

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 佐藤正勝
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
<http://www.morioka-medi-coop.or.jp/>

2020年
2月号
第428号

ちよこい話

坂先生が表彰されました

元理事長の坂正毅先生が、この度、岩手県保健医療功労者表彰を受賞されました。坂先生は岩手医科大学薬理学教室勤務を経て、昭和48年川久保病院常勤医師として勤務。59年仁王診療所所長、平成5年工藤医院院長、平成13年盛岡医療生協の理事長に就任（17年）。その後川久保病院往診センター所長などを歴任されました。特養ホームはなみずき建設運動では、つくる会会長として募金運動に活躍されました。岩手県保険医協会や反核医師の会など、岩手の医療や平和運動の多方面で現在も幅広く活躍されています。



高松支部



天神支部



河南支部



矢巾中央・西支部



滝沢北支部



見前西支部



玉山支部



松園支部

「新春のつどい」にぎやかに

1月20日の高松支部を皮切りに、2020年・新春のつどいが始まりました。2月末にかけて約30カ所で展開されます。つどいでは健康づくりの重点として、「T（楽しく）・T（つながり）・F（フレイル予防）で健康寿命をのばそう」を呼びかけています。

歳時記

私の心も冬模様

椅子取りゲームでは、参加者よりも1つ少ない椅子の周りを音楽に合わせて回り、音楽が止まったら椅子に座ります。座れなかった人はゲームの外に出され、椅子がまた1つ減らされます。一人の勝者と残り全員が敗者になるまでゲームは続きます。これ自体はたわいもない遊びですが、世の中そのものがこのゲームのようになってしまう事に深い闇と強迫観念のような物を感じます。

足りない椅子で中間層が消滅し、1%の勝者と対極に今日の食事や暖房に困っている人も多い現状は、無意味な競争社会で1つの檻の中でライオンとシマウマに生存競争をさせている様なものです。そして世界と日本は「グローバル化」という名の行進曲に合わせ椅子取りゲームを進め、既にほとんどの人が敗者になってしまったのではないのだろうか。多くの人はこのゲームの不毛さに気づいているのでしょうか。寒空のなか暖を求めて公共施設やショッピングモールで一日を過ごす人も多いといわれます。椅子を増やし、人々の連帯を取り戻す社会との折り合いが必要で、国民の7人に1人が貧困層と言われている中、政府は低所得者やお年寄りにさらなる負担を強いて来ましたが、一方の極に支え合い生きようとする運動が広がる年にしてほしいものです。暖を求めてさまよう人がいる今、私の心も冬模様です。

（佐藤 学）

診察室



川久保病院 小児科医 小野寺 けい子

今や日本人の4人に1人が発病しているという花粉症。その被害は赤ちゃんからお年寄りまで広い年代に及んでいます。中でもスギ花粉は1月から2月にかけて飛散が始まるので、早めの対策が重要です。

花粉症対策について

なります。重症になると単なる鼻づまり、鼻汁に止まらず、勉強や仕事に集中できない、熟睡できないなど日常生活や健康への影響も大きくなります。林野庁もスギの積極的な伐採や活用、花粉の少ないスギや広葉樹への植え替え、雄花を枯らす飛散防止剤開発など対策に乗り出しています。

すんぽろがに育てて19

赤ちゃんの寝かせつけ絵本

今日は、赤ちゃんの寝かせつけのお勧めの絵本を紹介します。

- * まついのりこさんシリーズ
赤ちゃんの絵本集 (偕成社)
『じゃあじゃあびりびり』『ばいばい』『みんなでね』
* せな けいこさんシリーズ
あーんあんの絵本 (福音館)
『あーんあん』『ふうせんねこ』『ルルちゃんのくつした』『きれいな箱』
* せな けいこさんシリーズ
いやだいやだの絵本 (福音館)
『いやだいやだ』『にんじん』『もじゃもじゃ』『ねないこだれた』
* だるまさんシリーズ
かがくいひろしさん作 (プロンズ新社)
* あかちゃんのおそびえほん
きむら ゆういちさん作 (偕成社)
* ノンタンシリーズ
キヨノ サチコさん作 (偕成社)
* 松谷 みよ子 あかちゃん絵本 (童心社)
『いないいないばあ』『のせてのせて』



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

1冊1000円以上する絵本が増えて悩ましいのですが、リサイクルショップや福祉バンク、メルカリなどうまく使えば昔ながらの絵本を安く買うことができます。大きくなっても懐かしいなあと言いつつ、繰り返しその時間を共有することができ、図書館や保育園で貸出してくれるところもありますので活用しましょう。

