



**鍋田** 被爆体験を語る方が高齢化し、お話を聞ける機会も限られます。現地で見聞きしたことをしっかりと伝えていくのが私たちの役目だと思います。

**中根** 被爆者の「生き残ったことに罪悪感を抱きながらすごしてきた」という言葉に胸が苦しくなりました。日本原水爆被害者団体協議会がノーベル平和賞を受賞したのはすごく嬉しいです。

**辻本** 8・9月は原水禁、盆おどり、自転車リレーと平和関連の行事が続きましたね。まずは、原水禁の代表になった方、感想を聞かせてください。

**原水禁**

左から、鍋田聖華さん(入職4年目、協立病院事務課・事務員)、中川詩音さん(入職1年目、協立病院食養科・管理栄養士)、辻本康之さん(入職25年目、協立病院事務課・事務員 ※先輩職員として座談会の進行役を務めました)、藤原大樹さん(入職2年目、協立病院薬局・薬剤師)、中根沙耶香さん(入職3年目、桜ヶ岡医院・事務員)



2024年は、道東勤医協から5年ぶりに、広島での原水爆禁止世界大会へ代表の職員を派遣しました。また、青年ジャンボリーをはじめとした若手の職員が中心となり、矢白別平和盆おどりや反核平和自転車リレーなど、様々な取り組みを通じて平和を訴えました。活動に参加した若手職員が座談会を開き、今後の抱負など平和への思いを語り合いました。

**藤原** 原爆で亡くなった佐々木貞子さんが、薬包紙で千羽鶴を折っていたという話が印象に残っています。たくさん学ぶことがありましたが、参加したメンバーと仲良くなり、自転車リレーなどの活動に参加するきっかけにもなりました。

**中川** 立候補したものの、残念ながら今年には参加できませんでした。来年こそ代表になって学んで来たいです！

**矢白別**

**辻本** 矢白別の盆おどり、今回は初参加の職員もたくさん集まって、盛り上がりましたね。

**鍋田** 盆おどりや監視行動で5回ほど矢白別を訪れています。演習がないときは、のどかで夜は星がすくきれい。演習場の真ん中にあるとは思えません。

**中根** 大自然の中で戦争を想定した訓練が行われているなんて残念。訓練だとしても、何が起るかわからないので恐怖を感じます。

**辻本** 矢白別平和委員会の元事務局長・吉野宣和さんの言葉を借りると、「矢白別に足を運ぶことが平和運動」。みなさんも、ぜひどんどん足を運んでください。

**藤原・中川** 来年はぜひ参加したいです！

**自転車リレー**

**辻本** 30回目の開催となった自転車リレー、不安定な天候の中で頑張りましたね。

**中川** 仲間の声援に励まされて楽しく走れました。食養科の先輩職員も代々参加

してきたので、歴史をつなぐことができているので、良かったです。

**藤原** 30回も続いているなんて、すごいことですね。

**中根** 初めて参加したときは「自転車で走ることが平和につながるのかな」と疑問もありましたが、横断幕を作ったり、平和について考えながら交流することに意義があるんだと思います。

**今後の抱負など**

**辻本** これから入職する後輩や、周りの職員に何かメッセージをお願いします。

**藤原** まずは気軽に、楽しみながら参加してみてください。きっと素晴らしい仲間ができますよ。

**中川** 先日、小樽で全道ジャンボリーの集まりがあり、同志がたくさんいることに勇気づけられました。つながりをもっと広げたいですね。

**鍋田** 道東だけでなく、全道をつないで自転車リレーができれば素敵だなあ。

**中根** 鍋田さんたちが地域のみなさんにお米を配る活動をされたのを知って、その行動力に驚きました。地域で困っている人に何かできないか、新しい企画にも挑戦してみたいです。

**辻本** かつて「青年」だった先輩職員にもぜひ積極的に活動へ参加し、地域の力を借りて若手職員をサポートしてほしいですね。一緒に頑張りましょう！





https://youtu.be/Dac6xUh22Dg

おせち料理などをついつい食べ過ぎ、運動不足も気になるお正月。2人一組で手軽にできる運動を紹介... タオルが2本あれば大丈夫。ぜひご家族でやってみてください。※2次元コードから動画もご覧いただけます。

