

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/

2026年

2月号

第494号

ちよつこい話 心がつながった地域訪問

昨年10月、自分の住む地域の組合員さんを訪ねてみたいというKさんの発案で、地域訪問をしました。会えたらいいなと期待しながらインターホンを押し「Aさんお元気ですか。Kです」と声をかけ、しばらくすると、玄関の扉が開き会うことができました。なんとなく体調が悪そうなので、長話は失礼かと思い、増資のお願いをして帰りました。

それから数日後、AさんはKさんの自宅に増資を届けてくれました。「あの時は体調が悪くて不安だったけど、元気にしていますかと声をかけてもらって、ハッとして生き返るくらいの元気で勇気をもらえたよ」と話されたそうです。色々話ができ、今回の訪問行動がきっかけで不安な気持ちに寄り添えたKさんも嬉しかったようです。そして、もちろん増資もお預かりしました。地域の人のつながりや組合員同士の通じ合える気持ちが見えた訪問行動でした。

こころの健康を保つには

みなさんはこころの健康について考えたことはありますか。からだの健康と比べると意識することは少ないかも知れません。しかし、無理をしていると、からだからSOSのサインを出してくれることがあります。



寝付けない

夜中に目が覚める

食欲がない

普段より食べ過ぎる

胃腸の不調

飲酒量が増えた

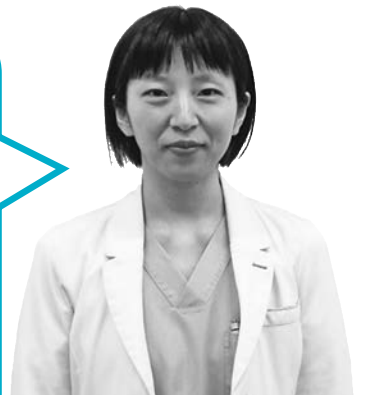
急に涙が出てくる

そわそわ落ち着かない

自分を責める
考えが続く

周りが自分を責めているように感じる

どんなサインが出るかは人それぞれですが、すぐにはこころの不調だと気づきにくい場合もあります。代表的なものを挙げてみましたので、もし心当たりがあれば、まずはいつも頑張っている自分を労わってあげてください。



川久保病院 精神科医師
松尾 和佳子

川久保病院精神科外来

完全予約制となります。予約センター：019-635-3985

	月	火	水	木	金
午前	11:00のみ	—	—	11:00のみ	—
午後 14:00~15:00のみ	○	○	△ 第1、3は 15:00のみ	○	○

歳時記 音楽でつながるひととき

昨年12月、さわやかさんの「手くばりご苦労さん会」を開催しました。これまでは地元のおすし屋さんで会食を開いていましたが、今回は趣向を変え、職員の方による電子ピアノの演奏と独唱、そして参加者みんなで歌う「うたう会」を企画しました。普段、クラシックの生演奏を聴く機会はあまりありませんが、この日は皆さんが演奏に聴き入り、「もつと聴きたいね」という声も聞かれました。リクエスト曲の中島みゆきさんの「糸」では、聴く人も歌う人も「なんだか涙が出てきた」と感動した様子で、音楽を通して心がつながる時間となりました。大きな声で歌い、体を動かし、笑い合うことは、心と体の健康づくりにつながります。また、同じ時間を共有することで、仲間づくりや支え合いの輪が自然と広がっていくことを改めて感じました。

(林下 盛子)

新連載 こころの相談室

第1回 「ストレスの基礎知識」



川久保病院
公認心理師
八重樫 千穂

今回はストレスの特徴についてご紹介します。

①いいこともストレスになる

辛いことだけでなく、良いこと・嬉しいことでもストレスは生じます。ストレス (stress) を和訳すると「負荷」。出来事の良い悪いは関係なく、環境に適応しようと心や身体が反応するとき人(生き物)には負荷がかかります。辛い時にはストレスを自覚しやすいですが、結婚や出産、昇進、楽しい予定が続いた等々、ポジティブなことでもストレスは生じるのです。

②ストレス自体が悪者なのではない

「なんだ、ストレスだらけじゃないか」と思うかもしれませんが。でも実は、ストレスには私たちにとって良い側面もあります。変化や逆境といったストレスは時に人を成長させます。適応しようと体力がついたり、考え方が豊かになることもあるでしょう。このように、ストレス自体が悪者というわけではありません。「今の自分には大きすぎるストレス」や「ストレスから回復できないこと」が心身に悪影響を及ぼすのです。

