医療生協だより
まつしま
第159号 4月7日発行

■松島医療生活協同組合　組合員 6,344名（2014年2月28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㈲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、充分な休養をとる。
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。

第22回 組合員活動交流集会 盛大に開催

二月十六日（日）松島町「パレス松洲」を会場に、組合員活動交流集会が行われ、大雪の中、百二十一名が集いました。『これからの社会保障と私たちの生活』の記念講演（講師：宮城民医連事務局長　坂田匠さん）と、Ⓐ松島医療生協の事業（介護・歯科・医科）の現状、Ⓑ支部活動・ボランティア・秋の仲間ふやし出資金ふやし、Ⓒ被災地（東松島・石巻）の支援活動の報告があり、午後は、お楽しみ演芸・交流会で盛り上がりました。

理事長　名雪　英三

医療生協の「地域でいのちと暮らしを守る」事をめざして、被災者に寄り添う活動や社会保障にかかわる課題について、重点的に取りくんできました。

介護保険制度が次々と改悪され、社会保障費が削減され、国民負担がジワジワと増えています。TPPの問題・平和や原発の事・震災被災者支援・路上生活者支援など、沢山の問題が未解決のまま残っています。

けれども、私たちは未来を担う子ども達のためにも、明るい未来をつくるために、みんなで力を合わせて頑張れば、何かが出来ることを、震災の教訓から学びました。

〝絆〟を大切に、現状を変えるために、一歩一歩前進したいと思います。

青木副理事長が報告した〔Ⓑ支部活動とボランティア・秋の仲間ふやし出資金ふやし〕を紹介します。

組合員の想いが松島医療生協を新たな展開へ

二〇一三年度は「まつしまの郷」オープン、歯科、医科リニューアルと松島医療生協が目まぐるしく変化した年でした。また、組合員活動部も「かこまち会館」に移転し、支部運営会議や班会で利用できるようになりました。

かこまち会館

出会い訪問や封書で訴え

医療福祉生協連の全国三百万人組合員拡大に応えて、強化月間の取り組みとして、推進委員会を立ち上げ十月一日から十二月五日まで獲得目標でもある四課題年間目標の八割に到達できるように〝出会い〟を大事に、組合員活動を旺盛に展開してきました。

十一月十七日には、理事、職員総勢三十五名で未組合員の一斉訪問行動を実施し、組合員拡大と増資に繋げる事ができました。

訪問行動

月間行事としては、グランドゴルフ、ウォーキング班会、支部ごとの自主的班会の中で増資の訴えをしてきました。また、「生協だより」新年号と同時に、全組合員に封書でのリニューアルへの「出資金のお願い」をし、一月から三月までで二百七十三万円の増資を集める事ができたのは、松島医療生協への期待の現れだと思っています。

理事、職員訪問行動の出発準備

ー四課題年間目標ー

2/28現在

	目　標	実　績
組合員ふやし（名）	250	201
出資金ふやし（千円）	20,000	15,700
班会・集い（回）	250	200
担い手ふやし（名）	51	

増資とボランティアさんの力

二〇一三年度の出資金の年間目標の二千万円には、四百万円ほど届きません出したが一つの事に組合員さんや多くの人達が意識し、協力してくれた結果です。

また、私たちの組合員活動では、たすけ合いの会、レインボウの会などボランティアさんの協力を貰いながらこの間、被災地訪問の際に手渡す小物づくりや被災された方達の「まざらいん会」の集いの準備など大きな力になって貰いました。

ボランティア学習

対話を大切に

松島医療生協の組合員さんに支えられている事を改めて　感じることができ、これからも組合員さん一人一人の〝対話を大切に〟要望に応えながら、地域で安心して住み続けられるよう健康づくりに取組んでいきます。

海岸支部のひなまつり

『誓』の碑石 除幕式の開催

去る三月十一日、まつしまの郷で『誓』の碑の除幕式が行われました。

理事長の挨拶の後、被災者遺族代表等の手により除幕されました。式に先立ち、犠牲になられた方々に黙祷をささげ、ご冥福を祈りました。

続いて、参加者による茶話会が催され、自己紹介、体験交流が行われましたが、実際に津波に遭遇した方の生々しい体験談等が披露されると、会場では目頭を押さえる人も散見されました。

碑石の裏面にはこう刻まれております。

二〇一一年三月十一日
東日本大震災の大津波により、なるせの郷（東松島市野蒜）の利用者十二名、職員三名の尊い命と施設を失いました。
二〇一三年九月
「まつしまの郷は」、なるせの郷の復旧事業として落成しました。
私たちは、自然災害による犠牲者を二度と出さないことを誓います。
二〇一四年三月
松島医療生活協同組合

