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
8月号
第489号

ちょっといい話

La・Laに通って調子が良くなった

70代の男性が「何年か通っているうちに筋肉がついた」と言って、力こぶを見せてくれました。テレビで「何歳でも筋肉はつく」とよく言われていますが、本当にその通りのようです。La・Laの利用回数は240回を超えており、週2回のペースで通っていたとすれば、約2年半近く継続していることになります。

「たかが30分の運動だけど、朝起きるときに立ち上がるのが楽になった。La・Laに通っていなかったと思うとゾッとする。毎月の支払いはあるけれど、早く死ぬか、少しでも動けるよう努力して家族に迷惑をかけずに死ぬかの違いだと思っている」と語っていました。

その男性はキラキラした笑顔を浮かべながら、さらにこう話してくれました。

「誰だって家族には迷惑をかけたくないでしょう?それに、せっかく組合員になったんだから、利用しなきゃ損だよね」

メディカルフィットネス La・Laをみんなで活用して、一緒に健康づくりを始めてみませんか。

こどもからおとなまでの 健康チャレンジ2025

参加費 無料

健康づくりのきっかけにしませんか
目標を決め、**33日間**《こどもコース（～小学生）は16日間》
チャレンジで健康習慣づくりをしよう！

※岩手県33市町村にちなんで33日間の取り組みとしました

チャレンジ6コース

複数選択可・下の6コースから好きなものを選んでチャレンジしましょう

おとな（中学生以上）

① 食事
- すこしお（減塩・塩分１日６g未満）
- 控えめの間食
- 野菜をたっぷり
- 朝食をとる　など

② 運動
- ウォーキング
- ストレッチ
- ラジオ体操　など

③ フレイル予防
- 主食・主菜・副菜を組み合わせる
- いつもより少し早く歩く
- １日１回は外出する
- あいうべ体操　など

④ 脳いきいき
- 読書・クイズ・パズル
- 日記・川柳・俳句　など

⑤ 社会的活動
- お茶っこ会、サロン
- 趣味の会
- おしゃべり
- ボランティア活動　など

⑥ マイチャレンジ
- 毎日血圧測定
- 休肝日をつくる
- スマホ時間を減らす
- 十分な休養をとる　など

こども

① はやね　はやおき
② まいにち　あいさつ
③ げんきいっぱい　うんどう
④ あさ　ごはんを　たべる
⑤ しっかり　はみがき
⑥ たのしく　おてつだい

■期間：7月1日～9月30日
■申込締切：8月28日(木)　■報告締切：10月5日(日)

報告者の中から抽選で
うれしい記念品をプレゼント！
また、結果報告をした18才以下の参加者全員に記念品をプレゼント！

リーフレットのハガキ、又は右のQRコードから
（問合せ先）盛岡医療生協　組織部
☎019-635-6253

申込フォーム　報告フォーム

健康なまちづくり委員会のみなさん
私たちと一緒にチャレンジしましょう

歳時記

かっこいいベテラン

この夏も異例の猛暑となっています。6月から熱中症リスクの高い作業を行う職場における熱中症対策が義務付けられました。業種は建設業や製造業、運送業など多岐にわたります。企業にとって熱中症対策は業務効率化だけでなく、働きやすい職場環境の実現によって従業員を定着させる狙いもあるそうです。

そんな中、診療をしていて「後継者がいなくて…」という悩みをいろいろな方から聞く機会が増えました。若い人が入ってこないことや後継者の少なさが大きな問題であることは間違いないのですが、どうもそれだけではないようです。私が関わった設備関係のベテラン（ホテル関係や酪農関係、工場、農機具関係など）は口を揃えて「俺たちのようには、若い奴らはやれない」と少々自慢げに語ってくれます。