医療生協/飯岡・永井地域包括支援センターの取り組み

「注文をまちがえるカフェ」の裏側

昨年12月25日に開店した「注文をまちがえるカフェ」が、テレビや新聞で報道され話題を呼んでいます。この企画・運営に携わった飯岡・永井地域包括支援センター主任の尾形京子さんに、取り組みの経過や状況を聞きました。

この企画は、センターに相談にいられた一人の若年性認知症の方の要望が発端でした。「フルタイムで働きたいが、受け入れ先がない。高齢者施設には馴染まない。何とか働く機会はないだろうか」という悩みを聞き、センターと介護支援専門員、民生委員が協議を重ねました。

そんな時、北飯岡の学習塾ソラストース(ソラカフェを併設)が共催する「若者の認知症サポートー養成講座」に、さくらの家の利用者と職員が参画しました。その発展形としてのドリーム・シード・プロジェクトに合流していきます。このプロジェクトは、センター・民生委員・特養ホーム、グループホームの利用者と家族・大学生・高校生・盛岡市・社会福祉協議会・民間企業などで構成されました。実施まで6回の会議を持ち、企画が練られました。

やチラシを見た人から、百数十人の希望者がありました。その中から、厳正な抽選をして、29の方に絞り込みました。遠くは弘前に選に漏れた人達のために、当日YouTubeで実況中継をします。若者達の発信力には感心します。

参加したさくらの家の利用者3人は、「楽しかった。またやりたい」と目を輝かせて話していました。1月24日には、東京から「注文をまちがえる料理店」の代表理事である和田行男さんをお招きし、カフェに参加しての感想などの振り返りが行われました。それを基に、来年度2回目の開店も考えています。



成功を喜ぶプロジェクトのみなさん



接客の様子

キラッ☆とリハビリ ⑥

通所リハビリテーションとは



川久保病院
作業療法士
岩野 聡子

介護保険を利用して受けられるリハビリテーションサービスは自宅で訪問リハビリと、施設に來所して行う通所リハビリがあります。今回は、通所リハビリについて紹介します。

に必要なりハビリを受ける施設です。現在は約120名の方が利用されています。病状や骨折による入院から退院直後の在宅適応に向けた支援が可能であり、入院のリハビリと連携した継ぎ目のない支援が特徴です。

脳出血により当院回復期病棟に入院していたAさんは、病院の生活環境になじまず、食事やリハビリが思うように進まない中で退院し、住み慣れた自宅から通所リハビリを利用することになりました。「美容院やデパートに行きたい」「復職したい」という目標があり、医師や本人の参加によるリハビリ会議を重ね、その方に合わせて必要な訓練や相談、支援をしました。体調管理も自分で行い、目標としていた復職と美容院やデパートへの外出が可能になり、通所リハビリを卒業された現在も元気に生活しています。

利用される方の生活に合わせて、役割や生きがい作り、地域や仕事などへの復帰の後押しができるように、個別に目標と計画を立て、ケアマネジャーや関係する職種の方と共有を図りながら、その人らしさを支援しています。

あの目を忘れない



松園9条の会
上田 テイ子さん
(89歳)

上田テイ子さんは、花巻高等女学校（花巻南高校の前身）、岩手師範学校（岩手大学教育学部の前身）を卒業後、仁王小学校に6年間勤務し、結婚退職しました。その後、母と女教師の会、日本子どもを守る会などで意欲的に活動しました。特に、松川事件の救援活動や松園の自然観察園のゴルフ練習場阻止の運動に力を注ぎました。

1945年8月10日、花巻に空襲がありました。死者47名（釜石に次ぐ死者数）、焼失家屋673戸（花巻市の1/5）の大きな被害を受けました。その時は、花巻高女の3年生でした。1944年に、国の命令で、盛岡高女（盛岡二高の前身）と花巻高女が学校工場に指定され、授業もなく、兵隊の襦袢・股下（下着）を縫製していました。

3年生と4年生がこの業務にあたりました。2年生までは、太田の自宅から木炭バスで通学していましたが、朝早くから仕事が始まるので、寄宿舎に入りました。

8月10日の空襲は、釜石沖の空母から飛来したグラマン機が爆撃、機銃掃射を浴びせかけました。日本一の広さと言われる後藤野飛行場（北限の特攻基地・笹間地区）や、隣接する東京から移転して来た中島飛行機工場の壊滅を目的とした爆撃でした。釜石に戻る途中に、花巻地区庁舎や花巻駅、軽便鉄道に残った爆弾を落としていったと

