

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/>

2024年
3月号
第473号

**やっつけて良かった
手配りさん**

地域で「さわやかさん」を配達する「手配りさん」からこんなお話を聞きました。

手配りを始める前に組合員さんのお宅を訪ね、「今度からさわやかさんを配達することになりました〇〇です」と一度ご挨拶。その後、特に交流はありませんでしたが、「いつもありがとうございます。楽しく読んでいます」と育てた野菜を届けてくれて、嬉しくなりました。

また別な方は、毎月ポストへ入れるだけで組合員さんとお話したことはなかったけれど、近所でお会いした時、「いつもさわやかさんを届けてくれてありがとう」と言われ、待っている人のため、これからも頑張って届けようと思ったそうです。

楽しみながら手配りさんをしてくださる皆さんに感謝です。



塩と上手におつきあい
すこしお

「すこしお」生活のすすめ

「すこしお」とは、「すこしの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協連のとりくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。いつもの食事で、楽しくおいしく、それでいて塩分もおさえられちゃう、そんな食生活を一緒に考えませんか。

「すこしお」のめやす

1日の塩分摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準2020年版）は男性7.5g 女性6.5gです。高血圧予防のためには、1日6gを目指しましょう。

●塩分目標量

男性 7.5g
女性 6.5g
(日本人の食事摂取基準2020年版)

●日本人の1日の食塩摂取量

男性 10.9g
女性 9.3g
平均 10.1g
「国民健康・栄養調査」結果(2019年)







今からすぐできる「すこしお」生活

〈食べ方〉

◎飲む汁の量を減らす：ラーメンのつゆや味噌汁は、汁を残したり、小さい器に盛り付けるなど、飲む汁の量を減らしましょう。せっかく味を薄くしても、たくさん飲んですこしおにはなりません。

◎醤油やソースは控えめに：「和える」より「かける」、「かける」より「つける」。味の付いた側を舌に当たる向きで食べると少量でも味を感じます。減塩調味料をたくさんかけてすこしおにはなりません。

今より少し、ひとつでも取り組むことで、すこしおにつながります。「うすい味付け」だけではなく、「おいしい味付けを少し食べる」もすこしおのコツです。

ラーメン (1杯)  6g	みそ汁 (1杯)  1.5g
食パン (1枚)  0.8g	ごはん  0.0g
漬物(きゅうり5切れ)  1.6g	キムチ(小皿1枚)  0.7g

食品食塩含有量

尿塩分測定の実践会 (湯沢支部)

普段、どのくらい塩分を摂っているのか気になる方も多いのではないでしょうか。手軽にチェックできる方法があります。それが尿塩分測定です。方法は尿を採取し、試験紙で調べるだけ。医療生協が実施する健康チェックで体験できます。湯沢支部では、実際に測定しながら、測り方を学習しました。みなさんもぜひ、測定してみてください。



すこしおに1か月間チャレンジ!

仙北支部 村上 武男さん

健康なまちづくり委員会からぜひ取り組みましょうとお誘いがあり、チャレンジしました。取り組みを始める前と後で尿塩分測定を行いました。

すこしおにチャレンジした12月はイベントが多く、お酒を飲む機会が多かったため大変でしたが、干物や漬物、たらこや筋子などは意識的に控え、みそ汁も少なめにしました。結果はとりくみ前後で6gと変わらず、イベントの多い時期に塩分摂取量を増やすことなく維持できました。取り組み後の管理栄養士からもらったコメントが励みになりました。ぜひ、みなさんもチャレンジしてみてください。

歳時記 光の春

弥生3月がやってきました。能登半島地震から2か月が過ぎました。被災された方々が1日も早い日常を取り戻されることを願うばかりです。

それにしても、今年の冬は暖かったですね。道路はスイスイ走れたし、毎年雪かきで腰を痛めていた夫は「ずつとこうだといいなあ」と。でも、これって地球温暖化現象ですよ。私たちは、便利で快適な生活を手に入れたけれど、随分、地球を汚してしまいました。地球の温度上昇を1.5度に抑えるために、この後10年が勝負の年だとか。2020年生まれの子どもが80歳になるのは、2100年、海は魚ではなく、プラゴミばかりが浮いているかもしれません。綺麗な森もなくなり、食べ物もなくなるのかもしれない。

グレタさんや子どもたちが地球を守ろうと声をあげている姿を見るにつけ、私たち大人の責任を痛感します。大切なことは、私たち生活者のVoiceです。

(林下 盛子)