お金がなくても創意工夫して、ここにあるものを最大限活用して何でも自分たちで作っていくというスタイルが、マニュアルや既製品に囲まれて生きてきた若い人に理解されにくいし、技が伝わりにくいと言うのです。小さい頃から、何でも作り、困難も乗り越えてきた生活体験の差なのか、年輩者の総合力の高みに達するのは相当なことなのか、知識は勉強で身に付くけれど知恵は簡単には育たないのか、いろいろと考えさせられます。

こういう話を聞いていると、ベテランがその知恵を発揮する場は、この社会には限りなく広がっているし、かっこいいベテランの輝いている姿を若い人にもっと見せてあげたいなあと、切に感じます。

（浮田昭彦）

診察室

川久保病院
内科医師
杉山 賢明（けんみょう）

訪問診療について〈連載第１回〉

わたしは訪問診療が好きです。理由は二つあります。まず、住まいでは患者さんがリラックスしていて沢山お話しできるからです。庭の花木やご家族の写真、ご先祖の遺影などが自然と目に入り、診察が終わると、それらの話題で会話が弾み、患者さんの大切にしていることや生きがいを知るきっかけにもなります。話題が野菜の育て方になると、さっきまで寝ていた患者さんが身を起こし、表情が生き生きとしてくる光景もよく見ます。こうした会話も医療の一部であり、患者さんの安心につながると実感します。

もう一つは、訪問診療はオーダーメイドの医療につながる点です。たとえば薬が大量に残っているのを見て、朝と昼なら薬を用意してくれるご家族やヘルパーさんが夕に不在であることが分かると、夕の分を朝昼に振り分けるなど調整します。こうした工夫は、実際に暮らしの場を見てこそできます。患者さんにとっても、病気等で通院できなくても住まいで医療を受けられるという安心に加えて、薬を無駄にせずに済むという満足感につながります。

（つづく）

【○×クイズ】

訪問診療と往診は、用語として区別される。

〈こたえ〉○

厚労省の定義によれば、訪問診療とは、通院困難な方に医師が「計画的・定期的」に訪問して診療することを指します。一方、往診とは、定期診療を受けている方が急な体調不良などで診察を求めた場合に、医師がその必要性を認めて「臨時」で訪問して行う診療のことです。

どんぐり保育園50周年①

どんぐり保育園
園長
吉田 容子

どんぐり保育園は「子どもを産み育てながら、働き続けたい」という職員の願いを受けて50年前の１９７６年１月に法人、労働組合、保護者が協力して設立しました。園の名前には「どんぐりのように仲よく寄り添って暮らしてほしい。」という思いが込められていて、園児２名、保育士１名からスタートしました。

当時は保護者会会長がどんぐり保育園運営委員長を任されておりました。潤沢な運営費はなく、保育料と僅かな補助金、保護者会バザーの収益が主な収入源でした。一軒家を借りた園舎に不具合があると、保護者であるお父さんたちが修理し、その修理費を稼ぐために財政活動をして、頑張って保育園を守ってきたそうです。

病院併設の院内保育所であるどんぐり保育園では、開園当時からその強みを活かして乳児保育や園児の健診を実施していて、当時では大変珍しかったと聞いています。今でも育児時間で母乳をあげに来るお母さんがいますが、この頃から働くお母さんが入れ替わり立ち代わり母乳をあげていたそうです。中には仕事が終わらずに来られないお母さんに代わり、泣いているよその子どもにも母乳をあげていたのだとか…。こうして助け合って、仕事を続けてきた先輩方がいて今の病院や保育園があるんだな、と思います。

