



医療生協だより

# まつしま

第143号 1月1日発行

■松島医療生活協同組合 組合員 6,492名 (2009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回以上よごれを落としきる歯みがきをする。

## 謹賀新年



撮影:松島町小梨屋 藤村春夫氏

松島医療生協

理事長 大友 昌



新年あけましておめでとう  
ございます

昨年は、私達の大きな行事であった「健康まつり」が、新型インフルエンザの流行で中止になりとても残念でした。

私達は、この力を組合運動の一層の活性化、新たな支部活動の強化に努めました。十月、十一月に取り組みされた「医療生協強化月間」では、組合員ふやして初めて月間中に目標を達成

するといふ大きな成果をあげることが出来ました。

何よりも支部や職員が積極的に独自に創意ある活動を展開したことは、月間の成果にとどまらずこれからの生協運動の前進に大きな力になることと思います。

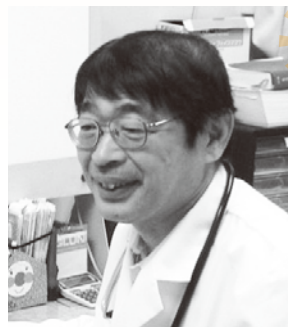
今年、新たな五ヶ年計画作成のスタートの年になります。組合員の創意を結集して立派な五ヶ年計画が出来よう組合員の積極的な参加をお願いします。

情勢は、新しく鳩山連立内閣がスタートしましたが、問題点も大きく浮かび上がってきています。

命と暮らしを守るために、住民と一緒に頑張ってこれ以上活動することの必要性が求められています。ガンバリましょう。

松島海岸診療所

所長 山崎 武彦



組合員の皆さん、地域の皆さん新年明けましておめでとうございます

昨年は、私達の診療所では全国の医療生協の診療所に先駆けて「高齢者にやさしい診療所づくり」の取り組みを進めてきました。

医科、歯科、介護部門合わせて九回の学習会を繰り返し、まずは職員の意識の変化、高齢者にやさしい診療の中身の検討などを中心に取り組んで来ました。

新型インフルエンザの騒ぎで実際の診療場面での具体化は遅れています。それでも医科では生活習慣改善を支援するため、「運動チーム」「栄養チーム」ができ、活動を開始しています。また、医療生協の五ヶ年計画の具体化の議論も始まっています。

今年、本格的に「高齢者にやさしい診療所」として飛躍できるよう頑張りたいと思っています。よろしくお祈り致します。

松島海岸診療所

歯科所長 久中 聖史



新年あけましておめでとうございます

医療生協の求める「健康」とは、単に長生きするだけでなく、人生の最後まで人間らしく、自分らしくあり続けることです。

しかし、口の健康が命の豊かさに大きく影響すると言われるなか、医療費の自己負担の増大が、国民を歯科治療から遠ざけています。患者負担が増えるたびに受診抑制がおき、痛くても歯がなくて噛めなくても我慢する患者が多くいます。

また、長年にわたる歯科医療の診療報酬の低さが、歯科医院の人材難、経営難を招き、歯科医療も崩壊の危機に直面しています。

歯科医療が大変だからこそ、地域に出かけ、組合員さんと一緒に、問題解決にあたりたいと考えています。今後とも、患者皆さんの満足度を引き上げるために、頑張りますので、よろしくお祈りいたします。

訪問看護ステーション

『まつしま』  
所長 岩淵 純子



新年を迎えるにあたり、皆様にご挨拶申し上げます。

昨年は、在宅診療所や他の医療機関との連携が増え四人の看護師で緊急時二十四時間対応体制のもと、日々奮闘してきました。また、当診療所を受診・往診を受けられている患者様に対しても山崎所長と定期的なカンファランス(症例検討)患者の情報交換や課題・問題点の検討により、治療やケア方針を決定する(行い、患者様に寄り添った訪問看護を行ってまいります。医療情勢は入院日数の制限に伴い医療ニーズの高い患者様が退院せざるをえない状況にあります。そのような場合においても、在宅にて医療が継続でき、長年住み慣れた家で安心して療養できるようこれから支援してまいります。