みんなの願い、わたしの願い



みずぎの枝に団子と絵馬を



みずぎ団子づくりの様子

どんぐり保育園では小正月行事として団子を作る日と、団子を枝にさして絵馬を飾る日と2



どんぐり保育園
園長 吉田 容子

日間かけて行事を楽しんでいます。クリスマスやハロウィンみたいに人気のある行事ではないけれどお団子をコロコロ作りながら、色とりどりの意味を知り、今年はどんな事をしようかなと楽しく考えています。お友だちのお願いごとを聞きながら絵馬にそれぞれの思いをしたためています。

季節折々、健康や安全、豊作など願う日本の行事も子どもたちには覚えていてほしいと思います。毎年続けています。枝に刺した団子、乾いたら油で揚げて食べられます。私はきな粉が大好きです。今年も健康で、笑顔があふれる1年になりますように。

診察室



川久保病院
内科医師
伊藤 雅天

皆さん、アルコールによってアルコール依存症や、さまざまな生活習慣病、肝疾患、睡眠障害、がんが発症しやすくなることはご存知でしょうか。世界保健機関（WHO）は既に少量の飲酒でも高血圧や発ガンのリスクが上がると報告しており、飲酒量をできるだけ少なくすることは重要です。最近、厚生労働省がガイドラインを出しました。生活習慣病のリスクを高める飲酒量を二日当たりの純アルコール摂取

飲酒ガイドラインについて

量が男性40g以上、女性20g以上」と示しましたが、これは世界的にみても多めの量です。この半分の「男性20g、女性10gまで」がリスクを高めな適量でしょう。女性や高齢者は体内水分量が少ないので、アルコールの悪影響が出やすいため男性の半分が目安です。くすり内服後の飲酒、飲酒後の入浴、寝酒など良くない習慣はありますが、なにより過剰な量のアルコール摂取は問題です。自分の普段の飲酒量を把握すること、あらかじめ飲む量を決めておくことが必要です。さて、具体的なアルコール量を説明しましょう。アルコール20gに相当す

$$\begin{aligned} \text{摂取アルコール量} = & \\ & (\text{飲酒量})\text{ml} \\ & \times \\ & (\text{アルコール濃度})\% \\ & \div \\ & 100 \times 0.8 (\text{比重}) \end{aligned}$$

るのは、ビールなら5%の500ml、日本酒なら0.8%の350mlです。次の計算式を使えば、グラム数を計算できます。当然、いろいろ飲めば足し算になります。適量に収めるのは難しいかもしれませんが、長く楽しむには必要なことです。ぜひ取り組んでください。

総合専門医研修を振り返って

今川竜二医師は2023年4月から2024年3月まで川久保病院とさわやかクリニックで総合診療専門医の研修を行っています。今川医師には生まれつき聴覚障がいがあります。

〈1年間を振り返って〉

川久保病院の研修ではたくさんの職種と関わりを持ったことが学びになりました。今までは患者に病状を説明し、あとは他の職種に任せることが多かったのですが、医療生協では多職種を交えた話し合いをすることで、自分だけでは気づけなかったことに気づくことができました。患者に寄り添っていたと思っていましたが、これからどういうことが必要なのか考える機会になりました。



わかさぎ釣りにチャレンジ

〈印象に残ったこと〉

班会での講演が楽しかったです。地域の方にお話をする機会はこれまであまりありませんでした。自分の話に興味を持って頂いて、たくさん質問や励ましをもらい、モチベーションになりました。組合員さんの声を聞ける機会はとても貴重でした。

〈岩手の思い出〉

1年間で県内のいろいろな観光地を回りました。コロナ禍でしたので、車で行って人も多くないところを中心に行きました。久慈のうに井や葛巻の牛乳は、フタに生クリームがべっとりついていて、とても美味しかったです。釜石の滝観洞も狭いところを抜けたところにある滝が見事でした。



医療講話の様子

〈これからのこと〉

耳が聞こえない人の健康格差を無くしていきたいです。これを叶えるためにいろんな方法で調査・研究を行った上で、政策提案ができるといいなと思っています。これからそのための勉強をしたいと考えています。

