

健康をつくる  平和をつくる

# さわやかさん

2024 辰年 新年号 第471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 … 年男・年女 新年の抱負
- 3面 … 外国人医療相談会／岩姫プチ健康まつり  
「診察室」 田村栄樹医師  
新しい班の紹介
- 4～5面 … 盛岡医療生協の、  
「保健・医療・介護のネットワーク」  
「くらし支える活動」
- 6面 … やっぱりいらないマイナ保険証  
介護保険制度の改善を／La・La 体操
- 7面 … 組合員さんの声・クイズ・理事会報告  
インフォメーション
- 8面 … 私たちの作品展  
「手配りさん」に聞きました  
うれしい一品  
「かぼちゃのきんとん」



## 新春のご挨拶



盛岡医療生活協同組合  
理事長 田村 茂

新年明けましておめでとうございます。組合員の皆さんは、  
健やかに新年を迎えられたことと思います。

川久保病院やさわやかクリニックでは、30代、40代の若い  
医師が増え、診療を支えています。これらの先生方の知識と  
力を活かして病院全体も活気が出ていますし、診療レベルも  
向上し、より安心してかかれる病院になってきています。

さて、世の中は物価高、長引く戦争、気候異常などが続き  
厳しい年明けとなりました。実は医療機関、介護事業所にとつ  
ても厳しい年となりそうです。今年、医療機関の収入の要で  
ある診療報酬（国が設定する医療行為の価格）は減らされ、  
すべての医療機関は減収となる見込みです。加えて、多くの  
患者さんがいるのに、コロナ関連の補助金は終了となります。  
一方、看護、介護の職員不足、診療材料の値上げ、薬不足の  
中で、経営困難となる医療機関が多くなると予想されていま  
す。介護はさらに深刻で介護報酬が低すぎるため、運営を止  
めるところが増えています。支払う保険料は増えているのに、  
病気になるっても医療は受けられず、介護サービスも受けられ  
ないという状況になりつつあります。生存権、健康をまもる  
ため、組合員さんと力を合わせて状況を改善していきたいと  
思っています。

皆様はどのような医療や介護を受けたいでしょうか。盛岡  
医療生協は、利用者の皆様の人生と一緒に関わり、その人ら  
しく生きることを支えたいと思います。最後に、厳しい情勢  
のなかで経営を守るため、組合員の皆様には増資をお願いし  
ます。

今年もよろしくお願ひ致します。

## 2024年 辰年



写真は仙台うみの杜水族館で展示飼育されているサンゴタツです。日本近海の  
藻場に生息していますが、成長しても8cm程度で見つけることは難しいようです。  
サンゴタツを含め、タツノオトシゴの仲間の雄には育児嚢という袋があり、その  
袋の中に雌が卵を産み付け、稚魚になるまで育てることで知られています。

タツノオトシゴは竜のような見た目から辰年のモチーフに活用されることがあ  
りますが、そもそも「辰」は二枚貝に由来する字であり、後から「竜」が干支と  
して当てられたという説があるそうです。「辰」は権力の象徴で、辰年は一般的に  
大きなことが起こる年と言われていています。本年が皆さんにとって勢いよく活気  
のある年になるといいですね。

### 歳時記 笑う門には 福来る

#### 一笑二得の心得



新年を迎えると年末の  
慌ただしい生活から解放  
されて、いつもは離れ離  
れに暮らしている家族が  
集まって楽しく過ごす  
新たな希望や夢がふつ  
つと湧いてきます。  
古希を過ぎれば、小さ  
な希望や夢でもそれは生  
きがいになるし、自分の  
エンパワーにもなりま  
す。今年はずっとめで笑  
でいられるように心掛け  
たいと思っています。エ  
ンゼルスで大活躍した岩  
手出身の大谷翔平さんの  
あの笑顔、天寿を全うさ  
れた岩手にゆかりのある  
寂聴さんのはじけるよう  
な笑顔、NHKテレビ「家  
族に乾杯」の鶴瓶さんの  
あの笑顔、みなさんとも  
も素敵な笑顔ですね。笑  
顔が素敵なのは、きつ  
と「福の神」が力をか  
してくれているでしょう。せ  
ひあやかりたいですね。  
さらに、笑顔や笑いの  
効果は健康づくりにも抜  
群なんです。今や2人に  
1人がガンになり、その  
内3人に1人がお亡く  
なりになる時代です。笑  
いは、そのガン細胞を  
やっつけてくれるんで  
す。これを「破ガン一  
笑」と言います。ですが  
ら、みなさん今年は大い  
に笑いましょう。幸運を  
つかみ、健康長寿をゲッ  
トしましょう。くれぐれ  
も初夢で終わらせんよ  
うに。

