

# 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  
4月号  
第496号

## 六〇年ぶりの再会

ある支部の手配りご苦労さん会に参加した男性が、こんなエピソードを教えてくださいました。

「組合員さんの声」の欄を読んでいたら、見覚えのある名前を見つけたんだ。たぶん中学校の同級生と思うんだけど、確信が持てない。そこで中学校の卒業アルバムをめぐって探したら、思った通りの人だった。懐かしくなって連絡を取ると、一気に60年前に戻って話が弾んだんだよ。」

「さわやかさん」は、医療・福祉の大切なことが盛り込まれているばかりではなく、旧交を温めるツールにもなっています。中学時代の思い出を語り合い、お互いの人生を振り返るつながりを作り出しています。みなさんも声の欄で気になった人はいませんか。

# 健康づくりサイクルをまわそう

盛岡医療生協では、年に一回の健診・地域での健康チェック、健康チャレンジにとりくむサイクルで、健康づくりをすすめます。



健診



健康  
チェック



まちかど健康チェック

組合員が店舗や公民館などで、健康チェックを行っています。

健康  
チャレンジ

【川久保病院】健診センター

病気の早期発見で予防や改善、早期治療そして重症化を予防するため、年に一度は健康診断を受けましょう。

まちかど健康チェック

組合員が店舗や公民館などで、健康チェックを行っています。

## 健康チャレンジ2026

■33日間(こどもコースは16日間)のチャレンジで健康習慣づくりをしよう!

■期間

こども(中学生以下)

7月1日~8月31日のうち16日間

おとな

9月1日~12月25日のうち33日間

■申込締切

こども/8月15日 おとな/11月20日

■報告締切

こども/9月5日 おとな/12月25日

■その他

参加費無料

こどもコースのチャレンジ報告者に記念品をプレゼント

QRコードからお申し込みください

▼申込フォーム

▼報告フォーム



申し込みは今からできます

チャレンジ6コース

こどもコース

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

おとな

- ①食事 ②運動 ③フレイル予防
- ④脳いきいき ⑤社会的活動
- ⑥マイチャレンジ

### 歳時記

平和の声高く

一月往ぬる  
二月逃げる  
三月去る

この言葉は古代中国の文学者・陶淵明の詩に由来し、年月は留まってくれないため時間を大切にすべきだという教えが含まれています。そして、あつという間に四月、新年度が始まりました。

選挙公示前のことです。暖冬と思いきや、いきなりの冷え込み、我が家のボイラーが凍結してしまいました。十三年前にボイラーを設置した業者はなんと昨年十一月に破産申請をしていました。新しいボイラー設置に至るまで、いろいろな業者に当たり二週間ほどかかりました。中小事業者にとって厳しい情勢を身近に目の当たりにした次第です。

費用を支払いに行つたところ、業者の方の家の庭に子蛇を見たというのです。熊と思いきや蛇まで出てくるとはびっくりです。気候危機の対策は待ったなしです。戦争も気候危機を早めるといいます。世界終末時計では人類滅亡まであと80数秒といわれています。反戦平和の声をあげつけましょう。

(理事) 曲木 政子

診察室



川久保病院 院長 川久保 昭彦

盛岡医療生協は健康づくりを重視しています。食習慣や運動習慣を見直し、病気になるないように予防することが、健康づくりの基本です。しかし、病気になるだけではない健康な状態でしょうか。私自身、多くの病気や障害を抱えていて、力強く生き生きと生活している方に数多く出会ってきました。皆さんに共通しているのが、苦難の中でも健康でいられる何かを

「健康生成論」

持っているということ。その「何か」を研究したのが、アメリカの医療社会学者アロン・アントノフスキーです。彼は、ナチスのユダヤ人強制収容所を体験した人の29%が、過酷な状況で健康を保つことができたことに驚き、その共通点を探りました。そして、健康にも原因があるように、健康に原因があるように提唱しました。そこで強調されているのは、困難を乗り越える人の物事の捉え方の特徴です。例えば、先のことになんとも見通せる感じ（わかる

感）、困難をうまく乗り越えていけるという自信があること（できる感）、どんなことにも自分なり（やるぞ感）などが挙げられています。皆さんはいかがでしょうか。自身は医療生協の活動を通して、そのような前向きな姿勢や考え方をみなさんと一緒に育んでいければと考えています。