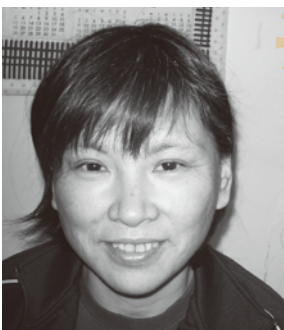
また、訪問看護というサービスを地域の皆様にもっと知って頂き、沢山の方々

に利用して頂けるよう発信して行きたいと考えております。松島唯一の訪問看護ステーションとして、その役割を果たし、地域の皆様に愛される、そして頼られるよう更なるサービスの向上に努めてまいります。

組合員の皆様におかれましては、健康で良き一年でありますようお祈り申し上げます。

介護デイサービス

『なるせの郷』  
所長 土井 芳子



新年あけましておめでとうございます

なるせの郷「ひなたばっこ」にとって、五回目の新年を迎える事が出来ました。笑う事は体に良いということを感じ、「ひなたばっこ」には常に笑いが絶えません。スタッフ自身が楽しんでなければ、利用者さん達も楽しめないと、私自身毎日楽しく仕事をさせてもらっています。

スタッフ十名、いつでも元気いっぱいです。二階に(次ページへ続く)



(前ページからの続き) は五名のケアマネージャーがいて、日々声掛け合って仕事しています。

介護でお困りの事やご相談がありましたら、いつでも気軽に声をかけて下さい。

そして、一度お茶を飲みに行かれますか。きつと温かい気持ちになって帰って行かれますか。

本年も「ひなたぼっこ」を宜しくお願いいたします。



海岸支部

村上 和久子

支部活動として「秋のレクリエーション」移動班会を大友理事長さんを含め十九名の参加で行いました。「旧宮床伊達家住宅」、覚照寺(伊達家御廟)の素晴らしいお庭と紅葉を見学、七ッ森をバックに南川ダム一周、滝ノ原温泉・ちどり荘に着き、ゆったりと湯に浸り、次に班会に入り理事

長さんから「医療生協強化月間」、「後期高齢者医療制度」、「今後診療所をどうするか」などのお話をし

て頂き大変勉強になりました。昼食のお膳を囲み、カラオケ、踊り、詩吟など数々の隠し芸で盛り上がりまし



運営委員、担い手さんの交流の場を広げ、「組合員増やし」、「増資」に事務局の力を借りて戸別訪問を行い、目標達成に向けて、運営委員と担い手さんが今日の盛り上がりのように全力をあげて頑張っていることと皆さんの声でした。とっても楽しい移動班会でした。

高城支部

二連勝の支部行事

支部の「移動合同班会」ということで、去る十一月十六日、花山温泉の「温湯山荘」に泊まり、十七日に

帰って来ました。参加者は当初十六人、女性十五人男性一人だったので、事務長が「黒一点」では、という理由で、戻込みして行かないことになり、女性十五人だけで「山荘」からの送迎バスに乗って行ってきました。

「花山は紅葉の時期で綺麗だろうな」と思っていたのですが、地震の後遺症がまだ癒えてなくて、花山の山々の剥き出しの赤茶けた地肌が目につき、道路も未だ改修が行き届いてはい

ませんでした。途中「宮床宝蔵」へ寄り、七ッ森の風土と伝統が、数々ある筆筒の引き出しを開けるとその中に表現されていて不思議な世界を感じました。



温泉旅館では、温泉に浸かったり、歓談したり、歌を存分に歌ったりできて、とてもものびのびと楽しむことが出来ました。

これで一勝。次の一勝は、十一月二十四日午前中に、高城字町の「ふれあいの家」を教室として手芸を行い、「木目込み『豆虎』」十三人が出席して、それぞ

れに制作しました。早く仕上げる人や宿題になった人もいましたが、皆んな真剣でもあり楽しくもありました。これで二連勝

磯崎支部

レクリエーション 滝の原温泉・ちどり荘

保原 民子

十月二十日(火)大和町宮床にある滝の原温泉へ、地区組合員の交流と温泉でのリラクゼーション(気晴らし・娯楽)を目的に出発しました。

次に南川ダム湖畔の花野果市場(野菜の直売所)で買い物をして「ちどり荘」に着きました。

ちどり荘では、つばさ薬局の河野店長の「薬の話」

「市売薬販売における新制度について(新しい薬の販売の方式、リスクの程度:副作用の起きやすさ:によりI類・II類に分類されている)」ことなどを皆真剣に聞き、質問をして学びました。

