

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
7月号
第466号

「ちよこついで話」
孫からありがとう

「さわやかさん」の「ちよこついで話」を読んで、私も「いい話」あるのよとお電話を頂きました。
孫が通信制の学校に通っており、集団での健診が実施されないため、自分で健診先を探し受診する必要があります。どこか健診を受けられる病院を知らないかと孫に相談され、川久保病院を紹介しました。
健診を受けてみると、待ち時間は少なくスムーズに終了、職員の対応も良かったそうです。学校に提出する書類の締め切りが近かったのですが、すぐに作成してくれてとても助かったそうです。組合員に加入していたため、会計が割引になり、さらに嬉しい気持ちになりました。来年も利用したいと言っていたと、わざわざお電話を頂いたこと、とてもうれしくなりました。

夏の健康づくり

熱中症を予防

水分補給を忘れずに

こまめに水分をとりましょう。アルコールやコーヒー、ジュース、牛乳などは水分補給にあまり適しません。常温のお水、経口補水液などがおすすめです。

室温を適度に調節

熱中症の約4割は室内で発生しています。室温が高い時はエアコンを使用しましょう。扇風機などを併用し調整しましょう。

直射日光を避けましょう

外出時は日傘や帽子を忘れないようにしましょう。



熱中症予防の

「か・き・く・け・こ」

- ① 風通しをよくする
- ② 休憩をこまめにとる
- ③ クーラーを上手に利用する
- ④ 健康管理は日ごろから
- ⑤ こまめな水分補給

適度な運動

- ・涼しい時間帯の運動がおすすめ
気温が上がり切る前の午前中早い時間、夕方などに運動しましょう。
- ・運動を習慣化
基礎代謝は一般的に夏は低くなります。運動でエネルギー効率を高めましょう。



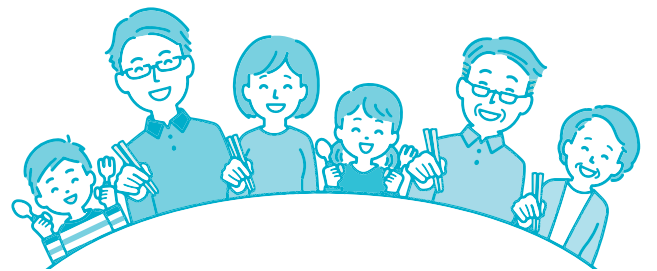
津志田西支部 ウォーキングの様子



日影でラジオ体操



天神支部 室内で運動



しっかり食べよう

夏の体力維持にはしっかり食ることが大切です。冷たいものばかりではなく、暖かいもの、主食+副菜(タンパク質)をしっかり摂るよう心がけましょう。

歳時記 いつまでも 地産地消

ついこの間まで田畑や道路には雪が残っていたと思っていたのに、あつという間に月日が過ぎ、今では青々と作物が育つ時期、夏です。今年ももう半分過ぎてしまいました。

先日、組合員さんから、「今年はお米を作るのはやめた」というお話を聞きました。理由をお伺いすると、昨年から肥料の高騰などで、収穫して得られる収入より費用の方が上回るとのこと。「やればよかっただけ赤字でなんのためにやるのかわからない。馬鹿らしくなったのよ。」と話されました。また、酪農も経営の危機にあると聞きます。

日本の食料自給率はたった38%、先進国で最低の水準です。国の安全保障で一番大切なのは食料ともいわれているのに、日本の農家はアメリカからミニマムアメリカ産米を77万トンも輸入すると助成金が出る政策には疑問しかありません。

美味しくて安全なお米や野菜を食いたいという思いは多くの皆さんが持っていると思いますが、それが叶わなくなっているように思います。私は、日本の、また岩手の美味しい作物をいつまでも食べた

(鈴木 幸子)

診察室



川久保病院 内科医師 今川 竜二

この世界には色々な音で溢れています。楽しそうな小鳥の音色、繁華街の喧騒、レコード店から流れてくるポップ音楽。生まれる前の胎児期から亡くなる瞬間まで音とともに生きています。

難聴であることは 恥ずかしいことじゃない!