# お正月にも運動しよう！ タオル体操で運動不足解消

100回目前特集

## リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第98回



### ①左右交互に引っ張る運動

最初は左右交互にタオルを引く運動です。少し足を開いて立ちます。イチ、ニで右手で引っ張り、左手は前に伸ばします。サン、シで左手で引っ張り、右手は前に伸ばします。ゴー、ロクでまた右手で引っ張り、左手は前に伸ばします。シチ、ハチで左手で引っ張り、右手は前に伸ばします。この一連の動きをもう1回繰り返します。



### ②左右の揺らす運動

次は、相手と同じ方向にゆ～らゆ～らと揺らす運動です。イチ、ニで片側に揺らし、サン、シで反対に揺らし、ゴー、ロクで元の方向に揺らし、シチ、ハチでまた反対に揺らします。この一連の動きをもう1回繰り返します。



### ③タオルと足を一緒に出す

左右交互に引っ張る先ほどの運動に、今度は足も動かします。バランスに不安のある方は無理せず手の運動だけにしてください。イチ、ニで右手を前に出しながら右足も前に一步踏み込みます。サン、シで手と足を戻します。ゴー、ロクで今度は反対の手足を前に出します。シチ、ハチで手と足を戻します。この一連の動きをもう1回繰り返します。



こんにちは、協立病院リハビリ室です。ぜひ上の二次元コードから動画を見てください。音楽にのって運動を楽しめます。「1・2・3・4…」と体操のかけ声にあわせて体を動かしてください。体を大きく動かすので体が温まり、手と足を使うので脳トレになります。運動回数を増やすことで、有酸素運動になり心肺機能の維持・改善も期待できます。二人で呼吸を合わせて楽しく運動しましょう。



転倒の危険がある場合は無理せず座って行いましょう。



黒川 聰 則

社会医療法人 道東勤労者医療協会 理事長

### ねむる医院開院25周年・友の会根室支部40周年を祝う

新年あけましておめでとうございませう。昨年は、元日に発災した能登半島地震、翌日の羽田空港での航空機衝突事故と、大変な幕開けとなりました。予見できないことばかりではありませんが、私たちが生きる今の社会はVUCA(フーバー)時代とも言われるように、複雑で不確実性が高く、予測困難な激しい変化が次々と起こっています。そのようなかたにあって、私たちの進むべき方向性を見誤ることなく、目標に向かって一歩一歩と着実にその歩みを前へ進めて行く一年にしたいと思っています。2020年から始まったコロナ

ナと付き合いながらの生活も5年が経過し、私たちの生活も少しずつ変わってきました。昨年は、社員・友の会の方々と一緒に取り組む活動も再開し、多くの経験を積み上げることができました。社会保障の切り捨てや物価高騰の影響などで、地域の方々のいのちとくらしが脅かされています。広くアンテナを張って、誰もが安心して住み続けることのできるまちづくりを進めて行きたいと思います。世界では、ウクライナやガザで、今なお罪なき尊いいのちが奪われ続けています。人々のいのちと健康を守ることを最大の使命とする私たちに、非戦を貫く民連の旗のもと、憲法改悪や戦争をすすめる国づくりに反対し、真に人権が尊重され、いのちが大切にされる公正な社会の実現をめざしましょう。

## 新年のごあいさつ



磯貝 一子

道東勤医協友の会連合会 会長

友の会のみなさん、新年明けましておめでとうございませう。昨年はコロナ禍前の活動を取り戻して2年目で、友の会各支部では医療懇話会やレクリエーションが旺盛に企画され、ポッチャやモルックも新たに広がって、支部活動が活性化し1年となりました。健康まつりは800人の参加で笑顔あふれる1日となりました。友の会活動交流集会以は道南勤医協理事長の川口篤也先生をお招きして、「人生会議」の講演に学び、それぞれが自分に引き寄せて考えるものとなりました。久々の分散会では、職員・友の会支部からの活動紹介もあり、支部の自慢も悩みも出し合っ



医療懇話会は多彩なテーマで12月末までに前年同期を上回る35回の開催があり、うち16回は先生方に講師を担っていただきました。先生方ははじめ職員のみなさんの友の会活動へのご支援、ご協力に心から感謝申し上げます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 今の保険証 引き続き使えます

国民健康保険、後期高齢者の保険証は2025年7月末まで使えます。マイナ保険証をお持ちでない方は、7月末までに保険証と同じように使える「資格確認書」が交付され届きます。社会保険に加入している方は12月2日までの保険証が使用でき、同様に「資格確認書」が交付されます。

