

健康をつくる  平和をつくる

# さわやかさん

2020 子年 新年号 第427号  
(12月・1月合併号)

盛岡医療生活協同組合 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/

- 2面 … 新春インタビュー・新鮮な野菜と笑顔を届けます
- 3面 … 干支生まれ 夢と抱負
- 4面 … 連載/診察室・命に寄り添って  
よりよい医療・介護の充実をめざして
- 5面 … 連載/あの日を忘れない・すこやかに育て  
相談室から見える社会・キラッ☆とりハビリ
- 6面 … 湯沢団地茶話会 20年・小鷹お茶っこ会  
連載/夢叶えますプロジェクト・La・La教室紹介
- 7面 … 組合員さんの声・クイズ  
インフォメーション
- 8面 … 私たちの作品展  
わたしの秘蔵のこの壺  
うれしい一品「りんごきんとん」



## 新春のごあいさつ



盛岡医療生活協同組合  
理事長 尾形 文智

組合員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

12月には川久保病院健診部門（川久保病院健診センター）の工事が完了しました。これにより、健診利用者の利便性をこれまで以上に改善することができそうです。是非多くの組合員に知らせ、増資の呼びかけもお願いいたします。

私たち医療生協は、誰もが安心して健康で住み続けられるまちづくりに取り組んでいます。私たちが言う「まちづくり」とは、もちろん土木工事のような地域開発をするわけではなく、目指すものは「地域の福祉力」の向上です。

人は本質的に共同し、ケアし合う存在です。全ての人は、幼児期と人生の締めくくりに他者のケアを受けます。そして、病気や障害を持つば、全ての世代で他者によるケアが必要です。ケアし合う小さなコミュニティをたくさん作る、その延長に住み続けられるまちづくりが見えてきます。皆様、今年も医療生協の発展とあかるといまいちづくりの前進にむけて、ともに取り組んでまいります。

## 2020 干支



おいらの名は「イチヨウ」。  
南米の熱帯林がふるさと。盛岡は  
ちよいと寒いのが難点かな。

カピバラ=世界最大のネズミ。  
げっし 齧歯類ネズミ目テンジクネズミ科に属する。



母は「サクラ」父は「モミジ」、そして「ツバキ」お姉ちゃんと家族は4匹。生まれてまだ2か月のやんちゃ盛り。今年はおいらが干支という事で頑張って動物園を盛り上げなくっちゃね。みなさんと会えることが楽しみです。

【写真提供 = 盛岡市動物公園】

### 歳時記

#### 無病息災



ここ何年か元朝参りに出かけなくなりました。友だちと行くようになった子どもたちに誘われなくなったからです。参拝に行った時は「家族がケガをしないように、病気をしないように」とお願いをしていました。振り返ると「お金が入りますように」「お返しが入りますように」などといった即物的なお願いはしませんでした。お参りの時には最も大事に思っていることを願うのかもしれない。「無病息災」は人間の根源的な願いのような気がします。

「無病息災」を神様が実現してくれるのなら、これほど簡単なことはありません。実際は、ある日突然に病気になったり、ケガをしたりします。しかし、病気やケガは、原因もなく起こるものではありません。「予防できるものは予防する」これが長年、病氣と闘ってきた人類の知恵です。

「筋トレするぞ」「1万歩、歩くぞ」と、参拝の時は「決意」を表明することが大事なかもしれません。

よし、今年も体重2キロ減らすぞ。神様、見守ってください。久々に元朝参りに行こうと思います。

(佐藤 正勝)

新春インタビュー

# 医療生協の健康づくり

## ◆川久保病院田村院長に聞きました。

リニューアルした、川久保病院・健診センターについて聞かせて下さい。



今まで内科の患者さんと健診受診の方が混在していましたが、それが分かれることになり、落ち着いた環境で健診を受けていただくことができるようになりました。同時に、健診の結果を早く正確に返せるようにシステムも変えました。また、新たに保健師も常駐して健診の充実を図ります。



健診センター受付と待合室

## 健康は人権問題でもあります。

外国人医療相談会は岩手では初の取り組みで、新聞にも取り上げられました。外国人の方は、言葉、お金、社会制度など多くの不利の上にさらに、病気の不安を抱えていました。WHO報告にも、所得や学歴、仕事、居住地、性別、国籍、人種など、様々な健康に影響を及ぼす健康の社会的決定要因がうたわれています。私たちの健康にかかわる要因は、仕事、家族、お金、習慣、食べ物などたくさんあり、病気だけではなくその人の全体をみていく必要があると思います。ですから、すべてにまるっと関わりたいと思います。



在日外国人医療相談会 (10/20)

## 2020年の抱負を聞かせて下さい。

ここ数年の間で、医療制度の仕組みが大きく変わろうとしています。そういった中で、医療生協の組合員で良かったと思っただけのような病院であるために、今年は大変な年だと思っています。

## ◆関口常務理事に聞きました。

組合員活動の特徴をお聞かせください。



ウォークラリーを組合員と職員で企画し開催しました。体力に自信が無い人も子どもでも参加できるようコースを考え、4歳から85歳まで180人の参加がありました。組合員活動に初めて参加した人や、十数年ぶりに知人と会えた喜びもありました。健康チャレンジとも連動し、今後の活動につなげていきたいと考えています。

