

# 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/

2023年  
2月号  
第461号

ちよつこい話

### 先生の言葉に励まされて

組合員さんからこんな声が届きました。

家族の介護が終わってホッと一息ついた頃、腰が痛くなり、手術はしたもののスッキリしない自分がいてそんな自分のことが嫌いになっていました。思いきって川久保病院整形外科を受診したところ、先生に「友達はいるの？」と「介護が終わったなら、これから自分の好きなことをしなくちゃね」と病気のことでなくて、私自身のことを親身になつて聞いてくれました。先生の言葉にうれしい気持ちになり、励まされ「よし、頑張ろう」という気持ちになりました。他の病院では、病気のことでしか聞かれないのに患者のおかれている立場に立って話を聞いてくれたことに感動しました。

こうして医師と患者の信頼関係が生まれるのだなと思ったそうです。

# 大軍拡より平和外交を いのちとくらし守れ！



全国市民アクション岩手の会  
大軍拡反対緊急集会後のデモ  
行進



川久保病院前  
スタンディング

岸田内閣は安保関連3文書の改定を閣議決定しました。戦後日本が守って来た「専守防衛」の方針を大きく転換し、「先制攻撃」も可能にするもので、アメリカが関わる紛争に日本が巻き込まれ、日本が戦場になる可能性が高まります。今回の安保関連3文書の改定では、敵基地攻撃能力（先制攻撃）の保有・侵略的兵器の増強・軍事費のGDP比2%以上（世界第3位）などが盛り込まれています。その予算規模は5年間で43兆円となる見込みです。大軍拡のためにさらに増税し、社会保障を削減することは、私たちのいのちとくらしを脅かします。

武力で平和は守れません。日本国憲法を活かした平和外交の努力を、私たちの税金はいのちとくらしを守るための社会保障の充実にあてるべきです。



盛岡医療生協  
社保・平和・くらし委員会  
委員長  
菊地 田鶴子さん

戦後77年間平和を守って来た日本の憲法9条は、世界に誇れる憲法だと思います。憲法の理念に反する安保3文書の「防衛費倍増」「敵基地攻撃能力」という軍拡への大転換に危機感を覚えます。

ロシアのウクライナ侵略が始まっておよそ1年、多くの命が失われ建物が破壊されている惨状に心が痛みます。ウクライナの戦争は他人事ではありません。日本はかつてのつらい経験の中で憲法をつくり戦争を防いで来ました。憲法9条の精神を広げ、平和を守っていきたいと思います。



川久保病院前スタンディング

### 歳時記

#### いざという時のために

2月4日は、立春です。24節気の最初になり、暦の上では春の始まりですが、太陰暦と太陽暦の差から、寒さはこれから本番です。世の中も背筋が凍るような状況です。

新型コロナウイルス感染は4年目に入り、新規感染者の増加が続き、第8波に入りました。収束の見当もつかない状況です。

ロシアのウクライナ侵略で、多くの犠牲者が、国土が破壊され、石油などを輸入に頼る日本は、物価の高騰を招いています。

阪神淡路大地震から28年、東日本大震災から12年目を迎えますが、今後南海トラフ地震も予測され、大規模な被害が想定されます。

そこで、いざという時の私のささやかな対策を紹介します。それは、どんな状況においても生き抜く「体力」と「気力」を蓄えておくことです。そのため、きめ細やかな健康チェックと、互いに支えあう仲間づくりが大切になります。その1歩として、メディアカルフィットネスLa・Laに入学し体力をつけ、5月の錦秋湖マラソンで10kmを走破しようと思っています。

(齊藤 憲司)

診察室



川久保病院 院長 田村 茂

今回は、大人用のワクチンを紹介したいと思います。新型コロナウイルスのワクチンは皆さんご存じですね。そして、インフルエンザワクチンは年1回11月から1月に皮下に注射します。

肺炎球菌ワクチンは当院ではニューモバックスNPを使用しています。65歳以上で、脾臓をとった人、慢性腎不全、免疫不全がある方は5年に一度必要です。それ以外の方も5年たったから再接種が可能です。肺炎

大人のワクチン

球菌は市中肺炎の原因菌の約半数を占め、高齢者や体の弱い人にとっては命に関わる重大な病気です。子宮頸がんワクチンはサーバリックス(2価)とガーダシル(4価)とシルガード9(9価)があります。価が多い方が子宮頸癌以外の病気も予防しますが、9は現在は自費となっています。接種は主に中学生が対象ですが、接種機会を逃した方を対象として、誕生日が1997年4月2日、2006年4月1日の女性は2025年3月までは、HPVワクチン(2価か4価)を公費で接種できます。3回接種終了まで6ヶ月かかりますので2024年9月までに接種を始める必要

