

夢に向かう高校生を応援 医療・介護お仕事フェスタ2022

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



点滴の滴下速度の計算を教わる参加者

今年で3回目の開催となった「お仕事フェスタ」は高校生を対象とした職業体験と進学相談の企画です。医師・薬剤師・看護師・臨床検査技師・放射線技師・リハビリ技師・管理栄養士・調理師・臨床工学技士・介護福祉士・社会福祉士・医療事務の体験ブースを設け、参加者は興味のある職種の仕事を経験したり、進学に必要な情報を質問することができます。

「夢かなえる自分想像できた」

8月6日は5校から36人が参加しました。参加者は、聴診器を使って心音や呼吸音を聞いたり、模擬調剤を行うなどの体験をしたり、試験対策や仕事のやりがいについてなどの質問をしながら、将来の夢の実現に役立てようとしていました。参加者からは「コロナ禍で職業体験の中止が多い中、参加できて嬉しかった」「夢をかなえて医療の現場で働く自分の姿を想像でき

道東勤医協は8月6日と20日、医療・介護の職業体験イベント「お仕事フェスタ2022」を開催しました。医療・介護職に興味のある高校生が参加し学びました。



実例を紹介しながら仕事の説明をします

道東勤医協は毎年地域の各高校を訪問し、進路指導の先生方との懇談を重ねてきました。その中で、様々な医療・介護の職種の職業体験が求められていることがわかりました。「お仕事フェスタ」は、看護師を目指す高校生を対象にして続けてきた看護体験企画を、医師をはじめ道東勤医協の医療・介護の全職種が参加



後継者確保委員会委員長
釧路協立病院在宅療養支援室看護長

医療・介護の仲間

遠藤 いずみ

するかたちに発展させたものです。

今年、新型コロナの第7波が猛威を振るう中で開催でしたが、安心して住み続けられる地域づくりには欠かせない、医療・介護の仕事を目指す高校生を応援しようと感染対策を厳重にして実行しました。いろいろな職種の体験を通じて、患者さんを中心としたチーム医療が行われていることを感じてもらえたと思います。

「やる気が出た」などの感想が寄せられました。また、道東勤医協の看護奨学生も参加し、高校生に

受験のアドバイスをしたり、先輩職員からレントゲン写真を見るポイントの解説を受けたりしていました。

必要な 経済的支援を

全日本民医連が看護学生に対して行ったアンケート調査には1000件を超える回答が寄せられ、看護師養成学校の学費が高額で、学業に支障があってもアルバイトをしたり複数の奨学金を受けるなど、経済的に厳しい看護学生の状況がわかりました。全日本民医連はこの結果をもとに、厚生労働省、文部科学省に、看護学生への支援、看護師養成学校への助成を求める要望書を提出し、政治の責任で困難な中でも看護師を目指す学生を支援してほしいと訴えています。看護師以外の医療職は遠方への進学が必要ですが、経済的な理由で高校生が夢を諦めることのない環境が必要です。道東勤医協には、看護師と薬剤師を目指す学生を応援する奨学金制度があります。法人内に委員会があり、先輩職員が直接学生とコミュニケーションをとりながら学生生活を支援しています。奨学金のご相談は個別にうかがいますので協立病院までお問い合わせください。

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)24-6811



奨学金制度のご案内

薬剤学生

薬剤師の先輩がメールや電話で学生生活をサポート。帰省時には薬局内でアルバイトをしながら医療現場を体験できます。

貸与月額	1・2年生	40,000円
	3・4年生	50,000円
	5・6年生	60,000円

※返済免除の制度があります。

看護学生

貸与月額 奨学金の月額は選択制です

①40,000円・②60,000円

※返済免除の制度があります。

くわしくは釧路協立病院までお問い合わせください
問い合わせ先 0154-24-6811

薬剤師復職支援セミナー

～薬剤師さんの職場復帰を応援します～

日時 10月1日(土)
午前9時30分～午後1時
(受付開始9時15分)

