

医療・介護職めざす若者を応援

医療・介護お仕事フェスタ2023



発行所
社会医療法人
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

道東勤医協第35回

健康まつり

9月10日(日)
10時開会
治水公園にて



医師志望の参加者の質問に答える石川晶医師（左）と鳥井沙南医師（右）



防護服の着用体験の様子

道東勤医協は毎年、釧路市内の全高校を訪問し、企画の案内をしながら、先生と懇談を重ねています。医療や介護の環境が充実していることは安心して暮らせる地域づくりに欠かせないものですが、全国的に医療・介護職の志望者が減少傾向となっており、釧路市内では看護学校が定員割れの状態になっている現状があります。介護職も養成校が減少しているにもかかわらず、定員割れの学校が多いという状況です。薬剤師には地域偏在という課題があり、道東勤医協

でも薬剤師が不足しています。コロナ禍で医療・介護施設の大変な状況が繰り返し報道され、過酷な仕事というイメージもあると思いますが、患者さんの人生に関わる素晴らしい経験ができるやりがいや、地域を支える重要な役割を果たす仲間を増やしたいと思っています。

道東勤医協では随時、医療・介護職の進学相談をすることが出来ます。医師・看護師・薬剤師の奨学金制度もありますので、協立病院にお問い合わせください。

道東勤医協は8月5日と19日、医療・介護の職業体験イベント「医療・介護お仕事フェスタ2023」を開催しました。あわせて6校から32人の高校生が参加し、医療・介護の仕事について学びました。

医療・介護の仕事に触れて

「お仕事フェスタ」はコロナ禍で職業体験の機会が少なくなった高校生の夢を応援する企画です。

医師・薬剤師・看護師・放射線技師・臨床工学技士・管理栄養士・介護福祉士などの職員が11種の説明ブースを設け、参加した高校生は興味のある職種を周って、職業体験や進学のアドバイスを受けるなどし、進路を考える材料を集めたり、志望する職種について質問していました。

釧路協立病院副院長の石川晶医師は、協立病院の病棟で、終末期の患者の願

に寄り添うため、医療、介護職が職種の垣根なく連携して患者と家族の希望をかなえた事例を紹介し、「ときには涙を流すことがあればイライラする場面もある。患者さんと一緒に人生のドラマを共演する仕事でやりがいがあります。今日の体験企画が皆さんの素敵な将来の手助けになればと思います」と参加者にエールを送りました。



お仕事フェスタ実行委員会事務局
釧路協立病院 薬局長
山田 貴士 薬剤師

地域支える仲間を増やす

安」という参加者に対し、桜ヶ岡医院の久米田志穂看護師は、注射は必要な技術と説明しながらも「看護師には色々な働く場所があります。自分にあった分野で自分らしく働ける職業ですよ」と励ましていました。

参加した高校生からは、「どんな質問をしてもわかりやすい説明があり、具体的なイメージがもてた」「患者さんの病状だけを見ていたのではないとわかった」「病院全体で患者さんの希望をかなえるため協力しあう姿に感動した」など、医療・介護の仕事への知識と理解を深めることができたという感想が聞かれました。

奨学金制度のご案内

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
問合わせ先 0154-24-6811

民医連 看護のページ

<https://kirarikango.com/>

看護師をめざすあなたに役立つ情報・イベント・奨学金情報などが満載！

奨学金制度のご案内

薬剤学生 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。

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



藤原大樹 薬剤師
(2023年度入職)

返済免除の制度が魅力 お金以外のサポートも○
薬学部に進学するには一人暮らしが必須なので、学費以外に生活費がかかります。私の場合、日本学生支援機構と道東勤医協の2つの奨学金で生活費をやりくりしていました。道東勤医協の奨学金で良いところは返済免除の制度があることだと思います。また、帰省時に薬剤師の働く現場でアルバイトができたり、国家試験対策など先輩薬剤師がアドバイスをくれたりします。入職時にすでにスタッフと顔見知りですので、緊張せずスタートできるのもメリットだと思います。

