

結成40周年 歴史と経験生かし 友の会を強く大きく

友の会連合会
第41回定期総会

道東勤医協
友の会ニュース

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

命・暮らし・平和を守るため声を
磯貝一子会長は、今年40周年を迎えた友の会連合会の歴史を振り返りながら、高齢者世帯やひとり暮らしの世帯が増える中、地域でつながり交流する友の会の役割はますます大きくなっている」と述べ、「友の会の歴史と実践を語り継ぎ、仲間や活動の担い手を増やし、友の会を強く大きくしま



代議員のほか、オブザーバーも多数参加しました

道東勤医協友の会連合会は6月7日、釧路市生涯学習センターで第41回定期総会を開催。各支部の代議員82人と役員、職員ら130人が参加しました。全体討論では支部から6人が健康づくりや仲間ふやしの取り組みを発言。役員の担い手不足に「ぜひ職員も力を貸して」と訴える場面もありました。職員3人からは、診療所での事務職員の奮闘や包括支援センターとの連携で困難を抱える新患を受け入れている事例、地域食堂の取り組みなどが報告されました。

支部からの発言



たんぼ支部
高橋綾子さん

今年で結成25年目です。昨年、「ふまねっと」で使用していた駒場会館が閉館になりました。もう一つの若草会館までは、徒歩で30分ほどかかる方もいます。参加者が減ってしまうのではと不安でしたが、みなさん来てくれてホッとしています。昨年の7月から始めたモルックは、今では20人ほどが集まり盛り上がっています。また、役員の高齢化が悩みでしたが、毎回の参加者に声をかけると快く役員を引き受けてくれました。これからも、健康長寿を目標に「みんなでやろう！お助け隊」で活動を続けます。



厚岸支部
小野寺竜之介さん

20代で支部の役員になり、今年36歳です。支部では、ポッチャやウォーキング、医療懇談会など、年に3回行事を開催しています。消防団にも入っているため、火災報知機の設置で家を訪ねると、ほとんどが高齢者世帯です。高齢でも活発な方の特徴は良い意味で厚かましい人。高齢化が進む地域の中で、手を取り合い、助け合う。その中心が友の会です。私は酪農家なので、休みは月に1日あるかないか。それでも、友の会ニュースの手配りをし、役員を続けています。担い手の確保と育成は早急に取り組むべき課題です。



阿寒支部
荒木千枝子さん

今年で結成30年目です。結成当時は働き盛りの男性会員や元気の良いおばちゃんたちがたくさんいて、活気に満ち溢れ、阿寒病院の民営化に反対する署名運動や、暮らしの相談など、幅広く活動してきました。しかし、地域の人口は減る一方。役員は90代を筆頭にみな80代です。健康づくりの活動も、今では本町の「ふまねっと」だけ。それでも、拡大月間では会員と『いつでも元気』の目標を何とか達成してきました。町民に頼られる友の会であり続けるためにも、役員の若返りを願っています。



ひまわり支部
生駒助四郎さん

1987年に市内で3番目の支部として発足し、当初は活発に活動していました。しかし、2000年代に入ってから何度か、役員の高齢化で活動が停滞しています。4月の支部総会では、今後役員会を定期的に開くことを決めました。「今年こそ会員と『いつでも元気』の目標を達成しよう」と話し合いましたが、高齢化の波はまたやってきます。友の会の活動には若い力が必要。職員のみなさんにも積極的に地域の支部へ足を運び、協力して活動してほしいと思います。



桜ヶ岡支部
中畑勉さん

今年で結成37年目。桜ヶ岡医院グループの職員さんと協力しながら、居場所づくり、健康づくりを進めています。これまで日帰り温泉などで行っていた支部の総会を、今年は地域の会館で開催。いつもと違う顔ぶれが集まり良い交流ができました。2007年から続けてきた「ふまねっと」の参加者も今では半分以下。新しい取り組みをするにも人手不足で困っていました。白樺支部と相談し、昨年10月から、2支部合同でポッチャを始めました。ご夫婦の参加も4〜5組など、毎回20人ほどの参加で盛り上がっています。



根室支部
中畑学さん

根室市は西端の厚床から東端の納沙布岬まで直線で約50km。より地域に密着した活動を目指し、支部の分割を検討していますが、役員の担い手不足などで具体化できていません。しかし、この冬から医療懇談会などを地域ごとに開催しています。前事務局長の神田雄一さんが2月に突然逝去され、会員管理や「ふまねっと」サークルの運営などを役員で手分けし、なんとか活動できています。ねむろ医院では、新たに職員3人が友の会ニュースの手配りを始めました。支部と職員がこれまで以上に力を合わせて頑張ります。