があります。帯状疱疹は3人に1人がなると言われている病気で2割の方が痛み悩まされています。ここ数年、増えている病気で神経痛、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすこともあります。50歳以上の人はワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することが出来ます。シングリックスというワクチンを0.5ml、2回筋注することによって95%予防効果があるといわれています。組合員価格26,640円/回と高いですが、おすすめています。ワクチン接種の詳細につきましては川久保病院・さわやかクリニックにお問い合わせください。

仁王ケアセンターすみれ 3事業所廃止のお知らせ

この度、仁王ケアセンターすみれの認知症対応型デイサービス、認知症対応型グループホーム、ケアプランセンターの3事業所を2023年3月31日をもって廃止することにしました。

仁王ケアセンターすみれは、事業開始から14年、認知症カフェを開催するなど認知症ケアの拠点として地域に貢献して来ました。また、多くの組合員、地域の方々から多大なご支援をいただいていたことに心から感謝申し上げます。すみれデイサービスは、認知症専門のデイサービスとしてサービスを提供して来ま

すが、現在、通常のデイサービスでも認知症の方を受け入れるようになり、利用者が減少して来たため廃止することにしました。グループホームは介護報酬の改定で引き下げが続く、事業継続が困難と判断いたしました。ケアプランセンターは、ひだまりケアプランセンターに統合することにしました。今年度は、看護小規模多機能型居宅介護事業所「にじの家」を新たに開設いたしました。「にじの家」ともども引き続き安心・安全な介護サービスを提供させていただきます。なお、すみれの施設は、組

理事長 尾形文智

子どもたちが楽しむみずき団子づくり



どんぐり保育園 園長 吉田 容子



うさぎのモチーフの絵馬

1月12日ちよっぴり早めの小正月行事を行いました。みずき団子作りから枝刺し、絵馬にお願いごとを書いて、みんなで披露しました。前日に団子を作って準備します。みずき団子の4色は、ピンクは春、みどりは夏、黄色は秋、白は冬を表



団子の花が咲きました

し、五穀豊穣や家内安全などの願いが込められています。そのことを子どもたちにお話してから枝に団子を刺します。0歳児もお口に入れそうになりながら、1つ2つ3つと刺します。2歳児になると大きな木にどんどん刺してくれます。新型コロナウイルスの影響で、



たまご組さん、こっち向いて

できなくなった行事が多い中、季節を感じることで、また子どもたちにとって意外と楽しみな行事の一つです。もりもり食べて、大きくなるぞ。

キラッと看護 23

退院支援とは、退院後も安全な療養が継続できるように、入院時から取り組む患者・家族への支援です。3病棟では受け持ち看護師が中心となり、入院後1週目を目安に多職種ミーティングを開催しています。このミーティングには、医師・看護師以外にリハビリ・医療相談員・管理栄養士・薬剤師など、その患者さんに関わる職種が集まり、入院時に聞き取りした患者さん・家族の意向



川久保病院 3病棟主任看護師 櫻田 さくらだ さち子

を共有し、退院後の生活の予測、目標や課題を検討します。ここ数年、新型コロナウイルス感染症の影響で面会が制限されたこともあり、患者さんのご家族等と会う機会が非常に少なくなりました。そのためか、いざ退院が見えて来た時に電話をすると「急に退院の話がされても...」「何も本人の状況を知らないのに」といった声が聞かれるようになりました。

そこで、多職種ミーティングで共有した目標や課題を家族と共有する取り組みを開始しました。受け持ち看護師が家族と連絡をとり、患者さんの様子や、予測される今後の状態、必要となる介護サービス。受け持ち看護師として、家族と定期的に連絡を取ること、お互いの状況がわかり、家族や患者さんの想いに合った退院支援ができて来た実感しています。医療者側だけが決める支援ではなく、患者さん・家族と共に同じゴールを目指し、これからも退院支援を行っていききたいと思

安心して退院できる患者・家族支援 同じゴールを目指して

## そば打ちに大歓声



支部長 アイ子 一ノ渡  
いちのわたり アイ子

青山支部では12月18日、初めてのそば打ち体験を実施しました。佐藤カツ工理事に講師をお願いし、道具もすべて準備していただきました。緊張とわくわく



そば打ちの様子

……… 青山支部  
く感の中で講師の説明を聞き、粉まみれになりながらの体験となりました。

そば粉に触るのも、こねるのも、切るのも初めてという人がほとんどで、新そば粉が乾燥しないように手早くこね、様々な太さのそばが出来上がった時には、歓声が上がりました。グループごとに試食用とお土産用と分け、二度楽しめるようにしました。中には以前にそば打ちをしたことがあり、職人のような包丁さばきで、講師からお褒めをいただき、ご満悦の人もいました。この体験を通して、2人の組合加入もありました。お鉢やそば切り包丁などの道具を揃えることは資金的にも難しいです



