

熱中症

道東でも油断禁物 予防して楽しい夏を

地球温暖化や都市部のヒートアイランド現象による高温化の影響で、熱中症予防対策は夏季の重要な健康問題になっています。熱中症を知り、安全で楽しい夏にしませんか？

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



釧路協立病院副院長
総合診療医・家庭医

石川 晶

死亡の約8割は高齢者

熱中症は、「暑い環境の中で体の適応障害によって起こる状態」です。熱中症では、体内での熱の産生と熱の放散のバランスが崩れて、体温が著しく上昇します。そのため、暑い環境での体調不良のときは常に熱中症を疑います。

死亡の約8割は高齢者。熱中症は、「暑い環境の中で体の適応障害によって起こる状態」です。熱中症では、体内での熱の産生と熱の放散のバランスが崩れて、体温が著しく上昇します。そのため、暑い環境での体調不良のときは常に熱中症を疑います。

特に注意したい方々

子ども

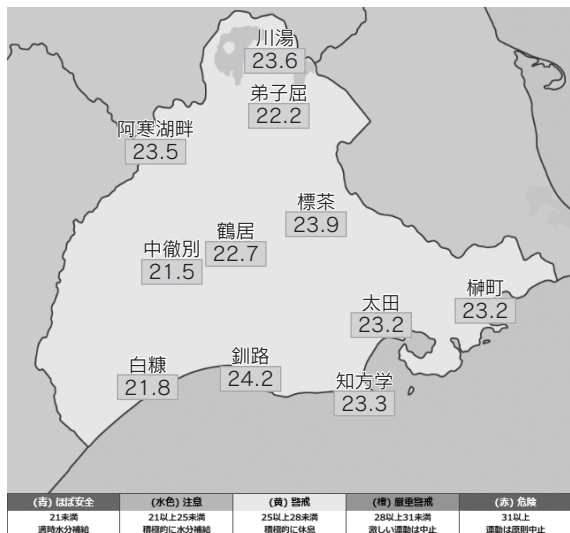
• 体温の調節能力が十分に発達していないので、気を配る必要があります。

65歳以上の高齢者

• 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。

障がいのある方

• 自ら症状を訴えられない場合や自分で水分をとれない場合があるため、特に配慮しましょう。



ある日の暑さ指数
「環境省熱中症予防サイト」で全国各地の暑さ指数を見ることができます(情報は毎日更新されます)

特有の症状はなし

「暑熱環境にいる、あるいはいた後」に、めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、強いのだの渴き、筋肉痛、こむら返り、頭痛、嘔吐、だるさ、意識障害、けいれん、歩行困難、高温などを起こします。つまり、熱中症特有の症状はなく、暑熱環境との関連が重要です。



増加傾向にあり、熱中症死者の約80%は高齢者です。

予防の基本は 防暑対策と水分補給

熱中症は予防が最も重要で、早期認識、早期治療で重症化を防げれば、死に至ることを回避できます。熱中症予防の指標として、暑さ指数があり、「環境省熱中症予防情報サイト」などで公開されています。(一例が左の図)

住まいへの対応として重要なのは、断熱・日射を遮る・風通しを良くする・冷房することです。自宅に冷房装置がない場合は空調の効いた公共施設や商業施設に避難するのも一手です。水分はのどの渇きを感じなくても、こまめにとることをおすすめします。飲み物は、1日1.2リットルを目安と言われますが、各自の体や病気に合わせましょう。通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクで十分ですが、熱中症の予防としてスポーツドリンクを飲みすぎると、塩分量が少なく糖分が多いので注意が必要です。また、水のみではナトリウムが不足してけいれんしやすくなります。梅昆布茶や味噌汁などもミネラルや塩分が豊富に含まれており熱中症の予防に有効ですが、道東住民の多くは塩分摂取量が多いと言われており、経口補水液など塩分量が多いものをとりすぎると血圧が高くなるので要注意です。

予約制

乳がん検診実施中

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
0154-24-6811

症状が疑われたら 体を冷やし休息と水分を

意識がない場合や自力で水分を飲めない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう。救急隊が到着するまで、無理に水分を飲ませず、涼しい所に移動して体を冷やしなが待ちます。意識があつて水分を飲む場合は、涼しい場所へ移動させ、衣服をゆるめて体(特に首周り、わきの下、足の付け根など)を冷やします。水を吹きかけるなど積極的に体を冷やすことも重要です。飲めれば水分補給もしましょう。熱中症で症状があるときには、水分と塩分が適切に配合された経口補水液が適切です。さらに安静にして十分休息をとります。

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 経口補水液を補給*

※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

石川医師 Instagram 情報発信中!

