



2016年
医療生協だより
第168号 7月15日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 6,482名 (2016年6月30日現在)

〒981-0213 松島町松島字普賢堂1-4 ■発行／広報委員会 ■印刷／松島(有)福田印刷
組合員活動部 TEL. 022-353-3309 ■ホームページ http://www.mmcop.or.jp/

医療福祉生協の生活習慣

8つの生活習慣



- ①ぐっすり快眠
- ②しっかりと自分休み
- ③きつぱり禁煙
- ④ほどほど飲酒
- ⑤いきいき快汗
- ⑥バランスよく快食
- ⑦きちんと3食
- ⑧1日1回はしっかりと歯みがき

第52回 総代会

平成28年6月18日(土)
パレス松洲



理事長あいさつ
理事長 名雪英三

来賓として、松島町町長代理の児玉藤子健康長寿課長、松島町議会から阿部幸男副議長、宮城民

を務めた方を、表彰させて頂くことにしました。記念誌も7月末には完成する予定にしております。

さて、今時代は大きな分かれ道に来てます。日本は戦争をしないことを国は「集団的自衛権を容認する閣議決定」という異常な形で、安全保障関連法を通してきました。日本国憲法と立憲主義を取り戻し戦争法の廃案を呼びかけ、命と暮らしを守る医療生協の目指す社会の土台をつくっていく

組合員の7割にあたる4500筆とし、5月20日までに3460筆を集めることが出来ました。全国では12000筆を集め国会に提出しています。(中略)

は、「赤字の原因は?累積欠損の解消計画は?予算の組換えは?

立憲主義に反する方法で成立した安保法の廃止を求める2000万署名を取り組みました。目標を

除き10年以上理事・監事

し上げます。(中略)

松島医療生協は今年設立45周年になりました。今回基準を決め、30周年以降で現役を除き10年以上理事・監事

松島町長代理の児玉藤子健康長寿課長、松島町議会から阿部幸男副議長、宮城民

議事では議案説明を檀崎祐夫専務がおこない、監査報告を蒲生功監事が行つて休憩の後、質疑応答に入りました。

第一号から第五号議案のそれぞれを挙手で採決し、第一から第五号議案まで、書面決議も入れて賛成多数で採択されました。

（中略）

日本国憲法と立憲主義を取り戻し戦争法の廃案を呼びかけ、命と暮らしを守る医療生協の目指す社会の土台をつくっていく

ことが今、最も重要なことだと思います。本日は真剣な議論をお願い致します。

名雪英三理事長の挨拶の後、会に先立ち医療生協の活動に貢献した方々の中から6名を選び表彰をしました。その後議長に高城支部の萩原武総代と職員の岩渕純子総代を選び、議事に入りました。

医連から加藤孝雄事務局次長に祝辞を頂き、宮城県生協連から鈴木由美常任理事、シルバー人材センターから佐藤英夫前理事長、松島医療生協大友昌顧問の紹介をしていました。

議事では議案説明を檀崎祐夫専務がおこない、監査報告を蒲生功監事が行つて休憩の後、質疑応答に入りました。

第一号から第五号議案のそれぞれを挙手で採決し、第一から第五号議案まで、書面決議も入れて賛成多数で採択されました。

（中略）

日本国憲法と立憲主義を取り戻し戦争法の廃案を呼びかけ、命と暮らしを守る医療生協の目指す社会の土台をつくっていく

ことが今、最も重要なこと

だと思います。本日は真剣な議論をお願い致します。

（中略）

日本国憲法と立憲主義を取り戻し戦争法の廃案を呼びかけ、命と暮らしを守る医療生協の目指す社会の土台をつくっていく

ことが今、最も重要なこと

<p



2016年第52回総代会 方針の骨子

日本医療福祉生協の 中心テーマと重点課題

中心テーマ

- ① 協同の力で、いのち輝く社会をつくる
- ② 「医療福祉生協の地域包括ケア」をめざし、3つの「つくろうチャレンジ」でステップアップ!
- ③ 日本国憲法が生きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯する



