

健康をつくる  平和をつくる

さわやかさん

2023 卯年 新年号 第460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 … 「新年のごあいさつ」
川久保病院 田村院長
さわやかクリニック 浮田所長
2023「今年はこんな年にしよう」
- 3面 … 年男・年女 新年の抱負
- 4面 … 座談会「コロナ禍の健康チェック」
連載/キラッと看護・キラッとリハビリ
- 5面 … 「診察室」・川久保病院小児科 小野寺けい子
「食について考えよう」
組合員さんの平和への願い
- 6面 … 後期高齢者医療費2割化 受診控えが心配
メディカルフィットネス La・La
- 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
わたしの秘蔵のこの壺
うれしい一品
「黒豆の赤ワイン煮」



新春のご挨拶



盛岡医療生活協同組合
理事長 尾形 文智

組合員の皆さま、新年あけましておめでとうございませす。「武漢カゼ」などと呼び、どこか他人事だった頃から数えると、コロナとともに過ごして4年目を迎えました。徐々に慣れて来たとはいえ、これまで私たちはコロナ禍に翻弄されながら、多くのことを我慢して過ごして来ました。そして、少しずつではありますが、全国の経験に学びながら、この感染症を「正しく恐れ」組合員同士の活動を再開して来ました。

しかしながら、私たちの活動の中心にあった、おしゃべりやお茶つこ会などが大きく制約され、つながりが希薄になりました。改めて、私たちは「つながりのなかで自分も生かされている」ことを痛感します。

もちろんこれからも、過剰ではない「正しい感染対策」は大切です。しかし、いつまでもただじっと待っているわけにはいきません。全国の医療生協でも、様々な工夫を凝らしながら「コロナと折り合いをつけ」豊かな活動を行っていきます。感染拡大に留意しながらも、お互いに触れ合う小さな集まりをたくさん作ることが大切です。全国の経験に学び、創意工夫して、今できる活動に旺盛に取り組みしましょう。皆さま、今年もよろしくお願いいたします。

2023年 卯年

今年の干支はウサギ(卯)です。うさぎは元気に跳躍する動物なため、農作物が跳ね上がるほどの豊作という意味が込められているそうです。また大人しく穏やかなイメージから安全を象徴しているとも言われています。なにをやっても跳ね上がるという意味もあり、新しいことを始めると良いそうです。



仙北支部
れみいちゃん



松園支部
ウーちゃん



仙北支部
シヨコちゃん

組合員さんのお宅で飼われているウサギを紹介します。どのウサギさんも可愛いですね。盛岡医療生協も飛躍の年となりますように。

歳時記

ふるさとへの思い



地域によって食文化の違いがあると思いますが、子どもの頃、大晦日のご馳走と言えは1年間丹精込めて育てた豚に感謝しながら、塩豚や豚汁などのお節料理を作って食べるのが風習でした。私のふるさと徳之島は、鹿児島から492kmの奄美群島の中央にあり、冬でも温暖な気候で、台風の通り道になっています。

今回、コロナ禍で控えていた帰省を3年ぶりにしました。いつも空港に迎えに来てくれていた父のお墓参りと95歳になる母の面会のためです。サトウキビ畑の中の道路を走り抜けると、真っ赤なハイビスカスが私達を歓迎してくれます。島では、サトウキビはもちろんのこと、米の二期作、島バナナ、パイナップル、パッションフルーツなど南国の果物が穫れます。

今年世界遺産に登録された美しい自然と貴重な動植物の島が、戦争に巻き込まれそうになっています。平和と自然を守り、戦争を起ささないためにどうしたらいいか考えながら、飛行機と新幹線を使い継いで、寒い盛岡に帰って来ました。

(菊地 田鶴子)



新年のごあいさつ



岩手町のさわやかクリニックには、お隣の戸町奥中山からも患者さんが受診します。奥中山にはカナンの園や結いカフェなど、知的障がい等を抱えた方の生活を支える事業所があります。受診に支援が必要な方は、支援事業所の職員に付き添われ、診療所を利用します。職員の方々が丁寧に対応している姿に感じます。また、障がいのある方が暮らしやすい地域だという声もよく聞きます。



さわやかクリニック
所長 浮田 昭彦

昨年4月に上田医師が着任し整形外科を開設しました。田林医師も産休から復帰され、5月には志賀医師が健診担当、9月には瀬川医師が木曜日の内視鏡担当、10月からは小磯医師が内科外来に着任し現医師が年取りしても、平均年齢は下がりました。今年も、四月から中島医師（神経内科）、今川医師（総合内科研修）の二人の医師が着任予定です。医師体制の強化は診療の充実と直結しますので、利用しやすい



川久保病院
院長 田村 茂

私たちが加盟する全日本民医連は、旧優生保護法下の強制不妊手術問題についての見解をまとめました。戦後半世紀の間に、障がい者は子どもを生まないよう、強制不妊手術が2万5千件近くも行われたという恐ろしい過去があります。被害者の方が国を相手に訴訟を起こしています。国の責任は重大ですが、私たちの組織も、無差別平等の理念を掲げているから、この問題にきちんと取り組めませんでした。私たち自身の人権意識や障がい者観に弱点があり、当事者との結びつきも弱かったという反省をしています。障がいのあるなしに関わらず、分け隔てなく、ともに生きていくという実践はこの地域にあると実感しています。この地域に学び、人権意識を高めていく一年にしていきたくと考えています。