地域に足を踏み出し 友の会を強く大きく

9・10月
秋の大運動と
友の会
仲間ふやし月間

集会では続けて、友の会連合会の田中博修事務局長が月間の行動提起をしました。地域では、人口減少と高齢化が進み、ひとり暮らしのお年寄りや高齢者世帯が増えています。長引くコロナ禍と異常な物価高騰

支部の楽しい行事や 活動を活発に

で、暮らしは厳しさを増していますが、困難を抱えながら、誰にも悩みを相談できない人がたくさんいます。「地域の実態をとらえて、相談や支援につなぐため、職員も友の会も積極的に地域へ足を踏み出しまし

スタート集会では、太田美季専務が「情勢と民医連・友の会の課題」と題して講演しました。太田専務は、6月に閉会した通常国会で、防衛財源確保法や原発推進法、保険証を廃止してマイナンバー

住民の「困った」に 寄り添って

カードに一本化する法改定など、平和と人権をおびやかす悪法が次々成立する一方、2023年度の防衛費予算が過去最大の6・8兆円となり、沖縄や南西諸島へのミサイル配備など、具体的な戦争の準備が進めら



スタート集会で話す太田専務

9・10月は、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。8月18日、道東勤医協会館で道東ブロックの月間スタート集会が開かれました。

れていると指摘。「大軍拡で戦争する国になるのか、憲法を生かし平和と人権・社会保障が充実した国になるのか、岐路に立っている」と強調しました。また、コロナの5類移行が「科学ではなく空気感で決まった」とする専門家の意見を紹介し、事実にもとづかない社会の空気や雰囲気、国の方針が決められ、歴史が改ざんされて戦争が肯定される流れに警鐘を鳴らしました。

最後に太田専務は、物価高騰や負担増で国民の生活苦が限界に達していることを上げ、生活が苦しく必要な医療や介護を削らなければ生活できない人が増えている現状から、地域に足をふみ出す重要性を強調。「地域の困った」に寄り添うことが求められており、「今がまさに民医連と友の会の真価の発揮しどころです」と月間の意義を語りました。

よう。住民との結びつきを広げるため、わくわくするような楽しい行事を企画して、支部の活動をより活発にしましょう」と呼びかけました。

また、月間中に年間目標の8割に到達するため、会員550人と「いつでも元気」の読者45人の拡大をめざすことを提起しました。

地域のつながりが大切

集会では、鳥取支部の飯田尚志事務局長が発言し、「また今度」とあいさつを

交わして別れた会員が、数日後に自宅で孤独死していた事例を報告しました。日



頃の声かけやつながりが健康状態や生活状況を探るきっかけにもなることを痛感し、「ニュー

地域の月間で
地域訪問の作戦を立てる飯田さん（中央）

217人が奮闘中！ 友の会ヘルスチャレンジ

今年で3回目の「友の会ヘルスチャレンジ」には、217人が応募し、健康づくりや生活習慣の改善など、各自が目標達成を目指しています。

一日8000歩を目標に早朝や夕方ウォーキングをしています。目標があると楽しく続けられますね。

根室市 織田真喜子さん

これまでは1日10本くらい吸っていましたが、血圧が高いのでこの機会に禁煙できればと頑張っています。

釧路市 丸山義彰さん

「法の日」記念 医療・介護・くらしの相談会

●完全予約制●

～くらしに関する困りごとお聞かせください～

日時/9月27日(水)13:30～15:00

場所/釧路協立病院

10月1日の「法の日」を前に、法人の顧問弁護士を招いて相談会を開催します。身近な法律問題でお悩みの方、ぜひご参加ください。弁護士がお話をうかがいます。

※時間に限りがあるため、相談ご希望の方は、必ず事前に電話連絡の上、予約をお願いします。

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）

被爆78年 被爆者の声を世界に 広島の高校生が描いた 原爆の絵展

原爆投下から78年、被爆者やその家族は今もなお深刻な放射能被害に苦しんでいます。被爆者の記憶に残る光景を後世に伝えるため、広島市立基町高等学校の生徒と証言者が共同で制作した「原爆の絵」の複製画を展示します。

期間/9月5日(火)～9月17日(日)

