



医療生協だより

# まつしま

第151号 4月18日発行

松島医療生活協同組合 組合員 6,376名 (2012年3月31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。

## 新年度をむかえて

専務理事 青井 克夫

二〇一一年度は、東日本大震災での深い傷跡を負った状況のスタートでした。

医療生協の事業活動は一部縮小しましたが通常の診療体制に戻り、経営も全国からの義援金支援を受け安定しています。

しかし、大震災から一年余を経過しましたが、被災組合員の中には、生活再建の目途すらない方もおられます。三月十一日、「なるせの郷」跡地に献花台を設け、三百人を超える人たちが追悼を行いました。

添いながら、日本医療福祉生協連合会や全日本民医連の援助・協力もいただき継続します。

原発事故問題も深刻です。東京電力福島第一原発事故の放射能被害は、宮城県でも深刻な影響が出ています。女川原発も、危機一髪で事故から免れたとの事であり、福島原発事故説明がされないまま原発が再稼働されようとしています。「女川原発の再稼働を許さない」脱原発署名を進めると共に、「安心して暮らせるまちづくり」運動の推進に全力を挙げて行きます。

「まつしまの郷」建設の今後の見通しについて  
二月理事会で「土地交換の遅れもあり予定の松島町高城での建設を断念し、松島海岸診療所付近での建設に切り替える」ことを確認しました。その後、建設委員会でも、候補地の検討や交渉を行ってきました。現在、候補地の地主さんから快諾が得られ、土地購入の交渉に入っています。四月末、五月中旬頃までに確定できるように、作業を進めています。



二〇一二年度の目標は、先送りになっているディスプレイ「まつしまの郷」の建設と、厳しい診療体制は変わりませんが患者・利用者の要望改善に心えられる様に努力します。又、被災者(地)支援活動は、被災者(地)と現地支部に寄り



## 新東名・野蒜地域の組合員活動

生協事務局 小野 潤一

二月から、東松島・石巻地区の担当職員として、組合員さんを訪問し、震災の体験や要望を聞いています。野蒜・新東名地区に組合員活動の拠点となる『たまり場・集まれる所』を探しています。

これまでお聞きした組合員さんの声は、「被災した地区に住んでいる人が少なく寂しい」、「買い物をする店がない」、「日中は高齢者だけになり心配」、「駅が何処になるのか」、「野蒜・東名にまた住みたいが戻って来る人がどのくらいいるのか?」など。

野蒜・北赤崎の門馬和枝さん宅では、関東の復興支援グループの事務局として、送迎ボランティアや、自分たちで支援物資を分けたり、語り合う「たまり場」にしています。また今は、アクリル毛糸で「エコたわし」を作って東松山市(埼玉県)へ送り、販売してもらい、売り上げをカンパする活動を行っています。



医療生協も、集い・語り合える「交流の場」を作り、地域の方々の支えになれるように努めたいと思います。

## 高城支部 悲しみを乗り越えて

支部長 磯崎和恵子

大震災で被災された方は、沢山の宝物・財産をなくされ、大切な人との別れなど心の痛みは年月が過ぎても忘れることはできないものと思います。

高城支部でも続いて三人の大切な人を失いました。支部の柱となり活躍しておられた「奥平勝保さん」、支部長として務めてこられた「浅野満雄さん」、そして支部の会計として働いて来られ、数々のボランティア活動に参加しておられた「高橋スミ子さん」。本当に大切な方たちばかりで、悔しさが込み上げて参ります。残念でなりません。心からお悔やみ申し上げます。悲しみは悲しみとして、

## 第48回 総代会のお知らせ

第48回総代会を次のように開催いたします。

日時 6月30日(土) 13時~  
場所 松島町中央公民館

### ●議題

- 第1号議案の① 2011年度事業報告の件
- 第1号議案の② 2011年度決算報告及び剰余金処分の件
- 第1号議案の③ 2011年度監査報告
- 第2号議案の① 2012年度事業計画(案)の件
- 第2号議案の② 2012年度年度予算(案)の件
- 第3号議案 役員報酬最高限度額の件
- 第4号議案 議案効力発生の件