健康チャレンジには1718人(子ども91人)が参加しました。「二生懸命すすめてくれた人に頑張ったことを知らせたくて、はがきを書きました」などの感想があり、取り組んで良かったと思いました。



ウォークラリー (9/29)

## 健康寿命を延ばす重要なポイントを教えてください。

フレイル(虚弱)を予防し、健康寿命を延ばす活動が各地で取り組まれています。大切なのは食事・運動・そして社会参加と言われています。その中で特に効果が高いと言われるのが社会参加です。誰かと会って話をし、笑うことが大切そうです。今後は医療生協として男性が集う場をもっと提供していきたいと思っています。女性側から、力を貸してほしいと誘っていったら、男性の社会参加の敷居は低くなると思います。

## 2020年の抱負を聞かせて下さい。

「誰もがいきいき」「笑顔で長寿」という視点を大切に、健康づくり活動や居場所づくり、班会サロンなど多彩に取り組むたいと思っています。積極的に地域活動に参加し、健康づくり、まちづくりの担い手になりたいと考えています。



# 新鮮な野菜と笑顔をお届けます



木曜日のクリニック前は新鮮野菜を求めて賑わいます

## 北岩手支部 産直班

北岩手支部産直班は、14年目を迎えました。2005年、さわやかクリニックが移転新築の時に、「ホールの片隅に産直コーナーを設けたら」という当時の事務長の発案でスタートしました。今年、4月から12月までの季節限定で産直を開いています。午前9時開店ですが、診療を受ける前の組合員や患者さんが開店前から並びます。浮田院長も診察前に毎週購入しています。

当初は、クリニック前の出店だけでしたが、坂の多いこの地区では、「買った方がいいが家まで持っていくのが大変」「持ち帰るときに足が滑って転び、怪我をしてしまった」「診察後に野菜をたくさん買い、タクシード帰る」などの声を聴き、「多くの人に新鮮な野菜や手作り食品を食べてもらうために家まで届けよう」と志田理事が提案し、自ら配達を買って出ました。

11月21日、小雪が舞う開店前に、持ち寄られた野菜・ヨモギ餅・炊き込みご飯などを籠に入れ、車のトランクに積み込みます。「だんだん何がほしいか予想できるようになった。この頃は、電話で注文を受けることも多くなっ



「お変わりないですか」と注文の品をお届けます

た」とニコニコしながら準備を進めます。その後、数軒の家を訪問しました。「この一週間、体は大丈夫」から始まり、会話がどんどん弾みます。健康の問題や普段の生活の困り事などが出て来ます。「ブザーを鳴らしても出て来ない人もいます。その時はすぐにヘルパーに電話をし、訪問してもらいます」「障害と高齢で一歩も外に出ていない。本当に助かる」「ヘルパーに買い物頼むこともあるが、やはり自分の目で品物を確かめられるのがいい」という声が聞かれました。元旅館の大きな佇まいに一人暮らしする元女将さんは、「小さなものは散歩がてら買いにも行くが、大根、白菜など重いものは買いたくても買えない。志田さんは、どんなに少しでも届けてくれる。新鮮な野菜だし、親切で、笑顔が心を和ませてくれる」と言います。

産直は毎週木曜日の開店ですが、売る人も買う人も心待ちにしています。産直の売り上げは、医療生協に増資しています。



どんぐり保育園 保育士  
谷藤 未宇 さん

保育園に来て、2度目の年女を迎えることになりました。はじめて入職した時は20歳だったので、時の流れの速さを感じています。今年のやりたいことの1つ目は、本をたくさん読むことです。2つ目は、娘たちをUSJに連れて行くことです。だいぶ前からリクエストされています。最後は、昨年から主任という立場になり、保育士として広い視野を持つことです。1つずつ小さなことから楽しむ気持ちを忘れずに過ごしていきたいと考えています。



川久保病院 理学療法士  
岩山 翔太 さん

昨年は初めて学会発表を経験しました。毎日アプローチについて考え、学び成長できた1年でした。今年も今以上に先輩方の意見を聞き、学んだことを後輩へ伝え、指導にも繋げていけるような充実した1年にしたいと思います。そして、得た知識や技術と向上心を糧に病院の理念に沿った無差別平等の医療を提供していきたいと思っています。



ひだまりデイサービス  
生活相談員  
兼平 牧子 さん

「うっかりは脳の衰えです…」というテレビCMを見聞きすると、「あ、私のことだ」と思う今日この頃です。職場でも「おかあちゃん」と呼ばれ、長女・次女・三女と、子どもが増えてくる状況です。同じ盛岡に住んでいて、一生出会うことが無い人も沢山いる中で、若いスタッフとここ「ひだまり」で一緒に働ける巡り合いに感謝しています。



グループホームさくらの家  
介護福祉士  
佐々木 佑香 さん

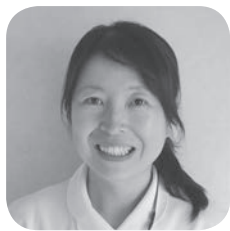
私は今年で4年目となります。入職したての1年目とは違い、周りを見て動けるようになり、積極的に取り組む力がつきました。今の状態に満足せず、自分の持っている能力を発揮できるよう努力していきたいと思っています。また、年女ということで、ねずみのようにすばしっこく仕事をしていけたらと思っています。



