

健康をつくる  平和をつくる

さわやかさん

2021 丑年 新年号 第438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 … 田村院長「新春のごあいさつ」
浮田所長「コロナ禍での風邪との向き合い方」
はなみずき 年頭のごあいさつ
連載/すこやかに育て「入園のご案内」
- 3面 … 年男・年女 新年の抱負
- 4面 … 2021 座談会「コロナ禍での班活動」
連載/キラッとリハビリ・キラッと看護
- 5面 … コロナに負けない、メディカルフィットネス LaLa
- 6面 … 特別寄稿「戦後 75 年を迎えて」
盛岡民主診療所設立から 55 年
- 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苜蓿
うれしい一品
「スモークサーモンのきぬた巻き」



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。

昨年はコロナ禍に翻弄された一年でした。完成し
たばかりの「川久保病院健診センター」は、増設
したプレハブと併せて発熱患者の診療とコロナの
PCR検査として転用しました。少なくない医療機
関が尻込みする新型コロナウイルス感染症の診療を
引き受けて地域医療に貢献してきました。

もう一方で、私たち医療生協の大きな特徴である、
集うこと、みんなが笑顔となるおしゃべりが大きく
制約され、ステイホームの掛け声に従って多くの方
が外出も極力控えました。私たちが取り組んできた
「まちづくり」の活動にブレーキがかかったことは
否めません。

コロナ後の世界、もしくはコロナと折り合いをつ
けながらの社会生活とは、単に人と人とのつながり
をできるだけ「疎」にすることはありません。人
は本質的に共同し、ケアし合う存在です。感染拡大
に留意しながらも、ケアし合う小さな集まりをたく
さん作ることが大切です。そして、その延長に住み
続けられるまちづくりが見えてくるのだと思いま
す。

皆様、今年も医療生協の発展と明るいまちづくり
の前進にむけて、ともに取り組んでまいりましょう。

久慈市平庭高原にある専用闘牛場で毎年開催される
大会は、東北地方で唯一の闘牛大会です。久慈地域では
古くから「南部牛」をルーツとした日本短角種が飼育さ
れ、江戸時代には沿岸部で作られた塩を内陸部に運んで
いました。その際に先頭にたつ牛（ワガサ）を決めるた
め角突きをさせたことが闘牛の始まりと言われており、
山形町の観光行事の一つとして定着しています。

1983年（昭和58年）より観光化され、若牛の練習会と
して無料公開されている5月（わかば場所）のほか、6月
（つつじ場所）、8月（しらかば場所）、10月（もみじ場所）
が有料開催されています。2020年は新型コロナウイルス
感染の影響で、もみじ場所10月18日のみの開催でした。



【写真提供：久慈市 産業建設課】

歳時記

満面の笑顔

「逢い見ての、後の心に
くらぶれば…」(権中納言
敦忠) パシッと伸びる母
の手。上の句の一言が発
せられるや否や、次々と
とり札を目の前に重ね得
意満面の母の顔。30歳で
夫を亡くし、私たち子ど
も四人を含め九人の大家
族の農家の嫁として、身
も心も安まる暇もない母
の毎日。唯一、お正月に
家族で囲むカルタ会だけ
は主役は母です。母の喜
ぶ顔見たさに、子どもの
私は何度も繰り返し百人
一首をせがんだものです。
ところで先の句は「昔
は物を思わざりけり」と
下の句が続く「恋のうた」
とされていますが、私に
とっては昔から特別の
句でした。特に、医療生
協に深くかわるようにな
って四十年。沢山の人の
との出会いには、その都
度いつもこの句が口をつ
いて出て来ました。

「昔は物を思わざりけり」
「出会えた多くのこと、
人への感謝の句となつて
いるのです。」

コロナが落ち着き、面
会が叶ったら、妹たちと
母を囲んで百人一首をし
よう。九十歳の母の屈託
のないあの笑顔にまた会
えるかもしれない。

皆さんにとっても良い
年でありますように。

(遠藤 寿美子)



新春のごあいさつ



川久保病院 院長 田村 茂

みなさま、あけましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルスへの対応に追われた大変な年でした。恐らく数年は厳重なコロナ対策をするため、生活や趣味、社会生活、働き方などすべてが変わっていくことになると思います。

病院の変わり方も変わりました。受付には体温測定器や消毒液が設置されましたし、待合もできるだけ間隔をとっていただいています。かぜ症状のときは受診前に病院に連絡が必要になりましたし、診察も違う入り口から入っていただき発熱外来の診察室で対応させていただきます。また、病棟への自由な面会もできなくなっています。コロナ対策をしっかりとやるため、そして病院が最も安全な場所であるために私たち職員は常に考え取り組んでいます。利用者の方には、ご不便をおかけしておりますが、一緒に取り組みをお願いいたします。また、社会の激変に伴い仕事や社会活動が減り体調を崩される方も増えてきています。医療相談会や班会は減ってはおりますが、病院の相談・支援機能には力を入れていきます。無料低額診療にも社会的関心が高まっています。民医連の病院としての力の発揮と、私たちは思っています。今年もよろしくお祈りします。