場所 釧路協立病院

問合せ・申込み
釧路協立病院
(電話 0154-24-6811)
担当 生駒 (いこま)



友の会の輪を広げ 安心のまちづくり

9・10月 友の会 仲間ふやし月間

9・10月の2ヶ月間は、道東勤医協と友の会が取り組む「秋の大運動と仲間ふやし月間」です。友の会の会員と『いつでも元気』の読者をふやし、健康づくりや居場所づくりの輪を広げて、安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。



仲間と笑顔で健康づくり～芦野支部 けんこう体操～

知恵と工夫で地域の絆深めよう

新型コロナウイルスの感染拡大により、健康づくりなど支部の活動を思うようにできない状況が続いています。一方、地域では、コロナ禍で高齢者の外出の機会が減り、足腰の筋力低下など体力や認知機能の衰えが著しく、深刻な健康被害が広がっていることが報告されています。

友の会の各支部が知恵を絞り、感染対策をしっかりとしながら健康づくりや居場所づくりの活動を進めていくことがこれまで以上に求められています。新型コロナウイルスの特性が少しずつ明らかになる中で、きちんと感染対策をすれば、様々な活動が可能になります。なんでも自粛あり

困難抱える人見つけ支援に

昨年度の「月間」では、愛国支部が地域訪問を行い、住民からのくらしの相談にも耳を傾けました。

コロナ禍で、物価高騰に加えて、10月からは75歳以上の医療費2割化が実施されるようとしており、くらしへの負担は大きくなるばかりです。

今年度は、感染対策を徹底し、より積極的に地域のみなさんとながらることをめざしています。地域で様々な困難を抱えている人を見つけ、必要な支援につなげ

きではなく、どうすればできるか、どのような活動ならできるかを考えて活動の幅を広げていきましょう。「月間」は地域の絆を深

め、健康づくりを進める友の会の輪を広げる大切な取り組みです。知恵と工夫で友の会を大きく広げましょう。

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すすめましょう。

また、ロシアによるウクライナ侵攻に乗じて、軍拡と憲法9条の改悪を推し進めようとする動きが強まっています。「月間」では会員拡大などとあわせて、平和憲法と、医療・介護・暮らしを守る運動も前進させる方針です。友の会の仲間をふやし、誰もが安心して暮らせるまちづくりをめざす取り組みにご協力ください。



みなさんの困りごと聞かせてください～愛国支部による地域訪問(昨年度)～

ここに注意！ 地域訪問時の感染対策

予期せず陽性者とお話しする可能性があり、エアロゾルの吸い込みと飛沫(話した際のしぶき)を鼻や口に浴びないよう対策することが重要です。

一軒ごとに手指消毒をする。

玄関はできるだけ開けたままお話しする。

家の中の居室には入らない。

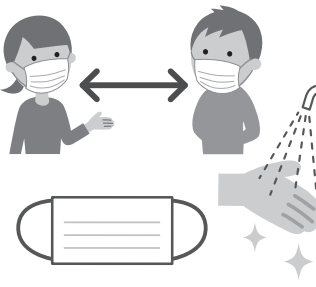
お互いに手を伸ばしても届かない距離を保つ。

お互いサージカル(不織布)マスクを着用する。

相手がマスクをしていない場合は着用をお願いし、その場でお渡しできるように持参する。

会話は長くならないよう努め、2〜3分以内にする。

職員は日常使用しているものがあればN95マスクとゴーグルの着用も可。



頑張ってます！ヘルスチャレンジ

7月から開催している「友の会ヘルスチャレンジ」(応募は締め切りました)。今年は213人から参加の申し込みがあり、それぞれが目標を決めて健康づくりに取り組んでいます。チャレンジ中の方に話を聞きました。

小雨決行ウォーキング

釧路市 今野 洋子さん (81歳)