**行事開催数は過去最多
友の会活動で気持ちも元気に**
田中博修事務局長は、昨年度は各支部で積極的に医療懇談会やサークル活動が行われ、過去最多となる

734回の行事にのべ1万人近くが参加したと報告。仲間が増えて気持ちも元気になり、フレイルや認知症の予防にも効果があると話し、「さらに健康づくりや仲間づくりを進めよう」と呼びかけました。また人口減少が進む中、会員数は昨年より1千2百人ほど減っているものの、人口比では釧根の8・3人に1人の水準を維持してい

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)24-6811

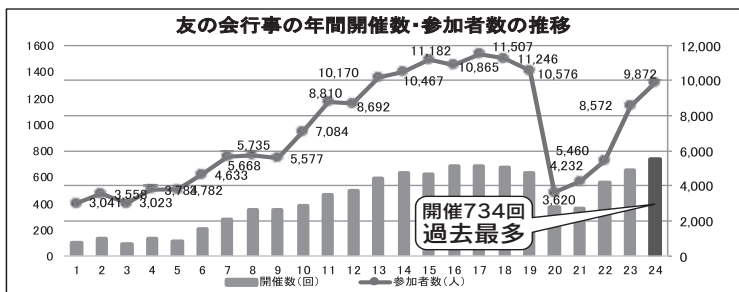


参加者の声

●役員の高齢化は深刻。時代にあって、どのように友の会を盛り上げていくのか、職員と力を合わせて考えていかなければ。

●地域で頑張つて活動されている方の声を聴き、自分も頑張らなければいけません。担い手不足は病院の職員にも言えることです。

●高齢化が進む中でも諸行事の開催は過去最多とのこと、友の会の力強さに感動しました。



と強調。「今年は各支部と職員で700人を目標に仲間増やしを」と訴えました。

筋力低下で転倒リスク増加！ 今日からできる足指簡単トレーニング



丸めた新聞紙を指で掴んで見せる参加者



協立病院外来

橋本 紗稀保健師

5月29日、白樺ふれあいセンターで友の会白樺支部主催の医療懇談会が開かれました。内容を紹介します。

日常に欠かせない足趾力

皆さん「足趾力」って聞いたことありますか？
足趾力とは足の指の力です。具体的には、足の指、専門用語で「足趾」を使って物を押す力「屈曲力」と、掴む力「把持力」です。普段、意識することなく歩いていますが、実は歩くためには足の指で地面をしっかりと踏みしめる力と地面を掴む力が必要です。

屈曲力は足の指を曲げて押す力です。私たちは無意識に足の指を曲げ伸ばしています。歩くときには地面を蹴り出すことでスムーズに足を前に運んだり、立っている時には、踏ん張ってバランスを保っているのです。

把持力は掴む力です。例えば足の指を使って落ちてくる物を拾うのように、足の指で何かを掴む、ギュッと抱き寄せるような力のことです。立っているときは足の指全体を使って地面を掴み、体がブレないように安定させています。

このように、足趾力なしでは靴を履く、つま先でバランスを取るといった日常の動作はできないのです。

加齢で衰えてしまう力

足の指の力は、どうしても加齢とともに衰えてしまいます。統計を取ると80歳くらいから足趾力が落ちやすくなる傾向があるようです。個人差はありますが、年齢を重ねるごとに足趾力を意識的に鍛える必要があります。

特に親指の屈曲力が低下しやすく、親指の力が弱まると、足のバランスが崩れやすくなり、転倒のリスクに繋がります。また、足趾力が弱くなると、どうしても「転びたくない」という気持ちが強くなり、活動量が減ってしまふ人もいます。

