

「払えない」で治療やめないで ひとりで悩まず相談を

糖尿病などの治療で2年ほど前からねむろ医院に通っている55歳のAさん。長年、調理や水産加工の現場で働いてきましたが、腰椎ヘルニアになったことで前職を解雇され、以降は無職の状態が続いています。失業手当や亡くなった母親の保険金などを取り崩して生活してきました。

また、糖尿病が原因と思われる目の症状がありながら、多額の手術費用がかかるため治療を中断しています。真面目に働いてきたにもかかわらず病気で仕事を失い、治療のための費用も払えずに貯金を取り崩すという悪循環に陥っていました。

生活再建と治療継続を後押し



相談の様子（イメージ）。ソーシャルワーカーなどがみなさんのお話をうかがいます。

道東勤医協では、患者さんが安心して医療や介護を受けられるよう、くらしの様々な困りごとに耳を傾けて、無料低額診療や生活保護などの制度を利用する手助けをしています。8月26日に開催された「友の会の仲間ふやし月間」のスタート集会で報告された事例を紹介します。

8月、採血の予約日に来院がなく、心配した職員が電話をかけると「お金がないので通院できない。保険証もない。診察の予約も取り消して」との言葉がありました。経緯を病院の管理職で共有し、橋本竜一市議の力も借りてAさんと面談をすることにしました。



無料低額診療などの案内に職員からのメッセージを添えて配布しました。（一昨年の取り組み）

そこで、生活保護の受給をすすめることと同意したため、職員と橋本市議も同行してその日のうちに市役所へ申請しました。

実は、以前にも生活保護の申請をしようとしたことが、疎遠になってしまった姉に扶養義務があるため連絡をする窓口に言われ、姉に迷惑をかけたくないという思いから断念したそうです。

申請の形式上、親族の記入は必要ですが、親族が強制的に扶養義務を負わされることはありません。当時の

を払っていないため保険証がないこと、腰痛がありなかなか再就職がかなわなかったことなどを話してくれました。手持ちは2万円で、国保料をはじめ、家賃や水道光熱費、携帯電話料金などを滞納中。通信料金と一緒に代金が引き落とされるサービスで買い物をしていたが、その携帯電話も間もなく止められてしまう状況でした。滞納額を全て合わせると数十万円に上るため、消費者金融からお金を借りてしのごうと思い詰めていました。

そこで、生活保護の受給をすすめることと同意したため、職員と橋本市議も同行してその日のうちに市役所へ申請しました。

実は、以前にも生活保護の申請をしようとしたことが、疎遠になってしまった姉に扶養義務があるため連絡をする窓口に言われ、姉に迷惑をかけたくないという思いから断念したそうです。

申請の形式上、親族の記入は必要ですが、親族が強制的に扶養義務を負わされることはありません。当時の

電話きっかけに無料低額診療へ

釧路協立病院でも、治療を中断していた患者さんが、無料低額診療を利用して治療を再開した事例があります。

師に情報共有し、たびたび電話がけや訪問で通院をすすめました。相談室について面談し、病状や生活状況がうかがうと、ほぼ残薬がない状態で、治療継続のため無料低額診療の制度を利用することにしました。

治療再開後、来院されたときには以前よりも活気があり、血液検査の結果も改善傾向でした。引き続き、面談などをしながら治療を支えます。

市役所から十分な説明があれば、もっと早期に生活保護を受給して生活を立て直していたかもしれません。持病の治療を最優先に、

今後、借金についても弁護士などの専門家と相談しながら解決を図ることになりました。

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)24-6811



インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザと新型コロナウイルスは同時に感染することも報告されており、日本感染症学会ではインフルエンザの予防接種を受けることを推奨しています。

インフルエンザ予防接種料金のご案内

	協立病院 すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種開始日	10月17日(月)～		10月24日(月)～
接種可能年齢	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	2,800円
一般	3,170円	3,170円	3,000円

※予約などの詳細は各院所にお問い合わせください。
(院所によって対応が異なります)

※65歳以上の公費接種の料金は自治体によって異なります。

釧路協立病院では毎月1回、相談会を開催しています。気軽にお越しください。

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/10月26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