## 磯崎支部 「リフレッシュ」班会

佐藤 信子

まだまだ寒い日が続いている二月末、華園会館で「リフレッシュ」班会を開きました。



最初に職員の前沢さんから軽いストレッチ体操を教えてください、冬の間に硬くなっていった身体を無理のない運動でほぐし、すっかりリラックスしました。毎回続けていきたいです。その後、鳴瀬地区の野蒜でご自身も津波で大きな被害を受けられたのに「地域の皆さんのお世話をされている」門馬さんに、津波の体験・避難所での生活、たまり場の様子等をお話いただき、エネルギーッシュに前向きに暮らしていることに感動しました。







(前頁からの続き)

この一年をふり返って、震災の後「絆」という言葉がありふれているのは、つながっていたいという人間本来の気持ちであり、人がつながることで生まれるエネルギーなのでしょ

うか。助け合いの大切さを強く感じた一日でした。今日は新しい方二人を迎えて軽食とお茶飲み会、いつも気負いのない全体での班会は楽しいです。

### 手樽支部

#### 支部全戸訪問

支部担当職員 佐藤 良治

未曾有の震災から一年が経過しようとしている時、手樽支部では担当職員による全戸訪問を「松島生協だより」新年号の配布と併せて行いました。



手樽地域は海岸に面しており、地盤の心配もありまし

たので、組合員さんの被害状況を実際に自分達の目で確かめ、組合員さんの声を聞いていきたいと思いい取り組みました。

留守宅もありましたが訪問件数は一一〇件。「震災後、家の前の岩が余震の都度崩れてくる」、「地盤が下がり、降水量が多い時は道に水があふれて家までいけない」、「自宅の被害状況がひどく雨漏りや風が入ってくる。業者に修理を依頼しているがまだ来てくれない」中には自宅を解体し、他の市町村に移動された方もおりました。

訪問してみても手樽地区が二次災害も含めて想像以上の被害状況であったこと、被災された方の苦勞と不安心の痛みは計り知れないものであり、話を聞いている私達もやるせない気持ちになりました。

私達は皆さんの為に何が出来るのか、何をすべきかを考え、震災対応だけでなく心を寄せ合い支援していくよう今後努めていきたいと思ひます。

今回の訪問にあたり、全戸に歯ブラシとマスクをお渡し致しました。被災された皆様に心からお見舞い申し上げますとともに一日も早い復興をお祈り致します。

### 二小支部

#### 「脳いきいき班会」は人生はつらつと生きる心身健康班会

支部長 佐藤 広

「二小支部でも脳いきいき班会をやってみませんか」との声掛けがあり、昨年十二月に第一回目の班会を開きました。参加者が少ないのではとの心配をよそに二十名もの参加があり、インストラクターから「参加人数が多いので二班に分かれてやった方がいい」とのこと、二回目からは二班に分かれて開くことにしました。現在四回目が終わりましたが毎回二十名を超える参加状況になっています。



班会の中での参加者から「脳いきいき五か条」の実践発表では、班会会場まで歩いて参加している九十歳になる方が「手指の衰えを防ぐため、くるみやテニスボールで手指の運動をしている」との発表や、別の方から「散歩の途中腰掛けで休んでいたら救急車が来た」等のユーモアあふれる

発言に「なるほど、だから皆さん元気なんだ」と頷くことが多々あります。

又、最初の頃の班会では、インストラクターが音読の原稿やゲームを用意していましたが、今では次回班会の打ち合わせをしている中で参加者が自分から「音読の文章を探してくる」とか「あんなゲームをしたい、道具は自分たちで用意してくるから」と自分たちが集まって楽しむため積極的に「何かしたい・しよう」という姿勢に変わってきています。

脳いきいき班会が人生ハツラツと生きる心身健康班会となっている二小支部の班会風景でした。

### 北部支部

支部長 桜井 昌一

今回の東日本大震災では北部支部の人達も三月十一日の地震と四月七日の大きな余震で家屋の全壊や半壊など沢山の組合員が大きな被害にあいました。

一年を経過した今、家の新築や修理に懸命の努力をしています。皆は津波で全てを失い、尊い命まで奪われた事にくらべれば私達はまで良い方だと、前を向いて歩み出しています。今年の一月二十九日には



恒例の新年会を行いました。場所は品井沼改善センターでしたが、震災から一年間は、東松島市の避難所になっていましたので当時の事が思い思いに語られました。

医療生協の活動も紹介され、本当に頼りのなる事をお互いに確認しました。今年も新しい取り組みとして、他の支部で取り組んでいる「脳いきいき班会」を実施したのでよろしくお願ひします。

