

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/>

2022年
11月号
第459号

ちよつとこい話

ケーキ屋さんで



先日、近くのケーキ屋さんに行きました。「どちらでお勤めですか」と聞かれたので、「川久保病院です」と答えたところ、「あ、PCR検査やってくれたところ。うちの子どもが何回もお世話になってるよ。みんな暑い中、あの服を着て何人も検査してるんですよ。本当に医療関係者の皆さんには頭下がるよ。」とまさかケーキを買って来られる言葉を頂き、驚きました。コロナとの付き合いが始まってから2年以上、川久保病院で実施されたPCR検査や抗原検査は3万件を超えました。多くの方々に利用して頂き、今も大変な状況が続いていますが、思いがけない出来事から励ましとパワーを頂きました。

コロナとインフルエンザ、同時流行に備えましょう!

【川久保病院インフルエンザ予防接種のご案内】

- ◆接種期間：11月1日（火）～ ※ワクチンの在庫が無くなり次第終了
- ◆接種時間：各科診療時間内 及び 予防接種専門外来（下記日時参照）
- ◆予約：中学生以下…完全予約、大人…11月中旬までは予約のみ

●電話予約 → 下記予約センターへ

診察・処方も希望の方は、電話予約をお願いします

●ネット予約 → QRコードは  (24時間受付)



- ◆接種料金：1回目、2回目ともに

一般 4,700円 (税込み)
組合員 3,700円 (税込み)

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受付窓口にてお問い合わせください。

- ◆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。

●当院では新型コロナワクチン接種前後、2週間以上間隔をあける事を推奨しています。

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～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。
- ◆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	17:30~18:45	14:00~16:30	9:00~11:30 14:00~16:30
11月	毎週	19日	3日、13日
12月	毎週(12/27除く)	10日	4日、11日、18日

川久保病院予約センター TEL 019-635-3985

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。

新型コロナウイルス感染症の流行は今シーズンで4年目に突入しますが、今冬、インフルエンザ感染症との同時流行が懸念されています。厚生労働省は流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要がありますと発表しています。感染防止対策は咳エチケットと予防接種です。インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある

程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いとされています。川久保病院ではインフルエンザワクチン接種を開始しています。今年からネット予約を導入し、夜間外来や土日の専門外来など幅広くご利用頂ける準備をしています。

歳時記 お赤飯の力を借りて



11月23日は「お赤飯の日」です。この日は新嘗祭として、飛鳥時代よりその年の五穀の収穫を感謝する宮中行事が行われていました。五穀の中に、お赤飯の起源と言われる赤米が含まれる事もあり、2012年に11月23日が「お赤飯の日」として制定されました。

日本では古くから「赤い色には邪気を祓う力がある」と考えられており、また、お米が高級な食べ物であったことから、神様に「赤米」を炊いて供える風習があったと考えられています。そこから災いを避ける、魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになり、また、悪いことを返して福とする「縁起直し」として食べられることもあるようです。

新型コロナウイルスの発生から3年が経ちます。まだまだ、落ち着いて来ているとは言えませんので、お赤飯をたくさん食べて、邪気を祓い、早くコロナに振り回されない日になるように願っています。ただ単に、自分がお赤飯が大好きで、何かにつけて食べたいだけということが本音です。

(片方 直樹)

診察室



川久保病院 眼科医師 及川 拓

コロナ禍の影響で外出が... できなくなりましたためか、これまで以上にスマートフォンやタブレット端末、小型ゲーム機の使用頻度が増え...

新任医師の紹介



川久保病院に10月より着任した小磯容子医師をご紹介します。

川久保病院 内科医師 小磯 容子

●経歴を教えてください

山形県出身です。秋田大学を2000年に卒業、横浜市立大学、順天堂大学で研修しました。専門は循環器内科です。

●趣味・特技は何ですか

テニスが好きです。

●川久保病院で働いてみて、印象はいかがですか

スタッフさん、みなさん優しいです。相談しやすい雰囲気がとても良いです。

●診察の上で大切にしていることは何ですか

患者さんの話をよく聞くようにしています。

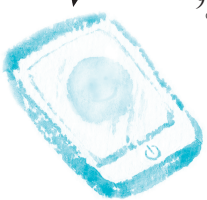
●組合員さんに一言お願いします

外来と往診を中心に頑張っていきたいです。往診はまだ慣れない部分もありますが、まわりのスタッフさんに助けてもらいながら自分なりに頑張ります。

スマホ内斜視 スマホ老眼にご注意を

ですと連続で1時間以上使用... 近くを見る際の大切な目の機能として、ピントを合わせることで、見え方の質が衰えてしまいます。

長時間使用にご注意を



レーニングを長時間続けるようなものです。その結果、筋肉全体がへとへとになっ... スマホやタブレット端末、ゲーム機の長時間使用は避けること、適度な休憩時間を取る必要があります。

キラッと看護 21



訪問看護ステーションかわくぼ 看護師 北館 高重

訪問看護ステーションかわくぼ... Bさん(80歳代・男性)は、施設に入居されて...