なり、周りの世界からだんだんとシャットアウトされていきます。そうして周りとの関わりを持つことが難しくなり、認知症が進みやすくなります。聞こえの程度にもよりますが、難聴者には聴者と比べて2〜5倍ほど認知症になりやすいということが研究で報告されています。そして、難聴は外見で判断できないため、周りになかなか気づかず理解してもらえないことが多いのです。

私の「すこしお生活」 (すこしの塩ですこやかな生活)



太田支部 鎌田 富久子

医療生協のイベントで健康チェックがあり、いろいろチェックして一番驚いたのが尿塩分チェック(塩分摂取量)の数字でした。塩分摂取は1日6g以下が推奨されていますが、私はなんと15gもありました。

私は10年以上前にも膜下出血で手術しました。生死をさまよう大病を後遺症もなく無事完治しました。このような経験もあり、塩分の摂り過ぎは十分に気をつけています。

すこしおグッズ. ちょっとかけスプレーもオススメです. 組織部で販売しています

キラッと 歯科衛生士 ①



川久保病院 歯科衛生士 個知春

定期的な歯科健診でオーラルフレイル予防

みなさんは定期的に歯科健診を受けていますか。今では歯科は悪くなってから通う所ではなくなりました。「むし歯ができた」「歯が痛い」「歯茎が腫れた」などは自覚症状があるため受診につながりますが、オーラルフレイル(口腔機能の低下)は自覚しにくいため見逃されていることがあります。

長息生活. 組織部で販売しています

お芋さん、大きくな〜れ!



組織部 佐々木 ことみ

5月31日に子育て世代が親子で参加できる企画として、さつまいもの苗植え体験と子育て相談会を開催しました。



段ボール劇に興味津々

こうやって植えるんだよ. 最後「大きくな〜れ」のおまじないをみんなでかけました。これからの成長と収穫が楽しみです。

不安なく治療をするために

薬代助成で岩手町と懇談

川久保病院とさわやかクリニックで実施している無料低額診療事業（以下、無低診）では医療費は助成の対象となっても処方箋を発行した分の薬代に関しては患者負担となってしまう。中には、無低診を勧めても高額な薬代の支払いが難しく、「それなら我慢する」と利用を断る方もいます。経済的な理由で受診を諦め、症状が悪化したり手遅れとなる方を見逃さないよう、自治体独自の薬代の助成制度である「調剤処方費助成事業」を実現するため、5月31日に岩手町と懇談を行いました。

全国には既に調剤処方費助成事業を実施している地域がいくつか存在します。調剤処方費助成事業とは、無低診事業を実施している医療機関・施設が所在する地域にお住まいで、無低診を利用している患者が、自治体負担で調剤薬局での支払いを免除または減額できるという制度です。懇談では、川久保病院とさわやかクリニックの無低診の実情と薬代の助成の重要性を説明し、北岩手支部の組合員から、生活する中で不安など切実な地域住民の声を伝えました。岩手町職員の方からは制度の内容や他県での事例について質問があり、関心の高さが伺えました。



岩手町との懇談の様子

7月12日には岩手町長との懇談を予定しています。

2023年

原水爆禁止国民平和大行進

今年で66回目となる原水爆禁止国民平和大行進に多くの組合員、職員が参加し、核兵器廃絶の声をあげました。

6月12日はさわやかクリニック前で集会が行われ、21名が参加しました。6月14日は川久保

病院前の集会に約70名が参加しました。集会では、今年、長崎で開催される原水爆禁止世界大会に参加予定の職員より、意気込みが語られました。また、滝沢市、矢巾町、紫波町、一関市の集会や行進にも組合員、職員が参加し、被爆者の苦しみを二度と繰り返さないために、ノーモアヒロシマ・ナガサキ、ノーモアヒバクシヤの声を多くの方に届けました。



川久保病院前行進



さわやかクリニック前集会



滝沢市内の行進の様子

メディカルフィットネス La・La

セラバンドトレーニング④

お腹（腹直筋） ～姿勢改善・腰痛の予防～



- ①椅子に浅く腰掛ける。
- ②セラバンドを二重に持って腿にあて、肘を伸ばす。
- ③息を吐きながら2秒で腕を伸ばしたまま背中を丸める。
- ④その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻る。
- ⑤5～10回程度を目安に行う。



新プラン 1Day会員

会員登録不要!! 時間制限なし!! 1日1,300円(税込み)

☆定期的に通うのが難しい ☆ジムの雰囲気を試してみたい ☆スタジオレッスンを受けてみたい ☆気軽に利用したい

「トレーニングジム」・「スタジオ教室」はもちろんのことご希望の方は、「体組成測定」も行えます。筋肉量や脂肪に加え、基礎代謝量や内臓脂肪も測定できます!!

