



2017年 医療生協だより まつしま

第171号 4月15日発行

松島医療生活協同組合 組合員 6,173名 (2017年 3月31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しつかりと自分休み
- 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回はしつかり歯みがき



講演する野本医福連常務理事

野本 靖夫氏
日本医療福祉生協連 常務理事

「地域包括ケア」という考え方は、『団塊の世代』の人たちが2025年に75歳になり高齢者の数が最も多くなるということ、その時に向けた対策として出てきたものです。具体的には、介護の部分で2017年の4月以降、要支援の人が利

記念講演

第25回組合員活動交流集会 2/19(日) 「元気にチャレンジ！」 松島医療生協の地域包括ケア

用出来る予防給付サービスのうち『介護予防訪問介護』と『介護予防通所介護』が『総合事業』に移行するということです。その中身は、『要支援1・2』の人が、保険給付から外されるということです。

総合事業とは、『介護事業・日常生活支援総合事業』のことで、国が責任を持ってやってきた部分を市町村に丸投げして

予算がなければ切り捨ててもいいよという方針です。各市町村では、様々な工夫はしているものの、ボランティアの人々の善意にすぎるとしか方法がなくなっています。

医福連の目指す地域包括ケアは、行政(国・県・市町村)の下請けとしてだけではなく、町づくり、助け合いの運動を、発展させるという方針で、医療生協の事業活動になげられるように検討しながら進めております。

松島医療生協では、要支援の人向けの総合事業と、さらに、磯崎地区や北部地区、石巻でも地域で出来る簡単なサービス(サロン活動)など取り組むと聞いています。ぜひ『明るく住みよい町づくり』をめざして、総合事業に『元気にチャレンジ』し、市町村の職員の皆さんとも協力しながらより良いものにしていき



1部参加者150名が野本氏の話に関心入りしました。



挨拶する蒲生実行委員長(左)と名雪理事長(右)

ましよう。

松島医療生協は40年以上の間培ってきた組合員と生協職員の協同と、震災後、悲しみや寂しさに寄り添い、支えあい、地域を守り発展させて来た経験があるのです。皆さんならきつとできます。皆さまのご活躍を期待いたします。

(以上要約、文責・名雪)

松島医療生協の総合事業の取り組み
専務理事 檀崎 祐夫

松島町総合事業への医療生協の対応ですが、事業所として通所支援は「おたっしやデイ」に、訪問支援では「まつしまヘルパーステーション」にそれぞれ基準緩和型サービスA(みなし事業所)の併設計画を立てています。これには組合員の協力が不可欠で現在、助け合いの会やレインポ1、支部の協力を得て進めています。

もう一つは松島町で行う長寿健康増進事業がある。

ります。これは地域で長く健康で住みつけられるように、地域で集まって健康づくりや脳トレ、趣味の活動をおこなう取り組みです。医療生協が目指す「地域まるごと健康づくり」は、町が進める住民の健康づくりに協力出来る取り組みなので、磯崎支部や北部支部で行っている「たまり場活動」がこれにあたります。まだまだ場作りが進んでいない支部でも、今後活動を発展させ、たくさんの高齢者を巻き込んで活動の輪を広げて行きましよう。

最後に総合事業は新しい制度です。もし介護のことで困ったら、介護相談センター(022-13



大友顧問の乾杯のあいさつで2部大交流会スタート!



