



利用者と職員を守る 介護ウエーブ

介護保険の次期の改正は2024年。次の国会で法改正が計画されています。焦点になっているのは、介護利用料の引き上げや給付の縮小です。

高齢者は年金生活の方が大半で、1割負担でも利用料金の負担は大きく、介護サービスを極力使わないように生活する方もいます。

介護事業所は低い報酬に苦しみ、介護労働者の給与は他の職種より低く、慢性的な人手不足です。

民医連は、介護保険制度の抜本的な改善が必要なことを、より多くの方々と共有するため、署名活動や介護事業所の訪問、街頭でのアピールなどの「介護ウエーブ運動」に取り組んでいます。

「わがまま」に寄り添う

桜ヶ岡医院 居宅介護支援事業部
ケアマネジャー
北川 圭介

年長いても住み慣れた家で自分らしく暮らし続けるためには、誰かの手助けは必ず必要になります。

でも、自分らしさは、自分が決めたい。たとえ周りから見れば「わがまま」に見えることでも。

誰かにお願いするなら我慢は必要、と自分らしさをあきらめたくない。

私はそんな利用者の本音の代弁者になりたい。

「わがまま」を聞かせてもらえるようになりたい。

状況にふさわしい介護サービスを提案しても、押しつけはしない。その人にとっての自分らしい生活を一緒につくり、支え続ける。

誰もが自分らしい暮らしを認められ、選べる社会はきっと実現できる。

ここに来たら元気になれる くしろデイサービスセンター

春採支部の石田謙二支部長（88歳）は、2021年末に病気で入院。翌月には退院しましたが、自宅での静養を続けたため筋力が低下し、家の中での移動にも支障が出るようになりました。そのため、昨年4月から勤医協くしろデイサービスセンターを利用し、筋力トレーニングを続け、以前のように歩く力を取り戻しました。石田さんと村川貴洋所長に様子を聞きました。



筋肉や体幹を鍛えバランス能力の改善に有効なトレーニングが可能です

村川 石田さん、本当に元気にになりましたね。

石田 おかげさまで元通りです。自宅の急な階段もスタスタ昇れるようになりました。

村川 昨年4月からくしろデイの利用が始まりました。最初は室内を少し歩くことも大変そうでした。5月中旬くらいから筋力トレーニングの効果が見られるようになりました。

レーニングのメニューも増やせるようになりホッとしました。

石田 色々なトレーニングがあり、それぞれ違う効果を感じます。エアロバイクが気に入っています。運動だけでなく、他の利用者さんや職員との会話も楽しんでいます。

村川 ここに来ると元気になることを多くの人に知ってもらいたい。8ヶ月で自分でも驚くほど体力がつかまりました。身体も気持ちも元気になり、次の利用日が待ち遠しいのです。



石田謙二さん（左）と村川貴洋所長（右）

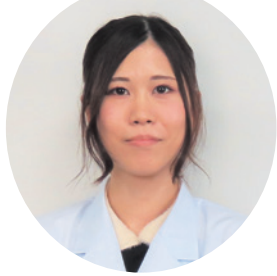
石田 今年の目標は、週1回の利用を2回に増やすこと。身体も慣れたので、もっと運動したい。他の曜日の利用者とも交流を楽

石田 ここに来ると元気になることを多くの人に知ってもらいたい。8ヶ月で自分でも驚くほど体力がつかまりました。身体も気持ちも元気になり、次の利用日が待ち遠しいのです。

地域へ届けた「思いやり」

全日本民医連募集論文に入選

釧路協立病院 事務課 岡村 綾奈さん



月刊誌「民医連医療」（発行：全日本民医連）が募集した創刊600号記念論文に、「お米を配ろうプロジェクト」の経歴をまとめた「コロナ禍の暗闇に『思いやり』の光を」と、若手職員主体の食糧支援」が入選しました。岡村さんに論文に込めた思いを聞きました。

地域の米穀店から購入しました。協立病院のホームページやSNS、口コミ、新聞報道などで知られると、会場のすこやかクリニックには開始前に30人以上が並び、用意した100家庭分のお米はすべて配布できました。会場では医師や看護師の協力で血圧測定や健康相談も行いました。

