

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
7月号
第433号

ちよひついで話

みんなでサプライズ

Aさんは、訪問看護を利用して約2年間、ほぼ毎日傷の処置があります。医師から一時は余命も言い渡されましたが、奥様の献身的な介護で現在は穏やかに過ごされています。

先日、Aさんが喜寿（77歳）を迎えるとのことで、お祝いにと本人には内緒でご自宅へ職員みなでお邪魔し、ハッピーバースデーを歌って記念撮影をしました。いつもは傷の処置で険しい表情をしているAさん。奥様も驚いていましたが、涙を流して喜んでくれました。そして、普段は聞くことのないAさんからの「ありがとう」の言葉に職員も胸を打たれました。さわやかなことかもしれません。 「気持ちには必ず届く」と思った出来事でした。

コロナ禍収束の願いを 短冊に込めて！



ひだまり
デイサービス利用者
田口博子さん

たのしい毎日を
たくさん詠みたいですよ
楽しい毎を送りたい



さくらの家入居者
村田 ツルさん

コロナが収束したら
子どもに逢いたい



すみれグループホーム
入居者
吉田 正子さん

すてきな出会いが
ありますように



どんぐり保育園
佐藤 佑里香ちゃん

ジャスミン
（ティズニープリンセス）
になりたい

歳時記 短冊の願い事

7月というと、織姫と彦星の七夕をすぐ連想します。子どもの頃、短冊に将来の夢や願い事を書いた記憶がありますが、今、私達の願いは一つ「新型コロナウイルスの収束（終息）」です。これは、世界的規模の願いだと思います。

制約の多い社会になり、新しい生活スタイルを体得しなければならぬことは分かっているのですが、なかなか身につけません。

ところで、私達の住んでいる岩手からは一人もコロナ感染者が出ていません。これは、岩手が自然豊かで、空気がきれいで、食べ物がおいしく、さらに身体にやさしい。また、人間が純粹で、真面目な人柄が影響しているのでは…等々噂されています。本当でしょうか。きっとほんとうです!!

この季節、毎日暑い中、マスクを付けて生活するのは呼吸困難や熱中症、脱水症が心配されます。栄養と水分を十分に摂り、無理せず休みやすみ行動しましょう。

組合員の皆さん。三密は避けても、心だけは寄り添い、励まし合って活動していきましょう。

（高柳 真由美）



お肌の弱い子ども達でも使える
無添加蚊よけスプレーの作り方

用意する物

- ・無水エタノール5ml
- ・アロマオイル6〜9滴
- (シトロネラ、ゼラニウム等)
- ・水50ml
- ・スプレー容器

作り方

- 1、スプレー容器に無水エタノールを5ml入れる



どんぐり保育園
園長 吉田 容子

すいやかさん 23

《アロマ調合例》

- ★ストレスケアも同時にできる調合例
- ・レモングラス4滴とゼラニウム5滴(合計9滴)
- ★爽やかなシトラス系の心地よい香りの調合例

2、アロマオイルを入れて(0歳児は6滴未満、1歳児以上は9滴未満)よく振る

蚊が嫌がる、シトロネラ、ゼラニウム等は必ず入れて、あとはお好みで

3、水を50ml入れたら出来上がりです。あとは容器を可愛く飾りましょう。

・シトロネラ4滴、ユーカリレモン3滴、ラベンダー2滴(合計9滴)

※保存料などが入っていないので2週間を目安に使い切ってください

※使用前にしっかりと振ってお使い下さい。

アロマオイルは高価なものですので、グループで作ると安上がりになります。ただし、新型コロナウイルス感染予防のため三密を避けましょう。

あの目を忘れない

原爆知らずの被爆者



菊池 文子さん
(遠野市在住)

私は満一才の時に長崎市内で被爆しました。小さいころから何かを記憶したり、両親からも聞かされたことはありませんでしたが、毎年8月9日11時2分になったら必ず何処に居ても黙祷だけはやっていくことと、長崎に原子爆弾が落とされた日を忘れてはいけないと教えられてきました。小さいころから現在まで一度も欠かさず黙祷は続けております。

19才で上京し、21才で兄妹が10人以上いる人と結婚をしました。私が子どもを身籠った時に夫の両親や兄妹達が騒ぎ始めました。私は自分が被爆者だとは思っていませんでしたので気にもとめていませんでした。



平和の像(長崎)

いよいよ出産するに当たって病院に発する寸前に両親や兄妹に言われました。「前は被爆した人間だろう、子どもだって片端の子が生まれてくる事は間違いない。楽しみに。」と言われました。私は好きで被爆したのではないと、この時程戦争の恐ろしさ人間の醜さを思い知らされたことはありません。二人の子どもは健康な人間として生まれてきましたが、その後もありました。戦争によって一

人の人間の人生までも変えられてしまう悔しさはたまりませんでした。

21世紀の今でも戦争をし、苦しんでいる人々がたくさんいます。世界の各国や日本の各地においても戦争反対運動平和運動が盛んに叫ばれ、そして行われていますが、いいことだと思えます。私は一人ひとりが核兵器根絶を意識し、また訴えて行く事を願い、全世界が一日も早く平和な世の中になると同時に人々に幸福が訪れることを祈ります。

