

# 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

10月号

第458号

## コツコツ増資

数年前から毎月、ワンコインの増資を仁王ヶアセンターすみれに届けてくれる組合員さんがいます。時々、近況が書かれたお手紙も届けられ、実際にお会いしたことはないですが、勝手に見知った気持ちになっています。お便りには、ご自身の日課、生活で気を付けていること、季節の移り変わりのちよっとした楽しみなどを書いてください。この方のように心豊かに生活したいものだなあと感じます。「かっこいいお世話になった感謝の気持ち」の増資とありますが、なかなかできることではありません。お手紙の最後には、「継続は力なり」とありました。コツコツ増資に感謝することも、時々のお手紙を今後もぜひ続けてほしいと思います。

# 新しい仲間を誘って健康づくり フレイルを吹き飛ばそう

10.11月は  
生協強化月間です。

生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法である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、組合員を増やすための取り組みを行う期間です。

盛岡医療生活協同組合は、10月1日～11月31日を強化月間としました。月間中は、楽しい健康づくり企画の開催、地域訪問などをおして医療生協の魅力を伝えましょう。

◆医療生協は、組合員さんの出資金によって運営されており、集まった出資金で病院やクリニック、介護事業所の医療機器や備品の購入などを行っています。医療生協は組合員さんの出資金に支えられています。

未加入の皆様には加入をお願いいたします。組合員の皆さまには増資をお願いいたします。



青山支部 地域訪問の様子



厨川みたけ支部 シャッフルボード



北ブロック合同 グランドゴルフ大会

## 2022レッツさわやかウォーキングを開催します！

10月20日(木) 10時～

・コースは地域の支部が設定します。



仙北支部 ウォーキング



支部、または組織部へ  
お問い合わせください。

## 歳時記

### 脳健康



秋の夜長に読書しようと思えば、まず本の整理から取りかかり、古いから捨てようとしてきたところ、文庫本におもしろいことが書いてあったので読み返しました。脳を衰えさせないために普段から、どういう生活に心がけられるか。

- (1) 家族との会話を楽しむ。一人暮らしの人は外に出て多くの交友関係をもつ。
  - (2) 文字を読む習慣を失わない。できれば音読をする。
  - (3) 料理をする。男性、ことに高齢者はやらないうちで料理をしてみよう。
  - (4) 時々旅行を楽しむ。変わった土地で日常とは違った経験を積む。
  - (5) 積極的に新しい趣味に取り組み。特に楽器の演奏などがいい。
- 何でも興味を持って楽しんで面白がってやるようにすれば、脳にとっていい刺激になり、何かをするときには難易度の高いことをした方が脳は衰えないし、鍛えられるそうです。
- 16年前、医療生協の組合員になった頃、講読した本です。内容は忘れていたけれど、様々な活動に参加して、私の脳は医療生協で鍛えられて来たのだなと実感しました。

(吉田 明美)



# 医療生協に加入しませんか

## 組合員になると...

- 支部や班の楽しい企画（ウォーキングやバスハイク、趣味を生かした様々な活動）や健康講話などをご案内します。
- 健康チェックをご案内します。  
気軽にできるご自身の健康をチェックします。  
血圧測定、足指筋力測定、血管年齢、尿塩分子チェック（1日の塩分摂取量を推定）、ベジチェック（1日の野菜摂取量を推定）、骨量測定
- メディカルフィットネスLa・Laや、健康管理バス（患者輸送バス）を利用できます。

## 組合員加入による割引

### ■人間ドック

	組合員料金	一般料金
半日ドック	29,700円	40,700円

### ■予防接種

	組合員料金	一般料金
おたふくかぜ	7,334円	8,905円
ロタ ワクチン	15,715円	16,762円
肺炎球菌ワクチン(大人)	7,858円	9,429円

### ■各種診断書

	組合員料金	一般料金
入院証明書（複雑）	4,400円	5,500円
健康診断書（簡易）	2,640円	3,300円

### ■入院費用

	組合員料金	一般料金
大人用おむつ	一般利用金の2割引き	一般価格
室料差額	個室・多床室問わず差額は頂いておりません	

## 診察室



川久保病院  
内科医師  
伊藤 雅夫

日本は2019年から3シーズン、インフルエンザの大流行がありませんでした。これは良いことではあったものの、逆にインフルエンザに免疫を持たない人が増えたことになり、いったんインフルエンザが流行し始めると、大きな流行になる可能性があります。今、南半球のオーストラリアでは、インフルエンザが例年より2ヶ