「地域医療や総合診療の魅力を発信しています。いいね!フォローをお願いします」



@SHAW_ISHIKAWA

釧路協立病院の建て替え用地に関する報道について

6月21日の釧路新聞一面で、前日の釧路市議会経済建設常任委員会に報告された協立病院に隣接する治水公園の面積を縮小し、約4千㎡の土地を病院建て替え用地として売却するとの市の方針が報道されました。突然のことと驚かれた方も多かったことと思います。協立病院は1983年開設、その後1990年の二期オープンでほぼ現在のかたちになりました。築40年を超え老朽化した病院のリニューアルは、友の会をはじめ、職員や地域の人たちみんなの願いでしたが、経営困難もありなかなか具体化が進みませんでした。議論が進まなかったもうひとつの理由は土地の問題でした。現在の場所に根を下ろして40年余り道東のみなさんに支えられた病院として、できるだけ今の場所から離れずにリニューアルしたいと考えてきましたが、適当な土地が見つからなかったため、病院の隣にある治水公園の土地を活用させてもらいたいと一昨年から釧路市に相談をしてきました。しかし、公園は都市計画法などの法律の縛りが多



社会医療法人道東勤労者医療協会
専務理事 太田 美季



協立病院と隣接する治水公園

く、市有地であっても市の一存では決められないとのことでは決められぬか、昨年末に釧路市から「地域医療の確保のために」特例として対応するというお話をいただいたという経過です。7月5日に開催された住民説明会での市の説明では特例措置の理由として、道東勤医協は社会医療法人の認定を受けていて公的病院と同等であり、公的病院の移転新築のために公園の土地を使用して医療・介護体

制の確保・充実に資することとは公益上特別な意義があると述べられました。説明会の参加者からも支持する声寄せられ、私たちへの信頼や期待の大きさを感じることができました。実際に道東勤医協の所有地として取得できるのは二年後であり、それまでに新病院の構想や設計などを友の会のみなさんと一緒に検討していくことになりました。道東勤医協が大切にしている「地域包括ケアの中で在宅医療を支える医療・介護の複合体」としての機能を発揮することはもとより、防災の視点も重視してまちづくりの拠点となる病院づくりを進めたいと考えています。今後、建設資金などのご協力もお願いすることになると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



鉄北支部の遠藤幸子さんに聞きました



遠藤 幸子さん
(当時10才)

空襲で焼け出された人々の列

真つ赤に燃える対岸の旭町

釧路空襲のあった1945年、私は久寿里橋のそばにあった父の勤める臨港鉄道の社宅に住み、城山小学校に通っていました。毎朝授業の前に校庭に集められ校長先生が奉安殿からうやうやしく取り出した教育勅語を読み上げるのを聞かされ暗記したこと、薙刀の授業があったことや千人針を縫ったり、空襲に備えて防火用水槽にバケツで水を運んだのを覚えています。出征のお見送りにも行きました。7月14日に空襲が始まりました。社宅の大きな防空壕に大勢の人と逃げ込みました。飛行機が近くを飛ぶと鉄道の枕木で作った頑丈そうな防空壕がカタカタと空襲から1ヶ月、家族でラジオの前で正座して玉音放送を聞きました。私はピンときませんでした。戦争は終わり、空襲のサイレン

