

体験集 戦争の時代を生きて 第5集(2020年)より

「沖縄で戦死した父を想い」 幾度も戦没者墓園へ焼香に



大川 ヒメ子さん
(山田町)

「まるで戦争当時の様だ」と逃げまどいながら叫ぶ人が居ました。「戦争当時の辛さも過酷だったが今度の津波も相当だ」と話していました。

あの日、住み慣れた街が突然の大地震と大津波で消えた。夜になり避難先で見た夜空の星は、下界のことを忘れるように夜空いっぱい星が輝き、頑張れ、頑張れと言っているように思えた。

私の父親は生存していれば百才のはず、沖縄戦で戦死しました。

震災後「靖国神社」に参詣し、父親の御霊に東日本大震災のことを報告しました。

「岩手婦人の船」に参加して念願だった沖縄の「摩文の丘」「平和の礎」「岩手の塔」を見学参拝したが物足りず、二回目、三回目と沖縄に足を運びました。観光タクシーの運転手さんの説明で島内を巡り、激戦地、糸満市でこの辺りは戦後、沖縄の観光が盛んになり、ホテルや観光施設が沢山建立された。遺骨も沢山残された場所だが取捨も間に合わず、ブルドーザーで土砂共に

運ばれ、一番遺骨の多そうな土砂が運ばれた、この場所に戦没者墓園が建てられた。という話でした。

多分この場所に父親のお骨も埋まっていると思いました。家から持参した焼香道具やお酒、おにぎり、お団子等の供物を上げ、苦しかった母との生活、現在の家族のこと等を報告し、手を合わせました。この場所に来て良かった。沖縄、来た甲斐があった。と大変嬉しく父親の名前を連呼し号泣しました。

旅の行程を変更して、この場所に長く居たいと思ったけど、後髪を引かれる思いでホテルに戻り、どうか夢に出てほしいと願ったが出て来てくれませんでした。

三回目のときのハプニングです。石垣島に渡り、街を散策していたら「大川商店」の看板のお店が在りました。私は喉元から心臓が出て来る程驚きました。もしかして戦死したはずの父親が生存して、終戦後、家に帰らずこの地で世帯を持って生活していたのでは。……そんな

ことが脳裏をよぎり、お店の前を通り過ぎたが、このチャンスを利用して後悔が残る……、私は小走で戻りました。店内に入りお店に居た女の人、女の子供さんのお顔をジロジロと覗き込み、私側の人たちには似ていないので安心して、無言のままお店を出ました。

宿に帰り気持ちを整理したとき、興奮の余り、お店の方々に大変失礼をしてしまった。恥ずかしいです。

父親の顔も見たこともないが、仏壇の軍服姿の小さな写真を毎日拝んでいます。

遠い沖縄で戦死した「お父さん」、家族のこと、いつまでも忘れないで天国からお守りください。

新しい総理大臣が誕生しました。

「総理大臣様」、どうか二度と絶対戦争をしないでください。住み良い平和な日本のお守りください。

合掌



糸数アブチラガマ



平和の礎



診察室



川久保病院
院長
田村 茂

暑くなりましたね。みなさん、汗をかいていますか。ところでさらに暑い熱帯地方に住んでいる人は、より汗をかいていると思いますか。実はそうではないのです。東アジアと熱帯地方の人を比べてみると、私たち東アジアの方々が汗かきです。不思議ですが、東アジアでは発汗しやすくなる遺伝子を持つ人が多いのです。この遺伝子を持つ人は毛

汗の話

髪が太く、また犬歯の裏がへこんでいる形をもっています。あなたはどうですか。汗の量は年齢でも変わります。生まれたばかりの新生児は汗をかく能力はありません。その後、環境によっても影響されますが、生後半年ほどで成人並みとなり、12歳頃まで増えつづけて成人の2倍にまでなります。だから小学生の手はいつも汗ばんでいます。成人後はだんだん低下して、60歳くらいになると下肢から汗をかかなくなり、次に体幹、そして上肢と発汗能力は低下していきます。顔と頭は80歳でも比較的保たれています。また、サウナに入るとき、どこから汗が多く出ているか見てみると体のチエックになります。例えば腰が悪い人は下肢の汗が少なく、左右差がある人はシエーグレン症候群のこともあります。手術の後には頭だけ汗をかきやすくなることもあります。脇などに汗をかきやすくて悩んでいる方はいませんか。多汗症という病気かもしれません。内服薬や塗布剤で落ち着きますので皮膚科などの医療機関で相談してみてください。