③ストレスと付き合っていく

ストレスというのは、いわば毒にも薬にもなる人生において避けられないもの。その都度回復しながらうまく付き合っていくことが肝要です。そのためにも、自分のストレスサインに気付き、早めに対処しましょう。皆さんはどんなストレスサインが出やすいでしょうか。

診察室

社会サポートと社会参加を育む コミュニティの大切さ

〈連載第6回〉



川久保病院
内科医師
杉山 賢明

前号では、社会サポートのメリットについて紹介しました。相談に乗ってもらえる等の社会サポートがある人は「自分は健康である」と感じる傾向があり、要介護リスクが低い傾向にあることを、多くの研究が報告しています。社会サポートは何かのコミュニティに参加している方が受けやすいと考えられ

ます。実際に、コミュニティ活動など社会参加する方は主観的にも客観的にも健康であることが、やはり様々な研究結果から示されています。さらに、興味深いことに、私が行った共同研究では、定年退職後の男性は、本人が直接社会参加していても、社会参加が盛んな地域に住んでいるだけで、主観的に健康で、精神的ストレスが低いことが明らかにになりました(QRコードから解説動画をご覧ください)。

以上の結果から、地域のコミュニティが健康にとって重要な役割を果たしていることが分かります。ここで思い浮かぶのが、生活協同組合の存在です。生協は、皆さん一人ひとりの支えによって成り立つと同時に、組合員だけでなく、その周囲にいる人の健康までも守る相互扶助の仕組みと言えます。こうした生協の存在を、これからも大切にしていきたいですね。



▲解説動画QR

第62回通常総代会議案 説明会のご案内

第62回通常総代会は、2026年6月20日(土)に開催を予定しています。議案説明会を開催しますので、ぜひご参加ください。参加申し込みは不要です。

《岩姫ブロック》

日時：3月11日(水) 11時~12時30分(予定)
場所：好摩公民館

《盛北ブロック》

日時：3月24日(火) 10時~12時(予定)
場所：薬王堂緑が丘店

《中央ブロック》

日時：3月11日(水) 10時~11時30分(予定)
場所：中央公民館

《盛南ブロック》

日時：3月24日(火) 13時30分~15時(予定)
場所：組合員センター(川久保病院向かい)

《紫波矢巾ブロック》

日時：3月18日(水) 10時~11時30分(予定)
場所：高田コミュニティーセンター

緑が丘支部 「四季の会」

四季折々を感じ楽しむ会です。
冬は、かるた遊びとお抹茶をたてます。



松園支部 「野良仕事班」

助け合って作物を育ててみよう。冬の間は肥料など土作りの勉強をする予定です。



厨川みたけ支部 「音を楽しむ班」

カラオケ、童謡を歌う、演奏を聴く、フォークダンスをするなど幅広く音を楽しみます。



上米内支部 「モルック班」

誰でも楽しくできるニユースポーツです。お気軽に参加ください。



河南支部 「モルック班」

大慈寺茶話会で昨年、モルック体験会をしたところ参加した11名から大好評でモルックを楽しむ会が誕生しました。



2025 生協強化月間で誕生した班を紹介しします

地域の医療を守ろう 署名1万筆達成



連民医連
事務局長
岩手事務局長
吉田 裕也

全国の医療機関の倒産・廃業が相次ぎ、約7割が赤字という異常事態となっています。全日本民主医療機関連合会では、医療機関の経営難と地域医療の崩壊を防ぐため、100万筆を目標に「地域医療を守る」署名に取り組みできました。岩手では1万筆を目標に署名を集め、1月9日現在で12,546筆が集まりました。組合員のみならず

一人ひとりの粘り強い取り組み、そして各団体や地域の医療機関の協力があったからこそ、目標を大きく上回る成果につながりました。心から感謝します。署名活動を通じて、「医療機関がなくなったら本当に困る」「地域医療を守ってほしい」「頑張ってほしい」といった切実で温かい声が数多く寄せられました。これらの声は、現場で働く私たちに大きな励みであり、運動の確かな支えです。国会提出行動では、こうした地域の声、医療機関の声を直接国会に届けていきます。引き続き、地域医療を守る取

り組みへのご理解とご協力、そして周囲への働きかけをお願いします。共に声を上げ続けていきましょう。

署名活動を通じて、「医療機関がなくなったら本当に困る」「地域医療を守ってほしい」「頑張ってほしい」といった切実で温かい声が数多く寄せられました。これらの声は、現場で働く私たちに大きな励みであり、運動の確かな支えです。国会提出行動では、こうした地域の声、医療機関の声を直接国会に届けていきます。引き続き、地域医療を守る取