診察室



さわやかクリニック 院長 浮田 昭彦

Q 風邪症状で、新型コロナウイルスが心配な時の受診の目安は？

A 新型コロナウイルスと普通のかぜは、初めは区別できません。若く健康な方で、症状が軽ければ3〜4日自宅で療養し、それでもよくなる場合、受診が必要となる場合があります。ただし、高齢の方や、持病のある方、息苦しさや強いだるさなどの症状が目立つ方は、はや

コロナ禍での風邪との向き合い方 コロナと風邪の Q&A

めの受診が望ましい場合があります。分からない場合には電話にてご相談ください。

Q 冬の風邪 薬以外の方法で症状を楽にする方法は？

A 体を温め、水分をこまめに、消化の良いものを中心に食事するとよいでしょう。鼻閉には温かい飲み物が有効です。咳には加湿もよいかもしれません。蜂蜜も、咳の軽減に効果があるという報告があります。ただし、1歳未満の小児はだめです。抗ウイルス効果があるとされている亜鉛は、ココアに含まれて

Q 医療機関での感染が恐く、受診控えたい。どうすれば？

A 今年はインフルエンザの発症が盛岡周辺ではほとんどなく（12月8日現在）、医療機関はむしろ例年より安全です。病院でも診療所でも、風邪や発熱の方は、別の場所での診療などの感染対策もとっております。心配な方には定期通院の方は電話による診療も一部行っています。薬の中断は避けるようにしましょう。

はなみずき 年頭の挨拶



特別養護老人ホーム はなみずき施設長 田山 千晶

あけましておめでとうございます。今年で開設から4年目を迎えます。医療生協組合員の皆様には、建設運動から現在に至るまで、物心両面においてご支援いただき厚く感謝申し上げます。

昨年10月寄附にご協力いただいた方を対象に運営3年目のご報告とあらためて寄附のお願いを送付いたしました。現在、241件401万円を超える寄附が寄せられています。ご協力に感謝申し上げます。いわて共同福祉会は社会福祉法人として、社会福祉の充実、地域貢献、社会貢献のために活動を行っております。生活困窮者のために、緊急に生活費（水光熱費など）の支払いを行う「あんしんサポート事業」への参画や地域住民に向けて、生活と健康を守る会と連携し、よろず相談会、管理栄養士・リハビリ職員による地域講座を実施してきました。これからも私たちの法人、施設が地域のためにできることは何なのか、地域住民の声に耳を傾けながら取り組みを進めて参ります。皆様から寄せられた寄附は、このような地域貢献の事業の資金として役立てられます。また福祉事業の充実、設備の充実のための資金としても充てられます。昨年は、コロナ禍の影響でみなさまに施設見学など「はなみずきの様子」を見ていただく機会を取ることができず、張り合えないと感じる一年でした。今年こそ早く収束することを願い、皆さんと「はなみずき」でお会いできる日を心待ちにしています。

すんやかに育てて

入園のご案内



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

どんぐり保育園は、1976年に「子どもが生まれても働き続けたい。子ども達の生活が見える環境で子育てしたい」という職員の声から誕生しました。現在は、地域からの入園も可能な保育園として運営されています。友だちと、先生と、保護者さんと、みんなで大きくなって行くことを目標としています。

◆一人ひとりの持っている個性を



流し素麺ごっこの様子



11月行事・ハロウィンの様子

生かし、丈夫な身体と人として礎となる心を育む生活づくりを大切にします。

- ◆お父さん、お母さんが子育ての時間が楽しいと感じて大切にしながら、いきいきお仕事ができるよう援助・応援していきます。

- ◆【対象年齢と定員】0〜2歳児・産休明けの2か月から3歳のお誕生日を迎えた年度末まで
- ◆定員・37名
- ◆【行事】季節の行事・子どもの日、七夕、焼芋会、クリスマス会、節分、雛祭など
- ◆月行事・誕生会、避難訓練、身体測定
- ◆保護者参加行事・夏祭り、誕生会、お別れ会（生活発表会）

入園・見学等のお問合せ先
どんぐり保育園：
019-635-1385



川久保病院
3病棟 看護師
齋藤 野々花 さん

今年の抱負は元気に楽しく過ごすことです。

去年はコロナが流行し、何もしないうちに気付いたら1年が終わってしまいました。まだまだコロナは収束するかは分かりませんが、仕事もプライベートも健康で元気に過ごせるよう充実させていきたいです。我慢することが多い世の中ですが、できるだけ毎日ハッピーに過ごせるような1年にしていきたいです。