### 道東勤医協友の会の新支部長・事務局長を紹介します

医療や介護、話せる場に

緑ヶ岡支部 支部長 矢作 雅樹さん(写真左) 事務局長 石川 明美さん(写真右)

毎月ふまねつとを行っていただきます。地域で健康づくりが必要と感じていました。石川...家族以外にも医療や介護の話ができる場ができました。この年になると病気が自覚はかりです。矢作...ふまねつとは評判で毎回新しい参加者が来ますし、行ってみたいという人がまだ多いです。



2024年12月2日、釧路社会保険推進協議会は、いのちとくらしを守る釧路市民会議と連名で「灯油価格の高騰に係る冬期生活支援を求める要望書」を釧路市の鶴間秀典新市長に提出。①ぬくもり助成金(福祉灯油)の再開②再開がかなわない場合でも、緊急措置として、2021年実施の「原油価格高騰対策助成金」以上の支援を求めました。灯油価格は市の調査で1リットル120円以上の高値で推移しています。参加者は、

## 手鞠寿司・ごぼうつくね汁

(手鞠寿司) エネルギー 262kcal たんぱく質 13.3g 脂質 2.2g 塩分 1.5g  
(ごぼうつくね汁) エネルギー 93kcal たんぱく質 15.4g 脂質 1.7g 塩分 1.1g

- 材料 2人前
- 【手鞠寿司】 酢めし 200g、マグロ、サーモン 各10~15g、ほたて、錦糸玉子 卵1/2個分、キュウリ 1/3本、飾りとして、青ネギやレモン、とびっこ
  - 【ごぼうつくね汁】 鶏ひき肉(胸) 120g、ゴボウ 15g、パン粉 2g、卵黄 1個分、大根 40g、人参 20g、青ネギ 少々、味噌 16g、だし汁 300g
- 作り方(調理時間 60分)
- 酢飯を用意します。一人分は100gです。ネタは、お刺身でいただくより薄めに切ります。胡瓜は1/3にカットしてからスライサーで薄く剥いています。飾りとしてレモンや青ネギの先端、練りわさびを用意しました。
  - 今回は1人前5個にします。酢飯を20gずつに分けておきます。
  - ラップにネタ・酢飯の順番で乗せ、ラップをぎゅっと丸く包みます。
  - ラップを外してお皿に盛り付ければ完成です。
- ①大根、人参どちらもイチョウ切りにします。ゴボウは皮を軽く剥きすりおろします(すぐに黒くなるので肉に混ぜる直前にすりおろす)。青ネギは小口切りにしておく。
- ②つくねを作ります。ポウルにひき肉、卵黄、水が牛乳に浸したパン粉、すりおろしたゴボウを入れよく混ぜ合わせます。今回は1人分30gのつくねを2個にするように丸めました。
- ③鍋にだし汁を入れて、まずは大根人参を煮ていきます。軟らかくなってきたら、丸めたつくねを入れます。火を強くし過ぎるとつくねが崩れますので中火で。つくねに火が通ったら味噌を溶き、器に盛り付け完成です。



- 手鞠寿司：ラップで包むだけなので簡単です。ネタはお刺身に限らず、自由に組み合わせてください。
- ごぼうつくね汁：根菜たっぷりの汁物です。ゴボウの風味がつくねに合います。ごぼうをみじん切りにして混ぜても食感が残り美味しいです。