TEL 0154-24-6811 (代表)

このように、道東勤医協の病院と診療所では、日頃から患者さんに寄り添って信頼関係を築きながら、治療やくらしの手助けをできるよう努めています。お困りごとがありましたら、最

寄りの事業所の職員などに遠慮なくお声がけください。9・10月「秋の大運動と仲間ふやし月間」では、職員や友の会の会員が地域にうかがうなどの取り組みをしています。

捨てるウンチで拾う命

友の会大腸がん無料検診を

受けましょう

私も助かりました

道東勤医協友の会に入会すると大腸がん検診が無料で受けられます。検査は自宅に届いた検査キットを同封の返信用封筒に入れポストに投函するだけです。手軽で痛みも無い検査ですのでぜひご利用ください。一度利用すると、次年度は誕生日に検査キットが届くようになります。毎年継続して受検しましょう。

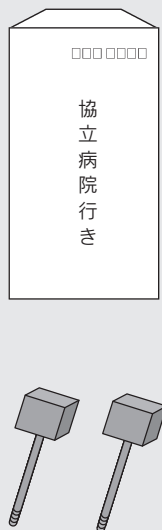


細川 修さん

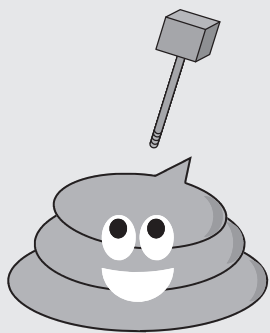
ことぶき団地支部
支部長

友の会無料検診の受け方

① 道東勤医協本部までご連絡ください。
0154-25-6479
返信用封筒と検査キットをお送りします。



② 検査キットの先端で便の表面をこすり、容器に入れて返信用封筒に入れて返送してください。後日検査結果を郵送でお知らせします。



③ 検査の結果は、郵送で届きます。精密検査が必要な場合は職員が連絡し、受診の提案をします。

平成29年に、友の会大腸がん無料検診で大腸がんが見つかりました。見つかったときはステージIIと言われ驚きましたが、すぐに紹介してもらった病院で手術を受けることができました。今年で手術から5年を迎え、主治医からはがんの再発がないか経過を見るための定期受診はもうしなくても大丈夫と言われました。とても嬉しく思っています。

なぜかという、母をがんで亡くしたからです。がんの家系かもしれないからと兄弟で話し合い、毎年がんの検査はできるだけ受けるようにしてきました。おかげで命拾いました。今は二人に一人ががんになると言われていますが、早期発見できれば治療できることも多く、がんで死ぬ時代ではなくなってきたと思います。特に大腸がんは手軽にできる検査で見つけることができるので、安心して過ごすために毎年受けることを、周りの人達にも強く勧めています。

職員募集

調理師(正職員)

↑35歳以下

調理員(パート)

↑資格不問29歳以下

配膳係(パート)

↑高齢者住宅すずらんの勤務。

60歳以上の方も応募可。

【応募・お問い合わせ】

道東勤医協法人事務局

TEL 0154-25-6479

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」(応募は締め切りしました)は、いよいよラストスパート。チャレンジ中の方に話を聞きました。

休肝に家族も協力

標茶町 千葉 誠 治さん(74歳)

昨年(2021年)のヘルスチャレンジをきっかけに、健康を意識して休肝日を設けることにしました。昨年無事に目標達成できたので、今年も余裕だろうと思っていました。少し苦戦中です。もともと、すくお酒が好きな訳ではなく、飲むのはビール

や日本酒を晩酌時に嗜む程度。それでも、家族が側で飲んでいたりすると誘惑に負けそうになります。ヘルスチャレンジに挑戦しているのを知っている、みんな協力してくれています。この調子で、達成できるよう頑張ります。

【報告書の提出を忘れずに】 締め切り 11月15日(火) 必着

チャレンジをしたみなさんは、結果記録と報告書の提出をお願いします。7月から開始した方は、9月までの3か月分、8月から開始した方は10月までの3か月分を記録用紙に記入してください。目標達成の方には千円の図書カードを送付します。