さと共により安心していただける医療を行うと考えています。今年も新型コロナウイルスはまだ収まりそうにありません。ステイホーム、リモート、ソーシャルディスタンス、コロナ太りなど、コロナ造語もたくさん生まれました。インフルエンザも流行しそうです。同時感染を「フルコロナ」というそうです。若い人も後遺症で辛い思いをしている方が多いです。年齢を重ねた方は持病の悪化、食欲低下で体力が落ち危険な状態となる場合があります。こうしたなかで、医療費負担2割化、保険料増加、新型コロナウイルスの予防接種有料化の動きがあります。今年も命を守る取り組みが大変重要になる年だと思っています。よろしくお願いたします。



2023 今年はこんな年にしよう



●荒川 博志 (川久保病院 リハビリテーション科技師長)
私は、リハビリテーションに関わる専門職として、患者さん、利用者さんの想いに寄り添い、目標を共有し、共に進んでいければと思っております。そのために、研鑽に励み、患者さん、利用者さんの期待を越えられるリハビリテーションを提供できればと思っております。



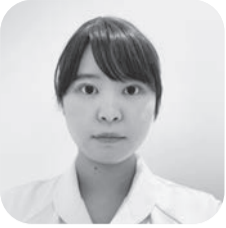
●姉帯 将宏 (介護事業部部長)
コロナ禍で迎える4年目の新年、これまで介護従事者として多くの制限の中で生活して来ました。家族で感染を気にせず旅行を楽しむことができたらいいなと思っています。介護事業においては厳しい状況が続いています。昨年開設した看多機にじの家の運営を軌道に乗せ、地域のニーズに貢献していくことと、利用者さんも職員もみんなが笑顔で安心して暮らせる制度にするために、介護保険制度改善の運動の波を大きくしていきたいです。



●加藤 一広 (川久保病院 事務次長)
昨年はコロナ禍でなかなか思うように運動ができなかったのですが今年にはコロナに負けず思いっきり2匹のチワワと運動ができれば良いと願っています。また、今年も当院で進めているHPH（ヘルスプロモーション）活動をさらに活発にし、担当している健診部門との相乗効果で病気の予防と早期発見で健康づくりにつなげたいと思っています。組合員・職員一緒に健康な生活を目指しましょう。



●小松 紅実 (看護部部長)
今年もノーマスクで、みんなでワイワイ食事やお酒を楽しんだり、自由に外出できる年になってほしいと思っています。看護部では、病院内にとどまらず、地域に出て活躍する看護師を増やしていきたいと考えています。組合員さんと一緒に「地域まるごと健康づくり」に取り組みたいです。



ふじの 藤野 瑠奈 さん
(川久保病院 看護師)

今年で看護師3年目になります。昨年は1年があつという間に過ぎ、自分の成長をあまり感じられないまま終わってしまったような気がします。日々患者さんや先輩など、周囲の方々からたくさんを学び成長していきたいです。

卵のように、ピョンピョンと飛躍できるように頑張りたいと思います。



とりい 鳥居 奈々 さん
(特別養護老人ホームはなみずき 介護福祉士)

コミュニケーションや介助を通して、入居者の些細な変化に気を配り、より良い生活を送るために、どこをどのように改善したらいいかを常に考え、支援をしていきたいと思っています。また、上司の仕事の補佐や、後輩の仕事のカバーなど、周りの状況を判断して仕事ができるように努力します。



あさひがわ えいすけ 旭澤 永輔 さん
(川久保病院 言語聴覚士)

3回目の年男を迎えました。20代の頃と比べると衰えを感じることも多くなって来ましたが、学ぶことの楽しさ、面白さは増して来ていると感じています。今後も学ぶ姿勢を忘れずに自己研鑽に努めていきたいと思っています。兎にも角にも、ウサギの如く華麗に飛躍できるよう頑張っていきたいです。



あさぐま あつし 浅沼 篤 さん
(川久保病院 放射線技師)

私はレントゲンやCTなどの検査業務を担当しています。早いもので入職して10年が経過しました。現状に満足することなく日々スキルアップに努めるとともに、新しいことにも積極的にチャレンジしていきます。地域のみなさんの健康増進に貢献できるよう頑張ります。プライベートでは、家族との時間を大切に楽しく明るく生活したいです。



えんどう ひろし 遠藤 洋史 さん
(岩手保健企画
オーロラ薬局専務理事)

去年は自分にとって最高のストレス解消法だったジョギングが加齢による膝の痛みで断念すると同時に抜け殻状態になりました。最近「運動脳」という1冊に出会いました。「太古の昔から、人間が生きていくためには運動が不可欠。人間は、運動すると『報酬系』と呼ばれるシステムが働き、ドーパミンが放出され気持ちが明るくなる仕組みになっている」そうです。今年ロードバイクデビューで再出発の明るい年にしたいと思います。



山田 恵利子 さん
(総務部部長)

コロナ禍でどこにも行けずストレスのたまる3年間でした。今年こそは旅行に行きたいと思っています。年々、体力・筋力の低下を感じるようになって来ましたので、行きたいところへいつでも行ける世の中になることを願い、うさぎの足のような筋肉がつくように、足腰を鍛えておきたいと思っています。



すずき のりこ 鈴木 典子 さん
(看護小規模多機能型居宅介護
にじの家 介護福祉士)

