

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
10月号
第491号

初心に帰る

ちよひついで話

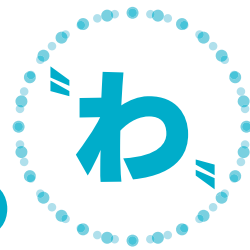
中学校2年生の2名が、在宅総合支援センターひだまりに職場体験に来てくれました。2人ともとてもハキハキしていて、挨拶もしっかりとでき、利用者の方々と積極的にコミュニケーションを取っていました。何より、楽しそうに取り組んでいる姿が印象的でした。

自分の中学生時代と比べると、なんてしっかりしているんだらうと感心すると同時に、忙しさの中で忘れかけていた介護の仕事始めた頃、利用者の笑顔から元気をもらっていた時の気持ちを思い出させてもらいました。本来なら、介護の仕事の楽しさや魅力を伝える立場のはずが、逆にこちらが多くのことを教えてもらったような気がして、とても心が温かくなりました。

職場体験に来てくれた2人に、心から感謝しています。

生協強化月間がスタート

～つながろう！ひろげよう！ともにつくろう協同の



生協強化月間は1948年10月に「消費生活協同組合法」が施行されたことを記念して、全国の生協で10月・11月を「生協を広める強化月間」と位置づけ、地域に宣伝し、組合員加入、活動への参加を呼びかけるものです。医療生協の健康づくり・助け合い活動や社会運動・事業利用にぜひご参加ください！

協同の「わ」をひろげる



健康まつり

コープ共済と共催で健康チェック

敬老会と合同企画の健康チェックと健康講話

好きなものでつながる



カラオケ班

モルック大会

地域で行われる健康づくり企画(変更する場合があります)参加無料

日時	場所	内容
10月16日(木) 14時～	大慈寺老人福祉センター	・医療講話 「歯と健康について」 田村栄樹 医師
10月21日(火) 13時半～15時半	北厨川老人福祉センター	・健康チェック ・医療講話 「脳神経内科」ってどんな病気なの？」 中島昌典 医師
10月22日(水) 10時半～	下太田老人福祉センター	・健康チェック ・医療講話 「精神科を受診するタイミング」 松尾和佳子 医師
10月24日(金)	川久保病院周辺	地域一斉訪問
10月25日(土) 10時～14時	在宅総合センターひだまり前駐車場	盛岡南ブロック主催 わくわくルンルン秋の健康フェスタ
10月29日(水) 10時～11時半	滝沢市民福祉センター	健康チェック
10月30日(木) 10時半～12時半	高松老人憩いの家	・健康チェック ・医療講話 「認知症にならないために(仮)」 松尾和佳子 医師
11月2日(日) 10時～13時	ほにほに柳沢	岩姫ブロック プチ健康まつり
11月9日(日) 10時～14時	生活クラブ 盛岡センター	生活クラブセンターまつり 健康チェック

問い合わせ先 組織部 019-635-6253

居心地よく くらせるまちを ともにつくる



矢巾町長との懇談

医療講話

歳時記 最近の関心ごと

暑い日が続く中、散歩をしているとススキの穂も開き秋を感じる今日この頃、ふと彼女のことを思い出しました。

30歳の頃、一緒に働いていた彼女は「私は100歳まで生きたい」「長生きしたい」と言っていました。彼女には小学生の娘さんがいて、何事に対しても一所懸命頑張っている娘さんの成長を楽しみにしていたのだと思います。

今日、高齢化が進み100歳まで生きる時代になり、私も100歳まで生きられるかもと思ってしまうのです。そんな私の関心事は「睡眠」です。7～8時間眠ることが推奨されていますが、長く眠るより、どうしたら睡眠の質を向上できるかという事に私は関心があります。

最近、AIがいろいろ教えてくれて便利です。リラックスできる音楽を聞く、ぬるめのお湯に入浴する、サプリメント活用など発見があり勉強になりましたが、生活習慣や食事など自分に合う方法で実行してみるのが良いと思っています。

質の良い睡眠をとっていつまでも健康でいたいと思います。

(高橋 光子)

