

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

4月号

第452号

ちよつといい話 川柳でこぼれる笑い

うまかった何を食べたか忘れたが
朝起きて調子いいから医者に行く

(シルバー川柳より)

いつも、はなみずきやひだまり、組織部に立ち寄りしてくれる組合員さんがいます。立ち寄った際には、ご自身が集めた「ちよつと楽しいもの」を提供してくれます。

先日は、組織部に来た支部長さん数名にこの川柳をお見せしたところ、「面白いね」「支部ニュースに載せたら喜ばれそう」「久しぶりに大笑いした。集まらないけどどういので笑つのもいいね」と大好評でした。新型コロナウイルス、ロシアのウクライナ侵攻など痛々しいニュースばかりですので、みなさんもウィットに富んだ川柳を詠み、笑いと心の安らぎを得てみてはどうでしょうか。

看護小規模多機能型居宅介護

にじの家 オープン!

2022年3月31日スタート



泊りのお部屋



にじの家 スタッフ (撮影のためマスクを外しています)

住み慣れた地域で

自分らしく暮らしたい

病気や介護を必要とする高齢者や家族の願いに応える新たな介護事業所がオープンしました。にじの家は、泊り、通い、訪問看護、訪問介護を一体的に提供し、生活を支える介護職と医療の専門スタッフが連携し、利用者の生活を支えます。

利用申し込みを開始しています。

人権を尊重し、地域で「その人らしく生きる」ことを支え、質の高い看護・介護を提供してまいります。どうぞお気軽にご相談ください。



にじの家 管理者 平子 菜織

利用料金例

- 1 要介護度2 通いを週3回、訪問は随時、泊りを月4回程度 46,359円
- 2 要介護4 通いなし、訪問看護を随時 (緊急訪問あり)、泊りを月20回程度 104,402円

利用対象者

盛岡市に住所がある方、要介護認定を受けている方

申し込み・お問い合わせ

にじの家 電話 019-635-3986

歳時記

今こそ、
つながりを
深めよう

深めよう

長く厳しい冬に耐え、迎える暖かな春は、私の好きな季節です。私は生きるエネルギーを胸いっぱいチャージします。早春に花を咲かせる水仙、幸せを招く福寿草、凛と咲き誇る梅、極めつけは待ち焦がれて咲く桜、私は百花繚乱が好きなのです。

桜の花が咲けば、そこにはお花見や宴会がつきものでした。お花見弁当を肴に、お酒を酌み交わし、何時間もしゃべり、楽しく歌ったりもして、職場の仲間や知人、友人たちと春の到来を喜び、つながりを深めたものでした。しかし、コロナ禍でなくなってしまう。そして、今年で三年目。深かった人とのつながりもだんだん浅くなって来たようで、とてもさびしく感じます。

しかし、みなさんがそれを救ってくれるのが情報機器です。スマホのLINEを使えば、とても便利に人とつながり、会わなくてもつながりは深められます。私も孫の写真や動画、顔を見ながらの電話などでLINEを活用しています。教えられながら使えば意外と簡単に使いこなせます。挑戦してはいかがですか。脳が若返りますよ。

(千葉 仁志)

診察室



盛岡医療生協理事長
川久保病院内科医師
尾形 文智

日本の循環器疾患による死亡者数は癌に次いで第2位であり、特に心不全による死亡率は高く、5年生生存率（発症してから5年間生存する割合）は50%とされています。心不全患者は現在100万人を超えると推計され、今後も増え続けると予想されています。心不全とは一つの病気ではなく、「様々な原因によって心臓のポンプ機能（体中

息切れ むくみ…
それ、心不全かも?!