川久保病院
臨床検査技師
成田 笑 さん

前回の年女からもう12年も経ってしまったと思うと、日々の月日の流れの早さを感じます。去年は新型コロナにて生活様式が変わりました。我が家でも旅行に行くことができず子ども達にステイホームを課しているのもつばら公園遊びでした。早く新しい日常が落ち着くことを祈るばかりです。どこかに行けるようになったら思いっきり楽しみたいと思います。



川久保病院
4病棟 看護師
長澤 静香 さん

去年の自分を振り返ってみると、いろいろなことが中途半端で終わっていました。去年もお正月に新年の抱負を立てたのですが、達成することができませんでした。そこで、今年は気持ちを強く持って、これはやるぞ!と決めたことは何があっても最後までやり通したいと思います。同じ時間は二度と過ごせないの、この一瞬一瞬を大事にし、今できる最大限のことをしたいと思います。



ひだまりケアプランセンター
介護支援専門員
及川 敏子 さん

丑年というと、のんびりと草を食べている姿を想像され、周りの人には「ピッタリだね(笑)」と言われますが、実は牛は忍耐強さ・粘り強さが持ち味だそうです。コロナ禍で耐える事が多かった昨年。今年は丑年の我慢強さで、コロナにも粘り勝ちし、耐えた後は必ず春が訪れると信じて、元気に笑顔で頑張ります!



ヘルパーステーションにじ
介護福祉士
山名 キエ子 さん

去年は、世界中の人がコロナ禍で色々な行動を制限しなければならない年でもあり、生活習慣にも変わりある年でした。今年は、みんなが自由に会えるように安心、安全なワクチンもでき、制限なく旅行もできればと思います。みんなが元気でさえいればまた逢えるので、まずは健康で、我慢の生活の中でも楽しみを、見つけたいと思います。

今年は丑年ということで、高村光太郎の「牛」の「牛はのろのろと歩く…」この詩のようにゆっくり、私なりの年にしたいと思います。



訪問看護ステーションかわくぼ
看護師
平子 菜織 さん

2021年度の抱負は「訪問看護師としても、人としても成長できる年にする」です。訪問看護という仕事に携わり経験していく中で、看護師の役割の広さを日々感じます。また、沢山の利用者さんから「人生の勉強」をさせて頂くことが多々あります。

利用者さんから学んだことを活かして、看護師として、人として成長し利用者さんへ「看護」で恩返しできるように頑張りたいと思います(o^-^o)



ひだまりデイサービス利用者
兼平 サト さん
(見前西支部)

私の今年の抱負は、お花が大好きで、ひだまりデイサービスにあるヒヤシンスの芽が始め、綺麗な花を咲かせた姿を見ることです。

長生きの秘訣は、誰とお話しをするときにも、お互い角が立たないように我慢するという気持ちを持って話すことです。また、周りの人たちから助けられ、お世話になった人々への感謝の気持ちを持ち続けることです。

みなさん「いつもありがとう」。



川久保病院
リハビリテーション科
理学療法士
横田 淳 さん

入職4年目となりますが、現在まで患者さんの期待に最大限に応えられるリハビリテーションができていたかと思うとそうでないと感じています。今年は、患者さんの期待に応えられるように勉強や患者さんからの情報収集など日々行い、期待に沿ったリハビリテーションを提供していければと思っています。今年もよろしくお願ひいたします。



石杜 茂 さん

昨年わかめ販売の事業を始めました。La・Laでの運動も通算2,800回を超えました。来年は、3,000回を目指したいです。

認知予防のために月に4冊以上の本を読んでいます。その中で、松下幸之助の「青春とは心の若さである。信念と希望にあふれ、勇気にみちて日に新たな活動を続けるかぎり、青春は永遠にその人のものである。」この言葉に鑑みて、私も生涯現役でがんばっていきたくと思っています。



メディカルフィットネスLaLa
健康運動指導士
山本 則子 さん

私は、自称「活字中毒」です。なので、去年のステイホームは、本・雑誌・漫画があれば大丈夫と思っていましたが、息子に会えない(泣)、娘との年一回の旅行も中止。悲しいです…、せつないです…

今年は、早くこの状況に終止符が打たれ、オリンピックが開催され、La・Laの会員さんや、La・Laの短時間ひだまりデイサービスの利用者さんが安心して通える平和な世の中になってほしいと切に願います。

そして、私は全集中で仕事に励み、全力で遊びたいです。



中野 貢 さん

昨年2月に頭の手術を行い、先生からは左半身に麻痺が残るかもしれないと言われてました。

今でも、足が上げにくいと感じることがありますが、術後のリハビリやLa・Laでの運動で体力・筋力ともに回復でき、今では以前と変わらない生活を送っています。

今後も無理せずマイペースに運動を継続し、今よりもっと元気になって趣味の釣りやカラオケを楽しみたいです。



会 コロナ禍

進行…本日はコロナ禍の中、お集まり下さりありがとうございます。全国で感染者ゼロを誇っていた岩手でしたが、7月22日にGottotラベルが始まり、それがきっかけに7月29日に県内第1号が発症し、本日まで191（11月30日現在）に広がりました。「さわやかさん」新年号の企画として、「コロナ禍の中でも力強く活動する」班長さんと座談会をする中で、医療生協の活動のあり方を考えていきたいと思っています。「自粛と委縮は違う」「班があつたからこそ医療生協とのつながりが継続できた」などの声が寄せられています。今回、お集まりの班は、コロナ禍でも班会を絶やしませんでした。