診察室



川久保病院 内科医師 杉山 賢明

前号では、通院が困難になっても必要十分な医療を受けながら、これまで通り自宅などで生活を続けることを「希望」するゆえに、「前向き」に選ぶ訪問診療についてお話ししました。さて、実際に訪問診療ではどのようなことを行うのでしょうか。

前向きで希望のある訪問診療〈連載第3回〉

診に始まり、診察・検査・処方などの医療行為を指します。自宅で1日1回ほど点滴することも可能です。さらに、自宅でも採血や超音波検査、心電図は実施できますし、必要に応じて、レントゲンやCT検査も、川久保病院に来院いただいた上で受けられます。自宅でレントゲン検査を行う体制もあります。

どんぐり保育園50周年③



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

どんぐり保育園は2017年4月に盛岡市の認可保育所になり、今年で8年が経ちました。この間コロナ禍や少子化で保育園の受け入れ人数は大きな影響を受けましたが、川久保病院や特別養護老人ホームはなみずき、オーロラ薬局の職員採用では保育園が運営されていることを理由に応募した職員も多く、地域の子ども達も毎年入園してくれています。

地域の保護者にどんぐり保育園のことを聞いてみました。Q.入園の決め手を教えてください。



にじみ絵作成に夢中

明るくアットホームな感じ、小規模で目が行き届いている感じがした。病院が隣接されていて安心。Q.利用してみたいの印象を教えてください。

地域医療を守ろう

専務理事 鈴木 幸子



安心して医療を受けることができるよう、署名にご協力をお願いします

各地で医療機関の倒産、廃業が相次いでいます。厚生労働省の統計でも全国の医療機関の約7割が赤字、全国自治体病院協議会の調査では、公立病院の約9割が赤字という異常事態です。

こうした状況は、川久保病院、さわやかクリニックも同様で、非常に厳しい経営を強いられています。帝国データバンクの集計（7月8日公開）によると、2025年上期の医療機関の倒産件数は35件で過去最多となっています。

全国の医療機関が陥っている経営危機の主な原因は4つあります。

①物価高騰に見合わない診療報酬

医療材料費や水光熱費、給食材料費などあるゆるものの価格が上昇しているにも関わらず、診療報酬（国で定める医療の価格）は据え置き、削減されています。

②重い消費税

診療材料など、仕入れする際は消費税を支払います。患者さんが払う医療費は非課税です。これもどこにも転嫁できず最終負担者になっています。

③深刻な人手不足

すべての職種の人材確保が難しくなっています。医師や看護師などの職員を確保できず、患者の受け入れができない状況が広がっており、収入減の大きな要因になっています。

④施設の老朽化と設備投資

法定耐用年数を超える「築40年以上」の病棟を持つ病院が全国で1600か所（NHK調査）あります。建て替えや施設整備をするお金がありません。

私たちは、2026年1月の通常国会に提出すべく、1万筆を目標に「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」を集めています。

- 1, 医療機関が突然閉鎖し、地域住民の医療に困難が生じないように、速やかに必要な対策を講じること。
2, 医療機関が健全に経営を維持できるよう、医療・福祉に対する財政支出の優先度を引き上げること。

ぜひ、署名にご協力ください。

《署名の問い合わせ・届け先》

盛岡医療生活協同組合 組織部 盛岡市津志田26-30-1 電話 019-635-6253

紫波・矢巾ブロック 健康まつりを開催しました

9月15日に、紫波・矢巾ブロック健康まつりがオガール（紫波中央駅前）でおこなわれ、来場者は約300人でした。

みんなでラジオ体操



健康チェックは50人を超えました



川久保病院 浮田院長による医療講話「健康寿命を延ばすには」



各支部の出店も大盛況でした

産直バンドの演奏も素敵でした



La・Laスタジオ教室案内⑦

～ゆるル～ン呼吸～

開催日：毎週水曜日

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：タオル、飲み物

講師：認定NPO法人日本ヨガ連盟

普段浅い呼吸をしていませんか？
深い呼吸は健康な体をつくれます。
股関節や膝・腰に痛みがある方や、運動をやりたいたがきついと思っている方に最適な教室です。



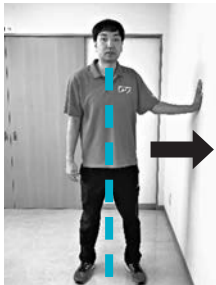
- ・フィットネス会員（65歳未満）5,060円/月
- ・シニア会員（65歳以上）3,960円/月

