健康をつくる　平和をつくる

さわやかさん

盛岡医療生活協同組合
〒020-0835盛岡市津志田26-30-1
発行責任者　佐藤正勝
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2025年
4月号
第485号

ちょっといい話

まわりにおすすめしたくなる病院

組合員活動に積極的に参加しているSさんが、ふとしたことで転倒し、骨を折るという大きなケガをしてしまいました。Sさんは手術後、リハビリテーション目的で、川久保病院に入院しました。

気づいたことや改善した方が良いことは、病院に伝えようと思っていたそうですが、スタッフの対応や一生懸命さなど、良いところをたくさん感じる入院生活だったそうです。

まわりにもおすすめできる病院だと話していました。

川久保病院のMRIが新しくなりました

～脳ドックを受けましょう～

2025年３月より、MRIが新しくなりました。従来のMRIに比べ、画質が向上し、検査時間は半分ほどになります。AI（人工知能）が搭載されており、より精度が上がり、様々な病気の診断、治療に役立ちます。脳ドックでは、脳梗塞、脳出血、脳の血行障害、認知症を発見、正しく診断することが可能です。病気の早期発見にも非常に効果的です。

新しくなったMRIで、ぜひ脳ドックを受けましょう！お待ちしています。

脳神経内科　中島昌典（まさのり）医師

▼脳ドックの料金（税込み）

	一般料金	組合員料金
人間ドック	40,700円	29,700円
脳ドック	33,000円	26,400円

組合員の出資金は、医療機器の購入や施設設備のリニューアルに活用され、皆さんの医療、福祉サービスに貢献します。

組合員加入、増資にご協力ください。各事業所窓口（受付）、組織部で受け付けています。

●予約先：川久保病院　健康推進課
●電　話：019－635－1489

歳時記

嘘はダメ

「おじいちゃん大好き」と言って玄関を開ける孫。目尻を下げて喜ぶ私に「今日はエイプリルフールだよ。本当は大嫌い。」と逆襲され、わかっていてもかくんと首を垂れてしまう年間行事です。「嘘をつくと閻魔様に舌を抜かれる」と教えられ育って来た世代にとっては、この日があることを喜べません。

ＳＮＳでは、今回の大船渡の山林火災が「他国からのレーザー照射によるもの」とまことしやかに発信されています。ロシアの侵略を止めるために行われたウクライナのゼレンスキー大統領とアメリカのトランプ大統領の直接対談で、トランプ大統領の「ゼレンスキーは第３次世界大戦を起こそうとしている。」という根拠のない発言に耳を疑いました。トランプ大統領の公約で、「就任後すぐにウクライナ戦争を終わらせる」と言ったではありませんか。ところが、ロシアの攻撃は留まることがありません。

「嘘も方便」（物事を円滑に進めるには多少の嘘も許される）という諺がありますが、これは詭弁です。選挙で勝つために嘘を並べる政治家がいますが、許されるものではありません。たとえどんな苦境にあっても、真実を貫きたいと思います。まずは、人の機嫌をとるようなうわついた嘘はやめましょう。

（佐々木　徳司）

川久保病院外来診療案内

急患はいつでも受け付けています

			月	火	水	木	金	土
内科	午前	診療	○	○	○	○	○	○ 第1、第3土曜日のみ
		専門外来	—	—	糖尿病外来	高血圧外来	糖尿病外来	—
	午後	診療	▲15時～	▲15時～	▲15時～	▲15時～	—	—
		専門外来	脳神経内科外来	女性外来	—	—	—	—
小児科	午前	診療	○	○	○	○	○	○ 第1、第3土曜日のみ
		乳児検診予防接種	—	○	○	○	○	乳児検診なし
	午後	診療	○	○	▲15時～	○	○	○ 第1、第3土曜日のみ
		乳児検診予防接種	○	○	▲15時～	○	—	—
眼科	午前	診療	○	○	○	○	○	○ 第1、第3土曜日のみ
	午後	診療	—	—	▲15時～	○	—	—
整形外科	午前	診療	○	○	○	○	—	—
	午後	診療	—	—	—	—	—	—
歯科	午前	診療	○	○	○	○	○	○ 第1、第3土曜日のみ★
	午後	診療	○	○	▲15時～	○★	○	—

