



医療生協だより

第161号 10月17日発行

まつしま

■松島医療生活協同組合 組合員 6,267名 (2014年10月1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。



実行委員長 青木幹子

医療生協は誰でもが、安心して暮らせるまちを目指しています。今日の1日を、みんなで楽しみ交流し、学びあい、医療生協の前進にむけて、有意義な1日になる事を願っています。

「笑顔」は人をつなげてくれます。
「笑顔」は前に進む希望となります。

今年の「健康まつり」はホームグラウンド（海岸診療所）に戻っての開催です。新しくなった「私たちの医療生協」の姿を内から外からじっくりと御覧になってください。地域にしっかりと根をはった姿は、小さいながらも、組合員の心のよりどころ、なっているつもりです。

500人の 笑顔が繋がった 2014 健康まつり



2014年10月5日 五大堂太鼓でオープニング

名古屋から寄贈された太鼓も一緒に演奏しました。



ご来賓の松島町議会桜井議長（中）と東松島市村上保健福祉部長（右）



車椅子での介護体験
「まつしまの郷」の玄関前で、福祉車両・車椅子リフト車に乗り込みました。



広島土砂災害の支援を各コーナードのカンパ箱、と出店した支部の協力と「おにぎり」販売をしました。



全国からの支援物資を受付でわたしている様子



海岸駅前から杖をついてきました。楽しそうな体操で、自然に手足が動いてました。(96才)



支援物資を届けて頂いた各医療福祉生協

1. 沖縄県 沖縄医療生協
2. 大分県 大分県医療生協
3. 愛媛県 新居浜医療福祉生協
4. 兵庫県 宝塚医療生協
5. 富山県 富山医療生協
6. 愛知県 みなと医療生協
7. 神奈川県 医療生協かながわ
8. 神奈川県 川崎医療生協
9. 埼玉県 医療生協さいたま
10. 群馬県 はるな生協
11. 栃木県 栃木保健生協
12. 福島県 会津医療生協
13. 青森県 八戸医療生協
14. 青森県 青森保健生協

健康体操教室（東松島）
「チャレンジ」さんによる「祝い酒・東京音頭」に合わせて皆さんで踊りました。



去る7月19日(土)まつしまの郷にて、井上博之先生による「医療生協の歩

地域の人々の熱意と苦労 ～松島医療生協の歩み～

「み」と題しての講演会がありました。松島医療生協の誕生時の様子を詳しく語られ、創設当時は、地域の人々の熱意と苦労によって成しとげられたことは言うまでもありません。

参加して頂いた組合員さんのなかには設立に関わってくれた方もおり、生の声で当時の苦労話を聞くことが出来ました。また、二代にわたり医療生協を支えてくれている方



石巻支部は、3・11震災後「健康チェック」を通して、被災者とのつながりを続けています。

その中で、組合員も二

「健康チェック」のつながりは 大きな絆

十八名増えました。みやぎ生協「蛇田店」の二階の『ふれあい喫茶』では、楽しい歌と体操で盛り上がり、毎週木曜日に皆とおいするのが楽しみになっています。

大震災からちょうど三年半の9月11日(木)は、「蛇田店」の健康チェックの日でしたが、夜中からの豪雨のため、町の中は川になってしまいました。この日はどこも通行止め、今日の「健康チェック」は中止の連絡をとりました。

でも気になって、とにかく車で通れる道路を探して、十五分遅れでやっと「蛇田店」に着きました。二階に上がったら、いつも「健康チェック」に来ていた人達が、椅子に座っていました。「ワアー！来たね」「よかった！よかった」と、みんなで喜び合いました。とにかく、「健康チェック」のつながりは大きな「絆」になっています。

石巻支部 榎林 由美子

懐かしい歌を歌いながら手話の体操でみんな「ニコニコ」



え直す機会となり、現在の松島医療生協の成長した姿を貴重なものと感じました。

教育委員会

佐田 紀元
大類 純子

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の健康

①「あー」と口を大きく開く

なるべく大きく口を動かしましょう！



声は出しても出さなくてもOK！

②「いー」と口を大きく横に開く



③「うー」と口を強く前に突き出す



④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



みなさん、「あいうべ体操」をご存知ですか？

簡単に言うと、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。口呼吸だと、免疫機能のバランスがくずれたり、口の中が乾くことにより、虫歯や口臭を招くとされています。そこで、その改善には「あいうべ体操」が効果的で、福岡県の【みらいクリニック】今井一彰先生が考案した、お口のストレッチです。