介護の業務に携わるようになり、早いもので20年になります。利用者様の日々の生活が、滞ることなく過ごせるように支援させていただいた毎日でした。「ありがとう」と言葉にして頂いた時、色んな思いの詰まった一言をもらえたようで、達成感を感じました。特別なことができなくても、感謝の思いを忘れない一年になれるよう、努めたいと思います。



さくやま ひめこ 柵山 姫子 さん
(さわやかクリニック
通所リハビリ 看護師)

これまで周りからの支えがあり元気に過ごせたことに感謝しています。

デイケアの仕事に携わって3年目になりました。利用者の方から、「デイケアに来るのが楽しい」「もう1日増やして欲しい」と言われ、うれしく思っています。

今年コロナが収束し、飛躍と向上の年になることを願っています。



ひだまりデイサービス
利用者
いおの 伊王野 いね子 さん

昔からウサギのようにピョンピョン跳ねながら生きて来ました。今までやった事を振り返ってプラスだったか、マイナスだったか。少しでもプラスになるようにと考えながら来ました。家族を大切にしながらこれからも生きていきます。



ひだまりデイサービス
利用者
竹原 久子 さん

今まで病気もなく過ごして来れました。健康第一でこれからも元気に暮らせるといいと思っています。



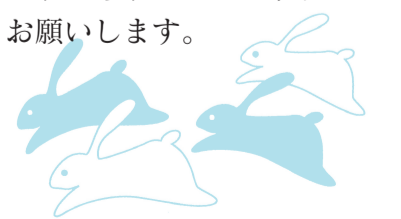
さくらの家
入居者
しゅんじ 及川 俊子 さん

ウサギは私の年だえん。嬉しい。いつも手が痛いけど健康第一、安全第一で一年を過ごせばいいなはん。



ひだまりデイサービス
利用者
中村 ツヤ子 さん

この人たち(ひだまりデイサービス)は良い方ばかりでありたいです。これからもよろしく願います。



新春座談会 コロナ禍の健康チェック

～楽しく・手軽に・やりたいもので～



参加者
津志田東支部 支部長 山本 章さん
松園支部 支部長 高屋 静子さん
見前西支部 支部長 志藤 タカさん

健康づくり委員会 委員長 佐々木徳司さん
組織部 部長 鈴木 幸子

高屋さん 佐々木さん 志藤さん 山本さん 鈴木さん

コロナ禍で組合員活動が思うようにできなくなり、医療生協の活動の柱である健康チェックの開催も制限されました。しかし、今年度は健康チェックの回数が前年に比べ、大きく上回っています。そこで、地域で行われている健康チェックの様子や特徴、次年度以降の抱負を3人の支部長にお聞きしました。

昨年の健康チェック

山本 章さん

津志田東支部では、初の試みであるいわて生協とコラボして健康チェックを行いました。理事のつながりを活かして、実現しました。会場はベルフ仙北で2回ほど開催することができました。1回目は26人、2回目は24人の参加でした。私は店頭で準備したチラシを配って呼び



【津志田東支部】 いわて生協と一緒に健康チェック

込みをしました。チラシを受け取った人の参加もありました。ベジチェックや血管年齢などが喜ばれているようでした。いわて生協の行事と医療生協の健康チェック、相乗効果で参加者が増えたらいいなと思っています。

高屋 静子さん

松園支部でも2018年頃からいわて生協と一緒に健康チェックを実施していました。福祉用具の展示などもしてもらい、参加者も非常に多かったです。また、老人クラブとの共催も5、6回行いましたが、コロナで開催できなくなりました。昨年10月に実施した健康チェックには、57名が参加しました。うちスタッフは22名で多いのが特徴です。松園支部では健康チェックサポーターの養成（健康チェック実施の担い手）に力を入れていきます。健康チェックサポーター養成講座には必ず複数人で参加し、学んだことを活かしてもらいます。健康チェック項目1つを2人で担当するようにし、勉強しながら力をつけていきます。参加者はお友達を連れて来ることも多く、仲間増やしにつながっています。塩分測定器や大腸がん検査キットも売りましたよ。



【松園支部】 健康チェック

志藤 タカさん

支部のエリアが広いので、コロナ前は、公民館5か所くらいで健康チェックを実施していま

班会で育んでいるもの



川久保病院 緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

私は緩和ケア認定看護師として、院内のみならず地域の方々にもアドバンス・ケア・プランニング（ACP・人生会議）を普及したいと思っています。ACPとは自分の価値観や生きがい、「人生の最終段階」で希望に沿ったケアを話し合うものです。そこで地域の方々の思いを知るため、9月に5か所の組合員活動へ参加しました。その際、参加している組合員さんに

3つの質問をし、72名から回答を頂きました。一つ目は「あなたの楽しみや生きがいを教えてください。」、二つ目は「これからの生き方について主に誰と話し合いますか。」、三つ目は「どのような企画をしてほしいですか。」という質問です。

一つ目の質問で一番多かったご意見は「町内や生協仲間、友人と会って話すこと」、次に多かったご意見は「子や孫、母親と会って話すこと」でした。共通して「集うこと」を楽しみにしていることが分かりました。二つ目の質問で一番多かった答えは「同居の家族」、次に「友人」、その次に「遠方の家族」でした。三つ目の質問で一番多かったご

意見は「組合員活動や健康診断をもっと取り組んでほしい」という結果でした。現在コロナ感染の影響からコミュニケーションの工夫として、携帯電話での会話やパソコンで顔を合わせての会合などが頻回に行われています。組合員さんの集いでは、ちょっとした話題で声を掛け合ったり、笑顔の交わり合いが多いことを知りました。最初は表情が硬い組合員さんも時間が経つといきいきとした表情で過ごしています。このようなひとは携帯電話やパソコンではできません。班会で、身体の健康と同時に心の健康も育んでいることを知りました。今度はACPについて一緒に学習し考えていきたいと思っています。

