

職業体験で中高生を応援 医療・介護お仕事フェスタ2024



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36回 健康まつり

9月8日(日)
10時開会
治水公園にて



注射の手技のコツを教わる参加者



白内障の高齢者の視界を体験

道東勤医協は8月3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2024」を開催しました。12校から31人の中高生が参加し、医療・介護の仕事について学びました。

希望する職種、ともに働く 職種について学ぶ

企画は協立病院の石川晶医師の小講演から始まり、様々な職種が連携しながら提供する患者中心の医療の実例を紹介しました。石川医師は「医師や看護師など様々な職種がありますが、ひとつの職種だけでは医療・介護の仕事はできない。希望する進路以外の職種の話も聞いて、常に関わりあって仕事することを知ってほしい。みなさんがよりよい道を選べるように全ての職種が応援します」と参加者に語りかけました。

スに分かれ職業体験となり、血圧測定や薬の調剤などの医療現場で行われている技術の体験や、医療現場の見学、視覚を制限する白内障の疑似体験など医療・介護の仕事や、資格を取るための進路ルートなどを学びました。

参加者からは「コロナ禍のため初めての職業体験。働くイメージが持てて良かった」「自分がなりたい看護師といろいろな職種が連携して医療が成り立っているとわかった」と有意義な体験だったという感想が多

く寄せられました。実行委員の平井綾奈事務員は「近隣の高校7校、中学校3校と釧路市教育委員会を訪問して企画の周知に協力してもらいました。今年からは中学3年生も対象にして医療・介護について早い段階から興味を持ってもらえるような内容にしています。学校との懇談では経済的な理由で就職を選ばざるを得ない生徒がいる、奨学金制度が充実している学校に人気が集まる、という実態があると聞いて、体験ブースでも利用できる制度を案内しました」と経済的な理由が進路に影響していると話します。アンケートでは入学後のアルバイトが不安という、学業に集中できない環境を前提に進学を予定する参加者もいました。



森田 優子 保健師
道東勤医協看護学生委員

国は高等教育の無償化を

ひと昔前は、看護師養成校といえは3年制の看護専門学校が多かったのですが、近年は看護教育の4年制を求める声が高まり、大学における看護師養成数が増えってきました。そして一昨年、ついに3年制の看護学校への入学者数を大学入学者数が上回りました。

現在釧路市内には4つの看護専門学校があります。この数年は志望者数が減り、定員割れの学校もあります。4年制の看護教育を求めて地元を離れる学生さんが増えているのかもしれないと見ます。

看護師養成校にかかる学費は設置母体によって大きく違います。養成校の多くを占める私立の学校では、卒業するまでに300万700万円必要で、自宅外からの通学だとさらに生活費が必要となります。昨年、全日本民医連が看護学生を対象に行なった調査では、全体の7割の学生が世帯年収500万円未満、一人暮らしの学生の35%は仕送りなどの家庭からの援助が得られない状況でした。7割の看護学生が奨学金を借り、卒業後には多額の奨学金の返済のために働くという実態があります。

奨学金制度のご案内

くわしくは釧路協立病院 0154-24-6811 までお問い合わせください

薬剤学生	貸与月額	※返済免除の制度があります。
1・2年生	40,000円	3・4年生 50,000円
5・6年生	60,000円	

看護学生	貸与月額	※返済免除の制度があります。
	①40,000円・②60,000円	
	奨学金の月額は選択制です	



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○
親元を離れて薬学部に進学すると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、国家試験対策などで先輩薬剤師からアドバイスがもらえます。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。

民医連 看護のページ

きらり看護 民医連



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！

地域の絆広げる友の会をさらに大きく

9・10月 友の会 仲間ふやし月間



健康づくりサポーター養成講座でモルックに挑戦する受講者

道東勤医協友の会連合会は9月～10月に「秋の大運動と友の会の仲間増やし月間」に取り組みます。健康づくりやまわりの友の会の活動を地域のみなさんに紹介し、友の会員と雑誌『いつでも元気』の読者を大きく増やすことを目指します。

健康づくり仲間づくりで地域のよりどころに

友の会の活動はコロナ禍で自粛を余儀なくされていた期間もありましたが、昨年は健康まつりを4年ぶりに開催することができ、様々な活動の参加者が飛躍的に増えました。健康づくりの取り組みも従来の「ふまねつと」や「ノルディックウォーキング」に加えて「ポッチャ」「ペタンク」「モルック」などの誰もが参加できて楽しめる新しいスポーツも広がりを見せています。健康サークルは18支部が23のサークルを運営し、全部で月に40回も開催されています。