幸せの感じ方
～レインボーに参加して～

磯崎支部　結城　民子

私は月に一回と行事の時に回数は少ないのですが、介護ディサービス「おったっしゃディ」のボランティアに参加しています。建物が新しくなってからは、茶碗を洗うこともなく、利用者の方とおしゃべりする時間が増えました。先日、ある利用者の方は、私に次のようにいいました。

「私はここに来るのが、一番の楽しみなの。みんなの顔を見ているだけで幸せ。部屋は新しいし、親切にしてもらえるし、家にいれば独りだから。」と。

私はお金や物ではない幸せの感じ方にハッとしました。人生の先輩に教えられた気がしました。いずれ、自分のたどる道、利用者の方に元気をもらいながら、できるだけ長く続けたいと思います。

忘年会と新年会

大郷支部　山崎　定子

十一月に大郷ドライブインを使って「忘年会と班会」を開いた。この時は四人もの始めての参加組合員がおり、カラオケ・血圧測定をし、大郷での医療生協の活動を話しあい、盛り上がった。　このいきおいで、一月に新年会をしようということになり、中村の理事の家を使って集りました。食事をかこみながら「養生訓カルタ」を子ども達と一緒にし、絆がより深まりました。三月十六日の組合員交流集会には、八人も参加できました。

こころとからだの健康づくり

保健活動委員会　海岸支部　村上 和久子

食べる刺激が免疫を高めると、松島町の食改で勉強したので、保活委員会で料理教室をすることに決まり、二月二十六日㈬にかこまち会館で開催しました。

《メニュー》
①鶏肉と野菜のポリ袋の料理作り方は❶～❻
②大根サラダ　ミツ葉・シーチキン・キザミ海苔（ドレッシングゴマ入り手づくり）
③ほうじ茶プリン（上につぶし餡をのせる）
④スープ（野菜を蒸した汁で作りました）
⑤雑穀米　①のポリ袋をのせて炊く

出来上がりはヘルシーでした。職員の保活委員も一緒に十三名で会食をして反省会・「へるしーで美味しい」と好評でした。

～ 一つの釜でご飯とおかずが同時にできるよ ～

鶏肉と野菜の作り方

❶鶏肉は熱湯をかけて、さっと水洗いし、キッチンペーパーで水気をとる。
❷ポリ袋に鶏肉、長ねぎ、しょうが、酒を入れて軽くもみ、袋の空気を抜く。できるだけ材料に近い部分の口をねじって、そのままぐるぐるねじり、上の位置で結んで閉じる。
（※下で結ぶと熱で水蒸気が膨張し、ポリ袋が破裂することがあるので注意する。）
❸ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを除いてほぐす。にんじんは細切りにする。ポリ袋に入れて、顆粒だしを加えてよく振り、袋の空気を抜き、❷と同様に口を閉じる。
❹ポリ袋を平らにして炊飯器に入れ、スイッチを入れる。
❺ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせ、ごまドレッシングを作る。
❻鶏肉は食べやすい厚さに切り、野菜を添えて盛り付ける。

2013 班会&集い

2013年度は一年間で200回以上の「班会・集い」が、各支部の役員さんの創意・工夫で楽しく・元気に開催されました。今回は、磯崎と高城支部の主な内容を紹介します。

●磯崎支部　・華園会館「リフレッシュ班会」

5月	○大友顧問より情勢のお話し　○ストレッチ体操　○歌唱　○毎回楽しく参加しています。班会のテーマも勉強になることが多く、いつまでも続けてほしいです。
6月	○「高倉健主演：ポッポ屋」２回目の映画会とても楽しく観ることができました。家族の愛とふれあい、大事にしたいテーマでホロリとさせられました。
7月	○手芸（ハートの香り袋作り）　○ストレッチ体操　○松島医療生協の東日本大震災からの復興事業計画「まつしまの郷」について（石渡職員）
8月	○手芸（手作りネックレス）　○元気の出る体操　○24時間テレビで障害のある子供達や被災した人達が元気に頑張っている様子に涙が出て来た。
9月	○楽しく歌おう！○健康と歌（発声が大事ですよ。いつも若々しく、姿勢をよくすることいいよ）
10月	○ストレッチとラジオ体操。（体にある2/3の筋肉を動かすので、毎日続けると体が柔らかくなる）　○手芸（和紙で作る楊枝入れ）
11月	○手芸（木目込み・干支作り）　○ストレッチ体操　○医療生協からのお知らせ（動画によるまつしまの郷の紹介と増資のお願い）