戦争の苦しみ伝えねば

震えていました。たくさん飛行機が低空を飛び、防空壕のすぐ近くの城山小学校の向かいにあった酢の工場にも爆弾が落ちました。空襲が終わりに出ると対岸の旭町は真つ赤に燃えていて、川を挟んでいるのにとても熱かったことが忘れられません。材木町には斜面を掘った大きな防空壕が3つあり、大勢の人たちが逃げてきました。両手に持てるだけの荷物を持った人々です。赤ちゃんを背負ったお母さん、小さな子どもの手を引いている人もいました。あの焼け出された人達の長い列を思い出すと今でも言葉がありません。親たちは汽車で標準の方へ向かい、農家で着物と食べ物と交換していました。とくにお米が手に入らず、みんな代用食を食べていました。ほとんど芋ばかりの芋ご飯を食べたことを覚えていません。着るものや靴も配給切符がなければ買えず、切符が割当てられる順番を待つていました。学校に行くためのかばんも買えなかったため、母は着物の帯で作ってくれました。社宅のそばには朝鮮の人たちの飯場もあったのですが、戦後いつの間になくなっていました。も苦しい暮らしが続き、た。ようやく訪れた平和な社会が、あの苦勞を知らない人たちに変えられてしまわないか心配です。いま戦争をしている国では志願して兵隊になる若者がいると聞き信じられないと思います。戦争に行くという事は死ぬということ、命は一つしか無いのに。もう戦争するなんて考えられません。

苦しい戦後の暮らし

は鳴らなくなりました。夜も電気をつけて過ごせません。でも暮らしは戦争中より大変でした。とにかく食べ物

医療・介護・くらしの相談会
日時/8月28日(水)13:30~15:00
場所/協立病院1階 相談室
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問い合わせ先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

広島の高校生が描いた原爆の絵展
被爆79年 被爆者の声を世界に
被爆者の記憶に残る光景を後世に伝えるため高校生と証言者等が共同で制作した「原爆の絵」を展示します。
期間/8月6日(火)~12日(月)
※12日は15:00まで
場所/釧路市中央図書館7階展示室
後援/釧路市・釧路町・釧路市教育委員会・釧路町教育委員会
主催/新日本婦人の会釧路支部
TEL0154-25-1121

問題だらけのマイナ保険証

6月29日、道東勤医協も加盟する釧路社会保険推進協議会の総会が開かれ、総会後に北海道社会保険推進協議会の沢野天事務局長が講師となりマイナ保険証の問題点についての学習会が行われました。内容を紹介します。



講師を務める沢野天事務局長

どの個人情報も紐づけされたマイナンバーカードを暗証番号も含めて管理し、5年毎の更新手続きを補助・代行することは負担やリスクが大きく難しいといわれています。

さらに停電時には使えないため災害の際の不安もあります。現在人口の約74%がマイナンバーカードを持っていますが約4割の人は保険証と紐づけてなく、依然普及率は低いといえます。

強引に普及させる狙い

問題の多いマイナンバーカードの普及を強引に押し進める理由は、社会保障費の削減と、集めた国民の個人情報を利用して企業に利用するためです。

これまでに病院の窓口負担の割合などの社会保障の給付は、収入によって決められていますが、収入だけでなく貯金などの財産もあわせて個人の負担能力とし、給付内容に反映させる狙いがあります。

大規模に集められた個人情報の「官民で利活用」されます。財界はマイナンバーカードに集まる膨大な医療、介護、所得や貯蓄などの情報をビジネスに利用したいのです。政府は民間

に提供される情報は限定的で匿名加工するのでプライバシーは守られるとされていますが、一方でたとえ情報流出があってもデジタル庁の故意または重過失によるものでなければ、デジタル庁は責任を持たないと決められています。

また、カード作成時には顔認証システム用一人ひとりの顔のデータが作られています。このデータを利用して、監視カメラで個人の行動を特定することも技術的には可能です。重要な個人情報や社会運動への参加などすべてが国に特定される監視社会になりかねません。

紙の保険証は廃止できるか

12月に紙の保険証が廃止されマイナ保険証に統一されます。このことで任意のマイナカード保持が事実上の強制となります。政府はマイナカードの利便性をアピールしますが、医療機関では保険が確認できず受付できない、保険証の負担割合が違う、他人の情報と紐づけされているなどのトラブルが続出し、利用率は7%程度にとどまっています。受付トラブルで

受診をあきらめたことから病状が悪化し死亡につながる事例まであります。マイナ保険証の読み取り機を導入する経費は導入補助金を上回り、小規模の医療機関からは閉院を検討する声も寄せられています。