5313185)にご連絡下さい。其の他の市町村でもまず、担当の所にご連絡下さい。

日本医療福祉生協連合会
北海道東北ブロック 組合員活動交流集会 in 宮城
と き: 11月10日(金) 13:30~
11日(土) 12:00
ところ: ホテル松島大観荘
全体で362名、松島から50名の参加を目指します。

松島医療生協 第53回総代会
と き: 6月24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。

健康チャレンジの報告

事務局 高橋 康則

昨年秋に行った「2016健康チャレンジ」について報告します。

目的は①健康で長生きするために、普段の生活の中で健康づくりを実践し習慣づける、②子どもから高齢者まで、1人でもグループでも誰もが取り組める企画として、9月以降で参加者が自ら取り組む内容(コース)を決めて1ヶ月間チャレンジしてもらいました。

秋にはサポート企画を準備し、成功に向け取り組んだ結果、参加者406名(大人290名、子ども116名)、シート提出(大人230名、子どもは116名)でした。

大人のチャレンジの傾向としては、支部活動が活発な支部は参加者が多く、声がけ、シート回収が進んでいました。また石巻市や東松島市など事業所が無い地域からの参加も多く、健康づくりへの関心・取り組みの高さが伺えました。

子どものチャレンジでは、松島町内の保育所と幼稚園に協力を頂き、回収出来た分についてののみ登録しました。参加者からは「生活習慣を身につける良いきっかけになった」、「シールを貼るのを楽しみに頑張っていた。またやりたい」など子どもの成長を感じ、取り組んで良かったという声がほとんどで、事務局としてもホッとしました。

今年の秋もより多くの方に参加して頂きたいと考えています。チョットした景品も準備していますので、是非ご参加下さい。

45年の「思い出」を「いっしょに」

OB会事務局 小野 潤一

昨年「45年の歩み」の記念誌」発行後、沢山の方から「昔の思い出を集まってワイワイしよう」という声があり、大友昌顧問・歯科の井上博之先生などと相談し、平上博資先生が仙台に戻る2月25(土)の午後に「まつしまの郷」の二階を会場に「思い出を語る集い」を初めて開催し、20名が参加しました。

呼びかけ人代表の大友

バレンタイン行動とラストスパート月間について

組織部 佐藤 美穂子

2016年10月17日~12月17日を強化月間期間とし、4課題目標の8割達成を目指して取り組んで来ました。この間、理事、組合員で松島町中心に訪問行動や、診療所の窓口では組合員署名の訴えと加入、増資のお願い加入・増資のお願いをしてきました。また、2017年2月には、バレンタイン待合室行動として、「自己負担減と誰もが心配なく必要な医療と介護が受けられるようにする請願署名」のお願いと、4課題の目標達成に向けた加入・増資を訴えるラストスパート月間と訪問行動を実施しました。



年間目標達成には今年度は難しい状況ですが、これらも地域の皆さんが安心して住み続けられるまちづくりと、地域の皆さんから信頼される医療生協を目指していきますので、今後ともご協力をお願い致します。

組合員になられていますか。

4課題	目標	到達	比率
組合員拡大	310名	156名	50.3%
増資	1,500万円	1,010万円	69.3%
班会開催	200回	256回	128%
担い手づくり	10名	3名	30%

班会はサークル活動や趣味の班会も加えた数字です



松島医療生協の歴史がわかる 松島医療生活協同組合 45周年記念誌2016

定価2,000円のところ 限定300部のみ組合員 価格500円で販売中!



- 申込先 組合員活動部
- 住所 松島町松島字町内127 かこまち会館
- 支払い方法
 - ①組合員活動部又は診療所窓口で支払い
 - ②電話で在庫を確認した後、切手500円分を郵送して下さい。(送料は医療生協で負担)



参加者の皆さん(写真左上4人目が平上先生)

顧問と名雪理事長の挨拶のあと、「45年誌の写真のスライド」にしてスクリーンで鑑賞した後に、理事長・専務理事を歴任した方々から想いを語って頂きました。参加者からも各々の思い出が溢れ「3・11震災の直後に避難所・定林寺に医療生協の先生たちが健康相談に見えた時は、嬉しくて涙が止まらなかった。」など一人ひとりの、懐かしい思い出が続く、三時間の集いはあっという間で、最後に記念写真をとってまたの再会を誓いました。