■今川竜二医師に密着したドキュメンタリー番組

放送日 2024年3月30日（土）
14時～15時（テレビ岩手）



劣いに手話で嬉しいと語る今川医師

さわやかさん編集委員会を開催

編集委員会は組合員と職員で構成されています。企画、校正、取材、執筆などを行い、約3週間かけて、さわやかさんが完成します。



編集委員会の様子

さわやかさんが お手元に届くまで



機関紙「さわやかさん」は年11回発行し、健康に関する情報、組合員や事業所の活動などを紹介しています。毎月、組合員の自宅にお届けできている部数は13500部で全組合員の約半数です。配達は「手配りさん」と呼ばれるボランティアが担っています。毎月お届けできない地域には、年に2回郵送をしています。今回は、そんな「さわやかさん」がお手元に届くまでをご紹介します。

さわやかさんを岩手県内31支部(地域)へ配達

出来上がった「さわやかさん」は各支部に運ばれ、手配りさんの配付部数ごとに仕分けをします。

手配りさんへ配達

仕分けが終わったさわやかさんは各手配りさんのもとへ届けられます。

組合員さんへ配達

手配りさんが地域の組合員さんへ配達



滝沢北支部



天神支部



高松支部



河南支部 これから手配りさんのもとへさわやかさんをお届け



手配りさんが配達

**メディカル
フィットネス
La・La**

簡単筋トレ②

ランジ(お尻、太もも、お腹、骨盤底筋)



①足を大きく踏み出す



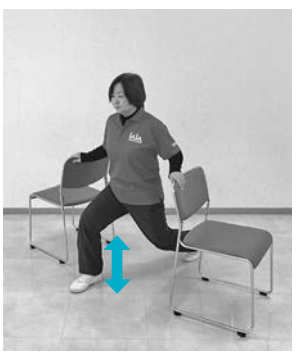
②腰を落として3秒キープ
③腰を小さく3回バウンド

- ・少しきついと感じるレベルで行いましょう
- ・鍛える筋を意識して、呼吸を止めずに行いましょう
- ・1日5~10回1~2セットを目安に行いましょう

- ①足を大きく踏み出す
右足を大きく踏み出し、左のかかとを上げる。腰を落とし右膝は足より前に出ないように曲げる。
- ②腰を落として3秒キープ
腰を落とした姿勢で3秒キープ。お腹やお尻に力を入れて、バランスを保つ。
- ③息を吐きながら3回バウンド
②の後に、「フッ、フッ、フッ」と3回息を吐きながら、それに合わせてお尻をバウンドさせる。
左足でも①→③を行う。



①足を大きく踏み出す



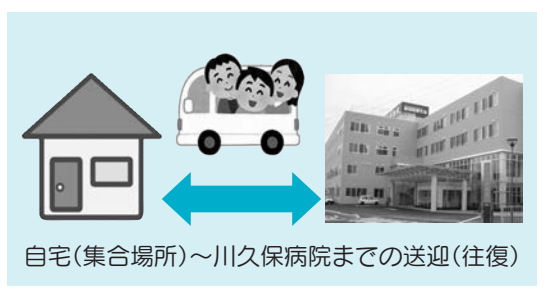
②腰を落として3秒キープ
③腰を小さく3回バウンド

膝や腰に痛みがある方や、不安定な際はイスを横に置き、支えに行ってください

運転ボランティア募集

川久保病院の通院をお手伝いするボランティア団体びっくあっぷるでは、車の運転をしてくださるボランティアを募集しています。ご自身の空いている時間でお手伝いできる方、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

- ・利用者の自宅周辺から川久保病院まで車で送迎(往復)してくださる方を募集しています。
- ・有償ボランティアです。
- ・びっくあっぷるにボランティア登録が必要です。



自宅(集合場所)~川久保病院までの送迎(往復)

登録料1000円を頂戴します(登録時のみ) お問合せ先: 盛岡医療生協組織部 (Tel.635-6253)



看護師募集

まるっとみます 川久保病院

- 勤務地 川久保病院 (盛岡市津志田26-30-1)
- 月給例 272,600~420,100円 (手当を含む)
- 時間 日勤/ 8:30~17:00
夜勤①/ 16:00~ 9:00
夜勤②/ 20:30~ 9:15
- 休日 シフト制 年間休日110日
- 福利厚生/事業所内保育所、病児保育、共済制度あり
- さわやかクリニック(岩手町)でも看護師募集!
※日勤のみ



勤務時間などご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください!

