



医療生協だより

まつしま

第162号 1月1日発行

■松島医療生活協同組合 組合員 6,426名 (2014年12月20日現在)

〒981-0213 松島町松島字普賢堂1-4 ■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。



迎春

二〇一五年

あけましておめでとうございませう。松島医療生協は内科と歯科の診療所をリニューアルし、介護施設「まつしまの郷」を建設しました。けれども東松島市にあった「なるせの郷」という介護施設を震災で失いました。震災の復興は、なかなか進まず仙石線は、高城駅で止まったままです。

今年、仲間増やしと増資運動に取り組むながら「夢」を語り合いたいと思います。



年頭のあいさつ

松島医療生活協同組合
理事長 名雪 英三



今年も楽しく
元気に集ろう!



石巻支部の「健康相談&健康チェック」と“ふれあい喫茶”での楽しくレクリエーション体操



北部支部の上竹谷班会で「健康チェックとチューブ体操」と漬物やお惣菜を持ちよっての昼食交流会



東松島市赤井地区での「口と歯と健康の集い」美容と健康に『あいうべ体操~口・舌の運動』をとみんなで大笑い。



高城支部の「配布協力者の集い」で名雪理事長から生協の話をして昼食を食べ季節の歌を唄いました



二小支部の「カラオケ班会」大きな声で歌い好きな人はダンスを踊り楽しんでます。



鳴瀬支部の牛網「チームあいあい」は全国からの支援者と一緒に“さをり織り”体験会を催し、松島からも二名参加。



磯崎支部のレクリエーションで東鳴子温泉に行き、紅葉と食事と温泉を楽しんできました。



海岸支部は山崎先生の「肺炎球菌の話」講話会、わかり易く納得の集会でした。

生協強化月間で“力”をあわせ159名

医療生協を大きくし 組合員の“希望”実現を

2014年度医療生協強化月間は10月15日から12月15日まで取り組み、組合員拡大159人、出資金増資2,634千円、班会議開催32回と、大きな飛躍をしました。特に仲間増やしは、目標の191人に達しませんでした。前年の79人から倍増近い成果でした。3目標達成の磯崎支部・二小支部、10名以上増やした理事・職員4名が大きな推進力になりました。



医科の待合室での患者アンケートの記入をお願いし、一緒に「医療生協の組合員ですか?」と、出資金の増資と加入を訴えました。

仲間増やしと増資は、日頃お付き合いの方、班の集まりに参加している方、事業所利用者の方などへ足を運んでの呼びかけや、診療所待合室などでの訴えによるものです。

医療福祉生協連合会から300万組合員実現にむけて、「ラストスパート月間」が提案されました。全国の仲間と300万に向け、松島医療生協も全力で取り組みます。医療生協の幹が太くなり、枝が広がるのが、組合員の「希望」実現と事業所発展に結びつきます。大志を抱き「目標に挑戦する年」にしましょう。



10/31(金)運動公園でグランドゴルフ大会、爽やかな秋空で気持ちよい汗をかきました。

	目標	実績	備考
組合員ふやし	191(名)	159(名)	
出資金ふやし	7,033(千円)	2634(千円)	
班会・集い開催	91(回)	32(回)	

海岸の蓮池まへの紅葉組合員増やし訪問中の歯科・生協事務局の職員と海岸支部のNさんと相談中!



海岸支部は木目込み「千支の羊」づくり



二小支部のASさんより「出資金は日頃のつきあい!頼まれた事はキチンとやって診療所の信頼があればOKです」



海岸のSさん⇒ 家族みんなで診療所のお世話になっているから増資しました。90才でも自分で出来ることはやって、愚痴らないようにしています。
高城のNSさん⇒ 知り合いに出資金を訴えたら、近所の組合員物の分も預かってきてくれました。
磯崎のTさん⇒ 鳴子温泉の旅行楽しかったデス、毎月少しだけ積み立て増資をしています。

歯科職員も海岸・磯崎を訪問



二小支部のバス旅行は、石巻市鮎川の金華山の見えるホテルで海の幸を満喫して「おいしかった!」介護の勉強で賢くなって、頭もお腹も「マンタン」!