キラッ☆とリハビリ ③5

意欲を引き出す目標設定



川久保病院 リハビリテーション科 理学療法士 福田 瑞穂

リハビリを開始するにあたり、患者さんの身体の状態を把握したうえで、どのような生活を送りたいか、目標を設定します。目標が無ければリハビリの治療計画も決まりませんし、何のためにこのリハビリをやっているのかというモチベーションの低下にもつながります。

回復期リハビリテーション病棟に入院されたAさんは脳梗塞により一人で歩くことができない状態でした。病前は仕事に動んでいたのですが、「もう自分は思うように歩けないのか」「畑には行けないのか」と落胆してしまっていました。そのため、最終的な目標に向けて小さい目標を段階的にクリアできるように設定しました。

例えば、

- ・ 歩行器で歩けるようになる
- ・ 杖を使って歩けるようになる
- ・ 物を持って歩けるようになる

などです。そうすることで「これができるようになった」「次はこれがやれた」と前向きに継続して取り組めるようになります。

みなさんも、こんな自分になりたい、こういう生活を送りたいと考えていても、なかなか達成できないことがあると思います。そのような時は、目標を小さく分けて、一つひとつ達成していくことで継続的な取り組みにつながりやすくなります。小さな目標を目に見えるように貼り紙をする、だれか自分以外の人が話しておくという方法も良いかと思っています。

私は患者さんが自分らしい人生を送っていただけるよう、小さな目標を達成していくことを支援していきたいと思っています。



した。コロナで2年ほどできな
くなり、つながりが薄れている
かもしれないと思います。昨年、
まちかど健康チェックを再開す
ることができました。岩手飯岡
駅前のA・c・o・pの店舗前で
これまで10回以上開催していま
す。店舗付近の住宅に300枚
ほどチラシをまき、アピールし
ています。チラシを持って当日
参加する方もいます。コロナで
老人クラブと一緒にいう健康
チェックは急遽中止になるなど
実施できていませんが、班など
の小さい単位で健康チェックを
継続して来しました。



【見前西支部】 まちかど健康チェック

健康チェックの成果

高屋さん

健康チェックを継続したこと
で、参加者の尿塩分のグラム数
が下がって来ました。10月の健
康チェックでは3gが3人、6
g 25人、9g 9人、12g 2人で
した。当初は10gを超える人が
多かったと記憶しています。

志藤さん

3gはすごいですね。やはり
尿塩分をやっているうちにだん
だん下がって来ますよね。健康
づくりのきつかけ、生活習慣を
変える良いきつかけづくりに
なっていると思います。

高屋さん

健康チェックは皆さん楽しみ
にしていますよ。興味がある項
目があると良いですよ。新し
いペジチェックは好評でした。

志藤さん

そうですね。まちかど健康
チェックも、毎年楽しみにして
いる方もいて「次はいつやるの」
と声をかけてくれます。地域に
定着しています。

山本さん

血管年齢が人気です。自分の
年齢より若い数字が出るとうれ
しいよね。やっぱり楽しくない
と続かないですね。

津志田東支部では、昨年、初
めてオンラインで加藤先生の医
療講話をしました。支部を超え
て参加があり、自宅にいながら
参加した人もいました。これか
らの時代は必要な方法ですね。
公民館に集まると久しぶりに集
まった町内会の人同士、「久し
ぶりだね」と声をかけあつて
いました。直接顔を合わせるこ
とも大事です。オンラインも上
手に使いながらつがなりを絶や
さない活動が必要ですね。

今年度の課題

鈴木

皆さんのお話を聞いて、健康
チェックのポイントは「楽し

く」「手軽に」「関心のある項目
で」が大切だと思いました。今
年やってみたいこと、要望など
ありますか。

高屋さん

今年も健康チェックサポー
ター養成講座を開催してほしい
ですね。もし、他の支部でサポ
ーターが足りないときは応援に行
きますよ。

志藤さん

それはいいですね。健康づく
り委員会と一緒に担い手を増や
す取り組みもしたいですね。

佐々木徳司さん

みなさんのお話の中に、健康
づくりのヒントがたくさんつ
まっています。一つめは、楽
しく手軽にそして関心のある中
身で、二つめは、いろいろな団
体と一緒にいうことにつながり
を広げる、そして最後に担い手
増やしにも力を入れて、地域で
の健康チェックを今後も継続し
ていきたいですね。



座談会の様子

診察室



川久保病院
小児科医師
小野寺 けい子

日本の食料自給率はカロ
リーベースで38%とその多く
を外国に頼っています。コロ
ナ禍やウクライナ侵攻など
による物価高騰や急激な円安に
よる食料品の値上がりや私た
ちの生活を直撃しています。
貧困と格差が広がる中、毎日
がご馳走の人がいる一方で、
育ち盛りなのに学校給食が唯
一の栄養源の子どもが存在す