楽しく語らいながらの昼食、会員さんの手作りのプレゼントを選ぶゲームに歓声をあげ、温泉の外の景色

を見ながら「極楽」「極楽」と言いながら入湯し、時間を忘れるほどの一日でした。松島へ着いても、皆の顔も体も、ポッカポカ。



三小支部

佐藤 広

十一月七日(土)、紅葉見物かねて東鳴子へ移動班会で行ってきました。

朝九時に乗車コース一番目の明治潜穴の所をバスは出発、各乗車場所ごと三人・五人と乗り合わせ、総勢二十三名で松島町を出発し目的地に向かいました。

途中三本木の道の駅に寄り道したあと鳴子目指してひた走り。

バスの中で医療生協強化月間についての説明と協力を訴えたところ、早速組合員への加入申し込みもありました。

宿の前を通り抜けたバスは、今秋最後の見頃だろう

と鳴子峡の紅葉を見物した後、宿にむかいました。宿ではスライドを使った二小支部の活動記録や医療生協の紹介と歯の健康についての勉強の後、お待ちかねの食事会となりました。

宴会の乾杯を最高齢のAさんをお願い、自慢のものをカラオケで披露したり、顔馴染みどうしでの楽しい懇談となりました。お風呂加減もよく皆さん大満足。

帰路途中「伊達道の駅」に立ち寄り、参加出来なかった仲間や家族へ一杯のお土産を購入して帰ってきました。



北部支部

櫻井 昌一

北部支部では、毎年一回、一泊旅行のレクリエーションを実施しています。

今年も、十月二十五・六日に鳴子の紅葉を見物してホテル(東鳴子ニューあらお)に行ってきました。参加者は他の用事が重なった人が多く二十二名にとどまりました。

二十五日は日曜日だったので途中の道路は大変混雑していてノロノロ運転、そのため沿線の風景をのんびり見物出来ました。鳴子峡の紅葉は丁度見頃で大変すばらしく皆に喜ばれました。



今年も宿で、大友理事長さんから「医療生協強化月間」と「当面の情勢」を聞いて一時間くらい勉強しました。その中で新しく組合員に三名の方が加入し、全員が定期的な出資に応募してくれました。これからも楽しい支部活動を進める事を話し合っ

手樽支部

班会(薬の話)





### 鳴瀬支部 楽しかった移動班会

手代木せつ子

十一月十五日(日)中山平温泉への移動班会が二十九名の参加で行われました。片道一時間半、送迎バスは一路、大崎市、中山平温泉へと出発しました。途中、車窓から医療生協のシンボルマークでもある『虹』が何度も見えかくれし、行き車内は賑やかでした。



「なかやま山荘」へ到着後、早速、職員の小野さんから各支部の活動状況がスライドで紹介されました。次に、食事までの間、くつろぎタイム。こちらの温泉は、皮膚疾患と糖尿病に効き目があると聞きました。そして、これからのいつもと違っていいです。昼食のお膳を前にして、一層おいしく食べられるようにと、全員で健康・ほっぺ・舌体操をしました。スライドを見て、皆で真剣に口をとが

らせたり、すぼめたり、ほっぺを膨らませたり等、それは食事の準備をしていた方々にとって、とても異様に見えたことでしょう。それから、食事をしながら踊りや唄、初めて参加された方が縁起の良い『七福神』の舞も披露されました。とても楽しいひとときで年に一回でなく何回も開催してほしいという声も出て、参加された方々から多くの元気をいただきました。ありがとうございました。組合員の皆様、次回もぜひ参加してください。

