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
5月号
第486号

ちょっといい話

医療生協に加入して良かった

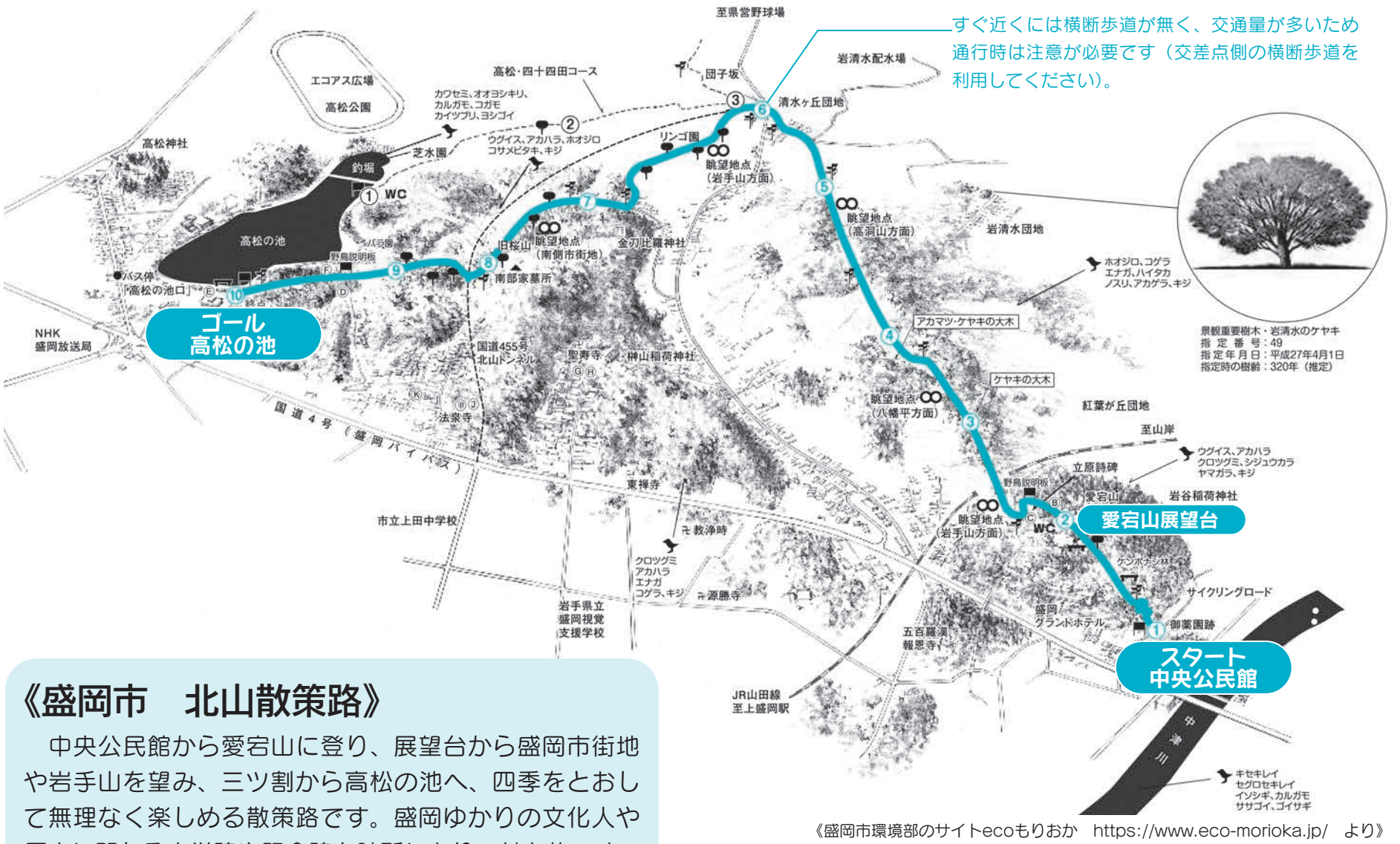
6月に行われる通常総代会にむけて、各支部で総代会議案説明会が開催されました。活発に意見が出される中で、組合員活動に参加して良かったことも出し合いました。

ある組合員は「医療生協の役員をやって、たくさんの人と知り合い、友達がふえた。そのことが一番良かった」と話し、またある組合員は「家の中にばかり居なくなった。それによって知り合いができ会話も多くなった」と話していました。