重点課題

- ① いのちと暮らしを支える事業基盤を構築する。
- ② 健康づくりとおして、暮らしとまちづくりに貢献する。
- ③ 生活圏域で地域包括ケアをなう支部になる
- ④ 「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめる。
- ⑤ 3つの協同（協同組合間協同、国際的な協同組合間協同、連合会の事業利用による協同）を広げる。



医療福祉生協連

事業活動

医科

山崎医師と小松医師の2医師体制で、民医連内の支援を継続しながら、小児科や健診で診療の強化をはかります。

歯科

遠藤歯科医師を新所長に迎えチーム医療を強化し、早期に歯科医師を複数体制化することで経営の安定化をはかります。

おたっしゃティ

まつしまの郷建設3年目で黒字化。今年度も黒字化を目指し、専門職の獲得と研修を進めていきます。2017年から開始させる松島町の総合事業に対応できるように準備を進めます。

訪問看護ステーション

24時間緊急時対応を維持すべく職員の増員を図り、在宅療養の充実をはかります。当診療所の訪問診療と連携を深めていきます。

まつしまホームヘルパー

職員の増員を図り、300/月程度の訪問を維持できるようにします。障がい者支援や自費サービスの依頼に対して柔軟に対応していきます。

介護相談センター

地域住民、組合員、利用者・家族から「気軽に安心して相談できる」事業所を目指します。

2016年度 各事業所の予算案

2016年度予算案	収 益	利 益
法人全体	3億9796万円	1077万円
医 科	1億4605万円	1485万円
歯 科	9187万円	▲ 588万円
デイサービス	8341万円	▲ 70万円
訪問看護	3473万円	55万円
ヘルパー	1227万円	132万円
介護相談センター	2959万円	38万円

*各部門の予算案の数字を足しても、事業外収支の関係で法人全体と同じ数字になりません。ご注意を。

H28年熊本地震募金

合計募金額 **260,858円**

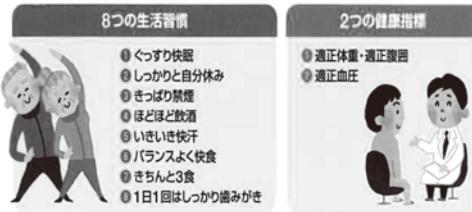
この募金は医療福祉生協連・全日本民医連を通じて熊本民医連に届け、地域の復興に利用して頂く予定です。外来窓口・介護利用者さま、各支部活動でご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

松島医療生協の重点課題①

健康づくり

- ① 全国にならい「健康チャレンジ」に取り組みます！
 - ・組合員・住民が取り組む健康づくり活動です。
 - ・医療生協が目指す「8つの生活習慣と2つの健康指標」の具体的実践として、禁煙や運動など1ヶ月から2ヶ月実践する取り組みましょう！
- ② 「すこしお生活」に取り組みます。すこしおは少しの塩分で健やかな生活を目指す医療福祉生協連の取り組みで食生活を見直しましょう！

医療福祉生協の健康習慣



松島医療生協の重点課題②

まちづくり

- ① 「独りぼっちをつくりない」「認知症になっても住み続けられる」「災害に強い」地域・まちづくりをめざしましょう！
- ② 支部は、居場所（サロン活動、たまり場づくり）づくりにチャレンジし、地域の総合事業を担えるような「松島医療生協らしい地域包括ケア」づくりに取り組みましょう！



組合員・支部活動

組合員活動

「出会い、ふれあい、支え合い」を大切に組合員と地域が住民が、住み慣れた地域で誰もが安心して住み続けられるまちづくり、健康づくりを目指します。

4課題目標

	2015年実績	2016年目標
組合員ふやし	270名	310名
出資金ふやし	1641万円	1500万円
班会開催	154回	200回
担い手	4名	10名

この他に「健康チャレンジ」「すこしお生活」を加え、組合員活動も活性化していきます！

支部活動

- ・班会開催月間では「健康チャレンジ」や「すこしお生活」の学習に取り組みましょう。
- ・組合員の力を結集し、今年も「健康まつり」「医療生協強化月間」「組合員活動交流集会」を成功させましょう。
- ・地域支え合いを確認する「つながりマップづくり」に取り組みましょう。
- ・地域に「たまり場」をつくり、サロン活動をめざしましょう。
- ・「健康チャレンジ」や「すこしお生活」で、班や支部を活性化させましょう。活動が休止している支部は実態のあるものにしていきましょう。