切迫した状況

来場者のアンケートからは、コロナ禍で受診控えや薬の間引きをせざるを得ない実態が浮き彫りになりました。

次世代の芽吹き

入職当時は、先輩職員たちが語る「民医連のめざす医療」は漠然ととらえていたが、青年ジャンボリ

道東勤医協が「道東の凍土に医療の愛を」をスローガンに掲げて46年。医療を受けたくても受けられない方に寄り添い、安心・安全を届けることが私たちの役割だと再認識しました。母親と一緒に来場した幼い女の子が「お米ありがと」と給玉をくれて、思いやりの温かさに気づかされました。

1人や友の会の活動など、世代や職種を超えた交流に意義を感じていました。コロナ禍で後輩職員がそうした機会に恵まれないことが気がかりでしたが、「自分たちでできることを」と企画し、やり遂げたことに勇気づけられました。「苦労もあつたけれど楽しかった」「地域のみなさんが喜んでくれて嬉しかった」などの言葉に、新しい世代の芽吹きを感じました。



2021年12月に実施したお米配り当日の様子

の成果です。私はまだ入職4年目ですが、民医連の先輩職員として、地域に目を向けて積極的に行動する姿勢を示したいと思っています。

道東勤医協友の会の新支部長・事務局長をご紹介します

地域での信頼生かす活動を

鉄北支部 支部長 片山 節子さん



昨年は支部の役員体制が整い、「ふまねつ」とを定期的に開催できたほか、「いつでも元気」の販売所も開設するなど大きく前進しました。「ふまねつ」とは、体を動かすだけでなく、参加者同士が整い、「ふまねつ」とを定期的に開催できたほか、「いつでも元気」の販売所も開設するなど大きく前進しました。「ふまねつ」とは、体を動かすだけでなく、参加者同士が

「チーム美原」で健康づくりまじり

美原支部 事務局長 福岡 和子さん



7月から事務局長を務めています。美原支部は「チーム美原」をスローガンに、みんなで力を合わせてできることをやってきましたので、気負いはありません。昨年、創立40周年を迎え、記念誌をつ

顔の見える支部に

根室支部 支部長 能登 敏雄さん



支部役員では一番の古参でしたので、支部長を引き受けました。根室支部は広い街に一つの支部、健康まつりやパークゴルフ大会くらい

楽しいと思える場所に

ぬさまい支部 支部長 佐々木 祐一郎さん



支部長候補は何人かいたのですが、自分に順番が回ってきたなと思いを挙げました。創設時から宴会の多い支部で、この伝統はしっかりと引きつなぐと思っています。

つながり実感できる取り組みを

標茶支部 支部長 安部 ますみさん



やコミュニケーションが生まれたこともありましたが、そうした機会もなくなり残念です。一日も早く感染症の流行が終息して、医療懇談会やレクリエーションなど、友の会のつながりを実感できる取り組みができれば嬉しいです。標茶も高齢化が進んでいるので、若い世代の担い手づくりも課題だと感じています。

職員の目線も持ちながら

鉄北支部 事務局長 白田 圭一さん



昨年5月から事務局長として活動しています。主な仕事は、月1回開催しているふまねつと運動サークルの運営と友の会ニュースの手配りです。ふまねつは毎回10名

できること何がある

コロナ禍前の2019年に道東勤医協に入職しました。日々の業務に追われるなか、翌年から新型コロナウイルスの感染が広がり、目の前の患者さんや感染対策に意識が奪われがちでした。自分にできることは何か、何をすべきか、自問自答することもありました。そのようななかで若手職員が発案したのが「お米を配ろうプロジェクト」でした。

ひと家庭にお米5kgを無償で配布するもので、お米は職員による募金をもとに



社会医療法人
道東勤労者医療協会 理事長
黒川 聡 則

新年明けましておめでとございます。

3年目を迎えた新型コロナウイルスのウクライナへの軍事侵攻、そしてエネルギー価格や物価の高騰など、昨年も本当にたいへん1年でした。

協立病院やまわりなどのクラスターではたいへん心配をおかけしましたが、みなさんからの心強いご支援を力に、全職員の奮闘で乗り切ることができました。あらためて御礼申し上げます。