医療生協の魅力はなんといっても、健康づくりをしながら、人とのつながりができること。あなたも一緒に、組合員活動を楽しみませんか。

気軽に 楽しく ウォーキング

外に出て、ウォーキングをするには最適な季節がやってきました。身近なウォーキングコースで楽しく健康づくりをしましょう。班の仲間と歩くのもおすすめです。
おすすめのウォーキングコースを紹介します。



《盛岡市環境部のサイトecoもりおか　https://www.eco-morioka.jp/　より》

《盛岡市　北山散策路》

中央公民館から愛宕山に登り、展望台から盛岡市街地や岩手山を望み、三ツ割から高松の池へ、四季をとおして無理なく楽しめる散策路です。盛岡ゆかりの文化人や歴史に関わる文学碑や記念碑も随所にあり、魅力的です。

●コースタイム・距離

①起点 →（約0.5km・20分）→ ②愛宕山展望台
→（約1.2km・40分）→ ⑥国道455号（清水ヶ丘団地）
→（約１km・30分）→ ⑧南部家墓所
→（約１km・30分）→ ⑩終点
（①～⑩の誘導柱は約400m間隔）

班のおすすめ
ウォーキングコースは
2面にあります

歳時記　美味しいりんごを

りんごの花が咲く季節です。畑一面に白い花が咲き誇る様子は、桜とは違った美しさがあります。りんご農家さんは、花摘みや受粉などで忙しくなります。まだ早いですが、美味しいりんごを想像すると、思わず唾が出てきます。

岩手県はりんごの生産量が青森、長野に次いで３番目、りんごの主要産地です。昨年は生産量が前年より18％も減少したそうです。春先に霜の害があり、夏場は高温少雨の影響を受けました。そもそも栽培面積も減ったようです。品薄と燃料費の高騰で値段がかなり上がりました。

値上がりは、自然が相手なのでやむを得ないように思っていましたが、そうでもなさそうです。二酸化炭素排出による気候変動、後継者不足となるような農業政策、戦争による物価高騰、元をたどっていくと人災の要素がだいぶあるのではないかと思います。

毎年、近所の産直売り場でおいしいりんごを買って食べてきました。親戚もりんごが届くのを楽しみにしています。生産者の方の努力に感謝しつつ、将来にわたっておいしい岩手のりんごを食べるために、平和な世界、脱炭素社会、農業が大事にされる農政が実現されるように何か行動することが必要と感じます。今度の参議院選挙は大事だと思います。

（佐藤　正勝）

診察室

カフェインとの付き合い方

川久保病院
内科医師
伊藤 雅天（まさたか）

カフェインを過剰摂取することで、健康被害があることを、ご存知でしょうか。適正量ならリラックス効果、眠気覚ましなどいい面が期待できるのですが、摂取量が多いと問題が出ることがあります。

カフェインは、神経を興奮させるため、一度にたくさん摂取すると、めまい、動悸、震え、不眠、不安、下痢などの症状が出ることがあります。脳の血管を収縮させる作用があり、脳の血管の拡張が原因で起こる偏頭痛には、カフェインが効く可能性がありますが、カフェインを摂取しすぎると逆に頭痛がひどくなってしまうこともあります。多量のカフェイン摂取の習慣を持っている方が、突然カフェインの使用量を極端に減らすことによって起きるカフェイン離脱が、頭痛を引き起こしている場合もあります。脳の血流が悪くなることによって起こる緊張性の頭痛は、カフェインでは悪化します。また覚醒作用で寝つきが悪くなったり、利尿作用で何度もトイレに起きることもあるので、就寝前3～4時間以内の摂取は控えたほうがよいでしょう。

カフェインは感受性の個人差が大きく、国際的にも現時点で一日摂取許容量等の指標値は設定されていません。そうした中でカナダ保健省では、年代ごとに推奨するカフェインの1日の摂取上限の目安量を設定しています（表1）。この量を超えたとしても、必ずしも健康に悪影響をおよぼすものではありませんが、子供、妊婦、授乳中の方、その他カフェインに敏感な方は注意しましょう。特に妊婦の方は、カフェインの過剰摂取による自然流産や出生児低体重の可能性があり、摂取量が少ない方が良いでしょう。

