



2016年
医療生協だより
第169号 10月15日発行

まつしま

■松島医療生活協同組合 組合員 6,467名 (2016年 9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.mmcoop.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きっぱり禁煙
- 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



今年の健康まつりのスローガンは『みんなニコニコ健康まつり』です。少しでも多くの笑顔が見られれば幸いです。一番の健康の元は、笑顔です。

1970年(昭和45年)12月ホテルの部屋を診療所にして、海岸診療所が設立されて以来45周年を迎えました。松島医療生協は、医療介護の事業を中心に明るい町づくりを推進し、地域の人々の信頼を高めていきたいと思い、今回、『健康チャレンジ』と『すこしお生活』に取り組むことにし、今皆さんに呼びかけている最中です。今日も、健康まつりの中で紹介していますので、是非試みて下さい。今日一日、みんなニコニコ笑顔で『健康まつり』をお楽しみ下さい。

実行委員長 名雪 英三

700人の笑顔がつながる！ 2016 健康まつり



今年も全国の医療生協から 支援物資を届けて頂きました！

南大阪医療生活協同組合 様
青森保健生活協同組合 様
大分県医療生活協同組合 様
沖縄医療生活協同組合 様
佐賀県医療生活協同組合 様
愛媛医療生活協同組合 様
医療生協かわち野生活協同組合 様
富山医療生活協同組合 様
奄美医療生活協同組合 様
川崎医療生活協同組合 様
医療生協さいたま生活協同組合 様
はるな生活協同組合 様
宝塚医療生活協同組合 様
福岡県生活協同組合 様
盛岡医療生活協同組合 様

支援物資は小分けにし受付にて参加者にお渡ししました。
健康まつり実行委員会



子どもたちの
輪投げコーナーもいっぱい



スタンプラリーの景品は
何がいいかなー？



転倒防止のロコトレ体操



特賞は北部の
木藤さんに！



私の骨密度はどれぐらい
かなー！



ご来賓は左より宮城民医連坂田事務局長、
松島町児玉福祉課長、松島町澁谷議員、松島
医療生協大友顧問



迫力ある和太鼓の演技に感動！

**健康にチャレンジ**

鳴瀬支部 手代木せつ子
「健康チャレンジ」を
広く皆に勧めよう！と、
東松島市牛網の小野駅前
東集会所で、「健康チャ
レンジ」を学習する、
『歌ごえ喫茶&健康のつ
どい』を9月17日(土)に

開催しました。

小野駅前東地区の山を
削って造成した集団移転
団地(87戸)では、昨年
11月から、『健康の集
い』は内科・歯科・アコ
ーデオンコンサートと
続き、四回目の集いです。
「里の秋」「紅葉」など
季節の歌をみんなで唄つ
た後に、医療生協の高橋
康則事務長から「健康チ
ャレンジ」の話を聞きの
ました。

学習して出された一人
ひとりのチャレンジ目標
は、☆ウォーキング散歩
をする☆一日一回は音読
(新聞を読む等) ☆ラジ
オ体操するなど、参加
者と家族から18名のチャ
レンジ申込みがありました。

楽しくリフレッシュ

磯崎支部 品川 聖治

当支部では毎月一回定
例的に「白萩避難所」に
おいて「リフレッシュ班
会」という名前で班会を
開催しています。参加者
は支部全域から毎回二
十数名と盛況です。

参加メンバーを一班6
〜7人として四班に分け
順番で各回の会場・お茶
準備、メンバーが持ち寄
ってくれた昼食時にいた
だく惣菜の盛り付け・配
膳などを行います。
班会は、ラジオ体操・
ロコモ体操・輪になって
行進しながらのシトリ
で始まり(軽い脳トレ)、
各回の主内容(手芸・学
習・ウォーキング・DV

