保などの対策を求めました。要望を受けた根室市は、緊急的に補正予算でデイサービス事業の新規開設に向けた補助の上乗せを市議会に提案。約5千万円の補助金が計上さ

れました。

デイサービス事業への補助金が増額されたことで、新たな事業所の開設が期待されています。

しかし、募集された事業内容は一日の定員が12名以下とされる「認知症対応型通所介護」です。今後増えると思われる要介護認定者に対応するためには、受け入れられる施設やケアマネジャーが足りない状況が続きます。引き続き介護サービス提供体制の拡充が必要です。



根室市内の様々な事業所の介護従事者が共同で介護保険制度の改善を求めるアピールすることも

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

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、お近くの職員へ又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154)24-68811

戦争想定した共同訓練NO!

矢白別から抗議の監視行動

6月28日から7月1日、矢白別演習場で日米共同訓練「オリエンタル・シールド21」が実施されました。演習場内にある川瀬牧場での監視行動に、協立病院事務課の若手職員5人も交代で参加。地元の住民らと共に発射弾数をカウントするなど、訓練の動向を注視しました。また、後日オンラインによる対談を行い、矢白別の歴史や平和について話し合いました。



現地監視本部の様子。報道機関も取材に訪れました

高度化する訓練に懸念 戦争準備と思えるNO!とも

矢白別演習場での日米共同訓練は2年ぶり。現地では4日間でのべ80人が監視を行いました。

今回の訓練は共通の「敵」を想定した国内で初めての共同射撃訓練です。陸自の多連装ロケットシステム(MLRSS)と長距離自走可能な米陸軍の高軌道ロケット砲システム(HIMARS)により、4日間84発の射撃が行われまし

た。

現地の監視本部では、ストップウォッチを手にした参加者が発射数や着弾までの時間を記録。射撃の轟音が鳴り響くたびに現場に緊張が走りました。

監視本部長の山本隆幸副労連事務局長は、「年々訓練が高度化している。自衛に必要なレベルを通り越して、もはや戦争の準備のよう。兵器を使用した訓練が

当たり前になり、国民の目が慣らされていくことにも危険を感じる」と話しました。

初めて監視行動に参加した協立病院事務課の鎌田衣織さんは、「すさまじい音に驚きました。訓練だとわかっていても何が起るかわ



音を頼りに発射から着弾までの時間を計測

平和憲法ないがしろに危惧 命脅かす行動許せない

現地の住民らで組織する矢白別平和委員会の前事務局長で酪農家の森高哲夫さんは、次のように話してくれました。「ここ数年、自衛隊と米軍が一体となつた

うことを危惧しています。農業に携わる者として、安心・安全な食糧をみなさんの食卓にお届けすること

はいきません。今回、若い職員のみなさんが監視行動を共にしてくれたのはとても良いこと。矢白別の歴史と現状を知って、平和憲法の偉大さを意識してくれたら嬉しいです」。

普通の暮らし大切に

オンライン対談で若手職員へメッセージ



監視行動を振り返り、オンラインで対談

7月15日、協立病院の二室で、別海町議会議員で矢白別平和委員会事務局局長を務める中村忠士さんと監視行動に参加した若手事務職員によるオンライン対談「矢白別対談」を行いました。

職員からの「もつと矢白別の歴史や平和に

国民監視し人権脅かす 土地利用規制法に抗議

土地利用規制法に抗議

安全保障上の重要施設や国境離島の土地利用を国が調査・規制する土地利用規制法が国会で可決されました。外国資本による不透明な土地買収に歯止めをかける狙いとされていますが、重要施設の機能を阻害するとみなした行為には中止勧告・命令を出すことができ、従わない場合には罰則を科すというものです。安全保障を名目に国民の監視を

可能にする内容で、戦前の治安維持法を彷彿とさせます。住民や平和運動に関わる人、団体が政府の監視対象となるため、居住権、生活権など私権の制限につながるおそれがあります。中村さんは、「矢白別の住民は愛着のある土地で静かに暮らしたいだけ。住民の暮らしや人権、平和を脅かす動きには断固抗議を続けます」と話しました。