また、会員同士で集まってカレーライスを食べる「ランチ・カレーの会」を開催している支部もあり、居場所づくりに一役買っています。医療懇談会も昨年は33回開催されました。「口コミ

大腸がん無料検診

誕生日に合わせてお届け

～誕生日を過ぎた方・初めての方はお気軽に連絡を～
前年に大腸がん無料検診を受けていただいた方を対象として、**誕生日の前月に検査キットを郵送**します。

誕生日を待たずに検診を受けたい場合や、誕生日を過ぎた方、初めての方は、最寄りの院所にお申し出いただくか、道東勤医協本部に電話などでお申し込みください。

お問い合わせは

- 道東勤医協法人事務局 TEL 0154-25-6479
- 釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
- すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
- ねむろ医院 TEL 0153-22-2563



芦野支部は昨年度の月間で職員と一緒に地域訪問を行いました

人権とくらしを守るため 運動進めて

ティンズドルームや「サプリメントの話」「ひまわりデイ見学ツアー」など、学び見識を広める取り組みも行っています。コロナ以降、家から出て人と話す機会が減り、フレイルや認知症になる高齢者が増えていると言われる今こそ、健康づくり・仲間づくりを進め

る友の会の出番です。今年度も活動をさらに前進させ、友の会の輪を大きく広げましょう。年1回、大腸がん検診が無料（40歳以上）で受けられるのも友の会の魅力です。大腸がんは早期で発見できれば治療が可能な病気です。多くの方に検査を受

長期にわたったの経済停滞・くらしの困難が続き、経済も生活もへとへとに疲弊しているところに、物価高騰が直撃しています。地域では人口減少とともに高齢化が進んでいます。医療・介護の問題にとどまらず、すべての困難を抱えている人を支え

けてもらえるように取り組みましょう。雑誌『いつでも元気』は健康に関する記事はもちろんのこと、介護の記事やレシピ、全国の風景写真や街紹介など暮らしに役立つ情報が満載です。ぜひ見本誌を活用して読者を増やしましょう。

あなたと我々を繋ぐ月刊誌

いつでも元気

MIN IREN

2024 9月号 380円 好評発売中

震災から半年 能登半島地震

映画「あなたのおひとり」

ひんご教室 鍼灸治療と養生(上)

医師が見たパレスチナ

まじのチカラ 岡山特別編

食と健康 脂質異常症の食事

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

海外で戦争する国づくりが進められ、憲法を改悪する動きが強まっています。平和と民主主義、人権を守りくらしが向上する政治を求めることが必要です。また、健康保険証を廃止してマイナンバーカードに一本化する問題、さらなる制度改悪が予定されている医療政策や介護保険の問題など、私たちのくらしを脅かす政策に反対する署名に取り組み、平和で不安なく暮らせる社会をつくる運動を進めましょう。

地域とのつながりを実感 ひまわり平和夏祭り ひまわりフレンドパントリー

7月20日、ケアコートひまわりでひまわり平和夏まつりが開かれ、利用者と家族、地域住民と職員合わせて約300人が参加しました。ようやくコロナ禍前の形態での開催となり、原水爆禁止世界大会に派遣される職員の決意表明と、売上を派遣募金とするバザーや出店も復活し、チラシを見て来た地域の人たちが買



平和への思いを語る職員

求めています。食料品の配布「ひまわりフレンドパントリー」も行われ、地域の企業からの提供も含めた50組の配布品は1時間ほどですべて配られました。当日担当したひまわり居宅支援介護事業部の金森泰夫所長は「開始前から高齢者や小学生くらいのお子さんを連れた女性など食料を求めて並ぶ人の列ができました。大変な暮らしの人がいて、この活動が地域に求められていることを実感しました。食料配布は繰り返し開催することで周知が広がっています。友の会鉄北支部と共同でこの活動を続け、困難を抱えている人の支援につなげたい」と話しました。