朝4時半頃から、往復で1時間10〜20分の道のり、約1万歩を歩いています。小雨でも傘や雨合羽で歩くので、休むのはよほど天気や体調が悪いときだけです。ね。もともと体を動かすことが好き。飼っていた犬の散歩で長年毎日歩いていたので、歩くことは苦になりません。胸膜炎で4か月ほど入院したことがありますが、そのときも少しずつ院内を歩いていました。運動だけでなく、規則正しい生活を心がけ、食事にも気を配っています。



ポーズ工夫してできる範囲で

釧路市 井上 雅子さん (73歳)

協立すこやかクリニックのリウマチ外来に通院しています。問診のときに顔見知りの看護師さんから参加をすすめられ、やってみることにしました。朝6時半のテレビ番組に合わせて10分間、ラジオ体操をしています。身体が痛くてお手本通りにできないところは、自分なりにポーズを工夫し



【お詫び】健康まつり中止について
 8月21日に開催を予定していた「道東勤医協第35回健康まつり」は、開催をお知らせした直後に、感染急拡大などをふまえて急ぎで中止としました。一部に混乱を招いたことをお詫びいたします。
 なお、お寄せいただいた「健康川柳」については、後日審査の上、景品を贈呈いたします。

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/9月28日(水)13:30～15:00
 場所/協立病院1階 相談室
 ※協立病院の受付窓口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
 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)

あなたと市民連をつなぐ月経誌
いつでも元気
 MINIREN
 2022 9月号 380円 好評発売中
 球状の碑 東京
 けんこう教室 不妊治療(上)
 ウクライナの若者たち
 うちでも元気 体操&脳トレ
 まちのチカラ 京都府伊根町
 医と健康 おいしく減塩するコツ
 「いつでも元気」道東販売所
 ☎(0154)24-6623

地域とのつながり深める新企画 ひまわりフレンドパントリー

7月23日ケアコートひまわりで、利用者や地域の住民との交流を目的にした新企画「ひまわりフレンドパントリー」を開催しました。食料品や日用品の無料配布も行われ、来場者は笑顔で受け取っていました。

ひまわり夏祭りを発展させて

ケアコートひまわりでは毎年、利用者と家族、地域の人々が交流する夏祭りを開催してきました。新型コロナウイルスの流行が始まってから中止していましたが、今年

は感染防止対策をしたうえで再開することにしました。企画会議では、職員から「自分たちですら生活が大変、地域にはもっと困っている人がいるはず」と意見

が上がり、すこやかクリニックで行われた「お米配りプロジェクト」や全国の民医連の取り組みを参考に、食料や日用品の無料配布をすることに決め、新しい企画として「ひまわりフレンドパントリー」を開催することにしました。配布する物資を購入する資金を集めるため、募金をお願いしたり、職場で不用品のバザーを行ったところ、多くの職

員が協力し、必要な額を用意することができました。当日は強い雨が降る中にもかかわらず30セットほどの生活物資を配布できました。また、平和を考えるきっかけにと、食養科が用意したロシアとウクライナのお菓子やワタアメを配り、訪れた皆さんと交流しながら、地域の実情を知る機会にもなりました。

この活動は民医連の原点



勤医協くしろ
デイサービスセンター
所長
村川 貴洋
(ひまわりフレンドパントリー担当)

職員の見解を取り入れ、これまでのひまわり夏祭りに地域の困難を探す機会という要素が加わる新しい取り組みが始まったことは、綱領で「いのちの平等」を掲げる民医連の原点にたった大きな前進だと思えます。

当日は雨の中、物資の配布が始まるのを待つ人達がいっぱい。職員は支援が必要な人に届いたことを喜びあいましたが、地域ではまだ多くの人が支援を必要としていると思います。ひまわりフレンドパントリーの


経験から学び、職員一人ひとりが地域とかかわる姿勢を養い、困難を見落とさない目を持つことが必要です。社会的な格差を具体的に捉え、友の会をはじめ、様々な組織や地域住民と連携して是正を訴えることが、安心して住み続けられるまちづくりにつながると考えています。

