道東勤医協
友の会ニュース

発行所
医療法人 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

担い手増やし豊かな活動を

第38回友の会連合会総会

コロナ禍でも知恵絞り前進

6月4日、道東勤医協友の会連合会は、複数の会場とオンラインでつなぎ、第38回定期総会を開催しました。代議員78人と連合会役員、職員など合わせて129人が参加。オンラインでの参加は昨年の約3倍にあたる92人に広がりました。議案報告のほか、支部や院所から6人がまちづくりの運動や支部活動について発言。友の会のさらなる発展に気持ちを一つにしました。

友の会連合会
磯貝 一子会長

友の会連合会の磯貝一子会長は、冒頭のあいさつで、昨年はオンラインで連合会総会や活動交流集会を開催したほか、健康まつりの代替として企画したヘルスチャレンジに多数の参加があったことを報告。各支部が知恵を絞り、感染症対策をしながら、健康づくりや居場所づくりの活動を続け、支部によっては仲間ふやしの月間で地域訪問をしたりと、「コロナ禍でも知恵を絞り、創意工夫して前進した一年だった」と強調しました。

そして、多くの支部が20年以上の歴史を歩んできたことに触れ、「友の会の灯を絶やさず、引き続き各地域で担い手を増やして活動をより豊かに広げましょう」と呼びかけました。

道東勤医協会館会場の様子

会員数減も月間で奮闘

総会議案を提案した高橋滋事務局長は、昨年度開催された友の会の活動・行事は358回で前年をわずかに下回ったものの、のべ人数では前年より約600人多い4232人が参加したと報告。会員数は前年度より953人減り3万7600人になりましたが、仲間ふやし月間では前年を上回る853人の成果があったと話しました。

その他、大腸がん検診を前年に検査を受けた方を対象に誕生月に合わせて送付する方式に変更したことなどの報告もありました。

また、雇用破壊や社会保障改悪によってつくり出された貧困がコロナ禍で深刻化していると話し、署名運動や選挙で政治の転換を訴えました。

新事務局長に田中博修さん

役員体制の変更があり、一森和幸副会長が退任、高橋滋事務局長は副会長に、田中博修さんが新事務局長に就任しました。

友の会連合会
田中 博修（ひろのぶ）事務局長

新事務局長からみなさんへ

友の会はみんなで元気に楽しんでやるもの。今年は健康まつりを治水公園で開催する予定で、ヘルスチャレンジも始まります。一緒に楽しみながら、新しい仲間を増やしましょう。よろしくお願いします。

総会発言～各支部・院所の取り組みから～

美原支部　**小棚木 幸子**さん

新日本婦人の会や公営住宅を考える会と力を合わせて、店舗誘致の請願署名を1,156筆集め、釧路市の産業振興部に提出しました。毎月第1・3土曜日の13時半から公設市場前で「青空マーケット」が開かれることになり、釧路市東部漁協が海産物などを販売します。私達の想いが、一日も早い店舗誘致につながることを願っています。

くしろデイサービスセンター 准看護師　**小林 貴美子**さん

日頃から利用者さんの声に耳を傾け、信頼関係を大切にしています。10年前に病気療養のため半年ほど職場を離れました。復職できた感謝と恩返しのつもりで、利用者さん達に「いつでも元気」をすすめています。デイの利用を終えてからも購読を続けてくれている方がいるのは嬉しいです。

大楽毛支部　**佐々木 孝雄**さん

「支所分割存続を求める市民の会」を立ち上げ署名運動をしました。1月から大楽毛の全戸を対象に週に2回、1～2時間かけて訪問を開始。3,100世帯から1,600筆の署名を集めました。訪問先で「寒い中ご苦労様」「大事な活動をありがとう」など労いや激励の言葉を掛けられることもあり、元気をもらっています。

