



医療生協だより

まつしま

第139号 1月1日発行

松島医療生活協同組合 組合員 6,276名 (2008年11月30日現在)

〒981-0213 松島町松島字普賢堂2-11 ■発行/生協だより編集委員会 ■印刷/松島(有)福田印刷
TEL. 022-353-2696 ■ホームページ http://www.mmcoop.or.jp/

『8つの生活習慣を』

- 1) 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる。
- 2) 過労を避け、十分な休養をとる。
- 3) 喫煙をしない。
- 4) 過度の飲酒をしない。
- 5) 適度な運動を定期的につづける。
- 6) 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる。
- 7) 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活をする。
- 8) 一日1回以上よこれを落としきる歯みがきをする。



謹んで
新年の
およろこびを
申し上げます



松島医療生協
理事長 大友 昌

新年明けまして
おめでとうございます

昨年は、組合員さんの大きな力によって困難を乗り越り、新たな前進を目指す土台をつくってきたと思います。野蒜問題が起こり、経営の危機的状況から自主



松島海岸診療所
所長 山崎 武彦

組合員のみならず
新年明けましておめでとう
ございます。

昨年四月には後期高齢者医療制度が始まりましたが、全国の高齢者から抗議と怒りの声が沸きあがり、廃止に向けた運動が大きく盛り上がりしました。

新年のご挨拶

再建の道を着実に進めて、丁度5年が経過しました。本来なら、野蒜歯科再開を打ち出すはずでしたが、残念ながら、歯科をめぐる情勢と私達の力量不足から、再開断念の方針を採らざるを得ませんでした。

医療生協の運動の柱として、社会保障を充実させるために全力で闘っていかたいと思います。福田政権を継いだ麻生内閣は、国会解散、定額給付金と迷走に迷走を繰り返していますが、国民の大きな怒りと不信を買っています。新年早々に解散総選挙も具体的な日程が決まっていることと思われると思います。

私達をとりまく情勢は一層厳しくなると思われ、後期高齢者医療制度は何としても廃止しなければなりませんし、介護保険の見直しの闘いも重要な課題

組合員の皆さん、この絶好の機会を、真に国民の生活を守る政治に変えるよう力を合わせて悔いのない闘いにしようではありませんか。

そもそも、「高齢化社会」を迎えることは、本来、喜ぶべきこと、歓迎すべきことです。世界的にも、発展途上国も含めてこの一〇・二〇年の間に急速な長寿・高齢化が予想されていますが、世界のほとんどの国々がそのことを、長年の努力の成果「人類の勝利」と歓迎しています。

おかげさまで、当診療所も、昨年は、あらたに歯科医を迎えることもでき、歯科・内科・介護部門とも着実に前進することができました。今年はさらに「高齢者にやさしい診療所」ひいては、すべての組合員さん・地域の方々にとってやさしく、頼りがいのある診療所をめざして、職員一同心を合わせてがんばっていきたいと思います。どうかよろしくお願いいたします。

WHO(世界保健機構)では、さらに、そうした長寿・高齢化の見通しの上にならば、世界的な規模で、「高齢者にやさしいまちづくり」「高齢者にやさしい医療」について政策提言をしています。日本では、医療生協がその提言をうけと



松島医療生協の

理事紹介

本年もよろしく
お願いいたします

- | | |
|--------------|------------|
| 理事長 | 大友 昌 (北部) |
| 副理事長 | 青木 幹子 (磯崎) |
| 専務理事 | 榎林 毅 (石巻) |
| 専任理事 | 青井 克夫 (職員) |
| 常任理事 | 桜井 昭 (二小) |
| 名雪 英三 (高城) | |
| 山本 幸子 (鳴瀬) | |
| 安部 悦子 (鳴瀬) | |
| 赤間 洋子 (北部) | |
| 奥村 正 (海岸) | |
| 桜井 昌一 (北部) | |
| 佐田 紀元 (高城) | |
| 佐藤 清子 (石巻) | |
| 佐藤 良治 (職員) | |
| 品川 聖治 (磯崎) | |
| 高橋 静子 (職員) | |
| 高橋 康則 (職員) | |
| 檀崎 祐夫 (職員) | |
| 千葉より子 (大郷) | |
| 手代木せつ子 (鳴瀬) | |
| 長峰 千代 (海岸) | |
| 本館 榮子 (鹿島台) | |
| 村上和久子 (海岸) | |
| 山崎 定子 (大郷) | |
| 山崎 武彦 (職員) | |
| 小幡 昇 (磯崎) | |
| 蒲生 功 (高城) | |
| 小松 秀則 (厚生協会) | |