受付時間　午前：９時～12時10分
※歯科は完全予約制で午前受付時間は11時30分まで
午後：14時～16時45分
▲15時～16時45分
※内科の月曜日～木曜日、小児科・眼科・歯科の水曜日
★小児歯科あり

休診日　８月15日～16日、12月30日～１月３日
日曜日、祝日、第２、第４、第５土曜日
※第１、第３土曜日が祝日もしくは病院の休日にあたる場合、診療日が第２、第４、第５土曜日に変わる場合があります。

≪電話予約≫ 019－635－3985
★初診の方は次回からの予約となります。
★電話予約は平日９時～17時まで、土曜日９時～12時30分まで

≪小児科インターネット予約≫
★小児科のみ（※乳児健診・予防接種を除く）
小児科インターネット予約はこちら➡

川久保病院HPはこちら

診察室

川久保病院
内科医師
加藤　幸（みゆき）

腎臓のお話

健康診断の判定で「腎臓機能低下の疑い」と言われても、特に症状がないからと、そのままにしていませんか。腎機能が悪い状態である慢性腎臓病（ＣＫＤ：Ｃｈｒｏｎｉｃ Ｋｉｄｎｅｙ Ｄｉｓｅａｓｅ）は、初期に自覚症状がほとんどありません。そのため、気付かないうちに進行し、悪化してしまう場合や、他の病気（心臓や脳などの血管の病気）を引き起こす事があります。腎臓は、一度機能が損なわれてしまうと、元の状態に回復することは困難で、最終的には透析に至ります。一般的に血液透析は、病院で１回４時間、週３回ペースで行われるのが基本です。透析にならないよう予防、治療することが大切です。腎臓の主な働きは、

老廃物の排泄
身体に必要のなくなったものを、尿として身体の外に出す。

体液のバランス調整
血液の量や含まれるものの濃さを一定に保つ。

ホルモンの分泌
酸素を運ぶ赤血球の数を増やすホルモンや、血圧の調整に関わるホルモンを出す。

このように、腎臓は人間の生命維持に重要な役割を担っています。

ＣＫＤにならないために、大事なことは次の二つです。

一つ目は、腎機能を低下させる要因をコントロールすることです。腎機能を低下させる要因は様々で、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、腎疾患、リウマチ性疾患、薬剤（鎮痛剤、抗がん剤）などがあります。

二つ目は、健康診断をきちんと受けて、推算糸球体濾過量（ｅＧＦＲ）と尿タンパクをチェックすることです。腎臓からのＳＯＳは健康診断の結果に、尿タンパクやｅＧＦＲとして現れます。それらの項目に異常があったら、自覚症状がなくても受診をおすすめします。

いのちの章典実践交流集会

～医療生協らしい人生会議～

３月14日にいわて県民情報交流センター（アイーナ）で、いのちの章典実践交流集会を開催し、83人（組合員55人職員28人）が参加しました。テーマは「医療生協らしい人生会議」でした。

実行委員長の春山一男理事の挨拶の後、実行委員による「いのちの章典クイズ」を行い、楽しく学習をしました。その後、「みんらぼカード」を考案した川久保病院内科の杉山賢明（けんみょう）医師の講演の後、グループに分かれて「みんらぼカード」を使って、楽しみながら、人生をどう送りたいか話し合い、組合員、職員それぞれの立場で近しい人が人生最期を迎えようとしている時、どのように寄り添うことができるのか交流をしました。

みんらぼカードを体験

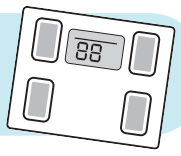
参加者からは「最期の時をどう過ごすのかを考えることは、どう生きるのかを考えることだとわかった」「どんな風に人生を送りたいか身近な人や医療従事者や介護スタッフと共有することが大切だと思った」との感想がありました。