さわやかクリニック

訪問診療



訪問診療する浮田昭彦院長

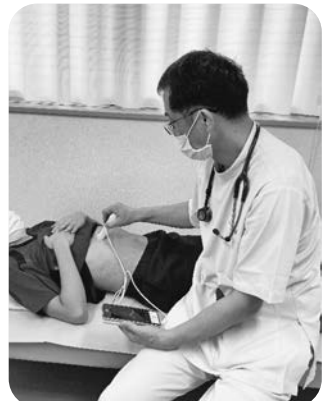


さわやかクリニック
主任看護師
中野 絵梨奈

さわやかクリニックでは、毎週金曜日と第2火曜日の午後には訪問診療を行っています。月1回の診療を基本とし

ています。患者さんの病状により月2回以上訪問する場合があります。訪問診療を利用している患者さんは他院からの紹介、体力低下や歩行困難により外来通院が難しくなった方や施設入所中の方、在宅で看取りを希望している方です。時には、通院を中断している患者さんのお宅へ訪問し、生活状況や体調変化の確認も行っています。

当院では、診察と簡単な血液検査の他、ハンディタイプ超音波検査機器で、検査をしています。また、必要な時はレントゲン技師が患者さん宅や高齢者施設へ出向き、ポータブルレントゲン撮影を行うなど、より詳細な病状の把握



ハンディタイプの超音波検査

紫波 矢巾 健康まつり



紫波高校による
さんさ踊り

7月15日（土）紫波町の日詰平井邸で、「紫波矢巾健康まつり」が開催され、約200名の来場がありました。紫波高校郷土芸能委員会のみなさんによるさんさ踊りでオープニングを飾りました。

健康チェックでは、血圧測定、握力測定、ベジチェック、足指筋力測定、骨量測定が行われ、参加した方からは「思ったより筋力がないことがわかった」「野菜を摂っているつもりだけど、少しだけ足りないことがわかった」などの声が聞かれました。川久保病院及川医師（眼科医）による「白内障について」のお話では「白内障になった時の見え方や手術の方法がよくわかった」「自分も白内障になるかもしれない。治療するときの参考になった」という感想が聞かれました。

他にも「すこしお」体験（減塩味噌汁の試飲）や、ヨガ教室、新日本婦人の会紫波支部によるサークル体験、産直バンドの演奏など盛りだくさんでした。



健康チェックの様子



減塩みそ汁の試飲ですこしお体験



及川 拓医師の医療講話



ヨガ教室でリフレッシュ

メディカルフィットネス La・La

骨盤底筋トレーニング①

“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。

腹式呼吸 脚を肩幅に開き、両手を下腹部に置き、お腹の動きを感じながらゆっくりと繰り返します。



- ①息を吸った時に、お腹に空気を入れてお腹を膨らませます。（5～10秒かけてゆっくりと）
- ②息を吐く時に、お腹の空気を出しながらお腹を凹ませます。（5～10秒かけてゆっくりと）

お尻キュツ 脚を肩幅に開き、両手は横に置いて、お腹に力を入れないように意識してゆっくりと繰り返します。



- ①肛門周りの筋肉を、お腹側にじわじわと引き上げるように締めます。（5～10秒程度キープ）
- ②ゆっくりと力を抜き、身体をリラックスさせます。5～10回くらい繰り返して行います。

川久保病院ニコニコデーを再開

7月25日に川久保病院1階のふれあいホールで3年半ぶりに組合加入や増資を呼びかけるニコニコデーを開催しました。今回は熱中症の予防を呼びかけました。経口補水液の作り方と試飲は好評でした。