川久保病院 外来 看護師  
中野 絵梨奈 さん

入職14年目となりました。病棟経験を経て現在は、在宅診療に携わっています。医師はもちろんのこと訪問看護師やケアマネジャーなど多職種と連携しながら、患者さんとそのご家族が安心して自宅・施設で生活が送れるよう日々奮闘しています。

時代の流れと共に高齢者の独居世帯や夫婦2人暮らし(老々介護)などが増えています。これからも患者さんご家族のニーズを細かく把握し、安心して療養生活を送れるよう支援し続けます。



川久保病院 外来 看護事務  
吉田 里香 さん

子年ということで、ねずみのようにコツコツ一生懸命、頑張ります。

今年の抱負は、何はなくとも「健康第一!」です。元気があれば何でもできるはず。体調が優れない時があり、健康がどんなに大事か身をもって知るようになりました。心身ともに健康であるよう体に良いことを取り入れ、体調管理に気を付けて元気に1年頑張りたいと思っています。

十二支の最初となる子年、新しいことにチャレンジして成長したいと思っています。



川久保病院 栄養科 調理師  
主浜 明美 さん

私にとって今年は、人生60年の節目の年になります。やりたいことや、やらなければいけないことが山積みです。何から手を付けていいかと思悩んでいるこの頃ですが、働き方改革を利用して、適度に休みを取り、家の片付けや農業、そして時には旅行を楽しみ、無理せず、少しずつライフスタイルを仕事中心からシフトしていこうと考えています。まずは、体力をつけて健康を保ちつつ頑張ろうと思います。



松園支部  
高屋 静子 さん

昨年は色々と忙しかったですが、まあまあよい1年でした。支部長としてうまく運営できるか心配でしたが、役割ごとに協力してもらって、歌声や健康チェック、健康づくり活動を活発に喜んでもらえる活動ができたと思います。大きな変化は求めません。昨年と同じようにみんなと一緒に楽しく進めていきたいです。

プライベートでは家族に孫(女)が誕生し1歳を迎えました。できるだけ長く孫の成長を見届けられるように健康で過ごしていきたいと考えています。



矢巾東支部  
高橋 秀子 さん

昨年は、私も家族も健康で大事なく過ごせた1年でした。先月12月には、韓国に旅行し水曜集会に参加して来ました。韓国の歴史と女性の人権について学び・考える旅となりました。

来年は、今年休みがちだったLa・Laに行く回数を増やして、健康づくりに励み、医療生協の班支部活動ではみんながほっこりできる空間づくりができればいいなと思っています。また、震災命日の11日に行っている「原発再稼働反対」の昼デモに参加し続けたいと思っています。



川久保病院 眼科医師  
及川 拓 さん

その年の干支も自分の年齢にも興味が無くなっていくことに改めて気づくことになりました。抱負みたいな気負いは全くありません。人生の先輩方には情けなく見えるかもしれませんが、今まで通り「ただ自分にできる事・やることをやる」ということです。人生は点の積み重ねだと思っています。その一瞬一瞬をより良く生きられればいい…私の人生の後半戦はそういう感じにと考えています。

診察室



川久保病院 小児科医 小野寺 けい子

「うっかりミスが多く なった」「作業能率が悪く なった」「意欲が低下した」「物忘れが多い」など、仕事や家事に支障をきたし、「認知症の始まりではないか?」と受診する働き盛りの40〜60代の人が増えてい ます。こんな人は段取りよ く効率的に作業をこなすた めの脳の働きが低下してい る可能性があります。毎日 多忙で、大きなストレスにさらされ、脳の働き過ぎに よる「脳過労」状態と言え

「ぼんやり脳」のススメ

ます。インターネットの普 及などによる情報にあふれ た生活も影響しています。 脳の働きは3つのプロセ スで成り立っています。第 1段階は情報の入力、第2 段階は情報の選択・創造、 第3段階は情報の検索・出 力です。これを図書館に例 えると、 ①新しい本を入手 ②本を 仕分けて棚に整理・保存 ③必要な時に必要な本を探 し出すという事になります。 脳過労では①②③がス ムーズにいきません。スマ ホ依存などによる情報過多 で脳の図書館は不要な雑誌 や本が乱雑にあふれ、本棚 が整理されてない状態で す。そのため、肝心な時に 大切な本が見つからないの です。 かつて「ぼんやり」して いる時は脳の活動が止まっ ていると考えられていまし たが、この時に気持ちのメ ンテナンスや精神を平穩に するよう大事な働きをし ている事がわかってしまし た。3つのプロセスは同時 には活動できず、五感で情 報を収集している時には第 2の機能は一時的に停止し ます。 脳を活性化して、やる気 を出すには外界の情報を遮 断して「ぼんやり」する事 も必要です。時にはぼんや り、リラックスして自分を 見つめ直し、脳のメンテナ ンスにも心がけましょう。

いのちに寄り添って⑨

最終回

すべての人に緩和ケアを



川久保病院 緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

緩和ケアは、がんの患者さんだ けが対象とは限りません。心不全 や肺疾患、腎不全、認知症、小児、 高齢者など…すべての方が対象と なります。川久保病院にはさまざま な病気の患者さんが入院してい ます。患者さんそれぞれに緩和ケ アを提供することはスタッフ一人 だけではできません。医師、看護師、

