

地域の絆広げ安心のまちづくり

9・10月 友の会仲間増やし月間

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

道東勤医協と友の会は、9・10月の2カ月間、「秋の大運動と友の会の仲間増やし月間」に取り組みます。コロナ禍で外出の機会が減り、人と人とのつながりが希薄になっていきます。健康づくりなどの活動を通じて安心して暮らせる地域づくりをすすめるために、友の会の輪を広げましょう。



笑顔で「ふまねつと」をするみなさん

健康づくりの仲間を増やそう

昨年新型コロナウイルスの感染拡大にともない、ほとんどの支部が健康づくりの活動を休止せざるを得ませんでした。しかし、現在は多くの支部で換気・検温・消毒などの感染対策を徹底しながら、「ふまねつと」やウォーキング、健康体操などの活動を再開しています。

また、個人で設定した目標に取り組み「友の会ヘル



支部による戸別訪問の様子(昨年度)

困りごとと見逃さず支援に

今年の「月間」では、地域の中で孤立したり、生活困難に陥っている人を見逃さず必要な支援につなげるために、友の会のネットワークを活かして声かけや対話を広げることが重視されています。

支部活動やニュースの配達などの機会を生かして「コロナ禍で困っていることではないですか」と声をかけ、道東勤医協の無料低額診療や様々な救済制度を活用するなど、地域の人たちの困難に寄り添う活動を強めることにしています。

また、コロナ禍の中で生活に困っている人や一人暮らしの高齢者の方など、一人でも多くの方を友の会の活動にお誘いして、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつなげましょう。

あなたとあなたの大切な人の命を守るために
新型コロナウイルスのワクチン接種を受けましょう
予約・お問い合わせは各自治体のコールセンターなどへ

国民の命と暮らしを守る政治へ

来年の10月から75歳以上の高齢者の医療費窓口負担が2倍になる予定です。高齢者の負担をこれ以上増やせば、受診抑制を招き健康悪化につながります。安心してかかる医療・介護体制の充実を政府に求めて窓口負担2倍化に反対する署名にとりくみます。

また、コロナ禍では、保健所の統廃合や病院のベッド削減、医師や看護師の養成不足など、政府の政策の問題点が露呈しました。社会保障費を削減し続ける一

友の会の底力を今こそ



道東勤医協友の会連合会

会長 磯貝 一子

コロナ禍で自粛生活が余儀なくされ、それまで集まっていた会館も使えなくなるなどこれまでの活動が制約される中で、私たちはあらためて人と人とのつながることや社会参加の大切さを実感してきた1年半でした。

このような中で友の会の

各支部では、どのような活動なら可能かと発想を切り替え、知恵を寄せ合って、広い会場を探したり外での活動に変更したりと、さまざまな健康づくりの取り組みを感染対策に留意しながら再開してきました。一人ひとりの思いに寄り添い、安心して暮らせるまちづくりにつながる、それこそが友の会の大切な役割でもあり「底力」なのだと思います。



米海兵隊の訓練に反対する幣舞橋でのスタンディング

ます。

地域の中に困難をかかえた人はいないでしょうか。「月間」の中では声をかけながらのニュースの手配りや訪問の中で、コロナ禍で

の困り事や要望などを聞き取りながら、新しい会員を迎えて友の会の輪を広げ、いのちと暮らしを守る取り組みをすすめていきましょう。

健康まつり
代替企画

ヘルスチャレンジ大盛況 川柳・写真はまだまだ募集中

202人が参加中 ヘルスチャレンジ
7月から開始しているヘルスチャレンジ(応募は締め切りました)では、ウォーキングやストレッチのほか、ヨガや縄跳びなど各自が設定した目標の達成に向けて取り組んでいます。チャレンジ中のみなさんは、結果記録・報告書の提出を忘れずに。

健康川柳・写真 引き続き募集中

①健康川柳

日常の何気ない出来事をユーモアと風刺を交えた川柳で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を期待します。

②健康写真

「きずな」「えがお」をテーマにした写真を募集。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。

※応募は1人3作品まで、締め切りは9月30日です。(詳細は「友の会ニュース」8月号をご覧ください)

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

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。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



