

医療生協わたり病院の 医師研修理念

「住民の医療要求にこたえ患者様の人権を守る立場で社会的に信頼される医師となるための基礎づくりをおこなう」
当院は、厚生労働省指定の「基幹型臨床研修病院」です。指導医の監督のもとに研修医（医師免許を取得した1年目、2年目の医師）が外来・病棟で診療を行っております。日本の未来を担う医師を養成するために、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

ふくしま



医療生協

2015年4月号 第363号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合	TEL 024-522-1236	F 960-8141	福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院	TEL 024-521-2056	F 960-8141	福島市渡利字中江町34番地
生協いいの診療所	TEL 024-562-4120	F 960-1301	福島市飯野町字後川27-2
医療生協わたり病院附属 ふくまいのクリニックさくらさき	TEL 024-559-2664	F 960-0241	福島市笹谷字釜谷地20-1



◀仮設のお茶会にも
参加しました
仮設入居者の方
の血圧を測って
います

▶
模擬患者役の組合員さん
の協力のもと医療面接を
行いました。患者さんの症
状や、抱えている問題をど
のように引き出すかという
重要なアプローチの訓練
をおこないます



研修医の国井綾先生がわたり
病院で初期研修を開始して一年
が経ちました。普段なかなか見
ることはできない研修の様子を
ご紹介します。

研修医の二年間



▲エコーの練習中
真剣なまなざしで
画面を見つめて操
作をしています



▲シミュレーターを使用
して気管挿管（気管
に気管内チューブを
挿入して気道を確保
する）の練習を行っ
ています



▲早朝に行われる指導担当の医師との抄
読会（英語で書かれた症例の論文を読む）



▲症例検討会の様子



▼先生方とのカンファレンスの様子

国井先生は4月末からニューヨークで行われるNP
T再検討会議にも参加されます。ぜひ皆さんの核兵
器廃絶の署名を世界へ届けてもらいましょう。



医療生協わたり病院
初期研修医
山内健士朗

初期研修のお礼と今後の決意

地域組合員の皆様、そし
てわたり病院の皆様、二年
間の長きにわたり多大な
ご指導、ご支援ありがと
うございました。皆様のサ
ポートなしに初期研修は
決して乗り越えられませ

んでした。初期研修の二
年間は医師として非常
に大事な時期であり、そ
の時期を民医連のわた
り病院で過ごせたこと
は、とてつもなく大きな
財産となりました。医
師としての知識や技術
だけではなく、患者さん
をひとりの人間として
責任をもって診ることの
大切さを繰り返し教わ
りました。

自分も、二〇一五年四
月より福島県南会津只
見町の朝日診療所に勤
務となります。町でただ
一つの有床診療所で、一
般外来、救急、入院に加
えて、往診や健診、嘱託
医など広範囲をカバー
しております。これから
総合診療医として勤務
していく自分にとって、
最高の初期研修がおく
れたと確信しておりま
す。

昨年は国井君が入局
し、今年は三人の研修医
が加わります。これから
のわたり病院の将来が
非常に楽しみです。

とても皆様のご期待
に十分応えられたとは
言えないですが、これか
ら民医連魂を忘れず
に、只見の地で全力を尽
くします。働く場所は違
えども、福島の医療人と
して今後ともどうぞよ
ろしくお願い申し上げ
ます。

医師国家試験に3人が合格!

今年度からわたり病院に
3人の研修医が入職します。



きむら じゅん
木村 純 先生
帝京大学



みほ えり
三保 恵里 先生
福島県立医科大学



むらい かなえ
村井 馨菜英 先生
福島県立医科大学

体操・ゲーム・手芸

ひだまりボランティア

昨年の夏に開所したサービス付き高齢者住宅ひだまりのデイサービスやお茶会は多くのボランティアさんに支えられています。入居者の方もボランティアさんとお話をしたり、体操やゲームをすることをとても楽しんでいきます。

ひだまりのデイサービス

ひだまりでのデイサービスは午前九時半から午後四時まで行われます。午前中は体操や入浴、昼食をはさんで午後はゲームとおやつの間です。毎日三十五人ほどの方がデイサービスに来ています。