思います。この日は、強風が吹き荒れ、戦火は瞬く間に広がり、花巻のメインストリートは焼け野原になりました。学校を襲った機銃掃射の銃弾は、2メートルも積み上げた襦袢や股下を貫通し、階下の事務室まで達していました。寄宿舎の玄関前には、不発弾が横たわっていました。私達は、粗末な穴を掘ったばかりの防空壕に隠れました。壕の戸の隙間から覗いていると、ずんぐりしたグラマン機が向きに急降下し、爆撃する姿を見ました。爆風は、私の体を吹き飛ばしました。空襲解除後、私達は、校庭で一晩中、赤々と燃える花巻の街を涙を流しながら見つめていました。15分の空襲でしたが、とても長い時間を感じました。この光景は、脳裡に焼き付いて消え去ることはありません。

貧困問題を考える

高齢者は男も女もつらいよ



生活と健康を守る会
川口 義治さん

厚労省によれば、日本の貧困率は16%、6人に1人が貧困で1940万人になります。65歳以上の夫婦のみの世帯は4世帯に1世帯、65歳以上の単独世帯は2世帯に1世帯、その多くは女性の1人暮らし世帯です。貧困者は最初から存在しません。格差と貧困は現在の社会が作り出したものと断言していいでしょう。「努力しないから低収入」という世相は一掃されません。勤労者の4割が非正規労働者で、市町村役場で働く人で

さえ2〜3割が非正規という。低賃金で働く若者を抱えている世帯はごく普通となつていきます。S教授の調査によれば、岩手県のA町全世帯の39%が生活保護基準以下の収入しかありませんでした。

一方、数字上の貧困は分かるが「生身が見えない」のも事実です。なぜか。普段の服装ではわかりません。貧困者は気心知れた仲間を作れず孤立している状況にあります。私がこの期間わつた相談事例から現在の貧困を紹介します。

①Hさん（79歳女性・元国家公務員）年金月18万円。長女（47歳）、次女（43歳）と市内のアパートに居住。長女はバイク事故の後遺症があり、チラシ配りのアルバイトで月1万円の収入。次女は精神疾患で働いていない。結果月1万円程度生活保護を利用。一番の悩みは、自分が亡くなった後の娘たちの生活と話す。

②Mさん（78歳女性・元県立病院看護士）年金月18万円。息子37歳と自宅に同居、息子はパニック症候群があり、職歴は2〜3年のみ。息子を専門学校（関東方面）に通わせた際の教育費、インターネット料金、月々の支払いに追われ、国税・固定資産税等90万円を滞納。家は差し押さえになった。Mさんと市役所に行き、担当職員と協議し、月4万円を年金から引き落としすることで差し押さえは解かれた。

メディカルフィットネスLa・La

LaLaの「トレーニング」「スタジオ教室」体験してみませんか

健康寿命を延ばすためには、筋力アップ(維持)と体力作りが必須です。期間限定【お試し券】(3回)お求め頂き、まずは体験してみませんか!

お友達や家族と一緒に!

予約なし!

気軽に!

【利用券】 利用3回分、2200円(税込)

【販売期間】 3月迄

【有効期限】 購入から6カ月間有効

利用券1枚で、トレーニングジムとスタジオ教室を終日ご利用いただけます

トレーニングジム



スタジオ教室



	月	火	水	木	金	土
午前	ホリスティックヨガ①	モナリザエクササイズ	腰痛体操	セーフティーウォーキング		
	ホリスティックヨガ②		やさしいエアロピクス	カラダのびのび		
午後		太極拳	ゆるル〜ン呼吸①		バランスボール	やさしいエアロピクス
	沖縄親子空手道教室	太極拳	ゆるル〜ン呼吸②	コンディショニング	シェイプアップ	

【お問い合わせ先】 盛岡医療生活協同組合
メディカルフィットネスLa・La 【TEL】 019-635-1339

インフォメーション

1 さよなら原発 岩手県集会2020

日 時：2020年3月7日(土) 13時30分開会
会 場：盛岡劇場 メインホール

2 いのちの章典実践交流集会

日 時：2020年3月14日(土) 13時30分開会
会 場：川久保病院 会議室

組合員さんの声

「さわやかさん」の2020年干支を見て、盛岡動物公園のカピバラの名前がサクラ、モミジ、ツバキ、イチヨウと愛嬌がありますね。しかし、私は、不器用なウシ年の生まれです。
(東松園/森 敬司)

必要な情報と医療の心配りにふれ、何度も読み返しました。ありがとうございます。
(大館町/大坊 ユリ子)

80歳を記念して早池峰山に9月に登山、2020年は岩手山、駒ヶ岳など故郷の山々に挑戦します。
(宮古市/中村 国雄)

茶話会やお茶つこ会を開き健康づくりを推進していただける記事を見て参考にしました。
(二関市/佐藤 康子)