9時30分～19時30分

※最終日は15時まで

※9月11日(月)は休館日

場所/釧路市中央図書館7階展示室

後援/釧路市・釧路市教育委員会

釧路市・釧路市教育委員会

主催/新日本婦人の会釧路支部

TEL0154-25-1121

乳がん検診実施中 (予約制)

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

あなたと民医連をつなぐ月間誌
いつでも元気
MIN IREN
2023 9月号 380円 好評発売中

民医連70年 入居者の笑顔求めて
けんこう教室 老眼
放射能の汚染土はどこへ？
レッツ体操
まのちから 岐阜県御嵩町
食と健康 きちんと朝食

「いつでも元気」道東販売所
☎(0154) 24-6623



平和を願いながら踊る参加者

平和の願いをこめて 矢臼別平和盆踊り

平和おびやかす演習場

別海、厚岸、浜中の3町にまたがる広大な土地に、自衛隊の矢臼別射撃演習場があります。自衛隊の訓練だけでなく、毎年のように「殴り込み部隊」とも呼ばれる米海兵隊の訓練が行われ、誤射で演習場の外の牧

ています。昨年の日米共同訓練では、アメリカがウクライナに供与している高機動ロケット砲システム「ハイマース」の実弾射撃が行われたことに、ロシア外務省が強く抗議し、緊張を高めています。



矢臼別平和委員会HPより

想いを引き継いで

平和な酪農郷だった矢臼別で演習場建設が決まり、

周囲が次々と離農するなか、自らが開拓した農地を演習場にさせまいと、土地買収に応じず演習場の真ん中でたたかう川瀬汎二さんのもとに、平和を願う人々が集う「矢臼別平和盆踊り」は1965年に始まり、2009年に川瀬さんが亡くなつてからも続けて開催されています。

8月5日、コロナ禍のりこえ4年ぶりの通常開催となつた今年は「沖縄のたたかいに呼応し、北からの安保闘争を！ 第58回矢臼別平和盆踊り・復活祭」と題し、全国から約300人が参加しました。合唱や楽器演奏などの文化ステージ、花火師の資格を持つ道東勤医協の黒川聡則理事長らによる打ち上げ花火が会場を盛り上げ、参加者はそ

れぞれの平和への想いを交流しながら過ごしました。

道東勤医協と北海道勤医

協の職員と家族約40人が参加。初めて参加する若い職員も多く「様々な人の平和の訴えに心を打たれた」「より政治や戦争に対する関心をもった」と、楽しみながらも平和について考えるきっかけになりました。

初めて参加した道東勤医

協で研修中の鳥井沙南医師は「平和への思いをともに

した人たちと一緒に、食べ、

飲み、踊り、笑いあえたこ

とが本当に尊かったです。川瀬さんのここで生きたいという想いと場所を、みんな

で引き継ぎ、大切にしてい

健康
レシピ

管理栄養士の 今月一品

第55回

キノコとえびのチヂミ

(1人分) エネルギー 326kcal たんぱく質 15.2g
脂質 1.6g 塩分 1.3g 食物繊維 3.2g

「チヂミ」とは様々な食材を小麦粉と合わせ、油で平たく焼いた韓国風お好み焼きです。エビは重量に対して水分とたんぱく質が豊富な食品です。水分が多いと満腹感を得やすく、たんぱく質は筋力・免疫力アップに繋がります。キノコや野菜もたっぷり取り入れて、残暑を乗り切りましょう。

材料 2人分

むきエビ 5尾(100g)

長ネギ 50g

舞茸 50g

ブナシメジ 50g

★小麦 80g

★片栗粉 20g

★鶏がらスープの素 小さじ1

★水 120ml

ゴマ油 大さじ2

【つけダレ】

コチュジャン 小さじ1

めんつゆ(1倍) 大さじ1

砂糖 小さじ1/2

穀物酢 小さじ1

作り方(調理時間 30分)