10周年記念誌より

▲どんぐり保育園ブログ
園児募集中です！

体験者が語る悲惨な戦争と平和への願い

「宮古・下閉伊地域の戦争を記録する会」より、体験集―戦争の時代を生きて―第9集（２０２４年）の中から一名の方の体験を紹介します

二度の艦砲射撃体験

藤原 茂實（しげみつ）
（釜石鵜住居町　91歳）

私は昭和二十年七月十四日と八月九日の二度の釜石艦砲射撃を、それぞれ違う場所で体験しました（当時十三歳）。

壕に逃げ込み命拾い

一度目の艦砲射撃の時、弟二人の疎開の準備で釜石駅で切符を買うために列に並んでいました。雲ひとつない青空だったのを覚えています。相当数の人が並び列は途中で枝分かれしてしまい、軽いイザコザが起きていました。そうこうしているうちに、海側の方向から二機の飛行機が飛んできました。私にはまるで最初の飛行機を追っているかのように見えたものです。間もなくドカン！と大きな音がして土煙が上がりました。攻撃です！並んでいた人たちは蜘蛛の子を散らすように、近くの防空壕をめがけて逃げたのでしょう。私は右手側にあった素堀り（屋根のない壕の事）の壕に逃げ込みました。もう一人、三十代ぐらいの男性と二人となりました。覆いがないので、顔や背中に石や破片が飛んできます。それを防ぐために近くにあった木材を二本立てかけてしのごうとしました。それでも、隙間から飛び込んでくる石などに打たれて、痛い目にあいました。三十分くらい頑張っていましたが、攻撃のすきを見て駅の地下通路に逃げ込みました。そこには一緒にいた三十代の男性のほか、汽車を使っていたと思われる行商の女性五人ほどがいました。

そのうちに負傷した人たちが運ばれてきました。通路の壁にもたれさせて、仁丹を口に含ませていきます。生きていると思っていましたが、時間がたつとその人たちはゆっくりと横に倒れこんで動きません。初めて「死んでいる…」と実感しました。やがて外の音が途絶えたので、攻撃が終わったと判断し、ガラスの破片が積もっている通路を下駄ばきで素足のまま、怪我をしないように慎重に歩き外へ出ました。鉄工所の煙突は破壊され、さまざまな形になっていました。垂れ下がっている電線に触らないように気をつけながら歩くのでかなり時間がかかりました。

中妻小学校あたりまで来たとき迎えに来てくれた父と会えました。自転車の後ろに乗せてもらい、ろくに言葉もかわさないまま自転車を走らせました。家に着くと、母親は、息子（私）は死んでしまっただろうとなかば諦めていたようでした。

二度目の艦砲射撃

八月九日の二度目の時は小佐野の社宅で被災しました。母と兄弟は早めに近くの防空壕に避難していましたが、夜勤明けの父は頑として避難しようとせず、畳二枚を合わせた防空壁にし、さらにもう二枚合わせて強度を増して耐えていました。しかし、七月の艦砲攻撃を経験していた私は危険だ！と思い、父を説得して近くの古い壕に入り込みました。そうしているうちに近くの長屋が壊されたのを見て別の素掘りの壕に走りこみましたが、操縦するパイロットと目が合ったのです。とっさに小川の方向で旋回し戻ってくるだろうと考え、水深の浅かった川を父とふたりで必死に走り、川向の山に逃げ込みました。山を上り林に向かって走り太い木の陰に逃げ込みました。すると思ったとおり敵機は戻ってきて、山を下から上に切るように爆撃をしてきました。今でも昨日のことのようにはっきりと思い出します。

攻撃が静まり戻ると、自宅のある社宅はすっかり破壊されてしまっていました。母は壊れた家の中に入り、父が立てかけていた畳の中を見たそうです。するとそこに二人の遺体が…。ほどなく戻った私たちを見るなり抱きついて泣き出しました。私はそんな光景を目にしたのは初めてでした。また隣の家では、生まれて間もない乳飲み子を抱え込み、つま先と踵を吹き飛ばされた若い女性が見つかりました。近くの人と協力しあい製鉄病院に運び土手にならべました。医師も看護師の手も少なく、薬さえ十分でない中で適切な治療もできるはずもなく、母子ふたりとも亡くなってしまいました。母親が「この子は私が連れていく」と言っていた言葉を今でも忘れられません。自分の死を予測し乳飲み子を一人残せないと考えたのでしょう。ただただ無念です。