海岸支部

奥村 正

海岸支部の組合員活動状況を報告します。

07年度末の支部組合員数619名をさらに増やすため08年度の目標を

- ① 組合員ふやし20名
- ② 出資金ふやし100万円
- ③ 班会開催15回

と定め、達成をを目指し支部の行事・集会・ボランティア・健康運動・手芸・焼きそば販売など数多い楽しい集まりを実施しました。

常にコミュニケーション図り加入と増資を勧めて来ました。春の「菜の花ツア―」を始め秋の「健康まつり」、「移動班会（日帰り温泉）」も終わり、山や平地も雪が見られるこの頃、「医療生協強化月間」中、推進委員会提案の月間目標で、海岸支部は

- ① 組合員ふやし16名
- ② 出資金ふやし49万円
- ③ 班会開催8回

を達成するため活動を続け、先ず近所の未組合員に加入を勧め、組合員には増資を、また、診療所待合室や戸別訪問などをお願いしていま

す。

今年は未組合員で診療所を利用している患者さんが海岸地域は200名と最も多くなっています。従来から組合員ふやしに取り組んで来ましたが今後も引き続き行動して参ります。



高城支部

佐田 紀元

● 一月、役員会、移動班会（秋保水戸屋）

● 二月、役員会、交流会

● 三月、役員会、健康講話会

● 四月、役員会（医療生協だより仕分け）、移動班会（置賜花回廊）

● 五月、班会（千葉光輝さん）移動班会（女川華夕美）、総代会



● 六月、役員会

● 七月、骨密度測定、役員会（医療生協だより仕分け）

● 八月、役員会、役員回り

● 九月役員会、健康まつり

● 十月、役員会（医療生協だより仕分け）、移動班会（女川華夕美）

● 十一月、役員会（薬の話）、組合員拡大行動

● 十二月、手芸の会、役員会（医療生協だより仕分け）【以上三十三の行事を成功させました】

磯崎支部

品川 聖治

二〇〇八年の総代会以降の主な支部活動は、支部運営委員会を毎月開催しまし

たが、班会や勉強会は、七月の「骨密度ついで」の学習及び測定」の他、少数回の開催に終ってしまいました。「健康まつり」や専門委員会開催の勉強会、その他本部関係の各行事への参加には、支部の組合員さんにご協力頂き、まずまずの参加ができましたが、支部自体の活動（行事）が少なかつたことは反省しなければなりません。

○九年は、より多くの支部自体の活動（行事）を展開出来るよう、支部運営委員会です十分に協議・改善して参りたいと思ひます。

● 今年頑張りたいこと

① 運営委員さんを増やしたい

② 班会を開催できる組合員さんをみつけたい

③ 元気に健康まつりに参加したい

④ 年二回は移動班会をした

⑤ 支部長さんをつくりたい

いろいろと地域の方々と対話しながら、支部活動に参加していただける人々を増やして、医療生協の組合員でよかったですと実感できるような支部活動が展開できる一年にしたいと思ひます。

北部支部

桜井 昌一

私たち北部支部は松島町内北部ですが、幡谷・上竹谷・下竹谷・北小泉の四行政区で面積は松島町のほぼ半分位の広さがありますが

戸数はそれ程多くはありません。組合員は住民の八割程度の方々が加入しています。特に大友理事長さんは上竹谷ですので、北部支部の医療生協の活動については常に連携をとりながら協力をいただいております。ご承知のとおり私達の活動は、健康増進で明るい倅な生活をするのが至上の目的で御座います。

