

(1頁のつづき)
安保法制廃止署名に
思いこむ

高城 石垣 真理子
毎週水曜日の昼下がりに、私たちの署名活動が始まります。毎回参加するメンバーは6名から8名です。3月30日の水曜日は倍の12名が集まり、向陽台地区を中心に回りました。署名をお願いしながら安保法制の憲法違反と危険性を訴えています。また自衛隊員や一般市民も命が脅かされている法律であり、この法制を廃止にしようと呼んでいます。



お話をしていると「中国や北朝鮮が攻撃をしたらどうするの?」とよく聞かれます。「それは今の法律と外交交渉で対処出来る」と説明しています。現実にはひとたび戦争になれば世界に存在する核の恐怖があり、私たちの考えが及ばない被害を受けてしまう事を忘れて

てはいけません。各国々が話し合うという事こそ第一にしなければ平和は守れないことをみんなまで考え行動しましょう。



憲法9条が生きる
平和の持続を願う

磯崎 萩原 純子
原稿を書いている今日(3月29日)から安保法制が実行出来ることになりました。

身震いする思いです。私は戦後生まれで、実際の戦争はわかりませんが、現在でも世界中のどこかで戦争がおこなわれています。そこでは子供・女性・一般の人々が逃げまどい、また、自分の住む国で生活できず難民になつていく人々がいます。子供たちがキッチンと教育



が受けられない姿などもテレビで映し出されています。

日本は、あの大战の教訓から日本国憲法に第9条を掲げ戦争をしない国になって70年、戦争で殺し殺されることなく安全に過ごし未来を描く事ができる国です。

平和でなくなるような安保法制は絶対許すことができません、廃止すべきです。今回2000万署名松島実行委員会に参加し、署名で家庭訪問やA&COP前で署名行動をおこない多くの方々に訴えています。一人でも多くの人に「戦争法廃止を求める2000万署名」を最後まで訴えていきたいと思



石巻「町かど健康センター」だより

石巻支部 榎林由美子

「たまり場が欲しい」という地域の人たちの要求で、「町かど健康センター」が設置されてからもう1年が経とうとしています。

たまり場に来て下さる方は、1ヶ月延べで約200名です。おしゃべりをして、折紙など手を動かして、歌を歌って、頭を使うゲーム、脳生き生き体操をしたりしています。今は絵手紙教室、

手芸教室、カラオケ大会、クリスマス会、雛まつりと行事も増えてきました。歩くのがやっとなという人が元気に参加してくれるようになりました。「一人でいても何もすることがなかつたのでこの場所が出来て嬉しい」という声も寄せられています。その中で組合員も増

東日本大震災3.11から5年目の春

～被災地からのレポート～



▲今年も碑の前で黙祷と集会を行いました。



▲絵手紙教室参加者の皆さん。

えました。この頃では「2000万署名」を訴えています。持って帰って広げてくれています。今、高齢化時代に入り、介護保険料を納めているのに利用できなくなっています。私たちは誰でも健康で元気に過ごせる社会を目指して、運動をしながら地域に根ざした「たまり場」を今後も大事にしていきたいと思います。

東松島市の仮設住宅集会所

『ふれあい喫茶』参加者の「声」を紹介します。

支援担当職員 小野 潤一

☆鷹来の森運動公園仮設住宅から

◆仮設は狭く運動不足で今は歩くのが大変です。週二回のデイサービスに行くのと、生協さんの「お茶会」が楽しみです。季節の小物を作って、ボランティアさんと一緒に笑って・唄って・遊んでいます。 Kさん(80才)

◆「お茶会」での健康チェック「記録カード」を病院に持って行き、血圧の薬変更や自分の体調管理に役立っています。この頃は、仮設をでた家族も「お茶会」に来て、子ども達が遊んでいるのを見ながら、体操をしたりお喋りしています。 Mさん(75才)



風船福笑い

☆グリーンタウンやもと仮設住宅から

◆2011年10月から「ふれあい喫茶」を続けて、3月7日(月)が100回目でした。震災で自宅も仕事も失い、大勢の人が亡くなり、悔しく悲しいことだらけでしたが、この仮設で全国の支援者さん達と知り合い、大きな「きずな(絆)」が出来ました。今野みい子さん(67才)

医学生が被災地の今を体感!

生協事務局 高橋 康則

3月25日(金)「全国医学生春つどい」のフィードバックの1クループ21名が医療生協を訪問しています。まつしまの郷土の支援活動の話の他、当時実際に野蒜地区で被災した阿部ふき子さんと門馬和枝さんに当時の様子や仮設での生活、今の問題などお話し頂き、その後野蒜地区の視察をしています。参加者からは「今回被災地に初めて来ました。想像を絶する体験に、自分もその場にいたらと考えただけで涙が