- 【参加者】
盛岡中央ブロック
山岸支部 ララ班
牛間木 栄子さん
盛岡南ブロック
湯沢支部 手芸班など
草皆 恵美子さん
盛岡北ブロック
緑が丘支部 手作り班
工藤 愛子さん
進行 佐々木 徳司
(さわやかさん編集委員)



佐々木さん、工藤さん、牛間木さん、草皆さん

コロナの世界的な感染(パンデミック)の中での班員の意識は

牛間木…



岩手は県外から誰も来ませんし、空気もきれいで、大震災の被害も乗り越えて来たので、コロナは他人事のように捉えています。ところが、総代会の持ち方の変更により、緊張が走りました。しかし、山岸支部7つの班は、年間計画に従って活動を続けました。



緑が丘 セラバンド体操

草皆…



マスク着用、体温測定、換気を徹底し、班会を継続しました。家族に外出を止められた人は来られませんが、参加可能な人2〜3人いれば班会を行いました。会うとおしゃべりが楽しく時間も忘れるほどでした。



湯沢 一閑張り作業

工藤…感染を避けるために、遠出はせず、身近なところで短時間で行うことを守りました。絵手紙班は、コロナ禍でも定期的に班活動を行いました。

キラッ☆とリハビリ ⑬

パタカラ体操



「パ」は唇をしっかり閉めて発音します。唇を鍛えることで、食べ物口からこぼれにくくなります。



「タ」は舌を上あごに押し付けて発音します。舌がしっかり上がると、食べ物を口から喉へ力強く送ることができます。



「カ」は舌の奥と喉に力を入れて発音します。飲み込むために必要な喉の力をつけることができます。



「ラ」は舌を丸めて、舌先を前歯の裏につけて発音します。食べ物を噛んだり、飲み込みやすいよう口の中でまとめたりするのに必要な舌の柔軟性がつきます。



川久保病院 リハビリテーション科 主任 言語聴覚士 飯田 明子

最近、オーラルフレイルという言葉が聞かれる機会が増えまし

た。日本語にすると「口の虚弱」という意味になります。口に関わる些細な衰えを放置したり、適切に対応しなかったりすることで、食べることや、話すことに困難が生じ、さらには心身の機能低下にもつながる恐れがあります。

お正月のお節料理やお餅を楽しむに思っています。オーラルフレイルを予防して、いつまでも美味しく食事を楽しみたいものです。

キラッ★と看護 ④★

自分の最期について



川久保病院 院外看護師 久慈 静華

みなさんは自分の「最期」を考えたことがありますか。令和元年10月末、父が慢性腎不全を患い亡くなりました。生前父は「延命は要らない。動けなくなったら早く逝かせてくれ。」と言い、最後の場所を「病院」と決めていました。10月初め持病から意識がなくなり入院し、奇跡的に回復しました。退院する時、父は「い



い、このまま（入院治療）で」と言いましたが、「治療をして帰ればいいが、病院で最期を迎えるかもしれない。少しでも動けるうちに家に帰って、好きなものを食べて好きなことをして最期を迎えられたらいいのではないか。」と提案。自分が家に帰れば妻に迷惑をかけてしまう事を嫌がり「病院で死ぬ」ことを曲げませんでした。繰り返し話し合うと「本当は家に帰りたいんだ。でもそうするとみんなに迷惑をかける。」と本心が出て来ました。その後自宅へ帰り色々ありましたが、最期は穏やかに

家でもできるオーラルフレイル予防

る方はオーラルフレイル予備軍かもしれない。家でもできるトレーニングとして「パタカラ体操」をご紹介します。この体操によって口周りの筋肉や舌の機能を高める効果が期待できます。

座談

での班活動

牛間木…班活動は、組織部からのコロナ対策に従い、室内の班は自粛しました。ウォーキングや山班は、密にならないので継続しました。



山岸 ウォーキング班



山岸 山班

2000名訪問の提起を受けて



工藤… マスクをして訪問をしました。フェースシールドをして訪問すると、訪問された方が驚いてしまいますので。

牛間木…9月までは、訪問された方はマスクをせずに対応してくれましたが、10月に入ると「マスクをして来るから」と待たされました。感染予防の高まりと言えます。

草皆…この頃は、表札もなく、チャイムを押しても出て来てくれない家が多くなりました。警戒心の強さなのでしょう。

進行…困難な中でも組合員さんの奮闘により、目標の2000名を越す訪問がコロナ禍でもできました。「話ができなくて良かった」「買い物もできず困っていた方に、いわて生協の共同購入を紹介し喜ばれた」など多くの体験が寄せられています。