川久保病院職員のみなさんの写真を見ながら抱負と希望のメッセージを拝見しました。写真付きなので特別心が和みました。「さわやかさん」素晴らしいタイトルです。
(二関市/藤倉 康成)

毎月、「さわやかさん」を楽しんで愛読しております。杖をついて参加する人、歩行器を押して来る人など色々な方がいるので、楽しい会にするため工夫しています。
(二戸市/田村 隆義)

私は91歳で腰・足・膝が弱くなり「さわやかさん」の元気な皆さんの活動を読んで羨ましいです。また、元気をもらっています。
(津志田/吉田 芳巳)

私の今年の運勢は盛岡八幡宮境内にある「八白土星」の所を見たら、「健康面は、

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なくなっているため、「みなし自由脱退」手続きの対象となっている組合員が2019年12月末日現在201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、2020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。

つきましては、お心当たりの方は**2020年2月3日から3月2日午前までに、組織部にて住所変更手続きをお願いいたします。**

このことについてのお問い合わせは組織部(019-635-6253)までお願いいたします。

2020年2月1日

盛岡医療生活協同組合 理事長 尾形 文智

うれしい一品

「すこしお」レシピ③

「かぶと厚揚げのあんかけ」



川久保病院栄養科 岩崎 里美

【材料】2人分

- 2人分 1人分162kcal
- 塩分0.8g
- ★かぶ 2個
- ★生揚げ 100g
- ★冷凍むきエビ 60g
- A [片栗粉 小さじ2
- 酒 小さじ1/2
- ★だし汁 200ml
- ★薄口醤油 小さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★根生姜 小さじ1
- B [片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- ★かぶの葉 4~5本

【作り方】

- ①かぶは茎を2cmほど残して切り、皮をむき、縦8等分のくし形に切る。生揚げは縦半分にして、1cm幅に切る。
- ②かぶの葉は2cm幅に切り、茹でておく。
- ③むきエビは解凍し、Aをまぶして軽くもみ、さっと水洗いして、水気をきる。2cm幅に切っておく。
- ④鍋にかぶを入れ、ひたひたの水を注ぎ、やわらかくなる手前まで茹で、ざるにあげる。
- ⑤鍋にだし汁を温め、薄口醤油、みりん、根生姜を加える。④のかぶと生揚げを加える。
- ⑥③のエビを加え、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。かぶの葉をのせて、完成です。

今回は、秋から春にかけて旬を迎える「かぶ」を使ったすこしおレシピです。煮物は味をしみこませるため、濃い味付けになりやすく、塩分が高くなってしまいます。煮汁にとろみをつけることで、具材に味がよくからみ、「すこしお」でもおいしく頂けます。かぶは煮崩れしやすいので、加熱しすぎに注意しましょう。

かぶは、ビタミンCが豊富に含まれます。そしてかぶの葉にはカロテン、カルシウム、鉄なども豊富に含まれます。葉の部分は、炒め物や茹でてご飯に混ぜて食べるのもおすすめです。栄養豊富なかぶを丸ごと食べて寒さを乗り越え、2月も元気に過ごしましょう。

岩手県では、遠野市で栽培される暮坪かぶくれつぽが代表的な品種として知られています。色、形、味など産地によって異なるかぶを、煮物、酢の物、炒め物などいろいろな料理で楽しんでみるのはいかがでしょうか。

栄養科の知恵袋

日 時	場 所	出 席	第8回定例理事会報告
2020年1月4日	川久保病院会議室	理事 20名 監事 4名 中 3名	10時00分~13時30分

現 勢

- (1月27日現在)
- ・生協組合員数 26,036人
- ・出 資 金 7億9599万円
- ・組合員1人当り 30,573円

- 11、12月事業・運動の概要と1月以降の課題を議決しました。
- 職員の懲戒について議決しました。
- 組織規程改定について議決しました。
- 建物管理業務、ソフトウェア保守、清掃等委託費の契約更新の承認をしました。

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□の部分のうちをうめてください。

- Q1 ご存知でしたか? 「注文を□□□□□カフェ」
- Q2 既にほとんどの人が□□になってしまった
- Q3 □□と□□は現在の社会が作り出したもの
- Q4 スギ花粉症の飛散状況は前年夏の□□□□が大きく影響

《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 2020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 37通の解答(37通の正解)がありました。

解 答	当 選 者
Q1 → 家 族 の 願 い	田村 隆義 さん(二戸市)
Q2 → や さ し さ	大坊 ユリ子 さん(大館町)
Q3 → 環 境 作 り	富山 優貴子 さん(桜台)
Q4 → ぼ ん や り	佐々木 まゆみ さん(花巻市)
Q5 → つ ら さ に 寄 り 添 う	藤倉 康成 さん(一関市)