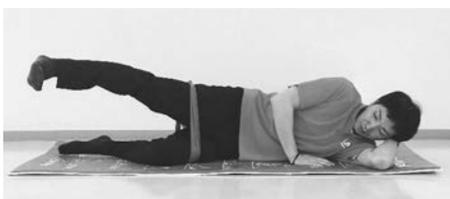
メディカル
フィットネス
La・La

膝痛予防体操③

痛みを緩和するためには、筋肉をつけることが重要です。膝のまわりの筋肉が強くなることにより、膝の動きが安定し、関節や骨、靭帯、腱などにかかる負担が減るため痛みを和らげることが期待できます。

筋力トレーニング

もも 腿・お尻の側面



片脚5〜15回行う。「少しきつい」〜「きつい」と感じるレベルを選ぶ。

毎日、1〜3セット行う。痛み、違和感がある時は中止する。

- ① 横向きに寝て下側の膝を少し曲げる。
 - ② 上側の脚は伸ばし、骨盤をやや前に傾ける。
 - ③ 上側の脚のつま先を正面に向けて、30〜40cm程度上げ、5秒間キープする。
 - ④ 反対も同様に行う。
- ※ 脚を上げるのに慣れてきたら、セラバンドなどで抵抗を加える。ゴムの張り具合で強度を調整する。

キラッ☆とリハビリ 11

皮膚を優しくつまんでみる



川久保病院
リハビリテーション科
吉田 裕也

「あー首が重たいなあ」と感じることはありませんか？

首こりは、首が前に出るような姿勢や筋肉の衰えなどによって首の後ろの方が重く感じるといふものです。ストレッチやマッサージ、姿勢を意識するなどできることはたくさんありますが、今回は「皮膚をつまむ」方法をご紹介します。

まずは、首の動きをテストしましょう。①首を後ろに傾けます。(写真①) ②首を前に傾けます。(写真②) この時のつつ

「あー首が重たいなあ」と感じることはありませんか？

首こりは、首が前に出るような姿勢や筋肉の衰えなどによって首の後ろの方が重く感じるといふものです。ストレッチやマッサージ、姿勢を意識するなどできることはたくさんありますが、今回は「皮膚をつまむ」方法をご紹介します。

最後に、最初やったテストを試してみよう。つつばる感じなどが変わってれば効果がでたことになりませんが、くれぐれもやり過ぎには注意してください。これは、身体のどこでもできるので、動きが悪いところの



ばる感じや、詰まる感じ、痛みや違和感がありますか？

次に、皮膚をつまんでいきませんが、初めに注意点は、やりすぎると頭が痛くなる、気持ち悪くなることがありますので、一度にたくさんやらないように注意をしてください。優しくつまんでください。真ん中あたりの皮膚を5秒程度つまみます。(写真③) 硬い人はつまめないかもしれないですが、強くやり過ぎないように、徐々に外側を引つ張っていきます。(写真④) それを、左右行います。

皮膚をつまんでみてもいいかもしれません。

皮膚の下には血管や神経、リンパ、筋肉などがあります。その皮膚が硬くなっていると、皮膚の中で筋肉なども動きにくくなります。皮膚が柔らかいほうが動きやすくなります。強くやらず、優しくつまむ。これがポイントです。

組合員さんの声

コロナウイルス対策を含め、自身の日常の健康管理のため「さわやかさん」はいつも参考になり、いつも次号が楽しみです。
(東黒石野/山崎 博朗)

初めてお便りします。「あの日をお忘れぬ」の手記を読み、宮館さんはたいへんなご苦労をなさったのだと思えました。平和の大切さを強く感じました。
(西青山/阿部 セツ)

今日、さわやかさんがポストに10軒分入っていました。朝は4時にウォーキング、それから草取り、午後5時頃「さわやかさん」のポストに15035歩・10.2km、消費カロリー303キロカロリー、脂肪燃焼量21gでした。どうぞ当選者に入りますようお願い致します。
(矢巾町/昆 弘子)

特養ホーム「はなみずき」フレンズクラブ「青空」バサーでにぎわいました



病院ラウンジから「青空」の下に移して「はなみずき」のバサーを行いました。待ちかねた組合員さんが詰めかけました。次回は7月15日(水)10時から開店です。

「介護現場の今」を読んで、すっかり新型コロナ対策を行っている事が分かりました。利用者を分散してサービスを始めたり、送迎車の密集を避けるために、車両とドライバーを増やす対策をしていることです。高齢者の命を守るため、今後とも、よろしくお願い致します。
(高崩/藤澤 宏行)

新型コロナの影響で、世間では、色々と自粛が進んでいますが、私はこれから徐々にふれあいランドやアリーナ、さわやかさんなどの色々な情報で参加できる行事に出たいと思います。
(東松園/森 敬司)

今年のは鳥の日に気持ちが癒される日が続いています。この声はどんな鳥だろうと思いつつ、年と共に朝が早くなり「さわやかさん」の解答を出すために隅から隅まで読んでハガキを出しています。レ

