

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

11月号

第470号

うれしいお手紙

仙北支部のふれあいお茶っこ会では川久保病院リハビリテーション科職員が3回コースで講話や体操のアドバイスをしています。

参加した組合員から、職員宛に手紙をいただきました。講話のお礼と家でも体操を継続しているという内容でした。手紙をもらった職員は、わざわざ手紙を書いてくれたこと、体操を自宅で継続してくれていることがとても嬉しかったそうです。その後のお茶っこ会で手紙のお礼をし、不安なところを一緒に確認することができました。

組合員さんからの手紙は、役に立っているという実感が持て、今後も地域に出て健康づくりをするモチベーションとなっています。

インフルエンザの流行に備えましょう!

川久保病院

◆接種期間：11月1日（水）～

◆予約：予防接種のみ希望の方は、ご予約をお願いします
定期受診と同日に接種される方は、予約の必要はありません
予防接種専門外来は、完全予約です。ご予約をお願いします

◆接種料金：1回目、2回目ともに

一般 4,700円(税込) 組合員 3,700円(税込)

自己負担額は自治体の補助によって異なります。

各自治体の補助についてはご確認ください。

◆接種回数：12歳まで2回、13歳から1回

◆その他：中学生以下は必ず「母子手帳」をご持参ください。

インフルエンザ予防接種専門外来（完全予約制）

◆対象者：小児（6か月）～65歳未満の方

◆自治体から補助のある65歳未満の方は、平日の診療時間をご利用ください。

◆ワクチン接種のみの外来です。通常診療や薬の処方等はできません。



インフルエンザ予防接種専門外来の開設日時

曜日	火曜日（夜間）	土曜日	日曜日・祝日
時間	17:30～18:30	14:00～16:30	9:00～11:30 (11/3は14:00～16:30も)
11月	7日、14日、21日、28日	4日、18日	3日、26日
12月	5日、12日、19日、26日(小児科のみ)	2日、16日	3日、17日

川久保病院のご予約方法

- ネット予約 (24時間受付) → QRコードから
- 川久保病院 代表 → 019-635-1305
- 予約センター → 019-635-3985

おすすめ!



インフルエンザ予防接種のご予約は、下記の時間でお受けいたします（祝日は除く）

月～金曜日 9:30～12:30 / 13:30～16:30

土曜日 9:30～11:30

※ご予約の際はお手元に診察券をご用意ください

※電話が混み合うことが予想されます。繋がらない場合はお時間をおいておかけ直してください。

コロナワクチンのみの接種を希望する方は、盛岡市のコールセンターにて予約をお願いします。川久保病院に定期通院している方は受付窓口でご相談ください。

歳時記

11月11日

季節は晩秋から初冬に移り、朝晩は肌寒く、人恋しく物悲しいセンチメンタルな心持ちになるのは私だけでしょうか。

11月は西洋のイベント、ハロウィンとクリスマスとの狭間、つなぎの月のイメージですが、文化の日、七五三、勤労感謝の日があります。またワイン好きの人に、ボジョレー・ヌーボー解禁の月として知られています。スマホで検索すると様々な行事や記念日が表示され驚かされます。

ユニークな記念日として、11月11日ポッキー&プリッツの日が目にとまりました。同じ日が「介護の日」となっています。2008年厚生労働省が、介護に携わる方だけでなく多くの方にも介護に関する知識を深めてもらいたいという思いから制定されたようです。

さらに1918年11月11日は第一次世界大戦停戦記念日です。「も」う大きな戦争を起こさない」といった思いを込めて、「世界平和記念日」と命名されました。残念ながら第二次世界大戦が起き、現在もロシアのウクライナ侵襲で多くの命が奪われています。ロシアが一刻も早く撤退し、武器ではなく、食料や医薬品、燃料を支援してほしいものです。

(高柳 真由美)

ひだまりデイサービス短時間利用 開始から3年

半日だけ利用する短時間のデイサービスが2020年7月よりスタートし3年たちました。日常生活動作の「立つ・座る・歩く」といった動作をスムーズに行えるよう集団トレーニング・マシントレーニング・歩行訓練などの運動を行っています。

