

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/

2019年
4月号
第419号

ちよひついで話

Nさん(86歳)からのお手紙

今年も雪も少なくサクラも早いようです。この度は私は札幌市に移転することになりました。月に一度のララ体操に通いました。下半身の足指マッサージ、ダンスなど教えて頂き、マッサージは毎晩風呂上りに実行しています。お陰さまで老体ですが、元気で引越しの片付けをしています。
湯沢団地の皆さんとは、非常にお名残り惜しいのですが、これからも私も生きて行かなければなりません。致し方ないと思います。最後に盛岡医療生協の今後の発展をお祈りいたします。
追伸、昨年5月に白内障の手術を及川先生にさせていただきました。お陰様で順調ではつきり見えています。ありがとうございます。僅少額ではありますが、ご寄附をどうぞお受け取り下さいませ。それではみな様、お元気で……

スポーツシルク交流会を開催

ステイックに精神集中するミニニア世代

3月13日(水)10時から盛岡市体育館を会場に、盛岡医療生協北ブロックが主催するスポーツシルク交流会が行われました。参加者70名、スタッフ25名で、和やかにシヤフルボード(ニュースポーツ)の対戦をしました。対戦の空き時間を活用し、健康チェック(血圧・血管年齢・握力・足指力・骨量・体組成)を行い、結果をその場で説明を受けました。



開会式であいさつする高橋実行委員長



シヤフルボードで一喜一憂する参加者

スポーツ交流会は、昨年西部公民館を会場に開催され、今年で2回目になります。実行委員長の高橋貞江さんは、「地域住民の交流の場としてつながりをつくっていききたい。冬場の健康づくりの機会という想いで開催した。今日は笑顔も多くみられた。今後各地域でも広めてもらいたい」といいます。参加者からは、「思った通りの所にパッドを送り出せない」「押し出す力のコントロールが難しい。また、機会があれば参加したい」などの声も寄せられました。



試技するスカットボール



会間を縫って 健康チェック

体化したものです。施設のホールでもできる大きさなので、各施設で取り組んでみてはどうでしょうか。
ニュースポーツについては、盛岡市スポーツ推進課に連絡すれば、道具、指導員の派遣をしてくれるということです。

歳時記



春 彼岸

激しく降る雪を窓から見ていて8年前のあの日を思い出しています。3・11のあの日、大阪のホテルの壇上で話をしていたちよひついで話の時、激しい揺れが来ました。事務局長の人が「岩手、宮城方面すべての交通機関が止まっています」と。それから2日間狭いホテルの部屋で食事も忘れ、繰り返される津波の映像を見続けました。「どうしてこんなことが……」と何度もつぶやきながら。それに続く福島の大震災。その後もニューズで流れるたびに胸に大きな塊が迫り上がってきて、声もなく涙だけが止まらない状態が続ききました。1カ月、2カ月と過ぎ、被災地支援や、被災地から団地に引越して来た方々への訪問、「みんなの家」での食事会、今生きていることを確認し語り合いました。黒い波を飲んだ人はその後肺炎で亡くなり、家族を亡くされた方々は大きな心の傷を負ってしまったのです。この災害の後、人間の幸せとは、生きるとは、と自分の生き方を見つめ直すことになりました。あれから8年、あの日の後も、こんな荒れた天気が続いて、あの体育館で、あのホテルの屋上で、黒い水の中でどんなに寒く苦しかっただろうと胸が締め付けられます。その後の自分はそのとき決意したように生きていくのだろうか。彼岸目の前のときならぬ、降りしきる雪を見ながら考えています。

(遠藤 寿美子)

診察室



川久保病院 内科科長 伊藤 雅天

「わたしは、コレで会社を辞めました」というフレーズに聞き覚えのある方、いらつしやるでしょうか？

禁煙にトライしませんか？

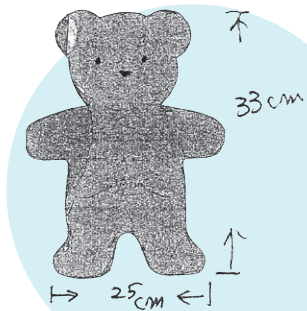
私自身も長く喫煙していたので、タバコを吸う習慣をやめて、禁煙を継続することが困難なことは体験済みです。