このため、日常生活に大きな支障が出てしまう転倒防止の骨折を防ぐために、

足趾力を鍛えることはとても重要です。

そこで自宅で簡単にできるトレーニングを紹介しましょう。いすに座ったまま、テレビを見ながら、おしゃべりしながらでもできるので、毎日続けて習慣にしてください。

健康寿命を伸ばすため、今日から足趾力を鍛えるトレーニングを始めてみましょう。

足趾ストレッチ



片足をもう片方の足の膝に乗せ、手の指を足の指の間にに入れて優しく握ります。

足の指を足の裏側に10秒曲げます。終わったら足の甲側にも10秒曲げましょう。血流が良くなり足趾が動かしやすくなります。2〜数回おこないます。



新聞紙ギャザー



新聞紙の4分の1を切り取り床に敷きます。

イスに座り足の指を使って新聞紙を引き寄せて丸め、また平らに広げます。2回繰り返し、最後は足の指でつまんで持ち上げて、できればゴミ箱に入れてみましょう。

足の指の筋力を向上させる運動です。足の裏全体で新聞紙を転がしたり、踏みつけたりとすると、足の裏の刺激にもなります。



戦後80年、“知る・考える・行動する” 決意

8月9日に長崎で開かれる原水爆禁止世界大会に道東勤医協から職員5人が代表団として派遣されます。代表団のケアコートひまわり事務員の武藤真由さんに決意を聞きました。



武藤 真由さん

戦後80年という節目を迎えた今、戦争を実際に体験された方々から直接お話を聞ける機会は、本当に貴重なものだと感じています。資料や写真、そして語り継がれてきた言葉の一つ一つから、教科書では学ぶことのできない、生きた歴史を吸収したいと思います。

きつと、心を揺さぶられるような経験をするんだろうな、と思っています。被害者の痛みや悲しみを共有できるよう、真剣に向き合っていきます。

平和は、当たり前ではない。守っていくためには、きちんと事実を知り、考え、行動していく必要があるのだと気付かされました。

私にできることは小さなことかもしれませんが、でもその小さな一歩が、いつか平和へと繋がっていくと信じています。

平和は、当たり前ではない。守っていくためには、きちんと事実を知り、考え、行動していく必要があるのだと気付かされました。

私にできることは小さなことかもしれませんが、でもその小さな一歩が、いつか平和へと繋がっていくと信じています。

平和は、当たり前ではない。守っていくためには、きちんと事実を知り、考え、行動していく必要があるのだと気付かされました。

今年も開催 友の会ヘルスチャレンジ

7月から10月の間で3ヶ月間、目標を決めて健康づくりに取り組みましょう。詳細は、本紙折り込みの、「申込書兼結果記録・報告用紙」をご覧ください。応募の締め切りは7月31日です。

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/7月30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
問合先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

社会保障拡充し暮らし守る政治に

7月20日は参議院選挙の投票日です。医療福祉、消費
税、憲法などについて考え、投票に行きましょう。

軍事費削り国民の生活に



釧路九条の会
事務局長

前田好広さん

衆院選でも自公が過半数
割れしても政治がよくなら
ず、物価高騰、病院や介護
施設は経営難。年金は減り、
大企業は好景気なのに、多
くの労働者を抱える中小企
業は賃上げどころではない
状況。大企業と大金持ちに
応分の税金を払っていただ
きたいです。

消費税を一律5%へ



釧路民主商工会
事務局長

岩淵 裕さん

多くの国民が何らかの消
費税減税を求めており、今
回の選挙の大きな争点に浮
上っています。

消費税率一律5%で、平
均的な世帯で年間12万円の
減税という試算があり、5
%の単一税率になれば、
インボイス制度廃止で中小
業者の消費税負担を軽減で
きます。

社会保障は自己責任ではない



釧路協立病院医療福祉相談室
ソーシャルワーカー

西山由佳子さん

築40年のアパートに住ん
でいた79歳の政男さんは、
体調悪化を機に住宅型有料
老人ホームに入所。国民年
金だけでは生活できず、生
活保護を利用していました。

参議院選挙7月20日投票に行こう！

地攻撃」で南西諸島にミサ
イル基地群を建設し、宮古
島などからの住民避難計画
が作られ、来年避難訓練を
おこなうとか。さらに陸上
自衛隊が葬儀業者の連合会
(全葬連)と協定を結びま
した。自衛隊員の海外での
戦死を想定したものです。
この大軍拡とそのための大
増税をマスコミや多くの
政党も見えて見ぬふりせず、

「あるべき税制」を実現す
べきです。

「食料品をゼロ税率に」の
提案は、中小業者への効果
は限定的です。例えば、ペ
ットボトルの中身は0%に
なっても、ボトル容器や運
送費用等は10%のままで、
減税効果は「一律5%」の
約半分に落ち込むという試
算もあり、税率が複雑化し
て不公平も広がります。
一部の野党が消費税減税