# この冬は、新型コロナだけでなく、インフルエンザにもご注意を

月早く流行し始め、感染者が増加し、新型コロナと同様に同時流行が日本でも起こると予測されています。予防策は何と言ってもワクチンです。インフルエンザワクチンの接種をご検討ください。特にワクチン接種が推奨されるのは以下のようの方々です。

- ・ 2歳未満の小児
- ・ 65歳以上の方
- ・ 介護施設や慢性期病棟に入所している方
- ・ 呼吸器・心血管・腎・肝・血液・代謝内分泌（糖尿病含む）・神経筋疾患などの慢性疾患を持つ方



・ 免疫不全の方（免疫抑制剤使用、HIV等を含む）  
・ 妊娠中、出産2週間以内の女性  
・ 高度な肥満の方

新型コロナのために社会も家庭も混乱しています。冬を前にインフルエンザに対する備えもしておきましょう。

# 夢 叶えようプロジェクト4



看護小規模多機能型居宅介護  
にじの家  
主任介護福祉士  
橋本 智恵美

## 家族との思い出のアイスクリーム

にじの家が開所して6カ月が経ちました。私達は、利用者・ご家族の思いに少しでも寄り添うため、ご本人の行きたい場所、食べたい物など、希望を聞き、その実現のため「夢かなえようプロジェクト」を取り組んでいます。Mさんは七夕の短冊に「松ぼっくりのアイスクリームが食べたい」と願っていた。家族と訪れたところのある思い出の味だということでした。誕生日が7月だったこともあり、上旬に出かける計画を立てました。施設でのコロナ陽性者の発生があり、当初の予定を変更し、7月下旬に「松ぼっくり」へ出かけました。道中、道路脇のアジサイの花が私達を歓迎しているように風に揺れていました。



「松ぼっくり」でアイスを食べると「おいしい、おいしい。いい思い出になりました。ありがとうございます」と満面の笑みで喜ばれていました。

# キラ☆とリハビリ ③③



川久保病院  
リハビリテーション科  
理学療法士  
菊池 繁一

## 寝ている間に足がつる！

みなさんは足がつることがありませんか。私は手の指がよくつります。箸を使っていると指がつってしまいます。ところどころで足の「つる」ということを医学的に言う「有痛性筋痙攣」と言います。その原因のなかには電解質異常があります。電解質は、ミネラルと呼ばれるマグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウム等があります。これらには筋肉が伸び縮みするために重要な役割があります。筋肉がつる現象では特にマグネシウムの不足が大きく関与していると言われています。夜寝ている間に足がつることがあります。睡眠時には汗や不感蒸泄（感じることなく、呼吸時や皮膚から水分が蒸散すること）により、結構な水分がなくなっています。脱水状態になると末梢循環不全を起こし筋肉内のマグネシウム不足をさらに悪化させます。



つらないようにするためにはマグネシウムをしっかり摂ること、寝る前にしっかりと水分を摂ること、適度に運動をすることなどが効果的です。マグネシウムはあおさ、あおのり、わかめなど海藻類に豊富です。さらに海藻はマグネシウム以外のミネラルが豊富です。マグネシウムと水分摂取、適度な運動で予防していきましょう。



子どもの生活環境を整える

# 「養育支援の会」の食料支援の取り組み

養育支援の会は昨年、家事援助主体の活動に食糧支援を加えバージョンアップしました。厚生労働省によると17歳以下の子ども7人に1人が貧困状態となっています。更には母子世帯では親が仕事をしている世帯でも6割近くが貧困状態で暮らしています。

養育支援の会の食料支援は、お米と新鮮な野菜を直接家庭に届けることにこだわっています。紫波町の畑



家庭に届けられた米・野菜



養育支援の会 事務局 菊地 宏

で15種類ほどの野菜を栽培しています。当初は学校や、民生児童委員を通じての支援を考えましたが個人情報でもあることから難しいようでした。支援を必要としている方が自ら声を出すこと、手を挙げてもらうことの難しさを改めて実感しました。