La・Laマルシェ 大盛況

5月27日メディカルフィットネスLa・La主催の「La・Laマルシェ」を開催しました。天候にも恵まれ来場者数は約200名と大いに盛り上がりました。

小さいお子さんからご年配の方まで多くの方に足を運んでいただき、メディカルフィットネスLa・Laを知っていただける良い機会となりました。組合員や地域の方の協力で、食べもの・バザー・ハンドメイド・キッズコーナーなど21の出店があり、どのブースもたくさんの方で大盛況でした。室内では、川久保病院職員による健康チェックやLa・Laの教室体験も行い、健康面で不安に感じていることや、気になっていることを聞き、アドバイスをしました。

参加者からは、「とても楽しかった」「川久保病院に運動施設があるなんて知らなかった」「またぜひ開催してほしい」などの声が多く聞かれました。今後も、皆さんが楽しく健康づくりができるようサポートしていきます。



品定めをする来場者



キッズコーナーが大人気

組合員さんの声

田林医師の正しい「けんしん」の受け方パート2は、とても勉強になりました。がん細胞の恐ろしさをつくづく感じました。健康で長生きするためけんしんを受けましょう。

（湯沢東／澤口 真貴子）

私は「にじの家」を利用して、ため「メディカルフィットネスLa・La」に行く時間があります。娘はとも楽しんでいます。いろいろなイベントが再開されて楽しいです。ね！「うれしい一品」「ヴィンソワーズ」は、名前からむずかしそう...と思いましたが、じゃが芋は好きなので作ってみましたよ！朝のトーストと一緒に冷えたスープを食べて、ちよつと気分は「外国」でした。（笑）

（津志田南／吉田 愛子）

「マイナンバー保健証について」を読んで私は、「ポイントがつく」と言葉に誘われて健康保健証、公金受取口座登録も、カードリーダーが設置されている病院、薬局で暗証番号や顔認証を試しています。マイナン

バーの更新（10年後）は本人によるものとあり、カードをよく見ると10年後の誕生日と記載されています。（小さい字で高齢者は気がつきにくい）。私もその頃には80歳を過ぎています。はたしてカードを利用して、最近できる心配です。また、最新のニュースでは色々不都合が出ています。本当に大丈夫なのか。なあ。

（永井／鈴木 晴江）

「ディサービスで生きがい」で全盲の方が「春」と筆をとりました。素晴らしい一言です。「心の目」が確かな「春」を感じている力強い字です。「あつぱれ」お見事です。脱帽。

（松園／渡辺 康子）

毎月「さわやかさん」楽しみに読んでいます。頭の体操の解るために二度読んでおきます。ウクライナ伝統楽器演奏者のナターシャ・グジーさんのパンドーラの演奏と歌声を聞いてみたいと思いました。

（上堂／戸津 憲子）

原水爆禁止国民平和行進の記事を見ました。毎年行われる活動に敬意を表します。にもかかわらず広島から核兵器は「侵略抑止」、戦争と威圧を防止する」と「核抑止」論を公然と宣言した岸田自公政権は許せません。いざとなれば、核のボタンを押すと言っているのです。こんな政治がいつまでも続けて良いのでしょうか。

（稲荷町／福地 均）

「さわやかさん」をいつも全面見えています。前から思っていました。「すこしおレシピ」に和名も記入してもらおうともっと親近感がわく様に思います。私たちの年代はピンと来ません。

（緑が丘／工藤 愛子）

老年化にともない「さわやかさん」の記事は極めて参考になります。今後とも拝読させていただきます。感謝します。ありがとうございます。

（黒石野／佐々木 満）

今年も人間ドック受けました。年々、要注意の体になってきていますので、「さわやかさん」の「すこしお」レシピとトレーニングを参考にしたいです。（つつじヶ丘／盛合 妙子）

「健康チャレンジ」岩手県一周の図を見てやる気マンマンになりました。

（東山／稲川 広子）

6月13日私たち河南支部は、原水爆禁止国民平和行進に5名で参加しました。コーラスを流しながらの行進は、思い出に残りました。グラントゴルフで鍛えた足。ゴールまで頑張りました。

（高崩／藤澤 宏行）

川久保病院の病児保育室「虹っ子ケアルーム」を何度か利用させてもらいました。手作りの昼食・おやつ、とても助かりました。子どもが安心して、人もまた行きたく話していただきました。本当にありがとうございます。