### 石巻支部

#### 未曾有の大震災から一年

被災直後、全国医連の医療団が石巻に入り、「さすが」と言われる機能的な素晴らしい医療活動がなされた。避難所の人達からお礼と感謝の言葉が届けられました。松島医療生協の支援活動にすこく勇気づけられました。

石巻支部は、安否確認をしながら出来ることは何かを考えていました。みやぎ生協の呼びかけで、毎週木曜

日に石巻・蛇田店で、奇数月曜日は東松島市・大塩の仮設住宅で健康チェックを実施することにしました。



当初会場は、重く暗い空気に被われていました。しかし半年たった今、「毎週健康チェックに来るのが待ち遠しい。」「デイサービスは断って来ているのよ。」など自分の「健康」目標を決め、楽しみ・喜びをもって自らの健康を管理し、生活リズムをつくりあげている人達。驚きです。

医療生協は元気な人の集まり。そして健康チェックは平和で、健康なまちづくりにつながる大事な手段であることを学びました。今後も繋がりを生かし元氣の出る支援をよろしくお願ひします。

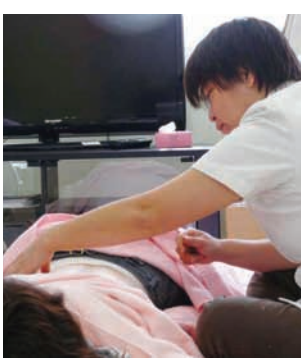
### 福祉ボランティア委員会

#### 関西の鍼灸ボランティア

昨年の十一月から月一回土・日に上下堤の仮設住宅などで鍼灸治療を行っている

る関西の鍼灸ボランティアグループがあります。兵庫県尼崎市の鍼灸ボランティア天野聡子さんは次のように述べています。

東北行きを始めて、尼崎の人には「なぜ行くの?」松島の人には「なぜ来るの?」と何度も聞かれました(笑)。何度か足を運ぶうちに、「ここには鍼灸にしかできない仕事がある」と気づきました。鍼灸師は「体を変えよう」との大切さを知っています。



一本の鍼、一粒のもぐさには人の体を変える力があります。毎月皆さんの体を触らせていただいている、体が良い方向に変わってきていると感じています。体が良い方向に向かえば、心も必ず良い方向へ向かいます。体が変わることから出てくる元氣が、きっとこの町を元氣にしてくれます。ゆっくり時間をかけて、松島の町と皆さんがどう変わるのかが楽しみます。それが「なぜ?」の答えかもしれません。



組織委員会

雪の中、野蒜地区で被災者宅への訪問行動

組織担当職員 佐藤 美穂子

これまで松島医療生協では、仮設住宅を中心に訪問してきました。組織委員会では、被災されましたが自宅に戻られた方々の訪問を計画し、二月四日に実施しました。



当日の参加者は、医療福祉生協連(二名)・理事(十六名)・職員(三名)と特別に野蒜で被災されましたが自宅に戻り頑張っている生活されておられる方の参加もありました。

訪問時の対話では、ご家族を亡くされ思い出して涙ぐまれる方や、一人になると津波の悲惨な出来事を思い出さずなど、私達もお話を聞いて切なさを抑え切れませんでした。東日本大震災から一年が過ぎ、戻られて来ている方々は自立に向

て頑張っています。

松島医療生協としても野蒜地域に「たまり場」を作る準備を進めています。今後も訪問行動をしながら、精神的ケアも含めて地域の方々との繋がりを持っていきたいと思っています。

教育委員会

今以上に賢くなろう!

教育委員会 佐田 紀元

日本医療福祉生協連の《通信教育》の受講と《情報誌・ComCom》の読者を募集しています。通信教育は、入門編6・基礎編8・専門編5の計19コースがあります。特に基礎編の「いのちの大運動」「医療福祉生協連」コースは、全職員・全運営委員が受講なさいますようお願いいたします。

受講期間は毎年九月から翌年の二月迄で、この間に三回の回答(ペーパーテスト)を提出します。受講料はコースによって異なりますが、四千円から八千円かかります。合格すると半額を松島医療生協が負担します。「生協人」へのステッピングアップを図りましょう。



情報誌・ComComは毎月一回の発行で四百円です。とてためになる月刊誌です。ご購入下さるようよろしくお願いいたします。(診療所の待合室に置いてありますのでご覧下さい。)