医療生協強化月間に向けて

月間推進委員長 青木 幹子

【期 間】 10月17日〜12月17日まで

【スローガン】 笑顔で繋がる健康づくり、まちづくり

【目 標】①全国300万人組合員達成に向け、組合員
拡大に取り組みしましょう。

②年間目標4課題8割を達成しましょう。

③支部ごとのふれあいの場をつくりましょう。

【月間意義】

松島医療生協では、強化月間の一環として各種
行事を企画し、組合員さんが楽しく参加できる取り
組みを行なっていきます。組合員の活動を見えるよ
うにして、健康づくり、まちづくり、医療福祉生協
の地域包括ケアをすすめながら、地域で安心して住
み続けられるよう組織拡大に取り組んでいきます。

4 課題到達状況 9/30 現在

4 課題	年間目標	到 達
組合員ふやし	310 名	25 名
出資金ふやし	15,000,000 円	5,259,000 円
班会開催	200 回	75 回
担い手やし	10 名	0 名

寂しい・心配・大変……

600件をこえる被災者の声



公営住宅訪問の様子

災害公営住宅への訪問
調査・対話とポスティン
グ調査で、9月10日(土)



D鑑賞等)を終えた後に、
楽しく談笑しながらの昼
食(主食は各自が持参)

して最後に全
員で童謡・唱
歌・抒情歌を
歌います。

毎月定例で
開催するので
皆さん大変楽
しみにしてい
ます。

商工会からタオル寄贈

8月23日に利府松島商工会女性部
より「おたっしゃデイ」にタオルを
頂きました。



商工会の渋谷さん(左)と清野さん(右)

対話の内容は、「近所
付き合いがなく寂しい」
「一人暮らしだから健康
が心配」「家賃の支払い
が出て国保と介護保険料
が年金から引かれて大
変」「医療費の減免は継
続・再開してほしい」な
ど等の切実な声がいっぱ
い寄せられました。

平成29年4月より、地
域支援事業が始まります。
介護が必要になっても、
住み慣れた地域で自分ら
しい暮らしが出来る事を
めざしています。

具体的には、医療・介
護の専門家や行政だけ
なく、住民同士の助け合
い、見守り等によって、
みんなで高齢者を支えな
がら、10年後の高齢化社
会を見据えた取り組みで
す。

この取り組みは、今ま
で医療生協で取り組んで
きた事です。

介護で困った時は、松
島医療生協 介護相談セ
ンターにご相談ください。
皆さんのお話を伺い、
アドバイスさせていただきます。

介護で困ったら
ご相談下さい！

介護相談センター ☎022-353-3185

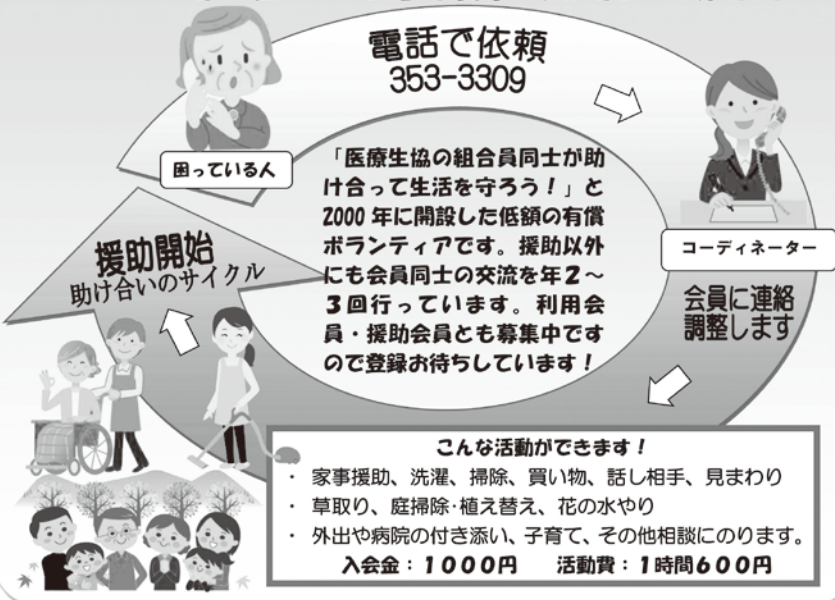
「くらしの助け合いの会」利用・援助会員募集中！電話で依頼
353-3309

「医療生協の組合員同士が助
け合って生活を守ろう！」と
2000年に開設した低額の有償
ボランティアです。援助以外
にも会員同士の交流を年2〜
3回行っています。利用会
員・援助会員とも募集中です
ので登録お待ちしております！

