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　鈴木幸子
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2025年
7月号
第488号

ちょっといい話

地域のつながりを発揮

盛岡医療生協さんさ踊り実行委員会は、昨年に引き続き8月2日に盛岡さんさ踊りへの出場を予定しています。地域の家庭に挨拶と参加のお誘いをしたところ、地域の小学生が一緒に参加したいと言って、練習に駆けつけてくれました。また、昨年参加した近隣の高校生も練習を盛り上げてくれています。

練習は毎週火曜日と金曜日に行っています。職員とその家族、組合員も一緒に老若男女さまざまな人が関わっています。

医療生協が目指す地域丸ごと健康づくりのひとつの形かも知れませんね。ぜひ、私たちと一緒に参加しませんか。

川久保病院で健診を受けましょう！

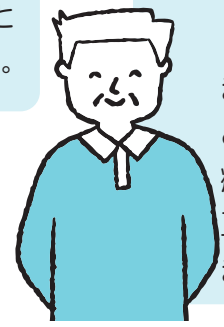
自治体検診が始まりました

対象の方には受診券が届いています。例年９月10月は、大変混みあいます。
早めの予約・受診をおすすめします。

組合員さんの声

保健師さんに指導してもらい日常生活を意識するようになりました。主治医の先生にも頑張っているねと声をかけてもらい嬉しいです。

新しい健診センターなので、とても綺麗ですね。



健診でメタボを指摘されてショックでしたが、10年先を考えてまだまだ元気でいたい！と思い、運動と食事療法を頑張ったら適正体重に近づいてきました。

さわやかさんをみてMRIが新しくなったのを知り、脳ドックを受けにきました。組合員なので通常料金よりお得です。

■予約方法

健診センターへ来院して予約

受付時間：月～金　10：00～16：00
第１・第３土曜日　10：00～11：00（８月は第１・第４）

電話で予約

川久保病院　健康推進課　019－635－1489
予約受付時間：月～金　14：00～16：00

保健師が生活習慣を改善する指導を行います

■実施する検診

・国保特定健診…40～74歳の盛岡市の国保加入者
・後期高齢者健診…75歳以上と65歳以上で後期高齢者医療制度の加入者
・成人検診（各種がん検診）・・・肺がん、大腸がん、胃がん（X線、内視鏡）、肝炎ウイルス、健康診査、女性健康診査、前立腺がん検診、もの忘れ検診

※その他、詳細は盛岡市ホームページをご覧ください。➡➡➡
紫波町、矢巾町、滝沢市の方も特定健診が受けられます。
詳しくは、お問い合わせください。

■オプション検査

肺がんの早期発見に有用な胸部CT検診、脳卒中などのリスクを早期に発見できる脳ドックをおすすめします。

	一般料金	組合員料金
脳ドック	33,000円	26,400円
胸部CT検診	12,100円	9,680円

（税込）

歳時記　無言で見上げる夜空

星空を眺めることがめっきり減ってしまいました。七夕の夜に織姫、彦星を見つけ、願いをこめることなど遠い昔のことになりました。私が夜空を見上げなくなった一番の理由は、強度の近視がすすみ夜空を見上げても一等星すら見えなくなっていたからです。

「あれがこと座のベガ織女星、その左下にわし座のアルタイル牽牛星、二つの星の間に天の川が流れ、そこにはくちょう座のデネブ、この三つでできる三角形が夏の大三角形」と知ったかぶりで聞きかじりの知識を自慢げに話をしました。そんな私にバシッと「星を眺める時は何の説明もいらないの。無言でただ眺めればいいの」と、その時の心のままにただ静かに眺める星の見方を教わった学生時代の苦い思い出です。それ以来無言で星を見上げるようになっていました。

時が経ち、昨年末に両眼の白内障手術を川久保病院で受け、幾分視力を取り戻すことができました。満天の星まで見えるようになった訳ではないですが、今年の七夕は、自分の目で見える喜びに感謝し、平和で希望を持てる世の中になるよう多くの星に願いをこめることができそうです。夏の大三角形を無言で眺めることが今から楽しみです。

（鈴木　隆雄）

診察室

川久保病院
精神科医師
松尾 和佳子

精神科開設しました

4月から川久保病院で働き始めました。私の専門は精神科です。精神科ってどんな相談をするところだろうと思う方も多いかもしれません。一口に精神科といっても、精神病といわれる統合失調症やうつ病・躁うつ病から、職場など環境に馴染めず落ち込んでしまった方、アルコールや薬物、ギャンブル、ネットに依存してしまいやめられない方、認知症に伴う興奮状態、不眠等々症状は様々です。患者の年齢も子どもから終末期の方まで、守備範囲は広く、それぞれの病院や先生によって得意分野が違うこともあります。