コが吸いたくなるのか」という理由をしつかり説明してくれ、無意識に抱いていたタバコに対する甘い考えを捨てて、正しい方向から見つめられるように導いてくれます。

すこやかな子育て

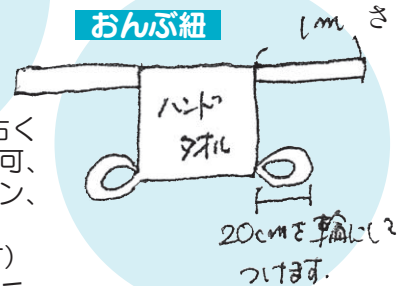
手づくりグッズで子どもの成長を

子ども達が育つことに外遊びと同じくらい大切な事として、生活習慣の獲得がありま



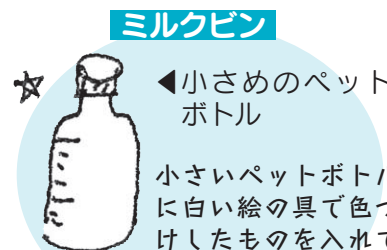
クマのぬいぐるみ

▲フリースの布、または古くなったトレーナーでも可、顔用のフェルト、ボタン、目玉ボタン



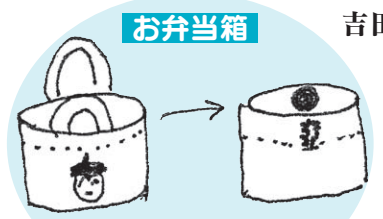
おんぶ紐

▲ハンドタオル、平織りの綿テープ2.4m (100均にあります)



ミルクビン

▲小さめのペットボトル 小さいペットボトルに白い絵の具で色づけしたものをに入れてミルクにします。



お弁当箱

▲トートバッグ(100均で購入) ボタン、ストロー、スプーン ※袋を用意してボタンを付けます。



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

いのちに寄り添って②



緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

私達は「生命」を考えた時に、その時の心の置き方によって考え方が変わってきます。

語ったりします。この違いは何なのでしょう。 私達看護師は患者さんの貴重な時間に寄り添っています。

今はね、こうやって好きな演歌を耳元で聴かせてあげるんだ。喜んでいと思うよ」と話してくれました。



介護ワンポイントアドバイス

訪問看護は

介護サービスの架け橋

在宅療養しながら最期まで家で生活したいという願いは、誰もも持っているのではないのでしょうか。

高くなってから利用するサービスであると思っている方もいると思いますが、早め

や、その人らしい生き方」を知ることが出来ます。その上で、利用者にとって本



訪問看護ステーションかわくぼ 主任 菜織 平子

La・La
ワンポイント
アドバイス

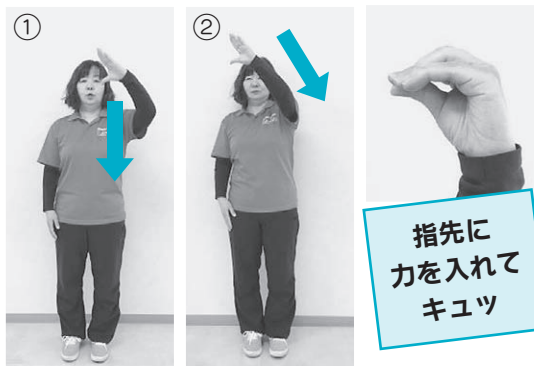
リズム体操 ①

今回から、音楽に合わせて行う「リズム体操」を7回シリーズでお伝えします。まずは①②の動作を覚えましょう！

最終的には前回の連続テレビ小説「まんぷく」の主題歌「あなたとトゥラッタッタ」に合わせて行える体操となっております。

ご興味ある方は、毎週水曜日11:15～・毎週土曜日13:30～の、やさしいエアロビクスにご参加下さい！(La・Laトレーナー 山本 則子)