薬剤師、医療ソーシャルワーカー、 栄養士、リハビリテーション専門 職等チームで情報を集め、話し合 い、提供しています。 また患者さんやご家族は様々な つらさを抱えます。病気と向き合 うこと、不安や気分の落ち込み、 生きる意味、これからのことなど 悩みが多くあります。緩和ケアは 「つらさに寄り添う」という考え 方を大切にしています。 近代ホスピス運動の創始者シシ リー・ソンドラスは、「あなたは あなたのままで大切で、あなたは あなたの最後の瞬間まで大切な人 です。ですから、私たちはあなた がやすらかに死を迎えらえるだけ ではなく、最後まで生きられるよ

うに最善を尽くします。」と述べ ています。緩和ケアは最後のとき まで生に焦点を当てることを理念 としています。 家族と一緒に過ごす時間を大事 にすること、「ありがとう」と伝 えること、手料理を味わうこと、 可愛いペットが傍に居ること…、 かけがえのない人として尊重する ために、耳を傾け、触れ、立ち止 まるケアを続けていきます。 これからも患者さんやご家族の いのちに寄り添って緩和ケアを提 供し、地域の皆様にも広く知って いただけるように努めたいと思っ ます。

より良い医療制度・介護の充実をめざして

(2019年11月時点)

医療はどうなる

昨年、消費税が10%に なったことで、医療生協は 年間1500万円ほどの 負担増となります。また、 2020年度の診療報酬改 定では、2%ほどの引き下 げが検討されており、その まま改定された場合には 1000万円以上の減収と なります。医療機関にとっ ては経営がさらに厳しくな ります。

2020年度の診療報酬 改定を議論している社会保 障審議会の要点は次の3点 が議論されています。

- ①75歳以上の後期高齢者の 原則窓口2割負担
②外来受診のたびに定額負 担(500円)の導入
③ガスター10のような市販 薬を増やし薬店への誘導

これらにより、医療へのア クセスそのものを制限され ます。 政府は「全世代型社会保 障」「生涯現役社会」を掲 げていますが、医療費を抑 制し、年金支給の開始年齢 を遅らせようとしています。

今後強化されるものとし て病院統廃合が考えられて います。通院距離・時間の 延長や救急体制の不安など が生じます。



訪問診療の様子

介護はどうなる

社会保障審議会は2021 年度の制度改正に向け、給 付と負担の見直しについて 協議しています。 第1に挙げられたのが 「ケアプランの有料化」で す。現在、ケアプラン作成 費用は誰もが公平にサービ スを受けられるよう自己負 担はありません。ケアプラ ンは介護サービスの入り口 でもあり、有料化により介 護保険サービス全体の利用 控えや削減が起きることが 懸念されます。

第2に「総合事業の対象 者範囲の拡大」です。総合 事業は、要支援の方を対象 に2015年からスタート しました。事業主体を国か ら市町村に移し、専門職で あるヘルパーや介護職員で はなく、地域のボランティア など、国の介護にかか

る費用を抑えようとしたも のです。総合事業の対象を 要介護1・2の訪問介護の 掃除や洗濯(生活援助サー ビス)を追加するという案 が検討されました。しかし、 この2つの案は、様々な団 体・現場からの反対の声で 先送りになる可能性が出て 来ました。

さらに、介護保険制度が 始まった当初は介護サービ スを受けるには自己負担額 は一律1割でした。しかし、 所得に応じて2015年 には2割、2018年には3 割と負担が増えました。2 割負担・3割負担の更なる 拡大、介護保険の第2号保 険者(40〜64歳)が毎月支 払っている保険料の年齢を 30歳まで引き下げる等の案 も検討されています。



介護の日(11/11)に行ったアピール行進

私たちは医療そして介護 が、必要な時に必要なサー ビスを受けられる制度にし なければならぬと一貫し て訴え続けてきました。改 悪案が検討されている今こ そ、声をあげていくことが 益々重要となっています。

# あの目を忘れない

## — 北支戦線に —

金田一さんは、現在「特養ホームはなみずき」に入居しています。若い介護職員に、「二度と戦争を起さずにはいけな」という信念で、第二次大戦の凄惨さを語り伝えています。

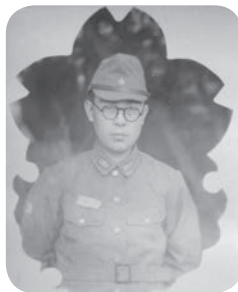


金田一 さん (95才)

私は、黒沢尻中学（現黒沢尻北高）校を卒業後、国鉄（現JR）に入社しました。昭和17（1942）年4月14日、20才で入営しました。出征の際には、盛岡駅まで多くの人々に賑やかに見送られました。しかし、弘前で独歩118大隊（通称勝第5228部隊）に入隊すると、面会謝絶となり、親にも会えませんでした。