点滴のスピードを調整する参加者

高校生の夢を応援

「やりがいあり成長できる仕事、前向きになれた」

職業体験

「医療・介護お仕事フェスタ2021」

道東勤医協は8月7日、医療・介護の職業体験イベント「お仕事フェスタ」を開催しました。9校から63名の高校生が参加し、医療・介護の仕事について学びました。

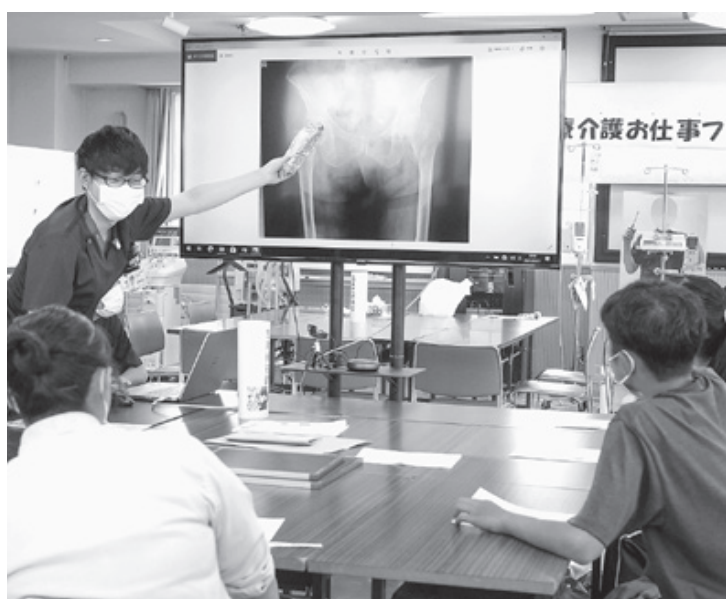
昨年に引き続き二度目の開催となった「お仕事フェスタ」は高校生を対象とした医療・介護系の職業体験イベントです。8月7日には、医師・看護師・薬剤師・放射線技師・臨床工学技士・管理栄養士・医療事務の7職種が参加し、それぞれの業務の内容がわかるブースを設け、高校生に仕事の魅力を説明。参加者は聴診器を使って心臓などの臓器の音を聴いたり、レントゲン写真の見方を教わるなど、希望する職種のブース2カ所をまわり、医療職の現実に触れました。釧路協立病院副院長の石川晶医師は講

演のなかで、患者の最期の願いに寄り添う医療チームを紹介。最後に食べたいものを食べる、子供の結婚式の晴れ姿を見たい、など、医療・介護スタッフや患者家族が協力して希望を叶えた事例を紹介し、医療・介護職のやりがいを伝えました。

参加した高校生からは「患者さん一人ひとりと向き合うことの大切さを感じた」、「医療の仕事は大変と聞き不安だったが、やりがいがあり成長できる職場だと知り前向きになれた」などの感想が寄せられました。

薬剤師ブースを担当した山口顕司薬剤師は、「看護師以外の医療・介護職の多くが釧路地域に養成校がありません。そのため高額の学費に加え、一人暮らしの生活費も必要となります。給付型や、条件付きで返済が免除になるような奨学金もある中で、うまく活用して夢を叶えてほしい」と経済的な理由で進路を断念しないように奨学金制度の資料を配布しました。

「お仕事フェスタ」は2回に分けて開催する予定で、2回目には介護福祉士、社会福祉士、臨床検査技師も参加する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大のため延期しました。9月以降の開催を目指しています。



実際のレントゲン写真から骨折を見つけるポイントを説明

道東勤医協は地域の学生の医療・介護職に就く夢を応援するため、毎年各高校を訪ね、先生との懇談を重ねながら職業体験企画を続けています。昨年に続き、コロナ禍で職業体験の機会が少なくなっている高校生の夢を応援するため、「お仕事フェスタ」を企画しました。各校の進路指導の先生からの協力も得られ、釧路市内の他、根室や標茶、阿寒など9校から63名もの高校生が参加してくれました。

医療や介護の充実、安心して暮らせる地域づくり

地元で働く医療・介護職の仲間づくりを

釧路協立病院副総看護長
看護学生委員会委員長

川嶋 真希子



に不可欠です。一人でも多くの高校生が夢を叶え、できれば地元に戻って一緒に地域を守る仲間になってもいい。道東勤医協のすべての医療・介護職がこの企画に参加しています。参加者からも様々な職種が参加するチーム医療の姿を知ることができたと好評でした。目標の職業をより具体的に知ること、進路決定に役立ててほしいと思います。