した。しかし、この6月、
施設が利用料の値上げを決
定。管理者は「経営維持の
ため」今の給料では職員
が確保できない」と話しま
す。政男さんの新たな施設
はまだ見つかっていません。
戦後、新憲法の下で福祉
国家を目指し、高度成長期
を経て80年代後半のバブル
崩壊後は、財政難を口実に
社会保障を削り、2000

農水予算の3倍超の軍事費
について国会でもっと議論
してもらいたい。このまま
だと来年の軍事費は11兆円
にも。軍事費削って国民の
生活に回せ。自衛隊員を戦
地で殺すな。
参院選でも自公過半数割
れて今度こそ大軍拡をやめ
させ、国民生活最優先の政
治を目指したいですね。

の財源を「国債で」と主張
していますが、国の借金で
ある国債を増やせば、金利
負担が財政を圧迫し、イン
フレにもつながります。

一律5%への減税、大企
業・富裕層への優遇税制廃
止、軍事費等の無駄を削っ
て財源を生む優位性を広く
知らせていきたいと思いま
す。

年代には介護を民営化、国
の責任を放棄する自己責任
論が吹聴されてきました。
金儲けにならないことには
目を向けず、私達の暮らし
や人生を些細なものによ
うに扱う政治が続いてきた
ことが、政男さんの「今」に
つながっています。一票を
投じる私達にもその責任が
問われています。

みんなで食べると美味しいね！ 地域をつなぐ カレーライス交流会

カレー大好評、おかわりも

5月21日「くしろの森」
で地域食堂が開催され、地
域住民や普段「くしろの森
カフェ」に参加している
人々が集まり、ランチ交流
を楽しみました。
この日のメニューは、ポ
ランテアの会が朝から準備した具だくさんのカレー
ライス。2升のお米を炊き、
40食が用意されました。
参加者からは、「いつも
は電子レンジで温めるカレ
ーなので、とても美味しい」
「お母さんのカレーを思い
出した」といった喜びの声



会話と食事を楽しむ参加者と職員

が上がり、おかわりをする
人も見られました。
企画したボランティアの
会代表の吉野整子さんは、
「普段、独りで食事をして
いる人もいるため、食事を
楽しむ会を企画しました。
独りではなかなか作らない
カレーです。チラシを見て
初めて参加してくれた人も
おり、人のつながりが広が
りました」と語りました。
参加者からは「みんなで
食べるとおいしい」と好評
で、次回はラーメンのリク
エストもあがっているとの
ことです。ボランティアの
会は「準備は大変だったが、
喜んでもらえたのでまた企
画したい」と今後の意欲を
見せています。



管理栄養士の 今月一品

揚げイワシのマリネ

第76回 (1人分) エネルギー 261kcal たんぱく質 13.0g
脂質 13.0g 食物繊維 1.3g



物価高騰の中、比較的安価で販売されている冷凍
イワシを使用したメニューです。細かい骨は揚げる
だけでも十分軟らかくなりますが、酢に漬ける
ことでさらに食べやすくなります。骨ごと食べる
ことでカルシウムをしっかり摂取できる上に、カ
ルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれてい
る栄養満点の食品です。



材料 2人前

冷凍イワシ.....12尾
塩・コショウ.....少々
片栗粉.....大さじ1
揚げ油.....適量

玉葱.....1/2個
ピーマン.....1個
ミニトマト.....2個
キュウリ.....1/3本

★酢.....大さじ3
★砂糖.....大さじ2
★醤油.....大さじ2

作り方(調理時間 45分)

- ①イワシを解凍して水洗いする。内臓が気になる場合は開いて取り除く。
キッチンペーパーで水気をしっかりふき取り、塩コショウを振る。ポリ
袋に片栗粉とイワシを入れ全体にまぶすように振る。
- ②★をよく混ぜ合わせておく
- ③玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切り、ミニトマトは4つ切り、キュウリ
は乱切りにする。
- ④油を180度に熱し、イワシを入れ、両面がカリッとするとまで5分程度揚げる。
揚げ終わって油を軽く切ったら冷まらずに②のマリネ液に漬ける。
- ⑤④に③の野菜も加える。ラップや蓋などで液に浸るように抑え、2時間
以上漬けたら完成。



文苑支部



白樺支部



桜ヶ岡支部



春採支部



ぬさまい支部



愛国支部



大楽毛支部



鶴居支部



美原支部

各支部で総会開く
各支部で総会が開かれ、健康づくりの取り組みや仲間ふやしの方針を話し合うなど、親睦を深めています。



❖7月 友の会支部の行事予定

白 糠 支 部	医療懇談会「軽度認知症について」	5(土) 14:00	やまびこ会館
美 原 支 部	医療懇談会「大腸がんについて」	19(土) 13:30	美 原 地 区 会 館
鳥 取 支 部	第44回パークゴルフ交流会	25(金) 13:00	鳥取10号公園PG場