11月からのクラスターの発生で

牛間木…10月29日に秋レクを催し、28名が参加しました。

その後、盛岡市内に2つのクラスターが発生し、一気に活動ができなくなりました。Go toトラベルやGo toイートで気の緩みが生じたのでしよう。

草皆…医師の方々がクラスターになったのは言語道断です。私達が街中ウォーキングをした後のことでした。危ないところでした。



緑が丘 リフレッシュ班

工藤…クラスター発生前に、私達も秋レクで八幡平ハイツに行きました。警戒しながらも楽しむことができました。

牛間木…感染の危険を冒して班会を行うことはできません。今はじっと耐えて、収束後の活動を念入りに計画することでしょう。我慢の後は楽しいことがたくさんあると信じて。

工藤…三密を飛び越して四密を避ける必要があります。4つ目の密は秘密です。進行…新春のつどいの開催も危ぶまれますが、つどい間に合うように、班会紹介DVD「Let's 班会」を作成しています。各支部・各班で鑑賞し、新たな班活動を作り出すきっかけになればいいと思っています。

本日は、お忙しい中、お集まり下さりありがとうございます。

メディカルフィットネス La・La

セラバンド トレーニング⑤

① 肩(三角筋)



- ①イスに浅く座り、セラバンドの真ん中を肩幅に広げた両足で踏む。
 - ②肘を軽く曲げ、セラバンドがたるまないように持ち、膝の横に手を置く。
 - ③息を吐きながら2秒かけて、腕を胸の高さまで上げる
 - ④その後、息を吸いながら3秒かけて腕を下ろし、元の姿勢に戻す。
- ※5~10回程度を目安に行う。

② お尻(大殿筋)・もも裏(ハムストリングス)



- ①足を肩幅ほど開き立ち、セラバンドを両足で踏み、軽く膝を曲げて上半身を折り曲げる。
 - ②背筋を伸ばし、セラバンドがたるまないように腕を伸ばして持つ。
 - ③息を吐きながら2秒で、上半身を起こして真っ直ぐに立つ。
 - ④その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。
- ※5~10回程度を目安に行う。

コロナに負けない④



ひだまりセンター長 吉田 真吾

コロナ禍でも灯を消さないように
いい介護の日 宣伝行動 2020

11月11日は「いい介護の日」ということで、厚生労働省が「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」というキャッチコピーのもと、介護について幅広い層に理解と認識を深めてもらうために設定された日です。

「いい介護の日」には、各地で介護に関する様々なとりくみが行われました。私たちはコロナ禍の中で、昨年の大きな宣伝行動の灯を消さぬようスタンディングや署名行動、無料電話相談、宣伝カーでの啓発活動等、

様々な形での介護の改善運動を展開しました。2021年の介護報酬改定を見据え、介護事業所への新型コロナウィルス感染症予防対策の支援、介護報酬の抜本改正と介護職員への処遇改善、介護保険料の軽減と介護保険制度の改善を継続して求めていきます。皆様も介護について知り、考え、将来に備える機会にしてみたいかがでしょうか。

善、介護保険料の軽減と介護保険制度の改善を継続して求めていきます。皆様も介護について知り、考え、将来に備える機会にしてみたいかがでしょうか。



肴町での署名行動



病院前4号線でのスタンディング

【特別寄稿】

戦後75年を迎えて



平野 勝彦さん (本町・上田支部)

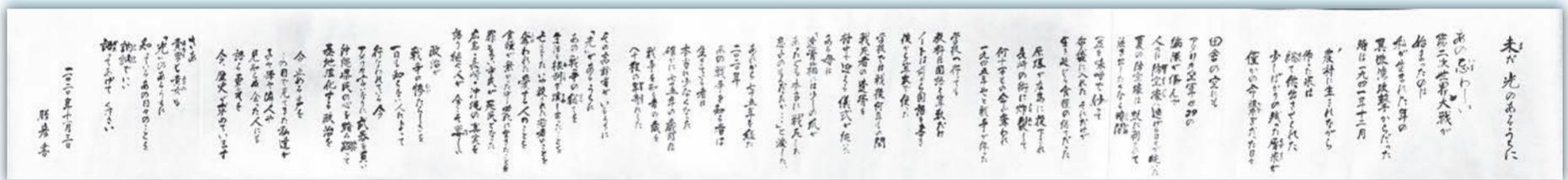
広島・長崎原爆投下、終戦から75年を迎え、八十路を振り返り、詩をしたためました。戦争は、どんなにきれいな言葉で説明しても、人と人が殺し合い、略奪し合い、生活の安寧を踏みにじる、人類の最大の悪です。