開催日は月曜日～金曜日の週5回です。対象者は、「事業対象者・要支援1・要支援2」の方です。

開催時間 月・水 9:30~12:45
火・木・金 13:00~16:15

集団トレーニング



ちぎり絵

マシントレーニング



風船バレー

運動の他にも、健康講話やちぎり絵・風船バレー・キックボウリングなどのレクリエーションも行っています。運動の後には、皆さんで楽しくティータイムもあります。

利用者さんからは、「膝・腰の痛みが以前より良くなった」、「一人ではなかなか続けられない運動も皆さんとだから楽しくできている」、「送迎があるので通える」といった声をいただきます。

外出の機会が減っている方、筋力が低下し転倒に不安を抱えている方などは、ひだまりデイサービスまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】ひだまりデイサービス 019-635-1302



ひっこあっぷる出発式



佐々木会長の挨拶



くす玉を割ってよいよ始動

「ひっこあっぷる」の活動がスタートしました。「ひっこあっぷる」は交通手段がなく困っているという組合員の要望から生まれた、移動を支援するボランティア団体です。川久保病院の人間ドック受診時など、交通手段がない方の送迎などを行います。9月26日に川久保病院前で出発式を行いました。佐々木会長から設立の経過や主旨、団体名の由来が話されました。理事長から激励のあいさつがあり、運営委員、ボランティアが紹介されました。



利用者第一号の組合員さんを乗せて出発

対象者：盛岡医療生協の組合員で川久保病院の人間ドックを受診、定期通院する方
利用方法：入会が必要です。利用申し込み(1か月前)を事前にご確認ください。
入会料1000円(会に登録する際1回限り)協力券の購入が必要です。
連絡先：組織部 019-635-6253
送迎ボランティアも募集しています！
※組合員同士の助け合い活動です。急な依頼、体調不良時などは対応できません。

診察室



川久保病院 整形外科 医師 上田 尚晃

整形外科では受診のたびに「湿布は必要ありませんか」と聞かれます。帰りの荷物もかさばるし、そうかといつて貼らないと痛いし、市販の湿布は高いし。今日はそんな湿布の話です。

そもそも湿布はギリシア時代から似たようなものがあつたようですが、今のような湿布は1970年代に日本で「第1世代」の湿布ができました。その後、現在は「第2世代」と言われる消炎鎮痛剤を含む、経皮吸収型の湿布が主流となつています。湿布は大きく分けて、冷湿布と温湿布という分け方、そしてパップ剤とテープ剤という分け方があります。冷湿布は主に捻挫、打撲など腫れ、熱感を伴っている急性期の痛みの緩和に使われることが多いです。温湿布は腰痛、肩こり、神経痛といった慢性

湿布はともだち

的な痛みによく使われます。温まつたり、お風呂に入ると楽になるといふ痛みにすすめられることが多いです。パップ剤は、少し厚く貼った時にヒヤツとする湿布で、はがれ易く、かぶれにくい特徴があります。テープ剤は薄くて目立たない湿布で、伸び易くはがれにくいメリットがあります。かぶれ易い欠点もあります。このように、それぞれの特徴がありますが、どのタイプも皮膚から痛み止めのお薬が浸透するという効果は同じなので、個人の好みで判断して使っても差し支えありません。

湿布の副作用には、日光にあたることによる「光線過敏症」があります。湿布かぶれのひどくなつたような状態になります。しばらくすれば治りますが痕が残ります。また、喘息、特に「アスピリン喘息」は注意が必要です。まれにですが喘息発作を起こすこともあります。

「湿布はかぶれるので使わない」という方もいます。もちろん、30分貼つたくらいでも真っ赤にかぶれてしまうという方には、おすめできませんが、それほどではない方は、貼り方が大事です。同じ所にばかり貼らない、ずらして貼つても十分効果があるので、半日貼つたらあと半日は貼らないなど、注意して貼ってみてください。

湿布は痛み止めのお薬を飲むより、はるかに少ない量で済むため、副作用も少なく、しかも経皮吸収であるため、痛みの有効血中濃度は30倍に達するとも言われています。だからこんなに広く使われているのだと思います。

長く生きれば痛い所は次から次へと出てきます。しかも、この整形外科に行つても、すぐに「老化だから」と言われ、がっかりします。でも皆さん、がっかりばかりしているほど、あとの人生は長くないです。今日も湿布を貼つて、やりたい事をやって思い残すことなく、前向きに人生を生きましよう。以上、「湿布はともだち」でした。