こんな活動ができます！

- ・家事援助、洗濯、掃除、買い物、話し相手、見まわり
- ・草取り、庭掃除・植え替え、花の水やり
- ・外出や病院の付き添い、子育て、その他相談にのります。

入会金：1000円 活動費：1時間600円



賑やかな食卓

北部支部 秋保きみよ

北部支部の「なでしこ会」(8名)は、地域の高齢者の方々の食事を定期的にやっています。参加者は、15名〜17名で、食事の準備の間は、各々会話を楽しみ、輪投げ・お手玉等のゲームをして待っています。

8月27日(土)は、夏野菜の天ぷら・漬け物と蕎麦か素麺を、美味しく頂きました。

午前(準備の待ち時間)はスライドで、懐かしい季節の歌(どんぐりころ等)をみんなで唄い、またリオデジャネイロオリンピックの写真をしながら、盛り上がりました。



男子の四百メートル・リーの銀や、卓球女子団体の銅メダルでは「愛ちゃん大好き!」と賑やかでした。

原水禁に参加して

歯科衛生士 佐藤 美悠

宮城県原水協代表団の一員として8月3日から6日、広島原水禁世界大会に参加してきました。初めて見る被爆遺品や建造物からは原爆や戦争の悲惨さを痛感しました。そして戦争の実態を学ぶうちに改めて平和の尊さを感じました。『核兵器はどんな理由があっても使ってはならない、核兵器を保有し共存している現実に慣れてはいけない、再び被爆者を生みだしてはいけない、』そのような声や言葉が今でも心に残っています。また広島で実際に体験談を聞く機会がありましたが、当時の状況は本当に生々しく悲惨なもので、思い出だけでも辛かったと思いますが、当時被爆者の差別など多くあったこと、71年経って広島の街は焼け野原から復興を遂げましたが、被爆者の心の傷は少しも癒されていないことも知りました。それでも涙ながらに語るのには「二度と同じことを繰り返してはほしくない」、「こんな思いをするのは私達だけで十分」という強い思いが、何年経ってもあるからだと感じました。

被爆者の高齢化で生の声を聞くことが出来る時間は無くなって来ている中、直接お話を伺えるのは私達が最後の世代だと云われています。『思いや言葉』をしっかり受け継ぎ伝えていくこと、そして忘れないことが重要だと思いました。沢山の方々のご支援とご協力、ありがとうございました。



歯科衛生士の佐藤美悠(写真右)宮城県から参加した方々と平和記念公園をバックに

おもてなし

被災地支援 小野 潤一

山形・庄内医療生協の第四支部(友野光雄支部長)の22名が、9月28日(水)に被災地を見学し、石巻支部と交流しました。みやぎ生協「蛇田店」

二階ではあらこめしを食べながらの昼食交流会では、楳林由美子理事から震災直後の石巻沿岸部の様子・蛇田店での「健康チェック&ふれあい喫茶」のこと・全国の生協からの支援と交流の報告を聞きました。総代の島宗すえのさんの健康体操「草津音頭」では、みんなで輪になってお互いの背中をさすったり・トントンとたたいたり・笑いながらの交流でした。途中のバスの中では、東松島市野蒜の「サークルはーと」の門馬和枝さんから、津波の被災体験を聞き、野蒜の定林寺(震災慰霊碑)と宮戸の貞観の津波碑(平安時代)を見学しました。



第一回理事会の報告

6月18日(土)16時から
出席理事22名・監事2名
欠席理事0名・監事1名

- ① 理事長・代理理事・常任理事の選出
- ② 次回理事会日程と支部代表者会議日程

第二回理事会の報告

7月2日(土)14時から
出席理事20名・監事1名
欠席理事2名・監事1名

- ① 月例報告(熊本震災募金は約二十六万円集まり送金。・原水禁に職員佐藤美悠を派遣予定。)
- ② 松島ホームヘルパーについて松島町と移動支援業務委託契約を承認
- ③ 夏期賞与支給について
- ④ 総代会について
- ⑤ 経営について
- ⑥ 不明組合員処理を九月から行う件
- ⑦ 45周年記念誌の件
- ⑧ 通信教育の進め方
- ⑨ 9/25健康まつりの件
- ⑩ 健康チャレンジの件