今回紹介した数値はあくまで目安ですが、ご自身の体と相談しながら、健康を害さない量を摂取するようにしましょう。

カナダ保健省の年代ごとに推奨する

表1

カフェインの1日の摂取上限の目安量	
健康成人	最大400mg/日
妊婦や授乳中、あるいは妊娠を予定している女性	300mg/日
10～12歳児	85mg/日
7～9歳児	62.5mg/日
4～6歳児	45mg/日

各種の飲み物・カップ1杯(150ml)あたりのカフェイン含有量
コーヒー（インスタントでも）：90mg
紅茶：45mg　煎茶／ほうじ茶／ウーロン茶：30mg
コカ・コーラ／玄米茶／番茶：15mg
ココア：10mg　エナジードリンク：48mg～60mg

班のオススメ！

ウォーキングコース

【高松支部】ウォーキング班

コース：高松の池１周（ウォーキングは約１時間程度）

おすすめポイント

春は桜、夏は草木がさわやか、秋は紅葉を見ながら楽しく無理なく歩けます。高松の四季を感じながらのウォーキングは最高です。
（冬は足元が悪いのでお休みです）

白鳥の飛来も楽しみ

【河南支部】ウォーキング班

コース：毎月変わります。昨年の８月は寺町散歩～歴史に触れるコース～

おすすめポイント

盛岡市の名須川界隈のお寺には三閉伊一揆の指導者や反戦川柳で有名な鶴彬のお墓があります。歴史に触れながら約３キロを歩きます。

昨年５月のウォーキングの様子

【大宮支部】ウォーキング班

コース：中央公園ひとめぐり

おすすめポイント

四季折々の草木、木々、果実、景色など季節の変化を楽しみながら歩けます。休憩できるポイント（東屋）もあり、おしゃべりにも花が咲きます。

おしゃべりも楽しい

ひだまりデイサービスが変わりました！

４月１日から、サービス提供時間と内容を変更しました。１日型デイサービスは今までより滞在時間が短くなりました。また、半日型デイサービスは、希望する方は入浴ができ、喜ばれています。従来通り、個別の機能訓練（その方に合わせたトレーニング）、体操、レクリエーション、創作活動があります。

☀１日型デイサービス

1	2	
9:30	10:30	デイサービス着
9:40	10:30	バイタルチェック※1 水分補給
10:00	11:00	入浴・個別機能訓練
12:00		昼食・休憩
13:30	13:30	入浴・個別機能訓練 体操・レクリエーション 創作活動
15:00		おやつタイム・談話
	15:30	ミニレクリエーション 創作活動
15:35	16:35	帰宅準備・排泄ケア 歌体操 デイサービス出発

☀半日型デイサービス

AM	PM	
9:30	13:30	デイサービス着 バイタルチェック※1
10:00	14:00	入浴 集団トレーニング リズム運動 ラダートレーニングなど 個別トレーニング マシントレーニング 歩行訓練など レクリエーション モルック・外出レクなど おやつタイム・談話 昼食 （午前利用の希望者のみ）
12:35	16:35	デイサービス出発

※バイタルチェック…血圧測定、体温測定など体調管理を行います

デイサービスのイチ推し！

★大浴場はトゴール鉱石を使用した準天然温泉
★小物づくりや野菜づくりなどの創作活動
★管理栄養士によるバランスのとれた食事

モルックで盛り上がります

機能訓練の様子

野菜づくり

■休業日：日曜、１月１日～３日
■問い合わせ先：ひだまりデイサービス／電話：019-635-1302

新しい班ができました！
厨川・みたけ支部　モルック班

厨川・みたけ支部 班長
モルック班
長牛（ながうし） 和子

新たにモルック班を作りました。支部長の「モルックをやってみたい」という声をきっかけに、まずは、支部委員で体験してみようということになりました。

モルックを持っている組合員から借り、試しにやってみました。とても楽しいスポーツですが、全身を使い、私は結構、疲れてしまいました。でも、参加した皆さんはとっても楽しんでいました。

ぜひ、班にしようということで、3月に「モルック班」を結成しました。班会には、知人や友人も誘い、組合員でない方の参加も2人ありました。約2時間、モルックで体を動かし、楽しみました。間で休憩をとり、お茶とお菓子を食べながらおしゃべりができるのも良かったです。簡単なようで、なかなか奥の深いスポーツだと思います。皆さんも遊びにきてください。