食について考えよう

るなど、現代の「食」には多
くの問題が含まれています。
「食べる事」は単に生きる
ためのエネルギー補給に留ま
らず、いのちや自然を守るた
めにも不可欠です。食べ物の
いろんな味や匂い、色彩や歯
ざわり、舌ざわり、のど越し
を楽しんだり、食器の形、色、
材質から季節を感じたり、五
感で「しあわせ」を感じる作
業でもあります。心をこめて
作られた料理は食べればなく
なりませんが、注がれた愛情は
心身の糧となり、健やかな体
づくりにつながります。
人間の幸福のための厨房の
芸術についての不朽の名著と
いわれ、1826年発行の
「美味礼賛」(プリア・サヴァ
ラン著)には「生命がなけれ
ば宇宙もない。だから生きと
し生けるものはみな養いをと
る」「禽獣は喰らい、人間は
食べる。教養ある人にして初
めて食べ方を知る」「国民の
盛衰はその食べ方いかんによ
る」などの「格言」が載って
います。この日本語訳は現在
も岩波文庫にあるので興味の
ある方はご覧ください。
社会のあり方や命の循環の
中で食生活を捉え直し、食文
化も大切にしながら新しい
「食」の形を考えてみましょう。

組合員さんの平和への願い

昨年、組合員の声に寄せられた反戦、平和への願いをご紹介します。

8月という月は戦争で犠牲になら
れた方々の鎮魂の月であり、御先祖
様のお墓の前で感謝の祈りを捧げる
月でもあります。

ところが、今年は生涯で経験した
ことのない夏となってしまうまし
た。2月24日に始まったロシアのウ
クライナ侵攻は、半年経った今、ま
すます泥沼化するばかりです。これ
までどれほどの兵士、民間人が犠牲
になられてしまったのでしょうか。ど
の命もみな尊い命です。戦後生まれ
の私には戦争の実体験はありません
。体験された方々の悲惨なお話を
伺っても、どこかぼんやりとしてし
まって他人事のようになってしまう
ます。しかし、今の私は違います。
リアルタイムで映像が流れる度、体
の奥がちぎれているような痛みが全
身を走ります。そして思うのです。

「ああ戦争とはこうして起きて来る
んだなあ」どの戦争にしろ、戦争に
「正義」は存在しません。あるのは
一方的に相手を非難し合う「我欲」
だけです。ウクライナの国民が受け
ている苦しみは、日本に住む私たち
の苦しみでもあるのです。平和が早
く訪れますように願うばかりです。
(西松園/古住 敏子)

戦後77年、非核こそ平和の道です。
先日、滝沢ビックルにて、広島
での被爆体験談を聞いて来ました。
リアルなお話に涙が止まりませんで
した。
(高松/佐藤 信之)

「戦後77年非核こそ平和の道」興
味深く読みました。子どもが小学生
の頃、8月6日広島島の平和記念式典

に行って来ました。原爆ドームや平
和公園のモニュメントは、テレビで
見るよりもはるかに大きいと感じま
した。その子も親になり、ロシアと
ウクライナの戦争が起こっている
今、平和の尊さを自分の子に伝えて
ほしいと思っています。
(三本柳/高橋 智子)

ウクライナでのロシア軍の侵略、
本当にひどいです。ニュースを見る
たび、胸が苦しくなります。ウクラ
イナ支援募金を少しですがさせてい
ただきました。早く平和を取り戻し
てほしいです。
(北松園/山本 順子)

テレビでウクライナの人々の立ち
向かう様子を知り、平和の尊さをし
みじみと感じます。一日も早く軍事
力を競う世の中に終わりを告げ、世
界中どの国の人々も安心して暮ら
せるようになることを祈るのみです。
(緑が丘/佐藤 典子)

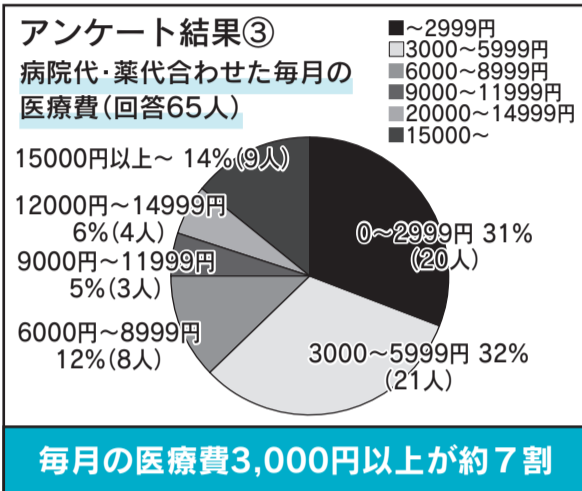
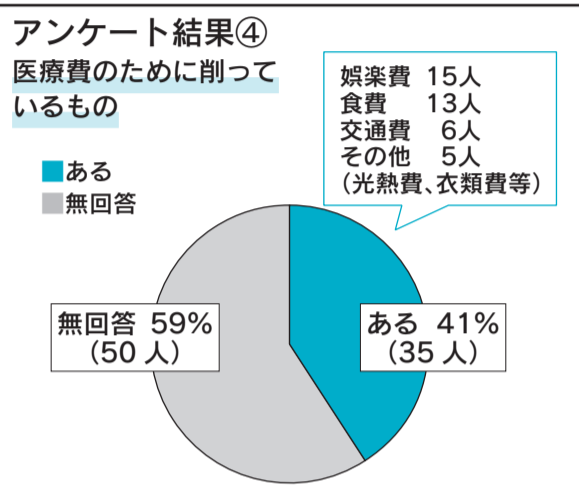
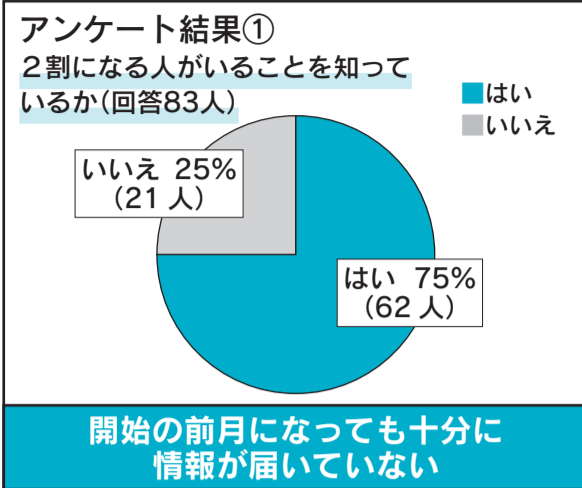
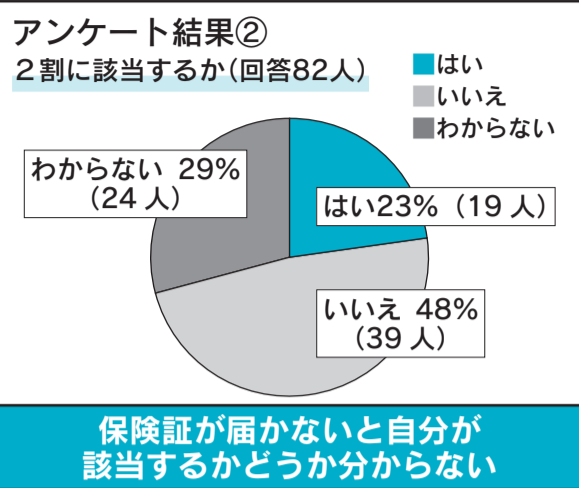
後期高齢者医療費2割化 受診控えが心配