- ①「あー」で思いっきり口をひらき
- ②「いー」で口を横にひろげ
- ③「うー」で口をしっかりとすぼめて
- ④「べー」で舌を思いっきり出します

毎日、朝・昼・晩、それぞれ10回ずつ行うことで、アレルギーや便秘・いびきの軽減・顔のむくみなど、様々な不快症状を改善する可能性があり、免疫を高める効果もあります。また、唇や舌もストレッチすることで、食べこぼしの改善やスムーズな会話も期待できます。

手足の運動は盛んに言われていますが、お口の周りの筋肉の運動も、同じように大切です。顔のストレッチとあわせて、舌のストレッチも行う感覚で継続して、元気に過ごしてみたいはいかがでしょうか？

歯科衛生士・赤道友恵



(鳴瀬支部、野蒜の門馬さん宅での口の体操)

いよいよ強化月間が始まります！

期間/10月15日～12月15日まで

【スローガン】 笑顔で対話、思いを語り合おう。

- 【目標】 ①組合員の要求を組み取り、期待に応える組合員活動を旺盛に展開しましょう。
②年間目標四課題の8割を達成しましょう。
③出会いを大切に育てましょう。

	年間目標	9/30現在到達	月間目標
組合員ふやし	310(名)	57(名)	191(名)
出資金ふやし	20,000(千円)	8,846(千円)	7,246(千円)
班 会 開 催	200(回)	69(回)	91(回)
担い手ふやし			

■強化月間に向けては

医療福祉生協連から提起された2014年末まで、全国300万人組合員の達成に応じて、推進委員会を立ち上げ支部ごとの目標と方針をたて、組合員活動に取り組みます。「かこまち会館」を地域のみなさんが気軽に集える場として、広く声掛けをしながら楽しい企画を考え、仲間ふやしに繋げて行きます。今、進められようとしている国の政策が、私たちの暮らしといのちを脅かそうとしている事を、支部運営委員会や班会で学習をしながら、医療生協と組合員の“わ”を強め、健康で安心して住み続けられる地域づくりに努めていきます。また、一斉訪問行動、グランドゴルフ、ウォーキングなどの行事を行いながら、四課題目標達成に全力を上げて取り組みます。



(女川原発の外観)



目に見えない放射能の影響(脅威)は？



東日本大震災から3年半が過ぎ、多くの人達はほぼ平常の生活に戻って毎日を暮らしています。しかし、津波被害を受けた東松島の地域を車で走ると、いまだに破壊されたままの家がみられ、山肌がけずりとられ、土砂を積んだダンプが走り回っているのを見て、いまだ復興には程遠いと感じています。

あの大地震で我が家は半壊、電気水道が止まり、燃料不足から車で出かけることも出来ず、そして例年にならない寒さの中で、餓えと寒さに震えていたとき、福島原発の事故などは全く考えも及びませんでした。当時、原発事故による放射能の影響(脅威)がこんなにもひどいものだと、政府や東電の関係者以外、だれも思っていなかったのではないのでしょうか。

放射能の事が話題になつて、医療生協で空間放射線測定器を入手したのは事故から1年も過ぎた後のこと、松島町内で計った0.1〜0.05シーベルト、事故直後だったらいくらだったかは誰も今では分からない。一方、体内被曝の心配はどうだろうか。松島町で最初に土壌の計測をして発表したが、学校や幼稚園の砂場では400ベクレルのセシウムが測定されている。私も畑や竹林の土壌を調べてもらったら350ベクレルが検出。春の竹の子からは80ベクレルが検出された。



広島の惨状を目のあたりにして

松島海岸診療所 歯科 佐藤 良治
組合員活動部事務局 佐藤美穂子

豪雨災害から人的被害も70人以上と大きな被害を受けた広島災害支援の話を受け、体力的に不安ではありましたが、東日本大震災での全国からの多大なる支援を受け『何か恩返しができないか』という思いで迷わず参加しました。

広島への支援活動はスコップ持参での訪問行動と、ビニールハウスの土砂撤去作業、そして被害が大きかった八木地区でのバケツリレー方式による泥まみれの家具と流木の撤去作業でした。

東日本大震災と違いは、大きな岩が多く人力だけでは復興が進まない事や、同じ地区でも被害の差が生じ「近所の方は被害を受けたのに自分は被害がなく申し訳ない」と自分を責めている方も多いた話も聞きます。激しくえぐられ、むき出しになった山肌と大量の土砂が山から住宅地へと流れた跡が、今もくっきりと残されている現場にこれから本格的な台風シーズンを向か