ねらいをさだめて

点数を数えます

無料定額診療薬代助成が
岩手町に続き矢巾町でも

オーロラ薬局
専務理事
遠藤（ひろし） 洋史

昨年4月に岩手町で無料低額診療（以下、無低診）の薬代助成制度が始まり、今年の4月から矢巾町でも始まりました。

無低診は、経済的な理由で医療を受けられない方が無料・低額で受診できる制度で、川久保病院とさわやかクリニックでは2010年から実施しています。しかしこの制度を利用しても薬代は自己負担になるという矛盾があります。以前から無低診をすすめる上で大きな障害となっていました。

無低診について学習した医療生協の若手職員から「その矛盾を改善したい」という声があがり、運動が始まりました。薬局では、無低診を利用する患者は糖尿病等の慢性疾患が多く、薬とインスリン注射を合わせると高額になり、治療が中断してしまう事例がありました。このことを医療生協の組合員と共有し、岩手町に要望し、薬代助成制度の実現に至りました。昨年9月に矢巾東支部と矢巾西央支部の組合員と一緒に町長と懇談し、薬代の助成の必要性を訴えたところ、4月からの実現となりました。

この取り組みは、若手職員が声を上げ、医師、薬剤師、ソーシャルワーカー等の専門職と地域の思いが一体となることの影響力、そして今まで築き上げてきた自治体との信頼を改めて実感できるものとなりました。引き続き県や盛岡市にも働きかけたいと思います。

La·Laスタジオ教室案内②
～セーフティウォーキング～
膝·腰に負担を軽減する歩き方を身につけませんか

ご自宅でも簡単にできる歩くための基礎トレーニングや室内で歩き方の指導も行います

開催日：毎週木曜日10：30～11：00
料　金：1,300円　マシン・スタジオ教室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（健康運動指導士）

教室の様子

イスやマットを使用した歩くための基礎トレーニングを行います

お一人お一人に合わせた歩き方のアドバイス

新しい仲間をむかえて
《新入職員紹介》

4月1日、盛岡医療生協・いわて共同福祉会・岩手保健企画に23名の新入職員を迎えました。医師1名、看護師9名、理学療法士2名、作業療法士6名、言語聴覚士1名、放射線技師1名、公認心理士1名、事務2名です。

入職式では、岩手県民主医療機関連合会浮田昭彦会長が、歓迎のあいさつを述べ、盛岡医療生協田村茂理事長が、辞令交付を行いました。その後、新入職員を代表して、看護師の馬場あやさんが、入職にあたっての決意を述べました。組合員に頼りにされる職員になるよう、成長していきます。ぜひ温かく見守りください。

新入職員集合写真

インフォメーション

■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

■被爆80年原水爆禁止2025 国民平和大行進

県内日程　6月7日（土）～6月15日（日）
6月9日（月）さわやかクリニック前集会　13時30分（予定）
6月11日（水）川久保病院前集会　13時40分（予定）

盛岡医療生活協同組合 第61回通常総代会

日　時：6月21日（土）10時～13時（予定）
場　所：アイーナ・いわて県民情報交流センター

第10回定例理事会報告

日時　2025年4月5日(土)14時～17時15分
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
次の事項を承認しました
第1号議案　2024年度処遇改善加算手当の一時金支給
第2号議案　設備投資資金の借り入れ
第3号議案　2024年度住所不明の組合員の「みなし自由脱退」の処理
次の事項を議決しました
第4号議案　2、3月事業・運動の概況と4月以降の課題
第5号議案　未収金の除却
第6号議案　2025年4月～6月暫定予算
第7号議案　2025年度借り入れ限度額の設定
第8号議案　2025年度運転資金の借り入れ
第10号議案　正職員就業規則、育児休業等に関する規則の一部改正
第11号議案　役員報酬検討委員会の設置

組合員さんの声

毎月「さわやかさん」が来るのを楽しみにしています。すこしお（減塩）の取り組みとして味噌汁は、お味噌の量を少し減らし具たくさんにしています。
（久慈市／菅原　弘子）

一雨ごとに〝春〟に近づき桜のお花見まで1ヶ月。「健康づくり」を楽しみながら健康寿命を伸ばすよう…100歳まであと8年…がんばろう！
（津志田南／吉田　愛子）

うん10年川久保病院にお世話になっています。悪い生活習慣にブレーキをかけ、思わぬ部分の腫瘍も発見していただき、今に至っています。感謝しています。今回配布された総代会議案にあったさわやかクリニックの「まず診る、援助する、何とかする」の文言に感動してペンを取りました。元気を頂きました。
（東見前／鈴木　きく子）

