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
9月号
第490号

ちょっといい話

まつりの後

盛岡医療生協は毎年盛岡さんさ踊りに出場していますが、思いがけず披露依頼のお声がかかることがあります。今年は特別養護老人ホームはなみずきの夏まつりとひだまりデイサービスから依頼がありました。

有志のメンバーは、職員・元職員、組合員、ボランティアに来ていた高校生です。急遽、3種の踊りを披露することとなり、「練習しておけば良かった」と思いました。

観覧者の皆さんも踊りに加わり、「サッコラチョイワヤッセ」の掛け声と笑顔に囲まれ、一体感のある催しとなりました。

モルック体験

班会体験で班づくりのきっかけに

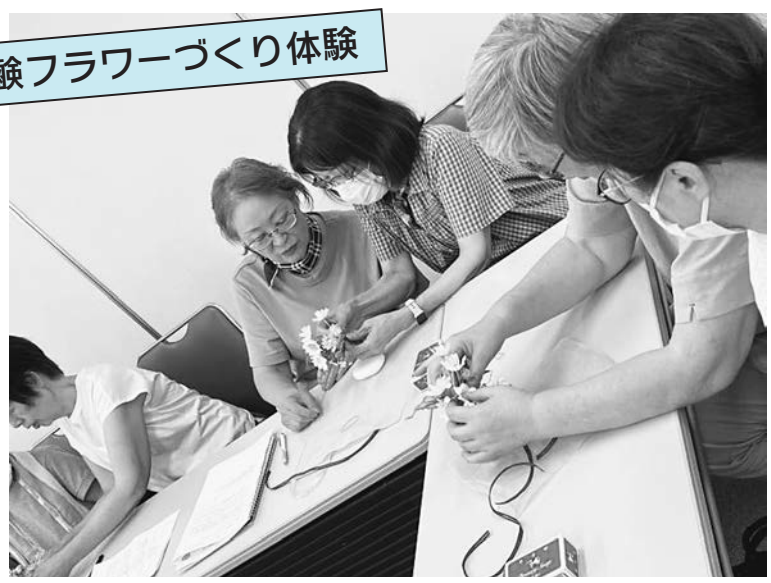
セラバンド体験

7月31日に班づくり交流会を岩手県高校教育会館で開催し、美文字班（湯沢支部）、脳いきいきハッピィ班（河東支部）、モルック班（厨川・みたけ支部）、セラバンド（松園支部）の班会を体験しました。「初めての体験会だったが楽しく参加できた」「班会に参加すると、おしゃべりのきっかけが生まれる」「運動を続けることで、元気でいられる」等の感想が聞かれ、班活動が健康づくりにつながっていると、実感した交流会でした。

班は、3人以上集まってつくるグループです。自分たちがやりたいことを実現するための場になっています。

「やってみたいこと」「興味のあること」で集まって楽しく班をつくりませんか。

写経体験



石鹸フラワーづくり体験

みんなで体操

歳時記

ご存じですか 無料低額診療事業

蝉時雨に代わり、朝夕には庭の草むらから虫の音が聞こえてきます。自然豊かな緑の中に住んでいますが、年々上昇する気温には驚かされる毎日です。

悩ましいのは暑さばかりではなく、長引く不況・物価高・失業などにより、医療にかかれない人が出ていることです。盛岡医療生協川久保病院とさわやかクリニックは2010年10月1日から無料低額診療事業を開始しました。失業や収入が少ないなど経済的な理由で医療費を負担することが難しい方に、ためらわずに受診してもらうため、医療費を減免する事業です。実施して14年、利用した人数は川久保病院で266人、さわやかクリニックで27人だそうです。特にここ5年間は利用者が増えていると聞いています。

岩手町では昨年度から矢巾町は今年から事業を利用している方に薬代の助成をしています。これは、さわやかクリニックや北岩手支部、矢巾町の支部のみなさんの働きかけが実ったものです。