血液を送る働きが不具合を起こした状態のことを指します。そして一度発症すると症状がだんだん悪くなり、完全に治ることなく進行するため、生活習慣の改善を通じた発症の予防が何より大切なことです。

代表的な症状は、動悸や息切れ、むくみです。最初は坂道や階段を上る時に動悸や息切れが起こり、進行すると平地を歩いても息苦しくなります。さらに進むと、じっとしていても症状が出現するようになります。夜、床に就くと咳が出て息苦しかったり、足などのむくみによる短期間の体重増加は要注意です。

そして、近年増えているのが高齢者の心不全です。高齢者では症状がはっきりとしないうことが多く、風邪などをきっかけに急に悪化することもしばしばです。また、心不全による脳血流低下により、認知症や精神症状が現れて気づくこともあります。高齢者は呼吸器疾患や腎機能障害など他臓器に合併症を有することも多く、心不全が難治性で死亡率が高いことも問題となっています。心不全を悪化させないためには、何よりも早期の受診と診断、適切な治療や対応が重要です。

たかあき
上田 尚晃 医師の紹介



川久保病院
整形外科医師
たかあき
上田 尚晃

4月4日から川久保病院2階に整形外科を開設致します。この度着任される上田医師を紹介致します。

1988年東北大学医学部卒業後、関東の病院で整形外科医として活躍されてきました。1997年からは岩手県の水沢総合病院に3年間勤務、2000年から聖隷富士病院整形外科に勤務され、副院長の役職を務められました。2022年に退職、同年4月より川久保病院整形外科医師として着任しました。

医師奨学生 初期研修スタート



浅沼 ひまわりさん
(弘前大学卒)

4月から念願の医師としての第一歩を踏み出すこととなりました。私は地域枠で入学したため、しばらくは県外の病院で働くこととなります。今は様々なことに興味があり、将来どの診療科に進むかはまだ未定ですが、研修医として働く貴重な2年間で自分の将来をゆっくり考えたいと思います。そして、いずれは岩手県の医療に貢献できる医師となって戻ってこることが目標です。



石川 慶さん
(獨協医科大学卒)

これから医師として宮城県の坂総合病院での初期研修が始まります。しっかりと日々勉強していき、研修医としての知識と技量を身につけていきたいと思っています。そしていつになるかわかりませんが、川久保病院で、組合員の皆様はもちろん岩手県の医療に貢献できるような医師になりたいと思っています。

キラッ☆とリハビリ ②7



さわやかクリニック
作業療法士
たかしな
高階 昌美

作業活動から趣味活動へ

入院している患者さんや、通所リハビリを利用されている方の中で、「昔はこういう趣味があったけど、今は諦めてしまった」という声を聞きます。前のように同じことをしたいという気持ちを知った上で、可能かどうかを検討し、徐々にリハビリをしていくことが大切です。

Aさんは、編み物が好きでしたが、病気による影響で、長く座ることができず、手指の細かい作業もできません。

入院している患者さんからは「食事やトイレなどの日常生活動作の練習の中で、長く座ることを取り入れました。単純な手指の細かい作業から開始し、徐々に作業活動への参加を進めました。メタリックヤーン細工（写真①）↓籐細工（写真②）↓毛糸を使用した指編み↓鍵編みに進み、最終的にはリハビリ以外の時間でも編み物ができるようになりました。

入院時の作業活動だけでなく、退院後も継続してできるような趣味活動を利用者さんと一緒に模索しながら、心身に豊かな生活スタイルに回復できる身体作りや環境調整に努めていけたらと思っています。



籐細工/写真②



メタリックヤーン細工/写真①

キラッ☆と看護 15 ☆☆☆



川久保病院
副総看護師長
ひら
原 貴子

コロナ禍のオンライン看護体験

当院では、看護の魅力を知ってもらいたいと、看護師を目指す高校生を対象に看護体験を行って来ました。白衣を着てもらい、看護師と一緒に患者さんのケアに参加する形でしたが、コロナ禍で開催が困難となりました。