また、お仕事フェスタ以外でも医師・看護師・薬剤師の奨学金制度や、医療・介護職の進学相談などありましたら、個別におうかがいしています。協立病院までお問い合わせください。



薬剤師の指導で薬剤を混合する体験

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/9月29日(水)13:30～15:00

場所/釧路協立病院 1階会議室

(当日は協立病院 1階受付にお声がけください)

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

生活と健康を守る会の相談員と釧路協立病院のソーシャルワーカーが、みなさんのお話をうかがいます。

医療費や健康保険料、生活保護、介護保険、福祉制度、成年後見、その他、くらしに関する困りごとをお聞かせください。内容によっては、専門の相談窓口を紹介させていただきます。

お問い合わせ先: 釧路協立病院 望月
TEL0154-24-6811(代表)

受付から検査・診察まで全て女性スタッフが対応します

休日乳がん検診

完全予約制 定員 30人

10月10日(日)8:50～15:00

電話予約受付: 9/8(水)9:30～15:00

釧路協立病院 TEL0154-24-6811

※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。

薬剤奨学生も募集しています

メールや電話で薬剤師の先輩職員がサポート。帰省時には薬剤師のはたらく現場でアルバイトしながら学べます。

貸与内容: 月額1・2年生4万円

3・4年生5万円

5・6年生6万円

薬剤師資格取得後、返済免除の制度があります。

お問い合わせは: 釧路協立病院薬局
担当/畠山・奈良輪 ☎0154-24-6811
E-mail: doutou-saiyou@dotokin-medwel.or.jp

看護奨学生募集

奨学金月額(選択制) 40,000円・60,000円

※くわしくは、釧路協立病院看護長室までお問い合わせください。電話0154-24-6811

返済免除の制度があります。

戦争体験語り 平和へのメッセージ

ケアコートひまわり 安孫子保 施設長

8月4日、ケアコートひまわりの安孫子保施設長から戦争体験や平和への想いをつかがう「安孫子先生戦争を語るがオンライン」で開催され、法人内から約60人の職員が参加しました。以下にその要旨をまとめます。



自らの体験を話す安孫子施設長

食糧難で常に空腹 「戦争反対」口にできない時代

戦時中はとにかく食糧がなく、常に空腹でした。母が農家に着物を持っていき、物々交換で米を手に入れたりしていましたが、戦況が悪化するとそれも難しくなりました。芋のツルを食べて空腹をしのぐこともありました。芋のツルを食べて空腹をしのぐこともありました。芋のツルを食べて空腹をしのぐこともありました。

てを国のためという姿勢になり、教育方針も変わっていました。国から教育現場へ指導や監督が入っていたのだと思います。

広島・長崎に原爆が投下された当時は中学生で、埼玉県に身を寄せていました。学校から帰宅した際に「ピカドン」が落ちたら

やむなく戦地へ 戦争反対の父

町医者だった父は「北へ行くことになった」とだけ家族に告げ、多くを語りませんでした。しかし、舞鶴から出港すると聞いてなんとなく行き先は想像できていました。本人も周囲も「これが最期、生きては帰れないだろう」とおぼろげに感じていた気がします。大の戦争嫌いで軍服に身を通すことすら嫌がっていました。が、やむなく戦地に赴きました。千島やアリューシャンへ行つたようです。

父は終戦間際に栄養失調で帰国させられましたが、黄痘がひどく人相も変わりました。

一人ひとりが「戦争反対」の声を

私にとって平和とは、戦争をしないことです。現在の情勢を見ると、戦争に向かいそうな危ういところがあると感じます。一人の声は小さいものですが、一人ひとりが「戦争反対」

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第62回

『呼吸を制する者が人生を制する』

米国国防総省(通称ペンタゴン)には、「呼吸を制する者が人生を制する」という格言があり、様々な呼吸法の訓練が行われているそうです。体温、心拍数、血圧、呼吸数の4つを生命徴候と呼びますが、この中で即時的にコントロール可能なものは唯一呼吸数だけです。現代人は速く浅い呼吸となりがちと言われ、それが心身の不調の一因になっているといわれています。今回は、