北部支部と磯崎支部は鳴子温泉へ食事の前に生協強化月間の加入と増資の訴え。



石巻のセンターについて

年明け早々、日本医療福祉生協連の財政支援で「石巻地区被災者センター(仮称)」がスタートします。センター開設は、東日本大震災後に被災地各地で支援活動を行ってきた日本医療福祉生協が、継続的な被災者支援と生協運動を広げる新しい活動拠点づくりの一環です。

石巻支部は、被災後みやぎ生協の「ふれあい喫茶」や仮設住宅での健康相談会や生活相談など、長期にわたって活動を続けています。拠点をすることで支部の大きな負担になりますが、何よりも被災者の健康と生活を守る活動を続けるために、支援センターを中心とした被災地支援活動と医療生協の広がりを作っていくと決意しています。今後とも大きな励ましと様々なご援助を期待しています。

専務理事・青井克夫



向陽町の1階2部屋がセンター



みやぎ生協「蛇田店」での健康チェック&なんでも相談

理事研修会の報告

十二月六日(土)「まつしまの郷」二階にて理事・職員向けの研修会が行われました。

テーマは『医療・介護の提供体制改革』で宮城事業協の福岡真哉氏を講師に、前半は研修、後半は全員参加のブレインストーミングの手法を用いた全員討論をおこなった中で、およそ百五十に及ぶ意見が出され、おおまかに分類すると大略次のようになりました。

- 一、地域を見る・根を張る(集約)
- 二、弱者支援(支える)
- 三、行政への発言力の強化(意見を述べる)
- 四、安心を届ける(あつて良かった医療生協)



グループワークは、小一時間ほど行われ、その中で講演内容の理解をより深めるため、各自自由な意見の交換が行われた結果、四つのグループでの発表は、まことに的を射たものとなり、参加者の理解の深さを印象づける結果となりました。今後このような学習を重ねてゆくことにより、役員ともども、資質の高揚をはかってゆきたいものと考えます。

北部支部・田口光太郎

被災地からのレポート

～支援活動の紹介～

担当職員・小野潤一



「冬の星座」とロシア民謡などを大声で唄い楽しみました。

まつしまの郷だより

被災地から松島町に転居してきた方々を招いての交流会を十二月八日(月)に「かこまち会館」で開催しました。ゴムのチューブを使った簡単な体操をしたり、東松島の石垣さんのアコーディオンの演奏とその後「ゲー・チョキ・パー」の伝達じゃんけんゲームで、みんなの心も伝わり、気持ちが一つになりました。

交流会では、3・11の避難所のこと、直後の野蒜・女川の様子、松島に転居してからの「ふるさと」鳴瀬への想いなどを語り合いました。ボランティアさんの手作りカレーとサラダで、心もお腹も笑顔で、ユツタリの集いでした。『同じ体験をした仲間だから、お互いに励まし・慰めあえる、こういう「場」が必要だったので。今日はとても楽しく、こころが晴れ晴れとしました

また来ます。』との参加者の声です。



東松島市・鷹来の森仮設住宅で

三年前は70戸だったけど、家を建てたり、仕事をみつけて引っ越したり、災害公営住宅や家族のところに同居していき、今は25戸になりました。隣近所は空き部屋だらけで、テレビの音量を大きくして聞いても平気です。仲良くしていた仲間が、ぼつりポツリと欠けていき寂しくなります。



東松島市牛網の松川さん・菊地さんの「つるし雛」とつつみ絵「おしどり」



クリスマス会で大はしゃぎ。サンタクロスと生協(フードバンク)からプレゼントがありました。



3・11直後は、いろんな団体・ボランティア達が支援に来ていたが、今は東京の中野区と生協さんだけです。

定期的に集まって、手づくり小物を作ったり、大声で笑ったり唄ったり、軽い体操をしたり楽しくやっています。この仮設は三部屋のもあるから、子ども達のいる若い夫婦の家族が多く、集会所にいくと子供が遊んで、にぎやかで見ているだけで嬉しくなります。



東矢本の集団移転の「あおい団地」に行つて、来年土地の引渡しの後に住宅を建てるから、それまで元気にいなくっちゃと語っていました。

超音波診断装置（エコー検査）を更新しました。

新しい超音波診断装置で、腹部エコー検査と頸動脈エコー検査ができます。新しい超音波診断装置は、カラードプラを搭載しています。この機能により血流速度を測定することが可能になり、特に頸動脈エコー検査の「動脈硬化症」の状態を調べるにあたり、これまでより精密に検査を行うことができます。