子育て企画 第5弾

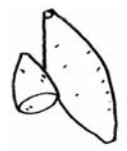
さつまいも収穫体験

10月21日に子育て企画第5弾の「よつてこ」が開催されました。今回はさつまいもの収穫体験で、4組の親子とどんぐり保育園の園児が参加しました。

さつまいもの収穫は初めてという方がほとんどでしたが、手際よく次々と収穫できました。掘ってみると驚きの歓声があがりました。「みて、こんなに大きいのとれたよ」と子どもたちは嬉しそうな様子で袋はすぐにいっぱいになりました。お父さんたちは収穫したさつまいもを一生懸命運んでくれました。収穫したさつまいもはみんなでお



さつまいもほりの様子



大きいお芋とれたよ～！

「よつてこ」は盛岡医療生協の子育て応援企画の名称です。「誰でもよつてこ(寄つていこう、寄つておいで)」という意味です。

生協強化月間スタート集会 & レッツさわやかウォーキング

10月、11月は生協強化月間です。

生協強化月間とは、生協法が施行された10月1日を記念して全国の生協が生活協同組合の活動を地域に広く知ってもらい、組合員を増やす取り組みを行う期間です。

9月29日に月間のスタート集会と“レッツさわやかウォーキング”を3会場にわかれて開催し、盛岡南ブロックは94人（特別養護老人ホームはなみずき会場）、紫波・矢巾ブロックは43人（南昌の湯会場）、岩姫ブロックは49人（柳沢コミュニティセンター会場）が参加しました。また同日にウォーキングを開催した太田支部は7人、湯沢支部は9人、厨川・みたけ支部は12人、上米内支部は18人の参加で、合計232人が参加しました。



3会場をオンラインでつないでスタート集会



盛岡南ブロック（はなみずき会場）



盛岡南大橋のたもとを目指して出発



同じ番号カードの人を探して

給水ポイントで自己紹介ゲーム



紫波・矢巾ブロックはぬさかけの滝までウォーキング



岩姫ブロックは岩手山をバックに記念撮影



天気にも恵まれ気持ちよくウォーキング

月間中は、地域で医療講話や楽しい多彩な健康づくりに関する企画を開催します。ぜひ、ご参加ください。

メディカルフィットネス La・La

骨盤底筋トレーニング④

“骨盤底筋”とは骨盤の底部を覆うようにある **骨盤底筋群** のことです。

排尿時にお尻をギュッと締めると、尿が止められると思います。それが骨盤底筋群が収縮した感触です。骨盤底筋トレーニングは、男性・女性共に尿もれの予防・改善に効果が期待できます。無理せず、出来れば毎日続けることが大切です。

※骨盤底筋群は、インナーマッスル（深層部の筋肉）なので、腹筋などのトレーニングでは鍛えにくい

腹筋は鍛えているのに、尿もれや、頻尿、便がもれるなどの悩みがある方は、骨盤底筋のゆるみが原因かもしれません。



- ①背筋を伸ばして椅子に座る
- ②息を吐きながら骨盤底筋（お尻をキュッとする）を引き締めて5秒キープする
- ③息を吐きながらゆっくり骨盤底筋をゆるめる
- ④5～10回繰り返す



- ①背筋を伸ばして立ち、少し足を開く
- ②息を吐きながら骨盤底筋（お尻をキュッとする）を引き締めて5秒キープする
- ③息を吐きながらゆっくり骨盤底筋をゆるめる
- ④5～10回繰り返す

痛みや、違和感がある際は無理のない範囲で行ってください

生協強化月間中にさまざまな企画健康づくりや楽しい企画で、仲間が増えています！

まちかど健康チェックで「健康チャレンジ」に20人申し込み

山岸支部は10月6日にマルイチ浅岸店で、まちかど健康チェックを行いました。風が冷たい中でも「チラシを見たよ」と多くの方が健康チェックに訪れました。結果をお話しながら「健康チャレンジ」をおすすめし、20人の申し込みがありました。地域の方々の健康づくりのきっかけになっています。



