

迎春 2022

新たな時代を 見すえて

【健康づくり】

感染対策しながら楽しく



↑ 白糠支部 ウォーキング交流会



↑ ぬさまい支部 パークゴルフ交流会



↑ 芦野支部 けんこう体操クラブ



↑ 鳥取支部 サロン童顔(えがお)



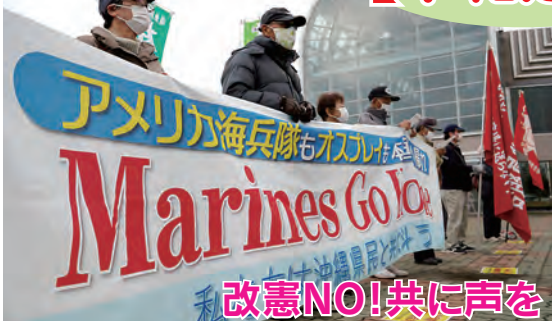
↑ 大楽毛支部 太極拳

昨年はコロナ禍でも各支部が感染症対策をとりながら、様々な取り組みを行いました。参加者からは「集まってみんなの元気な顔を見るとホッとする」「外に出て体を動かす良い機会になる」などの声が聞かれ、友の会は地域のみなさんのより所になっています。

また、「友の会ヘルスチャレンジ」には213人が応募。ウォーキングやラジオ体操などに取り組みました。

新しい年も健康づくりの輪をさらに大きく広げましょう。

【平和運動】



↑ 釧路市国際交流センターを拠点に行われた、米海兵隊の移転訓練に反対する集会の様子。



↑ 青年ジャンボリー主催 自転車リレー



↑ 矢臼別演習場内での日米合同射撃訓練には、道東勤医協の若手職員も参加して監視行動を行いました。

この地で生きいきとくらすために

笑顔が集う友の会をさらに大きく

【医療介護・くらしを守る】



↑ 自治体交渉キャラバン。釧路管内の市町村を訪ね、公立病院の統廃合問題や医療介護の人材不足など、各自治体から国への働きかけを要請しました。



↑ 学生応援プロジェクトによる釧路公立大、道教育大釧路校での食糧支援の様子。コロナ禍で困窮する学生を支援しました。

【仲間ふやし交流も】

2年ぶりに開催した友の会活動交流集会。オンラインで院所や各支部の会場がつながり、医師や友の会役員の話に耳を傾けました。↓



↑ 友の会仲間ふやし月間での愛国支部の地域訪問。

【趣味や特技を生かして】

健康まつりの代替企画として実施した「健康写真展」。応募作品は釧路協立病院の廊下に掲示されています。↓



↑ ひまわり支部 陶芸教室 開始から12年を迎えた昨年は、作品展を開催し、200人を超える来場者が訪れました。

道東勤医協
友の会ニュース

ムツクリの音色を世界へ

「ムツクリ」はアイヌの伝統的な楽器の一つです。現在作られているムツクリの大半は、釧路市大楽毛にあるムツクリ工房で手作りされています。ムツクリの製作者・演奏者の鈴木紀美代さん(友の会員)に聞きました。



友の会大楽毛支部
鈴木紀美代さん
ムツクリ製作者・演奏者
竹工芸科職業訓練指導員

作り手として半世紀

「阿寒湖が賑わっている頃は、いくら作っても足りないほど忙しかったです」という鈴木紀美代さん。ムツクリに50年以上関わり続けています。鈴木さんの自宅に隣接する工房では1日に200本前後のムツクリを仕上げていて、現在流通しているムツクリの大半は鈴木さんの手によるものです。「ただ作るのが楽しいんです」と話す鈴木さんは、細部にこだわり素材の水分



を抜くために一度油で揚げるなど、オリジナルの技術を用いながらムツクリを作り続けています。「一番難しいのは音をムツクリの仕上げの工程。音色を左右する重要な作業です」