(千葉 仁志)

# 年男年女 新年の抱負



かたがた  
片方 直樹 さん  
(川久保病院 事務長)

組合員の皆様、地域の皆様方に支えられ日々の病院運営ができています。誠にありがとうございます。ここ数年は『守る』ことばかり考えてきましたが、『挑戦』していく年にしたいと思います。

健康づくり、趣味、勉強、多くの事に挑戦してきたいです。



さとし  
及川 智史 さん  
(川久保病院 作業療法士)

新年明けましておめでとうございます。去年は3人目の子供が生まれ慌ただしく充実した日々を過ごすことが出来ました。今年も年男！運がいいはず。昨年以上にそして天に昇る龍のように上昇気流に乗りたいと思います。まずは宝くじを買ってマイペースに仕事でも家庭でも頑張りたいと思います。



さや  
飯田 桜彩 さん  
(組合員)

今年も本をたくさん読んで多読賞1位をとります。早寝早起きが継続できるよう頑張ります。



おおすか  
大須賀 ほの さん  
(組織部 事務)

日々の業務では、組合員活動を支える立場での業務が多く、職員だけでなく組合員さんと関わる機会が多くあります。現在2年目になり、地域の方々が抱える課題も見えてきました。今後は、コミュニケーションの中で見えてくる地域の課題に気づき、それらの解決に向けた実践にも踏み出していきたくと思っています。



あやか  
千葉 彩加 さん  
(川久保病院医事課 事務)

去年は職場を異動し、業務を覚えることに奮闘した1年でした。今年も教えていただいたことを活かし、患者さんに寄り添った対応を心掛けたいと思います。

また、日ごろの運動不足を感じるので自宅でストレッチをしたり軽いウォーキングをして健康管理にも気を付けたいと思います。



あかま  
赤間 サト さん  
(ひだまりデイサービス利用者)

長い事働いて、やっと楽しい人生を今、過ごしています。顔馴染みの方とデイサービスで笑い合う事が楽しいです。自分も家族も健康で長生きできるようにこれから過ごしていきたいと思っています。寒くなってきたので、皆さんも身体に気を付けてください。



たなか  
田中 晴美 さん  
(川久保病院 副総看護師長)

年を重ねるたびに、1年経つのが本当に早く感じます。今年も様々な出会いを経験しましたが、印象的だったのは今川先生でした。医師としての知識や技術だけではなく、人柄に看護部全員が元気をもらい、一緒に楽しく勤務することができました。2024年も人との出会いを大切にできる1年にしていきたいです。



おほばた  
大畑 美代子 さん  
(ひだまりデイサービス  
看護師・機能訓練指導員)

老眼が進行し、仕事と私生活に支障をきたしております(笑)が、十二支の中で唯一架空の動物であるドラゴン、辰年生まれである事を気に入っています。今年も利用者様の笑顔に感謝し、また共に笑顔で活動できるよう精進して参ります。そして、世界の戦争や紛争が一刻も早く終結することを願ってやみません。



たかばし  
高橋 貞江 さん  
(組合員)

今年も健康第一！以前、手術をしてから痩せてしまったけれど、今でも筋トレや毎日のウォーキングは続けています。5kgのダンベルを両手に持って筋トレしています。1月にはひ孫が生まれる予定で、とても楽しみです。



たなか  
田中 美和子 さん  
(ひだまりケアプランセンター)

「70才まで現役」を目標に、約50年続けている競技がありますが、最近は膝や手指の関節の痛みで悩まされ、目標は儚く消えつつあります。「辰」という字は、草木が成長し形がととのう事を表すそうです。その字のごとく、今年も違う目標を見つけ形にしたいです。心身豊かに過ごせた1年だったと、今年の辰年を振り返られるように。



くまがや  
熊谷 キミコ さん  
(ひだまりデイサービス利用者)

地域で行っている「シルバー体操」に何年も参加しました。話をしたり笑ったり体を動かし交流した事がとても楽しく、今の元気の秘訣なのかなと思っています。8月からひだまりデイサービスにお世話になってとても楽しく通っています。今年も辰年。病気もなく元気にこれからも過ごしていきたいです。



のざき  
野崎 房子 さん  
(組合員)

一日一日を積み重ね、日にちが過ぎていくことが喜びです。食べるのが楽しみです。令和6年も、一日一日を元気に、好きなお米や野菜を食べて積み重ねていきたいです。皆さんも私も、元気で「晴れ」の心持ちで過ごせるよう祈っています。



たかばし  
高橋 紀子 さん  
(組合員)