※「人生会議」
自分が望む医療やケアについて前もって考え、信頼できる人々や医療・介護チームと繰り返し話し合い共有する取り組み。

※「みんらぼカード」
一般社団法人みんなの健康らぼが作成した人生会議が楽しくできるカードゲームです。みんなの健康らぼホームページで販売しています。

健康チェック

松園支部



松園支部は年に３回、地域で健康チェックを開催しています。２月25日にベルフ松園店で54人が健康チェックを受けました。開始時間前から行列ができるほど、地域の皆さんはとても楽しみにしています。健康チェックを運営したスタッフは25人で支部委員や健康チェックサポーターです。参加者の満足度アップと意識付けにつなげるために各チェックコーナーのチーム編成にも気を配り、打ち合わせをしっかりと行い、結果説明を３人体制で行いました。

また前回から、いわて生協の「コープ介護・福祉センターあい」との共催で会場には介護用品展示販売コーナーが設けられました。

体組成計測の様子

結果説明の様子

介護用品の展示販売

総代選挙公示第１号

盛岡医療生活協同組合第 61 回通常総代会に当たり、定款第 50 条および総代選挙規約第５条に基づき次の通り公示します。

記

1　総代数および選挙区
(1) 総代数は 159 人とする。
(2) 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区６、地域選挙区以外の本県内居住組合員を対象とする全県を１とし、合計７選挙区とする。

2　選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第１	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢北支部、滝沢南支部	20
第２	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	20
第３	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	28
第４	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前西支部、見前東支部、河東支部	58
第５	矢巾西央支部、矢巾東支部、紫波支部、紫波東支部	27
第６	宮古支部、久慈支部	3
第７	上記支部を除く全県及び職場支部	3
合　計		159

総代選挙公示第２号

総代選挙規約第８条に基づき、次の通り公示します。

記

1　立候補届出期間
2025 年５月７日㈬午前 10 時から
５月９日㈮正午まで
2　立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
3　投票日時
2025 年５月 12 日㈪午前 10 時から
正午
4　投票場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
5　投票方法
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
6　立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

2025 年４月１日
盛岡医療生活協同組合　総代選挙管理委員会　委員長　村山　正三

仙北支部

歌って元気、絆を強くする「健康カラオケ班」誕生

仙北支部
千葉 仁志（ひとし）

昨年８月７日に「健康カラオケ班」を立ち上げました。班員は歌好きの４人、班会は毎月第３水曜日、最新の映像と音響設備のあるカラオケ店で、ランチ付きフリードリンク・３時間パックを手ごろな料金で楽しんでいます。加齢性難聴で外出が億劫な方も班員同士が送迎で支え、参加しています。

カラオケを歌うと脳が活性化され、「幸福ホルモン」の分泌が高まり、心地よさが生まれます。また、ストレス解消・解放感・爽快感・幸福感・免疫力アップ、そして活力がわいてきます。一緒にカラオケを楽しむことによって班員同士の交流も豊かになり、絆も深まり孤独感を防げます。

社会とのつながりが健康寿命を延ばすといわれています。これからも持ち歌をアップデートしながら楽しく班活動を行い、健康寿命を延ばしたいと思います。

気持ち良く歌う班のみなさん

「さわやかさん」を地域で手配り 手配りご苦労さん会

厨川・みたけ支部

３月11日に北厨川老人福祉センターで手配りご苦労さん会を開催し、10人が参加しました。昨年まで川久保病院に勤務していた今川竜二医師のドキュメンタリー番組を視聴し、「先生が頑張ってきたことが良く分かった」「私たちの最期は川久保病院があるから安心だね」と感想を交流しました。また、「手配りがあるから冬でも歩くきっかけになっている」「ごくろう様の言葉が嬉しい」「手配りさん最高年齢を更新できるよう頑張りたい」といった頼もしい言葉が聞かれました。

今川先生、元気かなあ

天神支部

３月18日にサンセール盛岡で手配りご苦労さん会を開催し、13人が参加しました。昼食を食べたあと、手配りさん同士で交流しました。普段、あまり会う機会がない方々も、趣味や畑仕事の話で大盛り上がり。増資も呼びかけると、「あまり増資していなかったから、久しぶりにしようかな」と出資金も集まりました。