出す部分の加減と材料の竹選びを持って貰った感じのような、年数のたつたものがいっぱいですね。昔

ムツクリを次の世代に

「6歳のときに初めて音色を聞いて感動したんです」と話す鈴木さん。祖父・父親がアイヌの工芸品を製作する仕事で、作品の中にはムツクリもありました。父親の手伝いを経て自らもムツクリの製作者となり、演奏者として国内外で活躍しています。



川のせせらぎや湿原に響く動物の声をイメージして演奏します

「ムツクリは口琴のように呼ばれる種類の楽器で、世界口琴大会には120以上の国や地域から参加があります。なかでもムツクリは鳴らすのが一番難しいといわれています」と話す鈴木さんは2011年に製作の部で最優秀賞を受賞しています。「口琴は外国では気軽にポケットに入れて

...



黒川 聰則

医療法人道東勤労者医療協会 理事長

存在であるために、職員一同力を合わせてその歩みを前に進めて行くことにしたいと思っています。コロナ禍で、個人やその組織が「誰のため」「何のため」の存在なのか、誰の目にも映る状況となりました。地域の方々にとって、日本で一番の存在となることをめざして、民医連網の旗を高く掲げ、皆さんとともに力を合わせて参る所存です。

今年も、よろしくお申し込み申し上げます!!

新年のごあいさつ

2022年元旦



磯貝 一子

道東勤医協友の会連合会 会長

新年明けましておめでとうございます。コロナ禍による引きこもり生活で高齢者のフレイルが増えているといわれます。昨年は健康まっけの代わりに「友の会ヘルスチャレンジ」を呼びかけ、高齢世代を中心に213人も応募をいただき、運動の習慣化のお役に立てたかと思えます。各支部では感染対策の工夫をして健康づくりを再開して

います。秋の「仲間ふやし月間」では、431人の新たな仲間を増やすことができました。同時に、コロナ禍で困っている人を支援しよう、というのちの相談所カード」を作成。支部の地域訪問活動でも活用され、相談の電話をいただいております。134人に参加いただいたオンラインによる「友の会活動交流集会」は、道東勤医協と友の会の歴史と到達点、まちづくりの今後の課題も話

地域のみなさんよろしく！

職員と一緒に活動を



友の会愛国支部 亀井 武さん

友の会連合会の会長を退いた後、昨年5月から支部長を務めています。昨年の仲間ふやし月間ではコロナ禍からできないではなく、どうやって活動できるかを話し合い、未入会のお宅を地図に落とし戸別訪問を行いました。組を作った2日間、84軒を訪ね、11人が新たに会員になってくれました。訪問の様子を支部のニュースなどで紹介するうちに仲間ふや

支部長の交代は少し急な話でしたが、道東勤医協の設立の頃から友の会に関わってきたので引き受けることができました。道東勤医協が掲げる民主的な医療活動を絶やすことがないように、みんなで頑張る活動にしています。これからも医療を受けることが困難な人たちを見逃さな

活動通じてより良い医療を提言



友の会厚岸支部 谷口 弘さん

急な話でしたが、道東勤医協の設立の頃から友の会に関わってきたので引き受けることができました。道東勤医協が掲げる民主的な医療活動を絶やすことがないように、みんなで頑張る活動にしています。これからも医療を受けることが困難な人たちを見逃さな

友の会厚岸支部 谷口 弘さん



明文改憲、九条破壊の阻止のために立ち上がる！

釧路九条の会代表世話人 協立病院整形外科 吉岡 猛

改憲策定の強化に踏み切る覚悟です。まず、対中国の軍事同盟強化を目指した「国家安全保障戦略と防衛計画の大綱」の改定を来年末までに強行し、中国を念頭に置いた敵基地攻撃能力の保有、日米共同演習の強化、そして辺野古新基地建設強行などを推し進めようとしています。同時に憲法9条明文の改憲にも踏み込むべく、臨時国会での憲法審査会での改憲案審議入りを狙っています。



