



「それ、かわいいね！」手元を見つめて笑顔がこぼれます



「まさか自分が編み物とは…」
唯一の男性参加者、原さんは男性の仲間が欲しいそうです

たんぽぽの会は「認知症の方が穏やかに過ごせるように」そんな願いを込めて、毛糸を手にと、やさしさと笑顔を編み続けています。

たんぽぽの会は「認知症の方が穏やかに過ごせるように」そんな願いを込めて、毛糸を手にと、やさしさと笑顔を編み続けています。

会員の「しゃべり場」に

代表の山根昌美さん（上の写真の後列右から2人目）は、いつでも元気のケアマフの記事を見て「これだと思った」と語ります。介護の悩みを抱える方々への手助けになれば、と

編み目にこめる思い

たんぽぽの会は、認知症の方の安心感や心の安らぎにつながる「ケアマフ」を編むサークルです。

ケアマフは、筒状に編んだ布に飾りや感触の工夫を加えたもので、手を入れたり、触ったりすることで、心が落ち着いたり、刺激になったりすると注目されています。

手を入れると心がほっとするような仕上がり。「使う人の不安や孤独が少しでも和らげばうれしい」——そんな思いが、編み目に込められています。

社会貢献の喜び

「おしゃべりも楽しいし、形になっていくのがうれしい」「寄贈すると喜ばれて、自分たちも元気が出る」と、参加者たちは口をそろえ、二時間の例会は、あっという間に過ぎていきます。

昨年は、釧路協立病院など医療・介護の現場にケアマフを寄贈しました。感染予防上、共有はできず、一人にひとつずつ利用してもらうため、たくさんの方々が現場で喜ばれています。

今後は、使ってもらった人の声を聞きながら、さらに工夫を重ねていく予定です。

認知症の人に安らぎを届ける

ケアマフサークル「たんぽぽの会」

昨年七月、鳥取支部に新しいサークル「たんぽぽの会」が誕生しました。毎月第一・第三木曜日の午後一時から三時まで、にぎやかに活動しています。

いう思いが原点となり、会員が気軽に集える「しゃべり場」ができました。

編み物が初めてでも大丈夫。おしゃべりしながら、ゆっくり自分のペースで楽しめるのが魅力です。

活動中は、笑い声が絶えません。「しゃべってたら編み目の数、わすれちゃった！」「タコに目をつけたほうがいいかな？」「やだ、それクラゲじゃないの？」と、にぎやかなやりとりが続くサークルです。



タコ？クラゲ？

医師ら多職種が力を合わせ 地域全体を健康に

釧路協立病院は2020年10月から、「内科・総合診療科」を院内標榜し診察を行っています。釧路・根室地域で、日本プライマリ・ケア連合学会が認定する「家庭医療専門医」がいるのは、道東勤医協のみで、唯一の研修施設です。先生方が総合診療の強みや今後の展望などを語り合いました。会場は友の会緑ヶ岡支部の支部長・矢作雅樹さんが経営する「café fika(カフェフィカ)」です。



日ごろの思いなどを語り合う医師

増えるロミオの受診

石川 「総合診療」を始めて6年。少しずつ浸透してきたように感じますが、地域のみさんにはどう受け止められているんでしょうか。

澁谷 友の会の医療懇談会で「総合診療について言葉

を聞いたことがある人は？」とたずねると、ほぼ全員が手を挙げてくれるようになりました。「総合診療をやっていると聞いてきました」と、口コミで受診される新規の患者さんも増えてきています。

加藤萌 桜ヶ岡医院では新規の患者さんにアンケートをとっていますが、家庭医療・総合診療が受診の決め手になっている方が多いようです。

家庭医・総合診療医は病院の外でも活躍

渡邊 医療懇談会などで、「こういう悩みや症状で受診してもいいの？」と聞かれることは未だに多いですね。「他の病院で治療しているが、遠くて通うのが大変。症状が落ち着いたら協立病院で診てほしい」というような相談もあります。

加藤萌 「こんなこと相談していいのかな？」という疑問にこたえる意味でも、渡邊先生のフレイルカフェ（本紙12月号参照）のよう

に地域とつながる活動は大事ですね。

渡邊 医師は病院という建物の中で仕事をするイメージが強いようですが、私たちの患者さんは病院へ受診に来る人だけではなく、地域で生活するみなさんです。地域全体の健康を考えると、

加藤萌 ケアにかかわる包括支援センターや介護施設からの訪問依頼、保育園や幼稚園・小学校などから学校医をお願いされることも増えていきます。地域とのつながりを大事にする、私たちの姿勢が伝わっているんだと思います。

渡邊 健康診断で小学校に行ったとき、栄養状態が気になる子がいて、担任の先生にそれとなく聞いてみると、家庭に課題があることがわかりました。そこで診て、できることを考えるのが家庭医・総合診療医なんだと感じましたね。

