



迎春

2024年 元旦

人のつながり 大きな実り

写真提供：釧路新聞社

地域全体が家族のよう

菅野 近所の方が「成長はどうだい？」「もつと水をやった方がいいよ」なんて声をかけてくれることもあるので、そこでも地域のみなさんと交流が生まれます。

紺谷 菅野さんは、休日でも時々、農園の様子を見に來たりしてくれているんですね。スタッフ、ボランティアさん、地域のみなさんに愛さ

人の縁って素敵ですね

紺谷 あつという間の一年でしたね。引越して來たばかりの頃は、全て手探りの状態でした。農園が雑草だらけで土も荒れていて、苦労したのを思い出します。ボランティアの池田さんや近所の皆さんに助けてもらい、スイカまで育てることができました。

池田 土づくりからしつかりやった甲斐がありましたね。定年をきつかけにボランティアを始めましたが、みなさんが収穫を喜んでくれるのが嬉しいです。スイカを上手に育てられたら、地域で話題になって、このデイサービスセンターにもっと人が集まるかなと期待していました。実は写真以外に、小ぶりのスイカが11個もできたんですよ。

育てた旬がうれしい

菅野 人の縁って素敵ですね。みなさんが生き生きとすごせる施設であり、地域であつてほしいと思います。

池田 今年はイチゴの栽培を成功させますよ。すでにみなさんと一緒に準備を進めています。

紺谷 楽しみですね。

一同 絶対成功させましょ

ボランティアで元気に

れていることを実感します。池田さんは、デイの表札や農園の看板なども手作りしてくださって本当に感謝です。

池田 みなさんが喜んでくれると嬉しくて「よし、もつと頑張ろう」「こんなこともやってみよう」という気持ちになるし、色々なアイデアも湧いてきます。ボランティアをしなから元気をもらっていますよ。

Aさん 作物の成長が気になるから、デイに通うのがますます楽しみになりました。自分たちで育てた旬の野菜や果物を食べられるのは嬉しい。この食事は本当に美味しいですよ。

紺谷 調理のスタッフも美原地域の方。このデイサービスセンターを拠り所として色々な人が集まってくれています。もう、美原の地域全体が家族のような感じです。

美原デイサービスセンター みはら農園

美原デイサービスセンターが移転して1年。庭で始めた家庭菜園「みはら農園」ではトマトやジャガイモ、カボチャ、ナスなどと夏にはスイカの収穫にも成功。10種類以上の作物を育て、収穫は利用者さんの食事に取り入れ大好評です。美原デイサービスセンターの紺谷結香所長（右から2人目）、菅野直美看護師（右端）、ボランティアの池田秀樹さん（後列中央）、利用者Aさんに1年を振り返ってもらいました。

3年ぶり、やっと会えたね

各地で友の会活動が再開

コロナ禍のため、友の会活動を中止せざるを得ない時期が続きましたが、昨年は感染対策をしながら、多くの支部で健康づくり、仲間づくりが再開されました。また、医療懇談会も活発に開かれ、昨年は20支部が職員を講師に招き学びました。

2024年も医療懇談会や定例の健康づくりなどの新しい企画が予定されています。誘い合って集まり、楽しく交流する一年にしましょう。



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うございます。

未だおさまらぬ新型コロナウイルス感染症と、3年ぶりとなる季節性インフルエンザの流行。これらの感染症に注意しながらの生活が、まだしばらくは続くそうです。一方で、昨年はその付き合い方が大きく変わった一年でした。

コロナ禍で学んだことを生かして、新しいスタイルで私たちの活動も進んでいます。離れたところからでも参加できるオンラインを併用しつつ、待ちに待った集合して対面での取り組みが再開されました。医師が参加する医療懇談会も、数多く開催されました。



美原支部



桜ヶ岡支部



春採支部



大楽毛支部



道東勤医協友の会連合会 会長
磯貝 一子

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、徐々に以前の日常生活を回復することができた1年でした。4年ぶりに開催した健康まつりは青空の下、800人の笑顔が輝きました。「友の会活動交流集会」は100人が会場に一堂に会し、「くらしごとの櫛部武俊さんの講演で地域の生活困窮者の支援について学びました。今後の友の会支部活動に役立ててもらおうと「健康づくりサポーター養成講座」も始めました。コロナ禍でなかなか開くことができなかった医療懇談会は、あらたに医療懇談会メニューを作成し、30か所近くで開かれて支部活動の活性化に繋がってきています。



先生方をはじめ、職員のみならずの友の会活動への大きなご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。

健康でありたいというのはみんなの願いです。私たちを取りまく平和やいのち、暮らしをおびやかすことには抗い、安心してくらせるまちづくりのために、今年もみなさんと力を合わせて新たな気持ちで、健康づくり、仲間づくり、まちづくりを楽しめます。平和を守り、社会保障の充実の運動をすすめていくためにも、友の会のすそ野を広げていきましょ。