11月の末、真夜中に列車に乗り込み一路福岡に向かい、定期便の連絡船に乗り、釜山に到着しました。また真夜中、貨物列車に乗り込み、満州を経由して、

12月初め、黄河上流の山西省洪洞県に到着しました。それから3年余り、北支・中支の戦渦をくぐり抜けて来ました。この間、モンゴルとソ連（現ロシア）の国境線で、日ソ中立条約で攻めてくるはずがないソ連軍が攻撃してきました。もちろん昭和20（1945）年8月8日のソ連の対日宣戦通告の前です。ソ連軍は日本軍の軍勢力を試したかったのでしょうか。お互いに多くの犠牲を払ったものの、すぐに休戦となり、捕虜の交換をし、九死に一生を得ました。



出征当時の金田一さん

昭和20年8月15日に終戦を迎えましたが、現役兵は復員せず現地に残り、八路軍の警備を命じられました。八路軍の攻撃から守ったある村の村長さんに可愛がられ、一時は中国に残ることを決心し、李歩榮という中国名をいただきました。昭和21（1946）年5月中旬に復員命令が出、佐世保に到着し、盛岡に帰ることができました。その後、国鉄に復職しました。



黒沢尻中学5年生の軍事教練

# すいんがにきて

## 寝かせてあげよう



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

季節がら外遊びが少なくなり、運動量が減るため「寝つき」が悪くなっているという返しの日々の中で、いつから寝かせつけたらよいのか

という素朴な疑問にお答えします。

昼間に起きている時間が増えてきたら調整が必要ですが、基本的には夜の8時〜9時の間に入眠、6時に起床が理想です。離乳食開始から1歳3か月くらいまでは午前寝をした方がよい（寝たがらない場合は無理しない）です。12時前後に昼食を摂ると1時頃には眠くなります。2時間〜2

時間半の午睡をお勧めします。3歳にもなると午睡を嫌がりますが、寝ておくと夕食後も機嫌よく過ごせるので、少しでも寝る習慣をつけましょう。

夕食後はお風呂に入り、水分を摂って就寝に心がけましょう。部屋は暗くする、テレビの音が聞こえないようにする、好きな絵本を1冊読んであげるなど寝る時の環境作りが大切です。テレビ音や楽しそうな家族の声が聞こえると起きていたくなります。また、絵本は怖いものは避けま

大きくなって怖い物語が楽しめるようになってからにしましょう。

帰宅が遅くなった場合、ご飯・お風呂と急がせてしまうと、いやいやが増えて寝たがらない傾向が強くなります。お風呂は休むとか、簡単な夕食で済ませるとか、臨機応変に対応しましょう。寝る前に「あー、子どものお願（〇〇）を聞いてあげて「あー楽しかった」という満足感を与えることが「寝かしつけ」に効果があります。

# キラッ☆とリハビリ ⑤



リハビリテーション科 言語聴覚士 飯田 明子

川久保病院には7名の言語聴覚士がおり、回復期病棟、一般病棟、通所リハビリテーションに配置されています。私たちの役割は大きく2つ、コミュニケーションと食事の困難を改善することです。今回はコミュニケーション障害が生じる原因の一つ、「失語症」についてお話しします。

脳梗塞や脳出血などにより、脳が損傷されると、失語症という症状が出現することがあります。失語症の特徴は、話すことだけでなく、言葉の理解力や、読み書き、計算の能力も低下します。そのため会話だけでなく、新聞を読む、買い物をするなど、日常生活に支障が出て、意欲低下や閉じこもりの原因にもなります。

Aさんは、地域の子ども達に百人一首を教えることができましたが、失語症になり言葉が流暢に話せなくなり、入院当初はほんやりとベッドで過ごすことが多

## コミュニケーション障害と言語聴覚士

かったのですが、百人一首と一緒に手作りし、私達に教えることで意欲が高まりました。退院前には病棟で百人一首大会を開き、詠み手を声高らかに務めるまでになりました。

コミュニケーション障害があっても、その方らしい暮らしが実現できるように、私たち言語聴覚士が地域との橋渡し役となることを期待されています。今は病院内での活動が中心ですが、今後はもっと地域に出て、失語症などコミュニケーション障害について、多くの人に知ってもらいたいと思います。

# 相談室から見える社会

## 迷惑かけたくない



川久保病院 相談室 室長 佐々木 穂波

Aさんは80代男性。奥さんが入院し一人暮らしになってからも、「困っていることはない」と言っていました。ある日家の中に入れてもらおうと、家中に新聞や雑誌、大量の空の弁当箱やペットボトルが散乱。それとなく片付けを

手伝いますよと提案しても、一言「迷惑かけたくない」の一点張り、支援の手を拒否し続けました。80代女性のBさんは体力が低下してしょっちゅう転ぶようになり、買い物や通院に支障をきたしていました。薬の飲み忘れも続きました。食事は毎日同じ出前、ごみも捨てられなくなったため、介護サービス利用を勧めましたが「迷惑かけるのはいや」と拒絶されました。

自己責任論が横行する日本では、迷惑をかける状態になったのは本人が悪い、迷惑をかけることは情けないことと思いがちです。日本の福祉制度が歴史的に見て慈善的・救済的な要素が強かったことがその思いを助長させたのでしょうか。しかし、『福祉』という本来の意味は『しあわせ』です。福祉の制度やサービスは、人のしあわせを目指すためのものなのです。『迷惑かけたくない』はちょっと脇に置いて、福祉を身近なものにしてほしいと思っています。