❖7月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄 北 支 部	ふまねっと&ポッチャ	17(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&ポッチャ	7(月)・20(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛 国 会 館
たんぼぼ支部	モ ル ッ ク	11(金)	14:00	第2金曜	若 草 会 館
	ふ ま ね っ と	25(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶 芸 教 室	2(水)・16(水)	18:00	第1・3水曜	生 駒 宅
		3(木)・17(木)	13:30	第1・3木曜	
		4(金)・18(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥 取 支 部	た ん ぼ ぼ 会	3(木)・17(木)	13:00	第1・3木曜	鶴 風 荘 (祝日は休止)
	ポッチャ鳥取	9(水)・23(水)	13:00	第2・4水曜	
	百人一首の会	10(木)・24(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふ ま ね っ と	22(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	ふ ま ね っ と	7(月)・21(月)	13:00	第1・3月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太 極 拳	14(月)・28(月)	10:00	第2・4月曜	
芦 野 支 部	けんこう体操	16(水)	10:00	第3水曜	芦 野 会 館
文 苑 支 部	ハルディックウォーキング	10(木)・24(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
美 原 支 部	美原さんぽ会	16(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	12(土)	10:00	第2土曜	ひぶな幼稚園裏
	パークゴルフ交流会	29(火)	10:00	第5火曜	太 平 洋 P G 場
	ふまねっと+ポッチャ	22(火)	13:00	第3火曜	緑 風 荘
桜ヶ岡支部	ふ ま ね っ と	22(火)・29(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春 採 支 部	ふ ま ね っ と	25(金)	13:30	第4金曜	望 洋 湖 上 会 館
	ポ ッ チ ャ	11(金)	13:30	第2金曜	
興 津 支 部	ふ ま ね っ と	8(火)	10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
	ポッチャ・お茶会	22(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふ ま ね っ と	28(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白 樺 支 部	ふ ま ね っ と	12(土)	10:00	第2土曜	桜 ヶ 岡 会 館
阿 寒 支 部	ふ ま ね っ と	11(金)・25(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	14(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		17(木)	13:30	第3木曜	河 畔 地 区 会 館
標 茶 支 部	ふ ま ね っ と	23(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		15(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別 海 支 部	ふ ま ね っ と	2(水)・ 9(水)	9:30	毎週水曜	川 上 町 会 館
		16(水)・23(水)	13:00		
根 室 支 部	ふまねっと	A 5(土)・19(土)	9:30	第1・3土曜	ね む ろ 医 院
	ストレッチ	B 5(土)・19(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポ ッ チ ャ	20(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●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。



上富良野町 谷口君子さん

音更町 堀内将子さん
健康レシピは旬の食材を使った料理なので、いつも楽しみにしています。

中標津町 土肥よし子さん
専門のドクターも頼もしいですが、高齢者にとつては何でも相談できる総合診療医が心強いです。

声・こえ・VOICE



釧路市 平井洋子さん

根室市 能登光子さん
何もかも値上がりで、年金生活者には頭が痛いです。頑張るしかないですね。節約！

釧路市 落合行仁さん
パークゴルフを楽しんでいます。ほどよく体と頭を使うので、ぼけ防止にもなり、参加者はみなさん元気です。

釧路市 内田ミツ子さん
絵手紙を始めたばかりなので、このコーナーに載っているみなさんの作品を参考にさせていただいています。

※掲載の方に図書カード贈呈。



帯広市 山口京子さん

おたのしみパズル

ヒント…怖くて百話も聞けない？

締切り 8月10日。発表は2025年9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: monokai-news@dotokin-medwel.or.jp

① ○○ナ
木を削る工具「鉋」何と読む？

② ○○○ダ○○
「大日本治海與地全図」を作成

③ ○○ツ
的に短い矢を投げて得点を競う競技

④ ○○イ○
英語で「watermelon」

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。

【5月号の正解発表】
正解「ミチノエキ（道の駅）」
当選者 敬称略 古御堂美枝子、金内澄夫、山口浩正、増田睦子、松本智子、藤原佳寿子、松田耕司、富川利明、河合孝芳、吉野整子、応募82通 正解74通

※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。