【ご応募・お問い合わせ】 盛岡医療生活協同組合川久保病院 〒020-0835 岩手県盛岡市津志田26-30-1 TEL.019-635-1305



組合員さんの声

インフォメーション


1 映画上映会

「廃墟と化した鉄の町 釜石艦砲射撃の記録」
 日時：3月23日(土) ①10時会場 10時30分上映
 ②13時30分会场 14時上映
 場所：アイーナ7階 小田島組☆ホール
 料金：一般前売り1000円(当日1200円) 小中高大学生 500円
 (前売り当日共通)
 プレイガイド：いわて生協各店舗、県庁生協
 パルクアベニューカワトク、プラザおでつて
 ※組織部でも取り扱っています

2 学校給食無償化を求める岩手の会(仮) 発足会

日時：4月20日(土) 10時~12時
 場所：岩手県公会堂 26号室
 講演：講師/隠れ教育費研究室 福嶋尚子さん
 主催：学校給食無償化を求める岩手の会(仮) 準備会


川久保病院の公式LINEのご案内
 川久保病院での各種イベントや医療情報についてお知らせしています。
 お友達登録はこちら→



うれしい一品

「すこしお」レシピ[®]

ポンデケージョ (チーズパン)



川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

【材料】 16個分 1個当たり80kcal
 食塩0.1g
 ・白玉粉 100g
 ・薄力粉 40g
 ・粉チーズ 40g
 ・ベーキングパウダー 小さじ1
 ・牛乳 100ml
 ・卵(溶いておく) 1個
 ・オリーブオイル 大さじ4

【作り方】 (下準備) オープンを180℃に予熱する。
 ①ボウルにAを入れ、白玉粉の大きな塊をつぶしながら、手で混ぜ合わせる。
 ②①に牛乳を少しずつ加えて混ぜる。卵とオリーブオイルを加え、手でこねる。生地がまとまったら、16等分にして丸める。
 ③クッキングシートを敷いた天板にのせ、オーブンで20分程度焼く。

「世界を旅するすこしおレシピ」 ブラジル料理編

ブラジル編の第2弾は、日本のパン屋さんでも見かけるようになった、もちもち食感のパンを紹介。「ポンデケージョ」とは、ブラジルの公用語であるポルトガル語で「チーズ=ケージョ」の「パン=ポン」という意味です。ブラジルの主食はお米と豆が中心ですが、マンジョッカ(キャッサバ)も食べられています。マンジョッカ(キャッサバ)を粉状にしたものをタピオカでんぶん粉と呼び、ポンデケージョの材料として使われています。今回は、タピオカでんぶん粉の代わりに白玉粉を使いました。食塩は加えず、粉チーズの塩味で、すこしおになっています。

ブラジルの家庭では朝ご飯によく食べられている料理で、パン屋だけでなく、空港や長距離バスターミナルなどでも販売されていて、あらゆる場所で購入できるようですよ。

生地は、ゴマやコーン、枝豆など具材を加えてアレンジするのも楽しいですね。発酵がいらぬパンなので、気軽にぜひ試してみてください。

第9回定例理事会報告

日時 2024年2月3日(土)
 14時00分~16時45分
 場所 川久保病院会議室
 出席 理事23名中22名
 監事4名中4名

次の事項を議決しました。
 第1号議案 12、1月事業・運動の概況と2月以降の課題

次の事項を協議しました。
 2024年度方針案
 2023年度まとめ

現勢
 (2月24日現在)
 ・生協組合員数 25,343人
 ・出資金 7億8608万円
 ・組合員1人当り 31,018円

「やっぱいいらないマイナ保険証」を読みトラブルが相次いで起きている事を改めて考えさせられた。国が国民の声を聞かず押し進めている制度ですがこれからは常に政治家の意見を注視して見たいと思います。
 (湯沢東/下川原 賢)

いつも楽しく拝読させて頂いています。忙しくなかなか活動に参加しづらい機会はありませんが、「さわやかさん」を通じて情報収集している状態です。我が家では、おじいちゃんがお世話になりました。おばあちゃんも、沼宮内のさわやかクリニックの方で活動しているようです。嫁もお世話になってます。ありがとうございます。
 (矢巾町/小澤 康子)

毎日のお仕事ご苦労様です。2月号も一気読みしました。毎月本当に楽しい沢山の情報ありがとうございます。小野寺けい子先生の一・十・百・千・万の健康法百字書き、実行してクイズFAXします。我家の健康法として、ボードにも書きました。なかなか難しいのが万歩ですが、日々挑戦して行きます。
 (西青山/伊勢 トシ子)