手早くこねて



出来あがったそば

が、自分で打ったそばで年越しを迎えるために、毎年の企画にしようと思っています。他の支部や班でも、そば打ち体験をして、感動と楽しさを味わってみませんか。

## 手配りご苦労さん会で 介護保険制度の学習 …… 滝沢南支部

滝沢南支部では、12月1日に機関紙「さわやかさん」を配達している手配りボランティアさんの労をねぎらい交流する「手配りご苦労さん会」を開催し、18人が参加しました。

ご苦労さん会では、「介護保険制度の現状とこれから」というテーマで学習も行いました。講師はひだまりケアプランセンター小野嘉子主任介護支援専門員がとめました。介護保険制度の改定の度に、介護報酬が下がり、利用者負担は増えていること、制度が複雑化し利用しづらくなっていること、また、介護サービスの利用方法などが説

明されると、滝沢市の認定者の状況についてなどの質問が出され、予定の時間を超えるほどでした。

「以前から介護保険について知りたかった」という声も聞かれました。制度がどんどん使いつづらくなっていることがよく分かりました。ぜひ聞きたいと思っていた内容だったのでお友達も誘っ



学習会の様子

て参加しました。参加できなかった方にも聞いてほしいと思いい、資料をもらって帰り、普段さわやかさんを配達している組合員さん数人に渡ししました。「介護保険制度を良くしたいという気持ちと一緒に、元気にすごせる健康づくりも大切という気持ちが高まりました」という感想が聞かれました。

## 子どもの医療費窓口負担無料化、介護保険制度の改善を求めて県議会へ要請

盛岡医療生協が参加する2つの団体が、県議会へ請願しました。「子どもの医療費助成制度拡充を求める岩手の会」は、12月岩手県議会に、さらなる制度拡充を求める請願を提出しました。国の制度として高校卒業までの子どもの医療費窓口負担を無料にするよう国に意見書をあげること、18歳までの子どもの医療費助成の現物給付化を早期に実現することを請願しました。この請願は全会一致で採択されました。その後、岩手県は2023年度中に医療費助成を高校卒業まで拡充することを発表

しました。また、「いわての介護を良くする会」は、同じく12月岩手県議会に介護保険制度の改善を求める請願を提出しました。2024年4月に予定されている介護保険制度改定案に反対し、利用料の引き上げ、要介護1、2の生活援助



子どもの医療費の請願提出



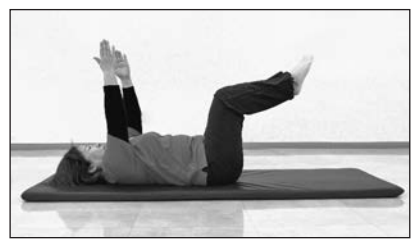
介護保険制度の請願提出

などの保険外し、貸与の福祉用具を購入に変更するなどの見直しを行わないこと、介護従事者を大幅に増やすこと、介護保険財政における国庫負担割合を引き上げることをなどを請願しました。この請願は部分採択となりました。この請願と公明党は反対しました。自民党

## メディカルフィットネス La・La

### 簡単筋トレ①

デッドバグ (くびれ効果) 目標回数20回×2セット



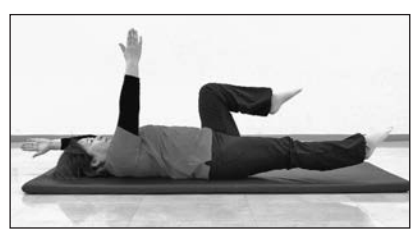
- ①あお向けになり、前ならえを行う。
- ②脚は膝を直角に曲げ、床から浮かせる。

ポイント  
・腰を反らないようにする。  
・膝の間はこぶし1個分あける。



- ③口から息をゆっくり吐きながら、2～3秒かけて右手をバンザイすると同時に、左脚を真っすぐに伸ばす。
- ④鼻から息を吸って、4～5秒かけてゆっくりと①の元の姿勢に戻す。