8月に6世帯、9月は12世帯のシングル世帯に米5kgと野菜を届けることができました。市民団体、組合員からも米・野菜の提供がありました。これからもこの支援が続けら

れるよう、みなさんも養育支援の会の協力者になっていただけませんか。

申し込み・お問い合わせ先

【養育支援の会事務局】

盛岡医療生協組織部

019-635-6253

菊地 宏

090-2366-8740

# 感謝のシャインマスカット



ジャンプの会 遠藤 寿美子



田村院長にシャインマスカットを贈呈

毎日報道されるコロナ感染者数を目にする度、暑さ、寒さ、雨の中、次々と訪れる患者さんの車の誘導、PCR検査に忙殺され、病棟での感染対策に加えて仲間との密な会話もできず、ランチは孤食と

いった職員の姿が目には浮かびます。この2年半の職員の大変さを思い、心を痛めていました。私たちが組合員にできることはいないかと思いついていたある日、共同組織（医療生協組合員や友の会組織）の全国交流集会在山梨で開催されるとのチラシが目飛び込んで来ました。その中に写っているシャインマスカットのみずみずしい黄緑色。「これだ、これを全職員に届けよう」と思い立ちました。

※「いつでも元気」「comcom」の配達集金を担い、手数料を積み立て組合員や職員の活動を支援している組織です。

すぐ、山梨の生産者に連絡し、1週間後には20箱（1箱4kg）のシャインマスカットが川久保病院の会議室にドーンと積み上げられました。急遽、手伝いに集まってくれた8名の組合員と本部職員の素晴らしいチームワークで

600パックのプレゼントが出来上がり、各職場に届けられました。早々と受け取った職員が次々と作業中の私たちのところへ「ありがとう」と顔を出してくれました。胸が熱くなる瞬間でした。人に喜んでもらえることがこんなに嬉しいこととは、汗だくになった私たちも「ちむどんどん」（心が躍る）でした。

まだまだコロナ対応は続き、ご苦労されると思います。私たちが市民のため、体に気を付けて頑張つて欲しいと思います。

「ジャンプの会」

## メディカルフィットネス La・La

### 歩いた後のセルフマッサージ②

マッサージは筋を「さする」、「軽くたたく」、「押す」といった外側からの刺激を加えることでストレッチ体操と同様の効果を期待する方法です。ウォーキング後のアフターケアとしてはストレッチ体操が基本ですが、手軽に行えるセルフマッサージも追加して疲労回復をさらに促進してください。



#### ももの付け根

- ①足を伸ばして座った状態で片膝を立て外側に倒す。
- ②倒した方の足のももの付け根に両手を置いて、上から体重をかけながら、圧力をかける。
- ③反対側も同様に行う。



#### 太もも

- ①片方の膝を軽く立て両手で包み込むように膝から上に向かって、太もも全体をさする。
- ②反対側も同様に行う。



#### ふくらはぎ

- ①片方の脚を軽く立て親指以外の4本の指で、足首から膝に向かって骨に沿ってさする。
- ②反対側も同様に行う。

### 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

## 仲間を集めて地域を散策

《新班紹介》 滝沢南支部「しのぎてくてく班」

しのぎてくてく班は今年四月に結成された班です。滝沢南支部の今年度の目標「班を1つ作る」に背中を押され、「ウォーキングの班が作れないかな」と声が上がりました。「あら、いいんじゃない。私もね、歩くようにしないと」と思っていたのと賛同があり結成されました。

2回目はルート開拓のための下見もかね、組合員でない方の同行もありました。参加者から、「長く歩くのは大変」「膝が痛くて」との声が上がりました。3回目は、固い道路を歩くのではなく班長さんの畑の見学を行いました。班長さんは広い畑に30種以上の作物を植えられています。この日は、初めて班員全員が集まりました。班長さんのお話を伺ったり、質問したりしながら、2時間があつという間でした。

きたのが大きな収穫です。ウォーキングの会として出発した「しのぎてくてく班」ですが、今後は歩くことにこだわらず、班のみなさんの要望を汲みながら進んでいく予定です。





## 組合員さんの声

「さわやかさん」はとても楽しみです。「健康状態を検診により現状を正しく認識する。終末期の過ごし方」(自分は83歳)はとても参考になります。必ず通る道ですから……  
 (東黒石野/山崎 博朗)

「さわやかさん」は毎月楽しみにしております。毎月「ちょっといい話」ちょっとした心づかいですね。  
 (山岸/深倉 美恵子)

「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、ありがとうございます。還暦を過ぎ3年が経過して、若い頃に比べるとあちこちに老化現象を感じることがあります。心身共に、健康の有難み、大切さを痛感します。定期健診、リハビリ、ストレッチ体操、すこしお生活、しっかりと継続しましょう。  
 (高松/佐藤 信之)