川久保病院
医療相談室
医療ソーシャルワーカー
こしぎき しおり
越崎 菜

2022年10月1日から、75歳以上の方等で一定以上の所得がある方の医療費の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられました。全国の後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方、370万人の人がこの対象になりました。

2022年9月に川久保病院外来、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所の患者・利用者にアンケートを実施し、85人より回答がありました。「後期高齢者医療費負担が2割になる人がいることを知っていますか」の問いに「はい」と答えた人が25%、「あな



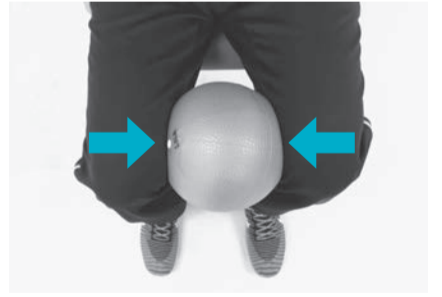
自由記載の中には「これから病院にかからないようにしなければならぬ。病院に行くのを我慢する。」「本人が、医療費が多くなると家族に負担をかけてしまうと過度に心配し、病院に行くことを我慢したりするため、体にさわるのではないかと不安になる。」という、受診を控えることを心配する声がありました。お金がないことで医療が受けられないことは絶対にあってはならないことです。病气やけがをした場合に誰もが安心して医療にかかることのできるよう、2割化撤回の声をあげていきたいと思います。

メディカルフィットネス La・La ソフトジムボールトレーニング②

※柔らかいボールがない場合には、厚手のタオルなどを丸めて代用してください！

筋力トレーニングは、「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルが適度です。鍛える筋を意識して呼吸は止めずに力を入れるときに「1、2、3、4、5」と声を出して行いましょう。1日5～15回を1～2セットを目安に行いましょう。

太もも内側



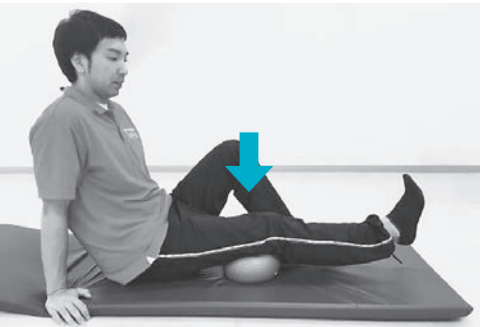
- ① 太ももの間にボールをはさむ。
- ② 太ももでボールを5秒押し、ゆっくりもどす。
※両足の位置は変えずに行う。

腹筋(椅子)



- ① ボールを挟んだまま、ももを胸へ引き寄せ、5秒キープしゆっくりもどす。

太もも前面



- ① ボールに脚(膝裏少し上)をのせ、反対脚は膝を立てる。
- ② ももでボールを床の方へ押す。
- ③ 5秒キープし、ゆっくりもどす。

腹筋(長座位)



- ① 両膝を立て、腰にボールを置く。
- ② ボールに寄りかかるように上体をたおす。
- ③ 5秒キープし、ゆっくり上体をおこす。

インフォメーション

■ 協同組合公開講座「気候変動」

日時：2月7日（火）10時～12時
 場所：アイーナ8階 812号室 Youtubeでのライブ配信も行います。
 講演：環境と平和・海から見た地球～気候正義と核廃絶平和運動～
 講師：プロダイバー・環境活動家
 NPO法人気候危機対策ネットワーク代表 **武本 匡弘** 氏
 参加費 無料／参加申し込み締め切り 1月30日
 会場参加の方は、メール・電話・FAXのいずれかで①名前 ②連絡先
 ③所属団体（ない方は不要）を事前にお申込みください。
 申し込み先／岩手県生協連 電話 019-684-2225
 F A X 019-684-2227
 メール sn.ikenren@todock.coop