動脈硬化症とは、文字どおり「動脈が硬くなる」ことです。動脈が硬くなると、血管の内側がもろくなっていき、血管の中がせまくなったり、詰まったりします。ちょうど古い水道管が汚れて詰まったり、さびてはがれるのと同じ状態です。

特に糖尿病や高脂血症などの生活習慣病のある方は、知らない間に動脈硬化症が進行することもありますので、定期的に検査しながら生活習慣病を治療していくことが大事です。

頸動脈エコー検査は、仰向けに寝た状態で枕を外し、首の部分に、ゼリーを塗り検査をしていきます。検査時間は5分～15分程度です。糖尿病や高脂血症などの治療をされている方で、検査をご希望の方は、外来受診時にご相談ください。



みなさんは『まつしまの郷』の二階をご存知ですか？
そこは、「訪問看護ステーションまつしま」「まつしまホームヘルパー」「介護相談センター」のスタッフが集って、いつも賑やかで笑いの絶えない職場です。
何かおかしいかって…何で笑っているのが分からない所が、またおかしい。

介護相談センター 村山 敏子
この間は、職場でラジオ体操を一ヶ月間行ってきました。
なんでも一生懸命なスタッフは、たかがラジオ体操・されどラジオ体操。終わったところには汗をかいて、息も荒い人がいたり…。なかなか運動する機会がないので、これから引き続きラジオ体操をしていこうと、話題になっていきます。仕事をすることは健康が一番。その健康を維持するには、『食事・体力・笑い』が大事なんです。これからは、健康づくりにみんなも励んでいこうとおもっています。仕事面は…もちろん利用者さんの立場にたった介護を提供するように、頼られる医療生協の介護部門を目指しています。

第5回ウォーキング班会

医科 高橋 静子

10月30日にウォーキング班会が行われました。組合員と職員で合計15名参加し、天候にも恵まれ絶好のウォーキング日和となりました。第5回目の班会は手樽地区を歩いてみることにしました。六kmの道のり、適度な勾配もあり歩かない人でも完歩できて適度な運動になるコースに設定しました。



八坂神社の前の参加者

手樽海浜公園を出発し、海岸沿いを歩いて八坂神社を折り返し地点にし、そこで参加者で記念撮影を行いました。復路は松島フットボールセンターを経由してほとんどの手樽海浜公園へ戻ってきました。

全員完歩達成ということで山崎所長から組合員の方々に賞状が送られました。ウォーキング終了後も自宅に歩いて帰る組合員の方がいて職員を驚かせました。今回は15名の参加ということで、次回には20名程度の班会になるよう医科職員一同宣伝していこうと思います。



野蒜高台への仙石線高架を見ながらウォーク

職 員 健 康 に は “ 笑 い ” が 大 事

介護相談センター 村山 敏子
この間は、職場でラジオ体操を一ヶ月間行ってきました。

健康 太極拳



太極拳の教えは、宇宙と気を一にして、こだわりを捨て、和の心で、心身をリラックスしてバランスを保つ事の大切さを教えます。

と き：1月19日(月)から
第1・第3月曜日、1時半開始
(約一時間ですが、途中退席でもかまいません。40分位で24式を行います。)

と ころ：松島医療生協「まつしまの郷」2階
※費用はかかりません

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「おたっしやデイ」

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
-----	------------

組合員活動交流集会

日 時：2月15日(日) 午前10時～
場 所：パレス松洲
参加費：2,000円(午後の交流会費)

誰でも参加できます。
申込み待ってます。

☎022-353-3309 (かこまち会館)

事業所の御案内



■ 松島海岸診療所(医科)
☎022-354-3702

■ デイサービス「おたっしやデイ」
☎022-352-0981

■ 松島海岸診療所(歯科)
☎022-353-2717

■ まつしまホームヘルパー
☎022-352-0951

■ 介護相談センター
☎022-353-3185

■ 松島医療生協(事務局)
☎022-353-2696

■ 訪問看護ステーション「まつしま」
☎022-353-3295

■ 組合員活動部(組織部)
☎022-353-3309