未だ光のあるうちに

あの忌まわしい 第二次世界大戦が 始まったのは 私が生まれた年の 真珠湾攻撃からだっ 時は一九四一年十二 農村に生まれながら 作った米は 総て供出させられた 少しばかり残った屑米が 僅かな命の繋ぎだった日々 田舎の空にもアメリカ空軍B29の 編隊が飛んで 人々は防空壕へ逃げる日々が続いた 夏の防空壕は蚊に刺されて 泣き出したくなる暗闇 豆を味噌で炒って 布袋に入れたそれだけが 生き延びる食糧の総てだった 原爆が広島に投下され 長崎の街に炸裂して 何十万もの命が奪われた 一九四五年やっと戦争が終わった

学校へ行っても 教科は国語と算数だけ ノートは前から国語を書き 後ろから算数で使った 学校では戦後何年もの間 戦死者の遺骨を 村中で迎える儀式が続いた ある母は 「遺骨箱には少しの爪が あったども本当に戦死した息子の もんだったか…」と涙した あれから七十五年を経た 二〇二〇年 あの戦争を知る者は 本当に少なくなつた 確かに七十五年の歳月は 戦争を知る者の歳を 八十程の年寄りにした その高齢者がいるうちに 「光」があるうちに あの戦争の総てを 生活を根刮ぎ壊し去つたことを 亡くなつたいや殺された若者のこ とを 奪われた愛する人のことを 食糧が無かつた中必死に生きたこ とを

罪もない市民が死民となった 広島・長崎・沖縄の真実を 語り継ぐ人が今こそ要しい 政治が 戦争の惨たらしさを 一日も知らない人によつて 行われている今 アメリカの言いなりに武器を買い 沖縄県民の心を踏み躪つて 基地強化する政治を 今止める声を この目で見てきた私達が 子や孫や隣人や 見知らぬ会つた人にも 語る勇気を 今、歴史が求めています さあ 貴男も貴方も 「光」のあるうちに 知っているあの日々のことを 語ってあげてください 二〇二〇年十一月三日 この時期を待っていたかのような 嬉しいニュースが飛び込んで来まし た。国連で話し合われていた「核兵 器禁止条約」が、10月25日ホンジュ ラスの批准で50か国に達し、来年1 月22日に発効することになりました。核ばかりでなく、兵器そのもの がなくなる。終わりのスタート点に 立ちました。しかし、唯一の被爆国 である日本は、屁理屈を並べて批准 していません。 私も残された人生を、平和の大切 さと戦争の悲惨さを訴え続けていき たいと思っています。



盛岡民主診療所設立から55年 「歴史の一コマ①」



55年前の1966年1月10日、盛岡医療生協の前身、盛岡民主診療所(民診)が開設され、吉田久所長ら4名で診療を開始しました。盛岡市本町通のアパート1階の車庫を改造した建物でした。

▲民主診療所の写真です。当時としては大きい車のセドリック(中古)を買い、往診に出かけました。 丁寧に車を磨いているのは村井良三事務長(当時)です。かなり山奥まで出かれました。 ▲民診を開設してすぐに職業病にとりくみはじめました。写真は吉田久先生が※頸肩腕症候群の診察をしているところです。 ※手を使う作業により首、肩、腕、手指にかけて、痛みやしびれ、だるさ、冷たさなど、異常をきたす病氣 ▲民診設立から8年後1973年、川久保病院が開設されました。写真は川久保病院の初代院長中村良雄先生と2代目院長の渥美健三先生です。医局で何やら相談中です。 ※次号より一コマずつご紹介していきます。

インフォメーション

1 協同組合公開講座のおしらせ

「食・食料と協同組合」講師＝横山英信（岩手大学教授）

～コロナ禍、気候変動の影響で心配される食糧確保

「食」のために“生協”がめざすべき大切なこと～

日時：1月29日(金)13:30～15:30 会場：アイーナ812号室

2 住所等変更連絡のおねがい

転居・結婚等による住所変更や氏名変更が生じた場合には、速やかに変更手続きをお願い致します。

変更ある場合は、下記組織部又は各事業所窓口にお話してください。

【連絡先：組織部 (019-635-6253)】

受診時・介護利用時のおねがい

3 川久保病院・さわやかクリニックの発熱時の受診について

受診の際に「熱」ある場合には、病院・クリニックに入る前に電話連絡をお願い致します。「発熱外来」をご案内いたします。

4 介護サービスの提供について

○利用者・ご家族で、県外への移動予定の場合や、感染流行地域からご家族様が帰省される場合は、事前にお知らせいただきますようお願い申し上げます。

○利用時の体調確認や、利用者・ご家族に体調不良がある場合には、サービス提供の見合わせをする場合があります。ご了承ください。

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 社会福祉法人として、社会福祉の充実、□□□□、□□□□、のために活動

Q2 長生きの秘訣は、誰とお話をするときにも、お互いに□□□□ □□ように我慢する気持ちをもって話すこと

Q3 違う入り□から入っていただき□□□□の診察室で対応

Q4 コロナ禍で外出の機会が減り、人と話す機会も少なくなっている方は□□□□□□□□予備軍

Q5 広島・長崎・沖縄の真実を□□□□□が今こそ欲しい

《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 2021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 33 通の解答 (33 通正解) がありました。