安定した財務と経営を 目指します

◎2015年度は、法人全体で3億7199万円の事業収益で、620万円の経常利益で終えることが出来ました。

◎2016年度は累積赤字の計画的な解消を目指し、1077万円の黒字を目指します。

経営の基本的な考え方

- ・経営の基本は、生協組織の優位性を生かした利用者の結集です。
- ・院所利用会員やボランティアからの提言を受け止め、実践する体制を強化を行います。
- ・累積欠損解消計画を立てる初年度と位置づけ取り組みます。

恒常的な組合員拡大とともに、今年度も1500万円の増資を成功させましょう！

被災地での活動

- ・引き続き日本医療福祉連合会、みやぎ生協と連携し、被災地での活動に取り組んでいきます。
- ・石巻健康センターでの旺盛なサロン活動を行っていきます。
- ・震災から5年たった石巻支部、鳴瀬支部は「住み慣れた地域で誰もが安心して住み続けることができるまちづくり」ができる支部活動に進化していきましょう。





健康チャレンジコースは18種類!

健康チャレンジコースから好きなコース番号を1つまたは2つ選びましょう!
自分で目標を決める「マイチャレンジコース」もあります。

1月以上取り組む内容 申し込むときは番号を書いてね!

テーマ	番号	内 容
快眠・生活リズム 週5日以上	①~③	①今日(深夜12時前)のうちに寝る ②朝、起きにコップ1杯の水を飲む(口を一度すすぐ) ③寝不足・寝すぎない(自分の適性時間で)
いきいき快汗 週2日以上	④~⑥	④ストレッチ・ヨガ・太極拳などをすすめ ⑤ラジオ体操をする(毎日) ⑥ウォーキングをする(30分程度)
歯磨きコース 週6日以上	⑦	⑦1日1回は時間をかけ丁寧に歯の汚れを落とす
食生活 低塩分でごくごく生活 週5日以上	⑧~⑩	⑧しっかり朝食をとる ⑨塩分1日6g以下にする・汁物は1日1回にする ⑩よく噛んで食べる(腹八分目)
きっぱり禁煙 連続30日以上	⑪	⑪きっぱり禁煙をする(連続30日以上)
適度な飲酒 週1回は休肝日を作る	⑫	⑫ほどほどの飲酒量にする (例:ビールなら500ml、日本酒なら1合)
脳いきいき 60日間	⑬~⑭	⑬1日1回は音読をする ⑭毎日日記をつける
毎日測ろう 週6日以上	⑮~⑯	⑮時間を決めて、血圧を測り記録する ⑯体重を測って適正体重を維持する
ロコモ予防 週6日以上	⑰	⑰片足立ち1分 例:1日、左右1分間×1~3セット (体力に応じて。イスや机に掴まてもOK)
マイチャレンジコース 週●日以上	⑱	⑱自分なりの健康法があれば自由に目標を決めてチャレンジ 例:週2回カラオケ万歩計を付けて歩く週2回はスイミング 1ヶ月間食をしないなど1ヶ月間取り組めるもの何でもOK!



子どもチャレンジは、大人とは別に、身につけてほしい習慣を子どもと一緒に考え、一ヶ月間チャレンジする企画です。夏休み明けの生活习惯の立て直しや、健康チャレンジと一緒に取り組んでも構いません。

こどもチャレンジとは 何ですか?