また認知症の高齢者が入所する施設には、カードを作る手続きができない利用者も多くいます。現状では保険証を施設で預かり管理していますが、預金口座な

まずは保険証を残しての取り組みを

全国の社会保険推進協議会や民医連が取り組む「現行の健康保険証を残して下さい」署名は4月に145万筆に達し、国会に提出されました。引き続き署名を集

め、マイナ保険証への一本化を食い止めるとともに、問題だらけのマイナンバー制度の廃止または大幅な改善を求める大きな運動にしていく必要があります。

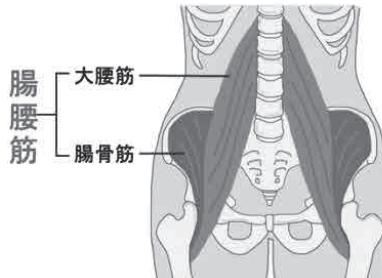
健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第93回

腸腰筋を鍛えて、キレイな姿勢を目指してみませんか？

股関節を曲げるために働く腸腰筋と言う筋肉が股関節の前側にあり、立位保持するための筋として働きます。さらに座位で骨盤を起すように作用することで、背筋の伸びたキレイな姿勢を作る事にも作用しています。また、背筋が伸びた姿勢は腕を上げやすくなるという効果もあります。

キレイな立位姿勢と立位の安定化、腕を上げやすくなる「腸腰筋」を皆さんもトレーニングしてみませんか？



☆プログラム

- ①浅く椅子に座り背筋を伸ばす
- ②太ももを上げ5秒キープ
- ③ゆっくり下す
- ④ ②と③を左右10回程度繰り返す
- ⑤ ④を一日3回程度目安に行う

①～⑤を無理の無い範囲で継続して行ってください。一日だけ無理して頑張るよりも、継続して運動を行うほうが効果が高いです。(^^) /

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

夏野菜の甘酢炒め

第66回 (1人分) エネルギー 283kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.4g 塩分 3.5g 食物繊維 3.6g



夏野菜を組み合わせることで、彩り豊かな1品になります。大根おろしをのせることで、さっぱりとして暑い夏にもオススメです。

作り方(調理時間 40分)

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょう・片栗粉をまぶします。
★を合わせておきます。
- ②ナスは切り込みを入れ、一口大に切り、水にさらしておきます。オクラはヘタを切り落とします。大根は皮をむき、すりおろします。
- ③フライパンに油を引き、中火で熱し鶏もも肉を炒めます。肉に色がついてきたら、ナスを加えて炒めます。
- ④オクラを加え、★を全体に回し入れたら弱火にして1分程蓋をします。
- ⑤トマトを加え、全体にタレが絡まったら、皿に盛り付け、大根おろしをのせたら完成です。

材料 2人前

- 鶏もも肉..... 200g
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- ナス..... 1本
- オクラ..... 6本
- ミニトマト..... 4個
- 大根..... 100g
- ★醤油..... 大さじ2
- ★みりん..... 大さじ1
- ★砂糖..... 大さじ1
- ★酢..... 大さじ1
- ★鶏がらスープの素..... 小さじ2
- 片栗粉..... 適量
- 油..... 適量



阿寒支部



鶴居支部



ぬさまい支部



根室支部



文苑支部



春採支部



大楽毛支部



鉄北支部

各支部で総会開催

各支部で総会が開かれ、健康づくりや仲間ふやしの深めています。

方針などを話し合い親睦を

❖8月 友の会支部の行事予定

桜ヶ岡支部	医療懇談会「膝が痛い、肩が痛い、腰が痛いあなたに」	28(水)14:00	桜ヶ岡中央会館
愛国支部	医療懇談会「家庭医、総合医とは」	28(水)14:00	豊川会館