週1回のひだまりデイサービスに通い、他の利用者さんと会ってお話したり、運動を行いとても楽しい1年でした。今年も健康に気を付けて、元気に通い続けられるように頑張ります。引き続き、なんでも食べ、沢山お話して楽しい1年にしたいと思います。



# 外国人医療相談会



川久保病院  
事務次長  
なりがさわ  
成ケ澤 学

2023年11月25日に川久保病院を会場として無料外国人医療相談会を実施しました。



通訳ボランティアが活躍

岩手県在日外国人医療相談会（Espeyulo、(公財)岩手県国際交流協会とタッグを組んで、組合員、ボランティアを含め総勢47人体制で、一般健診、歯科健診、婦人科診察、および医療・生活相談、栄養相談指導、衣服提供を行いました。参加者は留学生、技能実習生、定住者の計29人で、中国やフィリピン、ネパール、ベトナム国籍の方の参加がありました。言葉のやり取りが難しい中で通訳者を介して聞き取りをし、何とかやりきることができました。参加者からは「言葉やお金心配で病院に行くのをためらってしまっていたところもありがたい」「毎年開催してほしい」という声がありました。

ました。いろいろな理由で医療にかけにくい人たちに、健康でいてもらうための取り組みをぜひ継続していきたいと思っています。



# 岩姫ブロック主催「プチ健康まつり」で大盛り上がり

2023年11月5日に滝沢市柳沢コミュニティセンターで岩姫ブロック主催の「プチ健康まつり」が開催されました。

組合員から生協強化月間中に「規模の大きな健康まつりの開催は難しくても、自分たちが楽しめる企画を地域で開催し、医療生協を宣伝したい」という声があり、実現しました。

当日は天候にも恵まれ、約120人が来場し、大いに盛り上がりました。まずは参加者全員でラジオ体操からスタート、健康チェック、組合員によるパズルや産直、手打ちそばの販売、紙芝居、大黒舞、民謡の披露など多彩な企画で楽しめました。組合員から増資がたくさん集まり、



たくさんの方が来場

地域の皆さんには、医療生協を知ってもらおう良いきっかけとなりました。



本格的な手打ちそば



紙芝居

## 診察室



川久保病院  
歯科医師  
田村 栄樹

呼吸の仕方には2つの種類があります。鼻から空気が出入りする鼻呼吸と口から空気が出入りする口呼吸です。

正常な状態は、鼻から息をする鼻呼吸の状態です。鼻から呼吸することで、吸った空気の中のゴミやバイ菌を取り除き、さらに空気の通り道であるのどや、気管、肺を守っています。口呼吸によりこれらの機能が悪くなると、免疫力の低下やアレルギー症状を引き起こし

いつも

## お口がポカンと開いていませんか？



唇の位置が変

やすくなり、肺の機能に問題が生じることもあります。近年、呼吸と脳の活動との関係もわかってきていて、口呼吸をすると集中力が低下したり、疲労感が増加することなどが報告されています。また、口呼吸によりお口がポカンと開いた状態は口の中が乾燥しやすくなるため、自浄性が低下し、口臭や歯周病の原因になります。また、乾燥により歯の変色や虫歯が進行しやすくなります。さらに口の開いた状態が長い時間続くと、舌や唇の位置が変

化して正しい筋肉の動きがでなくなり、その結果、歯並びや咬み合わせが悪くなることもあります。

口呼吸は、家族や他人に指摘されて気づく場合が多く、本人は自覚していないこともよくあります。いつも口が開いている、口が閉じづらい、鼻づまりが続く、口が乾燥する、口臭がする、上の前歯が出た感じがする、奥歯で咬んでいるのに前歯が咬んでいないなどの状態が見られたら、口呼吸が疑われます。成長期の子供だけではなく、成人しからも注意が必要です。唇を閉じて鼻呼吸を意識しましょう。

# 新しい班ができました！みんなできやいたいことを持ち寄って



支部  
太田 睦子さん

太田支部に新しい班「あつぷるスマイル班」ができました。身近な人が認知症になったという話が増えてきたので、認知症を心配するよりも、少しでも予防する活動をしようにと考えたことがきっかけでした。班は3人集まれば作れると聞き、いつも行き来をしていた組合員3人で、「じゃあ、私たちが班がつくれるね。やってみよう」ということになり、近所の組合員も誘ってみることにしました。

1回目の班会は11月に公民館を借りて開催しました。参加者は10人で、組合員は6人、組合員以外の方は4人でした。みんなで折り紙を楽しみました。「すこしおカルタ」やぬり絵もやろうと準備していましたが、折り紙に熱中し、時間となってしまいました。初めての班会はワイワイおしゃべりしながら時間があっという間にすぎ、とても楽しかったです。