どちらも、各支部の役員が組合員活動部(2353-3309)にご連絡下さい。

保活委員会

仮設住宅での健康チェック

保活委員会 山崎 定子

昨年の十一月より月一回の割合で、東松島市の大塩グリーンタウンにある仮設住宅での健康チェックに入り、三月で終了しました。



既に日本生協連・みやぎ生協・松島医療生協石巻支部の人達が支援に入っていました。

日生協は神奈川・山梨・埼玉等からボランティアを募って駆けつけていました。お茶・コーヒー・おやつ等を用意して、集まってくる人達が少しでも元気になれるように沢山の事が企画されています。

例えばクリスマスツリー作り・ひな人形作り・メークをしてその顔を写真に撮りその場でプレゼントしたり・布ぞうり作りなど。材料を準備し、工夫をこらして取り組んでいるスタッフの暖かい思いが伝わって来ました。

私達は健康チェックをしながら被災時の事、仮設での生活など沢山話をすることが出来ました。一日も早く毎日生きがいを持って生活出来る環境を整えてほしいと切に望みます。

助け合いの会

たすけあいの会は地域でこんな活動をしています

まつしまくらしの助け合いの会では、震災後利用会員の安否確認を兼ねて訪問し、ふれあいと対話を行ってきました。

お話しする中で会員さんの顔に笑みが見え安心しました。それでも「一人で心細かったこと」、「余震のたびに震えていたこと」、「水が・食べ物足りなかったこと」などの声があがり、会では対応出来る部分については支援してきました。

たすけあいの会に入っていれば、いざという時に安心、心強くと加入される方も多くいらっしゃいます。援助活動に参加されている方の様子をご紹介します。



援助会員 福田 琴江さん

以前から助け合いの活動に興味を持っていたのですが、震災後何かをしなければと強く思うようになり、活動している友人に紹介して頂き加入しました。

十一月から月二回の散歩補助の活動にはいりました。不安な思いもありましたが事前に活動にあたっての説明を受けたり、利用者の方とお会いしてご希望を聞いていたことでスムーズに行うことが出来ました。散歩の時には手をつないで季節のこと、道端の花や

野草のことなどおしゃべりしながら一時間弱ゆっくり歩きます。家族との散歩もされるそうですが、ボランティアとの散歩をとても楽しく、うれしいひと時のようで一週間がとても待たれる様子でした。

一緒に歩くだけなのに、こんなに喜んで頂けるとは思っていなかったので私自身も嬉しくなります。寒い時期はお休みですが春になってからの開始が楽しみです。

小さな力ですが、これからも誰かの役にたっていきたいと思えます。支えあうことの大事さを感じている活動です。

ボランティアサークル「レインボー」から

レインボー代表 名雪 洋子

デイケア「おたっしやデー」のお手伝いを始めてから十年経ちました。スタート時は利用者さん

も十人くらいでレインボーのメンバーは海岸の千葉さん、中川さん、高城の柴田さんの三人でした。現在「おたっしやデー」は月曜日から土曜日であり、利用者さんは一日平均二十人以上です。レインボーのメンバーも二十人にな

りました。月一・二回ボランティアをしている方が大半で、自分の体力、都合に合わせて無理しないで楽しくお手伝いをしています。



一月は「書初め」、三月には「ひな祭りお茶会」をレインボーの会員が中心となり「おたっしやデー」の皆様と楽しい時間を過ごすことができました。



組合員の皆様でボランティアに関心をお持ちの方、何かお手伝いをしたいと思っ





### 高齢者の肺炎球菌 予防接種について

2012年4月1日より高齢者肺炎球菌ワクチン接種事業が以下のように変更と成ります。

接種希望の方は内科受付までご連絡下さい。

(予約制となります。)

#### ●対象者

松島町民、利府町民・・・70歳以上  
東松島市民・・・65歳以上

#### ●負担金

松島町民・・・3,300円  
東松島市民・・・4,000円  
利府町民・・・2,300円

#### ●実施期間

2012年4月1日～2013年3月31日  
(通年実施、2013年以降継続予定)

- 肺炎は日本人の死亡率第4位です。75歳を超えてから肺炎による死亡率は男女とも急激に増加します。
- 肺炎の約半数が肺炎球菌によるものといわれています。肺炎球菌による肺炎を予防するには予防接種が有効です。(約80%は予防できると考えられています。)