加藤萌 学校に行く、家庭の生育環境や地域の課題が見えてきますよね。

石川 病院や診療所の中だけでなく、地域の課題が何なのかという視点は、私たち家庭医・総合診療医ならではかもしれませんね。

地域とつながり医療・介護で支援

石川 総合診療が広まってきてはいるものの、かなり

状態が悪くなつてから受診されたり、支援を求める方もいる。どうしたら、困っている人たちが早期につながるができるだろうか。

澁谷 地域には、医療と介護が必要なのに支援を受けられないでいる方がたくさんいますよね。友の会のみさんの力もお借りして、「この人最近元気がない」「様子が変だな」と感じたら、まずは相談してほしいと思います。医療だけでなく、介護でもかわり方を模索できるので。

加藤萌 「友の会ニユースを見た」「会員さんからすすめられた」という方や、体力の低下やがん・難病などで通院が難しく、訪問診療の適応になるほどの方から相談を受けることもあります。医師や看護師・事務員など、みんなで考えて一歩踏み出せるのが、道東勤医協の強みかな。

互いを尊重し力にできるチーム医療

澁谷 藤田先生は専攻医になつて1年目ですが、やってみていいことは？

藤田 渡邊先生のフレイルカフェに参加してみたいです。それから、糖尿病の患



左から渡邊由桂医師（協立病院内科・総合診療科）、澁谷仁美医師（協立病院内科・総合診療科医長）、石川晶医師（協立病院副院長、内科・総合診療科科長）、加藤萌医師（桜ヶ岡医院院長、協立病院在宅診療医長）、藤田優貴子医師（協立病院内科・総合診療科）

「石川晶医師 Instagram」地域医療や総合診療の魅力を発信しています。



「協力いただいたお店」Café fika（カフェフィカ）

釧路市緑ヶ岡4-6-8
営業時間 11:00～17:00（月・火・月2回日曜定休日）
電話番号 0154-651-5608



道東勤医協友の会の 新支部長・事務局長を紹介します

入居者同士の交流広げたい

すずらん会 代表運営委員 増田 竹雄さん

施設内で入居者同士が交流できる場がほしくて会をつくりました。活動は「唄う会」が中心。私が弾くギターに合わせて、みんなで童謡や歌謡曲を唄っています。

つながり深め地域を元気に

芦野支部 事務局長 増田 誠さん

退職してすぐに役員の打診がありました。まず1年間副支部長として修行して、昨年から事務局長を務めています。

のぞくと高齢化が目立ちます。昨年は道東勤医協の先生を招いて医療懇談会も開催しました。参加者は、入居者の約半数で20人ほど。会を始めてから、入居者同士のあいさつや会話が、増える

顔の見える温かいまちへ

鳥取支部 新支部長 宮内 清子さん

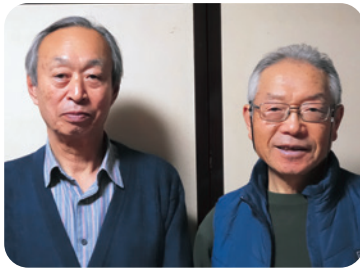
6年前 夫の療養のため大阪から涼しい釧路へ移住してきました。

地元で民医連の活動に関わっていたので、釧路でも勤医協の病院を利用していきます。看護師さんが親切な

医療や介護、話せる場に

大栗毛支部 新支部長 佐々木孝雄さん（写真右）

新事務局長 中尾 嘉男さん（写真左）



佐々木 前支部長の飯居に伴い、支部長と事務局長が交代しました。中尾さんと

は家が隣で気心もして、るので安心です。
中尾 先輩たちが長年活動するのを見てきました。あまり組織活動に参加した経験はありませんが、佐々木さんを事務局長として支えたいと思います。

佐々木 今までの健康づくりサークルを継続しながら、地元で安心して暮らせる医療体制を維持できるように協力したいと思っています。
中尾 この地域も高齢化。仲間を増やして見守りたいです。

「総合診療」 かけて6年



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。

「このままではある日突然、病院がなくなります」物価・賃金の上昇に追いついていない診療報酬のもと、病院経営は本当に大変な状況になっています。また、低いまま据え置かれた介護報酬のもと、地域の介護崩壊が現実のものとなろうとしています。

そういつた中で、私たちの経営も本当に大変です。昨年は、

直面する経営課題を前に、地域の方々からの御支援もいただきながら、職員一丸となって頑張った一年でした。引き続き、私たちの院所・事業所の灯を未来へ繋ぐために力を合わせてまいります。

私たちは、この間「ケアとは何か？」を考え、学び深める取り組みを進めてきました。その中で語られた内容は、私たちの宝物です。私たちの医療・介護活動はもちろん、職場づくり、まちづくりに活かして、誰もが自分らしく生きて行くことのできるケアに満ちた社会をめざしたいと思います。これからも職員をつなぎ、地域をつなぎ、ケアがめぐる社会へ、対話を重ねて行きましょう！