山崎先生からは震災は悲しい思い出が多かったが、避難しながらも数日間泊まり込みで地域の医療を守ったことや、その後、全国からの支援も得て町内外へ支援を行って来た私たちの行動に対して、松島町をはじめ行政からもお礼の言葉を沢山もらい、自分たちの励みになったとの言葉に、皆懐かしく当時を振り返っていました。

7年目の3・11 慰霊の日

組合員活動部 佐藤 美穂子

今年も慰霊碑の前に25名が参加、町の防災無線の合図に従い黙祷し、利用者12名と職員3名の霊を弔いました。その後、場所を移した茶話会では、当時を思い出し語り合いました。

被災地の通信

お茶つこしよっ! 「ひまわりお茶会」より

矢本西地区(二反走) 竹内 義子

仮設から矢本周辺の移転地区に引越したけど、自由に集まる場所がないので、毎月一回みやぎ生協「ハーモニ」集会所(東松島市・大曲)に集っています。



みやぎ生協の移動販売車の前で

お互いの近況を出し合ったり、友人・知人の消息を聞いたり、また、新しい地域での困ったことや楽しいこと等を、皆で語り合っています。月一回の再会なのでたまに話題で、十時から毎回にぎやかです。

これから、新しい友人たちも誘って「お茶会」を続けられたら良いと思っています。皆さん、お茶つこしましよっ!



「仮設お別れ会」写真後列左から4人目が竹内さん

大塩の仮設「グリーンタウン矢本集会所」ではみやぎ生協のボランティアとして参加してきましたが、みやぎ生協と医療生協で、五年半「ふれあい喫茶」お茶会を100回以上も続けてもらい、励まされました。小学校・中学校も野蒜だったの、「野蒜ヶ丘」でも、みんなと仲良くなつて、六年前の「野蒜」みたいに、皆と楽しく暮らせればと思います。

「野蒜ヶ丘」にももどったヨ!

東松島市 小山 まさ子

2011年の3・11大震災から、ずっと避難所・仮設住宅にいて、昨年12月に、高台の団地「野蒜ヶ丘」に、自宅を再建できました。宮野森小学校の体育館での「自治会の集まり」では、野蒜・宮戸・東名の顔見知りはいるが、まだ親しくないから初対面みたいになります。六年間のブランクは大きいと思いました。

歯の病気について

歯科所長 遠藤 直樹

皆さんは虫歯と歯周病ではどちらの患者さんが多いと思いますか?厚生労働省の「平成26年患者調査の概況」によると歯周病患者は約330万人で約185万人の虫歯患者に比べると2倍近い差があると示されました。また、医科も含めた主な傷病の患者数でも、歯周病が2番目(1番は高血圧性疾患)に患者数が多いという結果になりました。

では、歯周病ってどんな病気でしょうか?一般に歯肉が熟したトマトのようにブヨブヨしているという表現をよく使いますが、本当の問題は表面ではなく歯を支えている骨が吸収されてしまうことです。このように歯を支えている骨がなくなると歯が動いたり、歯肉が腫れたりしてしまい、歯を抜かなければならない状態になってしまうのです。

このような状態にならないように、歯科では定期的な受診(メンテナンス)を推進しています。患者さんが歯磨きで磨けない部位を専門的に衛生士さんがクリーニングすることで、歯周病の進行を止め、しっかり歯を残していくための治療です。

自分の歯がない、噛める入れ歯も使用していない高齢者に比べると、自分の歯で生活している、またはしっかりと噛める入れ歯を使用している高齢者は、行動が活動的で積極的な高齢者が多いという調査結果があります。皆さんも定期的な歯科受診でしっかりと噛めるお口の中を作り、豊かな生活を過ごしましょう!