ついて知りたい」という声によるもので、中村さんが一人一人の質問に答える形で思いを語ってくれました。「愛する地域で愛する人々に囲まれて、仕事や趣味に励む、そういう普通の暮らしを大切にしてほしい。若いみなさんは疑問に思ったこと、おかしいと感じたことをうや

むやにせず、納得できるまで追究してください」とのメッセージがありました。参加した職員からは「今の自分がどれだけ恵まれていて幸せなのかを実感しました」「今後も矢白別に足を運び、平和を訴えていきたい」などの声がかれました。

協立病院内科 受付時間の変更のお知らせ

2021年10月1日(金)より
協立病院内科の受付時間が変わります

全診療日

受付開始時刻 7:30 ⇒ **8:15**

※正面玄関の開錠は変わらず6:30ですので、早めに来院された方も院内でお待ちいただけます。

毎週火曜日夜間診療のみ

予約なし受付終了時刻 18:30 ⇒ **18:00**

佐賀加奈子医師 離任のお知らせ

釧路協立病院内科医長・佐賀加奈子医師が転居のため離任されます。
最終診療日は**8月27日(金)**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、診療日が変わっています。
道東勤医協の病院・診療所の診療日は以下の通りです。

8月	9	10	11	12	13	14	15
(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
休	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療	休	休	
診					診	診	



健康川柳・写真 大募集

～作品展を開催します～

今年は健康まつりに代わる各種企画を用意しました。7月から開始している「ヘルスチャレンジ」に続いて、川柳と写真の作品を募集します。お寄せいただいた作品は、友の会ニュースの紙面や協立病院・すこやかクリニックの掲示コーナーなどで紹介します。選考の上、入選作には図書カードを贈呈。さらにWチャンスのお楽しみ抽選会を実施します。

【健康川柳】

何気ない出来事を、ユーモアと風刺を交えて表現してみませんか。健康や医療・介護をテーマにした作品が望ましいですが、それ以外でも構いません。

- 応募は1人3句まで
- 氏名・住所・電話番号をご記入ください。



<応募方法> はがき、メール、FAXでご応募ください。

【健康写真】

「きずな」「えがお」をテーマにした写真を募集します。ご家族や友人、サークル仲間の写真など奮ってご応募ください。数年前の写真でも構いません。

- 応募は1人3作品まで
- 作品名・氏名・住所・電話番号をご記入ください。



<応募方法>

データをメールでお送りいただくか、印刷した現物をお持ちください。データで応募の場合、印刷はお任せいただきます。現物で応募の際は、A4サイズまで印刷をお願いします。(作品はお返しできませんのでご了承ください)

※人物を写した作品は、必ず本人から応募や掲載の承諾を得てください。

【締め切り】 9月30日(木)必着

【応募・送付先】

〒085-0055 釧路市治水町3番5号
 道東勤医協本部 道東勤医協友の会連合会
 FAX:0154-22-0275
 E-mail:doto-soshiki@dotokin-medwel.or.jp



【賞品】

友の会連合会会長賞 各1作品 図書カード2,000円
 理事長賞 各1作品 図書カード2,000円
 入選 各10作品 図書カード1,000円

お楽しみ抽選会

10月に、友の会ヘルスチャレンジ(7月から開始済み)、健康川柳、写真展に応募いただいた全員を対象に抽選を実施。当選者には景品をお送りします。景品の内容は「お楽しみ」です。



健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

パプリカとズッキーニのキッシュ

(2人分) 513kcal タンパク質22.0g 脂質38.2g 炭水化物22.8g 塩分1.1g



夏野菜の代表パプリカは冷菜や炒め物に使用することが多いですが、一味変わった調理法を紹介します。ナス、インゲンなど、旬の野菜でも良いですね。暑く、食事の摂取量が低下しがちな夏は、乳製品を使用してしっかりエネルギーを取りましょう。



第30回

材料 2人分

- パプリカ.....1個(180g)
- ツナ(油漬け).....1/2缶(45g)
- ズッキーニ.....1本(150g)
- ☆生クリーム.....50g
- ☆卵.....1個
- ☆塩・こしょう.....少々
- ミックスチーズ.....10g
- パン粉.....大さじ2
- パセリ粉.....少々