家族に囲まれて 自宅で最期の時を過ごす

師の指示により、毎日訪問し、全身状態の観察や点滴、清拭などを行いました。日常的に介護されているのが就労されている娘さんです。

には、妻や娘さんと一緒に洗髪や清拭をし、お気に入りの洋服に着替えました。娘さんから「最期まで一緒にいることができて良かった」とお話しがあり、心に響きました。



キラッとリハビリ 34



川久保病院 理学療法士 猪狩 幸

リハビリテーション科には、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が働いています。私は作業療法士です。

脳卒中の40代女性のAさんを担当した際、重度の麻痺により入院当初は「家事や子育てができず、これからは家族に迷惑をかけてしまうから施設に行く」と言っていました。

作業療法士は「なんでも屋さん」と思っています。「一緒に生活の環境を整えた」とは作業の連続です。





生協強化月間特別企画「2022レッツさわやかウォーキング」を10月20日に開催しました。10時からのオープニング企画では、各地にいる4支部をオンラインでつなぎ、みんなでラジオ体操、実行委員長の「出発！」のかけ声で、一斉にそれぞれ準備したコースを歩きました。飛び入り参加もあり、医療生協を地域にお知らせしながら、楽しくフレイル予防ができました。



オープニング企画の様子

秋晴れの中みんな

2022 レッツさわやかウォーキング



オープニング Zoom



津志田東支部



高松支部・仙北支部



見前東支部



北岩手支部



矢巾東支部



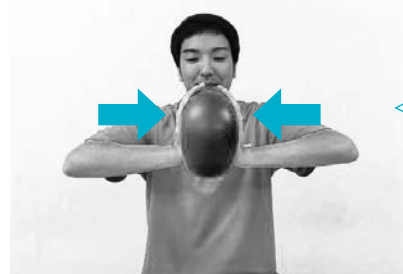
大宮支部

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①

筋力トレーニングは、「少しきつい」から「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。

腕・胸



- ①肩を落としボールを胸の高さでセットする。
※肘は下げ過ぎない。
- ②手のひら全体でボール押し、5秒間キープする。

指・前腕



- ①ボールを片手に持つ。
- ②ボールを握り、5秒間キープ。
- ③反対も同様に行う。

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

地域に密着し、頼りにされる支部に



河南支部 支部長 鈴木 満

河南支部は中野地域福祉推進会と共催で、年1回「健康講座」と「健康チェック」等を実施して14年になります。毎年約100名の地域の方が参加して大いに盛り上がっています。

今年も9月27日(火)に川目老人福祉センターで開催しました。ベジチェックを含めた健康チェックと川久保病院栄養科の管理栄養士による「効率的な一日分の野菜摂取の仕方」についてミニ講座を行い、大変好評でした。



健康チェックの様子



管理栄養士のミニ講座の様子

このような取り組みができるのは、医療生協の「地域まるごと健康づくり」の取り組みが、福祉推進会の「住民が気楽に触れ合いながら健康の増進と生きがいを高める機会を用意する」という考えに合致しているからです。河南支部は同じような「健康講座」を大慈寺老人福祉センターや中野地区活動センターでも行っています。

14年たつて、支部のスローガンの「地域に密着し、頼りにされる支部」に近づきつつあります。

組合員さんの声

10月からの後期高齢者医療費窓口負担「2割」の保険証が届き、1か月最高額3000円増とのこと、それ以上は還付するらしい。今は、夫婦で5千円が1万円になる。還付されても負担が増える。年金は増えない。「何とかしてよ」と言いたいです。
(永井/鈴木 晴江)

「ベジチエック」診察室「キラッと看護」等の記事が参考になりました。後期高齢者医療費窓口負担2割化の中止を呼び掛けていますが、既に新保険証は送付されました。この現状はいかに？
(山岸/深倉 美恵子)

やってみたくて「さわやかさん」を楽しんで読んでいます。9月号は、緑が丘支部の「着物リフォーラムの会」の記事、楽しそうですね。和気あいあいとした雰囲気伝わります。こちらにも思わずニッコリしました。
(宮古市/深澤口 ちせ)

「さわやかさん」をいつも楽しみにしています。色々な旬な情報、ありがとうございます。季節の変わり目で、体調管理が気になるところです。食事、運動、睡眠のバランスをしっかりと取りましょう。ベジチエック、健康管理に大事ですね。
(高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」毎月配布しています。一月初めに愛読できる事が幸せに思っています。本日も色々な話題になるお話を読み、メディアカルフィットネスLaを見ながら「セルフマッサージュ・ストレッチ体操」を楽しんでいます。
(山岸/日影 佳子)

「キラッとリハビリ」で手・足が「つる」のは脱水状態と筋肉内のマグネシウム不足と知りました。マグネシウムは青のり、わかめ

順にしっかりと読んでいます。わからない言葉は辞書を引きます。中々載っていないので困ることがあります。「歩いた後のセルフマッサージュ」ももの付け根、太もも、ふくらはぎ、ちよつと痛みもありますが気持ちがいいです。
(上堂/戸津 憲子)