参加した職員と理事

県連推薦に選ばれた介護相談センター(佐々木さん(左)と技工士の千葉さん(右))が開催されています。これは自分たちの経験した症例をお互いの交流や、他事業所の取り組み、研究発表の場として行われていま

す。発表時間は1人7分と決められており、この短い時間の中で、研究の「目的・方法・結果・考察(まとめ)」を発表します。今年は2月8日に「自分が変われば周りもかわる!」をテーマに開催された学運交ですが、演題発表者は発表が決まった時から、この日まで資料をまとめたり、残業してのスライド作りや、他の職員へどう伝えるかなど苦労した事と思います。今年には特に、参加者も過去最高となり、参加者の学ぶ気持ち・発表の学習・実行委員会の運営などそれぞれの役割でそれぞれが「学ぶ会」となりました。次回の開催が楽しみです。

経験がのびのび! 実践へ 良い医療・介護活動の実践へ

実行委員会 引地 真美

松島医療生協では2年に1回学術運動交流集会(以下学運交)が開催されています。

入職のおめでとう!

海岸診療所 歯科



歯科医師 小島 健

昨年6月より非常勤として松島海岸診療所歯科に勤務し、4月より常勤歯科医師となりました。また昨年は息子も産まれたので4月で1歳になりました。父としても、松島海岸診療所の職員としてもまだまだ新米ですが、地域に貢献できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

まつしまホームヘルパー



訪問福祉士 柴田 曜子

4月より訪問介護員として正職採用となりました。高齢者の訪問介護と障がい者の訪問介護と覚えることがいっぱい忙しい毎日ですが、利用者様やご家族様とのコミュニケーションを大切にしていきたい、最良のサービスが提供できるよう努力して行きたいと思ひます。おたっしやデイと兼務しており、先輩職員の方々と楽しく業務に勤めさせて頂いておられます。

訪問看護ステーション



看護師 佐々木 幸子

松島に住んでおりますので見かけたときはぜひ声をかけて頂けると大変うれしく思ひます。今後頑張りますのでご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひ致します。

訪問看護ステーション



作業療法士 小出 拓也

4月に入職した小出拓也です。おたっしやデイでのリハビリと、訪問リハビリを担当しています。以前は他の病院で勤務をしていたため、松島はまだ右も左も分かりませんが、利用者さんがここを選び、ここにきて良かったと言ってもらえるような関わりをしていきたいと考えています。皆さん、どうぞ宜しくお願い致します。

海岸診療所 医科



看護師 伊藤 桂子

前職では病院と老健施設にて働いておりました。診療所の勤務は初めてです。早く慣れていけるように努力したいと思ひます。趣味はこれから本格的に登山を始めたいと思ひており、いま体力作りに励んでいます。初心者で

も楽しく登れる山があったら教えて下さい。これから長く医療生協で勤めていきたいと思ひておりますので宜しくお願い致します。



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

内科:月~土 小児科:火・金

	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

● 歯科診療時間 022-353-2717

急患受付は午前11時、午後16時までとなります

	午前	午後
月	8:45~12:00	14:00~17:00
火	11:45~20:00	
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

※歯科は完全予約制です。

● 休診日/日曜・祝日

● 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

組合員活動の紹介

私の楽しい(幸せな)ひと時

海岸支部 松本 きく子
 海岸支部の行事に参加すると、ゲームや体操や歌があり、とても楽しいです。三月には、自宅で恒例の「ひなまつり」があり、支部のみんなや職員さんに来ていただき、楽しく過ごしました。仙台の娘に手伝ってもらいながらきれいな布や色紙



「ひなまつり」で乾杯

助け合い通信 「たんぽぽ」

助けいの会会員 佐藤 義郎

3月3日、助けいの会では、高城コミュニティセンターで「利用者の集い・ひなまつり会」をしました。“ももの節句”と聞けば春の近づきを覚えますが、松島の春の萌しは灰かです。垣根越しに見つけた猫柳の花は鼠色の毛に被われて、兎の尻尾のように可愛く並んでいました。

参加者25人の紹介があって、皆さんのお元気な姿を確認しました。次に名雪理事長さんの挨拶は見事な手品でした。タネが見えなければ不思議がいっぱいです。面白いですね。一部タネあかしされて「なんだ!」と言いますがそれでも愉快です。

でも気をつけましょうネ。世の中は善意の人だけとは限りません。タネも仕掛けも持った悪者がいます。騙されてはいけません。特に平気で嘘をつく似非政治家の誤魔化しは許してなりません。

年々、外に出る機会も減りましたが、このような企画には是非参加したいと思います。ありがとうございました。



愉快的(見事な)手品

助けいの会では、掃除、散歩など継続の依頼の他に、今回は会員さん宅で倉庫片付けの依頼がありました。出た廃品は業者に持って行ってもらいました(軽トラ2台半分!)