作り方(調理時間 50分)

1. オープンは200℃に予熱しておく
2. パプリカを5cm程度の高さに切り、種をくりぬく
3. パプリカのヘタの周りの可食部分を角切りにする
4. ズッキーニを10cm程度の長さにしてから縦に切り、スプーンで中をくりぬく
5. 4の余った部分や、くりぬいた中身は角切りにする
6. ツナ缶は油を切る
7. ☆を混ぜ合わせる
8. 7に角切りにした3・5・6を加えて軽く混ぜ合わせ、中身をくりぬいたパプリカ・ズッキーニに流し入れる(余った液はアルミカップに入れても良いです)
9. 8の上にミックスチーズとパン粉を振りかける
10. オープンで20分焼き上げて完成

※パプリカの上部が焦げそうときはアルミホイルをかぶせて下さい

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第61回

健康づくり

「良い姿勢」のつくり方

「良い姿勢」とは、写真のように耳たぶ、肩峰、大転子(太ももの出っ張り)、膝蓋骨(膝のお皿)の少し後ろ、外果(外くるぶし)の少し前が一直線になっている状態を指します。

頭のとっぺんと足の裏が互いに上下、逆方向に引っ張りあうような意識で立ってみてください。頭のとっぺんから天井に向かって紐で吊り上げられるようなイメージです。使われていなかった筋が働き、縮んでいた部分が伸ばされる感覚を受けて、自然と良い姿勢を取っていることがわかってきます。これはエロンゲーション(軸の伸長)と呼ばれるエクササイズの一つで、重力に抵抗して身体を伸長させることで健康が保たれる、という考えに基づいています。



常に良い姿勢を維持しようとする、関係する筋群に過剰な負担がかかってしまいます。一日に何回か、数秒～十数秒程度で良いので、気が向いたときに背筋を伸ばして立ったり、歩いたりしてみてください。



友の会ニュースで

元気を届け

友の会愛国支部 八島春子さん

は！、「子どもたちには「おかけり！もう帰ってきたの？」と声をかけながら歩いていきます。コロナ禍で人と会う機会が少なくなったので、話ができるのが嬉しいですね。

90歳になりましたが、ふまねつとも間違わずにできるので褒められるんです。まだまだ元気なのでニュースの配達を続けられそうです。

以前はたくさん配っていたんですが、今は散歩のついでに10分程度に配ります。近所の人に会えば「こんにちは」

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

コロナ禍でも元気に活動!

健康づくり、ぽんぽんピース

草花見ながら春採湖を一周



生い茂る緑の中を歩く参加者

快晴に恵まれた6月26日、支部の春採湖ウォーキングに7人が集まりました。八木昌子さんのガイドで初夏の草花を観察し、休憩を取りながら1周4.7kmを2時間近くかけて散策。皆さん心地よく汗ばんだ様子でした。支部ではコロナ感

染を警戒してしばらく行事を控えていましたが、支部総会前の役員会で「密を避けた屋外行事なら良いのでは」と話し合われ、この日を迎えました。湖畔では水辺のスイレンや良い香りのハマナスなどが見ごろで、マスク越しのおしゃべりにも花が咲いていました。

友の会ぬさまい支部

7月でもストーブつけて

7月10日、桜ヶ岡会館でのふまねつには会員12人が集まりました。肌寒い日でしたが感染予防のため窓を開け、ストーブを使いながら運動しました。「暖房費が500円かかるんですよ」と小川政英事務局長は苦笑いですが、参加者は自然に暖かいストーブの周りに集



消毒・検温してふまねつと運動

まつて井戸端会議を始めました。会場が温まったから元気に運動。今年から利用している会館は広く、十分に距離をとりながらふまねつとを楽しました。

友の会白樺支部

楽しみながらも真剣勝負

7月14日、釧路町河畔のコースで2年ぶりにパークゴルフ大会を開催し、20人が参加しました。さわやかな晴天に恵まれて、思い切りプレーを楽しんだ参加者のみなさん。「コロナ禍で気分が晴れない毎日だけど、クラブを振るとすっきりするよ」「結構歩くから足腰も鍛えられます。いつまでも元気にプレーし