すべての問題を解決することはできないかもしれませんが、安心して治療を受けられる手段として、広く知られてほしいものです。

（佐藤　カツエ）

診察室

川久保病院
内科医師
杉山 賢明（けんみょう）

前向きで希望のある 訪問診療〈連載第２回〉

前号では、訪問診療の利点として、患者さんにオーダーメイドの医療と安心を届けられると述べました。また、訪問診療と往診の違いにも触れました。この違いはとても重要です。「体調が悪い」時の往診がもつイメージにつられて、訪問診療も「病院でこれ以上の治療法がなくなった末期状態」にやむを得ず選択する診療と誤解されがちだからです。しかし、訪問診療に長く携わってきた立場から言えば、訪問診療は「消去法の医療」ではありません。むしろ、人生をよりよく生きるための「前向きで希望のある医療」なのです。どういうことでしょうか。

もし病気が重くなれば、入院が必要になることもあります。その際は医療を優先すべきでしょう。ただし、医療を受けるのと引き換えに、大切な人との面会や、好きなものを自由に食べることなど、日常生活の自由が制限されるのも現実です。これはコロナ禍で多くの方が経験したことだと思います。

一方で、人生には限りがあります。老いや病の進行という生物としての必然に対して、医療を最大限に受ける選択肢もあれば、「なるべく普段の生活に戻りたい」という希望を優先し、医療を必要かつ十分なものとする選択肢もあります。その希望に応えるのが、訪問診療です。いかがでしょうか。「前向きで希望がある」と思いませんか。

【○×クイズ】

どのような生き方を望むかは、ライフステージによって変わってよい。

〈こたえ〉○

（厚生労働省「人生会議」）

どんぐり保育園50周年②

どんぐり保育園
園長
吉田 容子

１９７６年に一軒家を借りてはじめたどんぐり保育園ですが、現在の保育園になるまでには転機が３回ありました。最初は園舎の建て替えが必要となった１９９８年です。保護者・労働組合・法人３者の運営から法人直営の運営に変わり、園児10人程度からスタートしました。次の転機は２００５年頃、地域の保育環境が充実してきたため、園児が５人まで減り、存続が危ぶまれました。その年、在宅総合センターひだまりが開所し、保育園を利用して働く職員が増えたため運営を続けることができました。

２０１１年３月に発生した東日本大震災の際には、地域の保育所が閉園やお弁当持参となる中、一時的に職員の小学生の子どもや地域の保育園に通っている子どもを分け隔てなく受け入れ、完全給食を提供しました。

前園舎の様子

一時は存続の危機を経験したものの、定員を上回る園児の受け入れが続いたこと、また地域の保育需要の高まりがあり、２０１７年４月に地域型保育事業の事業所内保育所、および盛岡市の認可保育所として運営することになりました。職員の子育てを支える保育園から地域の方の子育てを支える保育園へと姿を変え現在に至ります。

季節を感じる遊びなど、年齢ごとの発達にあわせ、好きな事を見つけて自分を表現できる子どもに育つよう、毎日の暮らしを大切にしています。

▲どんぐり保育園ブログ
園児募集中です！

被爆80年 核兵器のない平和で公正な世界を
原水爆禁止 2025年 世界大会に参加して

８月４日～６日、広島で行われた原水爆禁止世界大会に組合員１名、職員３名が参加しました。

■地域包括支援センター川久保
近藤 真琴（まこと）（社会福祉士）

初めて世界大会に参加し、広島でしか知る事ができない事が沢山ありました。被爆者の方の話を聞き、差別や偏見を受けたり、自分の子供や孫への影響など様々な苦悩や困難を強いられ、今も心身に残る病や傷、苦しみを抱えながら生活されている事を知りました。

被爆80年の今、被爆者の平均年齢が86歳になりましたが、若い世代の方々が被爆体験を受け継いでいる事を知り、感銘を受けました。

私も今回学んだ事を皆さんに伝え広げていきたいと思います。

■生協本部 組織部
佐々木 ことみ（事務）

原水爆禁止世界大会に参加し、被爆者の方々の深い苦しみや核兵器は非人道的であるということを改めて知りました。被爆者のお話を聞く中で「二度と戦争をしてはいけない」「同じような思いをしてほしくない」など切実な願いを持って声をあげている方がいることにもっと関心を持ち、同じく声をあげていかなければいけないと感じました。