私も月に一度松島海岸診療所で血圧安定その他の健康維持のための診察を受けております。その度に内科の待合室の「医食同源」と書いてある額を見て、いろいろ関連した事を考えさせられます。健康の根源は、食生活にある栄養、食べ物その他。又、毎日の生活環境、趣味、娯楽など心の安定。ストレスの解消など日常の生活態度にあり、若し体調に異常を感じた時は早期発見・早期治療にある事をしめじみ感ずる次第です。



三小支部

高橋 静子

● 昨年頑張ったこと

一、九月健康まつりに取り組みました。

① 参加協力券一八六枚販売

② 模擬店を出し、茹でとうきび好評

③ 演芸の部で華麗な舞を踊る

二、十月奥松島へ移動班会を実施しました。

① 新たな松島を再発見

② 各自が素晴らしい歌声を披露

三、十二月、恒例の菜びいデイを開きました。

① 新鮮な地物野菜や美味しい餅や、ご飯類を販売



例年の「健康まつり」には「餅つきコーナー」として出店しておりますが、今年も前年同様出店する事に役員会で決定しましたのでその節はどうぞよろしくお願い致します。

大郷支部

山崎 定子

六月に中村公民館を借りて「後期高齢者医療制度」についての学習会を開きました。大友理事長を講師に迎え、又、組合員以外の方の参加も有り、支部としては画期的な出来事となりました。

「健康まつり」での模擬店出店では、私達支部と一緒に「焼却場施設反対の会」も野菜や餅、おこわ等を販売し、おいしいと大変好評でした。

「健康まつり」の打ち上げを、十二月新築した組合員さん宅を会場に新築祝い兼ねながら楽しい会を行いました。

組合員増やしと増資では、事務局の力を借りて戸別訪問をし、目標の組合員を増やすことが出来ました。

今年も班会を地域ごとに開けたらと思ひます。



鳴瀬支部

手代木せつ子
奥州涌谷の「籠岳山」にて
移動班会

爽りの秋、たんぼの収穫作業も一段落した十月二十六日(日)、組合員十九名の参加で、涌谷町「籠岳ラドン温泉」に行つて来ました。あいにくの曇り空で、ホテル前からの眺望は今一つでしたが、それでも、皆その景観に感嘆の声があがっていました。



研修内容は今年度の健康まつりの状況がスライドで報告され、今後一層の仲間づくりの呼びかけがありました。その後、温泉にゆっくりにつかり、昼食のお膳を囲みながらのカラオケもあつた。一曲位かなと帰りの時間を気にしながら続き、今回の移動班会での再開を約束してお開きになりました。

石巻支部

榎林 毅

石巻支部の主な活動は健康チェックを中心とした班会議です。

集まれば話題も沢山です。高齢者の多い班ではやはり「後期高齢者医療制度」への怒りです。年齢と共にいろいろな病状が増えれば不安でいっぱいになります。

映画「シッコ」を見ました。日本の皆保険が壊された。アメリカみたいな保険制度になったら大変、みんな監視しなければ、選挙の話にまでなりました。

「いつでも、どこでも、安心して医療が受けられる、健康で安心できるまちづくり・・・」もっともっと医療生協を大きくしなければと、今、広まりの運動を進めています。

私たちはいろんなところで、健康チェックをし、ここに組合員が生まれ、班活動が始まります。

今回の強化月間の中で支部委員会の目途も立ちました。医療生協は「一人ひとりが主人公」の原点を大事頑張っていきます。



社保委員会

名雪 英三

宮沢賢治と憲法九条
「鳥の北斗七星と戦争」

童話「鳥の北斗七星」の朗読を聞きました。人里に住む嘴太鳥と山に住む嘴細鳥の戦いの話です。鳥の軍隊の指揮官は北斗七星の動きで時間を確認します。一晩中北斗七星を見続けま

す。朝が来たら、愛する彼女を残して戦いに出て行かなければなりません。憎いわけでもない相手の鳥と戦わなければなりません。場合によっては自分の方が死ぬかも知れません。軍隊の組織の命令は絶対です。軍隊の規律・命令を破ることは許されません。だから、軍隊では恋愛は許されません。同性愛も許されません。愛するものがいると死ぬことを拒否します。生きよう