## 小鷹お茶っこ会の取り組み



作品は8面  
「私の作品展」  
に掲載

作成したちぎり絵を手に

私達は小鷹お茶っこ会（仙北支部）です。元氣と健康のために月一回公民館に集まっています。お散歩がてら歩いて集まります。歩いて出かけるところがあるって素敵なことと思いませんか。ちょっとオシャレに気を遣ったり、手作りのバックを持つて、皆さんともいけています。

健康チェックも歌もゲームも作品作りもすべてが健康にいいことばかりです。何と言っても小鷹お茶っこ会の自慢は、スナップ手作り食物繊維たっぷりのお昼ご飯が出る事です。おしゃべりしながらの食事、何かから何まで健康づくりのための会です。

さて、この時はちぎり絵で作

る壁飾りに挑戦しました。同じ町内に住む川久保病院の元看護師の佐藤由利子さんに指導して頂きました。本物のねずみは厄介ですが、干支にちなんだ作品のねずみには皆さん愛情をたっぷり込めて貼り付けました。おしまいに貼った目の位置でそれぞれの表情の違うねずみ達が出来上がりました。今年も町内の文化祭に出展させて頂きました。皆さんと並べられた干支の飾りは可愛く華やかに会場を飾っていました。

多くの方々にお世話を頂きながら続いて来たお茶っこ会は、これからも色々な情報を取り入れながら、楽しく元気にやっけて行くことと思います。

## La・La教室紹介 ③

### メディカルホリスティック ヨガ

正しい姿勢で深い呼吸をすることが生命力を養います。

ヨガストレッチにより、緊張した神経やこわばった関節・筋肉群がほぐされて骨盤・背骨のゆがみが修正されて血行がよくなり、肩こり・腰痛・頭痛などの慢性症状から解放されてゆきます。終わったあとの爽快感を是非味わってみてください。

開催日：毎週月曜日 ①10:30～11:15 ②11:30～12:15

料金：524円（税込）/回 × 3ヶ月分（前納）

※3ヶ月間の登録制です。

10～12月・1～3月・4～6月・7～9月

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・タオル

講師：認定NPO法人日本ヨガ連盟

講師陣代表 宇部 実智子



### 講師オススメ!

肩入れ背骨捻じり  
通称「イチローねじり」

効果 脳や全身の柔軟性を高める



- ① イスに深く座り、両足を大きく広げます。
  - ② 両手を膝の上ののせます。
  - ③ 息を吐きながら、背骨を左右へ捻じります。
- ※手で内膝を少し押しながら捻ると効果的です。

20

## 年を迎えた湯沢団地ふれあい茶話会 老いも若きも支え合いの街づくりを!!

10月25日10時から、湯沢交流活性化センターを会場に、湯沢団地ふれあい茶話会の20周年記念の茶話会が45人の参加で行われました。事前に健康チェックが行われ、開会の挨拶の後、会



挨拶をする遠藤さん

員の藤根さんの指導による「かたんヨガ」を行いました。呼吸と膝、腕の屈伸などで体の柔軟性を高めました。「意外と疲れる」「体が熱くなって来た」などと言いつつ、熱心に取り組まれました。

その後、会員の息子さんが内緒で編集した「20年のあゆみ」のスライド上映を行いました。17年前にNHKで全国放送された映像もあり、この会を立ち上げた遠藤さんの苦労話が紹介されました。20年間の写真が映し出されるたびに、「あああ、随分若いわね」「亡くなった○○さんだ」などと懐かしんでいました。上映後、この会を支えて



座りながらのヨガ

きた会員、民生委員、保健推進委員の方々から、一言ずつ思い出が語られました。

最後に、20年間186回、別メニューを出し続けて来た食生活改善委員7名のすこしおを意識した昼食に舌鼓を打ちました。

## 夢 叶えますプロジェクト

### 家族の願いを大切に

すみれグループホーム 介護職員 北館 純二

認知症とパーキンソン病を患ったAさんは、2013年5月から入居されてきました。

入居する前までは家族と食堂を営んでいました。口数は少ないものの、ふと面白い事を口にしたたり、怒っているかと思えば急に優しくなったり、ニヤツと笑う表情が印象的でした。

ある日、急に食事に手をつけなくなりました。大好きなアイスクリームも食べられず、主治医からは、看取り期に入ったとのお話がありました。家族から、「暮らし慣れたすみれグループホームで、沢山の時間を過ごした職員さんと一緒に穏やかに最後の時間を迎えてほしい」という希望が

ありました。本人の意向、家族の思いを大切にしたいと何度も話し合い、可能な限りすみれで看取することに決めました。

次第に衰弱し、目を開けていることさえできなくなったAさんに、時間を見つけては訪室し話しかけ続けました。入居してから、みんなにラーメンを振る舞った事もあり、「またラーメンを作って一緒に食べましょうね」と声をかけながら、毎日、日々の日課と変わらない援助を続けました。家族や主治医、訪問看護師も定期的にAさんの様子を見に来られ、声をかけ、手を握ってくださいました。最後の時には、本当に眠っているように安らかに



台所に立つAさん

な表情で旅立たれました。家族に今までの写真をお渡しすると、懐かしそうに眺められ、「おじいちゃん幸せだったね」とうつつらと涙を浮かべていました。沢山の出会いと別れを経験する中で、夢を叶えるプロジェクトは本人だけでなく、家族の願いを叶えられる活動につながっていると実感しました。