愛国支部　**櫻井 久雄**さん

「コロナ禍でもできることを」と、仲間ふやし月間で地域訪問をしました。2日間で友の会未入会の84軒を訪ね、11人が入会してくれました。その後も会員と「いつでも元気」の購読者が増え、共に年間目標を達成。感染症対策をして訪問すれば、話に耳を傾けてくれることがわかりました。

ヘルパーステーションすこやか 所長 鉄北支部　**白田 圭一**さん

鉄北地域に住んでおり、事務局を担うことになりました。役員の高齢化が進み、支部活動がままならない状態でしたが、7月から共栄ふれあいセンターで「ふまねっと」を開催します。地域のみなさんと交流するのも職員の大切な役割。担い手を育てることが今後の課題です。

4月着任の研修医　**鳥井 沙南**さん

コロナ禍でも友の会の活動を継続されているのは素晴らしいです。先日、時沢先生とお話しする機会があり、今の医療介護の形があるのはみなさんのお陰だと感じました。私の目標は、みなさんに信頼してもらえる医師になることです。友の会の活動が盛り上がり、この地域がより平和で健康になってくれたら嬉しいです。

2022年 8月21日(日) 10時開会 治水公園にて

道東勤医協第35回 健康まつり 開催予定

※詳細は8月号の本紙などで別途お知らせします。

2022年 7月10日(日)

参議院議員選挙の投票日です。

あなたの一票を有効に
期日までに投票しましょう！

展望は地域との関わりの中に

道東勤医協第58回社員総会

道東勤医協は5月28日に第58回通常社員総会を開き、昨年1年間の総括をふまえて2022年度の事業活動方針を決定しました。

コロナ後にめざすべき医療・介護活動

会場参加・オンライン参加合わせて92人（ほかに委任状参加67人）の社員が参加した今回の総会では、太田美季専務理事から、今年度の活動方針や道東勤医協の中長期計画について提案されました。

２０１６年から始めた地域の医療・介護の状況に合わせた転換を更に発展させ、在宅医療を支える医療・介護活動を強化するための方針です。高齢者になっても住み慣れた場所で安心して暮らせるまちづくりのために、医療と介護が一体となって提供できる組織づくりや、より公共性の高い医療を提供する「社会医療法人」への移行、地域の健康づくりの拠点としての協立病院のリニューアルなどの展望が語られました。

議案内容を説明する太田美季専務理事

３年ぶりの討論も

今年度は3年ぶりに討論の時間が設けられました。分散会には80人以上の社員が参加し、提案された議案について討論し、中長期計画や、日常の活動の報告、今後の課題など活発な意見交換がされました。

全体会では9人の社員、職員から発言がありました。愛国支部に所属する社員からは、コロナ禍にあっても外に踏み出し行動することで、仲間増やしや困難を抱える人の発見につながった事例が報告されました。根室在住の社員からは、ロシアのウクライナ侵略が地域の経済や市民感情に深刻な影響を与えている現状の報告と、引き続き平和を求め運動に取り組む決意が表明されました。

職員からは、リハビリ室の地域連携型の医療・介護活動を一体的に行う「コミュニティホスピタル」を目指した取り組みや、患者さんからの「ここに相談できて良かった」という言葉にチームでやりがいを感じている桜ケ岡医院の様子、患者さんが大切に思っていることに寄り添い多職種が連携して関わる訪問診療の事例などが報告されました。他にも介護・医療の現場や事務員の未収金の相談など、日常の様々な業務から、社会保障の充実の必要性を感じているという発言もされました。

討論の終わりには太田専務理事が「未来の展望は日々の医療・介護の活動と地域との関りの中にこそあると確信することができた」とまとめ、その後の採択では提案された議案はすべて承認され閉会しました。

討論で発言するオンライン参加者

保健師募集　正職員・パート

地域の方々が健康に過ごすためのサポートをする仕事です。私たちと一緒に、すこやかクリニックで健康診断や保健指導などを通じて健康に過ごすきっかけづくりのお手伝いをしませんか。
働き方はご相談ください。中部南包括支援センターで働く保健師も募集しています。
応募前の見学等もいつでもできます。