では、川久保病院の精神科ではどんな人を診てもらえるのでしょうか。残念ながら精神科での入院はできないため、家庭などでの生活に限界を感じる方は引き受けることができません。外来に定期的に通院し、辛くなった気持ちを少しでも軽くしたいと感じる方、眠れなくて困っている方、周りから依存症だと言われるけれど精神科病院には抵抗を感じる方、頑張れなくなってしまった方など、なるべく幅広く相談を受けたいと思っています。

また、入院患者さんは心身ともにかなりの負担を抱えており、入院という非日常の生活の中で精神症状を呈してしまう方もいます。そんな方々が少しでも心穏やかに過ごしていけるように、必要に応じてお薬も使いながらサポートしていきますのでよろしくお願いします。

◆心理士の仕事

公認心理士
臨床心理士
八重樫（やえがし） 千緩（ちひろ）

精神科では主にカウンセリングや心理検査を担当しています。

カウンセリングというと皆さんはどんなイメージをお持ちでしょうか。話を聴いてもらう場、というイメージの方が多いかもしれません。それも間違いではありませんが、実際はもう少し具体的な話をすることが多いです。

例えば職場に適応できず悩んでいる方の場合、何が困りごとの背景にあるのか一緒に考えます。そもそも仕事内容が合っているのか、コミュニケーションや物事の考え方に無理が生じていないか、お家でリフレッシュできているのか…。お話をしながら、自分らしく健康に生活するにはどうしたらよいかを一緒に考えていきます。

また、辛い体験の影響で心身に不調が生じている方についても同様です。じっくり相談しながら、少しでも望む生活に近づけるようにサポートしていきます。

相談の過程でもう少し詳細に自己理解を深めた方がいい場合は、心理検査をお勧めすることもあります。考え方や物事の捉え方の癖はどんな風か、どんなことが得意・苦手なのか、心理学の観点から理解を深め、生活に活かしていきます。

〈精神科外来診察日のご案内〉

診療時間	月	火	水	木	金
14：00～17：15	○	○	○	○	○ 再診のみ

完全予約制です。受診の際には予め受診相談のためにご連絡下さい。
TEL：019-635-1305（代表）

**カウンセリングや心理検査を希望する方は、
精神科受診時に医師にご相談ください。**

福島のいま 福島第一原発事故から14年

社保・平和・くらし委員会
委員長　**曲木（まげき） 政子（まさこ）**

5月26日から27日にかけて、福島第一原発事故のその後を学ぶため、19名で福島県浜通り地域を視察しました。案内してくださったのは、浜通り医療生活協同組合理事長　菅家（かんけ）新（あらた）さんです。

まだまだ大きな課題が

1日目は、中間貯蔵事業情報センターを訪問し、除染で発生した土壌などを保管する中間貯蔵施設をバスで見学しました。「サンライトおおくま」という施設から福島第一原発を遠くから見学し、復興と環境回復の課題の多さを肌で感じました。除染によって出た土壌等は2045年3月までに福島県外で最終処分することが法律で決まっています。処分量を減らすため、再利用できる土壌を使った道路盛土の実証実験が進められていました。さらに、廃炉に向けた作業の現状を知るため、廃炉資料館も訪問。廃炉作業の流れや課題について資料や展示から学ぶことができました。道中でも、菅家さんからいわき市民訴訟の取り組みや東京電力・国の事故後の対応、避難指示の遅れや被害者補償に関する説明があり、多くの課題があることを実感しました。

説明する菅家理事長

福島第一原発を遠くから見学

原発に頼らない社会を

2日目は、宝鏡寺と「ヒロシマ・ナガサキ・ビキニ・フクシマ伝言館」を訪れました。原子力発電所の建設前から反対運動を続けてこられた二代目館長の安斎育郎さんからお話を伺いました。安斎さんは、原発の危険性を長年訴えてきたにもかかわらず事故が起きてしまったことへの悔しさを率直に語られていました。伝言館では、原発に関する資料のほか、広島・長崎・ビキニ環礁に関する展示も見学し、改めて平和について深く考える機会となりました。

事故から14年が経った今も、現地ではなお多くの課題と向き合い続ける人々がいます。すべてを除染するには膨大な時間がかかること、そして故郷を守るために声を上げ、行動してきた人々がいること、その一つひとつが心に残りました。