毎月9日にぬさまい橋で実施している抗議行動の様子

釧路市でも灯油購入費助成が実施

高齢者の声集めた運動実る



道東勤医協法人事務局 高橋 香織

する要望書を、釧路市に提出しました。その中で、福祉灯油の再開を9月に引き続き求めました。灯油価格が既に1リットル114円を超え、昨年の価格差で計算すると、ひと冬で2万円から3万円の負担増になること、11月に国が「自治体が実施する生活

新支部長紹介



友の会愛国支部 亀井 武さん

友の会連合会の会長を退いた後、昨年5月から支部長を務めています。昨年の仲間ふやし月間ではコロナ禍からできないではなく、どうやって活動できるかを話し合い、未入会のお宅を地図に落とし戸別訪問を行いました。組を作った2日間、84軒を訪ね、11人が新たに会員になってくれました。訪問の様子を支部のニュースなどで紹介するうちに仲間ふや

支部長の交代は少し急な話でしたが、道東勤医協の設立の頃から友の会に関わってきたので引き受けることができました。道東勤医協が掲げる民主的な医療活動を絶やすことがないように、みんなで頑張る活動にしています。これからも医療を受けることが困難な人たちを見逃さな

健康レシピ

第35回

管理栄養士の 今月一品 ごま豆乳鍋 (石狩風)

(1人分) エネルギー 638kcal たんぱく質 44.9g 脂質 17.2g 塩分 3.6g 食物繊維 10.2g

材料 2人前

鮭切り身	2切れ(200g)
鮭アラ	適量
エビ(殻付き)	2尾
白菜	3枚(200g)
人参	1/3本(80g)
生椎茸	4個(40g)
えのき茸	1/2株(80g)
水菜	1株(50g)
長ねぎ	1/3本(60g)
木綿豆腐	1/2丁(150g)
しらたき	1/2パック(80g)
だし汁	500ml
中華スープの素 半練りタイプ	大さじ1杯(10g)
味噌	小さじ1杯(6g)
a 醤油	小さじ1/2杯(2g)
料理酒	小さじ1/2杯(2g)
みりん	小さじ1/2杯(2g)
白練りごま	大さじ1.5杯(20g)
無調整豆乳	200ml
白いりごま	適量

作り方 調理時間 20分

- ① 野菜は洗って食べやすい大きさに切ります
- ② しらたきは洗って食べやすい長さに切ります
- ③ 豆腐は5cm角程度に切ります
- ④ エビは背ワタを取り除きます
- ⑤ 鮭の切り身は3等分に切り分けず
- ⑥ 鮭のアラは下茹でしてあくを取り除いておきます
- ⑦ 鍋にだし汁を入れ下茹でした鮭のアラを加え火にかけます
- ⑧ アラからだしが出たところでaの調味料を加えます
- ⑨ 鮭の切り身とえび、人参、椎茸、えのき茸、白菜を加えます
- ⑩ 火が通ってきたら、木綿豆腐、しらたき、長ねぎ、水菜を加えます
- ⑪ 豆乳は沸騰しない程度に温めておいてから、後から鍋に加えます
- ⑫ 最後に白いりごまを加えて完成です

●1日に必要な食物繊維の半分を摂ることができます
●鍋物は塩分が多いのでつゆは飲みすぎないようにしましょう
●豆乳は沸騰させすぎると分離しやすいので最後に加えましょう
●中華スープの素が無い場合は代わりに味噌の量を増やして下さい