ポイント  
・脚は床につかないようにする。



反対の手足も同様に行う。

## セーフティウォーキング教室

～歩行寿命を延ばす歩き方～

- 毎週木曜日10:30～11:00 料金 315円/回
- 場 所：メディカルフィットネスLa・La
- 持ち物：上履き・タオル・飲み物

# 組合員さんの声

「さわやかさん」を読んでいるとしばらく会っていない、いとこの名前が声の欄やクイズの当選者に出ていて元氣だなど嬉しく思っています。毎月、配布して下さる方に感謝致します。

(矢中町/新山 佑美子)

新任の先生の紹介や仕事の内容など親しめて毎回読んでいます。

(滝沢市/安保 和子)

いつもは、斜めに拝読していましたが、11月号の一面の見出し「コロナとインフルエンザ、同時流行」が目につきました。上から下に読んで、P2、P3、P4と進み、「組合員さんの声」を読みました。色々な方が、十人十色でそれぞれ、活動、行動していることが分かって、さわやかになり、「さわやかさん」クイズに挑戦。

(八幡平市/遠藤 和義)

ソフトジムボルトレーニング②太もも内側、太もも前

面、腹筋は簡単にできました。腹筋は胸に引き寄せず苦しかったです。「さわやかさん」は暮れに早々届きました。1月になってからハガキを出そうと思いましたが、追いついて、毎日のように雪かきに追われている雪や生垣の上に積もった雪を落とされています。

(上堂/戸津 憲子)

いつも「さわやかさん」愛読しています。中身がとて濃くためになる事ばかり、これからも宜しく願います。

(岩手町/佐藤 進一)

新年号を読んでおられます。コロナに気がついた生活がまだ続くと予想している人が多いため、マスクを外した生活をそろそろしたいと願う人が多く聞かれます。皆の願いに近づくといいなと思います。

(北松園/鎌田 幸恵)

戦時下で新年を過ごしている人々の暮らしを思うとき、唯々心が痛むばかりです。脳疾患で右半身がマヒし、ほとんどなんにもできない状態で、車いす生活をしています。せめて、気持ちだけでも届けたらいいと思います。貯金箱の1円硬貨を集めて寄付することについて、ささやかですが、私も頑張ります。人生会議「初めて知りました。」

(緑が丘/佐藤 典子)

私のモットーは「健康のためなら死んでもいい」です。

お酒も好きでほぼ毎日飲んでいます。健康には最大限努力しています。それがだめなら、あきらめがつくかなと思っています。

(稲荷町/福地 均)

新年号の「うれしい一品」は、「黒豆に赤ワイン煮」、ひさぶりの料理と見ましたが、身近の料理と思いましたが、食卓だけの先走り、献立順だけを読めば、大変なことが分かりました。その中の「先ずは煮立つたら火を止め蓋をして冷蔵庫に6〜12時間」。気の短い私は「すぐにも食べたい」ので待つのがもどかしいです。私はやっぱり料理は苦手というものですね。

(三本柳/熊谷 清三)

「さわやかさん」体調を崩してから毎月楽しく読ませていただいています。難病で字も書けなくなり夫に書いてもらい応募しています。

(山岸/深倉 美恵子)

年末、お正月と家の中に居る時間が長くなり、そろそろ体を動かさなければと思っています。今年は、落ち着いた一年になりますように。

(南仙北/中野 弘子)

「うれしい一品」黒豆の赤ワイン煮を作ってみました。とても、おいしくできました。「私たちの作品展」どこかでパザールとか、売ってくれたら、ペントがあったら、是非欲しいです。

(津志田南/吉田 愛子)

年2回(夏、冬)届く「さわやかさん」を久し振りに読みました。「新春座談会」では支部長をしている友達の活動の様子を伺うことができ、頼りな一年でありますように。

(二関市/小山 清子)

「わたしたちの作品展」コーナーに興味があり、いいなあと思っています。簡単な作り方の説明が欲しいですね。

(桜台/畠山 優貴子)

# インフォメーション

## さようなら原発 岩手県集会2023

日時：3月18日(土) 13時30分～15時30分  
 場所：岩手県教育会館 多目的ホール YouTube LIVE配信予定  
 講演：「原発回帰は許さない！～危険でやっぱり割に合わない原発をなぜすすめるのか」(仮題) 大島堅一さん(龍谷大学政策学部教授)  
 報告：「原発反対運動の状況」伊東達也さん  
 (原発事故被害・いわき市民訴訟原告団長、浜通り医療生協元理事長)  
 参加希望の方は必ず事前にお申込みください。切3月10日  
 お問い合わせ先 岩手県消費者団体連絡協議会 電話 019-684-2225