ベルフ向中野店での署名活動

看護の魅力伝えたい



川久保病院
副総看護師長
ひらかた 貴子

「うれしかった」「看護師になりたい気持ちが高まった」といった感想が聞かれました。

看護師の仕事をする多くの人にとってほしいという思いから、川久保病院では高校生看護体験を行っています。昨年12月に行われた看護体験では、高校生7名と当院の看護奨学生3名が参加し、足浴を体験しました。はじめは「力の加減が難しかった」と話していた高校生たちも、「ありがとう」と感謝の言葉をかけられると、自然と笑顔が見られ



足浴を行う高校生

参加した高校生からは、「なぜこの仕事を選んだのか」「看護師としてのやりがい」「看護学校での勉強や実習で大変なこと」など質問があり、看護師が自身の経験を交え話しました。実際に体験したことで患者との関わり方を学び、看護師の仕事をより身近に感じてもらえたようです。これからも看護の魅力が伝わるような看護体験を続けていきたいと思っています。



メディカルフィットネス La・La

La・Laスタッフ
おすすめ

体幹トレーニング①



- ①仰向けになる。
- ②片側の脚を引き寄せて両手で抱える。
- ③もう一方の脚をまっすぐに伸ばして上げ5~10秒キープする。
- ④反対側も同様に行う。

体幹トレーニング②



- ①仰向けになる。
- ②片側の脚を引き寄せて両手で抱える。
- ③もう一方の脚をまっすぐに伸ばして上げ、上下に10回程度動かす。
- ④反対側も同様に行う。

※痛みや違和感を感じたら中止しましょう

メディカルフィットネスLa・La 事業終了のお知らせ

メディカルフィットネスLa・Laは2026年3月31日をもって、事業を終了することになりました。これまで長きにわたり、皆さまにご利用いただきましたこと、心より感謝申し上げます。

早期発見に貢献 (新しいMRI)



川久保病院
脳神経内科医師
まさのり
中島 昌典

2025年3月からMRIが新しくなって、当院の診断能力が向上しています。今回は特に脳神経の領域について、現状をお伝えします。

脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳卒中の診断が格段に良くなっており、以前のMRIではみつけることができないような小さい病変を早期に発見し、急性期治療のために紹介受診につなげるこ

とができています。また、脳動脈瘤や狭窄など、脳卒中の原因となる脳血管の異常もより正確に評価できるようになり、脳ドックは以前に増してお勧めです。

アルツハイマー型認知症について診断はもちろん、最新の治療を始めた場合の評価にも使うことができる性能を持っています。その他、免疫疾患など珍しい病気にも対応が可能で、実際に診療の中で診断や評価に優れていることを実感しています。顔や手脚の動きが悪い、しびれる、言葉が出にくい、物忘れが多い、など気になる症状があるとき



川久保病院のMRI

組合員さんの声



1 さようなら原発 岩手県集会2026

日時：3月14日(土) 10:00~12:00
 場所：岩手県教育会館 多目的ホール
 ◇講演：「地域からエネルギー自立と脱原発・脱化石燃料を実現する」
 ~世界で進む文明史的エネルギー大転換の実像と逆走する日本~
 講師：飯田哲成さん(NPO法人環境エネルギー政策研究所所長)
 ◇福島からの報告 武藤類子さん(福島原発告訴団団長)
 参加無料 申し込みはこちら →



2 いのちの章典実践交流集会

日時：3月27日(金) ①10時~②14時~③18時~ (開場は30分前)
 会場：①好摩公民館 ②、③ふれあいランド岩手
 内容：ドキュメンタリー映画「人生フルーツ」鑑賞
 ②のみ、杉山医師による講話があります
 組合員対象(当日加入可) 参加無料
 各回定員がありますのでご注意ください
 事前申し込みが必要です。組織部：019-635-6253
 もしくはQRコードより申し込みください →



第8回定例理事会報告

日時	2026年1月10(土)
場所	13時半~16時45分
出席	川久保病院会議室
理事	22名中20名
監事	4名中4名
議題	○次の事項を議決しました
第1号議案	11、12月事業・運動の概況と1月以降の課題について
第2号議案	メディア・カルフィットネス
第3号議案	La・Laの会員制フィットネスの運営終了について
第4号議案	固定資産購入について
第5号議案	盛岡医療生協奨学金規則の一部改正について
	長期借入れについて

11月17日に生協学習交流会に参加しました。私たちが感動した協同組合のモットー「二人はみんなのために、みんなは一人のために」です。
 (高崩/藤澤 宏行)

「おらほの病院」まさにそう思って利用させていただき、頼りにしています。
 (津志田南/佐々木 美智子)