### 休日乳がん検診 2月9日(日) 完全予約制

受付から検査・診察まで全て女性スタッフが対応

健康 レンピ

第71回 管理栄養士の 今月一品

電話予約受付 1月8日(水) 13時30分、釧路協立病院 ☎01542416811

※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

※当日体調が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。



帯広市 山口京子さん



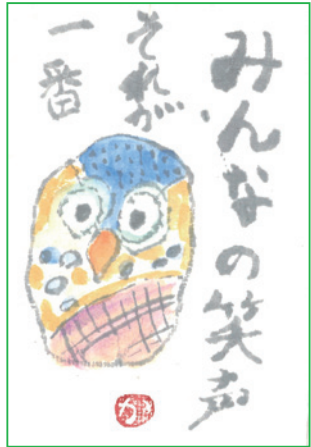
上富良野町 谷口君子さん



釧路市 西田俊子さん



釧路市 平井洋子さん



釧路市 亀井勝子さん



釧路市 平香さん



苫小牧市 佐藤和枝さん



釧路市 川村成子さん

絵手紙

※掲載の方に図書カードを贈呈します。

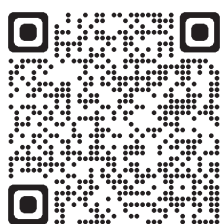
❖ 1月 友の会支部の行事予定

ぬさまい支部 新年会	11(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&ポッチャ	16(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&ポッチャ	6(月)・19(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
ひまわり支部	陶芸教室	8(水)・22(水)	18:00	第2・4水曜	生駒宅
		9(木)・23(木)	13:30	第2・4木曜	
		10(金)・24(金)	13:30	第2・4金曜	
		20(月)	13:30	第3月曜	
鳥取支部	ポッチャ鳥取 百人一首の会 しまねつと 健康サロン童顔(えがお)	8(水)・22(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
		9(木)・23(木)	12:45	第2・4木曜	
		20(月)・28(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
		13(月)・27(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	6(月)・20(土)	13:00	第1月曜・第3土曜	大楽毛生活館
		14(火)・27(月)	10:00	第2火曜・第4月曜	
芦野支部	けんこう体操	15(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ぬさまい支部	ふまねつと+ポッチャ	20(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	28(火)	10:00	第4火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと ポッチャ	24(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
		10(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと ポッチャ・お茶会	14(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
		28(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	27(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	11(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	10(金)・24(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		13(月・祝)	10:30	第2月曜	
釧路町支部	ふまねつと例会	22(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		22(水)	13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねつと	21(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	8(水)	9:30	第2・3・4水曜	川上町会館
		15(水)・22(水)	13:00		
根室支部	ふまねつと ストレッチ	A 11(土)・25(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		B 11(土)・25(土)	14:00		
白樺・桜ヶ岡支部	ポッチャ	19(日)	14:00	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** 〒086-0055 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

正解 「ユキムシ(雪虫)」  
 当選者(敬称略) 工藤香住、星川政光、吉岡淑子、三谷里花、吉田忠、渋谷明美、太田万里子、寺部育子、小路多美子、服部肇  
 応募87通 正解80通

11月号の正解発表

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2025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。

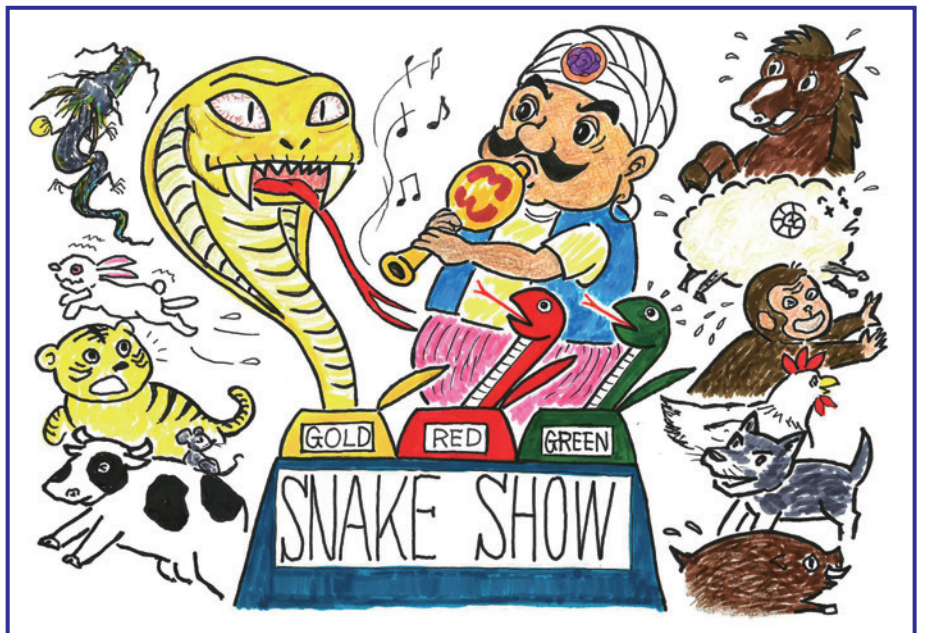
おたのしみパズル



(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