年齢、国籍を問わず多くの方が核廃絶のために運動をしており、私も今回参加して学んだことを伝え少しでも運動の力になれるように取り組んでいきたいです。

原爆ドームの前で
左から　佐々木、齊藤、坂井、近藤

■川久保病院 医療事務課
坂井 美玖（みく）（事務）

被爆者のお話や核兵器廃絶への思いを伺うことができました。自分の参加した分科会では「核兵器禁止条約」と「子どもの権利条約」について考え、権利や条約と平和にはどのようなつながりがあるのかを参加した子ども達と一緒に学びました。今後は、この貴重な経験を病院内外へ伝えていく義務があります。ここで途切れることのないよう、平和への想いのバトンをつなぐ役目の一端を担えたらと思います。

組合員と職員が作成した千羽鶴を届けました

■紫波支部
齊藤 憲司（組合員）

戦後・被爆80年という節目の年に世界大会へ参加できたことは、私にとって大変貴重な経験でした。大会を通じて、被爆者の想いや被爆の実相を改めて学びました。被爆者が核兵器廃絶と平和を訴え続けている一方で、現実の政治は依然として「核の脅威」「力による平和」「短絡的な核抑止論」に固執していることを痛感しました。だからこそ、今政治の転換が必要であり、その実現のために私自身も今後の平和運動に参加し続けたいと思います。

～訪問診療のご案内～

川久保病院では、通院が難しい方に医師や看護師がご自宅や施設へ定期的に伺う「訪問診療」を行っています。病院に通う「外来診療」とは異なり、月２回程度の定期訪問で病状を把握し、必要な検査や処置を行います。

《訪問診療の対象となる方》

・寝たきりの方
・体力や認知症の影響で通院が困難な方
・退院後に自宅療養を希望される方
・在宅酸素や胃ろうなど医療的管理が必要な方
・がん治療や自宅での看取りを望まれる方など

診察では注射・点滴・各種検査・緩和ケアなど幅広い医療が可能で、夜間や休日も24時間体制で安心を支えます。

自宅で可能な検査

・レントゲン
・心電図
・エコー検査
・血液ガス検査
・採血検査
・感染症迅速検査 など

可能な医療処置

・注射、点滴
・気管切開部の管理
・在宅酸素療法
・がんなどの緩和ケア
・尿カテーテルや胃瘻、人工肛門の管理など

訪問車両に乗り込む浮田院長

《訪問エリア》

・**盛岡市**（玉山区を除く）
・**矢巾町**
・**紫波町**（一部地域を除く）

在宅診療科のスタッフ

診察の様子

・訪問診療は体調が急変した際に臨時で伺う「往診」とは区別されます。
・利用する場合は、医療保険・介護保険が適用になり、契約が必要です。

地域の皆さんが住み慣れたご自宅や施設で安心して療養を続けられるよう、チーム一丸でサポートします。
まずはお気軽にお問い合わせください。

《問い合わせ、お申し込み》
川久保病院在宅診療科　☎019-656-4646
受付時間：平日９時～17時

La·Laスタジオ教室案内⑥

～太極拳～

開催日：毎週火曜日
①13:30～14:15　②14:30～15:15
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：佐藤　裕子　先生

太極拳は円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行います。どなたでも無理なく行なうことができる運動法です。

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

La·Laスタッフ おすすめストレッチ

固まった筋肉をゆるめて、動かしましょう

①太もも裏
左右各10秒程度

足を肩幅に開き、片方の足を後ろに引く。そのままゆっくりと上体を前に倒す。

②足首・ふくらはぎ　左右各10秒程度

足を肩幅に開き、壁に両手をつける。
片方の足を前に出し、つま先を上げて壁につける。
上体を壁に近づけ、壁にかけた足に重心をかける。

医療と介護の お仕事体験フェスタ

医師の問診を体験

看護師体験

リハビリ体験

８月９日、川久保病院で「医療と介護のお仕事体験フェスタ」を開催し、高校生49人、中学生22人と保護者が参加しました。宮古市、大槌町、一関市、二戸市など遠方からの参加もありました。体験は、医師、看護師、薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、管理栄養士・調理師、リハビリ、歯科衛生士、社会福祉士、介護福祉士、医療事務の中から３職種を選び体験してもらいました。参加者からは「初めて知った仕事が多く楽しかった」「進路がはっきり見えた」「ドラマで見た場面を体験できて楽しかった」などの声が寄せられました。