新連載 こころの相談室

第3回 「お手軽リラックス法」～筋弛緩法～



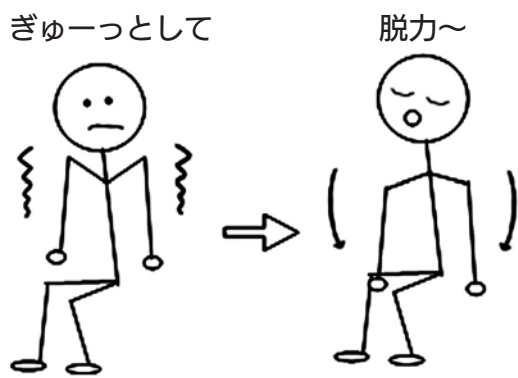
川久保病院 公認心理師 八重樫 千穂

今回のテーマは「リラックス」です。疲れ過ぎていたり心が落ち着かなかつたりすると、無意識にからだの筋肉に力が入り、リラックスしようと思ってもできなくなります。皆さんもそういう経験はないでしょうか。

今回は、からだの緊張を緩めながらリラックスしていく「筋弛緩法」をご紹介します。色々やり方はありますが、私のおすすめは肩のリラックスです。疲れた時や気持ちが落ち着かない時にぜひ試してみてください。

肩のリラックス

- ①肩を耳に近づけるようにギュッと上げます。ゆっくり5秒数える間、痛くない力加減で行います。
②5秒経ったら肩の力をストンと抜いて、じわ～と血行が良くなる感じや脱力感、ため息のような深い呼吸をゆっくり味わいます。



どんぐり保育園は2026年1月で創立50周年、4月からは盛岡市の認可保育所になって10年目になります。今年も園児18名からのスタートで、0才児を募集しています。
どんぐり保育園では、0歳から満3歳の年度末までのお子さんを保育しています。保育目標は「丈夫な身体とあきらめない心を大切にする子ども」「自分を表現できる子ども」です。様々な行事や季節感のある日々の保育、おいしい給食を食べ、基本的な生活習慣や言葉の獲得を大切にしています。一度見学にいらして下さい。お待ちしております。



どんぐり保育園 園長 滝沢 恵



お誕生日会の様子



【どんぐり保育園ブログ】 事業所紹介 どんぐり保育園の日常の様子が見られます。是非見て下さい！



クラス発表会の様子

どんぐり保育園 園児募集

身体拘束ゼロをめざして



川久保病院 看護専門看護師 安部 おりえ

患者さんの手足を縛って自由を奪う身体拘束は、すべての医療機関の課題です。身体拘束は身体にも心にも良くないことですが、認知症やせん妄といった意識障害になることで、治療の大事な管を抜いたり転倒したりする危険が高い場合には、やむを得ず身体拘束をしているのが現状です。

そうした中でも川久保病院では、転倒予防のための身体拘束はほぼなく、日々ケアの工夫をして身体拘束ゼロを目指しています。工夫の1つとして、当院では「認知症マフ」を取り入れています。マフはイギリスで使用されている筒状のニット製品で、中には毛糸玉などが付けられています。拘束せずに手を温かく包み込み、見た目もかわいく安心感を与えて、興奮や大事な管に触ることを減らします。マフは組合員さんが作成してくれていて、身体拘束をしないケアに参加してもらっています。



組合員さんが作ったマフを使用

当院ではこれからも身体拘束をしない方法を考え続け、ご本人にとってよりよい医療・生活を実現していきます。

# 〈40歳からの目の健康管理〉



川久保病院  
視能訓練士  
工藤 真由美

緑内障は、見たものを脳に伝える視神経が弱り、見える範囲（視野）が少しずつ欠けていく病気です。中途失明の原因第1位で、40歳以上の20人に1人、70歳以上の8人～10人に1人は緑内障と言われています。

## ◎どんな方が緑内障になりやすいのでしょうか

- ▼健診で「視神経乳頭陥凹」「視神経繊維束欠損」「乳頭出血」「眼圧が高い」と指摘された方：緑内障を疑う所見・症状で更に詳しい検査（前出）が必要です。
- ▼高齢者：加齢による目の組織の老化により眼圧上昇や視神経が脆くなると言われています。
- ▼家族に緑内障の人がいる方：親や兄弟に緑内障の方がいる場合、遺伝的要因で緑内障のリスクが2～9倍高まると言われています。
- ▼強度近視の方は、症状がない方と比べて、約2～3倍以上、緑内障になりやすいと言われています。

緑内障の症状は、自分では気付きにくいものです。緑内障は早期に発見し、適切な治療を行うことで、視機能を保てる可能性が高い病気です。40歳をすぎたら、目の健康チェックのために、一度眼科を受診しましょう。また、班会にもお呼びください！