吸気 3秒程度 呼気 6秒程度

自律神経を整えるための呼吸法を紹介します。まず、肩の力を抜きます(緊張して力が入ると肩が上がってしまいます)。次に、お腹の底に空気を押し込むイメージで、3秒程度かけて鼻から息を吸い込みます(口呼吸では口腔疾患や感染症のリスクが高まります)。はじめにお腹、次に胸、の順で動きが出ていけば正解です。最後に、6秒程度かけて息を長く口から吐き出します(ゆっくり呼出することで、自律神経が整います)。吸気と呼気の比率を1:2にすることがポイントです。

呼吸は無意識のうちにも行われるもの(例えば睡眠中)であり、意識的な呼吸法を日常的に行うことはできません。ストレスを感じた時や緊張をほぐしたいときなど、心を落ち着かせたいときに行ってみてください。

※ 道東勤医協には、日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会の3学会合同呼吸療法認定士の資格を持つ理学療法士が3名在籍し、呼吸リハビリテーションにも力を入れています。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

ツナの冷製スパゲティーレモン風味

栄養価(1人前) エネルギー 557kcal たんぱく質 19.3g
脂質 17.3g 炭水化物 77.2g 塩分 1.2g



第31回

材料 2人分

- スパゲティー(乾).....200g
- ツナ水煮缶.....1缶
- ブロッコリー.....1/2房
- まいたけ.....1パック
- 紫玉ねぎ.....1/4玉
- 塩小さじ.....1/2弱
- こしょう.....少々
- a オリーブオイル.....大さじ2
- おろしにんにく.....少々
- レモン汁.....大さじ1

レモンの効いたさっぱり味です。お好みで醤油を加えたり、別な野菜やきのこに代えてもおいしく食べられます。またツナはエビやイカを茹でた物に代えて色々な味を楽しんでみてほしいと思います。動物性脂肪ゼロ! コレステロール対策にもピッタリです。

作り方(調理時間 20~30分)

- ブロッコリー・まいたけはそれぞれ小房に切り分けて茹で、茹で上がった後水に取り冷まして水を切る
- 紫玉ねぎはスライスする。辛みが嫌いな場合は水さらしをする
- スパゲティーを茹で、茹で上がった後水に取り冷ましてよく水を切る
- ボウルにツナを汁ごと入れ、aの調味料を加え混ぜ合わせる
- ツナと調味料を合わせたところにスパゲティーとブロッコリー、まいたけ、紫玉ねぎを加え和える



友の会ニュースで

元気を
お届け

ねむる医院

中畑 学さん

ねむる医院の近くの駒場町で20部くらいを配達しています。

以前、郵便受けに友の会ニュースを入れていたところ、こは空家になつたよーと近所の人が教えてくれました。地域の人が声をかけてくれると助かります。住民一人ひとりが地域のことを知り、情報を共有できれば、助けが必要の人を見落とさない、一人暮らしでも安心して暮らせる地域になると思います。友の会のネットワークがそんな助け合いの地域づくりに役立つといいですね。秋の月間ですので、たくさんの人に入会を勧めていきます。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

コロナ禍でも元気に活動！ いっぽうづいっぽうフンピース

オンラインで平和を学び訴える 原水爆禁止世界大会第56回矢白別平和盆おどり大会



オンラインで平和への想いを共有しました

8月6日、道東勤医協会館、協立病院、ケアコートひまわりまわりの会場から約20人が原水爆禁止世界大会にオンラインで参加しました。広島で被爆を経験した方からの「当時は生き残ったことに罪悪感があり、どうやって死のうかと常に考えていた」などの悲痛な言葉に、参加者からは「生き残った人の心にも暗い影を落とすのが戦争の残酷さだと感じる」などの声が聞かれました。

また、8月7日には矢白別の川瀬牧場を拠点にオンラインで第56回矢白別平和盆おどり大会を実施。各地から歌や踊り、平和を願う声が多数届けられ、恒例の花火には、現地や画面越しから歓声があがりました。