（三本柳／鳴海 由衣子）

インフォメーション

1 紫波矢巾 健康まつり

日時：7月15日（土）10時30分～15時
場所：日詰平井邸（紫波町日詰字郡山駅246番地）

2 8月の休診のお知らせ

- 川久保病院 休診日 8月15日、16日
- さわやクリニック 休診日 8月15日、16日
- メディカルフィットネスLa・La 8月13日～16日

うれしい一品



川久保病院
管理栄養士
菊池 里美

「すこしお」レシピ⑦

ハミングバードケーキ (シナモンとフルーツのケーキ)

- 【材料】
- 直径 4.5cm × 高さ 3cm のカップ 6個分 1個分 270kcal 塩分 0.2g
 - バナナ (つぶしておく) 1/2 本
 - パイナップル (1cm角切り) 50g
 - くるみ (ざく切り) 20g
 - クリームチーズ (常温にもどす) 100g
 - グラニュー糖 15g
 - 飾り用くるみ (ざく切り) 10g
 - 卵 (常温にもどす) 1個
 - サラダ油 50cc
 - バニラエッセンス 数滴
 - きび砂糖 45g
 - 薄力粉 75g
 - シナモン 小さじ 1
 - ベーキングパウダー 小さじ 1/2

- 【作り方】
- ※オーブンは170℃に予熱しておく。
- ①ボウルに卵、サラダ油、バニラエッセンス、きび砂糖を入れ、泡だて器でとろみが付くまで混ぜる。
 - ②①にAを振り入れ、ゴムベラで粉っぽさが少し残るようにさっくり混ぜる。バナナ、パイナップル、くるみを加え、粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜる。
 - ③生地をカップの8割程度入れ、170℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。粗熱が取れたら、ラップに包み、冷蔵庫で冷やす。
 - ④別のボウルでBの材料を混ぜ合わせる。冷やした③の表面にぬり、くるみを飾って、できあがり

「世界を旅するすこしおレシピ」 アメリカ合衆国編

さわやかさん5月号、6月号に続き、アメリカ合衆国のレシピを紹介します。ハミングバードケーキは、アメリカ南部発祥の伝統菓子。「あまりのおいしさに鳥もさえずる」という意味の名前です。シナモンの量は好みに合わせて調節してください。このケーキはホールケーキで作ることが多いようですが、今回は手軽に作れるよう、カップケーキにしたレシピになっています。

アメリカ合衆国のお菓子といえば、パイやドーナツ、クッキー、カップケーキなどたくさんあります。中でもカップケーキは、アメリカ合衆国が発祥といわれており、カップに入るほどの小さいケーキのことをいいます。もともとはホールケーキの余った材料で作られたのが始まりといわれており、家庭によって材料を変えることが多いようです。日本でも各地に伝統菓子があるように、外国のお菓子にも歴史があり、調べてみると面白いですね。「バッファローウィング」「ピシソワーズ」と合わせて、アメリカの雰囲気を楽しんでみてください。

栄養科の知恵袋

第8号議案	第7号議案	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	次 の 事 項 を 議 決 し ま し た。	出 席 監 事	場 所	日 時
2022年度看護職員処遇改善加算手当の一時金支給	借入れ	夏季一時金の決定及び夏季一時金資金の借り入れ	寄付	岩手医大歯学部への運動訓練装置の取得	構内舗装修繕工事	予防接種料金の改定	議・アピール	案及び招集通知、決	4、5月事業・運動の概況と6月以降の課題	第59回通常総代会議	10時00分～12時00分

第12回定例理事会報告

おがたふみとも
「尾形文智 前理事長 お別れの会」のご案内
日時 7月23日（日）午後1時
会場 盛岡グランドホテル（盛岡市愛宕下1-10）
どなたでもご参加頂けます。

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 熱中症予防「か□□□□」
Q2 □腔機能低下のことを□□□□フレイルという
Q3 塩分摂取量は1日□gが推奨されている
Q4 La・Laの新プラン1□□□会員

《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 7月末日 ●発表 2023年 8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

◎6月号の解答と当選者 15通の解答(15通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 33	佐々木さつよさん (三ツ割)
Q2 → 120	藤澤 宏行さん (高崩)
Q3 → 2人	佐藤 真智子さん (矢巾町)
Q4 → 41	