La・Laスタッフ
おすすめ

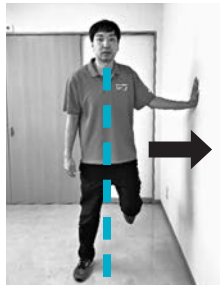
体幹トレーニング

初級者はまずは両足立ちから行い、慣れてきたら片足立ちで行っていきましょう。筋も鍛えられます。

①両足立ちで行う



②片足立ちで行う



- ①壁の近くに横を向いて立ち、肘を少し曲げ胸の高さで壁に片手をつけて押す。
 - ②上半身が横に傾かないように意識して5～10秒一定の姿勢を保つ。
 - ③反対側も同様に。
- 片足立ちで行うと、体幹の筋肉とともに身体を支える足側のお尻の外側にある大殿筋も鍛えられます。

インフルエンザワクチンのお知らせ

《川久保病院》

◆接種料金：一般 4,700円（税込） 組合員 3,700円（税込）

自己負担額は自治体の補助によって異なります。

1回目、2回目ともに上記料金です（12歳までは2回接種）。

◆接種日時

○各科診療時間内 内科定期受診と同日接種は予約不要

○専門外来

毎週水曜日／17:30～18:30（12月23日まで）

土曜日、日曜日の開設日程は病院ホームページをご覧ください。

◆予約

○ネット予約(24時間受付) → QRコードから

ご利用時は登録用メールアドレスと診察券番号をご準備ください。



○予約センター → 019-635-3985

※予防接種のみ希望の方は、ご予約をお願いします。

《さわやかクリニック》

◆接種料金：一般 4,100円（税込） 組合員 3,100円（税込）

自己負担額は自治体の補助によって異なります。

1回目、2回目ともに上記料金です（12歳までは2回接種）。

◆接種日時

○平日 9:00～16:30（水・土は12:00まで）

上記の時間帯は予約なしで接種可能です

○夜間専門外来（完全予約制） 17:00～18:00

10月17日、11月21日、12月19日

◆予約

さわやかクリニック 0195-62-2043



組合員さんの声

インフォメーション

■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 愛紗氏(室蘭工業大学大学院教授)

■国際協同組合年 岩手県生協連主催 生協学習交流集会

日時：11月17日(月) 10時～12時
 場所：岩手県自治会館3階 第2会議室 **参加無料**
 「SDGsの限界と持続する協同組合」
 講師：阿高 あや氏
 (日本協同組合連携機構 基礎研究部 主任研究員)
 参加申し込みの方、11月10日までに組織部まで
 (盛岡医療生活協同組合 組織部/019-635-6253)

いつも「さわやかさん」を楽しんで読ませて頂いておられます。紙面を読むことで、新しい情報が得られ、頭の活性化にもつながっています。悲しいことに年々、体のあらゆる部分で老化を実感するようになり、様々な病院通いに辟易してしましますが、同年代の方々の生き生きと活動する姿を拝見するたびに自分ももっと日々を楽しまなくてはと感じております。これからのためになる情報を楽しみにしております。
 (津志田南/村松 節子)

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。数日前、誕生日で1つ年を重ね、自分も若くないことを実感するようになり、ますます、健康のため生活習慣の改善をしていきたいと思えます。
 (久慈市/菅原 弘子)

外で花に水やりをしていたら名前を呼ぶ声がしました。近くの「さわやかさん」を手配りする方でした。毎月ありがたいです。全ページを読んで、クイズに挑戦。大好きなクイズが楽しいですよ。
 (上堂/戸津 憲子)