班会の内容は、班員がやりたいことを出し合って決めていきます。1月は布ぞうりづくりが得意な方がいるので、その方に教わってみんなで作ろうと計画しています。また、郷土料理講習会をやりたいという声もあがっているの



折り紙に熱中

で、2月か3月にチャレンジしようと思っています。班会では普段、会う機会が少ない方も会うことができ、つながりが生まれます。今後みんなので知恵を出しあって継続していきたいです。

# 療・介護のネットワーク



在宅総合センターひだまり

## ●在宅総合センターひだまり

- ・ひだまりデイサービス
- ・ひだまりケアプランセンター
- ・看護小規模多機能型居宅介護にじの家
- ・訪問看護ステーションかわくぼ
- ・地域包括支援センター川久保

## 介護



グループホームさくらの家

## ●グループホームさくらの家

## ●飯岡永井地域包括支援センター

## 健康



健康・介護予防の体操



子育て支援企画



メディカルフィットネス La・La



▲盛岡医療生協 HP QRコード

## 活動

盛岡医療生協では様々な活動に参加、協力しています。

### 子ども食堂 おひさまカフェ

子育て世帯を応援し、地域の子どもたちとの交流の場として開催されている子ども食堂「おひさまカフェ」に協力しています。コロナ禍のため、お弁当の配布をしていましたが、その場で食べられる食堂の再開を準備中です。



### 養育支援の会

盛岡市の養育支援訪問（家事援助事業）を受託し、ボランティアが子育て世帯へ訪問し家事をお手伝いしています。また、定期的に組合員が作った野菜やお米を子育て世帯へ配達しています。



### ぴっくあっぷる

自宅から病院までの移動が大変という組合員の声から始まった組合員どうしの助け合いの活動です。ボランティアが川久保病院の受診をお手伝いします。



2021年4月1日より

#### 第1・3金曜日

ハイエース

【南昌台・湯沢コース】

- ① 南昌台団地 ..... 9:00
- ② 湯沢団地Aコープ前 ..... 9:10
- ③ 泉宮アパート6号棟ごみ集積所前 ..... 9:11
- ④ 上湯沢バス停 ..... 9:13
- ⑤ 羽場小学校バス停 ..... 9:16

川久保病院到着 ..... 9:35

↓13人乗りハイエース



#### 第4金曜日

ハイエース

【片寄・稲藤/上山・煙山コース】

- ① 栗木田バス停 ..... 8:45
- ② 藤坂宅前 ..... 8:46
- ③ 高橋商店前 ..... 8:47
- ④ 光門寺バス停 ..... 8:56
- ⑤ JA水分支所前バス停 ..... 8:57
- ⑥ 高善前バス停 ..... 8:59
- ⑦ 小川動物病院向かい ..... 9:06
- ⑧ ローソン花矢巾N店向かい ..... 9:06
- ⑨ 矢幅駅南側踏切(熊野神社前) ..... 9:09
- ⑩ 矢巾駅バスターミナル前 (やはばーく向) ..... 9:11
- ⑪ 矢巾タクシー ..... 9:12

川久保病院到着 ..... 9:30

# 盛岡医療生協の 保健・医

## ●川久保病院

- 〈外来〉
  - ・内科
  - ・整形外科
  - ・小児科
  - ・眼科
  - ・歯科
- 〈入院〉
  - ・急性期一般病棟
  - ・地域包括ケア病床
  - ・回復期リハビリテーション病棟
- 〈健診〉
  - ・人間ドックなど各種健康診断
- 〈介護〉
  - ・川久保病院通所リハビリテーション



川久保病院



## 医療

## 健 づく

子育てもサポート  
しています

病児保育  
虹っこケアルーム



どんぐり保育園

## ●さわやか クリニック

- 〈外来〉
  - ・内科
  - ・耳鼻咽喉科
  - ・リハビリテーション科
- 〈介護事業所〉
  - ・居宅介護支援事業所
  - ・通所リハビリテーション
  - ・住宅型有料老人ホーム



さわやかクリニック



まちかど健康チェック



健康講話

# 盛岡医療生協の、くらし支える活

## 健康管理バス

川久保病院、さわやかクリニックでは、健康管理バスを運行しています。通院やお見舞いの際、ご利用ください。健康管理バスは皆さんの出資金を活用して運行しています。掲載の運行表は川久保病院のもです。