❖8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&ポッチャ	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	5(月)・18(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼほ支部	ふまねつと	9(金)・23(金)	14:00	第2・4金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	1(木)・15(木)	13:30	第1・3木曜	生駒宅
		2(金)・16(金)	13:30	第1・3金曜	
		7(水)・28(水)	18:00	第1・3水曜	
鳥取支部	ポッチャ鳥取	7(水)・28(水)	13:00	第1・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	百人一首の会	8(木)・22(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	19(月)・27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	26(月)	10:00	第4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	5(月)・19(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	13(火)・26(月)	10:00	第2火曜・第4月曜	
芦野支部	けんこう体操	21(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	8(木)・22(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	21(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	10(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	27(火)	10:00	第4火曜	
	ふまねつと+ポッチャ	19(月)	13:00	第3月曜	
桜ヶ岡支部	ふまねつと	27(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	8(木)	10:00	第2木曜	武佐の森
春採支部	ふまねつと	23(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
興津支部	ふまねつと+ポッチャ	13(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポッチャ・お茶の会	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
阿寒支部	ふまねつと	9(金)・23(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	12(月・祝)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		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
別海支部	ふまねつと	7(水)・14(水)	9:30	毎週水曜	川上町会館
		21(水)・28(水)	13:00		
根室支部	ふまねつと ストレッチ	A 10(土)・24(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		B 10(土)・24(土)	14:00		

●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・こぼす・VOICE

標準町 出口諒さん
人口減少の時代に、友の会行事への参加者が増えていくのはすごいことですね。

釧路市 吉田美代子さん
「今月の一品」いつも楽しみにしています。麺といえば蕎麦かラーメンだと思っ
ていましたが、暑い日に素
麺で試してみます。

札幌市 東ひさよさん
サプリメントの話とワン
ポイントアドバイスが役に
立ちました。

釧路市 仲田美津子さん
ヘルスチャレンジ今年も頑
張るぞ！目標があるって嬉
しいですね。

釧路市 篠田雄一さん
教え子が原水爆禁止世界
大会の代表になっています。
看護師、そしてお母さん
ならぬ、社会で立派に活躍
されており、何よりです。



帯広市 山口京子さん



釧路市 高橋明子さん

釧路市 片山節子さん
鉄北支部の総会が終わり
ホッとしています。ひまわ
り夏祭りや医療懇談会、健
康まつりを楽しみに元気で
暮らしたいと思います。友
の会の活動は年をとってつ
つある私達にちょうどいい活
動だと感じています。

※掲載の方に図書カード
贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…ひと折りに想いを込
めて
締切り 9月10日。発表は
2024年10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: tomokai-news
@dotokin-medwel.or.jp

① ホ○○○ダ

ホームラン

② ○○○○○ウ

代表作は『坂の上の雲』

『燃えよ剣』

③ ○○○イ

故郷へ里帰り

④ ○○○○

大相撲の最高位

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
X・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。

【10月号の正解発表】
正解「カンソウキ乾燥機」
当選者(敬称略)熊谷澄子、澤野
功、長谷川靖子、阿部康徳、荒谷
仁、川崎ひろ子、手塚満、河内則
子、井上保雄、前谷典弘

応募85通 正解78通





❖ステージ企画

- ・ミナオ・ドーレくしろ よさこい演舞
- ・佐藤裕子さんの健康体操 (釧路市スポーツ振興財団体育指導員)
- ・釧路市立景雲中学校吹奏楽部
- ・釧路江南高校蝦夷太鼓部
- ・つぼみダンス研究所
- ・おたのしみ抽選会
- ・もちまき

❖相談・体験コーナー

- ・内科／整形／お薬相談
- ・歯科相談
- ・介護相談

❖物産展とフリーマーケット (友の会各支部と職員による)

❖健康パネル展

※企画は変更になる場合があります。



～感染予防対策にご協力ください～

- 発熱や風邪症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- マスク着用、小まめな手指消毒をお願いします。
- 暑さ対策のため、帽子や日傘などを各自ご用意ください。

主催 道東勤医協第36回健康まつり実行委員会・社会医療法人道東勤労者医療協会・道東勤医協友の会連合会・株式会社あゆみ調剤
 後援 釧路市・釧路市教育委員会・釧路町・釧路町教育委員会

切りとり

健康まつり川柳 募集 (お一人3句まで)

審査は事前に行います。まつり当日に入選者を発表し、記念品をお渡しします。入選作品は友の会ニュースに掲載して発表します。雅号の応募でも結構ですが、本名も必ずお書きください。

応募は、郵送・持参・FAX・メールで (用紙・体裁は問いません)

▶郵送 085-0055 釧路市治水町3-5 道東勤医協友の会連合会 宛

▶FAX 0154-22-0275

▶mail : doto-soshiki@dotokin-medwel.or.jp

▶切 8月28日(水)