健康 レシピ

管理栄養士の 今月一品

アレンジ自在! たっぷり野菜のミネストローネ

第43回 (1人分) エネルギー 182kcal たんぱく質 6.6g
脂質 8.4g 塩分 0.8g 食物繊維 3.2g



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。1日の野菜摂取は1日350gと言われており、意識しなければなかなか十分に摂取することは難しいかもしれません。今回は、日常の食卓に気軽に野菜をたっぷり追加できるお助けレシピを紹介します。

材料 4人分(アレンジに回せるよう少し多めの分量となっています)

なす	1/2本	トマト缶(ダイスカット)	1缶(400g)
パプリカ	1/3個	★水	200ml
玉葱	1/2個	★ローリエ	1枚
人参	1/2本	★顆粒コンソメ	小さじ1
マッシュルーム	2~4個	塩	1g
ベーコン(ブロック)	40g	こしょう	少々
にんにく	1/2かけ		
オリーブオイル	小さじ2		

作り方(調理時間 30分)

- パプリカは種とヘタを取り除く。なすはヘタを取り、他材料(残りの野菜・ベーコン)もすべて1cm角に切る。マッシュルームは石づきを取って1cm角に切る。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出てきたら玉ネギをしんなりするまで炒める。ベーコン、人参、パプリカ、マッシュルーム、なすの順に加えて炒める。
- 全体に油がなじんだら、トマト缶を加えて混ぜ、そのあと★を入れて煮立ったら弱火にし、15分程(人参が柔らかくなるまで)そのまま煮たら塩・こしょうで味を整える。器に盛り、パセリを散らして完成。
- スープ具材おたま1杯分に、ケチャップ小さじ1弱と塩少々を足し茹でたパスタの上のせて、トマトソースパスタに。
スープの中に茹でたマカロニ等を入れても食べ応えがアップします。
- 忙しい朝には耐熱容器にスープ具材・卵を割入れ、ピザ用チーズ20gをのせてトースターで約10分で、パンと一緒にメインおかずにも。

トマトの酸味やにんにくの香りがあるので、塩をたくさん入れなくても美味しく食べられます。野菜は季節の野菜で楽しめます。

健康 づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス


第73回

自宅で出来る脳トレ体操(二重課題)

新型コロナウイルスの感染予防には三密(密閉・密集・密接)を避けることが大切と言われています。しかし他者との接触を避ける事を優先すればどうしても家に閉じこもりがちな生活になってしまい、特に高齢者では外出自粛やデイサービスの利用控えなどにより活動性が低下し「廃用症候群」(生活不活発病)になる事が懸念されています。

外出の機会が減っても体力や認知機能を維持するためには、自宅での運動や脳トレを行っていく事が重要です。今回はそのような方のために運動と脳トレの要素を含んだ「二重課題」の一例を紹介します。当院の集団リハビリにも取り入れている運動です。

やり方



基本のやり方 1、2、3...と数を数え交互に足踏みをしつつ、3の倍数で手を叩きます。これを1から30程度まで数えながら行います。

応用編 足踏みではなく膝を伸ばす運動に変えたり、3ではなく4や7など別の数字の倍数で手を叩いたりすることで、より運動量や難易度を上げた内容にする事も出来ます。

いっしょにがんばる！いっしょにがんばる！いっしょにがんばる！

平和への想いペダルにこめて

道東勤医協青年ジャンボリー

7月24日、青年ジャンボリー主催で「反核平和自転車リレー」を行いました。当初は日帰り2日間の予定でしたが、悪天候で1日のみの開催に。早朝、納沙布岬をスタートし、ねむろ医院前では平和を訴えるスタンディングを実施。黒川聡則理事長、山崎雅勇医師も力強くペダルをこぎ、夕方無事に釧路協立病院へ到着