健康チェックと健康講話で仲間が増えた！



久慈支部は10月25日に寺里公民館で健康チェックと「野菜の摂取の仕方について」をテーマに健康講話を開催し、15人が参加、2人の加入がありました。ベジチェックで自身の野菜推定摂取量を知り、その後、健康講話で効果的な野菜の摂り方を学びました。

温泉でまつたり、紅葉をみんなで楽しむ

津志田東支部は10月25日に網張温泉でお風呂を楽しみ、健康チェック、あいうべ体操を行いました。支部長からメディカルフィットネスLa・Laや川久保病院のインフルエンザワクチン接種など事業所が紹介され、1人の加入がありました。



組合員さんの声

「さわやかさん」いつも、楽しみにしています。色々な情報、ありがたうございます。岩手山、初冠雪、冬の使者、白鳥到来、飛来の季節が来ました。岩手にも、冬がやってきましたね！季節の変わり目、健康づくり「T1楽しく、T1つながり、F1フレイル予防」しっかりと続けましょう。楽しい活動を地域に広げましょう。「すこしおの秋」人生100年時代、70代は黄金期、私も再任用4年目で、そろそろ年金生活が始まる年齢にきました。心身共に、笑顔で元気に健康一番、人生縁JOYしましょうね。

(高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」毎月、楽しみにしています。いつも様々な情報ありがたうございます。

(矢巾町/佐藤 真智子)

秋を通り過ぎて一気に冬の気配です。南国岡山生まれ、育ちの私は、46年経っても凍結した道路は、今もへっぴり腰です。転ばぬよう気をつけたいと思います。

(滝沢市/安田 喜代美)

いつも楽しみに拝読しています。毎年、人間ドックでお世話になっていますが、血圧が高めです。伊藤先生の「診察室」を今年は肝に銘じて実施して参りたいと思います。

(滝沢市/安保 和子)

9月29日「レッツさわやかウォーキング」に参加されました。2.5kmと5.0kmのウォーキングに感謝申し上げます。

(西見前/阿部 郁子)

「さわやかさん」毎月、楽しみにしています。いつも様々な情報ありがたうございます。

(高崩/藤澤 宏行)

健康チェックは毎日のようにやっているつもりなのに、期間限定するときはぼってしまふ事に時々気づき、岩手県一周の旅の色塗りもまばらです。でも、何とかクリアできるようにと残りを張り切っております。

(三本柳/熊谷 清三)

健康に対する意識が上がり、病院や地方自治体で行われているイベントや健康チェックなど「さわやかさん」を読んで知る事が多いです。

(滝沢市/阿部 真吾郎)

「うれしい一品」で大好きな鮭を使ったレシピが2ヶ月続いています。どんな味だろうと、ツバを飲み込み切り抜いたので作ってみました。

(西松園/瀬川 明美)

「健康チェックサポーター20名誕生」の記事を見ました。あの暑い夏の日の講座を思い出しました。あらためてサポーターということを見ました。

(東山/稲川 広子)

「さわやかさん」毎月、楽しみにしています。いつも様々な情報ありがたうございます。

(紫波町/生内 睦子)

「組合員さんの声」欄に多数の方々の声があり嬉しく思います。皆さん「さわやかさん」情報にニコニコのようです。

(南仙北/中野 弘子)

私は糖尿病があり、血圧も少し高い様ですが、血圧が高く困ったことはないのですが、心筋梗塞、狭心症予防のため薬は飲んでます。適当な運動はしています。体重は少ないのですが、あとは、塩分に気をつけなければと努力しています。中々、薄味にはなれません。

(永井/鈴木 晴江)

「さわやかさん」毎月、楽しみにしています。いつも様々な情報ありがたうございます。

(東山/稲川 広子)

「うれしい一品」で大好きな鮭を使ったレシピが2ヶ月続いています。どんな味だろうと、ツバを飲み込み切り抜いたので作ってみました。

(西松園/瀬川 明美)

「健康チェックサポーター20名誕生」の記事を見ました。あの暑い夏の日の講座を思い出しました。あらためてサポーターということを見ました。

(東山/稲川 広子)

La・Laでのトレーニングで効果

【川久保病院ニコニコデー】

日時：11月24日(金) 10時～11時30分

場所：川久保病院ラウンジ

「乗ってみよう！次世代の移動支援機器」

【年末年始休診のお知らせ】

川久保病院・さわやかクリニック 12月30日(土)～1月3日(水)