▲旧野蒜小学校前にて

出ました」と感想があり、被災者が抱えている問題は誰の身にも起こりうる問題なのだを知ることが出来たのではないのでしょうか。

我が支部の班会

磯崎支部 品川 聖治

1月19日(火)に白萩避難所にて開催。前日に大雪が降り中止にしようかと迷いましたが開催したところ17名の参加者がありました。4グループに分かれてトランプの「神経衰弱」や「ババ抜き」で昔にかえって「和氣あいあい」と楽しく過ごしました。新年初ということもあり、昼には美味しいお雑煮を頂きました。



3月29日(火)白萩避難所で、この日は体操(ラジオ体操、ストレッチ)、マット運動、輪投げ(北部支部より遊具借用)脳活性化しりとり(輪になり前の人の肩に手をかけて歩きながら)と1年間の振り返りをしました。今回の参加者は21名でした。

たがメンバー総数は26名となりました。今後も運営を工夫していきます。



海岸支部の「ひな祭り」班会

海岸支部 千葉富士子

2月26日(金)、27日(土)と海岸の松本さん宅で「ひな祭りお茶会」をしました。名古屋みなど医療生協から「絵手紙・はがき」のプレゼントがありました。支部では『みんなで楽しく無理なく集まれる』を目標に班会・集いを開いています。



まつしまの郷だより

おたっしやテイ 阿部しのぶ

おたっしやテイでは新年早々、瑞巖寺の修行僧の皆さんに餅つきをして頂きました。自宅では、あまりみられなくなった杵と臼で、利用者様、スタッフも一緒に餅つき体験に参加し、あんこときな粉でつきたてのお餅を美味しくいただきました。



他にも、塩釜を拠点として活動されている新進会の皆さんの新春公演も行われ、大きな拍手と歓声があがり盛り上がりしました。ひなまつりには、さつき会の方々による日本舞踊、紙芝居を鑑賞し楽しい時間を過ごしています。4月からもボランティアさんの協力をいただきながら、うみの杜水族館へ出



たすけあいの会 「雛まつりお茶会」に参加して



磯崎支部 佐藤 義郎

3月4日、高城のコミュニティセンターで「雛まつりお茶会」が開催されました。17名の参加者で楽しいひと時でした。折紙による沢山の雛人形や折鶴がテーブルに並び、雰囲気ある会場でお茶やお菓子を頂き、久しぶりに談笑してきました。若い頃や幼き頃の歌、そして今唄われている新しい歌を教わりながら大きな声で歌いました。また年寄りを惑わす運動も待っていました。それは左手で右耳、右手で鼻を持ち、素早く交互に掴むのですが、体は戸惑っている間に進んでしまい、思うように行かず徐々に全身を使い、楽しく、過ごすことができました。

日頃「生きるって心を弾ませることなんだよ」等と自分に言い聞かせていながら、体や頭の動きにはいやになる程悩まされていますが、春が来ればどことなく心が弾みます。「お雛さま」の曲が流れてくると妻も、日頃鈍い動きの体を立ち上げ子供の頃身につけた日本舞踊を思い出し、動作を身ぶり手ぶりではじめ、この動が彼女の格好のリハビリにもなりました。平らな会場の床にも安心したのか

妻は踊りだしてしまいました。皆さんの温かいほほ笑みが、私達の力になりました。



はじめよう! すこしお運動

内科 高橋 静子

日本医療福祉生協連では「8つの生活習慣と2つの健康指標」を提唱しています。現在の疾病は、食事や労働、ストレスや運動不足など日常生活そのものにかかわっているとされています。病気を予防して、健康維持をいくためにも自覚的な生活習慣を見につけたいものですね。

塩分6g/日 未満を目標に、家族ぐるみで取り組みましょう。最初に塩分の多い食品を避けることから始め、徐々に減塩していきましょう。注意のポイントとして、

- ・減塩醤油などの減塩食品を活用する
- ・漬物や味噌汁または塩分の多い汁物は避ける
- ・練り物、缶詰、ハムやソーセージなどの加工食品は避ける

以上のほか、表を参考にしてみてくださいは如何でしょうか?