え二次・三次災害が心配されます。

そんな中、宮城県から支援に来たとしようと、土砂災害に合った被災者の方々からは『あなたの方が大変だったでしょう』と、気遣いの言葉を掛けてもらい胸が打たれる思いがしました。

3年半月前、東日本大震災での絶望から希望へ一歩ずつ歩みを進めてきた私達に力を与えてくれたのは、まぎれも無く全国からの支援の仲間達のおかげでした。

現地の復旧は始まったばかりで、今後も泥出し作業や心のケア等で長期にわたる支援が紛れも無く必要です。被災地の一日も早い復興を願ってやまない！一人でも多くの支援者が復興をすすめて、被災者を勇気づける支援の輪がひろがり、復興への足掛かりとなる事を願います。東日本大震災後のあの頃のように…



戦争核兵器をなくすこと！

〜原水禁世界大会に参加して〜

私は広島や長崎に行ったことがなく、被爆について学校で習った程度の知識しか持っていないませんでした。資料館などで爆心地から1500mのところにあつた三輪車やボロボロになった学生服、原爆ドームを見学して、当時の悲惨さをひしひしと感じました。被爆された方々は、当時の状況を鮮明に話して下さい、それほど被爆された方々の心に焼き付いている体験なのだと思ふと衝撃的でした。今回の世界大会に参加し、より一層戦争に対する恐怖と憲法9条を守りたいという思いが強くなりました。



りました。

戦争で唯一核兵器を使われた国として、被爆された方々の声を伝えること、核兵器の恐ろしさを次の世代や世界中に伝えること、戦争・核兵器をなくすことが私達の役目だと感じました。この学びを活かして、今後自分に何ができるのか考えていきたいです。

海岸診療所 医科 佐藤 香織



※医科・歯科・かこまち会館の各窓口で募ったカンパには、¥15,028が集まりました。ご協力ありがとうございました。

9/10(水) 海岸支部
かこまち会館一階サロン

グーパー体操で右手を上にあげて「エー！」
早口ことばや指と手を使うリラックス体操で大笑い！

支部の
班会より8/22(金) 北部支部
上竹谷生活センター

健口・ほっぺ・舌の体操と血圧・体脂肪の
健康チェックをおこない、頭と体をほぐしました。



松島医療生活協同組合 松島海岸診療所



診療案内

● 医科診療時間 022-354-3702

受付は終了30分前までとなります 休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月	8:30~12:30	15:00~17:30
火	8:30~12:30	
水	8:30~12:30	15:00~17:30
木	7:30~12:30	
金	8:30~12:30	15:00~18:00
土	8:30~12:30	

※第2・第3土曜日は受付11:30まで

● 歯科診療時間 022-353-2717

受付は終了30分前までとなります 休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月	8:45~12:00	14:00~17:00
火	8:45~12:00	14:00~17:00
水	8:45~12:00	14:00~17:00
木	8:45~12:00	14:00~17:00
金	8:45~12:00	14:00~17:00
土	8:45~12:00	14:00~17:00

※矯正:第2土曜日14:30~17:00、第4金曜日16:30~19:30(完全予約制)
※急患は受け付け終了30分前までとなります。

● 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

● 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
-----	------------

● 介護相談センター

月~土	9:00~17:00
-----	------------

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

インフルエンザ予防接種のおすすめ

松島海岸診療所医科では、今シーズンもインフルエンザ予防接種を行います。

内科窓口またはお電話で、ワクチンの予約をおとりください。

【対象者】15歳以上の方

【接種期間】2014年10月27日(月)~12月13日(土)

【接種時間】予防接種集中時間及び通常診療時間内

● 予防接種集中時間(予約制)

水曜午後 10/29、11/5、11/12、11/19、11/26、
12/3 各14:00~15:00

金曜午後 11/28、12/5 各14:00~15:00

土曜午後 11/8 13:30~14:30

※定期受診以外の方は、予防接種集中時間をお勧め致します。

● 通常診療時間

午前/月~土 8:30~11:30

午後/月水 15:00~16:30

金/15:00~17:00

※通常診療時間は、日時の予約なしで受けられます(待ち時間があります)。

※火木土の午後は休診です。

【接種料金】一般…3,240円、65歳以上で公費接種…2,000円(松島町)、1,000円(東松島市・大郷町)

※公費接種を受けるには、各自治体で発行するインフルエンザ予防接種個人票・予約票が必要です。各自治体へお問い合わせいただき、用紙をお取り寄せください。

【ご予約・お問い合わせ】

松島海岸診療所 医科 TEL 022-354-3702