たいから、日頃からよく体を動かしています」などの声が聞かれました。

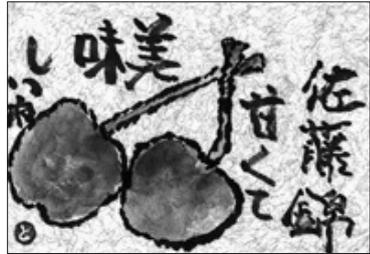
3人がホールインワンを達成する熱戦に、中家信好支部長は「楽しみながらも真剣勝負、良い汗をかきました。今年は開催できて良かったです」と話してくれました。



狙いを定めて緊張のティーショット

声・こえ・VOICE

札幌市 仲野恒雄さん
コロナ禍の厳しい状況にある学生さんたちを支援する「学生応援プロジェクト」の取り組みは素晴らしいですね。



釧路市 西田 俊子さん

絵手紙

釧路市 太田美季さん
「ジャージャーそうめん」を作ってみました。ピリ辛の肉みそが食欲をそそり、暑い時期にぴったりですね。肉みそはご飯にも合うので応用できそうです。



釧路市 平井 洋子さん

釧路市 細谷裕子さん
「ルスチャレンジ」の企

画、とてもいいですね。私も目標を達成できるように頑張ります。これからも健康づくりのために楽しく続けられる取り組みをお願いします。

釧路市 大森千子さん
家庭菜園でトマトを育てています。少しずつ花が咲き、実がなり始めました。赤くなるのを楽しみに毎日すすんでいます。

標茶町 永井優子さん
「友の会ニュース」と「いつでも元気」は役立つ記事が多く、いつも楽しく読んでいます。

※お寄せください※声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント：思い出さず

① ○○○○

氷河期に生息した巨大なゾウ科の哺乳類

② ○○○○ム

首都はハノイ

③ ○○ボ○

「曹何と読む?」

④ ○○○ダ○○ウ○

『男はつらいよ』シリーズで知られる映画監督

応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえるとある言葉になります。解答はハガキ・FAX・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

正解はサクランボでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

中山由弥、松田美智子、内田ミツ子、服部肇、斎藤明美、岡田徳蔵、小鹿優子、大島順子、小野榮子、鈴木静江

応募86通 正解80通

締切り 9月10日。発表は2021年10月号の本欄で。あて先 〒0805-0005 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

【月号】正解発表

正解はサクランボでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

※ 行事予定は、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。

◆8月友の会支部の行事予定

美原支部	パークゴルフ親睦会	8/15(日) 8:30	美原郵便局前集合
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	8/21(土)10:00	太平洋パークゴルフ場
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	8/28(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	8/22(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	8/10(火)10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	8/ 4(水)18:00・8/18(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		8/ 5(木)13:30・8/19(木)13:30	第1・3木曜	
		8/ 6(金)13:30・8/20(金)13:30	第1・3金曜	
		8/ 7(土)13:30・8/21(土)13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	8/12(水)12:45・8/26(水)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	8/16(月)13:00・8/24(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン(高齢者)	8/ 9(月)10:00・8/23(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと	9月まで休止	第1・3月曜	
大楽毛支部	太極拳	9月まで休止	第2・4月曜	大楽毛生活館
	9月まで休止	第2・4月曜		
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	8/18(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	8月末まで活動休止	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルディックウォーキング	8/12(水)13:30・8/26(水)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	8/15(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	8/18(水)13:00	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	8/28(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	8/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	8/14(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	8/13(金)13:00・8/27(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		休止	第3木曜	
釧路町支部	ふまねつと例会	8/ 9(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		8/25(水)13:30	第4水曜	
別海支部	ふまねつと	8/ 4(水)13:00・8/11(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		8/18(水)13:00・8/25(水)13:00		
標茶支部	ふまねつと	8/17(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	8月14(土) 9:30・8月28(土) 9:30	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビリカ	8月14(土) 14:00・8月28(土) 14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトビリカ	休止	第2水曜	
	喫茶ほっと	休止	第2土曜	

●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