盛岡医療生活協同組合 尾形 文智 前理事長 お別れの会



7月23日（日）に尾形文智前理事長のお別れの会が執り行われました。

尾形文智前理事長

お別れの会

約370人が参列し、盛岡医療生協の発展と平和・民主主義のために尽力した功績と誠実で献身的な人柄を偲びました。
田村理事長は式辞で「尾形前理事長の意志を継いでいく」と決意を述べました。尾形前理事長の軌跡を動画で振り返った後、達増拓也岩手県知事をはじめ5名の方から弔辞があり、思い出が語られました。最後に、参列者一人ひとりが献花を行い、別れを惜しみました。



達増拓也岩手県知事の弔辞

組合員さんの声

「私とメガネ」40代半ばで老眼鏡、50代で乱視が入り遠近両用眼鏡になり、運転免許更新ごとに替えていた。今、70代になり白内障の手術をし、それなりの眼鏡を外出時には掛けている。私には、なくてはならない大切なものです。熱中症予防の「かきくけこ」を参考にこの夏を健康で過ごしたいと思います。経口補水液は、水1ℓ、塩3g、砂糖40gで家庭で簡単に作れますよ。

(永井/鈴木 晴江)
いつも楽しみです。隅々まで読んでいます。

夏バテのご忠告を有難うございました。熱中症予防は特に夏場には要注意が必要。「かきくけこ」を暗唱し常に実行せねばと、気を新たにし、意気込んでいます。

(三本柳/熊谷 清三)
熱中症予防の「かきくけこ」心がけます。「さわやかさん」配達してくださるKさん、いつも感謝です。ありがとうございます。

でも、耳の聞こえが段々と悪くなりますが「恥ずかしいことじゃない」と周りの人に言いつて、家の中にこもらないことが大事です。耳が聞こえないと人と人を切り離すことは、確かに「そらうだ」と痛感するからです。

(高崩/藤澤 宏行)
「さわやかさん」いつも、楽しみにしています。色々な情報、ありがとうございます！天候不順な日々が続いておりませんが、熱中症予防対策（かきくけこ）しっかりとしましょうね！日本の食糧自給率38%の改善、地産地消推進運動を岩手県から発信、発進しましょう！食品添加物を抑えた自然食品もバランスよく食べましょう！食事、仕事、運動、睡眠、ストレス解消もかな？（笑）

健康をつくる♡平和をつくる「さわやかさん」毎回楽しみです。7月の初めの朝方、主人が、頭がふらふらするというので二日ほど休みました。水分不足が原因とわかり、就寝前の水分補給の大切さを身に染みて感じました。熱中症予防「かきくけこ」でこの夏を無事乗り切りたいと思います。

(緑が丘/佐藤 典子)
1day会員の利用をしたいと思いましたが矢幅駅付近からタクシーで往復するのは交通費がとても高いと思い、あきらめている状態です。移動支援ボランティア「びっくあっぷる」の利用ができればと願っています。

「さわやかさん」の熱中症予防「かきくけこ」の熱中声を出して夏の健康づくり

(津志田南/佐々木美智子)
「頭の体操」毎月楽しみにしています！！

「さわやかさん」の熱中症予防「かきくけこ」の熱中声を出して夏の健康づくり

(東山/稲川 広子)
「頭の体操」毎月楽しみにしています！！

健康をつくる♡平和をつくる「さわやかさん」毎回楽しみです。7月の初めの朝方、主人が、頭がふらふらするというので二日ほど休みました。水分不足が原因とわかり、就寝前の水分補給の大切さを身に染みて感じました。熱中症予防「かきくけこ」でこの夏を無事乗り切りたいと思います。

(緑が丘/佐藤 典子)
1day会員の利用をしたいと思いましたが矢幅駅付近からタクシーで往復するのは交通費がとても高いと思い、あきらめている状態です。移動支援ボランティア「びっくあっぷる」の利用ができればと願っています。