いつも手配りさんに感謝。「まわりにすすめたくなる病院」に感動。世の中の変化で、入院期間が…と、気忙しい思いで闘病の方やご家族の方たちの不安をお聞きする中、心温まるいいお話でした。
（松園／渡辺　康子）

とても良い新聞をありがとうございます。人間ドック、脳ドックが組合員だとかなり安いので嬉しいです。60代となり受けてみたいと思っています。また、人生会議に参加できなかったけれど、楽しそうで良かったなぁと思いました。
（矢巾町／小澤　康子）

川久保病院のMRIが新しくなった知らせに目が留まり、実は最近、物忘れが激しくなり気になっていたのです。昭和18年生れなので、仕方がないと思っています。考える力のためと思いクイズに挑戦した次第です。
（西青山／福士　喜美子）

「うれしい一品」で紹介されたインドネシア風パンケーキを作ってみました。私なりに白胡麻も練りこんで作ってみたところ、父が「美味しい、美味しい」と沢山食べてくれました。この日は庭のたった一本のチューリップが咲きましたし、頭の中はいい事で一杯です。有難うございました。
（矢巾町／齊藤　利沙）

今月のいちまい一枚

▶子育て応援企画「よってこ」
～親子でクッキング～

参加した親子と仙北支部の組合員、川久保病院栄養科の管理栄養士、どんぐり保育園の保育士で、春野菜のシュウマイを作りました。

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 岩手県は□□□の生産量が3番目に多い
Q2 □□□□□の過剰摂取に注意しましょう
Q3 □□□□は、フィンランド発祥のスポーツ
Q4 □□名の新入職員を迎えました

《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　5月末日　●発表　2025年 6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

◎4月号の解答と当選者　16通の解答（11通の正解）がありました。

解答
Q1→ みんらぼ
Q2→ あい
Q3→ 1300
Q4→ 4

当選者
鈴木きく子さん（盛岡市）
菅原　弘子さん（久慈市）
福士喜美子さん（盛岡市）

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ㊽

カオマンガイ（ゆで鶏の炊き込みご飯）

川久保病院
管理栄養士
菊池 里美

【材料】（4人分）
1人分 430kcal　食塩 0.9 g
★皮付き鶏もも肉 …… 1枚（300g）
★米（洗ってザルにあげる）…… 2合
A
★酒 …… 大さじ1
★粉末中華だし …… 小さじ1
★ごま油 …… 小さじ1
★砂糖 …… 小さじ1/2
★にんにく（すりおろし）… 1/2かけ
★根生姜（すりおろし）…… 1/2かけ
★長葱の青い部分（あれば）…… 1本分
★お好みの野菜（レタス、きゅうりなど）
<タレ>
★長葱（みじん切り）…… 1/4本
★にんにく（みじん切り）…… 1/2かけ
★根生姜（みじん切り）…… 1/2かけ
★酢、砂糖、醤油 …… 各大さじ1/2
★みそ、レモン汁 …… 各小さじ1

【作り方】
①鶏肉は全体にフォークで穴をあけておく。
②炊飯器に米とAを入れ、分量線まで水（分量外）を入れ、鶏肉と長葱の青い部分をのせて、炊く。
③タレの材料を混ぜ合わせておく。
④②が炊きあがったら、長葱の青い部分を取り出し、鶏肉を食べやすい大きさに切る。ご飯と鶏肉、野菜を添えて、タレをかけてきあがり。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」　タイ編

今回は、タイのソウルフード「カオマンガイ」を紹介します。タイ語で、カオ＝米、マン＝油脂、ガイ＝鶏肉という意味で、鶏肉をゆでた出汁で炊いたご飯に鶏肉をのせ、タレをかけていただく、タイのチキンライスとも言われます。似た料理にシンガポールチキンライスがありますが、タイのカオマンガイは「タイチオ」というタイの液状のみそをベースに、生姜やにんにくが効いたものが多いです。シンガポールチキンライスは醤油やチリソースなどを使うため、タレの味がカオマンガイとは異なります。

本来は、鶏肉のゆで汁で米を炊く料理ですが、今回は炊飯器で簡単に作れるレシピとなっています。タレの生姜やにんにく、長葱の風味と酸味を生かしたところが、すこしおのポイントです。より本場の味に近づけたい方は、パクチーやナンプラーを加えて、タイの雰囲気を楽しんでみてください。

キリトリ