スタート地点の納沙布岬で

矢白別から平和を願って

第57回矢白別平和盆おどり大会

8月6日、自衛隊矢白別演習場内にある川瀬牧場を拠点に、矢白別平和盆おどり大会がオンラインで開催されました。矢白別の住人を代表してあいさつをした二部黎(にべれい)さんは、自衛隊による大規模な射撃訓練の動きやロシアによるウクライナ侵攻を憂い、「平和な矢白別を取り戻さなければ」と話しました。



平和を願って恒例の花火

新たな楽しみ

「ふまねっと」

友の会鉄北支部

8月18日、共栄ふれあいセンターで「ふまねっと」を開催し、初参加の2人を含めて7人が集まりました。役員の高齢化などで、ここ数年は思うように活動できていませんでしたが、役員体制を整え、7月から「ふまねっと」を始めます。友の会連合会・磯貝一子会



手拍子をしながらかつて笑顔でステップ

声こえVOICE

標津町 出口諒さん

骨粗しょう症の予防には、運動と栄養バランスのとれた食事が大切なんです。わかつてはいてもなかなか実行できません。



釧路市 高橋明子さん

釧路市 高橋ひろみさん

健康維持のためにダイエットを始め、2か月で3キロ減りました。ますますやる気になっている今日この頃です。



帯広市 山口京子さん

別海町 高橋美子さん

「語りつぐ戦争の記憶」を読み、命の危険にさらされている人が世界中に大勢いることを忘れてはならないと感じました。

おたのしみパズル

ヒント：それ食べて大丈夫？

締切り 10月10日。発表は2022年11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

① 〇〇〇〇〇
「鋸」何と読む？

② 〇〇〇〇マ〇〇テ〇
「鉄人28号」「魔法使いサリー」などを描いた漫画家

③ 〇ウ〇〇〇
かんびょうの原料

④ 〇〇〇〇
英語ではオイスター

応募のきまり 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・QRコードから。住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

7月号の正解発表 正解 カキゴオリ(かき水)

当選者(敬称略)土橋昌一、小金山黎子、鈴木妙子、田村君子、横田智恵子、早坂敦子、伊藤悦子、菅原幸江、笠嶋洋子、藤田奈央



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	9/17(土)10:00	白糠体育館前駐車場集合
鳥取支部	パークゴルフ大会	9/22(木)12:30	鳥取10号パークゴルフ場
厚岸支部	健康ウォーキング	9/25(日) 9:45	正行寺駐車場集合

定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	9/15(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	9/ 5(月)・9/25(日)	13:30	第1月曜・第4日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	ふまねっと	9/ 3(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
	ふまねっと	9/13(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	9/ 7(水)・9/21(水)	18:00	毎1・3水曜	生駒支部長宅
		9/ 1(木)・9/15(木)	13:30	毎1・3木曜	
		9/ 2(金)・9/16(金)	13:30	毎1・3金曜	
		9/ 3(土)・9/17(土)	13:30	毎1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	9/ 8(木)・9/22(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	9/19(月)・9/27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン(頭髪が)	9/12(月)・9/26(月)	10:00	第2・第4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	9/ 5(月)・9/20(火)	13:00	第1月曜・第3火曜	大楽毛生活館
	太極拳	9/12(月)・9/26(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	9/21(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	9/ 8(木)・9/22(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	9/18(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	中止		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	9/10(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	9/27(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
桜ヶ岡支部	ふまねっと	9/24(土)	10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	9/ 2(金)・9/16(金)	10:00	第1・3金曜	旧柏木小学校裏口集合
興津支部	ふまねっと	9/13(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	9/10(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	9/ 9(金)・9/23(金)	13:30	第2・4金曜	まりむ館
		休止	10:30	第3木曜	
釧路町支部	ふまねっと例会	9/12(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		9/28(水)	13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねっと	9/20(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	9/ 5(月)・9/12(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
		9/19(月)・9/28(月)			
根室支部	健康サークル・イベント加	9/10(土)・9/24(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		9/10(土)・9/24(土)	14:00	第2・4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