大郷支部  
ほつねん座の公演

### 大郷支部

#### ほつねん座の公演

山崎 定子

九月の十二、十三日に「ほうねん座」の公演を行いました。実行委員長の大類さんを先頭に、事務局長山崎そして沢山の組合員さんの協力により成功させることが出来ました。

大郷での公演は他町村へも呼びかけ、あらゆる団体に働きかけて協力を得ることが出来、組合員さんとの結びつきも深まり、活動の大きな成果ではないかと考えています。組合員拡大では事務局の佐藤さん、理事の大類さん、私の三人で川内地域を訪問しました。



### 石巻支部 健康チェック

#### 健康チェック



### 鹿島台支部 班会(薬の話)

#### 班会(薬の話)



### 第2回 「いきいき元気に ころぼん体操」

保活委員会 村上和久子

十一月十一日(水)垣ノ内集会所で、職員さん二人を講師に招いて、保活委員が中心になり「ころぼん体操」を行いました。参加していたいただいた方々は六十歳前後の十五名、体操の内容が前回より中身が濃くともやりやすく、普段使っていない筋肉を使った体操、わいわい・がやがやと笑いいっぱい楽しく汗をかきました。体操終了後お茶飲み交流をして色々なお話で盛り上がりました。

保活委員会では、「まちかど健康チェック」として二ヶ月に一回、みやぎ生協「松島店」で、また、他の団体と協力して、みやぎ生協の石巻「渡波、蛇田、アイトピア店」や石巻の「民商まつり」に出向いて行い、「地域まるごと健康づくり」を広げていきます。



### 連載・患者の権利章典⑦

#### 『患者にも責任があるのですか』

松島医療生協・教育委員会・院所利用委員会

そうですね、医療生協の「患者の権利章典」では患者の権利と責任についてふれていますね。では、ここで言う「患者の責任」とはどのようなものでしょうか。「闘病の主体者として」「権利と責任」があると書いてあります。心身の健康のことは自覚しない限り進まないのは明らかです。患者としての権利を使って自らの病気の克服ができるように頑張るのも一つの責任といえます。医療の場で、これまでなかなか権利が生かされてこなかったように、「組合員・

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⑦  
今回は、参加と協同についてのお話です。患者と医療従事者の色々な点での、改善へ向けての患者の権利章典は今回で

協同の努力によって医療の結果は良いものになっていきます。そのような意味で、患者の医療への参加と協同は重要です。それはね、患者とお医者様がともに力を合わせていくことです。医療はサービスを提供するもの、それを受ける側の協同が大切です。



地域住民すべての『いのち』を、みんなで大切に、支え合う』ために、『患者の自己主権』を育もうとしているのが医療生協の『患者の権利章典』です。似ている言葉ですが『患者の自己責任』が強調される時があります。国や厚生労働省が医療費の負担増を進めようとする時に良く持ち出されます。『病気になるたあんたが悪いんだ』『患者は責任をとれ』とでも言わんばかりです。冷たいですね。一方、医療生協が主張している『患者の責任』は、みんなで協力し合って主体者になれるように行きましょうという温かいものなのです。

終わりですが、わかりやすいものになりましたでしょうか。毎号読んでお読みいただきありがとうございます。





院所利用委員会

長峰 千代

松島海岸診療所をご利用いただく組合員の皆様によく、気持ちよく利用していただくため、委員会の委員の方々が考えていたしております。

アンケートの方もあまり声が出てこなくなりまして苦情が無くなってきたのだろうか。良きことと思いきり喜んでいいのか。皆さんで話しております。

総代会で新たな五ヶ年計画も作成することになり、益々すばらしい診療所に向かって行くものと思っております。



委員会委員に新しく若く美しい佐々木初代様(介護)、佐藤美穂子様(歯科)の二名に入っていたいただきました。で、久々新しい風を入れていただき、新しい考えのもとに皆で力を合わせて頑張っています。

11・8

国民大集会に参加して

介護相談センター 佐々木直樹

平成二十一年十一月八日

(日)東京の代々木公園にて開催された国民大集会に参加し『新しい未来(あす)へ!』をスローガンに『不況打開、なくせ貧困、いのち、雇用、くらしを守れ』との要求を掲げ、雇用の見直しや農業問題、医療・福祉の充実、学生の支援についての問題点を話し合い、現代社会の問題点を再確認すると同時に、問題点にどう向かって行くかを検討しました。