「歳時記」の私の日記を読み

私もお毎日、記しています。最初は農作業メモ程度でしたが、今は黒、赤、青、緑と4色のボールペンで色分けして、日々の出来事が一目で分かるようにしています。20年以上書いています。この習慣もボケ予防になっているかなあと考えています。
 (矢巾町/佐藤 真智子)

コロナワクチンは、7回接種しましたが、この正月感染してしまいました。熱は平熱のまま喉が痛く声も出なくなり、休日当番医に駆け込みました。
 (下太田/澤口 ユキ子)

早速プラス10運動を始めてみました。身体がホカホカしてきて、これは続けられそう。いや、続けたい!
 (北飯岡/佐々木 愛子)

「組合員さんの声」のところに「外国人医療相談会」に興味を持っての投稿者が多分、知り合いのように思うので嬉しかったです。
 (西松園/佐瀬 明子)

毎月の「さわやかさん」とても楽しみです。特に頭の体操、間違っ書いても必ずハガキを出すと思っ書いています。編集部の皆さんご苦労様です。
 (滝沢市/田齊 啓子)

考える、文字を書く、私に関しては「さわやかさん」クイズはより大事なこと。とてもズボラな私としては、助かっています。あれがどうもありがとうございます。「運動編」で利用している椅子も私なら今の所、続けています。
 (西青山/大坊 ユリ子)

いつも楽しく拝読しております。頭の老化防止とあって、初めて応募いたしました。これからも参加者になる記事を期待しております。編集担当者、手配りの方にお礼申し上げます。
 (三本柳/佐川 弘子)

川久保病院栄養科のおすすすめの腸活レシピを読んで、「切り干し大根のサラダ」は、普段使用している材料で作れるとわかり、今度作ってみようという気になりました。
 (下田/成澤 麻子)

久しぶりに「さわやかさん」のクイズに投稿しました。運動編の「老化は脚から」を切り取り、目の届く所に留めておき実行していきたいと思っます。
 (永井/昆野 貞子)

「さわやかさん」の手配りさんご苦労様です。いつも届くのを楽しみにしています。できるだけ

組合員活動に参加するようにしています。運動をしたり、レシピも良いです。健康でいられるように気をつけています。
 (岩手町/田中 教子)

冬の健康づくり「運動編」を取り取って、ノートに貼り付けて就寝前にやるようにしています。毎回楽しんでいます。
 (永井/米内 美代子)

以前、大慈寺老人福祉センターへ講師のため加藤幸先生がお話をされた事、覚えています。印象に残ったのは、川柳による糖尿病についてでした。そして、患者の擁護活動や偏見をなくしようという事です。私は、幸い、遺伝的なこともなく、毎日を過ごしております。
 (高崩/藤澤 宏行)

2月の支部委員会を担当の方から「すこしおカルタ」を頂きました。「ライン」で拝見していたのでワクワクしました。
 (東山/稲川 広子)

「組合員さんの声」欄に辰年の1月5日生まれの方の投稿文、拝見してびっくり!!私も辰年の1月5日生まれです。でも残念ながら84歳になりました。
 (好摩/助川 慎子)

雨の日、雪の日の中「手配りさん」ご苦労様です。お会いすることはありませんが、よろしくお願ひします!!「苦労さん」が良かったです。
 (津志田南/吉田 愛子)

毎晩ストレッチをしてからゆっくりしますが今夜から10(プラステン)も増やしてみます。少しでも自立を目指して頑張ります。
 (厨川/坂本 多喜子)

「組合員さんの声」たくさんの方の声を聞いてよかったです。「腸活編」「運動編」そして、切干大根、すっかり忘れていました。サラダにしませんでしたが人参+油揚げで煮物にして食べています。
 (厨川/菊池 朋子)

見て勉強しています。いつも世話になってます。ありがとうございます。感謝しています。
 (本宮/家子 つぎ子)

「さわやかさん」いつも楽しく読んでおります。これからもよろしく!!
 (東黒石野/相澤 洋子)

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□の部分をつめてください。

Q1 1日塩分摂取目標量は1日□g
 Q2 食パン1枚の塩分量は□. □g
 Q3 アルコールは男性□□gまでとしましょう。
 Q4 ケージョはポルトガル語で□□□のこと

《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 3月末日 ●発表 2024年 4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

◎2月号の解答と当選者 40通の解答(39通の正解)がありました。

Q1 →	水溶性	相澤 洋子さん (盛岡市)
Q2 →	10	吉田 愛子さん (盛岡市)
Q3 →	代弁	稲川 広子さん (盛岡市)
Q4 →	百	