解答	Q1→ 退院支援	当選者	川崎 拓子さん (西青山)
	Q2→ 恣意的		佐々木 新子さん (東黒石野)
	Q3→ かながり		石塚 勝郎さん (山王町)
	Q4→ 介護難民		

第6回定例理事会報告

日時	2020年12月5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3名
議決事項	
第1号議案	10、11月事業・運動の概要と12月以降の課題
第2号議案	ひだまりデイサービストイレ増設工事について
第3号議案	川久保病院食器洗浄機購入について
第4号議案	川久保病院ベッドパンウォッシャー購入について
第5号議案	さわやかクリニック新型コロナウイルス検査室用コンテナのリース契約について

第5回定例理事会報告

日時	2020年11月7日
10時00分～12時20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2名
議決事項	
第1号議案	9、10月事業・運動の概況と11月以降の課題
第2号議案	半期の事業・運動と下半期の課題
第3号議案	川久保病院地域包括ケア病床増床について
第4号議案	ひだまりデイサービス総合事業送迎車両のリース契約について
第5号議案	川久保病院車両のリース契約について
第6号議案	年末一時金の決定及び年末一時金資金の借入れについて

組合員さんの声

図書カードが届きました。当選させていただきありがとうございます。今回のクイズは、第2問に苦戦しました。今までは文章の中に答えがある気がしていたので文章ばかり気にして何度も読みましたが、見つけることができず解をあきらめて「さわやかさん」を机の上に置きました。そうしたら、小見出しの所に答えを発見。それもクイズ面にあるではありませんか。思わず苦笑してしまいました。思い込みで恐ろしいことですね。(笑)でも、良い勉強になりました。ありがとうございます。

(花巻市/佐々木 次男)

介護についての情報が多くて助かります。「すこしお」の栄養科の知恵袋も楽しみです。

(永井/渡辺 みち子)

国・菅政権は、生活保護基準の引き下げに続いて今、高齢者の医療費負担割合を1割から2割へ高める画策を進めています。庶民虐

めは、東北人のやることではありません。野党連合政権を確立し、菅政権には一日も早く退場いただきます。ましよう。

(上田/平野 勝彦)

「歳時記」のコロナ禍と冬の私とずれを読んで来年は、うし年、私の干支の年です。あと何回「さわやかさん」に応募できるでしょうか？

(東松園/森 敬司)

「さわやかさん」配達の方いつもありがとうございます。今年も家の近くでこのを沢山取りました。山に行かなくても恵みを頂くことができました。これでコロナ、インフルに負けないでいこうと夫に言って芋の子汁に入れて頂きました。最高でした。

(東黒石野/佐々木 新子)

編集部の方皆さんご苦労様です。コロナにかからない様、お互い気をつけましょう。

(滝沢市/近藤 敬子)

うれしい一品、「すこしお」レシビ毎回、楽しみにしています。(名須川町/吉田 美千代)

新型コロナウイルス関連倒産業種別数第一位は飲食店です。盛岡でも私がずっと愛し続けている食堂が11月21日をもって閉店しました。このように、私たちがさえ、頑張らなければならぬ、どうしようもない事象が発生しております。悔しさを残さないように、これからも連絡をとって応援したいと考えております。

(高崩/藤澤 宏行)

いつも隅から隅まで読ませて頂いています。私は、いつの間にか、河東支部のアッシー君の担当になっていました。支部の方々の笑顔見たさに都合のつく時は喜んでやっています。河東支部ではグランドゴルフ、湯けむりに参加しています。

(黒川/千葉 君義)

コロナとの闘い、疲れしましたね。とはいえ気を緩めて負けるわけにはいかない。自粛で誰にも会わず、一人でお茶の時間が増え、あれよあれよと2キロ増。これはまずいとお金をかけて矯正筋トレを始めました。2ヶ月で2キロ減。でも大切なのは体重減ではなく筋肉をつけることなそうです。ガンバロー！

(西青山/川崎 拓子)

コロナ禍の中で「さわやかさん」配達ありがとうございます。心より感謝、お礼申し上げます。

(向中野/伊藤 強)

「診察室」で糖尿病と目の話はとても分かりやすいと思いました。「血糖値を下げる」ということが大切で気をつけて過ごしたいと思いました。

(下米内/豊川 ツネ)

出掛け帰宅していません。体調不良が無いのは幸いです。体調不良が出てからは遅いという思いの中、できればPCR検査を定期的に行うつもりです。新しい名前が「さわやかさん」に載ったら見たいのハガキが届きました。うれしかったです。

(厨川/菊池 朋子)