# インフォメーション

## 1 協同組合講座 競争より協同をめざして

日時：2020年1月20日(月) 13時30分開演  
会場：いわて県民情報センター アイーナ501号室  
講演：協同組合のこれまでの成果とこれから期待されることは何か  
講師=杉本貴志(関西大学商学部教授)  
問合せ：岩手県生協連 Tel 019-684-2225 fax 019-684-2227

## 2 岩手ふつうの会フォーラム2019

日時：2020年1月25日(土) 13時30分開会  
会場：夕カヤアリーナ 会議室  
内容：記録映画上映「21世紀こそ子どもたちの世紀に」  
シンポジウム「不登校と発達障害」

## 3 岩手民医連 学術・運動交流集会

日時：2020年2月8日(土) 14時開会  
会場：いわて県民情報センター アイーナ804号室  
内容：外国人医療相談会を通じた企画を予定  
問合せ：岩手民医連：Tel 019-636-2088

## 4 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

「歳時記」黄金色の田んぼでのイナゴ採りは、私も小さい頃の思い出にあります。筆者のようにならぬ目的はありませんが。

(南仙北/中野 弘子)

私にとって「クイズ」は「さわやかさん」を隅々まで読むためのアイテムです。クイズがなくなったら困りますね。

(東安庭/吉田 綱子)

「さわやかさん」の内容が濃くて楽しんで読んでいます。今回は、感動編でした。「旦那さん」(愛・会い)に行こう涙がこぼれました。

(西松園/及川 明子)

11月号も隅から隅まで目を通しました。楽しい内容、情報もたくさんあり、必ず読み切つてからペンを持ちます。寒さに向

かいます。皆様、ご自愛の程、お祈り申し上げます。

(西青山/伊勢 トシ子)

「秋の収穫・最後は大豆」を読んで、愛情をかけた豆腐を作る工程を知ることができました。類つべたが落ちるほど、おいしいだろうなあ。食べたくなりました。

(東松園/森 敬司)

毎回楽しく読ませてもらっています。ためになり、特にうれしい一品を参考にさせてもらっています。

(黒川/三浦 順子)

「ちょっといい話」から読み始め「歳時記」に目を通し「頭の体操」にチャレンジしました。支部委員会に参加して他の方々の顔を見、話を聞いて自分なりにフレッシュできた事に感謝で

ました。私は、大丈夫と思つて

いましたが、「70歳を超えてか

す。帰り道「さわやかさん」を配達できました。皆さんが隅から隅まで読んでくれるといいなと思いつつ、時々の記事の案内にどうしたら参加してもらえのかを考えていきたいと思っています。

(厨川/菊池 朋子)

今日はインフルエンザ予防接種のため川久保病院へ受診しました。次回2月はリニューアルされた健診センターでの人間ドックです。「さわやかさん」の愛読は「うれしい一品」です。カロリー、塩分も記載されていて夕食の一品になりました。きのこの保存の仕方も勉強になりました。

(西青山/戸津 薫)

いつも読んでいます。毎回なるほどと思ひ勉強になっていきます。きのこの和風マリネを作つてみたいと思います。

(高松/松尾 敬子)

「最後まで口から食べる喜び」を読んでその通りだと感じました。そのためには、自分の歯を大事にする。歯周病にならないように半年に1回は歯医者に行き、そして口周りの筋肉を鍛えています。私はカラオケをするように実践しています。最後まで自分の歯で食べることが目標です。

(永井/鈴木 晴江)

今回の「あの日を忘れない」盛岡空襲の記事は、私生まれの前のことで歴史として読ませてもらいました。

(山岸/深倉 美恵子)

「在日外国人医療相談会」盛岡での初開催。外国人労働者が増加の岩手、日本です。その中の無料相談会は、素晴らしい医療生協の一步です。

(二関市千厩/小山 清子)

少子高齢化、人口減少が加速する岩手ですが、何とか、働き方改革を良い方向に実現できれば良いですね。日本に生まれて

良かった、日本で生活ができて良かったと思える国にしたいのです。そのためには、盛岡、岩手、日本から世界に魅力を発信しましょうね。

(高松/佐藤 信之)

# 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 夢を叶えるプロジェクトは本人だけでなく□□□□□を叶えられる活動に
- Q2 「福祉」という本来の意味は「□□□□」です。
- Q3 寝る時の□□□□が大切です。
- Q4 情報を遮断して「□□□」する事も必要です。
- Q5 緩和ケアは「□□□□□□□□」

### 《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5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 1月末日 ●発表 2020年 2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

## ◎ 11月号の解答と当選者 26 通の解答 (26 通正解) がありました。

Q1→ 弾丸列車	菊池 朋子さん(厨川)
Q2→ インフルエンザ	三浦 順子さん(黒川)
Q3→ 在日外国人	佐々木 美智子さん(津志田南)
Q4→ 嚙下食カフエ	