保健指導の様子

〈お問い合わせ先〉
釧路協立病院　看護長室　TEL0154-25-6479

薬剤師募集　正職員・パート

曜日や時間など働き方はご相談ください。

〈お問い合わせ先〉
道東勤医協法人事務局
TEL0154-25-6479　担当　岸

知っておきたい よもやま話①

今法律事務所
弁護士　今　瞭美

「多重債務」の相談を多く受けている今弁護士から友の会の皆さんに知っていただきたいことを紹介してもらいます。

長距離ドライバーのAさん（44歳）は1週間位、内地に野菜などを運ぶ会社に勤めていました。お給料は40万円前後で、奥さんから1万円だけお小遣いをもらっていました。会社からは日当も出ていました。

ある日、仕事から帰ったら妻が二人の子どもを連れて家を出ていました。そして、DVを理由に離婚の調停を申し立てられました。

特別、奥さんに暴力を振るったこともなく、晴天の霹靂だったAさんに、クレジット会社から「カードご利用代金明細書」が届きました。10，000円（内手数料6，221円）と書いてあります。利用限度額が50万円、毎月の支払いが1万の「リボ払い」の請求書です。「約定金利」は18%でした。

1万円の内（6，221円）が手数料・利息ということについてどう思いますか?

乳がん検診　再開のお知らせ

日時　第３金曜日　9:00～16:00（検査のみ）
　　　第３土曜日　9:00～12:00（検査・診察）
※予約制です

【注意事項】
第3金曜日は検査のみとなり、診察は翌日の第3土曜日もしくは次週の火曜日となります。
また、担当医師の出張などで予定が変更になる場合があります。ご不便をおかけしますがご了承ください。
検査料金はお住まいや年齢によって変わります。
お気軽にお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉
釧路協立病院
TEL0154-24-6811（代表番号）

※6月号のお知らせで土曜日の実施時間に誤りがありました。

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お聞かせください～
日時/7月28日(水)13:30～15:00
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）

今年も実施！あなたもご参加を

第2回 友の会ヘルスチャレンジ

7月〜10月

チャレンジコースを決めましょう

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、②１日８千歩＞月20万歩、③自主設定の目標歩数（１日〇千歩＞月〇万歩）を歩きます。

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、②自分で決めた体操やストレッチを行います。（月25日以上）

コース3　これを契機に禁煙チャレンジ
期間中タバコを１本も吸いません。

コース4　週に連続２日は休肝日
肝臓を休ませるため、週に連続２日間、お酒を飲みません。

コース5　規則正しくバランスの良い食生活
間食はひかえて、毎日３食、バランスの良い食事をとります。（月25日以上）

コース6　食後・寝る前、しっかり歯みがき
毎食後、夜は寝る前にしっかり歯みがきします。（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、３ヵ月間頑張ります。

昨年に続き「第2回友の会ヘルスチャレンジ」を実施します。健康維持・増進のため、あなたもぜひご応募ください。

健康づくりの習慣を身につけましょう

新型コロナ感染が日本に広がって2年半。目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ましょう。ヘルスチャレンジへの参加を契機に、健康づくりの習慣を身につけましょう。

友の会員ならどなたでもご参加いただけます。未入会の方はこの機会に入会して取り組みましょう。

＊

左表の中からチャレンジコースと目標を決め、３ヵ月間、取り組んでください。スタートは月の途中からでもOK。複数コースへのチャレンジも歓迎します。詳しい応募方法は同封の用紙で確認の上、７月中にお申し込みください。目標を達成した方には千円の図書カードを贈呈します。