こどもチャレンジは、大人にとって結構ですが、やつてみた感想や質問など書いて送ってもらえば、ご返事すぐ可能になります。また来年に向け、企画の改善に役立たせて頂きます。

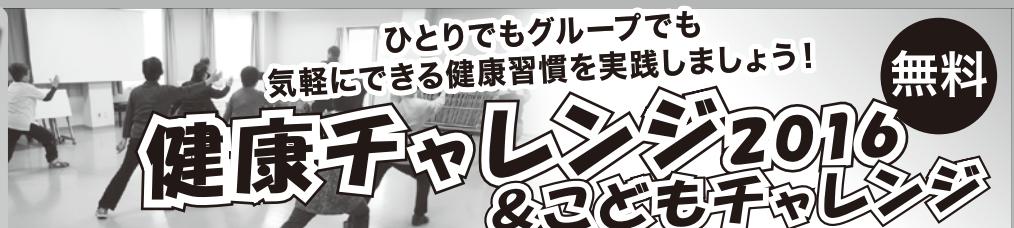
終了後の報告は指定の 用紙に書いて出さない とダメですか?

電話での報告でも構いません。支部の役員さんに報告でもOKです。用紙は自己記録用として使ってもらつて結構ですが、やつてみた感想や質問など書いて送ってもらえば、ご返事すぐ可能になります。また来年に向け、企画の改善に役立たせて頂きます。

1ヶ月続けたのち、更に 延長は可能でしょうか?

う!それ以外にも個人、親子やグループなどで参加できます。

目の番号を書いて申し込んで下さい。



●実施期間:9月1日(木)~11月30日(水)

*8月1日から受け付け開始。

・申込み締切り 10月31日(月)・結果報告締切り 12月10日(土)

後援:松島町・松島町教育委員会
河北新報・みやぎ生協

無料

健康チャレンジ2016 &子どもチャレンジ

30日間以上実践する健康づくりのとりくみです。誰でも無料で参加でき、達成者には記念品も進呈します。健康な生活習慣を身に付ける「きっかけ」となります。

健康チャレンジは18種類挑戦するコースを選んで、30日間の期間に続けて誰でも無料で参加でき、達成者には記念品も進呈します。健康な生活習慣を身に付ける「きっかけ」となります。松島医療生協では今年のメイン企画として取り組みます! 今回は健康チャレンジについて、Q&A形式で紹介します。

組合員だけの企画ですか?

組合員でなくとも参加できます。昨年全国では組合員以外も含め、約10万人がチャレンジしています。

参加方法は?

組合員の方は、支部や班で参加いただき、活動の一

申し込みや始める時期は?

大丈夫です。やりたい項目として取り組みます。

8月から受付を開始しています。遅い方でも11月1日までには始めて1ヶ月チャレンジしましょう!

申し込みや始める時期は?

大丈夫です。やりたい項目として取り組みます。

8月から受付を開始しています。遅い方でも11月1日までには始めて1ヶ月チャレンジしましょう!

終了後の報告は指定の 用紙に書いて出さない とダメですか?

電話での報告でも構いません。支部の役員さんに報告でもOKです。用紙は自己記録用として使ってもらつて結構ですが、やつてみた感想や質問など書いて送ってもらえば、ご返事すぐ可能になります。また来年に向け、企画の改善に役立たせて頂きます。

第十三回理事会の報告

5月28日(土)出席理事19名監事2名、欠席理事1名監事1名
①月例報告 ②事業所関連承認の件 ③役員補充の件 ④総代会準備 ⑤健康チャレンジ、すこしおの取り組み ⑥総代会議案書の件

第十二回理事会の報告

5月7日(土)出席理事19名監事2名、欠席理事1名監事1名
①月例報告 ②事業所関連承認の件 ③役員採用の件 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件

事業所の 御案内

4月2日(土)出席理事17名監事2名、欠席理事3名監事1名
①月例報告 ②職員採用の件 ③役員推薦委員会 ④総代会準備 ⑤出勤残高通知 ⑥組合員活動方針づくり ⑦総代会議案書の件



参加者のみなさんと食事前のお話し

五月十二日（木）支部の案内で見つけすぐに申込。日々介護の身のため、通院先の行事に外出の大儀名分も立ち、久々にワクワクしました。当日は家人も喜んで留守番をしてくれ、いざ会場へ。