昨年は、一昨年から議論してきた法人の長期計画を5月に策定し、9月にはより公益性の高

2023年 元旦

新年のごあいさつ



道東勤医協友の会連合会 会長
磯貝 一 子

新年あけましておめでとございます。

昨年は「健康まつり」を中止せざるをえましたが、一昨年に引き続き取り組んだ友の会ヘルスチャレンジには前年を上回る224人の応募がありました。秋の「友の会活動交流集会」には154人も参加があり、吉岡猛先生の講演で「ロコモ予防」を学びました。体操の実技も行ったオンライン医療懇

談会のスタイルは今後に生かしたいと思います。あらたに健康サークルを作った支部もあり、コロナ禍ではあっても健康づくりの活動は前進した1年となりました。

秋の仲間ふやし月間」では、地域をまわり、医療と介護・憲法と平和を守る運動に取り組み、404人の仲間を増やすことができました。

コロナ禍に加え物価や光熱費の高騰が住民の生活を直撃しています。岸田政権のもと、昨年10月から75歳以上の医療費が2割負担となり、介護保険制度の改悪が計画されるなど社会保障は切り捨てられ、その一方で大軍拡と憲法改悪が推し進められようとしています。平和憲法と基本的人権、地域医療・介護を守るため、道東勤医協と共同して運動をすすめていきたいと思います。

私たちの暮らしがよい方向に向かうよう希望ある一年にしたいものです。本年もみなさまの健康づくり、安心して住みつけられるまちづくりを目指して力を尽くす所存です。どうぞよろしく願いいたします。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品海鮮ちらし

第47回

(1人分) エネルギー 415kcal たんぱく質 19.7g
脂質 4.0g 塩分 2.2g 食物繊維 4.4g

—見材料も多く取り掛かりにくい印象もありますが、1つ1つの工程に難しい段取りはありません。はやラクポイントも活用して手軽におもてなし料理を準備してみませんか？

材料 4人分

【酢飯】

米 …………… 2合(320g)
塩 …………… 小さじ1弱
穀物酢 …… 大さじ2・2/3
砂糖 …… 大さじ2・1/3
昆布 …… 5cm角1枚

【具材】

干しいたけ …… 2枚分
★だし汁 …… 150cc
★砂糖 …… 大さじ2/3
★濃口醤油 …… 大さじ1/2
まぐろ …… 100g
・酒 …… 小さじ2
・醤油 …… 小さじ2

【トッピング】

いくら …… 大さじ1
きざみのり …… 大さじ1
白ごま …… 大さじ1
卵 …… 1個
・塩 …… 少々
さやえんどう …… 4枚
青じそ …… 2枚

作り方(調理時間 120分)※炊飯時間を除く

①酢飯をつくる
ご飯を炊く。塩・砂糖・酢をよく混ぜる。昆布を浸し、倍以上の大きさで膨らんだところで取り出す。ご飯が熱いうちに合わせ酢を回しかけ、切るように素早く混ぜる。うちわであおいで冷ます。※固くなるので冷蔵庫には入れない

②酢飯に混ぜ込む材料を準備する。
【しいたけ】戻した干しいたけは★の調味料を合わせ、煮汁が無くなるまで煮込んで薄切にする。
【青じそ】細い千切りにする。
【ごま】炒るか、アルミホイルに乗せ、アルミホイルをかぶせてトースターで2分加熱する

③盛り付ける材料を準備する。
【錦糸卵】卵はフライパンで薄焼きにし、冷ましてから1～2mmの細い千切りにする。
【さやえんどう】塩ゆでし、冷ましたら1cm幅に切る。
【いくら・刻みのり】準備しておく