各賞・入選作発表

健康まつり川柳

「道東勤医協第35回健康まつり」は残念ながら中止となりましたが、募集していた川柳に16人から計47首の応募がありました。黒川聡則理事長と友の会連合会で厳正な審査を行い、各賞と入選作を決定しました。

☆理事長賞

片足で靴下履くのE難度

木村 眞人さん

☆友の会会長賞

登り坂しかめっ面に膝笑う

荒木 千枝子さん

《入選》

元氣です実りの秋は少しデブ

岡村 美代子さん

何回も聞いたが驚くフリをする

伊藤 眞理子さん

戦争の歯止めにならぬ核抑止

手繰 満さん

「指痛い」夫に丸投げ家事すべて

ペンネーム エリザベスさん

※理事長賞・友の会連合会長賞には2千円、入選作には千円の図書カードを贈呈します。

いつでも元気

2022 10月号 380円

好評発売中

沖縄医療生協50年

けんこう教室 不妊治療(下)

お金をかけない健康法

うちでも元気 体操&脳トレ

まものチカラ 岩手県岩泉町

食と健康 おにぎらず

発行—県保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター2階 電話 03(5842)9656 FAX 03(5842)9657



【購読者の声】

表紙などの写真がきれいでイラストが多く、読みやすいですね。毎月友の会の「ふまねつと」に参加しているので、体操のコーナーを楽しみにしています。料理も参考に

なります。

【いつでも元気】道東販売所 ☎(0154) 24-6623

疎開先で見た酷使される人々たち

終戦間近の昭和20年3月、国民学校の2年生だった私は、家族を疎開させることも兼ねた父の転職で室蘭から置戸町に引っ越ししました。

父が技師として勤めた置戸町にあった鉱山は、重要な軍需物資だった水銀の鉱山で、中国から連れてこられた人たちが働いていました。彼らは毎日、飯場から鉱山に向かうため、私達が住む住宅の前を通ります。中には老人や15歳くらいの少年もいました。ろくに食事を与えられていなかったのでしょう。仕事が終わる飯場に帰る時には、私達の住宅の外にあるゴミ箱をあ



友の会春採支部
石田 享子 さん
1938年生まれ

石田享子さんに聞きました。



訪れた平和に感動

ひもじい戦後の生活

8月に日本が負けて戦争が終わりでしたが、食糧事情は良くなりませんでした。特に終戦の年は近隣の地域では凶作で、農家でも困るほど食料が不足しました。母は農家に食べ物を買いに行っても手に入らず、芽の出た豚の餌用のじゃがいもを買わされてきたこともあります。食料を買うために代金の他に衣料品を差し出すよう要求されたりもしました。お米はめったに食べられず、戦後数年間は代用食ばかり食べていたと思います。

学びに感じる希望

学校では平和教育が始まりました。これからの日本は戦争を放棄すると教わり、とても嬉しかった。社会科の先生が涙を流しながら「正しい歴史を教えることができる」と言ったのも忘れられません。世界が変わったと感動しました。母になぜ戦争に反対しなかったか聞いたことがありますが、母は「戦争が当たり前の雰囲気になってしまっていた。勉強して世の中の

ます。

一方、帰国を待つ中国人たちの飯場には、物資がたぐさん届くようになり毎日が宴会のようでした。のぞきに行ってみるとご馳走が並んでいて、大きな釜で焚いたご飯でおにぎりを振る舞ってくれました。今でも一つだけ覚えている中国語は、私に饅頭をくださいという意味の「ニーディ、オーディ、マントウ、シンジヨ」です。8歳のこどもがひもじさの中で覚えた言葉でした。

ことがわかるようになります。戦争は勝っても負けても良いことはないよ」と無理をして私を女学校に通わせてくれました。

もし再び世の中が戦争に向かおうとするとき、私達一人ひとりがいち早くそれに気づき、おかしいと声をあげなくてはなりません。平和を守るには正しい歴史と人権を学ぶことが大切だと思います。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

(フライパンで簡単) 揚げない芋けんぴ

第44回



さつまいもの甘みを生かしたヘルシーな手作りおやつです。



材料 (さつまいも1本分)