今年のは夏は暑く、どうしても塩分のある物、特に野菜の漬物、いろいろ挑戦して作って食べています。「すこしお」生活に慣れていかないとだめですね。頑張ります。  
 (永井/鈴木 晴江)

「ベジチェック」はしていませんが、必要な野菜が摂れていないと思います。トマトと納豆は1日に何回も食べています。「歩いた後のセルフマッサージ」①足指の曲げ伸ばし②土踏まの指圧③足首まわし等、すべて簡単にできました。  
 (上堂/戸津 憲子)

いつも沢山の情報ありがとうございます。歩いた後のセルフマッサージ「こねなら私にもできそう」と早速やってみました。  
 (矢巾町/佐藤 真知子)

10月からの後期高齢者医療費窓口負担2割化、物価高なのに防衛費5兆円など「何にやっつんだ」と政府に不満だらけで腹立だしくてたまりません。  
 (三本柳/熊谷 清三)

9月11日、全日本民医連共同組織活動交流会にコロナ禍のためオンラインでの参加となりました。記念講演の近藤尚己さんのお話を伺い、問題解決を図る姿勢に頭が下がる思いでした。  
 (高崩/藤澤 宏行)

「すこしお」レシピが楽しみです。世界の料理で旅する気分です。  
 (桜台/畠山 優貴子)

9月号で知った「ベジチェック」という機器、私も使用して自分の摂取量を

「さわやかさん」はとて  
 楽しめです。「健康状態  
 を検診により現状を正しく  
 認識する。終末期の過  
 方」(自分は83歳)はとて  
 も参考になります。必ず通  
 る道ですから……  
 (東黒石野/山崎 博朗)

「さわやかさん」は毎月  
 楽しみにしております。毎月  
 「ちょっといい話」ちょっ  
 とした心づかいですね。  
 (山岸/深倉 美恵子)

「さわやかさん」いつも  
 楽しみにしています。色々  
 旬な情報、ありがとうございます。  
 還暦を過ぎ3年  
 が経過して、若い頃に比べ  
 るとあちこちに老化現象を  
 感じるようになりました。心  
 身共に、健康の有難み、大  
 切さを痛感します。定期健  
 診、リハビリ、ストレッチ  
 体操、すこしお生活、しっ  
 かりと継続しましょう。  
 (高松/佐藤 信之)

今年のは夏は暑く、どうし  
 とも塩分のある物、特に野  
 菜の漬物、いろいろ挑戦し  
 て作って食べています。「す  
 こしお」生活に慣れていか  
 ないとだめですね。頑張  
 ります。  
 (永井/鈴木 晴江)

「ベジチェック」はし  
 していませんが、必要な野菜が  
 摂れていないと思います。  
 トマトと納豆は1日に何回  
 も食べています。「歩いた  
 後のセルフマッサージ」①  
 足指の曲げ伸ばし②土踏ま  
 の指圧③足首まわし等、  
 すべて簡単にできました。  
 (上堂/戸津 憲子)

いつも沢山の情報ありが  
 とうございます。「歩いた  
 後のセルフマッサージ」こ  
 ねなら私にもできそうと早  
 速やってみました。  
 (矢巾町/佐藤 真知子)

10月からの後期高齢者医  
 療費窓口負担2割化、物価  
 高なのに防衛費5兆円など  
 「何にやっつんだ」と政府  
 に不満だらけで腹立だしく  
 てたまりません。  
 (三本柳/熊谷 清三)

9月11日、全日本民医連  
 共同組織活動交流会にコ  
 ロナ禍のためオンラインで  
 の参加となりました。記念  
 講演の近藤尚己さんのお話  
 を伺い、問題解決を図る姿  
 勢に頭が下がる思いでし  
 ました。  
 (高崩/藤澤 宏行)

「すこしお」レシピが楽  
 しみです。世界の料理で旅  
 する気分です。  
 (桜台/畠山 優貴子)