そこで、対面せずにできる企画としてオンラインでの「看護師のお仕事を知る」を今年度開催しました。初めての取り組みのため、どのようなしたら参加者への看護師の仕事の魅力が伝えられるか検討を重ね、合計5回開催し、37名の高校生が参加しました。パワーポイントを活用し、看護師の働く一日の様子を紹介したり、直接看護師と話をし、質疑応答ができるように工夫しました。

参加した高校生からは「看護師の業務内容や患者さんと接する上で大切にしていることなど詳しく知ることができた」「お話を聞いて、やっぱり看護師になりたいと思った」「様々な企画が中止になる中で開催してもらって良かった」などの感想が寄せられ、好評でした。

1人でも多くの高校生が看護の魅力を知り、看護師を目指す機会となる看護体験をこれからも企画していきたいと思っています。



総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第58回通常総代会に当たり、定款第50条および総代選挙規約第5条に基づき次の通り公示します。

記

- 総代数および選挙区
 - 総代数は150人とする。
 - 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区6、地域選挙区以外の、本県内居住組合員と職場組合員を対象とする全県・職場選挙区を1とし、合計7選挙区とする。
- 選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第1	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢南支部、滝沢北支部	19
第2	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	19
第3	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	26
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前東支部、見前西支部、河東支部	54
第5	矢巾東支部、矢巾中央支部、矢巾西支部、紫波支部、紫波東支部	26
第6	宮古支部、久慈支部	3
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	3
合計		150

総代選挙公示第2号

総代選挙規約第8条に基づき、次の通り公示します。

記

- 立候補届出期間
2022年5月9日(月) 午前10時から
5月13日(金) 午後正午まで
- 立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
- 投票日時
2022年5月17日(火) 午前10時から
午後正午まで
- 投票場所
各選挙区選挙管理委員宅。ただし
第7選挙区は当組合(組織部)とする。
- 投票方法
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
- 立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

2022年3月25日
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 村山 正三

ロシアの軍事侵略に抗議 今こそ核兵器廃絶を



岩手県原爆被害者団体協議会副会長
下村 次弘

世界中を巻き込んだ第二次世界大戦から77年目の今年、このロシアがウクライナに軍事侵略をする暴挙に出て一月が過ぎました。世界中の国々、人々から抗議の声が挙がり、平和と

共存の強い絆を噛み締めていますが、更に抗議と怒り、支援の輪を広げていきたいと思えます。この暴挙に乗じて看過できないのは、安倍元首相や自民党・維新の会の議員などから、日本が核兵器を共同運用する「核共有」政策、非核三原則の見直し論と憲法九条の改悪の動きです。唯一の戦争被爆国の日本、広島・長崎を体験した被爆者とその被害者の思いから、このような策動は絶対許されません。被爆者の声と思いが「核兵器禁

止条約」の採択となり、昨年1月国際法として実ったのです。今こそ被爆を体験した国として、日本は核兵器禁止条約に参加し、6月開催予定の第一回締約国会議にオブザーバーでも参加すべきです。医療生協の事業所が加盟している民主医療機関連合会の綱領に「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」とあります。この実践として、今こそ、全ての支部や班で何ができるか話し合いを持ち行動に移しましょう。私はロシア大使館に抗議のファックスを送り、ウクライナ支援募金を行っております。

メディカルフィットネス La・La

脳トレ体操④

手や足を複雑に動かすことで脳を活性化させましょう!!
声を出しながらゆっくり10回繰り返しましょう!!