とします。軍隊に規律や命令を破る力、越える力は「愛すること」によって生まれます。「恋するものは命令を無視し、越えます」鉄の規律を越えるのです。恋愛は若者だけの特権ではありません。高齢者も人を好きになることは出来ます。恋愛だって出来ます。戦争を否定する力は、強い愛の力です。宮沢賢治は、そのことを童話を通して訴えま

した。「宮沢賢治と憲法九条 鳥の北斗七星と戦争」という講演を十一月十一日に聞きました。東大教授で九条の会の事務局長をしている小森陽一さんのお話です。「憲法九条を守り、いかに宮城の集い」の企画で「九条の会」は宮城で一〇八出来ました。全国では、七二九四になりました。「日本の平和憲法」特に九条を守り活かすことは、世界の願いになっています。社保委員会は「松島九条の会」の事務局を行いながら平和運動に参加しています。「松島九条の会」は、町民の過半数以上の「九条署名」を集めるために九の日と土曜日の重なった日に「九の日署名」を集めるために個別訪問をしています。平和を守るためには是非協力下さい。

院所利用委員会から

長峰 千代

先に諸先輩様が色々ご紹介されたと思いますが院所利用委員会とは、院所の粗探しをしていると云われがちですが決してそうではありません。

松島海岸診療所をこよなく愛して下さっている患者様、組合員様方がご利用しやすい様、目を心を配って

連載・患者の権利章典④

「インフォームド・コンセント」って聞いたことありますか？

教育委員会・院所利用委員会

医療問題が取り上げられる時、よく聞く言葉ですね。日本語では「説明と同意」と訳されています。医師が、患者さんに病状や治療方針をよく説明し、同意を得てから治療を始めるように、戒める言葉だと思われています。

でも、本来の意味は違うのです。医師からではなく、患者自身から、十分な説明言葉だったのです。

最近アンケート書いて下さる方が少なくなり、診療所に対する不満が薄らいだのか？ 委員会メンバーで頭を少しだけ抱えております。どうか良い案がございましたら教えて下さい。

医療を取り巻く情勢が厳しさを増す昨今、院所一同力を合わせて頑張り、より良い診療所を目指そうではありませんか・・・。

さらには、病気の克服には患者自身がその気にならないければ前に進みませんから、「患者の主体性」を求める言葉だったのです。

「医療生協の患者の権利章典」でいえば、六つの患者の権利のうち、「知る権利」と「自己決定権」を表す言葉が「インフォームド・コンセント」なのです。しばしばこのことが強調されていますが、現実はなかなか進展していないようです。「そう言ったって忙しいお医者さんいろいろな聞けないよ」、「患者がわ

がまま言って先生の機嫌を損ねてもいけないし・・・」といったような、患者さんの遠慮が進まない原因の一つになっています。さあ、この次の受診の時、あなたの見解や質問を医療者にぶつけてみませんか。

医療生協の《患者の権利章典》(五つの権利と一つの責任シリーズ④)

今回は、プライバシーに関するお話です。前回までに、自分ももし病気になる時、一体それはどんな病気なのか、また、どんな治療法があるのか先生に説明を求める事ができる、という事についてお話しました。しかし、先生を信頼して何もかもお話ししたのに、その《秘密》が守られていなかったら・・・。とてもいやな気持ちになりますよね。私達にはその秘密が守られるプライバシーに関する権利があるのです。＊次回は学習権に関するお話です



保健活動委員会

引地真美

私たち保健活動委員会では『地域まるごと健康づくり』を目指して活動して...

ングすることで、腰痛予防の他、内臓の位置が正常になり、体全体が健康になる...

10月13日には松島町中央公民館において、運動指導員(坂病院の咲間さん)を招いての『健康体操』に参加...