川久保病院 眼科医師  
及川 拓



## ◎どんな検査をするのでしょうか

- ・視野検査：視野の欠損（見えない範囲）の存在の有無や大きさから、緑内障の進行の具合を判定します。
- ・眼圧検査：眼の固さ（圧力）を調べ、眼圧の変動をチェックします。
- ・OCT検査（光干渉断層計）：視神経障害の程度を測定します。
- ・眼底検査：視神経が障害されている場合、視神経の形状変化や出血等が生じやすく、視神経のダメージが観察できます。
- ・視力検査：緑内障の初期～中期は気が付きませんが進行すると視力が低下します。

## 川久保病院 眼科外来

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	1.3のみ
午後	休	休	15時～	○	休	休

午前／9：00～12：30（受付12：10まで）  
午後 水曜日／15：00～17：15（受付16：45まで）  
木曜日／14：00～17：15（受付16：45まで）

## 今月のちょっと運動

歩く力は健康の力、春から始めるウォーキング  
今回から歩くための基礎をシリーズでお伝えします

### 歩くための基礎①

筋力トレーニングは、「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルが適当です。鍛える筋を意識して呼吸は止めずに力を入れるときに「1、2、3、4、5」と声を出して行いましょう。

1日5～15回を1～2セットを目安に行いましょう。

太もも前面・すね



- ①イスに浅く腰掛け、背中を伸ばす
- ②片側の足を伸ばし、かかとを床に置く
- ③伸ばした足を床から持ち上げる
- ④つま先を手前に引き5秒間キープする
- ⑤反対側の脚も同様に行う

太もも前面



- ①両足を肩幅に開き、つま先はやや外へ向けて立つ
  - ②両膝をゆっくりと曲げていき、無理のないところで止めて5秒間キープする
- ※膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。

4月からLa・Laスタジオで健康教室がスタート

盛岡医療生協公式LINEの登録をお願いします。



## 総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第62回通常総代会に当たり、定款第50条および総代選挙規約第5条に基づき次の通り公示します。

記

- 1 総代数および選挙区
  - (1) 総代数は158人とする。
  - (2) 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区6、地域選挙区以外の本県内居住組合員を対象とする全県を1とし、合計7選挙区とする。
- 2 選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第1	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢北支部、滝沢南支部	20
第2	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	20
第3	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	28
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前西支部、見前東支部、河東支部	58
第5	矢巾西央支部、矢巾東支部、紫波支部、紫波東支部	26
第6	宮古支部、久慈支部	3
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	3
合計		158

## 総代選挙公示第2号

総代選挙規約第8条に基づき、次の通り公示します。

記

- 1 立候補届出期間  
2026年5月7日(木)午前10時から  
5月8日(金)正午まで
- 2 立候補届出場所  
盛岡医療生活協同組合本部(組織部)
- 3 投票日時  
2026年5月11日(月)午前10時から  
正午
- 4 投票場所  
選挙管理委員会とする。  
2026年4月1日  
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 小田島 弘
- 5 投票方法  
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
- 6 立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

### 組合員さんの声

「さわやかさん」を見る度に若い頃、仕事上でお世話になった仁王診療所の吉田先生を思い出します。  
(津志田／熊谷 彦人)

新しいMRI、気になる症状が出た時には是非、検査を受けに行きます。  
(滝沢市／高藤 みどり)

選挙で議席を増やした政党は、みな高齢者の医療費負担を増やせという。消費税は福祉のためと言っていたのに、これはどういうことか。怒り心頭である。  
(稲荷町／福地 均)

2月号の「心がつなごう地域訪問」。人のぬくもりを感じ、嬉しかったその気持ちをまた別の人に伝えようと思う気持ちの連鎖に心が温まりました。  
(南仙北／中野 弘子)

初めて「さわやかさん」を見ました。川久保病院には、いつも、予防接種や風邪になった時など、お世話になっていたので、これから毎月読み深め、自分も地域に貢献できるように期待しています。  
(太田／桜田 のぞみ)

MRIは早期発見に貢献し、診断能力が向上しているのだから、頭を叩く日々。週2回、夫と通うボウリングの対戦は16年目になりました。励みと前頭葉の刺激に感謝。  
(松園／渡辺 康子)

梅ディカルフィットネスLa・La3月で終了とは、残念です。いつも参考にしていました。長い間、ありがとうございました。  
(永井／鈴木 晴江)

### 5・3憲法集会inいわて



記念講演：「ツマラナイカラヤメロと言えますか？」  
講演者：アーサー・ビナード Arthur Binard  
日時：5月3日(日) 10:00~11:30  
場所：岩手教育会館 2階 多目的ホール  
どなたでも参加できます。参加無料