基本動作



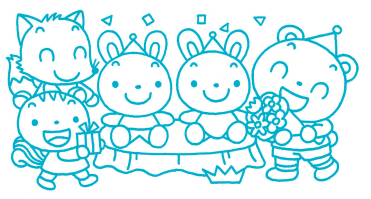
①1.2.3.4で右手と右足を外に出す
②5.6.7.8で元に戻す
③反対も同様に

応用編



①1.2.3.4で右手と左足を外に出す
②5.6.7.8で元に戻す
③反対も同様に

コロナに負けない⑩



3月のお誕生会の様子



お誕生日おめでとうのハグ

どんなときでも、子どもたちは元気いっぱい

どんぐり保育園では、感染症対策に気を配りながら、子どもたちの成長を日々、見守っています。誰もが1年に1度、主役になる日「お誕生会」では、歌や遊びを交えながら、楽しくお祝いしています。



子ども食堂 3月のお弁当

子ども食堂

3月12日 子ども食堂おひさまカフェを開催し、コロナ感染症対策のため、お弁当を配布しました。14家族32食を提供しました。ひな祭りを意識した美味しそうなお弁当に、子どもたちの笑顔がはじけました。

組合員さんの声


インフォメーション

- 1 5・3憲法集会inいわて**
講師 ジャーナリスト 伊藤千尋氏
日時：2022年5月3日(祝・火) 13時30分～15時30分
場所：岩手県教育会館 2階多目的ホール
- 2 介護福祉士実務者研修受講者募集**
○応募締め切り：5月31日必着
○受講期間：2022年7月1日～12月31日
○受講料：ヘルパー2級・初任者研修修了者 77,000円(税込み)
ヘルパー3級・無資格者の方 88,000円(税込み)
問い合わせ 資料請求 在宅総合センターひだまり事務局
電話 019-635-1308

盛岡医療生活協同組合第58回通常総代会
日時：2022年6月18日(土)午前9時30分～
会場：ホテルメトロポリタン盛岡
新型コロナウイルス感染予防対策を行い開催します。

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑥
「カルトツフェル プッファー」



川久保病院 管理栄養士 佐藤 晶子

【材料】 2人分(4枚分)
1人分 205kcal 塩分0.1g
★じゃがいも(皮をむきすりおろす) 中2個(200g)
★卵(溶いておく)1個
★サラダ油 大さじ1

いちごソース
(出来上がり 230～240g分)
★いちご(ヘタをとり1cm角切り)200g
★砂糖 120g
★レモン汁 大さじ1
※出来上がり大さじ1を使用

【作り方】
①ボウルにすりおろしたじゃがいも、溶き卵を入れて混ぜ合わせる。
②中火で熱したフライパンに油を敷き、①をお玉ですくって、4枚広げて焼く。
③片面が色よく焼けたら、ひっくり返してもう片面も焼く。お皿に盛り付けて、いちごソースをかけてできあがり。

いちごソースの作り方
①大きめの耐熱容器にAを入れ、ゴムベラでざっと混ぜて10分ほどおく。
②ラップをかけずに電子レンジで5分加熱し、取り出してアクをとる。
③全体を混ぜ、さらにレンジで3分加熱する。
④再度取り出してアクをとる、さらにレンジで3分加熱する。(大さじ1で35kcal)

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 ドイツ料理編

カルトツフェルプッファーは、「じゃがいものパンケーキ」と言われるドイツ料理です。ただしパンケーキと言っても、メイン料理としていただくことが多いようです。じゃがいもをすりおろす、または細切りにして、卵や小麦粉と一緒に練り混ぜ合わせたものを揚げて、りんごソースと一緒に食べるのが王道です。本場ドイツでは、少し塩気がある生地に、甘酸っぱいりんごソースとの組み合わせが好まれて食べられています。メインの付け合せとして食べるなら、甘いソースの代わりにケチャップやソースをかける、生地に塩や粉チーズなどを加えて塩気を効かせることもできます。

今回は塩を加えず、りんごソースの代わりに旬のいちごを使ってデザートにしてみました。新じゃがいもを使って、シュニッツェル、ザワークラウトズッペとともに、春のドイツ料理をぜひご賞味ください。

第10回定例理事会報告	日時	出席者
第7号議案(案)作成	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第6号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第5号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第4号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第3号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第2号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名
第1号議案(案)のダイジェスト版	2022年4月20日	理事 岩手県自治会館 20名 監事 4名