2009年 第19回 「組合員活動交流集会」の開催

日時 2009年3月8日(日) 10時開会

会場 パレス松洲(松島町高城字浜)

会費 2,000円(交流会)

内容 午前:講演会 歌は世につれ世は歌につれ(戦後の歴史と社会保障について) 講師:松島医療生協 常任理事 名雪 英三氏 午後:交流会

新入職員紹介



松島海岸診療所 歯科医師 高橋 克江

血液型 A型 生まれ 東京都 育ち 千葉県 家族構成 夫と二人 趣味 読書 好きな音楽 いろいろ 好きな言葉 成せば成る 好きな食べ物 甘い物 よろしくお願いします



なるせの郷 介護職員 岡田 真美

血液型 A型 生まれ 多賀城 育ち 松島町高城 家族 六人 好きな音楽 オールディーズ 東方神起 好きな言葉 人を嫌い だと思つと、人も君の事が 嫌いに成るだろう 好きな食べ物 うどん・葉っぱ系 よろしくお願いします

医療生協の情報誌 ComCom(コムコム)を皆で購読しよう。

毎月20日発行。定価は400円です。

松島医療生協販売所

松島海岸診療所 診療案内

内科 ☎(022)354-3702

Table showing clinic hours for Internal Medicine (内科) with columns for time (午前/午後) and days (月/火/水/木/金/土).

※受付は診療時間終了30分前までをお願いします。 ※木曜日の7:30からの診察は予約制です。

歯科(予約制) ☎(022)353-2717

Table showing clinic hours for Dentistry (歯科) with columns for time (午前/午後・夜間) and days (月/火/水/木/金/土).

※急患受付は診療時間終了30分前までをお願いします。 各担当歯科医師の診療日は不規則ですので受付までお問合せ下さい。 各歯科医師(常勤)久中・高橋(嘱託)井上(非常勤)岩松・遠藤・佐藤(矯正担当非常勤)河内・東

訪問看護ステーション「まつしま」

Table showing hours for Matsushima Home Care Station (月~金 9:00~17:00, 土 9:00~12:00).

デイケア(おたっしゃデイ)

Table showing hours for Day Care (月~金 9:15~16:15).

デイサービス なるせの郷(ひなたぼっこ)

Table showing hours for Day Service (月~土 9:15~16:15).

男の料理教室 コーナー

調理技術指導員 渡辺 芳政

「牡蠣のみぞれ酢」

●材料(5人分)

- 生牡蠣200g 大根150g、レモン(輪切り)、柚子少々(おろしゆず)、三杯酢(酢大さじ3杯・だし汁大さじ3杯・塩小さじ2/3杯・醤油大さじ1杯・砂糖大さじ1杯)

●作り方

- ①牡蠣は、塩水に入れ全体の1/3量に大根おろしを加えよく洗って霜降りをする ②水にさらし、ザルに上げ て水分をよく切る

「穴子の玉子焼き」(巻玉子)

●材料(5人分)

- 市販穴子2尾、玉子6個 砂糖大さじ2杯、片栗粉大さじ1杯、塩少々、出し汁小カップ1杯

●作り方

- ①穴子をサッと蒸し、玉子焼き器の横の幅に合わせて5等分に頭の方は縦2つに切ります。 ②玉子は割ってよくかき混ぜ裏ごしだし汁の中に砂

①大根おろしをよくしばって調味料を合わせ、牡蠣と混ぜ合わせて器に盛り付ける。天に、おろしゆず、輪切りレモンをのせる

糖・片栗粉・塩をかき混ぜ玉子汁と混ぜます。 ②玉子焼き器に油を引き、熱くなったところに玉子汁を流し入れ、表面が固くなる直前に向うはじ横に穴子を置き手前に巻いてきます。穴子が見えなければ、すだれに取り型を整えて巻き直し、冷めるまでそのままにしておきます。

一年間、渡辺さんから色々な「レシピ」を教えてください。たつき、有難うございました。 広報委員会より

各事業所等の連絡先

- 松島海岸診療所(内科) ☎022-354-3702 ■松島海岸診療所(歯科) ☎022-353-2717 ■訪問看護ステーション「まつしま」 ☎022-353-3295 ■デイケア(おたっしゃデイ) ☎022-354-3702 ■松島医療生協(事務局) ☎022-353-2696 ■組合員活動部(組織部) ☎022-353-3309 ■まつしまらしい助け合いの会 ☎022-353-3309 ■なるせの郷(ひなたぼっこ) ☎0225-88-3836 ■なるせらしい助け合いの会 ☎0225-88-3836