今回のゲームは紙コップを使った脳トレと運試しのゲーム。さくらチームとうめチームの二チーム対抗戦です。それぞれのチームから二人ずつコップの置かれたテーブルの前に座ります。スタートの合図とともに利用者さ



んが生懸命コップの底を見て、赤い文字が書いてあったらカゴに入れ、青い文字のものは元に戻します。



ホワイトボードに点数を記入する学生ボランティアさん

制限時間が過ぎたらコップの裏に書いてある数字を足して点数にします。点数を白板に記入しているのはひだまりが開所して初めての学生ボランティアさんです。

デイサービスではお元気な方も、体が不自由な方も、みなさん同じゲームに参加して一緒に楽しむことができます。みんなでハイタッチをしたり大きな声で笑ったり、とてもいきいきとしています。



ひだまりのお茶会

お茶会は毎週金曜日の午後二時から午後三時まで行われています。参加された方の平均年齢は八十八歳、最高齢は九十三歳の方でした。お茶会はデイサービスと違い、参加者さんとボランティアさんの距離が近いのが良いとみなさんは言います。通常のお茶会では歌を



歌ったり、シルバー川柳を楽しみますが、今回はいつもとは違い手芸教室を開きました。カゴに和紙を何枚も糊付けして綺麗に仕上げます。みなさんは作業に夢中です。



作業をしながらみなさんは思い出話に花を咲かせます。年齢も住んでいた地域も違うため、それぞれの話を聞くのがとても楽しいそうです。子どもたちの雛祭りや自分の結婚式のことなどは話には尽きません。楽しくおしゃべりしているうちにあっという間に作品が出来上がりました。

完成した作品を並べて鑑賞しながら、おやつを食べてお茶会は終了しました。



完成した作品。赤、青、黄の和紙がとてもきれいでした。

二〇二五原発のない福島を！ 県民大集会

三月十四日、「二〇二五原発のない福島を！県民大集会」があづま総合体育館で行われました。集会には全国から六千五百人が参加し、「福島県では原子力発電は将来にわたりに行わない」「放射能によつて奪われた安全安心を回復し、子どもたちの健全な成長を長期にわたつて保障する」「原発事

故に伴う被害への賠償、および被災者の生活再建支援を国と東京電力の責任において完全に実施する」ことなどを改めて訴えました。福島医療生協からは組合員八十人職員二十人が集会に参加し、青いゼッケンと原発反対のグッズを持って、自分たちの想いを訴えました。



二階席は県外からの参加者です。椅子が足りなくなるほどの参加者が集まりました。

中学生、高校生のボランティア大募集

ボランティア活動に参加してみたい、誰かのためになることをしてみたい。そう思っている中学生・高校生のみなさん、わたり病院でのボランティア活動に参加してみませんか？

【活動の内容】わたり病院、サービス付き高齢者住宅ひだまりでの簡単なボランティア

【期間】夏休みなどの長期休暇

お問合せ 福島医療生協 組織部 佐藤 Tel.024-522-1236

減塩すっぺ福島県²

～料理の塩分を知り、
毎食1g減塩を～

厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準の二〇一五年版では、高血圧予防の観点から一日の塩分摂取量の目標は、男性8.0g未満、女性7.0g未満と厳しくなりました。塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、生活習慣病や腎臓病を悪化させます。しかし、湿度の高い日本では塩を使って保存する食文化が発達し、漬物や魚の干物の美味しさを知っているため、塩分が多いと分かっているにもかかわらず、食べたくなりますね。

普段食べている料理の塩分量を参考に計算してみると、煮魚、味噌汁、ポテトサラダ、漬物という献立では、1.5+1+0.5+1+1=4.5g、これが三食で12g。そこで、味噌汁漬物・佃煮などを一回ずつ減らせば3gの減塩。味噌汁の代わりにお茶、漬物の代わりに果物を食卓に並べ、塩蔵品は購入量を減らす。外食では、すでに味がついているのでソースや醤油をなるべく控え、味が物足りないときは酢