〈ご案内〉

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

■ 「さわやかさん」の手配りさんになりませんか

「さわやかさん」は組合員さんによる配布ボランティア（手配りさん）によって、組合員さんの各ご家庭に配られています。ウォーキングのついでに、少しの時間でちょこっとボランティアしてみませんか。
 問い合わせ先：組織部 電話019-635-6253

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 卯年は□□□が跳ね上がるほどの豊作という意味が込められている
- Q2 後期高齢者医療の被保険者のうち約□□%の方が窓口負担2割に
- Q3 日本の食料自給率は□□%
- Q4 アドバンス・ケア・プランニングとは□□□□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 2023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 19 通の解答（19 通正解）がありました。

解答	Q1→ 同時流行	当選者	近村 翔平さん（住吉町）
	Q2→ お赤飯		佐々木 さつよさん（三ツ割）
	Q3→ 急性内斜視		福地 均さん（稲荷町）
	Q4→ 地域		

組合員さんの声

「さわやかさん」いつもありがたうございます。沢山の情報を頂いて、楽しみにしています。「すこしお」レシビ、写真を見て作ってみようと思いい、作っています。毎回来しみます。
 （滝沢市／佐藤 幸子）

毎月楽しく読ませて頂いています。とても勉強になります。若い時、入院してまして、病院スタッフ、患者共々皆協力し合ったことが今でも思い出しています。
 （宮古市／鳥居 悦子）

足をつった時は、さするだけでしたが海藻類も良いとはビックリです。水分、運動と共に摂って予防しようと思いました。
 （下米内／豊川 ツネ）

私達、河南支部は2022レツウウォーキングを10月31日に実行しました。場所は金矢温泉散歩コースを各組合員の体力

に合わせ5km、2km、1kmのバターンで実行しました。何よりもその後食べた昼食の美味しかった事です。体を動かす事は最高です。
 （高崩／藤澤 宏行）

ソフトジムボールトレーニング呼吸を止めずに力を入れる時「1、2、3、4、5」と声を出しました。腕、胸、指、前腕簡単にできました。前の家の方に昨日「さわやかさん」まだですかと聞きました。今朝ポストに入っていました。早速、読みました。毎日、枯れ葉のごみ集めに没頭しています。家の中では台所の片隅にわたごみがかかった沢山の物があります。毎日、少しづつきれいにお湯で洗い、ふき分別して、ごみに出してあります。やればやるほど、どんどんやりたくなくなります。今日も午後から頑張ります。
 （上堂／戸津 憲子）

子どもに「ボケ防止と思ってよく読んで書いてみて」と言われ「頭の体操」を書きました。
 （手代森／藤原 徳子）

毎回「さわやかさん」を楽しみにしています。届くとすぐに目を通します。その後、クイズをしてみます。私事で申し訳ありませんが9月に主人に先立たれ、寂しいです。何かをしないとい色々思い出して悲しくなります。すぐに合うと嬉しいのですが難しいときは時間も結構かかります。
 （岩手町／千葉 富子）

「診察室」のスマホの記事は参考になりました。孫たちに教えてやらねば「長時間使用に注意するように」と。
 （山岸／深倉 美恵子）

秋晴れの中、私たちは高松の池のほとりに集まり、ラジオ体操の後に「ウォーキング」をしました。私は4千歩にセッとした万歩計を身体に付けて池を一周しました。池の真ん中の白鳥1羽と多数の鴨、鯉が餌ねだりをしていました。鯉のスカパカの口開きなど印象に残りました。歩数は6600を超え、満足感で疲れも吹き飛びました。
 （三本柳／熊谷 清三）

「フルロナ」を恐れて、コロナワクチン5回目+インフルエenzaワクチンを接種しました。これで今年の冬は乗り切ろうと思います。
 （稲荷町／福地 均）

目の疲れが取れるエクササイズが知りたいです。
 （住吉町／近村 翔平）

「さわやかさん」いつも、楽しみにしています。色々な旬な情報、ありがたうございます。コロナ禍の影響、第8波、インフルエenza感染と年末年始の行動も規制かな。コロナ、インフルエenzaに負けない抵抗力、免疫力、食事、運動、睡眠、ストレス解消のバランスをしつかり取りましようね。2023年も良い年でありましように。
 （高松／佐藤 信之）

庭の草刈り中、「手配りさん」の一声。「さんですか？」受け取ってジーンと目で跡を追うと、「チラシ配布」と違い角を曲がって行く。「えっ選ばれた民？」「さわやかさん」をしつかり手に。久しぶりに「頭の体操」解答送ります。
 （松園／渡辺 康子）

「すこしおレシビ」いつも楽しみに待っています。これからよろしくお願ひ致します。
 （黒川／大角 みつ子）

スマホの長時間使用の注意は参考になりました。
 （小鳥沢／黄川田 陽子）

コロナ感染者が過去最多、いつになったら普通の生活になるのでしょうか。先日5回目ワクチン接種券が届きました。いつものかかりつけ医院は、11月、12月は満杯、コールセンターで捜してもらったが集団接種、SGプラザ、タカヤアリーナは12月までしか接種しないそうです。接種できる所を捜すのも行くのも大変です。
 （永井／鈴木 晴江）