いつでも元気

2022.1月号 380円 好評発売中

新春対談 核なき未来へ

新連載 神々のルーツ／凛と咲く

けんこう教室 化学物質過敏症とは

うちの元気 体操&脳トレ

まごのチカラ 青森県西目屋村

食と健康 洋風おせちを作りませんか

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

声・こゑ・VOICE

鉦路市 柴木由美子さん

コロナ禍ですが、紙面の明るい笑顔や元気な姿に励まされます。友の会ニュースは私の活力のもとです。

別海町 高橋節子さん

いつも楽しく拝読しています。特に健康づくりに関する記事や「今月の一品」が良いですね。何度か読み返して、日々の体力維持や食事作りに活用しています。

根室市 村越やよいさん

国内の感染者数が減少してやれやれと思っていたところ、今度はオミクロン株

鉦路市 平井洋子さん

2022年元旦

平穏な一年を

鉦路市 荒木千枝子さん

時季外れのフキノトウを目にして、本格的な冬の到来を前に早くも春を待つ私です。

鉦路市 西田俊子さん

おたのしみパズル

帯広市・山口京子さん

子どもたちのしあわせな一年に

苫小牧市・佐藤和枝さん

おめでとう

鉦路市・佐藤恵子さん

春 迎

※ 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。

❖1月友の会支部の行事予定			
ぬさまい支部	若返りレッスン&ふまねっと	1/15(土) 10:00	富士見会館
鳥取支部	新春のつどい	1/28(金) 10:00	鳥取北会館

❖定例の健康づくり、文化活動の予定			
愛国支部	ふまねっと	休止	第3日曜 愛国会館
たんぽぽ支部	転倒予防ふまねっと	休止	第2火曜 若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	1/ 5(木)18:00・1/19(木)18:00	第1・3水曜
		1/ 6(木)13:30・1/20(木)13:30	第1・3木曜
		1/ 7(金)13:30・1/21(金)13:30	第1・3金曜
		1/15(土)13:30	第1・3土曜
鳥取支部	百人一首の会	1/13(木)12:45・1/27(木)12:45	第2・4木曜
	ふまねっと	1/17(月)13:00・1/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜
大楽毛支部	健康サロン(運動)	1/24(月)10:00	第2・4月曜
	ふまねっと	休止	第1・3月曜
芦野支部	ふまねっと	休止	第2・4月曜
	太極拳	1/19(木)10:00	第3水曜
星が浦支部	例会	1/28(金)10:00	第4金曜
文苑支部	ルティックウォーキング	休止	第2・4木曜
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	1/16(日)13:30	第3日曜
美原支部	美原さんぽ会	休止	第3水曜
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	春探湖ウォーキング	1/22(土)10:00	第4土曜
桜ヶ岡支部	ふまねっと	1/22(土)10:00・1/29(土)10:00	第4・5土曜
春探支部	あへあほ体操	休止	第2土曜
興津支部	ふまねっと	1/11(火)10:00	第2火曜
白樺支部	ふまねっと	1/ 8(土)10:00	第2土曜
阿寒支部	ふまねっと	1/14(金)13:00・1/28(金)13:00	第2・4金曜
	休止	第3木曜	阿寒町公民館
鉦路町支部	ふまねっと例会	1/10(月)10:30	第2月曜
	1/26(水)13:30	第4水曜	別保日の出会館
別海支部	ふまねっと	1/ 5(木)13:00・1/12(木)13:00	毎週水曜
	1/19(木)13:00・1/26(木)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねっと	1/18(火)10:00	第3火曜
	健康サークル・エトピリカ	1/ 8(土) 9:30・1/22(土) 9:30	第2・4土曜
根室支部	健康サークル・エトピリカ	1/ 8(土)14:00・1/22(土)14:00	第2・4土曜
	健康サークル・エトピリカ	休止	第2土曜
	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

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 2022年2月10日

発表 本紙471号紙上

あて先 〒086-0005 鉦路市治水町3番5号 道東勤医協本部

おたのしみパズル係 FAX0154-22-0275 E-mail:tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

正解は

本紙467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、フジタク(冬支度)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)

小寺順一 水戸部ゆみ子

畠山裕子 宇佐美八重子

砂金 郁子 長内美紀子

溝上 満江 大島 郁子

工藤 香住 柴田 博子

応募82通

正解78通

おたのしみパズル

ま ち が い さ が し

(絵・太田美季)

A

B