## 盛岡医療生協 健康管理バス 運行表

毎週月曜日	
さわやかさんバス	
【緑が丘・松園・高松コース】	
① 東緑が丘宮野商向かい	9:00
② みかわや緑が丘向かい	9:02
③ 西松園一丁目バス停	9:08
④ 動物病院向かい	9:10
⑤ 松園北泉宮アパート14号棟西側	9:13
⑥ 松園中央公園入口	9:15
⑦ 東松園泉宮アパートバス停	9:18
⑧ 松園一丁目バス停	9:19
⑨ 松園二丁目バス停	9:20
⑩ 堺食堂前	9:27
⑪ 葉王堂緑が丘店前	9:30
⑫ 盛岡三高前	9:32
⑬ 盛信高松店前	9:34
⑭ 明月館盛岡店前	9:39
⑮ 医大教養部前	9:42
⑯ すみれ(元仁王診療所)	9:45
⑰ 栃内病院向かい駐車場前	9:55
⑱ 山清商店前	10:00
⑲ そうご電器前	10:01
⑳ 細田米穀店前	10:04
川久保病院到着	10:10

↓さわやかさんバス



利用申込み先： ☎ 635-6253

(盛岡医療生協 組織部)

※初めて乗る方は事前に連絡をお願いいたします。

第1・3火曜日	
さわやかさんバス	
【松園・山岸・つつしが丘コース】	
① ユニバース北松園店	8:00
② 小鳥沢薬局向かい	8:02
③ 動物病院向かい	8:05
④ 西松園1丁目バス停	8:07
⑤ 臼井フィットネス前	8:10
⑥ 山岸六丁目バス停	8:15
⑦ 山岸四丁目バス停	8:18
⑧ 東北銀行山岸支店向かい	8:20
⑨ 盛岡信用金庫山岸支店前	8:21
⑩ 中央公民館前向かい	8:23
⑪ 山崎組前	8:29
⑫ つつしが丘バス停	8:32
⑬ 市営つつしが丘住宅前	8:34
⑭ スーパーマルイチ浅岸店前	8:36
⑮ 加賀野公民館の後ろ	8:38
⑯ 付属中学校バス停	8:40
⑰ 第二山王保育園前(向い)	8:43
⑱ セリオホール中野 タバコ屋前	8:48
川久保病院到着	9:05

第4火曜日	
ハイエース	
【九戸・一戸町コース】	
① 九戸戸田老人福祉センター	7:10
② 九戸崖渡りバス停	7:15
③ ふれあい広場バス停	7:22
④ 九戸役場前	7:25
⑤ 二戸駅前(東口)	7:55
美春荘	
⑥ 東野組前	8:08
松井内科	
⑦ 一戸郵便局前	8:10
⑧ 一戸駅向かい	8:12
⑨ 畑中商店前	8:14
⑩ 小繋・立花鉄筋入口	8:30
⑪ 奥中山ミニストップ向かい高原産直	8:40
⑫ さわやかクリニック	8:55

※本コースは完全予約制です。  
前日16時までに電話をお願いします。

川久保病院到着 10:05

毎週水曜日	
さわやかさんバス	
【日詰・徳田・高田コース】	
① 紫波町終末処理場	8:25
② 甘木公民館前	8:30
③ 南日詰バス停	8:33
④ 五郎沼入口	8:35
⑤ 桜町バス停	8:40
⑥ ナックス西口	8:43
⑦ ドコモショップ紫波店前	8:45
⑧ 本誓寺前バス停	8:51
⑨ ローソン紫波町高水寺店前	8:51
⑩ 間野々バス停	8:53
⑪ 矢巾口バス停	9:00
⑫ セブンイレブン高田店前	9:02
⑬ 都南病院前バス停	9:05
⑭ 三本柳バス停	9:06
⑮ 大國神社前	9:08
川久保病院到着	9:15

第2・4水曜日	
ハイエース	
【石鳥谷・大迫コース】	
① 瀬川宅前	9:07
② 石鳥谷道の駅売店前駐車場	9:09
③ 新幹線ガード下バス停	9:20
④ 石鳥谷町三竹堂前バス停	9:22
⑤ 大迫亀ヶ森バス停	9:30
⑥ 大迫振興センター前	9:35
⑦ 佐比内バス停	9:47
⑧ 佐比内交番東交差点	9:49
⑨ 佐比内交番西側	9:50
⑩ 佐比内公民館前	9:52
⑪ 木戸脇交差点	9:58
⑫ 赤沢産直センター西側	10:01
⑬ 新坊バス停	10:03
⑭ 上乙部公民館	10:07
⑮ 若手日報販売センター乙部前	10:13
⑯ 乙部塚バス停	10:16
⑰ 松本商店前バス停	10:20
⑱ 盛岡マツダ商会(手代森)前	10:24
川久保病院到着	10:30