援助に入った桜井さん千葉さんお疲れ様でした。(助けいの会事務局)



倉庫からでた「思い出」廃品

を牛乳パックなどに貼って、簡単な小物も作りました。こうしてみんなと一緒にいるのがとても楽しく、幸せなひと時です。自宅は瑞巖寺の近くですが、杉並木が無くなつて、朝日が寝室に入るようになり手を合わせています。「今日もまた、良いことがありますように。」

私の幸せな(楽しい)ひと時

二小支部 内藤 やす子
 つるし雛(手づくりの小物)を作るときは、昼食をとるのも後にして「雛づくり」に熱中しています。これまでの自分の作品を、玄関や茶の間に飾つてあるのを見てみると、心が癒され・楽しくなります。



支部総会で「大黒舞」

高城の友人と「さつき会」として高齢者の集いで踊りのボランティアもしています。踊りは、多賀城の先生にずっと習っています。特に赤い衣装の「大黒舞」は、お祝いなどで踊つて喜ばれています。衣装の羽織り・モンペも自分で作り、先生の分と合わせ部屋いっぱい並べると華やかで元気が出てきます。夫も前の

職場で社交ダンスを習っていたので、二人で出かけて踊ったこともありです。夫は「今までは、釣りや盆栽(温室も有り)趣味で妻に迷惑をかけたからと、今は妻のやりたいう事を応援する」と言ってくれています。

カルタで健康の談義を!

高城支部 佐田 紀元
 2月3日(金)、高城支部で「養生訓・健康カルタ」の班会を、コープドラッグ松島店の二階を借り開催しました。読み手は職員の小野さんで参加者10人。

皆さん和気あいあいの雰囲気でした。絵札を取った後の絵の説明・解説を聞くことよって、参加者一人ひとりの健康増進への思いを新たにしました。私は、だいの大人が「カルタ取り」を興ずる



健康づくりの体験を語る

なんて、と懐疑的でしたが、ところが以外にも、誰かがカルタを取ったら、その絵柄を皆んなで見たりワイワイ楽しく、質問が出ればその都度「養生訓カルタ」の解説本で説明したり、また個々の体験や感想が語られ話がドンドン膨らみました。健康の話など参加者から自然になされるという具合で、このところが一番楽しくて嬉しい時間でした。

組合員活動交流集会で紹介された地域のたまり場・サロンの紹介



北部支部 **なでしこ会**
 北部では一昨年「なでしこ会」を復活、老人クラブと協力をして食事会を行っています(秋保理事)



磯崎支部 **リフレッシュ**
 白萩避難所で体操や脳トレ、食事の提供をしています。運営も4班に分かれ持ち回りで準備を行い活動しています。(青木幹子理事)



磯崎支部長田 **ハッピー会**
 磯崎支部2番目のたまり場です。地域の高齢者の役に立ちたい思いから、昨年9月に町の協力を得て立ち上げました。(青木吉理事)



石巻支部 **健康センター**
 石巻市向陽町にあるサロンで月述べ200名以上参加する地域に無くてはならないたまり場です。今年3月で医福連の支援が無くなるため、運営をどうしていくか協議中です。(その後ミニデイサービスへの移行が決まりました・榎林理事)



子どもチャレンジでは、たくさんの子供たちがキレイに色を塗つたりシールを貼つて参加してくれました。ありがとうございました。

☆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)