楽しい夏祭り

8月7日ケアコートひまわりのデイサービスで夏祭りを開きました。

今年もコロナ禍で、なかなか行事ができませんが、職員が工夫を凝らしました。ステージでハッピを着た職員が、ソーラン節やドンパン節に合わせて体操をしたり手品を披露するなどする



盆唄を聞くと体が動き出します

と、歓声が上がりと盛り上がりです。フロア全体を使つての北海道踊りでは、最初は恥ずかしがつていた利用者さんたちも、踊ってみるととても上手。楽しくお祭り気分を味わいました。

ケアコートひまわり

のびのびと自由な作風で

7月23日から25日の3日間、まなぼつとの展示室でひまわり支部の陶芸展が開かれ、のべ210人の来場者で賑わいました。

陶芸教室に通う15人の友の会員が、自身の作品からよりすぐりの作品を展示しました。来場者からは「のびのびと自由な感じを受ける」「豊かな色彩が楽しい」などの感想が聞かれました。

ひまわり支部陶芸教室の11年間の集大成となり、出品した生徒たちは早くも次回に向けて作品作りに取り掛かっています。



じっくりと作品を鑑賞する来場者

友の会ひまわり支部陶芸展

声・うえ・VOICE

釧路市 金倉孝志さん

「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を読んで、オールフレイルの予防に早口ことばを始めました。小学生の孫と一緒にオリジナルの早口ことばを作ったりしています。すごく楽しいですよ。笑いが止まりません。

釧路市長合川 初枝さん

協立病院に入院中は先生や看護師のみなさんに大変お世話になりました。お陰様で体調万全、元気になりました。

釧路市 高橋ひろみさん

今年の暑さは異常ですね。こまめに水分補給をした、たくさん食べて、よく寝ているので夏バテ知らずです。

札幌市 西嶋良子さん

札幌に転居して3年目。知っている方のお名前や春

絵手紙



釧路市 平井 洋子さん



釧路市 西田 俊子さん

おたのしみパズル

ヒント：自然を楽しむならゆづり

① ギョツギョウ

不運で苦勞の多い境遇

② ○○サ○

観賞用に手を入れた鉢植え

③ マ○○○

「磁石」を英語で言うとう？

④ ◎○○ニ○○ウ

日本の児童文学作家代表作は『太陽の子』

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。

正解はカトリセンコウ(蚊取り線香)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

太田豊子、河内秀夫、羽賀智子、立山正幸、佐々木信子、加藤千津子、二木真理子、伊藤香理、福井治子、丸山京子

応募80通 正解76通

※ 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。

❖9月友の会支部の行事予定

白糠支部	ウォーキング交流会	9/11(土)10:00	上茶路シュウトナイ
鳥取支部	第33回鳥取支部パークゴルフ大会	9/18(土)12:40	鳥取10号公園PG場
美原支部	パークゴルフ親睦会	9/21(火) 8:30	美原郵便局前集合
友の会9支部協議会	パークゴルフ大会	9/25(土) 8:00	河畔パークゴルフ場

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねっと	9/26(日)13:30	第4日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	転倒予防ふまねっと	9/14(火)10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	9/ 1(水)18:00・9/15(水)18:00 9/ 2(木)13:30・9/16(木)13:30 9/ 3(金)13:30・9/17(金)13:30 9/ 4(土)13:30・9/18(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	百人一首の会 ふまねっと 健康サロン(重顔)	9/ 9(木)12:45・9/23(木)12:45 9/20(月)13:00・9/28(火)13:00 9/13(月)10:00・9/27(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	ふまねっと 太極拳	9月まで休止 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	9/15(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	9月末まで活動休止	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルティックウォーキング	9/ 9(木)13:30・9/23(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	9/19(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんば会	9/15(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
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	9/25(土) 10:00	第4土曜	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねっと	9/25(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	9/11(土) 10:30	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	9/14(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	9/11(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	9/10(金)13:00・9/24(金)13:00 休止	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	9/13(月)10:30 9/22(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	ふまねっと	9/ 1(水)13:00・9/ 8(水)13:00 9/15(水)13:00・9/22(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねっと	休止	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークルイトリカ 健康サークルイトリカ 健康サークルイトリカ 喫茶ほっと	9月11(土) 9:30・9月25(土) 9:30 9月11(土)14:00・9月25(土)14:00 休止 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 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