「やつぱり、さくらの家がいい」を読んで、Sさんのような気持ちになれる「さくらの家」って何と優しい家なんだろうね。
 (乙部/北田 るり子)

「私たちの作品展」は個性豊かな作品が多く心が癒されます。
 (滝沢市/太田 美代)

サークル活動、班活動、地域等で健康チェックしている方々の多い事に感心しています。
 「老いの夢」
 託して掛けし 初暦 (松園/渡辺 康子)

昨年、初めて川久保病院にて健康診断を受けました。「さわやかさん」はこれから楽しみに読んでいきたいと思えます。
 (中堤町/松本 広毅)

いつも楽しく拝見させて頂いております。今後楽しいものを期待しておりますので宜しくお願い致します。
 (三本柳/赤澤 勝利)

様々な活動を通して地域とのつながりがあることは素晴らしいことだと思います。笑顔あふれる写真を見ていると、年を重ねることも悪くないなと感じます。
 (北松園/鎌田 幸恵)

「診察室」の杉山先生の連載は、いつも、ガテンが行くというか、説得力があります。昨年、胸の骨にひびが入り、痛みがあった時に兄がいたわりの言葉をかけてくれ、和らいだ感じがしました。これは、まさしく「情緒的サポート」でした。
 (仙北/坂本 早恵子)

ばかりで、街並みは大部分変わったような感じがします。私は趣味で民謡をやっています。盛岡でも新たな民謡の会に所属し楽しく続けています。
 (津志田中央/菅原 誠子)



住所不明の組合員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)

転居等で住所の確認ができず「みなし自由脱退」手続きの対象となっている組合員が2025年12月末日時点で191人います。この方々について定款第10条第2項および、「住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規約」に基づき、2026年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。お心あたりの方は下記までご連絡ください。
 <連絡先>組織部 (019-635-6253)
 2026年2月2日 盛岡医療生活協同組合 理事長 田村 茂

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 地域の□□□□□□は、健康にとって重要である
- Q2 南部焼きは、□□□□地方に由来する郷土料理です
- Q3 川久保病院には、新しい□□□があり、病気の早期発見につながっています
- Q4 私にとってのSOSサインは、□□□です(自由記載)

《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 2月末日 ●発表 2026年3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

◎新年号の解答と当選者 21通の解答(21通の正解)がありました。

Q1 →	平和	当選者	瀬田 豊さん(紫波町)
Q2 →	31		及川とくみさん(滝沢市)
Q3 →	午		小松 和彦さん(盛岡市)
Q4 →	3		

うれしい一品



川久保病院 管理栄養士 川村 美紀子

鮭の南部せんべい焼き

- 【材料】(2人分) 174kcal 食塩0.4g
 ★生鮭切身 2切れ
 ★根生姜(すりおろす) 小さじ1/2
 ★マヨネーズ 大さじ1 と 小さじ1
 ★からし 小さじ1/4
 ★薄焼きごま南部せんべい 大さじ4 (20g)
- 【作り方】
 ①南部せんべいを1cmくらいに砕いておく。
 ②根生姜、マヨネーズ、からし粉を混ぜ合わせておく。
 ③鮭の余分な水分をキッチンペーパーで取り、②の調味液を鮭の表面にぬる。
 ④③に①の南部せんべいをまんべんなくのせる。
 ⑤魚焼きグリルに並べ、上から12~14分くらい加熱する。
 ⑥アルミホイルを外し、お皿に盛り付けてできあがり。

【栄養科の知恵袋】

「日本をめぐるすこしおレシピ」 岩手県編
 世界旅行より帰国し、今年からは日本各地の郷土料理や伝統料理をすこしお風にアレンジしてご紹介していきます。第1弾の今回は、岩手県から出発したい!ということで、「南部焼き」をすこしお風にアレンジした病院の給食でもお出ししている料理をご紹介します。
 もともと「南部焼き」とは、岩手県南部地方(旧南部藩領)に由来する郷土料理で、ごまを加えたしょうゆやみりんの入ったタレに付け込んだり、ごまを全体にまぶしたりして焼いたものをいいます。ごまは白・黒どちらでも良く、魚だけでなく、肉でもおいしくいただけます。
 今回は、下味に塩やしょうゆは使わずに、生姜やからしなどの香味野菜や香辛料で風味をつけたすこしおレシピになっています。また、本来のごまは使わずに「ごま南部せんべい」を使用しました。しっとりした焼き魚とサクサク食感の南部せんべいのハーモニーを楽しみながら、新しい「南部焼き」をぜひたべてみてくださいね。