もう二度とあのような体験はしたくないし、ほかの誰にもさせたくないと思っています。

（聞き手・岩鼻美奈子）

私たちの介護

盛岡医療生協では、利用者・家族の思いに寄り添った支援をしています。

●**グループホームさくらの家**は、入居者と介護職員が家庭的な環境の中でゆったりと安心な日々を送っています。入居者の誕生月には「○○がしたい」などの希望を叶える支援をしています。

中屋敷映子（介護福祉士）：日頃心掛けているのは「笑顔」と「ありがとう」です。入居者のその日、その時の表情や気分、何がしたいのか、何を求めているか、何が不安なのかを考え、その方に合った声掛けや声のトーンを工夫して対応しています。みなさんの笑顔を引き出し、安心感を与えられたらと思っています。人生の先輩からの優しい一言やありがとうの笑顔が心に刻まれやりがいとなっています。

●**私たちの介護**に共感し、一緒に利用者・家族を支援する職員を募集しています。シニアの方も活躍しています。ぜひ一度お問い合わせください。

《問い合わせ先》

在宅総合センターひだまり事務局

TEL：019－635－1308

担当：姉帯（あねたい）、中居（なかい）

●**ひだまりデイサービス**は、4月から半日デイサービスの営業日を拡大し、体操などの機能訓練や多種多様なレクリエーションに力を入れています。

照井妙子さん：ひだまりデイサービスを利用して１年が経ちました。普段は１人で、話したり笑ったりすることが少ないため、ひだまりに来て皆さんとお話したり、笑ったりするのが楽しいです。皆さんとても親切で優しい方が多く、週１回の利用日がとても楽しみです。

先月で90歳になりました。今後も今の生活を維持していけるように運動を頑張りたいです。

佐々木幸子（介護福祉士）：職員みんなで色々なアイデアを出し合い、どうしたら利用者さんが喜んでくれるのかを試行錯誤しながら頑張っています。

優しく声を掛け、寄り添いながら話を聞き、たくさんの笑顔があふれるデイサービスになれるように頑張ります。

●**看護小規模多機能型居宅介護（看多機）にじの家**では、医療と介護の連携を密にして、医療的なケアが必要な方などを受け入れ、最期まで住み慣れた自宅でのその人らしい生活を支えています。

佐々木常雄さん：家に一人いるより、話し相手がいるから楽しい。「明日はにじの家だな」と待ち遠しくなる。看護師が自宅に来た時も爪を見てくれたりしてありがたい。目も見えづらくなって体も動かないからすごく頼りにしています。妻も川久保病院で最期を迎えたから、俺もお願いしておくかな。