●高城支部「さわやか」と「なかよし」班会

4月	松島中央公民館から高城川沿いに、東浜・マミーホーム前を通って、福浦島へウォーキング
5月	町民バスのバスツァー、富山観音ウォーキング、帰りは上下堤▷北小泉　▷竹谷　▷幡谷　▷高城
6月	海岸診療所・山崎武彦先生の健康講話「胃がんとピロリ菌」
7月	東北線国府多賀城駅　▷多賀城あやめ園　▷壷の碑▷多賀城政庁跡　歩きながらの史跡見学
9月	太極拳（千葉桂子）母親大会の報告（名雪洋子）手話で「二人は若い」「ふるさと」を歌う
10月	出前健康講座（町の保健婦さん二名より）「季節の変わり目の健康管理」ロコモーション体操
2月	生協たより「配布協力者のつどい」配達協力員の方へ感謝をこめて新年会として楽しんでもらう

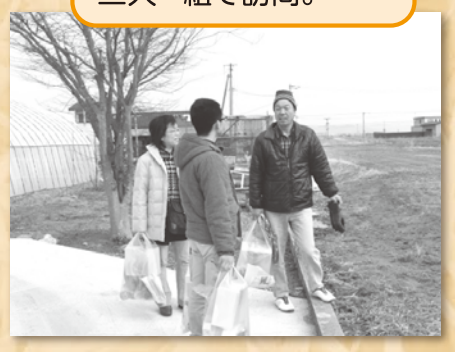
東松島の新東名・野蒜・牛網

全国の医療生協から「みんなのこころ(共助)」支援品を287戸へ

東日本大震災から三年がたって人々の関心が薄れ、震災の風化がすすんでいると言われています。

被災地の皆さんを励まし、現状を全国に伝え・これからの支援を拡げるための企画「東松島被災地応援プロジェクト」を、松島医療生協の呼びかけで、全国の仲間と三月十六日(日)に行いました。

「津波の教え」を見て、三人一組で訪問。



4月から一年生です。小学校に持っていく手作りバックをもらって、一緒に“ありがとう”
医療生協さいたまのボランティアから

兵庫・宝塚医療生協からの手作りメッセージ

東松島市の沿岸部(旧鳴瀬町の新東名・野蒜・牛網)の被災者宅二百八十七戸へ、二十の医療福祉生協からの応援物資・特産品・日用品を届けました。三ヶ所の仮設住宅とその近くで〝炊きだし〟と〝健康チェック〟を行いました。

この行動に十八の生協と松島(四十三名)から八十八名が参加して、被災者の皆さんと対話し〝激励〟し交流しました。

宮戸・縄文村で「炊きだし」
《焼きそば・お握り・とん汁》
健康相談＆体脂肪と血圧チェック

3/15東松島市宮戸の民宿に前泊した支援者と松島の役職員で、全国の応援物資・日用品を300袋に分けて準備。

訪問行動後の交流会で、被災者からの訴え**「病院を！買い物を！電車を！～さみしい！」**などを紹介。

この度の東松島被災者宅の訪問行動と仮設住宅への支援活動に、多くの被災者から感謝の声がよせられております。

そして、大人達だけでなく子ども達の中にも、感謝と助け合いの精神が醸成されており、この精神が「心の遺構」として語り継がれ、しっかりと後世に伝えていきたいと思います。

全国からの応援物資と激励を頂いた被災地の支部長として、全国の医療福祉生協と、参加して頂いた皆さんに心から深く感謝申し上げます。

鳴瀬支部長・古川泰広

特産品・物資提供や訪問など支援に参加した医療福祉生協名

沖縄・鹿児島・奄美・宮崎・大分県・大分勤労者・佐賀・筑後保健・岡山・新居浜・宝塚・ﾍﾙｽｺｰﾌﾟおおさか・川崎・かながわ・群馬はるな・栃木・新潟ながおか・富山・名古屋北・さいたま、**福井県医療・みえ医療福祉・長野上伊那・名古屋みなと・茨城保健・医療生協さいたま・新潟医療・郡山・浜通り・福島きらり・福島医療・やまがた保健・庄内・酒田・盛岡・津軽保健・青森保健・松島・日本医療福祉連合会**

※**太字**の生協は訪問・炊きだしに参加

◎当日お土産を持参された生協もあります。

松島「九条の会」の講演会

日　時・4/26（土）１４時から
会　場・医療生協「まつしまの郷」
　　演題「憲法九条と特定秘密保護法」
講　師・小野寺義象弁護士

松島医療生協の総代会

6/28(土) 13:00～ 松島町文化観光交流館(旧中央公民館)