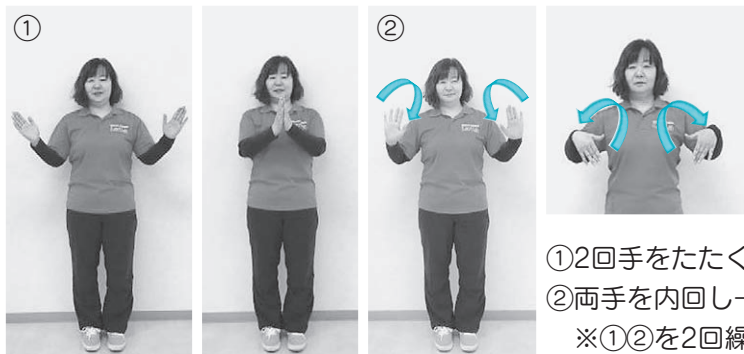
①指先キュッキュッキュツ



すべて右手から行います
①指先に力を入れ上から下へ3回行う
※左も同様に
②指先に力を入れ顔の前から右下へ3回行う
※左も同様に行う

指先に力を入れてキュツ

②両手パチパチ&くるりんぱ



①2回手をたたく
②両手を内回し→外回し
※①②を2回繰り返す

最高齢

La・La
会員
長尾 正一さん
92歳



60代の頃、喘息と診断され入院し、「喘息は自分でも治せる」と、入院中も、朝起きると上半身裸で乾布摩擦を行い、他の患者さんや看護師に「あなたはどこが悪いの？」と聞かれるほど元気だったそうです。

何事にも前向きな長尾さんは、80歳の時にLa・Laの事を知人から聞いて入会されました。それから11年が経ち、今ではLa・La最高齢の会員さんとなりました。他の会員さんから、「いつも元気ですね」「私も90歳になった時、長尾さんみたいに元気でいたいわ」と皆さんの目標とされています。

今後の目標を聞くと、「息子と一緒に筍取りに行きたい」と元気にお答えいただきました。80歳を迎えてから水泳にもチャレンジしたりと大変パワフルな長尾さん。長寿の秘訣は「くよくよしない！人生良いことも悪いこともある」とのお言葉です。

盛岡医療生活協同組合第55回通常総代会

日時：2019年6月22日(土)午前9時30分～午後3時
会場：ホテルメトロポリタン盛岡 本館

班
作ったぞー
③

ウォーキング班(高松)

高松地域には白鳥・桜・紅葉と色んな景色を楽しめる高松の池があり、多くの人が周辺をウォーキングしています。この環境を活用しない手はないと昨年12月にウォーキング班を結成。冬期間はセーフティウォーキングの講習を受け、今回が初めての外でのウォーキングとなり、5名で楽しくおしゃべりしながら高松の池を一周しました。

次回班会は4月25日で満開の桜の下でのウォーキングが期待できそうです。

「医療生協「八幡平」支部が
結成されました」



医療生協の魅力を訴える遠藤副理事長

員を選出し支部結成を行いました。2017年からベルフ八幡平を会場に継続して行ってきた健康チェックが実を結んだものです。次号で詳細を報告いたします。

総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第55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

- 総代数および選挙区
 - 総代数は232人とする。
 - 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、本県内居住組合員と職場組合員を対象とする全県・職場選挙区を1とし、合計7選挙区とする。
- 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	31
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	30
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	40
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田西支部、津志田東支部、湯沢支部、見前西支部、見前東支部、河東支部	81
第5	矢巾西支部、矢巾中央支部、矢巾東支部、紫波支部、紫波東支部	42
第6	宮古支部、久慈支部	4
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	4
合計		232

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

- 立候補届出期間
2019年5月7日(火)午前10時から
5月10日(金)午後4時まで
- 立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
- 投票日時
2019年5月17日(金)午後1時から
午後3時
- 投票場所
各選挙区選挙管理委員宅。ただし第7選挙区は当組合(組織部)とする。
- 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。
- 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。

2019年4月6日
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 ●●●●●