伊藤麻希（介護福祉士）：利用者の笑顔を見るのがやりがいです。利用者様の笑顔と安心を守るため、専門職として質の高いケアに努めます。

La·Laスタジオ教室案内⑤

～ホリスティックヨガ～

開催日：

毎週月曜日　①10：30～11：15　②11：30～12：15

毎週火曜日　10：30～11：15

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

講　師：認定ＮＰＯ法人　日本ヨガ連盟

ヨガストレッチにより、緊張した神経やこわばった関節・筋肉がほぐれ、血行が良くなり肩こり、腰痛などの慢性症状から解放されていきます。

- 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

足のつり（こむら返り）を起こしたことはありませんか？

原因は就寝中や運動による水分不足、体の冷えによる筋肉の緊張、加齢による筋力の衰えなどが考えられます。足がつってしまった時の対処法をご紹介します。

土踏まずがつった

両手の親指の腹で土踏まずをまんべんなく指圧する。

ふくらはぎがつった

足のつま先をつかんで手前にひっぱりふくらはぎをゆっくり伸ばす。

すねがつった

足の甲をつかみ、ゆっくり体の方へ引き寄せすねを伸ばす。

盛岡北ブロック交流会を開催

６月25日（水）、高松公園多目的広場で交流会を開催し、54名が参加しました。

雨の心配があったため屋根付き広場を予約していましたが、当日は気温31度と夏のような陽気となり、日差しを遮る快適な会場として活用できました。

４月から支部長を中心にアイディアを出し合い、内容は「健康チェック（血圧測定・握力測定）」と「モルック」に決定しました。

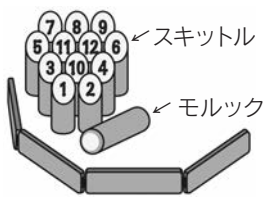
モルックが始まると、最初は戸惑う様子も見られましたが、時間が経つにつれ、各コーナーから歓声が上がり、「いいぞ、いいぞ、イエーイ」「負けるな、負けるな、がんばれ」と応援合戦が繰り広げられ、会場は大いに盛り上がりました。

参加者からは「来てよかった」「楽しかった」「また来年も会おうね」などの声が寄せられました。

来年の交流会は５月中旬に開催予定で、モルックは支部対抗戦として行う計画です。優勝を目指し、各支部の活動が早くもスタートしています。

【モルックとは？】

フィンランド発祥のアウトドアスポーツで、木製のピン（スキットル）を木の棒（モルック）で倒して得点を競うゲームです。



組合員さんの声

このところの暑さでバテ気味になっていますが、水分補給するようにしております。先月の「さわやかさん」でカフェインのとりすぎに注意するようにとのことで心がけて行きたいです。
（久慈市／菅原　弘子）

院長就任のご挨拶の記事、バトンタッチの写真、とっても良かったです。
（西見前／鷺　真奈美）

いつも沢山の様々な情報をありがとうございます。「なんじゃもんじゃの木」見てみたくなりました。
（矢巾町／佐藤　真智子）

「さわやかさん」をいつも楽しく読んでいます。「ちょっといい話」「組合員さんの声」は、親しみがあり知っている人が載っていると嬉しくなります。
（みたけ／村上　フヂヨ）

毎年、人間ドック受診しています。美味しくて栄養のある昼食を早く食べたいなと希望しています。コロナ対策として、しばらく中断していますが、実現が待ち遠しいです。
（滝沢市／安保　和子）

今年退任された役員の皆さん、ご苦労様でした。原水爆禁止世界大会in広島の代表派遣おめでとうございます。私も最大限の応援をします。
（高崩／藤澤　宏行）

7月2日ウォーキングに参加しました。暑くて大変でしたけど木の下を案内してくれて、とても楽しかった。
（滝沢市／田齊　啓子）

私は、糖尿病です。知人が糖尿病網膜症で片方が失明に近く、運転もできなくなった。私は、白内障手術後2～3か月ごとに眼科で検査しているので何とか大丈夫のようです。これからも血糖コントロールをしていこうと思います。
（永井／鈴木　晴江）

4月号でMRIが新しくなったことが紹介されていたので、早速、脳ドックを申し込みました。検査はすぐ終わり、数日後に送られてきた結果を見ると、なんとC判定。説明を聞きに行くと頸動脈のCT検査で結節があり経過を観察することに…。脳は、年相応とのこと（笑）やはり検査は、大事だと思いました。
（稲荷町／福地　均）

福島第1原発事故から14年。今回のような事故が起こると被爆したと同じ事になるので、私も原子力発電は、反対です。
（仙北／坂本　早恵子）

今月の一枚

滝沢森林公園を26人でウォーキングしました。暑い日でしたが、木陰は涼しく気持ちいい時間でした。

▼岩姫ブロック　レッツさわやかウォーキング

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 健康チャレンジは大人は□□日間取り組みます
Q2 通院が困難な方に、医師が計画的・定期的に訪問することを□□診療といいます
Q3 どんぐり保育園は□□□□年に設立しました
Q4 盛岡北ブロックでは、□□□□を行い交流しました。

《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　8月末日　●発表　2025年 9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