議案①　2013年度の事業報告と決算と監査報告
議案②　2014年度の事業計画と予算案　等々
総代会にむけて150名の総代選挙をおこないます。

自分でできる 花粉症の予防

・花粉が多い日は外出を控える。

「風が強い日」「気温が高い」「前日に雨」これらの条件がそろった日が花粉の飛散量が多く、要注意です。一日の中では、昼から午後３時ごろまでの間や日没直後が飛散量の多い時間帯です。出かけるなら、花粉飛散量の少ない日の午前中がオススメです。

・外出時はマスク・メガネ・コートの着用を

マスクは顔との間に隙間ができないように、顔の大きさに合ったものを選びましょう。メガネはサイドにカバーのついたものがベストですが、普通のメガネでも花粉を1/3 に減らせるとの報告もあります。帽子やコートは表面がツルツル・スベスベしたものを身につけるとよいでしょう。

・花粉を家に入れない

花粉の飛散量が多い日は窓やドアを閉め、なるべく花粉が入らないようにし、帰宅時にも家に入る前に髪の毛・服・持ち物についた花粉を払い落とす習慣をつけましょう。

・掃除はまめに

こまめなお掃除で家に入った花粉を取り除きます。家具や床は掃除機よりもモップや濡れた雑巾でふくと効果的です。

・帰宅後は手洗い・洗顔・うがいを

まずは手を洗い、洗顔で顔についた花粉を洗い流し、うがいをして鼻をかみましょう。目を洗ったり、鼻うがいをするのも有効のようです。

・生活習慣を見直す

花粉症の時期は寝不足や過労を避け、しっかり休養をとって体の抵抗力を高めましょう。

タバコやお酒も鼻水や鼻づまりの原因となるので控えめに。

まつしまくらしの助け合いの会

有償ボランティア会員募集！

困った時はお互い様を合言葉に十三年間続けてきました。

家事援助（草取り、部屋の掃除、買い物食事の準備など）その他にも、お困りの事があれば手助けをいたします。一方、援助のお手伝いを希望される方も大歓迎いたします。

年会費（一，〇〇〇円）で登録会員になれます。【問い合わせ ☎353−3309】

2014年4月より 医科の診療体制が変わります！

これまで火曜日午前に吉田新医師が行っていた内視鏡検査（胃カメラ）が、水曜日午前・**平尾良親医師**（ひらおよしちか）に変わります。

・水曜日14:00より消化器専門外来(予約制)を、平尾良親医師の担当で行います。
・水曜日15:00より一般内科外来が、山﨑医師から平尾良親医師へ変わります。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	早期外来 7:30〜予約制				山崎		
午前	内科外来 8:30〜12:00	山崎	山崎	山崎 内視鏡検査 平尾	山崎	山崎	山崎 または 応援医師 第2・第3土曜日は11:30まで受付
午後	消化器外来 14:00〜予約制		休診	平尾	休診		休診
午後	内科外来 15:00〜17:00（金曜日17:30まで）	山崎		平尾		山崎	

☆平尾良親医師ﾌﾟﾛﾌｨｰﾙ・・・青森県出身。1981年東北大学医学部を卒業後、坂総合病院へ入職。宮城県立がんｾﾝﾀｰ・北海道勤医協中央病院にて研修後、坂総合病院・長町病院・古川民主病院の消化器科長を歴任。　古川民主病院では副院長も務め、現在若林ｸﾘﾆｯｸ所長。

医科ではこれまでのレイアウトを活かしながら、組合員のみなさんが利用しやすい診療所をめざしてリニューアルを行いました。

松島海岸診療所 歯科 診療案内変更のお知らせ

＊医師体制不足の為、4月より火曜日の8時45分〜11時45分の診療は当分の間休診となります。

	午前	午後
月	8:45〜12:00	14:00〜17:00
火	11:45〜20:00	
水	8:45〜12:00	14:00〜17:00
木	8:45〜12:00	14:00〜17:00
金	8:45〜12:00	14:00〜18:30
土	8:45〜12:00	14:00〜17:00

急患受付は終了30分前までにお願いします。

● 訪問看護ステーション「まつしま」

月〜金	9:00〜17:00
土	9:00〜12:00

● 介護相談センター

月〜土	9:00〜17:00

● デイサービス（おたっしゃデイ）

月〜土	9:15〜16:30

● まつしま ホームヘルパー

月〜土	8:30〜17:30

事業所の御案内

■松島海岸診療所（医科）☎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
■デイサービス「おたっしゃデイ」☎022−352−0981
■まつしまホームヘルパー ☎022−352−0951
■松島医療生協（事務局）☎022−353−2696
■組合員活動部（組織部）☎022−353−3309

リニューアルになった医科・歯科の海岸診療所

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています　PRINTED WITH SOY INK この広報紙は環境にやさしい大豆油インキで印刷しています