第三回理事会の報告

8月6日(土)14時から
出席理事17名・監事2名
欠席理事5名・監事1名

- ① 月例報告(・民医連合同の災害公営住宅訪問調査9/11・12・出資金残高通知で住所不明88人・医福連東北ブロック交流集会は松島と県南が主幹で来年2017年11月10・11日に行く)
- ② 内視鏡洗浄機とCR(画像処理)機の更新
- ③ 第一四半期経営報告
- ④ 不明組合員の処理を10月理事会で確認
- ⑤ 医療福祉生協の人づくり
- ⑥ 総合事業について
- ⑦ 支部助成金の在り方

第四回理事会の報告

9月3日(土)14時から
出席理事18名・監事2名
欠席理事4名・監事1名

- ① 月例報告
- ② パート職員処遇の件、老朽化施設補修の件
- ③ 経営について
- ④ 不明組合員の処理
- ⑤ 第一四半期幹事会報告
- ⑥ 総合事業の取り組み
- ⑦ 支部助成金見直しについて
- ⑧ 生協強化月間に向けて
- ⑨ 健康まつりの件
- ⑩ 健康チャレンジの件

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所

診療案内

● 医科受付・診療時間 022-354-3702 ● 歯科診療時間 022-353-2717

内科：月～土 小児科：火・金 休診日/日曜・祝日

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：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

	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

※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

※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」
☎022-353-3295
月～金 9:00～17:00
土 9:00～12:00

● デイサービス(おたっしやデイ)
☎022-352-0981
月～土 9:15～16:30

● まつしまホームヘルパー
☎022-352-0951
月～土 8:30～17:30

● 介護相談センター
☎022-353-3185
月～土 9:00～17:00

■ 松島医療生協(事務局) ☎022-353-2696 ■ 組合員活動部(組織部) ☎022-353-3309



各支部も😊😊出店の様子!

みんなで楽しく健康づくり!

屋内企画



脳トレで頭の体操



リッツの皆さん

みんなで
笑顔になる
ネ



笑って、楽しく、
元気に遊んで
「健康づくり」
山崎先生より

恒例の〇×クイズで賞品ゲット!



あいうべ体操の後は、普段治療でマスク越しの歯科の女性陣の紹介も!



大人の陰に隠れている子供も大喜び!
人形劇団ピノキオの人形劇

すこしお生活 「横須賀先生の減塩料理教室」

組合員活動部 佐藤 美穂子

松島医療生協では、塩分を減らす事で脳卒中・心筋梗塞など高血圧による病気を予防するために、食生活を見直す取り組みをしています。

健康まつりでは、TVでおなじみ料理研究家の横須賀真奈美先生をお迎えして「和食の原点、一汁一菜 減塩メニュー」のテーマで素材を生かし、香味野菜で味を引き立たせ、塩分をおさえた料理を考え実演を交えお話しをして頂きました。

うなずきながらメモを取る方も沢山いました。試食もあり「薄味でもこんなに美味しく料理ができるんですね。」「私は、この味で十分でも味を変えるのは、家族の協力が必要ですね。」など感想もありました。

この企画は初めての試みでしたがこれをきっかけに減塩料理への意識を高めていきましょう!



～今回のメニュー～

- ・ひき肉と梅干しのご飯
- ・野菜とキノコの胡麻味噌汁
- ・根菜と乾物の五目に

レシピの必要な方は
組活部・佐藤まで!

展示企画



1階は利用者さん。2階では「助け合い」や「支部の活動紹介」の他、「45年史」や「9条の会」「広島原水禁参加」展示もありました!



9/2プレオープンした「ザ・ミュージアム」よりストリートオルガンの出張演奏に子どもたちも興味津々。