若い世代が将来を考える貴重な機会となってもらいたいと思っています。

（岩手民医連事務局長　**吉田　裕也**）

組合員さんの声

暦のうえでは、立秋となりましたが、酷暑が続いている毎日です。涼しいうちにと朝一番に「さわやかさん」を配達しながらふと思いました。手配りさんは何年目になっただろう？とっくに足腰は衰える年齢になりましたが月一度の配達は、運動不足解消にもなり、できるうちは、続けようと思った朝でした。
（南仙北／中野　弘子）

夜ポストを見ると大好きな「さわやかさん」8月号が入っていました。あまりにも忙しい日々を過ごしていたので、次の日の朝、じっくりと読む事ができました。「さわやかさん」のクイズに挑戦する時は楽しいひとときです。手配りさん、毎月毎月ありがとうお疲れ様です。
（上堂／戸津　憲子）

私たちもモルックって何！と思っていたけれど指導者に教えてもらってグループでやり始めました。段々楽しくなった経験があり、盛岡北ブロック交流会の記事を読み、楽しさが手に取るようにわかりました。楽しいわよね。
（下田／成澤　廉子）

「訪問診療」についてのお知らせを読みながら、間もなくお世話になる年齢です。多くの方々が待っている事でしょう。これからも大変でしょうが、継続をよろしくお願いします。
（西青山／伊勢　トシ子）

戦争体験を読み思い出しました。母は13歳の時、東京で空襲を受け、命からがら宮古に疎開しました。逃げる時、祖母が思わず、1歳の末っ子を「置いて逃げようか…」と言ったのですが、「可哀そうだ、私たちがおぶって逃げるから」という出来事があったと聞きました。命拾いした叔父は今も佐賀に健在で昨年、叔母や姉と会いに行ってきました。平和が一番です。
（稲荷町／福地　均）

80歳を目前にしてあらためて健康について考える様になりました。このまま健康寿命を保ちたい、気負わず、気張らず、欲張らず、最近のモットーです。
（滝沢市／上野　かなえ）

「さわやかさん」配達する人、暑くて大変本当にご苦労様です。今年はいつもの年より暑い、暑いです。
（滝沢市／田齊　啓子）

7月31日（木）志家町の高校会館で班の交流を行い、班づくりのきっかけを目的に集まりました。早速、8月6日に河南支部に報告をしました。モルックや写経や石鹸フラワー作り、セラバンドに感心が集まりました。
（高崩／藤澤　宏行）

チャレンジ6コース欲張って選んでみたら、二人で頑張ってまあまあできたので良かったと思っていますし、健康的になり夏バテもしませんでした。
（滝沢市／松倉　光栄）

8月1日に盛岡市の健診、初めて川久保病院を受診しました。スタッフの方々とても親切にして下さり、安心できました。また来年も受診します。
（東山／稲川　広子）

人間ドックを受けました。中々思った結果ではなく、残念でした。2次検査が必要みたいです。やせようと思ってサプリメント飲んだせいかなと少し反省中。La・Laの健康教室に行こうか、スタジオ教室に行こうか思案中。健康でありたいという願いは皆、同じですよね。
（矢巾町／小澤　康子）

藤原茂實さんの「二度の艦砲射撃体験」を読んで13歳の少年がどれほど怖い思いをしたのかと、胸が痛みます。戦争は、絶対やってはいけません。平和な世界を願います。
（矢巾町／佐藤　真智子）

La・Laの記事のこむら返り、よく起こします。原因が全部当たってます。対処法を参考にして起こらないよう気をつけます。「さわやかさん」が手元に届くと何が何でも、すぐに読みいつも楽しみです。
（滝沢市／川村　靜江）