「すこしお」レシピ④ 「枝豆の水まんじゅう」

- 【材料】8個分
1個当たり78kcal 塩分0g
★枝豆 50g (さやつき10~15個分です)
★片栗粉 70g
★砂糖 50g
★水 300ml
★こしあん 80g (8等分にわけておく)



川久保病院
管理栄養士
岩崎 里美

- 【作り方】
①枝豆はやわらかく茹でて湯をきり、さやから出す。
②鍋に片栗粉と砂糖、水を入れ木べらでよく混ぜ合わせる。中火にかけて鍋底からかき混ぜながら、透き通るまで5分ほど練る。枝豆を加え、3分ほど練る。
③火を消し、ぬらしたスプーンで8等分にすくって冷水にとる。少し冷めたら、水気をきっておく。
④20×20cm長さのラップを8枚用意し、③を伸ばしておく。こしあんをのせ、ラップで包んで口を絞り、輪ゴムでとめる。氷水で10分ほど冷やし、ラップをはずして、盛り付ければ完成です。

6月号の「ちよつとい話」なるほど「班会、お茶っこ会」は、必ずしも屋内でのみやるものではないという事です。津志田西支部秋桜班のサイクリングは、体と気持ちのサリフレッシュに大いに意義のあるものでした。次回の散策計画に期待しています。
(南仙北/中野 弘子)

今度もまた、友達から「さわやかさん」が送られて来ました。年に2~3回しか来ないしと言ったら毎月送ってくださいます。今回の新型コロナ対策での政府の対応は散々、国民に迷走を見せつけ不信感しか感じません。一日も早く平穏な日が戻る事を願っています。
(二関市/小山 清子)

いつも「さわやかさん」楽しく読んでいます。元気で健康で長生きすべ志。
(高松/佐藤 信之)

いつも「さわやかさん」配達ご苦労様です。ありがとうございます。毎月の楽しみになっています。色々の情報が楽しみです。
(津志田中央/上野 精二)

全国的に「コロナ」騒動も下火になり、県境を越えて移動が可能になりました。これから観光シーズン、このまま「0」更新できるかが不安です。益々「三密」を避け、マスク着用、手洗い励行は続行しなければならぬと思います。
(永井/鈴木 春江)

「手洗いについて」は図入りでも分かり易かったです。早速実行しました。
(下米内/豊川 ツネ)

夏に美味しい枝豆を、自宅にある材料で作れるおやつにしてみました。水まんじゅうを作るときには、くず粉を使うことが多いですが、今回は片栗粉で作りました。さっぱりし衣の中に枝豆が入って、彩りと豆の食感をプラスして、夏らしいおやつです。塩を使わずできるので、すこしおにもぴったり。自宅で過ごす時間が多いいま、手作りのおやつに挑戦してみたいかたがでしょうか？

枝豆は大豆が完熟する前に収穫したものです。現在では枝豆専用品種も作られており、400種類以上の品種があるとされています。主なものに、山形の「だだちゃ豆」や新潟の「茶豆(黒崎茶豆)」、兵庫の「丹波黒豆(丹波篠山黒大豆)」などがあります。

枝豆は、たんぱく質や食物繊維が豊富なだけでなく、大豆に含まれないビタミンC、βカロテンを含んでいます。疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富で、夏バテ予防に有効です。ビタミンCはアルコールの分解を促進し、ビタミンB群はアルコールから肝臓や腎臓を守る働きがあり、お酒のおつまみには最適です。しかし、塩茹でした枝豆を食べ過ぎると、塩分とカロリーの摂りすぎになりますので、手のひらにのる程度を食べて楽しみましょう。

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 社会に振り回される人達も□□□□□につながってほしい
- Q2 マスクを付けて生活するのは呼吸困難や□□□、□□□が心配されます
- Q3 枝豆は…疲労回復効果のある□□□□□も豊富
- Q4 症状なく、検査での□□□□□は完全治癒につながります

《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 7月末日 ●発表 2020年 8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

◎6月号の解答と当選者 28通の解答(28通の正解)がありました。

Q1→	3密状態	阿部 セツ さん (西青山)
Q2→	何でも相談会	山火 洋子 さん (南青山)
Q3→	洗い残し	船越 しづ さん (三本柳)
Q4→	身体機能低下	

栄養士の知恵袋

第13回定例理事会報告

日時 2020年6月6日
10時~12時30分
場所 川久保病院会議室
出席 理事20名中20名
監事4名中4名

次の事項を議決しました。

- 暫定予算の変更
- 4、5月事業・運動の概要と6月以降の課題
- 通常総代会議案及び招集通知、運営決議、アピール、支部表彰
- 体表面温度計測タレット型サーマルカメラ購入の承認
- 感染対策空気清浄ユニット購入の承認
- セントラルモニター購入の承認
- 川久保病院電子カルテサーバー保守契約延長
- 電話端末通信サービスクーポンの借入れ
- 夏季一時金の決定及び夏季一時金の借入れ

現勢 (6月27日現在)

- ・生協組合員数 25,793人
- ・出資金 7億8311万円
- ・組合員1人当り 30,361円