ひまわりフレンドパントリー協力企業
株式会社こめしん
ミニスーパーはっとり
釧路ヤクルト販売株式会社

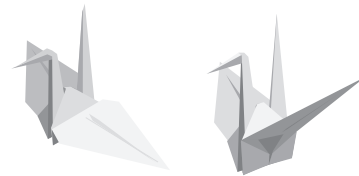
乳がん検診実施中（予約制）

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0154-24-6811（釧路協立病院）

医療・介護・くらしの相談会

日時／9月25日(水)午後1時30分～3時
場所／釧路協立病院
問合先／0154-24-6811（釧路協立病院）

戦争と核兵器のない世界へ



～原水爆禁止世界大会(広島)に参加して～



この度は原水爆禁止世界大会への参加にあたり、多くの方々からご支援ご協力いただいたことに心より感謝申し上げます。

開会式では、被爆者や海外の代表団から思いやアピールを聞き、平和への強い思いを感じました。開会式後に平和記念公園、資料館、爆心地などを巡ると、原爆



一人ひとりが行動を

釧路協立病院
事務課 事務員

鍋田 聖華

が落とされた当時、「もう70〜80年は草木も生えないだろう」と言われていた広島には、戦後79年の今、見違えるほどの木々や街並みがありました。これも人の力なのだ改めて感じました。

被爆者の体験談では、原爆が投下された後、一時避難した学校には、「眼や口

と強く思いました。被爆体験をされた方々は思い出したくもない辛い経験を涙ながらに伝えてくださりました。私達は被爆体験をされた方から直接お話を聞ける最後の世代になると思います。原爆を落とされてから79年、来年で80年になります。恐ろしい原爆の被害を受けることがもう二度とないように、体験された方々の思いもしっかり受け継いでいこうと思います。

NO more 広島、
NO more 長崎、
NO more 被爆者。

この活動をしている方々のスローガンを掲げ終わりとさせていただきます。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品

鮭とキノコのガーリックバター



第67回 (1人分) エネルギー 192kcal たんぱく質 14.7g
脂質 8.1g 塩分 1.5g 食物繊維 0.5g

秋の味覚、鮭とキノコを使った簡単レシピです。魚やキノコは違う素材でも美味しくいただけます。バターは風味付け程度に最後に加えます。



- 材料 2人前
- 鮭.....2切れ
 - 片栗粉.....大さじ1
 - 塩・こしょう.....少々
 - 油.....小さじ2
 - しめじ.....1/4パック
 - マッシュルーム.....2個
 - 醤油.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 料理酒.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ2
 - にんにく.....1片
 - バター.....10g

作り方

- ①鮭は一口大に切り、塩・こしょうで軽く下味をつけ片栗粉をまぶす。キノコは食べやすい大きさに切り分けておく。
- ②中火で熱したフライパンに油を入れ鮭をソテーし、キノコを入れ軽く炒め蓋をする。
- ③2〜3分程度たったら蓋をとり、バターを入れ全体になじませる。
- ④合わせ調味料を入れ全体にからめ火を止める。
- ⑤器に盛り小ネギを散らして完成。



被爆者の思い受け継いで

釧路協立病院
食養科 調理師

大久保 純菜

はじめに、原水爆禁止世界大会へ参加させていただくために協力くださった全ての方々に心より感謝申し上げます。

原水爆禁止世界大会に参加させていただき、世界中でたくさんの方々が様々な方法で核兵器のない平和な世界をつくるために行動を

起こしていることを知りました。

世界大会をはじめ、署名活動、平和リレー行進、そして被爆体験をされた方の講演会、他にも様々な活動がされています。私達が今回感じ、学び得たことをもう一度正しく受け止め、伝えていかなければならない

と強く思いました。被爆体験をされた方々は思い出したくもない辛い経験を涙ながらに伝えてくださりました。私達は被爆体験をされた方から直接お話を聞ける最後の世代になると思います。原爆を落とされてから79年、来年で80年になります。恐ろしい原爆の被害を受けることがもう二度とないように、体験された方々の思いもしっかり受け継いでいこうと思います。

NO more 広島、
NO more 長崎、
NO more 被爆者。

この活動をしている方々のスローガンを掲げ終わりとさせていただきます。

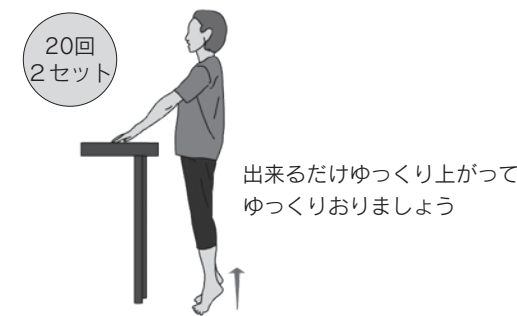
リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第94回