今年もどうぞよろしくお願いたします。



興津支部



白糠支部



鳥取支部



愛国支部



ことぶき団地支部



厚岸支部

道東勤医協友の会の 新支部長・事務局長を紹介します



少し前から声をかけていたのですが、退職まで待つてもらい、ようやく支部長に就任できました。勤医協OBの支部長として

職員と一緒に支部活動を

て、地域の医療や介護の相談の窓口になれたらと思います。

健康づくりなどの日常的な活動にもっと職員が関われば、と考えています。若い職員たちと懇談会を開けたらいいですね。



奈良輪さんが退職し支部長を引き受けてくれたので、長年一緒に支部活動をしてきた大西さんと交代し、支部長から事務局長になりました。

遠矢地区でもふまねつとを

した。

最近、釧路町支部は遠矢地区で会員が増えてきて元気です。昨年二人の遠矢地区の支部役員がふまねつとサポーターの資格をとってくれました。今年はぜひ、



古くから友の会員でした、が、忙しくて活動にはあまり参加できませんでした。仕事に落ち着き、時間ができたので支部長として関わ

信頼感じる地域で

りたいと思います。

春採地域は桜ヶ岡病院が近く、勤医協や友の会への信頼を感じています。高齢者や所得の少ない人の多い地域ですので、困りごとがないか職員と地域訪問して



モルック、ポッチャ始めます

興津支部 支部長 天城 和歌子さん

たので、定例で始めることになりました。暖かくなったら外でモルックをするのが楽しみです。医療懇談会も開きたいですね。

管理栄養士の 今月一品 (1人分) エネルギー 404kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.6g 塩分 1.9g

おせちリメイク 中華おこわ風と中華五色なます

第59回



●おせち料理が作り過ぎて残ってしまうことはありませんか？うま煮となますがとっても美味しい料理に変身します。上手にリメイクしましょう。

●おこわは通常もち米で作りますが切りもちを入れることでうるち米でももちっとした食感になります。



材料 4人分

【中華おこわ風】

うま煮……………300g
うるち米……………2合
切りもち……………1枚
三つ葉……………少々
オイスターソース…大さじ1杯
鶏ガラスープの素…小さじ2杯

【中華五色なます】

なます……………100g
油揚げ(小揚げ)……1枚
干し椎茸……………2枚
きゅうり……………1/2本
ごま油……………小さじ1杯
オイスターソース…小さじ1杯
豆板醤……………小さじ1/2杯

作り方(調理時間 60分)

①お米は研いで30分浸水させておきます
②うま煮の具は全て1cm程度に切ります
③お米はいつもの通りの水加減にし、調味料を加えます
④お米の上に切った具と切りもちを入れます(切りもちが無い時は入れなくてもよいです)
炊飯器で通常通り炊きます
炊き上がったらすぐによく混ぜます
盛り付けて上に三つ葉を飾ります

①干し椎茸は水に浸して戻しておきます
②戻した椎茸と油揚げ、きゅうりは千切りにします
③フライパンにごま油を入れ、油揚げと椎茸を炒めます(焦げそうな時は椎茸の戻し汁を少し加えます)
火が通ったらオイスターソースを半分加えます
火から降ろし粗熱を取ります
④なますに残りのオイスターソースと豆板醤を混ぜます
さらにきゅうりと冷ましておいた油揚げと椎茸を加えて混ぜ合わせます

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11日(日) 完全予約制
電話予約受付 1月10日(水) 13時30分、釧路協立病院 ☎0154-241-6811
※1日目の電話で2人まで予約可 ※定員になり次第受付終了
※当日体調の悪い方は検診をお控えください。
※毎週水曜日(午前)に乳がん検診を行っています。くわしくはお問い合わせください。

鈬路市
江端澄子さん

鈬路市
川村成子さん

鈬路市
平井洋子さん

鈬路市
高橋明子さん

鈬路市
宮沢俊枝さん

鈬路市
平かおりさん

鈬路市
佐藤恵子さん

鈬路市
小山内美和子さん

絵手紙

※掲載の方に図書カードを贈呈します。

❖ 1月友の会支部の行事予定

ぬさまい支部	新年会	1/13(土)	11:30	富士見会館
鳥取支部	新春の集い そば打ち	1/20(土)	9:30	鳥取北会館
ぬさまい支部	医療懇談会「黒川先生に何でも聞いてみよう」	1/20(土)	14:30	富士見会館
文苑支部	医療懇談会「冬場の運動不足解消のためのストレッチ」	1/25(木)	14:00	文苑会館
春採支部	医療懇談会「高齢に伴う病気と認知症について」	1/31(水)	14:00	富士見会館

❖ 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	1/18(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	1/21(日)	13:30	第3日曜	愛国会館
ひまわり支部	陶芸教室	1/ 4(木)・1/18(木)	13:30	第1・3木曜	生駒支部長宅
		1/ 6(土)・1/20(土)	13:30	第1・3土曜	
		1/15(月)	13:30	第3月曜	
		1/17(水)	18:00	第3水曜	
鳥取支部	百人一首の会 ふまねっと 健康サロン童顔(えがお)	1/11(木)・1/25(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
		1/15(月)・1/23(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
		1/ 8(月・祝)・1/22(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと 太極拳	1/ 9(火)・1/22(月)	13:00	第2火曜・第4月曜	大楽毛生活館
		1/15(月)・1/29(月)	10:00	第3・5月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	1/17(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ぬさまい支部	ふまねっと	1/15(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	1/23(火)・1/30(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねっと	1/ 9(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	1/13(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	1/12(金)・1/26(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
鈬路町支部	ふまねっと例会	1/ 8(月・祝)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		1/24(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	1/16(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	1/ 3(水)・1/10(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		1/17(水)・1/24(水)	13:00		
根室支部	健康サークル・イトピカA 健康サークル・イトピカB	1/13(土)・1/27(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		1/13(土)・1/27(土)	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。

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・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。

あて先 T086-00055
鈬路市治水町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 ドライブ
当選者(敬称略)宮野友美、本多初恵、上野キヨ子、豊原隆弘、山根潤一、石渡武、前島静男、松本宏幸、水沢明人、斉藤洋子

応募92通 正解82通

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