昨年213人がチャレンジ

昨年は213人から応募があり、156人が目標達成。70才代・60才代の参加者が多く、最高齢は93才の女性でした。寄せられた感想を一部紹介します。

◉コロナで、家でしずんでいる時に、良いことを考えてくれたと…やりぬけたので嬉しくなって、お礼のつもりで（手紙を）送ります。

◉毎日のチャレンジが楽しくなって…やっぱり続けることが一番！と心に決めました。背中を押して頂きありがとうございました。

◉朝６時に起きてラジオ体操、その後ウォーキング40分…毎日歩いて自信がつきました…次の目標に向かって今も毎日歩いています。

健康レシピ　管理栄養士の　今月の一品

スタミナ！ぶっかけ冷そうめん

第41回

（1人分）エネルギー 515kcal　たんぱく質 22.2g
脂質 9.7g　塩分 3.3g　食物繊維 5.0g

手軽に作れるそうめんですが、副菜やトッピングが無くても食べられてしまうため、栄養は偏りやすくなります。今回は手軽なイワシ缶を使用しました。タンパク質や彩り豊かな夏野菜をひとつでも採り入れて栄養バランスを整えましょう。

材料 2人分

（めんつゆ）

☆醤油	大さじ2
☆みりん	
☆料理酒	
☆削り節	2g
☆昆布	3㎝×5㎝
水	150ml
そうめん	2人分(4束)
オクラ	1袋(60g)
茄子	1個
ミニトマト	4個
大葉	4枚
イワシ味付け缶	1缶(100g)
ゴマ油	小さじ1
炒りごま	小さじ1

作り方（調理時間 45分）

①《めんつゆづくり》
（市販のものでも良いです！）
☆を鍋に合わせ、５分間弱火で煮る。ペーパータオルでだしがら濾して絞り、つゆに150mlの水を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

②オクラは塩で板ずりして熱湯で１分間茹で、冷水で冷やす。ヘタを切り落とし、１cm幅に切る。

③ナスは２等分にして切れ目を入れる。フライパンにごま油をひき、油を吸わせるように火を通し、両面に焼き目を付ける。

④大葉は千切り、ミニトマトは２等分にカットする。

⑤そうめんを茹でて冷水で冷やし、水気を切ってトッピングを盛り付ける。めんつゆをかけて完成。

✌リハビリ技士の✌ ワンポイントアドバイス　第71回　健康づくり

杖について〜その杖の持ち方、合ってますか〜

TVドラマで、怪我をした主人公が杖をつきながら必死で歩いているシーンを見ると、思わず『がんばれ』と応援したくなりますが、右足を怪我しているにもかかわらず、右手に杖を持っていると、我々リハビリスタッフは「んっ！？」と思ってしまいます。なぜなら学校で杖を持つ手は痛い足と逆側と教わるからです。これは例えば右足が痛いとすると、右足に体重がかかるときに左手に持った杖が体重を負担して痛みを軽くしてくれる効果があるためです。利き手が右だからと言って、右足が痛いのに右手で杖を持っていると、いつまでたっても痛みは良くなりません。

●どんな杖がいいの？

現在はホームセンターなどで手軽に杖が買えるようになりましたが、種類が多くて何を買ったら良いか迷う方も多いと思います。高さの合わない杖を使っていると杖の効果が十分得られなくなるため、３〜４千円くらいの高さ調節が出来るタイプをおすすめします。

杖の高さを調整する方法として、杖の持ち手を太ももの外側にある骨の出っ張り部分（大転子）に合わせます。肘を軽く曲げて（約30度）歩きやすい位置に高さを微調整すると良いでしょう。

いっぷく いっぽ ワンピース

活発な交流や健康づくりへ～各支部で総会開催～

5月に引き続き、友の会各支部で総会が開かれました。それぞれの支部がコロナ禍でも工夫して健康づくりや仲間増やしに取り組む計画を立てています。研修医をはじめ職員も総会に参加し、元気の出る交流の場となりました。