## 住所不明の組合員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)

転居等で住所の確認ができず「みなし自由脱退」手続きの対象となっている組合員が2022年12月末日時点で67人います。この方々について定款第10条第2項および、「住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規約」に基づき、2023年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。お心あたりの方は下記までご連絡ください。  
 <連絡先> 組織部 (019-635-6253)  
 2023年2月1日 盛岡医療生活協同組合 理事長 尾形 文智

## うれしい一品

### 「すこしお」レシピ⑦

## ハンギ風 蒸し焼き



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

**【材料】** 2人分  
 1人分 162kcal 塩分 0.7g  
 ・羊肉か牛肉ブロック …… 120g  
 ・玉ねぎ …… 1/2個 (60g)  
 A ・じゃが芋 …… 1/2個 (60g)  
 ・ごぼう …… 1/4本 (40g)  
 ・人参 …… 1/2本 (40g)  
 ・キャベツ …… 4〜5枚 (100g)  
 ・セロリ …… 1/2本 (20g)  
 ・お好みのハーブ (タイム、オレガノ、セージ等) フレッシュなもの …… 3〜4枝 (なければドライのものでも可)  
 ・食塩 …… 1.2g  
 ・黒こしょう …… 少々  
 ・ターメリック …… 少々  
 ・サラダ油 …… 大さじ 1/2

**【作り方】**  
 ①オープン対応のふた付きの容器の底にサラダ油をぬる。  
 ②Aを大きめ(3〜4cm)にカットする。  
 ③キャベツ、セロリ、ハーブの半量を敷きつめる。  
 ④Aを並べ、塩、こしょう、ターメリックをふりかける。  
 ⑤残りセロリ、ハーブを重ね、キャベツで覆いかぶせるようにする。  
 ⑥蓋をして、140℃に予熱したオーブンで1時間ほど焼いて完成。

## 「世界を旅するすこしおレシピ」 ニュージーランド料理編

長い冬を終え、春を迎えようとしています。世界の中で四季がはっきりしている国は少なく、日本の他にはニュージーランドなどが当てはまるようです。ニュージーランドはイギリスからの移民と、先住民族である「マオリ族」により1840年に建国された国です。また、人より羊の方が多い国としても知られており、羊肉料理がよく食されています。

今回紹介する「ハンギ」とは、マオリ族の伝統料理です。まず地面に穴を掘り、その中で焼き石に水をかけ蒸気を充満させ、その上に大きな葉にくるんだ野菜や肉を置き石の熱と蒸気で蒸し焼きにするというのが伝統的なやり方です。温泉のある地域では地熱を利用して作る場所もあるようです。

今回は家庭用オープンで再現できるレシピを作成しました。土の香りをイメージし、ごぼうとターメリックを入れてみました。お好みで調整して下さい。肉や野菜は豪快に丸ごと入れても、また、新じゃがなどの旬の野菜でしたら皮つきのままでも良いと思います。蒸し焼きにすることで野菜やハーブの香り、素材のうま味が濃縮し、すこしおでおいしくいただけます。旬の野菜を使い、素材の味を楽しんでみてください。

## 「さわやかさん」手配りさん大募集!

地域で「さわやかさん」を配布するボランティアさんを大募集しています。2〜3部でもかまいません。ぜひご協力ください。  
 【連絡先】 組織部 (019-635-6253)

| 第7回定例理事会報告 | 日時        | 場所            | 出席           |
|------------|-----------|---------------|--------------|
|            | 2023年1月7日 | 10時00分〜13時00分 | 岩手県自治会館      |
|            |           |               | 理事 20名 中 17名 |
|            |           |               | 監事 4名 中 4名   |

次の事項を議決しました。

| 第1号議案 | 11、12月事業・運動の概況と1月の降の課題 |
|-------|------------------------|
| 第2号議案 | 仁王ヶアセンタ1すみれ3事業所の廃止     |

# 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□の部分のうちめてください。
- Q1 軍事費□□□2%以上  
 Q2 帯状疱疹は□人に1人になる  
 Q3 □□支部でそば打ち体験  
 Q4 ハンギは□□□族の伝統料理

《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 2月末日 ●発表 2023年3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

◎新年号の解答と当選者 16通の解答(16通の正解)がありました。

| 解答  | Q1 → 農作物     | Q2 → 20      | Q3 → 38     | Q4 → 人生会議    |
|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 当選者 | 瀨川 将広さん(仙北)  | 藤倉 康成さん(一関市) | 吉田 彬さん(矢中町) | 赤澤 勝利さん(三本柳) |
|     | 佐藤 典子さん(緑が丘) |              |             |              |