①むきエビは縦半分にスライスして薄切り、長ネギは大きめのみじん切り、キノコ類は細かく刻しておく。

②★を全て軽く混ぜ合わせる。

③②に①を入れて混ぜる。

④フライパンにごま油を引いて熱し、③を入れて薄く広げる。中火で5分程度、裏返して弱火で10分程度焼く。

⑤つけダレの調味料を混ぜ合わせる(お好み焼き風にしてソースとマヨネーズでも良いです)。

⑥四角くカットしてつけダレを添えたら完成。

健康
づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第84回

薬でむせる人

私たちが言語聴覚士が、飲み込みの相談を受ける際に「食事は問題ないが、薬を飲むときにむせるんです。」との話を時折聞くことがあります。実際の場面を見せていただくと、むせる方は、飲み込む瞬間にぐっと仰ぐように上を向いて飲むことが多いです。

食事の際は、あごを上げて上を向いてしまう姿勢になると、気管が開いてしまい、飲食物を誤嚥(ごえん)しやすく、飲み込み自体もしにくくなってしまいます。

飲食の際の基本姿勢は、前傾座位といい、机にやや寄りかかるように前かがみで座る姿勢です。しっかりと骨盤が起き、あごを引いた姿勢がより望ましいです。ラーメンを食べる時など自然とそうになっていると思います。

むせやすいと感じている方は、口に飲食物を入れた際に息をぐっと止めて飲み込む方法を試してみてください。飲んだ後は咳払いをする、もしくは息を「はー」と吐きます。これを「息こらえ嚥下(えんげ)」といいます。

前傾座位の例

あごを引くと薬が口の中に残ってしまい、うまく喉まで送り込めないという方は、服薬用のゼリー飲料などを使用すると飲み込みがしやすくなります。オブラートを使用する方もお見かけしますが、かえって口の中に張り付き飲み込みにくい場合が多いように思います。

これらは、あくまで簡易的にできる代償手段ですので、困ったら医療機関に相談することをおすすめします。

いっぴく いっぽ ワンピース

夏バテ予防の食事と運動学ぶ

7月20日、美原第4集会所で医療懇談会を開催し、



17人が参加。釧路協立病院食養科の科長で健康運動指導士の渡邊拓也さんが講師を務め「夏を乗り切る食事と運動」を学びました。前半は、汗で失われやすいカリウムなど、夏に不足しがちな栄養素を多く含む食材や、市販の塩タブレックトやスポーツドリンクを用いた熱中症対策などを紹介

友の会 美原支部

料理の写真を見て、不足の栄養素を補う「もう一品」を考えるクイズもありました。後半は、足の上げ下ろしや腹筋、スクワットなどで体を動かしました。参加者からは「食生活を見直すきっかけになりました」「気軽にできる運動を教えてくださいましたので続けてみます」などの声がありました。

健康まつりに出品！

甘み凝縮！無農薬野菜

釧路町支部が健康まつりで出品する野菜は、例年、販売が始まると、あっという間に売り切れるほど大人気。まつりの名物になっています。野菜を育てるのは中家信好事務局長。安心して美味しく食べられる野菜をと、手間を惜しまず無農薬にこだわって栽培しています。現在育てているのは、



中家さんと収穫前のトウモロコシ

トウモロコシ、インゲン、じゃがいも(レッドムーン、

友の会 釧路町支部

デストロイヤー)、エタマメ、タマネギ、ネギなど。今年は小玉スイカの栽培にも初挑戦し、見事に実を結びました。「天候に恵まれたおかげで、どれもみずみずしく、甘みがギュッとつまっています」と話す中家さん。4年ぶり開催の健康まつりを楽しみにしている一人です。

陶芸の自信作を出品

友の会 ひまわり支部

「あらあ、この色好きだね」「こつちのお皿も素敵ね」と品評会が始まり、「売るのがもったいない」という声も。

ひまわり支部の定例の陶芸教室は、トントンと土を捏ねる音やおしゃべりにぎやかです。「今日はサラダボウルを作るの」「きれいな葉っぱを拾ってきたから作品に使うわ」と、参加者が自由に作品づくりに取り組んでいます。健康まつりで販売する予定の作品を並べてもらうと



❖9月友の会支部の行事予定

友の会連合会	第35回健康まつり	9/10(日)10:00	治 水 公 園
阿 寒 支 部	親睦パークゴルフ大会	9/25(月) 9:00	富 士 見 公 園 P G 場
ぬさまい支部	焼肉交流会	9/29(金)11:30	緑ヶ岡パークゴルフ場バーベキューハウス