わたり病院栄養科
関場 治美

●一人分の料理に含まれる塩分の目安

- 主食：味付ご飯1膳で0.8g、食パン60gで0.8g、ゆで麺1玉で0.6g、乾麺60gで0.8g
- 主菜：1.5g(八宝菜・すき焼きなど煮汁の多いものは2～3g)
- 副菜：煮物・汁物・漬物・佃煮は各1g、炒め物・酢の物・お浸し・サラダは各0.5g、



またはレモン汁をかける、丼物や麺類より定食を選ぶ。そして、どの料理も薄味にしないで味にメリハリをつけることも美味しく食べるコツです。自分に合った減塩を実行してみましよう。



和食の塩分



洋食の塩分



群羊社 そのまんま料理カードより

第11回 私に訴えたい

笹谷、大笹生九条の会講演会

平野余目支部
高橋 重雄

去る三月十五日、笹谷・大笹生九条の会主催清水地域平野各「会」の共催で「講演と映画・展示の集い」が、六十名を超える人たちが参加して開かれました。

最初に「太平洋戦争への道」という映画を鑑賞した後、福大元学長の山田舜さんが「集団的自衛権行使と財

政破綻の危機」と題して講演されました。

この中で二〇一〇年の国家債務のGDP比率は二〇〇％に達し、これは終戦前年の一九四四年と同じになって

いた」との論文を引用され、「一九四七年からの預金封鎖・新円切換などを想起させるを得ない」、「現在の日本

財政は国債を積み増すゆとりはすでになく、軍事経済化という火遊びは国民を破滅させるだけであろう」と述べられました。

安倍内閣の政治を今すぐにでもやめさせなければならぬと感じた講演でした。

組合員さん

おでかけ情報

ティールーム 木いちご



暖かみのある店内はお客様同士の距離も縮めてくれます



この日のケーキはマロンと濃厚なチーズのケーキでした

「木いちご」という名前に聞き覚えのある方も多いのではないのでしょうか。ティールーム木いちごの店主は、北ブロックの「うたごえサークル木いちご」で

中心となって活動されている大峰千枝さんです。こちらのティールームは組合員さんたちの憩いの場でもあり、新たな出会いの場でもあります。

フレーパーティーの香りとおたまたかな雰囲気にもまれて、初対面同士であっても自然と会話が弾む、そ

んな店内です。会話を楽しむなかで医療生協の活動に理解をしてもらい、組合員加入に繋がったということもありました。ぜひ一度立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

ティールーム木いちご
福島市南沢又字東谷地1-17
(だいわ団地内)

●営業時間
午前10時半～午後5時
定休日:日曜・祝祭日



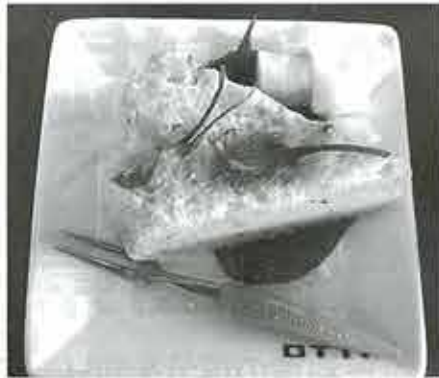
放射線による健康影響の不安軽減のため、内部被ばく検査を受けましょう。

医療生協わたり病院ではホールボディカウンタによる内部被ばく検査を行っております【お問い合わせ:医療生協わたり病院健診センター Tel.024-522-3446】

わたしの健康、あなたの健康

人は皆支え合って生きている

大森永井川支部 中原カツミさん(八十四歳)



手作りのケーキは食べるとほのかな桜の香りがします

「わざわざよく来てくれたね」そう言ってお出迎えてくれた中原さんは十歳ほど年の離れたお姉さんと二人暮らしをされています。すい臓がんと肺がんの二つのがんが十三年前からたまたまかっている中原さん。以前は一か月間隔で検査をする必要がありました。が、「最近では三か月二程度で良くなった、負けてらん」と嬉しそうにお話されていました。

抱かれ 子は抱かれ 人は抱かれて 生きていく この言葉は教師だった一番上のお姉さんが教えてくれたもので、人は皆誰かに支えられて生きていくということを教えてくれる

「病院にはなるべく行きたくない、と言う中原さんは健康のために毎朝行っている習慣があります。朝起きたら最初に必ずおひさまの光を浴びます。太陽が出ていない日は「今日は休んでい