さつまいも.....1本
砂糖.....大さじ1
油.....大さじ2
黒ごま.....少々



作り方

- ①さつまいもの皮を剥きます。
- ②同じ長さにカットします。(芋の大きさにもよりますが)4等分に切ってから作業すると均一の長さになります。
- ③カットした芋を15分程度水に浸けておきます。
- ④ザルにあげ表面を乾燥させます(10分程度)
- ⑤フライパンに油を入れ、冷めた状態から芋を炒めていきます。(火加減は中火)
- ⑥焦げないように15分程度じっくり炒めていきます。
- ⑦いったんクッキングシートなどに移します。
- ⑧フライパンに砂糖大さじ1を小さじ2程度の水で溶いたものを入れ熱します。くつついたら炒めた芋を加え良く絡めます。
- ⑨器に盛り付けお好みで黒ごまを振りかけて完成です。

※お好みで砂糖の量は調整して下さい。
さつまいもだけでも十分甘みを感じられますよ・・・

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第74回

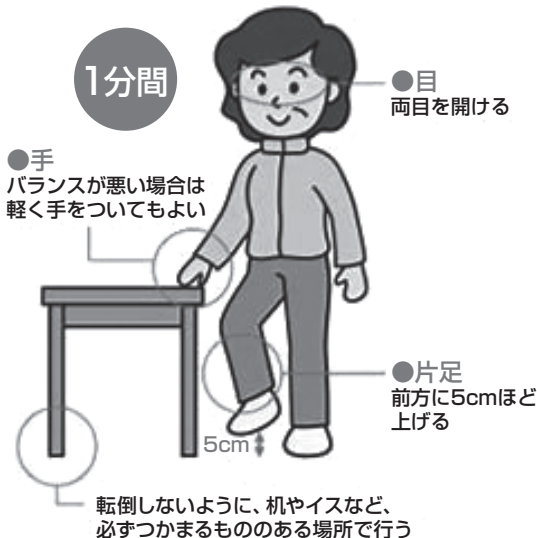
健康づくり

自宅で出来る脳トレ体操(二重課題)

片足立ち1分 + 暗算

片足立ちは転ばないように、テーブルなどに掴まって行うことをお勧めします。計算は100から5を引いて0になるまで計算し、もしも1分以内に終わってしまったら、100から6を引いて引けなくなるまで計算します。

最後に二重課題のトレーニングの効果についての研究を紹介します。二重課題(バランス訓練と計算や音読)を行うグループと単一の課題(バランストレーニングのみ)を行う群で12週間実施したところ、どちらも身体機能は向上しましたが、6か月経過したところで二重課題をおこなったグループのみ転倒が減少しています。二重課題はより生活に即したリハビリです！ぜひやってみてください！



いっぽく いっぽ ワンピース

森林浴を楽しみ散策

友の会 武佐支部

9月2日、武佐の森でウォーキングを開催し、7人が集まりました。前日までの雨が嘘のような晴天に、自然と会話が弾む参加者のみなさん。日よけ虫よけの対策もバッチリです。月岡義明事務局長がガイドを務め、樹齢400年と言われるミズナラの大木や、堅穴



スタート地点で記念撮影

新たに講師迎え「ふまねっと」

友の会 たんぽぽ支部

9月13日、若草会館で「ふまねっと」を開催し、9人が参加しました。講師を務めたのは友の会連合会の田中博修事務局長です。津軽弁のラジオ体操で体をほぐし、初級のステップから徐々にレベルアップして中級に挑戦。最初は「今日は少し体調が悪いから」と



しっかり足を上げて手拍子も

3年ぶりの「敬老会」

すこやかデイサービスセンター

9月14日、すこやかデイサービスセンターでは3年ぶりに「敬老会」を開催しました。木村流大正琴のみなさんによる「知床旅情」「北国の春」の演奏にあわせて歌ったり、ヘルパーショーなどすこやか白田圭一所长によるマジックショーで不思議がったり、笑ったり。最後はデイサービスの