9月号で知った「ベジ  
 チェック」という機器、私  
 も使用して自分の摂取量を

## インフォメーション

### 第67回岩手県母親大会in陸前高田

日時：2022年11月5日(土)  
 受付開始 9時30分  
 分科会・シンポジウム 10時~12時


- ①子どもたちがいきいきと毎日  
を過ごすために~語り合おう  
心の健康について~
- ②手渡そう 平和な未来を子  
どもたちに~21世紀を戦争の  
ない世界に~
- ③老後を安心して暮らすために  
~税金の使い方と社会保障、  
医療、介護~
- ④熱波、集中豪雨など異常気象  
はなぜ繰り返す?~地球  
温暖化、気候危機を考えよ  
う~
- ⑤シンポジウム 被災地最大の  
復興事業と持続可能なまちづ  
くりへ
- ⑥見学分科会 あの日から未来  
に向かって

全体会 13時~15時  
 ☆オープニング 重倉太鼓 米崎小学校  
 ☆記念講演 講師 安田菜津紀さん(フォトジャーナリスト)  
 演題 「被災地、紛争地に生きる子どもたち  
~現場取材から考える平和~」  
 参加協力券1,300円 どなたでも参加できます。

### うれしい一品

#### 「すこしお」レシピ⑦

## ピッティパンナ

川久保病院  
 管理栄養士  
 島田 詩子

【材料】2人分  
 1人分 359kcal 塩分 1.0g  
 ★じゃがいも 2個  
 ★ベーコン(1cm角切り) 70g  
 ★玉ねぎ(1cm角切り) 1/2個  
 ★赤パプリカ(1cm角切り) 1/2個  
 ★黒こしょう 少々  
 ★バター 10g  
 ★卵 2個  
 ★サラダ油 適量  
 ★パセリ 適量

【作り方】  
 ①じゃがいもは、茹でて皮をむき、1.5cm角に切る。  
 ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎと赤パプリカをしんなりするまで炒め、別皿にとっておく。  
 ③同じフライパンで、ベーコンを炒め、①のじゃがいもを加えて、焦げ色がつくまでじっくり炒める。  
 ④②の玉ねぎと赤パプリカをフライパンに戻し、こしょうで調味する。  
 ⑤別のフライパンにサラダ油を熱し(テフロン加工のフライパンであれば必要なし)、卵を割り入れる。弱~中火にかけ、ふたをして約2分、黄身にあまり火が入らないように焼く。  
 ⑥器に④を盛り付け、⑤の目玉焼きをのせ、パセリをふって、できあがり。

### 「世界を旅するすこしおレシピ」スウェーデン料理編

朝晩が冷え込む季節となりました。すこしおの旅は、ポルトガルから、北欧の国、スウェーデンへ。スウェーデンは、食材の乏しい冬を乗り切るため、乾物、塩漬け、燻製などの保存食が発達しました。また、南北に細長く、食文化も地方色が豊かです。今回は、そんなスウェーデンの伝統的・家庭料理をご紹介します。

ピッティパンナ(Pyttipanna)は、「フライパンの中の小さいもの」を意味するスウェーデン語です。その名の通り、材料を細かく切ってフライパンで炒めた、ポピュラーな家庭料理で、冷蔵庫に残った食材を無駄なく使える料理として、食卓にはたびたび登場します。スウェーデン料理に欠かせない食材の一つであるじゃがいもを使い、玉ねぎ、牛肉や豚肉などの肉を塩こしょうで味付けしたシンプルなものです。ベーコンの旨みと、バターのコクを活かし、こしょうのみで味を整え、すこしおに仕上げました。ベーコンは、ミートボールやソーセージにしてもおいしいです。半熟の卵をくずし、からめながらいただきます。

### 第3回定例理事会報告

日時	場所	出席
2022年9月3日 10時00分~12時30分	川久保病院会議室	理事20名中20名 監事4名中4名

次の事項を議決しました。

議案	内容
第1号議案	7、8月事業・運動の概況と9月以降の課題
第2号議案	2022年度生協強化月間方針
第3号議案	血液ガスシステム
第4号議案	の購入
第5号議案	温冷配膳車の購入 オンライン資格確認システムの購入

## 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 10月、11月は□□□□月間  
 Q2 冬を前に□□□□□□に対する備えも  
 Q3 「足がつる」は医学的には「□□□筋痙攣」  
 Q4 17歳以下の子ども□人に1人が貧困状態

《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 10月末日 ●発表 2022年11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

◎9月号の解答と当選者 14通の解答(13通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 野菜摂取量	川村 信さん(矢巾町)
Q2 → 350	畠山 優貴子さん(桜台)
Q3 → 370	藤原 慶子さん(月が丘)
Q4 → 大学授業料	