こんな感じでいいかしら、と写真に写る角度を気にしながら笑う中原さん

「継続は力なり、さらに続けて宝なり」が健康習慣の秘訣だそうです。楽しく健康に生活するために心がけていることはコミュニケーションと人とのつながりです。「子は抱かれ、人は抱かれ、人は抱かれて生きていく」この言葉は教師だった一番上のお姉さんが教えてくれたもので、人は皆誰かに支えられて生きていくというこ

(取材:文/齋藤)

無料 法律相談会

- 日時 4月9日(木)13:30~15:30
5月14日(木)13:30~15:30
※日には変更になる場合があります。
- 場所/医療生協わたり病院内
事前申込制 Tel. 024-522-1236
- 相談員/あぶくま法律事務所弁護士

INFORMATION

これからの行事

4・5・6月

どうぞご参加ください

各支部の総会が開催されます。ぜひご参加ください。

さくらみずウォーク(半田山周辺)

- ◆日時/4月26日(日) 10:00~12:30
- ◆集合/9:30(半田山管理センター前駐車場)
- 申込み・お問合せ:ふれあいクリニック さくらみず Tel.024-559-2664

駅前健康チェック

- ◆日時/5月16日(土) 13:30~15:00(予定)
- ◆場所/JR福島駅東口 駅前広場
当日ご協力いただける方を募集しています。
お問合せ:福島医療生協 組織部 Tel.024-522-1236

西ブロックうたごえ喫茶

- ◆日時/6月6日(土) 14:00~
- ◆場所/成川集会所
- ◆参加費/500円
生バンドの演奏で歌をうたいます。ぜひご参加ください。
お問合せ:福島医療生協 組織部 Tel.024-522-1236

第49回 通常総代会

- ◆日時/6月21日(日) 9:30~15:30
- ◆会場/コラッセふくしま 多目的ホール

機関紙特派員さん大募集!

私たち機関紙編集委員会は日々、組合員さんの要望にこたえ愛される機関紙の作成をめざしています。機関紙作成に興味のある方、医療生協の活動や地域との繋がり作りをしたい方、人とお話するのが好きな方、ぜひ機関紙特派員となって私たちと一緒に機関紙を作ってみませんか?

主な活動内容: 組合員さんの取材、取材をもとにした記事の作成

◆お問合せ: 福島医療生協 組織部 齋藤 Tel.024-522-1236

被災地に思いを馳せて
愛とヒューマンのコンサート

さまび・やまびりんバンド+歌:大前恵子

4月27日(月)

- | | |
|---|---|
| <p>蓬萊学習センター分館
2階ホール</p> <ul style="list-style-type: none"> ●開演14:00 (13:30開場) ●主催 福島医療生協蓬萊支部 ●問合せ先 飯盛マサ子 090-6685-8397
松井貞子 024-549-4285 | <p>飯坂温泉ケアセンター
はなゆまち</p> <ul style="list-style-type: none"> ●開演18:00 (17:30開場) ●主催 福島医療生協飯坂支部 ●問合せ先 佐藤仁子 024-542-3788
安藤幸子 024-542-6985 |
|---|---|

※両会場とも入場には整理券が必要です。

★ふるさとの歴史探してみませんか★ 観音寺の鐘と寛延一揆(桑折町)

川西支部 鈴木文夫



雪の日の観音寺鐘楼と梵鐘

信達地方では享保から寛延のころまで凶作の年が続き、頼みの桑も霜にやられて大損。百姓は年貢の五割減、未納分は翌年までの延期、代官所手代の土屋恵助の罷免を要求した。寛延二(一七四九)年十二月十日早朝、伊達勢、信夫勢の百姓二万六千八百人が、鐘の音を合図に桑折代官所をとりかこむ。その時の合図の鐘が桑折町大字万正寺

(碑) 坂町の観音寺に現存している。戦時中、供出のため鐘楼からおろされたが搬出の直前「義民使用の由来」を記した嘆願書が通って供出を免れました。(次号「寛延一揆と産ヶ沢の