かつ丼(1人前) 塩分 6.9g



塩ダケ辛口1切れ(80g) 塩分 6.5g



ラーメン(1人前) 塩分 5.2g



ソース焼きそば(1人前) 塩分 3.8g



たくあん5切れ(30g) 塩分 2.1g



たこやき1パック(8個入り) 塩分 1.9g



まあじ・開き干1尾(130g=正味91g) 塩分 2.8g



カップラーメン(75g) 塩分 4.0g



ボンゴレスパゲッティ(1人前) 塩分 2.6g



ハンバーガー1個 塩分 2.2g



ウインナーソーセージ10本(100g) 塩分 1.9g



ポテトチップス1袋(95g) 塩分 0.9g

図は、資料「食品の塩分が一目でわかる塩分早わかり」女子栄養大学刊参照。

松島医療生協 第52回総代会

とき: 6月18日(土) 13:00~
ところ: パレス松洲

総代会に向け150名の総代選挙を行います。

第八回理事会の報告

1月9日(土)14時から
出席理事18名・監事2名
欠席理事2名・監事1名

一号議案 報告事項の件

・署名活動の到達確認
・組合員交流集会につ
いて
・利用者・患者さんの
駐車場整備

二号議案 送迎用福祉車両購入

三号議案 生協強化月間のまとめ

と3月までのラストス
パート月間提起

四号議案 16年度総代会方針案

五号議案 待合室でのバレンタイン

行動と署名
五年目「3・11」誓い
の碑前の追悼と茶話会

七号議案 組合員からの要望

第九回理事会の報告

2月6日(土)14時から
出席理事17名・監事1名
欠席理事3名・監事2名

一号議案 報告事項の件

・各支部から新年会
・春の集いの報告
・12月までの経営報告

二号議案 四月に技工士・介護福

祉士について採用確認

三号議案

定例の監査報告

四号議案 欠員の理事補充

組合員交流会(2・14)
の準備状況

五号議案 16年度まとめと方針案

六号議案 苦情処理のルールを確

七号議案

認

第十回理事会の報告

3月5日(土)14時から
出席理事19名・監事2名
欠席理事1名・監事1名

一号議案 報告事項の件

・2000万人署名活動
・ラストスパート月間
到達点報告
・松島町長と助け合い
の会が懇談

二号議案 4月遠藤医師を歯科所

三号議案 監査報告

四号議案 理事補充の役員推薦委

五号議案 16年度組合員活動方針

六号議案 総代会(6月18日(土))

パレス松洲)に向けて

案づくり

案づくり

案づくり

職員紹介

★歯科



歯科医師 遠藤 直樹

4月より歯科所長となり
ました。以前は東
北大病院にて診療や
研修医の指導等を行
ってきました。松島海
岸診療所の歯科には今
まで週に2回ほど診療
で伺っていましたので、
顔を見ることがある方
もいらっしゃると思
います。また、山崎先
生をはじめ松島医療生
協の職員方々と松島界
限をウォーキングして
おりますので、気軽に
お声をかけてください。
今後は職員として頑
張ってまいりますので
よろしくお願いたします。



歯科衛生士 佐藤 美悠

3月に専門学校を卒
業し国家試験も合格
はれて歯科衛生士に
なることができました。
仕事はもちろん、行事
にも一生懸命取り組
み頑張りたいと思
います。どうぞ宜しく
お願いたします。



歯科技工士 千葉 佑弥

年齢はピチピチの26
歳。A型です。歯科技
工士という仕事柄、皆
様と顔を合わせる機会
があまりないと思
いますが、だからこそ人
とのコミュニケーション
を大切にしていきたい
と感じております。
まだまだ社会人として
未熟者ではありますが、
一生懸命努力してまい
りますので皆様のご指
導、ご鞭撻のほどよろ
しくお願申し上げます。



介護福祉士 櫻井 千恵子

★おたっしやデイ

4月から正職採用に
なりました。私が介護
の職に就いたのは震災
の1か月前でした。仕
事を始めたばかりで被
災してこの先不安を抱
いていました。当日は
電話がつながりにく
く話していても切れて
しまう状態でした。松島海
岸診療所も大変だったの
にもかかわらず、何
度も連絡をとって下さ
ったので、たいして
きまりました。



組織部 高橋 康則

★生協事務局

そして一番は恵まれ
た職場であったこと
です。考えていた以上
に大変な仕事だった介
護をこうして続けてこ
られたのは沢山の人の
支えられてきたからだ
と思っております。
毎日忙しく過ごして
いく中で覚えることや
学ぶことも少なくあり
ません。仕事を通し私
が頂いた「受けるやさ
しさ」を返していけた
らと思っております。
これからも頑張りま
すので宜しくお願
いたします。

このたび宮城民医連
出向から3年ぶりに
戻りました。県連では
医学士の対応で奨学生
確保や研修医の確保を
中心に、実習や企画の
運営を主に行ってい
ました。3年ぶりに松島
に戻って色々変わった
部分もあり浦島太郎
のような感じもしま
すが、職員・組合員
さんに変わらずに
声をかけてもらえ
嬉しい限りです。県
連での業務では地域
に出ることは少な
かったのですが、
帰任して心機一転、
かかわりを強め頑
張っていきます。

事業所の御案内



- 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
- デイサービス「おたっしやデイ」 ☎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

● 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。

● 医科受付・診療時間 022-354-3702

受付時間と診療時間を揃えてわかりやすくなりました
内科:月~土 小児科:火・金 休診日/日曜・祝日

	午前	午後
月:内科	8:30~12:00	15:00~17:00
火:内科・小児科	8:30~12:00	休診
水:内科	8:30~12:00	15:00~17:00
木:内科	7:30~12:00	休診
金:内科・小児科	8:30~12:00	15:00~17:30
土:内科	8:30~12:00	休診

※木曜日7:30~8:00早朝外来は予約制です。
※第2・第3土曜日は受付11:30まで

訪問看護ステーション「まつしま」	サービス「おたっしやデイ」
月~金 9:00~17:00	月~土 9:15~16:30
土 9:00~12:00	

まつしまホームヘルパー	介護相談センター
月~土 8:30~17:30	月~土 9:00~17:00

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所