助け合い活動「びっくあっぷる」のボランティア募集

移動困難な組合員の支援を目的に、7月20日にびっくあっぷるが発足しました。

人間ドックや健診、定期通院など川久保病院までの移動に不安を抱えている方が対象です。この活動にはボランティアの協力が必要です。ボランティアを募集しています。

【連絡先】 組織部：019-635-6253

ボランティア登録
・登録料 1,000円
ボランティアの内容
・車の運転・乗降の援助
・病院内の案内・移動の援助
・予約などの事務補助



うれしい一品

「すこしお」レシピ⑦⑨ メープルマスタードサーモングリル (鮭のメープルマスタード焼き)



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

【材料】 2人分
1人分 146kcal 塩分0.6g
・生鮭(刺身用サーモンの柵切りでもOK) 2切 130g
・塩 0.8g
・オリーブオイル 小さじ1(5g)
・たまねぎ(みじん切り) 半分
・レモン汁 大さじ1(15ml)
・メープルシロップ 小さじ1強(8g)
・粒マスタード・小さじ1弱(4g)
・無塩バター(刻んで冷やす) 小さじ1弱(4g)
・ディル(刻む) 乾燥パセリなどのハーブ類でもOK 適量
・レモン(くし切り) 2/8切

【作り方】
①オーブンを230℃で予熱しておく。(魚焼きグリルでも可)
②鮭に塩をふり、オリーブオイルを塗って、クッキングシートにならべる。
③Aを小鍋に入れ、焦げ付かないよう混ぜながら中火で約5分煮詰める。
④火を止め、バターを入れてゆっくりと混ぜ合わせる。
⑤ディル又は、乾燥パセリなどのハーブ類を加え余熱で温めておく。
⑥鮭をオーブンで5～8分程度(火が通るまで)焼く
⑦皿に盛り付け、⑤のソースをかけ、レモンを添えて完成。

「世界を旅するすこしおレシピ」カナダ編

カナダはアメリカの北側に面した世界で2番目に大きい国で、豊富な自然とイヌイットやファースト・ネーションと呼ばれる先住民族の文化、ヨーロッパ諸国による植民地化などによって、地域ごとに様々な食文化が形成されています。今回はそんなカナダ料理のひとつをご紹介します。

カナダの代表的な食材としてメープルシロップがあります。アイスやフレンチトーストなど、スイーツなどにかけて使うイメージが強いですが、カナダでは料理に用いることもしばしばあるようです。メープルシロップは多彩なフレーバーをもち、あらゆる味と相性が良く、隠し味として使うことで味に深みが出て、すこしおにつながります。

カナダには6種類もの鮭がいて、春から秋にかけて次々に遡上してくるそうです。養殖も非常に盛んで、広くカナダ国民に食されています。カナダのサーモン料理といえば、スモークサーモンなどが有名ですが、メープルシロップをメインとして様々な調味料を加え焼いた料理、メープルサーモンもよく食べられています。今回はすこしおのレシピとして、レモン汁やマスタード、ハーブを使い、酸味、辛み、香りを生かした作り方となっています。食べる直前にレモンを絞ってかけることでフレッシュな酸味が効いて、よりすこしおでおいしくいただけます。

第2回定例理事会報告	日時	場所	出席
第1号議案	2023年7月1日(土)	川久保病院会議室	理事23名中21名 監事4名中3名
第2号議案	5、6月事業・運動の概況と7月以降の課題		
第3号議案	2023年度個別理事報酬及び役員退任慰労金・常勤役員退職金支給		
第4号議案	教育 キュービクル(高圧受電装置)の取得		
第5号議案	生理検査用サーパーの取得		
第6号議案	調剤援助システムの取得		
第7号議案	委員会体制及び支部担当		

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 地域で□□チェックを旺盛に開催
- Q2 汗の量は□□で変わる
- Q3 ハンディータイプの□□□検査機器
- Q4 骨盤底筋群は□□□の筋肉

《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 8月末日 ●発表 2023年 9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

◎7月号の解答と当選者 16通の解答(16通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → きくけこ	佐藤 啓子さん (津志田)
Q2 → オーラル	平野美千代さん (矢巾)
Q3 → 6	安保 和子さん (滝沢)
Q4 → d a y	