組合員「脱退」と「減資」手続きのご案内

〈脱退〉

- 本人が死亡または岩手県外に転出した場合(法廷脱退) 該当する場合、手続きをお願いします。その後、出資金をお返しします。
- ご自分の意志で脱退する場合(自由脱退) 12月末までに脱退のお申込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、出資金をお返しします。

〈減資/出資金の一部解約〉

- 12月末までに減資の申し込みがあった場合、翌年3月末に減資処理し、出資金をお返しします。
- 上記に関するお問い合わせは、組織部(019-635-6253)までお願い致します。
- 組合員さんへお願い —
- ※次の場合、ご本人またはご家族の方が、なるべく早く組織部にご連絡ください。
 - 引越された場合(県内外を問わず)
 - 本人が死亡した場合

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑧

ロソッリ (角切りサラダ)



川久保病院 管理栄養士 佐藤 晶子

【材料】4人分

- 171kcal 塩分0.5g
- A
 - ・じゃがいも(1cm角)..... 1個 (150g)
 - ・人参(1cm角)..... 1/2本 (80g)
- ・りんご(皮つき1cm角)..... 1/2個 (150g)
- ・赤パプリカ(1cm角)..... 1/4個 (25g)
- ・きゅうりのピクルス(1cm角)..... 1/2本(10g)
- ・ゆで卵(殻をむいて8等分に切る)..... 1個
- ・ディルウィード..... 適宜 (タイム・パセリで代替可)
- 【ドレッシング】
- ・オリーブオイル..... 大さじ4
- ・塩..... 小さじ1/4
- ・レモン汁..... 大さじ1・小さじ1/2
- ・白ワイン(調理用)..... 小さじ1/2
- ・ブラックペッパー(粗挽き)..... 適宜

【作り方】

- ※じゃがいもは水にさらしておく。
- ①耐熱容器に、Aと水100ml(分量外)を入れて、フタをずらして乗せ、電子レンジ(500w)で約8分間加熱する。ざるにあげて冷ましておく。
- ②ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①、りんご、パプリカ、ピクルスを入れ、②を加えて全体を和えたら、ディルウィードを加え混ぜる。
- ④③を器に盛りつけ、ゆで卵を添えて、できあがり。

「世界を旅するすこしおレシピ」 フィンランド料理編

今回は、フィンランドでクリスマスによく食べられているサラダ「ロソッリ」を紹介します。色鮮やかな見た目から「クリスマスサラダ」とも呼ばれているそうです。じゃがいも、人参などの手に入りやすい野菜を角切りにし、ディルウィードの香りでおいしく頂きます。ロヒケイト(さわやかさん10月号に掲載)では生のディルを使用しましたが、今回は葉茎を乾燥させたディルウィードで作りました。ディルウィードは臭い消しと香りづけに使われることが多く、魚や乳製品料理、ポテトサラダやマリネとも相性が良いと言われています。なかなか馴染みがない方は、タイムやパセリなどで代替可能です。

たくさんの食材を一度に楽しめるので、冬を乗り切るビタミン補給にもオススメなサラダです。ブロッコリーやカリフラワー、セロリ、カブなどお好みの野菜でもアレンジができます。本場ではピーツを加えるのが定番のようです。手に入ったらぜひ加えてみてください。

栄養科の知恵袋

現勢

(10月25日現在)

- ・生協組合員数 25,326人
- ・出資金 7億7637万円
- ・組合員1人当り 30,655円

第5回定例理事会報告

日時 2023年10月7日(土) 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 8、9月事業・運動の概況と10月以降の課題

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 □□□は主に捻挫や打撲などに使用
- Q2 子育て企画の名称は□□□□
- Q3 10月、11月は□□□□月間
- Q4 色鮮やかな見た目から□□□□□サラダとも呼ばれる

《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 11月末日
- 発表 2024年 新年号
- 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

◎10月号の解答と当選者 19通の解答(18通の正解)がありました。

解答

Q1 → 適度

Q2 → □□□□

Q3 → サボータ

Q4 → サモソ

当選者

阿部 郁子さん(盛岡市)

鈴木 春江さん(盛岡市)

生内 摂子さん(紫波町)