今回の視察を通じて、原発事故の記憶を風化させることなく、未来の安全と安心を守るために、原発に頼らない社会を目指す声を広げていきたいと強く感じました。

伝言館でたくさんの資料を閲覧

原水爆禁止国民平和大行進2025

被爆80年 被爆者とともに、核兵器のない平和な世界へ

2025年原水爆禁止国民平和大行進が6月7日から15日まで、岩手県内を行進しました。

6月9日に岩手町に到着し、さわやかクリニックでの歓迎集会は約20名の組合員と職員が参加しました。集会では全国通し行進者の渡邉正郎（わたなべまさお）さんから、被爆80年の節目の年に全ての被爆者への連帯と核兵器廃絶を望む訴えがありました。

集会後クリニックから、いわて沼宮内駅まで行進しました。

6月11日は川久保病院に到着し、歓迎集会は100名を超える職員や組合員が参加しました。浮田院長から川久保病院の被爆者検診のエピソードが紹介され、病院が地域にねざしながら平和といのちに向き合ってきた歴史を振り返りました。今年の原水禁世界大会に参加予定の職員３名が決意を述べました。

戦争や核兵器のない平和な世界の実現に向け、これからも声をあげ続けましょう。

6月9日

さわやかクリニック前歓迎集会

クリニック前から行進する様子

6月11日

浮田院長の挨拶

川久保病院前歓迎集会

La·Laスタジオ教室案内④

～やさしいエアロビクス～

開催日：毎週土曜日13：30～14：15
※毎月第3土曜日のみ10：30～11：15開催
料　金：1,300円　マシン・スタジオ教室１日使い放題
※La・La会員は無料です
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・室内履き

教室の様子

初めての方でも大丈夫。どなたでも出来る簡単なステップを行います。体力アップや脳トレにも効果的です。

講師おすすめステップ

Vステップ

Aステップ

組み合わせステップ

・フィットネス会員（65未満）5,060円／月
・シニア会員（65歳以上）3,960円／月

班紹介 玉山支部 ほっとやすらぎ班

私達は、玉山支部ほっとやすらぎ班です。平均年齢79歳。冬は月４回、夏は月２回「何でも、楽しむ」をモットーに料理を作ったり、縫い物をしたり、編み物をしたりと集まっています。今回の写真は、岩手大学の「なんじゃもんじゃの木」を見に行った時のものです。３本の大木に、満開の花「キレーイ」「ステキー」と、笑顔満開でした。これからも、仲良く、たのしく、元気に過ごしたいと思っています。

今月の一枚（いちまい）

毎週火・金曜の17時30分～ひだまり前駐車場で練習を行っています。

参加申し込み締め切り
7月18日まで
申込フォーム➡

▼さんさ踊り練習の様子

インフォメーション

■2025国際協同組合年企画
イーハトーブシアター
「真昼の星めぐり」the Musical 盛岡公演
7月20日（日）14時～　花巻市文化会館大ホール
8月30日（土）11時～　15時～　盛岡市民文化ホール大ホール
8月31日（日）11時～　15時～　盛岡市民文化ホール大ホール

■お仕事体験フェスタ
8月9日（土）10時～13時　川久保病院
申し込みはコチラから ⇒ QRコード

《健康づくり企画のご案内》

※変更する場合があります

7月23日（水）　13：30～15：00	
健康チェック	岩手町　きずなの家
7月23日（水）　10：00～12：00	
健康講座「フレイル予防・運動について」講師：川久保病院　理学療法士	仁王児童老人福祉センター
7月25日（金）　13：30～15：30	
健康チェック　健康講話「サプリメントと薬について」講師：オーロラ薬局　薬剤師	厨川老人福祉センター
7月30日（水）　11：00～12：00	
健康チェック	矢巾町　やはぱーく
7月30日（水）　10：00～12：00	
健康講座「低栄養について　」講師：川久保病院　管理栄養士	盛岡市　大國神社
7月30日（水）　10：00～11：00	
健康チェック	西厨川老人福祉センター

組織部　TEL　019－635－6253

33日（こどもは16日）のチャレンジで
健康習慣づくりをしませんか

・期間　7月1日～9月30日のうち
　こども（～小学生）16日間
　おとな（中学生以上）33日間
・参加申し込み　締め切り／8月28日まで

申し込みフォーム

第12回定例理事会報告

日時　2025年6月7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　4、5月事業・運動の概況と6月以降の課題
第2号議案　第61回通常総代会議案の決定及び招集通知、決議、アピール、運営
第3号議案　夏季一時金の決定及び夏季一時金資金の借入
第4号議案　財務規程の一部改定