健康チャレンジの参加賞をいただきました。30日間のチャレンジで動ける体になりました。私は、ラジオ体操と自転車で筋肉を鍛えました。担当者の皆様ありがとうございました。
(高崩/藤澤 宏行)

仕事が辞めてから、毎日の健康のためにウォーキングをしています。「さわやかさん」を見て、歩いた後の「セルフマッサージュ」は、とても気持ち良く続けております。毎月の「さわやかさん」をちよびんどんしながら見ております。
(矢中町/新山 裕美子)

「すこしお」レシピを楽しみに待っています。今回もお手軽に作れそうなので今日実践したいと思っております。
(西見前/水野 博子)

最近、明け方に足がつって困っておりますが、その原因は何なのか知ることができました。88歳になり、常時、車椅子生活なので運動は無理ですが、せいぜい食べ物、水分摂取だけでも心がけたいと思います。
(緑が丘/佐藤 典子)

インフォメーション

岩手県生協連主催 生協学習交流会
日時 11月25日(金)10時30分～12時20分(講演60分 意見交換40分)
場所 岩手県自治会館 第2会議室(盛岡市山王町4-1)
講演 「誰もが貧困になりうる社会、今コロナ禍で起きていること」～孤立させない地域を作るためにできること～
講師 認定特定非営利活動法人インクルいわて 理事長 山屋 理恵氏
参加費 無料 ご参加の方に軽食とコープ商品をプレゼント
参加申し込み締め切り 11月18日
申し込み先 盛岡医療生協組織部 019-635-6253
岩手県生協連 019-684-2225


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。
- 引っ越しされた場合(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⑦

トースト スカーゲン



川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

【材料】2人分
1人分 234kcal 塩分 1.0g
★サラダ用ゆでエビ 100g
★サンドイッチ用食パン 2枚
★サニーレタス 2枚
★ゆで卵(スライス) 2個

★レモン(薄く半月切り) 2枚
★ブロッコリースプラウト 適量
★マヨネーズ 大さじ1と1/2
★粒マスタード 大さじ1/2
★レモン汁 適量

【作り方】

- ①サラダ用ゆでエビは殻や尻尾を取り、水気をふき取る。サニーレタスはパンの大きさに合わせてちぎり、水で洗い水気をふき取る。
- ②マヨネーズと粒マスタードは混ぜ合わせておく。
- ③サンドイッチ用食パンをトースターで、軽く焼く。
- ④混ぜ合わせた②を③にのせて、ゆでエビを高さが出るように盛り付け、レモン、ブロッコリースプラウトを飾る。
- ⑤食べる直前にレモン汁をお好みの量かけて、できあがり。

サニーレタスとゆで卵をのせる。

「世界を旅するすこしおレシピ」 スウェーデン料理編

10月号に引き続き、スウェーデンの料理を紹介します。トーストスカーゲン(Toast Skagen)とは、パンの上にとっぷりとエビをのせたオープンサンドです。スウェーデンでは、ゆでた甘エビが一般的ですが、今回は日本でも手に入りやすいサラダ用のゆでエビを使用しました。

甘エビと言えば、日本ではお刺身でいただくのが一般的ですが、スウェーデンでは、生の甘エビは売っておらず、ほとんどが漁船の船上で塩茹でし、冷凍してから出荷されています。スーパーでは冷凍のエビがたくさん売られており、家庭では常備食として冷凍庫にストックしておくことが多いそうです。

今回のレシピは、たっぷりのったエビと、レモン汁をたっぷりかけることで、塩を使わず仕上げているところがすこしおのポイントです。今回は彩りとしてブロッコリースプラウトを使用しましたが、「ディル」といわれるハーブをのせると、より本場の味に近づきます。スウェーデンでは、豪華なエビのサンドイッチとして、家庭でもお店でも広く食べられています。華やかな一品としてクリスマスやおもてなしのメニューとして、楽しんでみてください。

第6号議案	第5号議案	第4号議案	第3号議案	第2号議案	第1号議案	第1号議案	報告承認事項	出席	日時	第4回定例理事会報告
スコアの購入	育児休業等に関する規則の改正	一部改正	改善加算手当の処遇	処遇改善手当	改正	給与規定の一部	購人	理事 20名 監事 4名 中 4名	2022年10月1日 10時00分～12時00分	
スコアの購入	育児休業等に関する規則の改正	一部改正	改善加算手当の処遇	処遇改善手当	改正	給与規定の一部	購人	川久保病院会議室		
スコアの購入	育児休業等に関する規則の改正	一部改正	改善加算手当の処遇	処遇改善手当	改正	給与規定の一部	購人			

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 コロナとインフルエンザ□□□□に備えましょう
- Q2 11月23日は□□□の日
- Q3 スマホ内斜視、正式には□□□□
- Q4 河南支部のスローガンは「□□に密着し頼りにされる支部」

《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 2023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 25通の解答(23通の正解)がありました。

Q1 → 生協強化	佐藤 幸子さん(滝沢市)
Q2 → インフルエンザ	佐藤真智子さん(矢中町)
Q3 → 有痛性	藤澤 宏行さん(高崩)
Q4 → 7	