桜渡戸の大山さん宅から摘んできた薬草たちがブーケのように皿に並び飾られ出番待ち。松田先生の名講義「先人の努力によつて得た薬草効果は病気予防や健康維持の向上を実現している」等々拝聴したのち、支部の良きメンバーが天使のよう



奥村さん、お疲れさまでした！

毎年行われていた奥村さん宅の班会でしたが、ようとなり、それでは少しでも減塩で長生き出来るように今年から行われる「すこしお班会」を行ない9名が参加しました。

高血圧と減塩の話の後に、試食用として、おかず二品を食べてもらいましたが、「薄味でも美味しい」「昔ながらの濃い味に慣れた生活を改善していきたい」など感想が出ていました。

奥村夫妻、お疲れさまでした。



6/29
歯の健康について



遠藤先生の話に聞き入る支部のみなさん

磯崎支部 品川 聖治
白萩避難所34名が参加。遠藤直樹先生より歯が無くなると体の動きや脳の働きが弱くなること、歯周病が体に及ぼす影響、診療所歯科の現状など説明してもらいました。遠藤先生は大学で講義も行つていた経験もあり私たちにもわかりやすく説明してくれました。その他に健康チャレンジのこと、磯崎支部の活動報告、熊本震災の募金がカンパの訴えで2、130円集まりました。最後にみんなで歌を歌い楽しいひと時でした。



部の行事に参加して楽しい時を過ごすことは、気分転換やストレスの発散につながります。出かけの機会が減つている方は、色々な班会が予定されているで参加してみませんか？

鳴子にて二小支部のみなさん
5/20
春の移動班会5/12
二小支部 高橋 静子
五月晴れの中、新緑眩しい鳴子へ25名で出かけ行きました。移動班会は支部の行事の中でも大好評で、健康講話を聴き、美味しい昼膳を堪能した後はカラオケで楽しいひと時を過ごしました。支

57名が参加、会のはじめに元職員で立ち上げに尽力した草間光夫さんより当時の様子や今後の発展に向けご挨拶を頂いた後、健康長寿課の児玉藤子課長と高齢者支援班峯岸千枝主査を講師に「松島の新しい総合事業」についてご講演をして頂きました。制度の説明の他、高齢者の心構え、地域全体での支え合いが重要とのお話に、参加者からは「福祉が削られ大変な時代になるなあ」と感想が出していました。

総会後は食事をしながらのお喋りや歌など、楽しい交流となりました。

各支部で総会が行われています。



6/27 北部支部



5/21 二小支部



6/21 高城支部

石巻「健康センター」たより

佐藤 清子

月曜日から金曜日まで、毎日午前中はあいています。

「ふれあいサロン」の旗を出してみんなが顔を出してくれるのを、当番は首を長くして待っています。絵手紙教室や簡単手芸教室もあります。カラオケ教室・健康講話会・血圧や体脂肪の健康チェックと、季節の行事やお楽しみ会等々いろいろな企画をしますので、お楽しみにしていてください。



絵手紙の様子

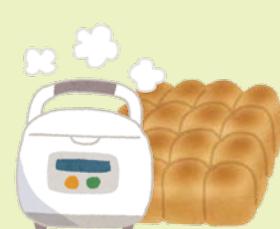


サロンでのお食事会

センターで好評だったレシピを紹介します！

電気釜パン

強力粉300g
塩小さじ1
砂糖大さじ1
ドライイースト3g
ぬるま湯170cc



【作り方】

- ①材料はすべて混ぜ3回ぐらいでぬるま湯を入れ、さらに混ぜる。
- ②ひとまとまりになつたら電気釜の保温で20分、スイッチを切つてから20分で、発酵したら出してパン生地のガス抜き。
- ③好みで伸ばして包丁で切り、丸めて釜に並べ炊飯スイッチを押す。終わつたらパンを裏返して再度炊飯のスイッチを押し、出来上がりれば完成。

☆ご自由なご意見、ご要望をどしどしお寄せ下さい！（広報委員会 高橋）