食事をしながら交流

増資の呼びかけ

メディカルフィットネス La·La

バードドッグ

講師オススメ！

効果：体幹や股関節、大殿筋などの筋力強化

①四つん這いの状態になります
②片方の手を前に、反対側の足を後ろに伸ばします
③お腹を引っ込めた状態で5〜10秒キープ
④反対も同様に行います

※背中は反らないように、なるべくまっすぐにします

La·Laスタジオ教室案内①

～ 腰痛予防体操 ～

腰痛予防や**腰痛の緩和**のために参加してみませんか？

開催日：毎週水曜日10：30〜11：00
料　金：1,300円（マシン・スタジオ教室が１日使い放題）
場　所：メディカルフィットネスLa・La
持ち物：動きやすい服装・中シューズ
講　師：岡本　寿

ご自宅でも簡単に行える筋力トレーニング・ストレッチを椅子やマットを使用して行います。

組合員さんの声

医療生協の健康寿命をのばそう！生まれて初めて人間ドックを受診しました。結果がわかり、やって良かったと思っています。毎年の行事となれたらいいなぁ。
（上堂／戸津　憲子）

夫や姉夫婦が入院や入所して大変お世話になりました。親切な対応、美味しい食事、細やかな看護に嬉しく思いました。私も人間ドックで早期発見をしていただき、元気でいます。支部行事には参加できず残念に思っています。
（滝沢市／安保　和子）

健康寿命をできるだけのばすよう努力したいです。
（向中野／戸塚　利則）

班会に新しい組合員が参加してくれました。色々苦労話もしながら時間があっという間に過ぎてしまいました。医療生協に班があって本当に良かった。
（滝沢市／齊藤　桃江）

「さわやかさん」を読むのが楽しく、クイズを出したり、内容が豊富で勉強になり、友達に話したりしています。
（滝沢市／松倉　光栄）

「さわやかさん」紙面がとてもためになる記事が多くて毎号楽しみにしています。
（北夕顔瀬町／田山　カツ子）

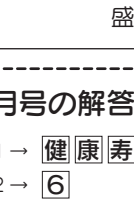
健康に関する色々様々な情報が得られて大変役に立っております。これからもこのような情報を発信して下さい。
（西青山／木坂　範夫）

川久保病院には、以前、往診して頂いたことがあり良くして貰いました。色々と家族も含め診療頂いて居ります。夫は入院し逝くまでお世話になり、二人で入院したこともありケースワーカーさんから「心配事はないですか」と尋ねられ費用の事で相談し、助けられました。弱い者の味方です。感謝
（北山／薄井　愛子）

毎回「さわやかさん」を楽しく、また興味深く拝見させてもらっております。私は色々知ることで注意したり、なるほどと思い実際に行動してみたりと本当に楽しく見ています。ありがとうございます。
（西見前／水野　博子）

「さわやかさん」をいつも楽しみにして見ています。どれもいい記事ですが、特に「メディカルフィットネス」と「すこしおレシピ」が好きです。
（滝沢市／安本　キヨ）

「さわやかさん」を受け取って3回目位です。とっても分かりやすく、疲れなくて、スミからスミまで読ませて頂いております。気軽に読んでいます。
（東山／吉田　洋子）



今月のいちまい一枚

▶青山支部 健康講話

川久保病院リハビリ職員による「冬にやっておきたい筋トレとストレッチ」の講話の様子です。「グリコ」のポーズなど道具を使わない筋トレ、ストレッチを実践しました。

頭の体操「さわやかさん」読んでますか？クイズ

本紙を読んで、次の□の部分をうめてください。

Q1 人生会議を「□□□□カード」で体験

Q2 松園支部の健康チェックはコープ介護・福祉センター□□との共催

Q3 メディカルフィットネス La・La の１日料金は□□□□円

Q4 健康カラオケ班は□人

《応募の決まり》
解答は、氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXでお送りください。
正解者の中から３名の方に図書カードを差し上げます。
本紙への感想もお寄せください。「さわやかさん」で紹介させていただきます。
●締　切　4月末日　●発表　2025年 5月号
●あて先　020-0835　盛岡市津志田26-30-1
盛岡医療生協さわやかさん編集部　FAX:019-635-1736