参加無料

### 「さわやかさん」にまつわるエピソード募集

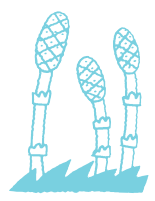
機関紙「さわやかさん」は、今年8月におかげさまで500号を迎えます。これを記念し、読者の皆さまから「さわやかさん」にまつわるエピソードを募集いたします。印象に残った記事、さわやかさんとの思い出、日々の暮らしで役立ったこと、手配りをしての思い出話など、自由にお寄せください。お寄せいただいた内容は、さわやかさん500号で可能な限りご紹介させていただきます。(応募数によって編集させていただきますので予めご了承ください。)ハガキ、FAXで、①名前、②住所、③「さわやかさん」にまつわるエピソードを書いて、6月末までにお送りください。もしくは、QRコードからお待ちしております。



さわやかさんエピソードQR

### 第10回定例理事会報告

日時 2026年3月7日(土) 13時半~16時45分  
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  
○次の事項を議案しました  
第1号議案 1、2月事業・運動の概況と3月以降の課題  
第2号議案 第62回通常総代会総代選挙  
第4号議案 退職金規程の改正



### イランをめぐる軍事行動の即時停止と対話による平和的解決を強く求めます

2026年3月7日  
盛岡医療生活協同組合 理事長 田村 茂

2026年2月28日、アメリカ合衆国とイスラエル国はイランへ軍事攻撃し、最高指導者のハメネイ師を殺害しました。この攻撃で多くの死傷者が出ており、尊いいのちが理不尽に奪われました。中東地域の緊張は一層高まり、今なお、人々の生命と安全が脅かされています。私たち盛岡医療生活協同組合はこの事態をきわめて重大に受け止め、深い懸念と抗議の意思を表明します。

アメリカ合衆国とイスラエル国による軍事攻撃は、国連憲章に明確に違反しており、国際秩序と法の支配に反するもので許されるものではありません。また、核施設への攻撃や軍事力行使は、生命と環境に深刻な影響を与えます。私たち盛岡医療生活協同組合は「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。」の理念のもと、戦争や武力行使に一貫して反対し、対話と外交こそ唯一の解決策と考えます。

守られるべきは人びとのいのちと尊厳です。軍事行動は民間人の犠牲を生み、医療・福祉の基盤を破壊し、人間の安全保障を著しく損ないます。国際社会には沈黙化に向けた外交努力と国連憲章に基づく平和的手段の徹底が求められます。

医療と福祉を担う生活協同組合として、平和こそが健康とくらしの基盤であることを訴えます。組合員・患者・利用者のいのちを守る立場からも、今回の軍事行動の即時停止と対話による解決を強く求めます。

以上

### 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 機関紙さわやかさんは、今年8月で第□□□号を迎えます。

Q2 緑内障は、見たものを脳に伝える□□□が弱り、見える□□が少しずつ欠けていく病気です。

Q3 川久保病院では、身体拘束をしないケアの工夫の1つに□□□□□が用いられています。

《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 4月末日 ●発表 2026年5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

◎3月号の解答と当選者 15通の解答(13通の正解)がありました。

Q1 → 9	当選者	高橋 妙子さん(盛岡市)
Q2 → 普代村		福地 均さん(盛岡市)
Q3 → ポリフアラマーシ		川崎 拓子さん(盛岡市)
Q4 → R		

### うれしい一品



川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

### うす焼き

【材料】(3~4枚) 92kcal 食塩0.4g  
★薄力粉 100g  
★水 150ml  
★万能ねぎ 1/4束  
★干し桜えび 大さじ1  
★紅ショウガ(みじん切り) 10g  
★焼き海苔(8等分に切る) 1枚分  
★醤油 小さじ1

【作り方】  
①薄力粉に水を加え、ダマがなくなるまで混ぜる。  
②フッ素加工のフライパンを弱火~中火にかけ、①をお玉で薄く丸く形を整えながらのばす。  
③②の上に万能ねぎ、桜えび、紅ショウガ、焼き海苔をのせる。  
④片面が焼けたら、ひっくり返し、もう片面も焼く。  
⑤はけで醤油を薄くぬったら、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

岩手県編第3弾は、「うす焼き」です。「うす焼き」は戦前から駄菓子屋などの提供されており、現在では盛岡市内のお祭りなどで売られている軽食です。盛岡市以外ではあまり知られていないようですが、盛岡の屋台といえば、「うす焼き」を思い浮かべる人もいるのでしょうか。過去のイベントで、栄養科の調理師が作ったことがあり、好評でした。栄養科のブログにも掲載されています。

薄く焼いた生地にねぎや桜えび、紅ショウガ、焼き海苔の風味が香ばしく、醤油をかけるのではなく、はけで薄くぬるところがすこしおのポイントです。食べる時は折りたたんでも、箸に巻きつけてもよいです。盛岡の屋台の味を、ご家庭でも楽しんでみませんか。