今年も、どうぞよろしくお願います。

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

友の会のみさん、新年明けましておめでとうございます。昨年、友の会連合会は結成40周年を迎えました。

京都大学の近藤尚己先生をお招きした40周年記念講演会では、「だれもが自然と健康になれるまちづくり」と題して、友の会の役割について多くの示唆がありました。各支部の健康づくりや文化活動の例会は、新たな班・サークルも作られる中で月50回以上開かれています。気軽に交流できる居場所を作り、心地よ

いつなかりと「おせっかい」の輪を地域全体で広げることが大切とお話は、友の会が積み上げてきた活動に大きな励ましをいただくものとなりました。「だれもが安心して住み続けられるまちづくり」は何よりもいのちと人権が大切にされ、平和が守られる社会でこそ実現されるものです。このことを胸に刻み、今年もいっそう健康づくり・仲間づくりをすすめて、地域のみさんの拠りどころとなるように力を合わせていきましょう。

今年もどうぞよろしくお願いたします。



健康 レシピ

第82回

管理栄養士の 今月一品

餅ピザ

(1人分)
エネルギー 329kcal たんぱく質 10.0g
脂質 12.3g 塩分 1.2g 食物繊維 1.6g

材料 2人前

餅	3個	オリーブ油	小1
たまねぎ	1/4個	☆ケチャップ	大1
ピーマン	1個	☆ウスターソース	小1/2
ミニトマト	4個	☆砂糖	小1
ウインナー	2本	☆にんにく	小1/2
チーズ	40g	☆塩	ひとつまみ
		☆ブラックペッパー	少々

作り方(調理時間 25分)

- 餅は半分に切ります。たまねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切ります。ウインナーは斜めに切ります。☆を合わせておきます。
- フライパンに薄く油を塗り、餅を並べます。大さじ2の水を回しかけ、ふたをして中火で5分程焼きます。
- 裏返して丸くなるように少し潰しながら伸ばします。
- 合わせた☆を塗り、チーズ、野菜、ウインナーをのせます。再度ふたをして、5分程焼きます。



餅が余っている、焼いて食べるのに飽きてしまった、そんなときはアレンジしてみませんか？上にのせる具材は自由なので、ハーフで味を分けても楽しいかもしれませんね！

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8日(日)
9時～14時
定員32人

電話予約受付 1月7日(水) 13時30分、釧路協立病院 ☎(0154)241-6811
※1回の電話で2人まで予約可 ※定員になり次第受付終了
※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。



釧路市 吉岡淑子さん



釧路市 高橋末子さん



帯広市 山口京子さん



釧路市 西田俊子さん



釧路市 佐藤恵子さん



釧路市 平井洋子さん



釧路市 高橋明子さん



釧路市 亀井勝子さん

※掲載の方に図書カードを贈呈します。

絵手紙

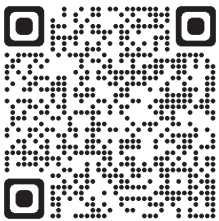
❖ 1月 友の会支部の行事予定

ぬさまい支部	新年会	10(土)	11:30	富士見会館
--------	-----	-------	-------	-------

❖ 1月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと&ポツチャ	15(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと&ポツチャ	5(月)・18(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぽぽ支部	モルック	9(金)	14:00	第2金曜	愛国会館
	ふまねつと	23(金)	14:00	第4金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	7(水)・8(木)	18:00	第1水曜・第2木曜	生駒支部長宅
		9(金)・23(金)	13:30	第2・4金曜	
		21(水)・22(木)	13:30	第3水曜・第4木曜	
鳥取支部	ポツチャ鳥取百人一首の会	14(水)・28(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘
	ふまねつと	8(木)・22(木)	12:45	第2・4木曜	(祝日は休止)
	健康サロン童顔(えがお)	19(月)・27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
		12(月)・26(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	太極拳	12(月)・26(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	けんこう体操	21(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ぬさまい支部	ふまねつと+ポツチャ	19(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	27(火)	10:00	第4火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	23(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポツチャ	9(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	13(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポツチャ・お茶会	27(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	26(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	10(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
		12(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねつと例会	15(木)	13:30	第3木曜	河畔地区会館
		28(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	20(火)	10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	ふまねつとA	17(土)	9:30	第3土曜	ねむろ医院
	ストレッチB	17(土)	10:30	第3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポツチャ	18(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 T085-00055
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

懸賞応募のきまり

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2026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。

11月号の正解発表

正解 「コッソリ骨密度」
当選者(敬称略) 中村好子、小野ひさ子、亀山佳子、上杉雅津子、畑中良弘、児玉洋子、相馬良隆、高橋亮、篠原節子、今井良弘
応募85通 正解80通

おたのしみパズル



(絵・太田美季)

1 ※色の濃淡や微妙な違いはまちがいに含まれません



2