「さわやかさん」2月号で健康管理バスが運行されていれるのに気付きました。今もこのれからどこまで何をしても不安の日々です。運転も控え、物価高に脅え、暗い世相に埋もれつつありますが、春はもうすぐです。バス利用の準備をしようと思います。
(大館町/向井 ウメ子)

北京オリンピックが終わってしまいました。開催前からオミクロンの爆発的な広がりがあり、ドキドキしましたが、小林陵衛選手の金メダルを皮切りにたくさんの感動をもらいました。「歳時記」の「ヤブコウジ」の花言葉「明日の幸福」とも重なり、今は来るべく明るい明日へのガマンの時といたただいたパワーを貯める日々です。
(岩手町/中崎 貴子)

春の足音が聞こえてくる。生3月。新型コロナウイルス感染が止まりませんが、食事、運動、睡眠、ストレス解消のバランスをしっかりと取り、コロナに負けない免疫力、抵抗力を強化しましょう。体が温

「さわやかさん」にクイズの解答と少しのコメントを書いて送ることが私にとって「脳トレ」になっています。私と「さわやかさん」のお付き合いは、2015年10月からで、保存している掲載記事が22枚になりました。これからは「脳が大丈夫なうち」は投稿しようと思っています。
(永井/鈴木 晴江)

「さわやかさん」の3月号の表紙を見ました。東日本大震災から11年も経ちました。この震災から防災の事や食料、水の備蓄の事など多くの事を学びました。
(高崩/藤澤 宏行)

「さわやかさん」いつも楽しく拝見しております。フレイル予防でLa・Laの脳トレ体操は家の中でできるので毎日、足を動かそうと思っています。
(松園/菅原 喜久子)

毎年の体のゆがみに困っています。が「診察室」の記事は判りやすく参考になりました。脳トレ体操を取り入れ「モチベーション」を高めてみようと思えます。転ばないために、足首のバネの強化が必要

「さわやかさん」いつも楽しく読んでいます。色々な情報が入り、とても役に立っています。
(東黒石野/相澤 洋子)

毎朝のストレッチに「メディカルフィットネスLa・La」を切り抜いて冊子を作り、脳トレ体操等を取り入れ「モチベーション」を高めてみようと思えます。転ばないために、足首のバネの強化が必要

「脳トレ体操」の基本動作①②は簡単にできましたが、応用編では右手で椅子の背を軽く抑え①②③をやってみました。中々難しかったです。毎日やっていると気持ちもすっきりです。ふくらはぎが突っ張ります。
(黒川/小松原 進)

4月から整形外科開設はとも良い事ですね。しかし、外科外来が3月で終了は残念に思います。
(名須川町/吉田 美千代)

以前、みそ汁にトマトを入れるという話に「まさかそんな事」と言っていました。今ではそれがうま味プラス、みそ少な目で減塩につながっています。私も野菜多めのみそ汁にトマトを加えてみたらうまいです。みそ汁にトマト、昔の人には考えられなかった事で否定してごめんなさい。先輩ヘルパーさん、時代が追いつきましたよ。
(厨川/菊池 朋子)

コロナで外出できず、テレビは、ウクライナの事ばかり、早く戦争が終わる事を祈っています。
(滝沢市/遠藤 清子)

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□の部分のうちをうめてください。

Q1 心不全患者は現在□□□万人を超える
Q2 コロナ禍のオンライン□□□□
Q3 日本は□□□□□□□に参加を
Q4 手や足を複雑に動かし脳を□□□

《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 4月末日 ●発表 2022年 5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

◎3月号の解答と当選者 31通の解答(16通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → てんでんこ	今洲 洋子さん (南仙北)
Q2 → にじの家	蛇沼 マリさん (黒石野)
Q3 → 気象病	田川 篤子さん (西見前)
Q4 → 酸っぱい	