桜ケ岡支部総会

文苑支部総会

愛国支部総会

武佐支部総会

白樺支部総会

芦野支部総会

釧路町支部総会

阿寒支部総会

ぬさまい支部総会

声・こえ・VOICE

釧路市　伊藤カズヱさん
「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を参考に、かかと上げや片脚立ちを頑張っています。身体が固くてなかなか思うようにいきません。

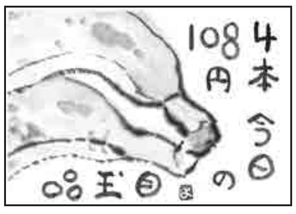
白糠町　吉田瑞恵さん
来年までは長い目で温かく応援しようと思っていたファイターズ。毎日興奮しながらテレビで観戦しています。

釧路市　田辺啓子さん
いつも簡単でヘルシーな料理の紹介ありがとうございます。何か一品足りないときに助かります。

別海町　髙橋美子さん
昨日まで普通に歩けていても翌朝目覚めたら股関節や膝、下肢が痛くなることも多く、日頃のロコトレの大切さを痛感しています。切り抜きは集めていますが、「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」を一冊の本にしていただけると嬉しいです。

根室市　村越やよいさん
約30年来の友人と、「ゆっくり食事をしながらおしゃべりをしたいね」と年賀状でやり取りをしていましたが、未だに実現できていません。

絵手紙



釧路市　平井洋子さん

釧路市　西田俊子さん

※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：お好みは何味？

① ◎○ビ○
世界三大珍味。フォアグラ、トリュフとあと一つは？

② ○ト◎○ム
身体に必要なミネラルの一種

③ ◎◎モ○○ロ○
「太陽の塔」などで知られる芸術家

④ ○◎○ク
サイコロを振ってマス目を進む

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。

締切り　8月10日。発表は2022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

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

【5月号の正解発表】
正解はゴガツビョウ(五月病)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)稲津順一、髙嶋春美、斉藤洋子、佐々木矢寿子、大場千鶴子、中村英夫、栗原勝昭、舟津真生江、小原はつ、阿部美咲
応募65通　正解60通

❖7月友の会支部の行事予定

厚岸支部	総会	7/ 2(土)10:00	住の江集会所
鳥取支部	第35回パークゴルフ大会	7/20(水)12:30	鳥取10号公園PG場
釧路町支部	パークゴルフ大会	7/21(木)13:00	リバーサイドPG場

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	7/21(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねっと	7/ 7(木)・7/17(日)	13:30	第1木曜・第3日曜	愛国会館
たんぽぽ支部	ふまねっと	7/ 2(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
	若返りレッスン	7/12(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	7/ 6(水)・7/20(水)	18:00	毎1・3水曜	生駒支部長宅
		7/ 7(木)・7/21(木)	13:30	毎1・3木曜	
		7/ 1(金)・7/15(金)	13:30	毎1・3金曜	
		7/ 2(土)・7/16(土)	13:30	毎1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	7/14(木)・7/28(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	7/18(月)・7/26(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	7/11(月)・7/25(月)	10:00	第2・第4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	7/ 4(月)・7/19(火)	13:00	第1月曜・第3火曜	大楽毛生活館
	太極拳	7/11(月)・7/25(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	7/20(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	7/14(木)・7/28(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	7/17(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	7/20(水)	13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		中止		第3水曜	はるか薬局3F
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	7/ 9(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	7/26(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
桜ケ岡支部	ふまねっと	7/23(土)・7/30(土)	10:00	第4・5土曜	桜ケ岡中央会館
興津支部	ふまねっと	7/12(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	7/ 9(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	7/ 8(金)・7/22(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		中止	10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	7/18(月)	10:30	第3月曜	別保日の出会館
		7/27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	7/19(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	7/ 4(月)・7/11(月) 7/18(月)・7/25(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカA	7/ 9(土)・7/23(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・エトピリカB	7/ 9(土)・7/23(土)	14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・エトピリカA	中止		第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	中止		第2土曜	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