人生の終わりには病院のベッドの上だけではなく訪問診療という選択肢もあるというの、まさに前向きで希望のある事だと思いました。
 (紫波町/松村 良子)

先生はおっしゃっています。亡き旦那も訪問診療を利用していました。医療を最大限に受けることを選択したつもりでした。難病だったこともあり希望があると、思っています。この言葉に出会って、亡き旦那の介護も違っていたのではと思えました。とても良いお話が聞きました。ありがとうございます。私も「さわやかさん」が手元に届くと作業を止めてでも、隅から隅まで読んでいます。毎月の楽しみになっています。情報満載でgoodです。
 (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□の部分をつめてください。
- Q1 生協強化月間は、□□を広める強化月間です。
 - Q2 地域医療を守るために、みんなで□□に取り組もう。
 - Q3 韓国では□□と呼ばれる日にサムゲタンを食べる習慣があります。
 - Q4 紫波巾着ブロックのまつりの来場者は、□□□人と大盛況でした。
 - Q5 どんぐり保育園は、盛岡市の認可保育所になり、□年が経ちました。

《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 10月末日 ●発表 2025年 11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

◎9月号の解答と当選者 21通の解答(21通の正解)がありました。

Q1 → 無料低額診療	当選者 松倉 光栄さん(滝沢市)
Q2 → ハンガリー	中野 弘子さん(盛岡市)
Q3 → 前向きで希望のある	齊藤 久子さん(盛岡市)

第4回定例理事会報告

日時 2025年9月6日(土) 13時半～16時半
 場所 川久保病院会議室
 出席 理事22名中21名 監事4名中3名

次の事項を議決しました

- 第1号議案 7、8月事業・運動の概況と9月以降の課題について
- 第2号議案 生協強化月間方針の決定の件について

うれしい一品

「すこしお」レシピ¹⁰³

サムゲタン 参鶏湯(骨付き鶏肉の煮込み)

川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

【材料】(2人分)
 1人分 417kcal 食塩 1.4g

- ★鶏手羽元 6本
- ★長葱(青い部分も使用、5cm幅に切る) 1本
- ★にんにく(つぶして芯を除く) 1片
- ★根生姜(皮付きで薄切り) 1片
- ★もち米 小さじ2
- ★ごま油 小さじ2

A

- 水 2カップ
- 酒 1/2カップ
- 塩 小さじ1/2

【作り方】
 ①もち米は洗ってかぶるくらいの水(分量外)に30分つけ、水気をきる。水気がきれたら、ごま油をまぶす。
 ②鶏手羽元は骨の両側に切り込みを入れる。
 ③鍋にすべての材料とAを入れて、強火にかける。煮立ったらアクを除く。蓋を少しずらして、弱火で40分ほど水分を飛ばしながら煮て、できあがり。

【栄養料の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」韓国編

世界を旅してきたすこしおレシピ、最後の国は韓国です。今回は、「サムゲタン」を紹介します。サムゲタンとは、高麗人参の「参」、若鶏の「鶏」、スープを意味する「湯」から名付けられました。本場のサムゲタンは高麗人参やなつめなどを使う薬膳料理ですが、今回は身近な材料で作ることが出来るレシピとなっています。鶏もも肉でも代用できますが、骨付き肉の方が、より一層うま味が出るのでおすすめです。骨の両側に切り込みを入れることで、食べやすくなります。もち米はスープにとろみをつける効果があります。もち米は普通の米でも代用できますし、もち麦を使うとぷちぷちとした食感も楽しめます。もち米にごま油をまぶすことで風味がよく、お米がべたつかず、仕上がります。味付けは塩だけで、素材の味を活かすところが、すこしおのポイントです。

韓国では「伏日(ポンナル)」と呼ばれる日にサムゲタンを食べる習慣があります。伏日は日本で言う土用の丑の日のこと。暑い時期に滋養食として食べ、夏バテを防ぐ意味が込められています。暑さで疲れた身体を癒し、寒くなってきたこの季節、身体を温めるメニューとして、作ってみてはいかがでしょうか。