毎週木曜日	
ハイエース	
【滝沢・厨川・青山コース】	
① 滝沢市東部体育館	8:43
② 滝沢駅	8:45
③ 滝沢勤労青少年ホーム前	8:51
④ 滝沢菓子岩手銀行前	8:52
⑤ 厨川市営アパート前	9:04
⑥ 北厨川郵便局前	9:05
⑦ 北陵中学校前バス停	9:07
⑧ みたけ6丁目北バス停	9:09
⑨ ヘルプ牧野林	9:12
⑩ 城北小学校バス停	9:18
⑪ 青山3丁目よし食堂前バス停	9:22
⑫ 国立病院バス停	9:25
⑬ 天昌寺岩手銀行前	9:30
⑭ 作人館前	9:42
⑮ 医大教養部前	9:47
⑯ すみれ(元仁王診療所)	9:50
⑰ 栃内病院前	10:00
⑱ 山清商店バス停	10:05
川久保病院到着	10:10

## ご利用申し込み

☎ 635-6253 医療生協組織部

※初めて乗る方は事前に連絡をお願い致します。

健康管理バスは組合員さんの出資によって無料で運行することができます。増資のご協力をお願い致します。

※当日の交通渋滞等や天候により時間のずれが生じる場合がありますので、予めご了承ください。

※乗車の際は、手をあげて合図をしてください。

# やっぱりいらぬ マイナ保険証



さわやかクリニック  
事務長  
高橋 賢治

2023年4月より、マイナ保険証の利用を含むオンライン資格確認のシステム導入が保険医療機関で原則義務化となりました。当院でもマイナ保険証による資格確認を行っています。マイナ保険証で受診する患者は少なく、殆んどが従来の健康保険証で受診しています。

マイナ保険証はトラブルもあります。マイナ保険証をカードリーダーで読みとる際、本人確認の「顔認証」がされず、利用できなかったことや、本人確認されたものの保険証の情報が結びついておらず、従来の健康保険証に切り替えて受診した事例がありました。もし健康保険証を持参していなければ、医療費が全額自己負担になった恐れがあります。

今後、健康保険証が廃止された場合、患者はもとより医療現場も大混乱に陥りかねません。また、マイナ保険証を持たない患者（紛失、未申請、介護が必要な高齢者や子ども等）が保険医療を受けられ



マイナ保険証  
読み取り機

れない事態を招きかねず、国民の受療権を侵害するものにつながります。健康保険証の廃止は、患者の不利益をもたらす、国民皆保険制度を壊すものであり、許されません。

マイナ保険証は他にも誤登録や個人情報漏洩など様々な問題を抱えています。健康保険証の廃止は2024年秋の予定です。私たちのいのちと健康を守るためにも声を上げていくことが必要です。私たちにできることは署名行動です。健康保険証廃止に反対の声を国へ届けましょう。

## 介護保険制度の改善を



介護事業部  
事務次長  
中居 武史

2023年11月11日に盛岡市の肴町アーケードで、「11・11介護の日」みんなでつくろい介護の明日どこでも、だれでも、楽しく認知症予防」と銘打って、認知症予防の「コグニサイズ」体験、まちかど健康チェック、なんでも介護相談と、街頭署名行動を行いました。

コグニサイズ体験には32人が参加しました。健康チェックは本

町・上田支部の組合員が担当し、延べ47人が測定しました。署名は22筆、なんでも相談には2件の相談がありました。

今年の4月には、3年に一度の介護保険制度、介護報酬改定があります。この改定で利用者の負担が増え懸念されています。これ以上の負担が増えることは、介護サービスの利用抑制につながりかねません。一方、燃料費や物価高騰、深刻な人手不足で介護事業所の経営はかつてないほどに厳しさを増しています。地域における介護サービスの提供体制が危ぶまれる状況です。誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けるために



介護保険制度改善を求める署名

介護保険制度の改善を引き続き訴えます。

※コグニサイズとは、コグニクシオン（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた新しいエクササイズです。簡単な計算などをしながら運動をすることで脳を活性化させます。

## メディカルフィットネス La・La 簡単筋トレ①

### スクワット（お尻、内もも、骨盤底筋）

- ① 足を肩幅より大きく開き、両足先を少し外に向ける。
- ② 2秒程度かけて、膝が外を向くように腰を落とす。
- ③ 腰を落とした状態で3秒キープする。  
※膝は出来るだけ足の前に出ないように気を付ける
- ④ 「フッ、フッ、フッ」と3回息を吐きながら、椅子につかないように腰を小さくバウンドさせる。