今からでも遅くない！ 高齢者でも筋力がつくトレーニング！

高齢者が筋肉をつけるには、特に下半身を中心としたトレーニングがおすすめです。筋肉は上半身より下半身の方が早く衰えると言われています。歩行機能やバランス能力を保ち、転倒を防止するためにも、下半身を中心に鍛えましょう！

かかと上げ運動



両脚ブリッジ



「自主トレばんく」から引用
5秒間静止した後、ゆっくりとおろす事がポイントです！

いっしょに歩こう！ いっしょに歩こう！ いっしょに歩こう！

くしろの森でカフェ再開

7月25日、よろづ寄り合... 断りましたが、参加していた人から再開を望む声が多く、くしろの森ボランティアの会が結成され、カフェを主催することになりました。以前の参加者に加えて初めて参加した人も多く、地域に求められている活動だということを感じました」と予想以上の参加者数に手応えを感じていました。

参加者は「おしゃべりはとっても嬉しかった。何年もあつていなかった知り合いにも会えたし、体操や脳トレもとっても楽しかったです」と喜んでいました。開催日や参加希望などの問い合わせは釧路市中部南包括支援センター0154-24-1102まで

平和への想い語り合う

矢白別平和盆おどり



8月10日、陸上自衛隊矢白別演習場内に位置する矢白別平和碑広場(川瀬牧場)で第59回矢白別平和盆おどり大会を開催し、全国から約300人が集まりました。開会のあいさつでは、今年から矢白別の住人となった寺川真幸さんが「町の近くで公然と自衛官が銃を構えて立っているのは異様な光景。川瀬汎二さんの言葉にあるように、ここに住むことで平和を訴えたい」と話しました。



合唱などの文化ステージに続いて、黒川聰則理事長が花火を打ち上げると、歓声があがり「この花火を見ると、今年も平和な夏が来たことを実感する」などの声がありました。かがり火を囲んで踊り、パーベキューで歓談しながら、それぞれが平和の意味を考える一夜になりました。



9月 友の会支部の行事予定

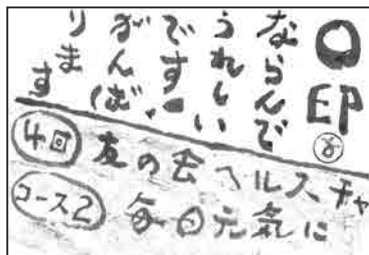
Table with 4 columns: Branch Name, Date/Time, Location, and Event Name. Includes entries like 第36回健康まつり, 桜ヶ岡健康まつり, etc.

9月 定例の健康づくり、文化活動の予定

Large table with 5 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, Day, and Location. Lists various activities like health checkups, classes, and meetings across different branches.

声・心・VOICE

釧路市 佐々木征子さん 脊柱管狭窄症で2年前にすこやかクリニックを受診し、吉岡先生から腰痛体操のプリントをいただきました。それ以降、無理せずに行ける姿勢を中心に行うなど試行錯誤して体を動かしています。少し痛みが軽減してからは、エアロバイクにも乗っています。受診当時はキッチンに立つのもつらい状態でしたが、だいぶ楽になりました。ヘルスチャレンジの期間が終わっても運動を続けます。



釧路市 平井洋子さん

釧路市 高橋喜美子さん ヘルスチャレンジ初挑戦です。目標を達成できるよう頑張ります！

釧路市 新田由起子さん 今年は気温が低めなのでウォーキングを続けられています。

釧路市 久保田つや子さん 読む、書く、考える、色々な方と話をすることを心掛け、毎日元気にすごしています。

釧路市 宮内清子さん 7月末に矢白別平和資料館近くの畑にブルーベリー収穫のお手伝いに行きました。昼前から「ドーン」「ドーン」と立て続けに爆発音がありびっくり。こんな中で農作業が行われているのは本当に恐ろしいです。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：気象情報で進路に注意

締切り 10月10日。発表は2024年11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

代表作は『蝉しぐれ』『たそがれ清兵衛』

④ 首都はバンコク

③ 主原料は大豆とにがり

② 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。

① 背筋が凍る？怖い話

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「ナツマツリ夏祭り」 当選者(敬称略)今野正廣、宮本榮子、久保たえ子、佐々木幸江、早坂スミ子、山崎順一、松谷俊一、近藤祐子、竹内貞子、赤川陽子 応募78通 正解67通