職員の音頭に合わせて大盛り上がり

❖10月友の会支部の行事予定

美原支部	パークゴルフ親睦会	10/ 7(金) 9:00	美原 P G 場
鳥取支部	秋のウォーキング	10/ 8(土)10:00	鳥取ドーム集合(雨天中止)
鳥取支部	観楓会&温泉	10/19(水) 9:00	鶴居 グリーンパーク
鳥取支部	第37回パークゴルフ大会	10/28(金)12:30	鳥取 10号公園 P G 場
白糠支部	ウォーキング交流会(庶路ダム)	10/22(土)10:00	白糠体育館前駐車場集合

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	10/20(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	10/ 3(月)・10/16(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぽぽ支部	ふまねっと	10/ 1(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
	ふまねっと	10/11(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	10/ 1(土)・10/15(土)	13:30	毎1・3土曜	生駒支部長宅
		10/ 5(水)・10/19(水)	18:00	毎1・3水曜	
		10/ 6(木)・10/20(木)	13:30	毎1・3木曜	
		10/ 7(金)・10/21(金)	13:30	毎1・3金曜	
鳥取支部	百人一首の会	10/13(木)・10/27(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	10/17(月)・10/25(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン(童顔)	10/24(月)	10:00	第4月曜	大楽毛生活館
	ふまねっと	10/ 3(月)・10/17(月)	13:00	第1・3月曜	
大楽毛支部	太極拳	10/10(月)・10/24(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねっと	10/ 3(月)・10/17(月)	13:00	第1・3月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	10/19(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	10/13(木)・10/27(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	10/16(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	10/19(水)	13:00	第3水曜	はんのき公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	10/ 8(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	10/25(火)	10:00	第4火曜	太平洋 P G 場
桜ヶ岡支部	ふまねっと	10/22(土)・10/29(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	10/14(金)	10:00	第2金曜	武佐の森
興津支部	ふまねっと	10/11(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	10/ 8(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	10/14(金)・10/28(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねっと例会	10/10(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		10/26(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	10/18(火)	10:00	第3火曜	開発センター
		10/ 3(月)・10/10(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・トリカバ	10/ 8(土)・10/22(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		10/ 8(土)・10/22(土)	14:00	第2・4土曜	

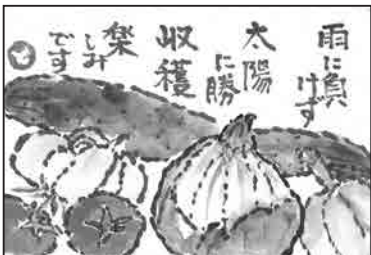
●友の会の行事は感染対策を実施しながら開催しています。
お問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

声・こえ・VOICE

釧路市 佐藤春枝さん

楽しく健康づくりに参加しています。頭の老化を感じて笑ってしまうこともあります。

絵手紙



釧路市 西田俊子さん

釧路市 鈴木茂子さん

医療に関する様々な職種を体験できる「お仕事フェスタ」は素晴らしい企画だと思います。高校生が、夢に向かって踏み出す第一歩になっているのではないのでしょうか。

釧路市 佐藤弘幸さん

仲間ふやし月間の記事で紹介されていた「地域訪問時の感染対策」がわかりやすくとても良かったです。

釧路市 舟見タカ子さん

「健康レシピ」を楽しみにしています。身近な食材で目新しい料理を作れるのが良いですね。

札幌市 山田孝弥さん

2本だけ植えたキュウリがなんと300本以上になりました。収穫しては塩漬けや漬物などにして、せっせと食べています。

※掲載の方には図書カードを贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント…ハロウィンにお面を作ろう！
締切り 11月10日。発表は2022年12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: tomokai-news

@dotokin-medwel.or.jp

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などを寄せてください。

③ ◎ウ〇〇〇〇

ストライク、スペアといえは？

④ ○〇〇〇〇〇〇

いちがばちか

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。

【8月号の正解発表】

正解 カフトムシ

当選者(敬称略) 布目絹江、有岡誠志郎、梅井ひな子、下川妙子、加藤千津子、坂出まゆみ、荒内久子、清水涼子、加藤順子、牧野高吉

応募87通 正解80通