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄 北 支 部	ふまねっと	9/21(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	9/ 4(月)・9/17(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛 国 会 館
たんぼぼ支部	ふまねっと	9/ 2(土)	14:00	第1土曜	駒 場 会 館
		9/ 8(金)	14:00	第2金曜	若 草 会 館
ひまわり支部	陶 芸 教 室	9/ 1(金)・9/15(金)	13:30	第1・3金曜	生 駒 支 部 長 宅
		9/ 2(土)・9/16(土)	13:30	第1・3土曜	
		9/ 6(水)・9/20(水)	18:00	第1・3水曜	
		9/ 7(木)・9/21(木)	13:30	第1・3木曜	
鳥 取 支 部	百人一首の会	9/14(木)・9/28(木)	12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねっと	9/18(月・祝)・9/26(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン重頼(えがね)	9/11(月)・9/25(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	9/ 4(月)・9/19(火)	13:00	第1月曜・第3火曜	大 楽 毛 生 活 館
	太極拳	9/11(月)・9/25(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	9/20(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	9/14(木)・9/28(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	9/17(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	9/20(水)	13:00	第3水曜	は ん の 木 公 園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	9/ 9(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	パークゴルフ交流会	9/29(金)	10:00	第4金曜	緑ヶ岡パークゴルフ場
	ふまねっと	9/18(月・祝)	14:00	第3月曜	富 士 見 会 館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	9/26(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	9/ 8(金)	10:00	第2金曜	武 佐 の 森
興 津 支 部	ふまねっと	9/12(火)	10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
白 樺 支 部	ふまねっと	9/ 9(土)	10:00	第2土曜	桜 ヶ 岡 会 館
阿 寒 支 部	ふまねっと	9/ 8(金)・9/22(金)	13:30	第2・4金曜	阿 寒 町 公 民 館
		9/11(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねっと例会	9/27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		9/12(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
標 茶 支 部	ふまねっと	9/12(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別 海 支 部	ふまねっと	9/ 6(水)・9/13(水)	13:00	毎週水曜	川 上 町 会 館
		9/20(水)・9/27(水)			
根 室 支 部	健康サークル・イトピカ	9/ 9(土)・9/23(土・祝)	9:30	第2・4土曜	ね む ろ 医 院
	健康サークル・イトピカ	9/ 9(土)・9/23(土・祝)	14:00	第2・4土曜	

●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。

声・いね・VOICE

別海町 高橋美由紀さん
便秘対策で食事には気を付けているつもりでしたが、運動はお腹が張っていたときにする程度でした。記事で紹介されていた運動を毎日続けようと思います。



釧路市 平井洋子さん

釧路市 仲田美津子さん
便秘についての記事がとても参考になりました。二日くらい出ないときは悩まずに、まず体操を試みます。

釧路市 前田好広さん
いつも最初に「お楽しみパズル」に挑戦します。文字に書き出さずに解くことを目標にしていますが、今回は少し苦戦しました。

釧路市 青木智子さん
暑い日が続きバテ気味ですが、スイカやアイスなど夏ならではの食べ物が美味しく、短い夏を堪能しています。

釧路市 荒木千枝子さん
広島・長崎に原爆が投下されて78年。惨禍を繰り返さぬために、私達に何ができるでしょうか。ロシアや北朝鮮など核保有国の動向を不安に思うこのころです。

釧路市 高橋ひろみさん
初めてエスコンフィールドで日ハム戦を観戦しました。試合には負けてしまいましたが、迫力のあるプレーを間近に見られて感動しました。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：日頃の備えが大切

締切り 10月10日。発表は2023年11月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号

① ○○○ト○○○イ
返礼品が魅力のひとつ

② ○ク○
対義語は「実在」

③ ○○○○○ス○
代表作は『黒い雨』『山椒魚』

④ ○ク○○○
佐藤錦、ナポレオンといえは？

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メール二次元コードから。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「パズル」
当選者(敬称略)森かずえ、山吉文子、大八木妙子、佐藤俊夫、稲田ヒナ子、有岡晃太郎、平川智恵子、大友まゆみ、藤田奈央、竹岡昭雄

応募85通 正解80通