川柳記入欄

1. _____

2. _____

3. _____

氏名 _____ 電話 _____

住所 _____



時刻表

(月曜日) 音別・白糠コース

	時刻	停留所
音別町内	7:30	川東堤会館
	7:32	共栄・林業研修センター
	7:35	音別駅
	7:40	海光団地会館
白糠町内	7:58	白糠高校
	8:00	山内精肉店(セイコーマート隣り)
	8:05	白糠駅
	8:13	西庶路駅
釧路市内	8:16	庶路駅
	8:26	釧路工業高等専門学校
	8:30	釧路信用組合大楽毛支店
	8:38	釧路日産マイカーセンター星が浦店
	8:45	新富士駅
	8:54	協立病院

(木曜日) 標茶コース

	時刻	停留所
標茶町内	7:15	磯分内公民館
	7:28	総合社会福祉センター
	7:30	まつもと文具店(図書館向かい側)
	7:35	標茶駅バスターミナル
	7:38	佐々木タバコ店
釧路町・釧路市内	8:19	柏町内会館
	8:24	河畔団地(セイコーマート向かい側)
	8:35	曙4丁目(セイコーマート向かい側)
	8:40	美原公設市場駐車場内(郵便局前)
	8:50	協立病院

(金曜日) 厚岸コース

	時刻	停留所
厚岸町内	7:00	子野日公園駐車場
	7:05	黒部商店
	7:08	金岩竹中商店
	7:10	厚岸町役場
	7:13	石山商店
	7:18	公住入口
	7:21	馬場カニ屋(国道44号線沿い)
	7:25	門静駅
	7:35	JA尾幌支所
	7:47	上尾幌コミュニティセンター
釧路町・釧路市内	8:10	日の出会館
	8:13	双河辺生活館
	8:16	別保駅
	8:33	東雲小学校
	8:36	桜ヶ岡電話局
	8:39	益浦入口
	8:41	桜ヶ岡医院
	8:43	コープさっぽろ春採店
	8:50	坂の上会館(まなぼつと向かい)
8:54	ホテルルートイン	
	9:01	協立病院

(火曜日) 阿寒コース

	時刻	停留所
阿寒町内	7:50	布伏内コミュニティーセンター
	8:00	阿寒中学校
	8:02	喫茶店エルム
	8:04	阿寒町役場
	8:06	富士見町(阿寒小学校前)
	8:07	仲町1丁目(阿寒高校前)
釧路市内	8:20	マルシェ山花
	8:30	鶴野ニュータウン入口
	8:32	鶴野小学校
	8:34	鶴野弘宣寺
	8:45	協立病院

※悪天候で運休する場合があります。

お問い合わせ先
☎0154-24-6811
(協立病院事務課)

* 帰りの運行について

- 14時に協立病院を出発します。
始発時点で利用者がいない場合は運行しません。
- 降りる方のいない停留所では停車しません。
- 乗客がいなくなり次第、運行を終了します。



ボランティアさん募集！！

さくらデイサービスセンターではボランティアさんを募集しています。初めての方も大歓迎！利用者様と充実した時間を過ごしてみませんか？ボランティアの時間や曜日、内容についてはご相談ください。
(問い合わせ：所長 加賀谷 91-1332)

主な内容

- お茶出し、お話し相手
- キッチンの洗い物、片付け
- 利用者様の入浴後のドライヤー



ボランティア
工藤輝子さん(右)

4月から週に一度のボランティアを始めました。お茶を配ったり利用者さんの話し相手をしたりと自分にできることをしています。体操やふまねつのお手伝いでは、一生懸命頑張る利用者さんの姿に私のほうが元気をもらっています。必要なことは先輩ボランティアや職員のみなさんが丁寧に教えてくれるので安心ですよ。

沖縄のたたかいに呼応し 北からの安保闘争を！

第59回 矢白別 平和盆おどり

2024年

8月10日(土)
18:00~

《雨天決行》矢白別平和碑広場

主催 ● 矢白別平和盆おどり総実行委員会
事務局 釧路市星が浦大通3-5-40(星が浦教育会館内)
FAX 0154-51-1667