はやラク

しいたけはカット済みのものを前日に仕込んだり、市販の寿司の素を使うと①②の工程が省けてラク！

はやラク

前日に仕込むか、市販の錦糸卵を使うとラク！

はやラク

蒸し海老を活用したり、生のままでもOK。

④白身魚の昆布じめ
白身魚上身に塩をふりかけ、出でた水分を拭く。湿らせた昆布につつま、ラップで包んで1時間おく。そぎ切りにし、盛り付けけるまで昆布に挟んでおく。

⑤漬けまぐろ
まぐろは沸騰した湯にさっとくぐらせ、調味料に両面1分ずつ程度漬ける。1cm程度に切る。切り場の場合は生のまま漬ける。

⑥ほたて
半分の厚さに切る。

⑦むきえび
熱湯で茹でて氷水につける。水気を拭き、半分の厚さに切る。

⑧酢飯に②のしいたけ、青じそ、白ごまを加えて混ぜる。

⑨⑧を器に盛り付け、刻みのり・卵を散らす。

⑩まぐろ、ほたて、えび、白身魚、いくらを盛る。さやえんどうを最後に盛って完成。

受付から検査・診察まで全て女性スタッフが対応 休日乳がん検診 2月19日(日) 完全予約制

電話予約受付 2月8日(水) 9時30分～ 釧路協立病院 ☎(0154)244-6811
※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。
※当日体調の悪い方は検診をお控えください。

川柳

世の憂さを跳んでけちらす雪うさぎ

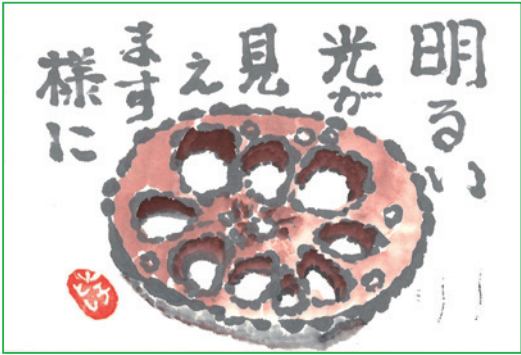
釧路市 岡村美代さん



釧路市 亀井勝子さん



釧路市 高橋明子さん



釧路市 西田俊子さん

※掲載の方に図書カード
贈呈。

釧路市 柳沢由美子さん
コロナが早く終息し、安心して外出できるよう願っています。

江別市 佐竹義和さん
軍事費を増やす予算があるのなら、医療や福祉にあてて高齢者に優しい政治をお願いします。

釧路市 高橋ひろみさん
ビッグボスに触発されて、北海道日本ハムファイターズのファンになりました。スポーツは感動や勇気をくれますね。

絵手紙



釧路市 佐藤恵子さん



釧路市 平井洋子さん

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	1/19(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	1/15(日)	13:30	第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	ふまねっと	1/ 7(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		1/10(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	1/ 4(水)・1/18(水)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		1/ 5(木)・1/19(木)	13:30	第1・3木曜	
		1/ 6(金)・1/20(金)	13:30	第1・3金曜	
		1/ 7(土)・1/21(土)	13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	1/12(木)・1/26(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	1/16(月)・1/23(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン重顔(えがが)	1/ 9(月)・1/23(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	1/16(月)	13:00	第3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	1/ 9(月)・1/23(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	1/18(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	1/15(日)	13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
ぬさまい支部	ふまねっと	1/16(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	1/28(土)	10:00	第4土曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねっと	1/10(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	1/14(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	1/13(金)・1/27(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	1/ 9(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		1/25(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	1/17(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	1/ 4(水)・1/11(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		1/18(水)・1/25(水)			
根室支部	健康サークル・イトリカ	1/14(土)・1/28(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトリカB	1/14(土)・1/28(土)	14:00	第2・4土曜	

●友会の行事は新型コロナウイルスの拡大状況により、休止や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。

懸賞応募のきまり

●上下の絵の中に違う箇所が5つあります。A～Fのうち、ひとつだけ違いのない箇所の番号をハガキ・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。

あて先 T086-00055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-220275
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

11月号の正解発表

正解 ヤキイモ焼き芋
当選者(敬称略)松本智子、新庄佳子、山吉文子、青柳慶子、佐々木幹彦、松久敏明、中原潤一、赤川陽子、畑中博史、益山信幸
応募95通 正解89通

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。
締切り 2月10日。発表は2023年3月号の本欄で。
※友の会ニュースへの感想、道東勤医協へのご意見、地域の話題、絵手紙・きり絵・川柳などもぜひお寄せ下さい。

おたのしみパズル

ま ち が い さ が し

(絵・太田美季)

1 ※色の濃淡や微妙な違いはまちがいに含みません



2