- ・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



腰を落として3秒キープ



腰を軽く3回バウンド

● 膝や腰に痛みがある方や、不安定な際はイスの後ろに立ち、背もたれを支えにして行ってください



腰を落として3秒キープ



腰を軽く3回バウンド

# 組合員さんの声

新年おめでどうございます。体の不自由がますます進んでおりますが、「すこしおレシピ」で世界の料理を想像し、旅行したつもりで楽しんでおります。戦火で苦しんでいるあの子どもたちが一日も早く笑顔を取り戻してほしいです。  
(緑が丘/佐藤 典子)

インフルエンザ流行の時期になって参りました。毎年かかりつけの医院で予防接種を受けています。メディカルフィットネスLa・La今月もまた、骨盤底筋トレーニングです。尿が出そうになった時にお尻を締めると尿が止められることを毎日やっています。年齢もあり実行のみです。  
(上堂/戸津 憲子)

残すことなく前向きに人生を生きましよう。先生ありがとうございます。  
(東山/稲川 広子)

「いい話」が大好きです。「すこしおレシピ」いつも参考にしたいなあと思うばかりです。成人病予防のため気合をいれたいです。  
(本宮/米澤 エイ子)

やる事は針仕事です。  
(滝沢市/田齊 啓子)

「さわやかさん」いつも、待ち望んで楽しみに読ませて頂いています。年を重ねて困る事、体の痛みが全体に起り、上田先生の「湿布はともだち」とても、嬉しく、何度も読み返しました。「骨盤底筋トレーニング」頑張っています。長く続けたいです。ありがとうございます。  
(西青山/大坊 ユリ子)

最近、血圧が高くなったと家族が言っていたので、適切な血圧に保つ方法を教えてあげたいと思います。「相談だけ」でも受け付けてくれると書いてあったので、機会があれば利用したいです。今年もインフルエンザの予防接種をして来しました。組合員だと1000円安く接種でき、助かっています。日曜、祝日も接種できる日があるので、ありがたいです。  
(三本柳/鳴海 由衣子)

いつも湿布のお世話になっているので、注意して使いたいと思います。メディカルフィットネス、切り取って参考にしています。あとは、続けることですが、頑張りです。  
(つつじが丘/小田島 洋子)

「診察室」の「湿布はともだち」興味深く読みました。痛いとき湿布を張る私です。やりたい事をやって欲しい。  
(津志田南/佐々木 美智子)

メディカルフィットネスLa・Laの利用、先日50回を達成しました。6月からスタートだったので1ヶ月10回でしただけOK。この調子で「心と体の健康」を維持していきたいと思えます。65歳ががんばるぞ！  
(矢中町/佐藤 真智子)

「診察室」の「湿布はともだち」を拝見していいお話ばかりで大変勉強になりました。私は皮膚が弱くて真っ赤にただれるので使えません。近くの整形外科と友だちにお願いしています。畑はしまいにし、  
(好摩/助川 禎子)

後期高齢者になったので早めにインフルエンザ予防接種、7回目のコロナワクチン接種も終え、足、腰は大丈夫なので寒い冬を乗り切ろうと思います。  
(永井/鈴木 晴江)

## インフォメーション

NPO法人岩手地域総合研究所主催

### 2023年度連続講座 「岩手の再生」～不安の根源を探る～ (オンライン併用)

- テーマ第3講座 「不登校問題を考える～学校教育環境に焦点を置いて～」  
日時：1月27日(土) 13時30分～15時30分  
会場：岩手県民会館 4階第2会議室  
シンポジウム(現場教師、支援者、教育行政担当者)  
オンライン：zoom ID843 8406 4905  
パスコード 802604
- 特別講座「公共の役割を問い直す～自治体行政の可能性～」  
日時：2月4日(日) 14時～16時  
会場：盛岡市中央公民館  
講師：岸本聡子さん(東京都杉並区長)  
オンライン：zoom ID873 5701 1996  
パスコード 636468  
NPO法人岩手地域総合研究所 岩手自治労連内 TEL 019-629-6715

### 住所変更連絡のお願い

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、下記電話または各事業所窓口にお話してください。  
連絡先：電話019-635-6253(組織部)

## 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 岩姫ブロック主催□□□□まつりが開催  
Q2 □呼吸は□□□が低下し、疲労感が増加  
Q3 健康管理バスは□□□を活用して運行  
Q4 きんとんは□□と書く

《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 2024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 34 通の解答 (33 通正解) がありました。

Q1 → 冷湿布	当選者	米内美代子さん(盛岡市)
Q2 → ようてこ		中野 弘子さん(盛岡市)
Q3 → 生協強化		田齊 啓子さん(滝沢市)
Q4 → クリスマス		