◎３月号の解答と当選者　24通の解答（23通の正解）がありました。

解答
Q1 → 健 康 寿 命
Q2 → 6
Q3 → バ イ オ
Q4 → つ ど り ん

当選者
吉田　洋子さん（盛岡市）
安保　和子さん（滝沢市）
佐々木景一さん（盛岡市）

インフォメーション

■「福島県被災地視察」

東日本大震災・原発事故から14年が経過しました。原発事故後の現状を現地へ行って学習します。

日　程：2025年５月26日～27日（１泊２日）
参加費：１人３万円前後（昼食代別）の予定
内　容：資料館などの見学・原発の被害にあった地域を見学
定　員：20名　募集締め切り　５月２日まで
お申込み・お問い合わせ先　組織部　電話019-635-6253

■「2025 5.3憲法集会 in いわて」

せやろがいおじさん記念講演会

日　時：2025年５月３日（土）10時～11時30分
場　所：岩手県公会堂大ホール

◀参加申し込みフォーム

■学校給食費の無償化を求める岩手の会学習会

日　時：2025年５月31日（土）10時～12時
場　所：岩手県公会堂　26号室
講　演：NPO法人インクルいわて理事長　山屋 理恵さん

第９回定例理事会報告

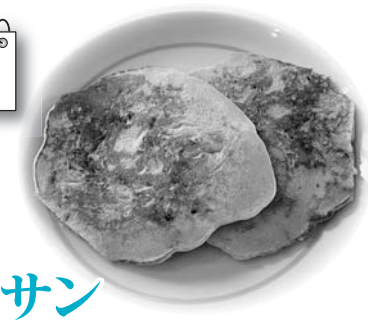
日時　2025年3月1日(土)
14時～17時
場所　川久保病院会議室
出席　理事23名中22名
監事４名中４名
次の事項を議決しました
第１号議案　１、２月事業・運動の概況と３月以降の課題
第２号議案　保険外料金に関する規程の制定
第３号議案　第61回通常総代会総代選挙

現　勢
（３月25日現在）
・生協組合員数　25,171人
・出　資　金　7億5263万円
・組合員１人当り　29,900円

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ㊼



川久保病院
管理栄養士
島田（うたこ）詩子

マルタバ・ピサン
（インドネシア風パンケーキ）

【材料】
（６枚分）１枚分 172kcal
食塩 0.06 g
★卵 …… ２個
★ココナッツミルク …… 120g
★砂糖 …… 大さじ１と1/2
★上新粉 …… 80g
★バナナ …… ２本
★サラダ油 …… 大さじ１

《シナモンシュガー》
★グラニュー糖 …… 大さじ２
★シナモン（パウダー）
…… 小さじ 1/2

【作り方】
①ボウルに卵を溶きほぐし、ココナッツミルク、砂糖を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。上新粉を加えて、だまがなくなるまで混ぜる。
②バナナはフォークであらくつぶし、①に加える。
③フライパンにサラダ油をしき、②の生地を流し、円形に広げる。弱～中火で片面２分ずつ、薄い焼き色がつくまで両面を焼く。残りの生地も同様に焼く。
④お皿に盛りつけ、合せておいたシナモンシュガーをふって、できあがり。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」　インドネシア料理編

インドネシア最後のレシピは、スイーツです。「マルタバ」はパンケーキやクレープ、「ピサン」はバナナの意味で、もっとも代表的な果物であるバナナを使った、インドネシア風パンケーキです。米を主食とするインドネシアでは、デザートにも米の粉を使うそうです。ソースやカレーのベースとして多くの料理にココナッツミルクが使われていて、まろやかさと豊かな風味が特徴です。ココナッツミルクを牛乳や豆乳に、上新粉をホットケーキミックスにかえると手軽に作ることができます。ココナッツミルクは、輸入食品のお店などで売っていますので、本場の味を楽しみたい方は挑戦してみてください。

キリトリ