#### 【再接種の場合は医師にご相談ください】

- 肺炎球菌ワクチンは通常5年間有効と考えられています。なお、再接種については接種部分が腫れるなどの副反応が強く出ることから前回接種から十分な間隔をあける必要があります。(特に5年以内に再接種すると副反応がおきやすいことが報告されています)

磯崎支部と海岸支部では、研修会直後より班会が開催され、毎回皆さんゲームや音読など楽しく、笑顔と元気で参加していただきました。



介護相談センター  
ケアマネ 村山 敏子  
昨年の七月に『脳いきいき班会』の研修会を武田先生・田治米先生を迎え開催しました。

### 『脳いきいき班会』の 取り組み

『脳いきいき班会』は認知症の理解と、日常生活を送る中で『脳いきいき五ヶ条』(食・動・楽・知・休)を意識しながら、頭と心が元気になるように生活していきます。

終了した方々は、開始前と比べて『脳いきいき度』が上がった方・維持できている方が多く見られます。引き続き、皆さんが元気で生活出来るように、多くの方に知ってもらい参加して頂ければと思っています。

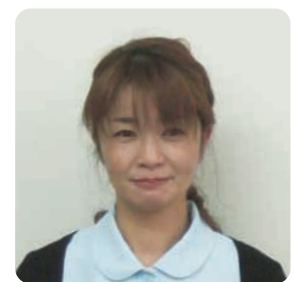


社会福祉法人丸紅基金が行っていた「東日本大震災復興助成金」に、なるせの郷の車両流出による訪問活動の支障を解消すべく福祉軽自動車(車椅子対応)二台分の助成を申請しました。昨年十一月に三百万円の助成が決まり、一月末にワゴンR二台購入しました。

### 訪問活動用軽自動車 が やって来た!!

今回、正職員として採用していただくことになり、医療生協の職員として学ばなければいけないことが沢山あります。

パート職員として訪問看護ステーションに入職し二年が経ちました。埼玉から引越して来て環境の違いや言葉の違い(方言)で戸惑うことが多く大変でしたが、職場のスタッフや利用者さん・利用者さんの家族から支えられ勤務することが出来たように思います。



訪問看護ステーション  
金谷 美幸

### 職員紹介コーナー

## 松島海岸診療所 診療案内

### ●内科 ☎(022)354-3702

月	午前		午後	
	7:30	8:30	12:30	15:00
山崎	山崎	山崎	山崎	山崎
火	山崎・吉田(内視鏡)		休診	休診
水	山崎		山崎	山崎
木	山崎		休診	休診
金	山崎		山崎	山崎
土	山崎・応援医師で交替			

※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

月	午前		午後・夜間	
	8:45	12:00	14:00	17:00
遠藤・久中(隔週)	遠藤・久中(隔週)			
火	佐藤	11:45	久中・佐藤	久中
水	久中		久中	18:00
木	久中/下西		下西	
金	久中		久中	
土	遠藤又は久中		遠藤又は久中	

※急患受付は診療時間終了60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。  
火・金はDrの休憩時間が適時入ります。

### ●訪問看護ステーション「まつしま」

月～金	8:30～17:30
土	8:30～12:30

### ●デイケア (おたっしゅデイ)

月～土	9:15～16:15
-----	------------

### ●介護相談センター

月～土	8:30～17:30
-----	------------

## 投稿コーナーに寄せられた レシピを紹介します。

東松島市 田村さんより

### 私の健康サラダ

#### 材 料

- ・ホウレンソウ
- ・笹かま
- ・きゅうり
- ・かいわれ大根
- ・オホーツク蒲鉾
- ・シーチキン

#### 作 り 方

- ①ホウレンソウを軽く茹で、1口大に切る
- ②きゅうりを細長く切る
- ③笹かまを軽く炙り切る
- ④1.2.3の材料と残りのかいわれ大根、オホーツク蒲鉾、シーチキンをまぜる
- ⑤薄口しょうゆ、塩、コショウでよくまぜる
- ⑥出来上がり

山あると思えますが、肩の力を抜き自分のカラーが出ると感じます。と、思います。 せるよう頑張っていきたい

## 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 ☎022-353-3185
- 訪問看護ステーション「まつしま」 ☎022-353-3295

- デイケア(おたっしゅデイ) ☎022-354-3702
- まつしまくらしの助け合いの会 ☎022-353-3309
- 松島医療生協(事務局) ☎022-353-2696
- 組合員活動部(組織部) ☎022-353-3309