### 第7回定例理事会報告

日時 2023年12月2日  
14時00分～15時45分  
場所 川久保病院会議室  
出席 理事23名中23名  
監事4名中4名

次の事項を議決しました。  
第1号議案 10、11月事業・運動の概況と12月以降の課題  
第2号議案 給与規定の一部改正

#### 現勢 (12月5日現在)

- ・生協組合員数 25,386人
- ・出資金 7億8241万円
- ・組合員1人当り 30,820円

### 第6回定例理事会報告

日時 2023年11月4日  
14時00分～16時30分  
場所 川久保病院会議室  
出席 理事23名中23名  
監事4名中4名

次の事項を議決しました。  
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 上半期事業・運動の概況と下期の課題  
第3号議案 正職員就業規則・契約職員就業規則及び給与規定の一部改正  
第4号議案 歯科用ユニットの購入  
第5号議案 川久保病院外装改修工事の契約  
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

# 私たちの 作品展



折り紙

ひだまりデイサービス利用者と職員



手芸

青山支部 秋桜班



毬の押絵タペストリー

湯沢支部 さくら班



編み物と帽子

滝沢南支部 森 貴美子さん



折り紙とエコバッグ

滝沢南支部 梅内 早苗さん



竜の編みぐるみ

見前西支部 佐々木徳司の妻

## さわやかさんを地域で配達している 「手配りさん」に聞きました

「手配りさん」とは、機関紙「さわやかさん」を地域に配布するボランティアのことです。現在、1150人の手配りさんがおり、13271軒のお宅にさわやかさんを届けしています。手配りさんにお話を聞きました。



松園支部  
渡辺 正子さん

自宅周辺の組合員さん17軒に「さわやかさん」を届けています。自分自身の健康のためと思いつけています。改めてウォーキングをすることになると億劫ですが、さわやかさんを配りながら歩くと負担なく歩けます。配布先で組合員さんに出会った時、声をかけてもらい、会話するのが楽しいです。



本町・上田支部  
佐々木 君子さん

月に1度の散歩と位置付けて、さわやかさんを配布しています。いつも通ることのない道を歩きながら、家々の木々や花を見るのが楽しみです。これからも楽しみながら配布していこうと思っています。



川久保病院 栄養科  
島田 詩子さん

手配りを初めて早10年。少し早起きしてポストに貼る「朝活」になっています。「いつもありがとうございます」と声をかけてくれる組合員さんもお喜びになります。新年号はお正月用に見てもらえるよう心を込めて配達しています。



仙北支部  
小笠原 栄治さん

役に立つと親しまれている「さわやかさん」。地域の組合員さんに毎月配っています。事業所で頑張っている職員の様子や地域の組合員の活動が載っていると親しみを感ずります。みなさんもそんな「さわやかさん」の手配りに参加してみませんか。

## うれしい一品

「すこしお」レシピ⑧

### かぼちゃ きんとん



川久保病院栄養科  
管理栄養士  
島田 詩子

【材料】作りやすい分量

- 全体量で512kcal 食塩 1.0g
- ★かぼちゃ ..... 1/8個(150g)
- ★ドライあんず ..... 30g

- ★カシューナッツ(食塩不使用) 30g
- ★砂糖 ..... 大さじ2
- ★みりん ..... 大さじ1
- ★塩 ..... 小さじ1/6(1g)

【作り方】

- ①かぼちゃは、種とワタをとり、皮をむいてひと口大に切る。耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジで7分程度やわらかくなるまで加熱する。
- ②あんずは1cm角に切る。カシュー

- ナッツは粗めに砕く。
- ③①のかぼちゃを熱いうちにつぶし、砂糖、みりん、塩を加えて混ぜ合わせる。
  - ④③に②を加えて、混ぜ合わせて、できあがり。

## 栄養科の知恵袋

### うれしい1品版洋風おせち

新年あけましておめでとうございます。本年も、「少しの塩分ですこやかな生活(すこしお)」のお手伝いができればと思いますので、よろしくお祈りします。

「うれしい1品」新年号では、「洋風★うれしい1品版おせち」を、通常号では、おうちに居ながら、旅行気分郷土料理や世界各地の料理を楽しめる「世界を旅するすこしおレシピ」をご紹介します。

きんとんは「金団」と書き、お金や財宝、金の小判などを連想させる

食べ物です。今年も豊かな生活がおくれますようにとの願いがこめられています。栗やさつまいもを使うのが定番ですが、今回はかぼちゃを使って、くちなしを使わずとも鮮やかなオレンジに仕上げ、食感のアクセントに甘酸っぱいあんずと、香ばしいカシューナッツを加えました。あんずはドライクランベリーやレーズンに、カシューナッツはアーモンドやかぼちゃの種(食塩不使用のものを選んでくださいね!)などに変えてもおいしいです。

皆さんも、月に一度のボランティア、手配りさんになりませんか。