◎7月号の解答と当選者　23通の解答（22通の正解）がありました。

解答
Q1→ なんじゃもんじゃ
Q2→ 80
Q3→ 2
Q4→ ヤムウンセン

当選者
佐々木美智子さん（盛岡市）
菅原　喜弘さん（盛岡市）
熊谷　彦人さん（盛岡市）

インフォメーション

■休診のお知らせ
川久保病院：8月9日(土)、15日(金)、16日(土)、30日(土)
さわやかクリニック：8月15日(金)、16日(土)

■健康づくり企画（変更する場合があります）
日時：8月27日(水)10時～12時
場所：見前南地区公民館2階　「笑いケア体操」

■山田町ミニ健康まつり
日時：8月30日(土)13時～15時
場所：山田町中央コミュニティーセンター
内容：医療講話・健康チェック・笑いケア体操 など

■紫波・矢巾ブロック健康まつり
参加費無料
日時：9月15日(月・祝)10時～14時
場所：紫波町情報交流館（オガール）
内容：医療講話・健康チェック・ニュースポーツ体験 など

第2回定例理事会報告

日時　2025年7月5日(土)　14時～17時
場所　川久保病院会議室
出席　理事22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　5、6月事業・運動の概況と7月以降の課題
第2号議案　個別理事報酬及び役員退任慰労金
第3号議案　委員会体制及び支部担当
第4号議案　処遇改善加算手当変更
第5号議案　2025年度通信教育
第6号議案　看護学生への奨学金貸与

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ101

川久保病院
管理栄養士
佐藤（あきこ）晶子

パプリカーシュ・チルケ（鶏肉のパプリカ煮込み）

【材料】（4人分）
1人分 360kcal　食塩 1.2 g
★鶏もも肉 …… 400g
★塩、こしょう …… 少々
★バター …… 20g
★玉葱（みじん切り）…… 1/2個
★にんにく（みじん切り）…… 1片
★赤パプリカ（種を取って1cmの角切り）…… 1/2個
★トマト（湯むきしてみじん切り）…… 中1個
★パプリカパウダー …… 大さじ2
★水 …… 400ml
★コンソメ …… 小さじ1強
★サワークリーム …… 90g
★小麦粉 …… 大さじ2

【作り方】
①鶏肉は、身の厚い部分に包丁を入れて厚みを均一にし、食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをまぶし、下味をつけておく。
②フライパンにバターを溶かし、鶏肉の表面がキツネ色になったら、一旦取り出す。
③同じフライパンに玉葱、にんにく、パプリカを加えて火が通るまで炒める。
④トマトを加えて炒める。トマトの水分が少し飛んだら、一度火を止め、パプリカパウダーを加えて具材を混ぜ合わせる。
⑤水とコンソメを加えて煮立たせたら、サワークリームと小麦粉を加えてソースにとろみをつける。
⑥ソースに鶏肉を戻し、15～20分ほど弱火で煮込めば、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」　ハンガリー編

今回は、鶏肉をパプリカパウダーとサワークリームで煮込んだ、ハンガリーを代表する料理の一つ「パプリカーシュ・チルケ」です。ハンガリー料理はパプリカを多用した独特の風味と豊富な肉料理が特徴で、サワークリームやハーブがよく使われ、スープやシチューなどの温かい料理が充実しています。

パプリカーシュ・チルケはシチューのような料理ですが、パプリカパウダーで料理に色彩と風味が加わり、サワークリームにより少し酸味があるのが特徴です。香味野菜、パプリカパウダーなどを使用し、すこしおに仕上げてみました。パプリカパウダーは赤いのですが、苦みや辛みが少ないのでお子様にも安心です。パプリカパウダーがない場合は、パプリカを多く入れても大丈夫です。鶏肉はどの部位でも問題ありませんので、お好みに合わせてお試しください。本場ではショートパスタやパンを付け合せるようですが、ご飯を添えても美味しいですよ。

キリトリ