第3回定例理事会報告

日時　2025年8月2日(土)
　　14時～16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
6、7月事業・運動の概況と8月以降の課題

インフォメーション

■第70回岩手県母親大会in盛岡

日　時：10月26日（日）10時～15時30分
場　所：キャラホール・都南公民館　**一日会員券1300円**
全体会：「**原発はなぜ止めなければならないのか**」
講師：樋口 英明氏（元福井地裁裁判長・弁護士）

■岩手県消費者大会

日　時：10月29日（水）10時30分～15時30分
場　所：小田島組☆ほ～る　アイーナ7・8階　**参加無料**
全体会「**戦後80年 ～これからも平和であり続けるために～**」
講師：清末（きよすえ） 愛砂（あいさ）氏（室蘭工業大学大学院教授）

盛岡医療生協企画

■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 浮田院長「健康寿命を延ばそう」、健康チェック、ニュースポーツ、減塩コーナー、なんでも相談 など

■盛岡南ブロック健康まつり

日　時：10月25日（土）　10時～14時
場　所：川久保病院・在宅総合センターひだまり駐車場

インフルエンザワクチンのお知らせ

川久保病院・さわやかクリニックでは、
10月1日より接種を開始します。

キリトリ

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑩②

ラコット・クルンプリ（じゃがいもの重ね焼き）

川久保病院
管理栄養士
島田（うたこ） 詩子

【材料】（4人分）

1人分　292kcal　食塩0.8ｇ

- ★じゃがいも …… 2個
- ★ゆで卵（薄い輪切り） …… 3個
- ★スライスベーコン（1㎝幅に切る） …… 80g
- ★玉ねぎ（薄切り） …… 1/4個
- ★バター …… 小さじ1
- A サワークリーム …… 90g
- A 牛乳 …… 大さじ2
- A プレーンヨーグルト …… 大さじ2
- ★こしょう …… 少々
- ★ピザ用チーズ …… 20g

【作り方】

①じゃがいもは洗って1つずつラップでふんわりと包み、電子レンジ(500W)で7～8分、竹串がスッと通るまで加熱する。皮をむいて7～8㎜厚さの輪切りにする。
②Aは混ぜ合わせておく。
③玉ねぎは耐熱容器に入れ、バターを加え、ラップをふんわりとかけて電子レンジで約1分加熱する。
④深めのグラタン皿（15×15㎝、深さ6㎝）にそれぞれの段にこしょうをふりながら、1/3量のじゃがいも、それぞれ半量の玉ねぎ、ゆで卵、ベーコンの順に重ねる。Aの半量を塗り広げて、もう一度同じ順で重ね、最後に残りのじゃがいもをのせ、残りのAを塗り広げる。
⑤チーズを散らし、210℃に予熱したオーブンで約30分、表面に焼き色がつくまで焼いて、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」　ハンガリー編

ラコット・クルンプリは、じゃがいも（クルンプリ）を重ねて（ラコット）、オーブンで焼いたハンガリー定番の家庭料理です。ハンガリーでは、「コルバース」というパプリカのきいたソーセージを使いますが、今回はベーコンで代用します。オーブンで焼くと、ベーコンのうま味が溶けだし、サワークリームのコクと酸味が全体をまとめてくれて、「すこしお」にもつながります。

キリトリ

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 川久保病院とさわやかクリニックでは2010年10月から、□□□□□□事業を開始しました。

Q2 ラコット・クルンプリは、□□□□□定番の家庭料理

Q3 訪問診療は、消去法の医療ではなく、□□□□□□□□医療です。

《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　9月末日　●発表　2025年10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

◎8月号の解答と当選者　19通の解答（19通の正解）がありました。

解答
Q1→ 3 3
Q2→ 訪 問
Q3→ 1 9 7 6
Q4→ モ ル ッ ク

当選者
戸津　憲子さん（盛岡市）
桜田ひかりさん（盛岡市）
渡辺　康子さん（盛岡市）

キリトリ