※6月号で朋子さん・明子さんで記載していただきました。訂正し、お詫び申し上げます。

葉の木沢班ではビデオを観ながらララの職員の岡本さんと二人の女性スタッフ指導のもとでストレッチ体操をして皆さん楽しく体を動かしたと喜んでいました。

(滝沢市/太田 美代)

「キラッと看護」を目にしに家族の納得する退院支援を読み、なるほどと思いました。私も高血圧でいつ介護状態になるかわからないが家族の気持ちも大切にしなければ良い結果につながらないと考え

(二関市/小山 清子)

させられました。(山王町/石塚 勝郎)

(高松/佐藤 信之)

やっとGO・TOトラベルの見直しが決まった。アクセルとブレーキをかけたままの政府。コロナ対策は二転三転し、見直しの詳細も決まっておらず何度混乱を招いている。一日も早く安心して安全に使えるワクチンができる事を願うばかりです。

(二関市/小山 清子)

私たちの作品展



「畑でとれたブードル犬」

紫波支部 藤田 仁子さん



「塗り絵」 湯沢支部 村上ひろみさん
吉田 明美さん



「サマーセーターとバッグ」

青山支部 一ノ渡アイ子さん



手芸「手提げ袋」

滝沢南支部 梅内 早苗さん



「子どもさんさ太鼓」

滝沢北支部 齋藤 桃江さん



一閑張り「御買い物籠」

湯沢支部 草皆 恵美子さん



「ビーズのリース」

ひだまりデイサービス
利用者と職員合作

わたしの秘蔵のこの壺枚



「オオヤマザクラ健やかに」

昨年5月初めに小岩井農場の桜並木で撮影した、残雪の岩手山を背景に毎年力強くどんどん伸びている育ち盛りのオオヤマザクラ（別名エソヤマザクラ）です。ソメイヨシノやエドヒガンよりも花のピンクが濃く、花も葉っぱも大きい桜です。昨年は怖いコロナと闘いながらの緊張した一年でしたが、新年を迎えた今もなおその闘いは続いています。この明るく元気でさわやかな桜に私たちも元気を分けてもらって、励ましあひながら頑張っていきましょう。オオヤマザクラの道路を挟んで向かい側はソメイヨシノです。今もまたこのソメイヨシノの並木が有名で、この時期にここを訪れる方はこの桜を目当てにやってきます。オオヤマザクラが「わたしのことも見て！」と言わんばかりに存在を主張し始めたのはここ数年です。アクセントになってくれているバイクの男性と白くて大きなワンちゃんグレート・ピレニーズは偶然通りかかってレンズの中に入ってくれました。

（滝沢南支部 沼里 敬士）

うれしい一品

「スモークサーモンのきぬた巻き」

「すこしお」レシピ⑤



川久保病院栄養科
管理栄養士
島田 詩子

【材料】2人分

1人分 114kcal 塩分 0.7g

★スモークサーモン 6枚

★大根（長くスライス）6枚

★きゅうり（長くスライス）12枚

★三つ葉の茎 6本

白だし 大さじ1

白ワイン 大さじ2

酢 大さじ2

水 大さじ2

砂糖 大さじ1

塩 ひとつまみ（1.2g）

★いくらや、とびっこ

適量

【作り方】

①大根は、長さを15cm程度に切り、皮をむく。

幅のあるスライサーで縦に厚めにスライスする。

きゅうりは、縦にスライスする。

塩（分量外）をふり、塩もみをする。

しんなりしたら、水洗いし、水気をきる。

②三つ葉は、さっと湯がいて、水にとる。

③Aを合わせ、煮切って、冷やす。

④大根ときゅうりをバツ

トに入れ、③の調味液に10分つけて軽く絞り、ペーパーで水気を拭き取る。

⑤大根を2枚重ねて敷き、その上にスモークサーモン1枚、きゅうりを2枚並べておき、端からくるくと巻き、三つ葉で結ぶ。

⑥両端を切り落とし、立てるように器に盛り付け、できあがり。お好みで、いくらやとびっこを中央に飾るとお正月らしいです。

新年あけましておめでとうございます。本年も、感染予防に力を入れる1年になりそうです。同時に、病気に負けない身体づくりが大切ですね。食生活での免疫アップのお手伝いができればと思いますので、よろしくお願ひします。

これまで新年号では、毎年1～2品ずつおせち料理をご紹介します。「うれしい1品版おせち」は完成しました。今年からは、「洋風うれしい1品版おせち」をご紹介します。

平安と平和を願う、紅白の水引にあやかり、サーモンと大根を使いました。巻物のように巻くことは、書物に似ていることから文化・学問・教養を持つことを願う縁起物です。サーモンが苦手な方は、生ハムにかえてもおいしいです。ただし、塩味が強くなってしまうので、Aの調味液の塩や白だしの量を控えると、「すこしお」につながります。

きぬた（砧）とは、布を打ってやわらかくするために使う木や石でつくられた台のことで、その砧を打つ木づちをかたどって、材料を年輪状に巻いた料理のことを「きぬた巻き」といいます。