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・運動の概況と下半期の課題
 第3号議案 角膜内皮細胞検査スコープの購入
 第4号議案 全自動散薬分包機の購入
 第5号議案 年末一時金の決定及び年末一時金資金の借入れ
 第6号議案 看護学生への奨学金貸与

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 LED照明リース契約

第5回定例理事会報告

日時 2022年11月5日
 10時00分～12時30分
 場所 岩手県自治会館
 出席 理事20名中17名
 監事4名中3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・運動の概況と下半期の課題
 第3号議案 角膜内皮細胞検査スコープの購入
 第4号議案 全自動散薬分包機の購入
 第5号議案 年末一時金の決定及び年末一時金資金の借入れ
 第6号議案 看護学生への奨学金貸与

第6回定例理事会報告

日時 2022年12月3日
 10時00分～12時15分
 場所 岩手県自治会館
 出席 理事20名中18名
 監事4名中3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 LED照明リース契約

現勢

(12月7日現在)
 ・生協組合員数 25,594人
 ・出資金 7億8372万円
 ・組合員1人当り 30,621円



私たちの 作品展



うさぎの洗濯ばさみとかご

見前西支部 佐々木 徳司夫妻



ひまわり座布団
河東支部 虫壁 みよさん



布絵「岩手山」・雛かざり

滝沢北支部 斉藤 桃江さん



リメイク作品
青山支部 秋桜班



バッグ
滝沢南支部 松本 カツエさん



小物入れと
ネックレスなど
滝沢南支部 梅内 早苗さん



帽子・バッグ・ベスト

滝沢南支部 森 貴美子さん

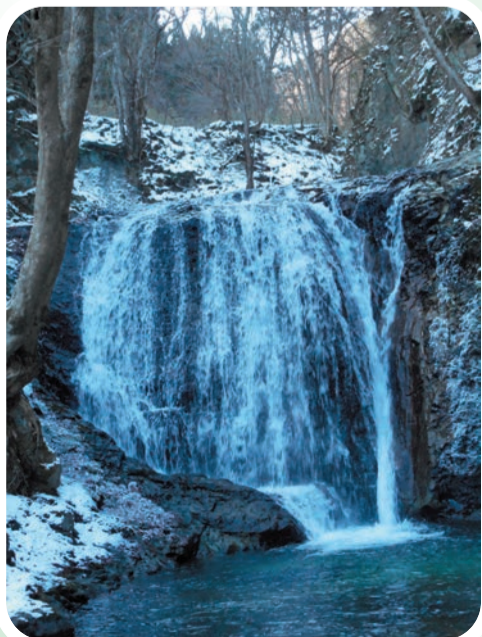


刺子のベッドカバー
山岸支部 牛間木 栄子さん



わたしの秘蔵の 1品の昔枚

わたしの秘蔵の 24



この赤い実の木はツリバナマユミです。普段、実がならないのに一昨年はたくさんなっており、大変珍しいと思い撮影したそうです。しかし、昨年は全く実がなっていないそうです。不思議ですね。もう一枚は矢巾町南昌山の登り口にある「ぬさかけの滝」です。かつては南昌山に入山するマタギが幣束をささげ安全を祈ったそうです。約7mの高さから落ちる水のしぶきと雪の白色がおごそかで綺麗です。
(湯沢支部)

うれしい一品

黒豆の赤ワイン煮

「すこしお」レシピ②



川久保病院栄養科
管理栄養士
うたこ 島田 詩子

【材料】作りやすい分量
全体量で 1169kcal 塩分 2.6g
★乾燥黒豆 150g
A [水 5カップ 砂糖 100g
B [赤ワイン 1カップ 醤油 大さじ1

【作り方】

- ①黒豆はサッと洗い、ざるに上げて水気をきる。鍋にAを入れて中火にかけ、2分間煮立たせたら、黒豆を加える。蓋をして火を止め、一晚(6~12時間)おいて、シワのない状態に戻す。
- ②①の鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクをとる。ぬらした紙タオル(不織布タイプ)で落とし蓋をし、さらに蓋を少しずらしてのせる。やっとなつたツツするくらいの弱火で1時間煮る。
- ③Bを加えて一度煮立て、また紙タオルをかぶせる。蓋を少しずらしてのせ、弱火にして1~2時間煮る。途中で水面から豆の頭がでるようなら、水を1/4カップずつ加える。
- ④黒豆がやわらかくなったら、蓋をして火を止める。そのまま粗熱が取れるまでおき、冷蔵庫に半日以上おいて、味をなじませる。

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。コロナとインフルの同時流行に備えるため、基本的な感染対策と病気に負けない身体づくりが大切です。本年も、「少しの塩分ですこやかな生活(すこしお)」のお手伝いできればと思いますので、よろしくお願いします。
「うれしい1品」新年号では、一昨年から始まり「うれしい1品版洋風おせち」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む「世界を旅するすこしおレシピ」をご紹介します。
黒豆には、真っ黒になるまでまめに働

けるようにと、邪気を払い家族みんなが元気に暮らせるようにとの願いが込められています。圧力鍋を使えば、加熱時間が短くなり、時短&節約にもなります。冷凍保存(約1ヶ月ほど)もできるので、早めに作っておくこともできます。ほんのりワイン風味で、調味料は少なめにしました。しかし、食べる量には注意が必要です。すこしおであるとはいえ、できあがった量で、塩分2.6g、1169kcalです。何回かに分けて、召し上がってくださいね。少しかために仕上げると、噛みごたえがあり、食べすぎの防止にもつながります。