集会終了後東北グループでは、代々木公園から明治公園までのデモ行進で「雇用やいのちを守れ!」「若者に希望を!」などのシュプレヒコールを繰り返しながら約四十五分間行進しました。



今回の国民大集会に参加して感じたこととして「日本を良くしたい!」という

職場紹介コーナー

介護デイサービス

「なるせの郷」

を紹介いたします

私共、なるせの郷は野蒜小学校の隣にあります。

規模はあまり大きくありませんが、土井所長を筆頭に個性豊かなスタッフを揃えて皆様をお待ちしております。

建物の一階がデイサービス、二階が介護相談センターとなっております。ケアマネージャーが身近にいるため、日々連携をとりながら業務にあたっています。

手作業や体操などのレクリエーションを利用者の皆さんと共に楽しみ、毎日の午後のドライブの時間では、桜やコスモスなどを見に出かけ季節の移り変わりを皆変化が四十七都道府県で起きていることを身近に感じました。

2010年(第20回) 組合員交流集会

日時: 2010年3月14日(日) 10時~14時  
会場: 松島町中央公民館  
参加費: 資料・弁当代 500円

内容

- 午前
・講演『組合員から見る「患者の権利章典」の』実践について
講師: 盛岡医療生協 副理事長 遠藤寿美子氏
・組合員活動報告
- 午後
・分科会 (健康・介護・お楽しみ)



さんと感じています。

また、ささやかではあります。敬老会やクリスマス会などの季節行事、ボランティアさんによる読み聞かせ等も行っております。これからもよろしくお願いたします。



医科のとりぐみ

看護師長 高橋静子

医科ではこの秋より患者さんと一緒に食事、運動について学習の取り組みを始めて活動を行っています。

食事チームでは十二月から医科待合室の掲示板を利用して、食事のワンポイント表を掲示していますので診療所にお越しの際は是非ご覧下さい。

これからの季節は、冬太り、お正月という言葉があります。食過ぎ・飲み過ぎを防ぐ一〇ポイントを参考に、寒い季節に太りやすいので気をつけてお過ごしください。

① 一日三食、なるべく決まった時間に食べる

② 腹七分目を守る

③ 夕食は遅くとも九時まで済ませる

④ 野菜、きのこ、海藻などの副食を先に食べる

⑤ ゆっくりよく噛んで食べる

⑥ 早食い、ながら食いは避ける

⑦ 身近なところに食べ物を置かない

⑧ 食器は小振りなものにする

⑨ 好きな物でも適量を守る

⑩ 外食では単品より定食類を食べる

(〇九・一〇月号 ナース専科より抜粋)

松島海岸診療所 診療案内

●内科 ☎(022)354-3702

Table with columns for time (午前, 午後) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) listing clinic locations like 山崎, 村口, 山崎.

※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 with columns for time (午前, 午後・夜間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) listing '診療' (clinic).

※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。 歯科医師(常勤)久中・町田理恵・町田実恵(嘱託)井上(非常勤)岩松・遠藤・佐藤(矯正担当非常勤)河内・依田

●訪問看護ステーション「まつしま」

Table with columns for days (月~金, 土) and times (9:00~17:00, 9:00~12:00)

●デイケア (おたっしゃデイ)

Table with columns for days (月~金) and times (9:15~16:15)

●デイサービス なるせの郷(ひなたぼっこ)

Table with columns for days (月~土) and times (9:15~16:15)

●介護相談センター

Table with columns for days (月~土) and times (9:00~17:00)

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
■介護相談センター ☎0225-86-2235
■訪問看護ステーション「まつしま」 ☎022-353-3295
■なるせの郷(ひなたぼっこ) ☎0225-88-3836
■デイケア(おたっしゃデイ) ☎022-354-3702
■まつしまくらしの助け合いの会 ☎022-353-3309
■なるせくらしの助け合いの会 ☎0225-88-3836
■松島医療生協(事務局) ☎022-353-2696
■組合員活動部(組織部) ☎022-353-3309