組合員さんの声

以前、リハビリでお世話になりました。元気にやっています。
（加賀野／溝口　隆）

手配りさんと電話で「そろそろさわやかさんが届くよね」と話していたところ、次の日誰よりも早く届けて頂きました。とてもありがたいことです。
（上堂／戸津　憲子）

6月10日、2025国民平和大行進に参加しました。被爆80年を迎え、全国通しの行進者の渡邊正郎さんと交流しながら大きな横断幕を持って参加しました。感動で胸が熱くなりました。渡邊さんは80日間をかけてゴールがある東京まで歩くそうです。
（高崩／藤澤　宏行）

浮田先生が川久保病院へ行くと知りびっくりしました。浮田先生は、11年間も沼宮内で医療に従事していたなんて早いものですね。ご苦労様でした。
（下田／成澤　廉子）

伊藤俊一先生には、長い間お世話になり、さわやかクリニックに行かれると聞いて、淋しくなりました。また、会える日までどうぞお元気で、私も長生きして、先生と会える日を楽しみにしていますね。
（津志田南／吉田　愛子）

6月21日に盛岡医療生協通常総代会に出席しました。組合員の数を増やして、健康づくり、健康診断、健康チャレンジをしっかりと発信しましょう。食事、運動、仕事、睡眠、ストレス解消のバランスをしっかり取り、心身共に笑顔、健幸で人生縁Ｊｏｙ、長生きしましょうね。
（高松／佐藤　信之）

「さわやかさん」大好きです。とても楽しくためになります。
（手代森／内舘　恵子）

糖尿病が進行すると網膜という目の奥の組織に弊害が起こり、視力障害や失明することもある事を知り、びっくりです。しばらく、眼科に行っていません。今年は、ぜひ眼科を受診したいと思います。
帯状疱疹は、夜も眠れないほど痛いと聞き、少し高かったのですがワクチンを昨年受けました。受けて本当に良かったと思っています。98％大丈夫ということでした。
（仙北／坂本　早恵子）

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 ほっとやすらぎ班が岩手大学でみたのは「□□□□□□□□の木」

Q2 被爆□□年、核兵器のない世界へ

Q3 盛岡医療生協のさんさ踊りは 8 月□日出場予定

Q4 タイの春雨サラダは、□□□□□

《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　7月末日　●発表　2025年 8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

◎6月号の解答と当選者　16通の解答（16通の正解）がありました。

解答
Q1 → 7
Q2 → 40
Q3 → 水痘
Q4 → タイ

当選者
阿部　勝子さん（滝沢市）
荒牧　匡之さん（盛岡市）
佐藤真喜子さん（盛岡市）

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ100

川久保病院
管理栄養士
川村 美紀子

ヤムウンセン
（タイの春雨サラダ）

【材料】
材料／（4人分）　1人分 79kcal
食塩 0.3 g
★冷凍むきえび …… 60g
★春雨（乾）…… 30 g
★もやし …… 小 1/2P
★きゅうり（千切り）…… 1 本
★にんじん（千切り）
…… 2 ～ 3 ㎝分 / 本
★紫玉ねぎ（スライス）…… 1/8 個
※なければ玉ねぎでも可
A
★酢 …… 大さじ 1 と小さじ 2
★ナンプラー …… 小さじ 1
★砂糖 …… 小さじ 2
★レモン汁 …… 大さじ 1
★こしょう …… 少々
★ごま油 …… 小さじ 1
★（お好みで）パクチー、ライム
…… 適量

【作り方】
①Ａの材料を合わせよく混ぜておく。
②むきえびは解凍し、ゆでて水で冷やし、水気をよくきっておく。
③水からもやしをゆで、沸騰したら春雨・にんじんを入れ、2～3分ゆでる。ざるにあげ、流水でよく冷やし水気をよく切る。
④ボウルに②、③、きゅうり、紫玉ねぎを入れて混ぜ、①を加えてさらによく混ぜ合わせる。こしょうで味を調え、最後にごま油を加えてあえる。
⑤器に盛りできあがり。
※お好みでざく切りにしたパクチーを加え、ライムを搾りかけても OK。

【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、タイの野菜料理「ヤムウンセン」を紹介します。酢とレモンでさっぱりと酸味を効かせたすこしおの春雨サラダです。暑い国ならではの元気が出るメニューです。ごま油を使用し、エスニックが苦手な方にも食べやすいように工夫しました。

本場の味に近づけたい方は、レモン汁をライムにしたり、パクチーを加えたりすると、よりタイの雰囲気を味わうことができます。

ナンプラーの代わりに醤油を使用すると、馴染みのある和風の春雨サラダにもなります。

キリトリ

■現勢［6月 26 日現在］生協組合員数… 25,031 人　出資金… 7 億 5703 万円・組合員 1 人当たり… 30,243 円