### お願い

住所、氏名を必ずお書きください。「さわやかさん」に関わるご感想やご意見・コメントをお寄せください。

### 第6回定例理事会報告

日時 2019年11月2日  
10時00分～13時00分  
場所 川久保病院会議室  
出席 理事20名中19名  
監事4名中4名

●上期の振り返りと下期の課題を議決しました。

●9、10月事業・運動の概要と11月以降の課題を議決しました。

●さわやかハウスの食費改定について議決しました。

●年末一時金の決定と年末一時金資金の借入れを議決しました。

●小児二次救急輪番病院の辞退を議決しました。

### 第7回定例理事会報告

日時 2019年12月7日  
9時30分～13時00分  
場所 川久保病院会議室  
出席 理事20名中18名  
監事4名中4名

●10、11月事業・運動の概要と12月以降の課題を議決しました。

●電子カルテサーバー保守契約を議決しました。

●グループホームさくららの家、すみれグループホームの料金変更を議決しました。

## コープローンのお知らせ

この度、盛岡医療生協は東北労働金庫さんと個人融資「(通称)コープローン」に関する確認書を交わしました。医療生協組合員本人が車購入、マイホーム購入、教育資金、結婚資金などで融資を受ける場合、一般の方よりお得に利用できるというものです。

融資を希望する方、関心のある方は最寄りの「ろうきん」にお問合せください。

# 私たちの作品展



「編みぐるみ」

見前西支部 佐々木 徳司さん



「壁飾りと人形」

紫波支部 滝浦 サカエさん

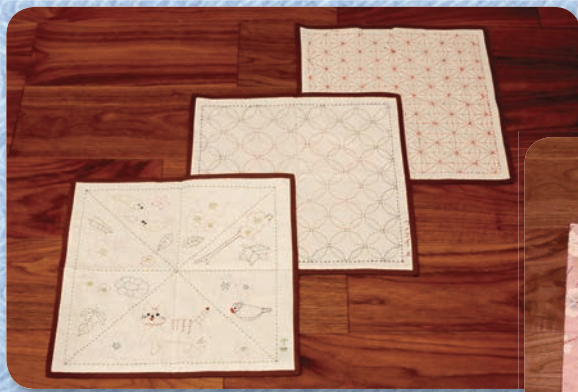


タペストリー「賢治の世界」  
よこ165cm たて133cm

滝沢北支部 齋藤 桃江さん



手芸「刺し子」  
仙北支部 小鷹お茶つこ会さん



手芸「刺し子」と「手下げ」

滝沢北支部 梅内 早苗さん



手芸「小銭入れ」

見前西支部 鳴海 豊子さん

## わたしの秘蔵のこの一枚



### 「菜の花畑と岩手山」

私は、写真が趣味で50年以上も写真を撮り続け、今でもカメラを肩に歩いています。今まで撮り続けた写真は数え切れません。その中から1枚と言われハタと困ってしまいました。シャッターを一つ押すたびに私の思い入れがあるからです。その中であえて1枚と言われるとやはり「菜の花畑と岩手山」になりました。

それは何故か、私は厨川の東北農業試験場、現在「国立研究開発法人農業・食品産業研究機構東北農業研究センター」という長たらしい名称に長年勤務していて、四季の移り変わりを身をもって体験してきたからです。

今でも1年中この旧東北農業試験場の四季が気になって仕方がありません。春は桜が咲いたか、唐松の芽が出たか、菜の花が咲いたか、夏はヒマワリが咲いたか、秋になると唐松が黄色になったかなどといつも気になっています。そのたびに私は旧東北農業試験場へ出かけ写真を撮り続けています。

(本町・上田支部 四谷 正男)

## 「すこしお」レシピ⑧ うれしい一品 「りんごきんとん」

- 【材料/作りやすい分量】  
1人分 105kcal 塩分0g  
★さつまいも 1本 (300g)  
★りんご 1/2個  
〔くちなしの実 1個  
水 3/4カップ〕  
★りんごジュース 1カップ  
★砂糖 大さじ2  
★ピンクペッパー (飾り用、あれば) 適量



川久保病院栄養科  
管理栄養士  
島田 詩子

- 【作り方】  
①さつまいもの皮をむき、1cm厚さの半月切りにして、水に3分さらす。りんごは、皮をむいて芯を除き、7~8mm厚さのいちよう切りにして、水に3分さらす。  
②くちなしの実は、半分に割り、お茶パックに入れて分量の水に浸ける。  
③さつまいもの水けをきって鍋に入れ、②とりんごジュース、砂糖を加えて中火にかける。煮立ったら、蓋をして弱火でやわらかくなるまで煮る。くちなしの実のお茶パックを取り出す。  
④③を木べらでつぶし、なめらかになったら水気を切ったりんごを加える。弱火にかけて、混ぜながら煮詰め、もったりとなったらバットに移して冷ます。盛り付けて、ピンクペッパーを飾り、できあがり☆

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。「すこしお生活」も5年目に突入です。これからも、感想・リクエストなど、どしどしお寄せくださ〜い。

### .....すこしおの食卓 番外編 「お正月料理」.....

2013年より新年号にはお正月料理をご紹介してきました。今回は、甘くて大人気の金団きんどんをご紹介。砂糖の量を減らし、りんごを使うことでフルーティな味わいに。

「金団」は、金の団子もしくは、金の布団という意味で、転じて金塊や金の小判などに例えられ、商売繁盛・金運・財運をもたらす福食として、おせち料理の定番となりました。