



2017年
医療生協だより
第172号 7月27日発行

まつしま

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
- 8 1日1回はしつかり歯みがき



■松島医療生活協同組合 組合員 6,157名 (2017年 7月20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(街)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/>

第53回 通常総代会

6月24日(土)に第53回通常総代会がパレス松洲で開催されました。
総代数150名中、本人出席72名、代理人出席24名、書面議決書40名の合計で136名による採決の結果、原案どおり可決されました。

就任の挨拶

新理事長 蒲生 功

新しく理事監事になられた方々を含め25名が、皆さんの手足となって、あるいは先頭となってこれからの医療生協を運営していくことになりました。私たちが課せられた責任の重大さを思うと、身が引き締まる思いです。指名されたからには、皆で力を合わせ、組合員さ



んと共に頑張つて行きたいと覚悟を決めました。前理事長から想いを引き継いで、今年度、来年度と25名と一緒に頑張り進んでいく。それは医療生協が持つ理念をこの松島、或いは大郷町、東松島市、石巻市で地道に活動するという事です。

その地域に足を付けるという事、これを成し遂げて行かないと医療生協の理念は絵に描いた餅になってしまうので、どんなことがあっても頑張つて行きます。そのためには紆余曲折もあれば、乗り越えられないほど高い壁も出てくるかも知れない。でも組合員6千人が一つになれば、いつかは乗り越えられると信じています。コツコツと確かな歩みで進んで行きたいと思えます。皆さん宜しくお願いします。



来賓のご挨拶

松島町長代理
副町長 熊谷 清一様



総代会の開催おめでとうございます。松島町の高齢化率は36・2%で県内6位、健康寿命では男性が80・59歳、女性が82・86歳(1位)と元気な高齢者が多い町です。町内では介護予防や総合事業など11名が利用され、24ヶ所であり場活動に取り組みられています。またメタボについては、宮城県はワースト3位とのことで、宮城県・松島町を上げてメタボ対策に取り組んでまいります。

皆さま益々のご発展とご健勝お祈り申し上げて挨拶に変えさせて頂きます。

松島町議会議員代理
副議長 阿部 幸夫様



総代会の開催誠にありがとうございます。平日頃より、地域高齢者のサロン

立ち上げ、地域包括ケアの取り組みに積極的にご活躍頂き感謝申し上げます。家事支援や介助など、医療介護福祉の連携で、他の市や町に劣ることなく出来ていることに、議会を代表して感謝とお礼申し上げます。松島議会としても町民福祉の発展に努力してまいります。

東松島市議会議員代理
副議長 小野 幸男様



総会の開催と45周年おめでとうございます。今年の方針を見ると「地域まるごと健康づくり」や「安心して住み続けられる町づくり」など東松島市も同じ思いです。

介護は大きな問題ですが、私のおばあさんも震災後やっと高台に移りました。友人が引っ越し寂しい思いをしていたが、デイサービスに通うようになり介護という制度に救われています。

今後、介護の問題は地域みんなで取り組んで行かなければなりません。松島医療生協の益々の発展を祈念しております。

質疑応答



鳴瀬支部 古川 鳴瀬さん

Q1 旧鳴瀬町の住民は近隣市町村に引っ越した方が多いので組合員でないか声がけをお願いしたい。

A1 みなし脱退処理をしたが処理後組合員が判明した場合は復活できる。また9月30日と10月1日には野蒜ヶ丘団地で訪問行動を行い、不明組合員を探索予定です。

Q2 会計経理規則改定の中で、棚卸期間を四半期毎から半年毎に変更する提案だが、正確さを求めるなら四半期毎がいいのでは？

A2 指導監査で規約を事態に合わせる指摘があったこと、昔に比べ余分な在庫も持たなくなったのでそのようにした。

Q3 剰余金処分で今後、累積欠損金解消の計画はあるのか？

A3 検討はしているが、来年4月に医療介護報酬の同時改定があり、中々先が読めないため、具体的な計画は立てていない。

Q4 「事業外収益と相殺して」とあるが、「何と」相殺しているのか？

A4 医療以外の収益や費用を相殺して最終的に出す。医療外収入の中身は太陽光での収入や補助金など、費用には税金など含

Q5 資料集の役員報酬の単位が「千円」でなく「円単位」ではないか？

A5 ご指摘のとおり誤植訂正します。

Q6 歯科の赤字が大きいく改善した理由は何か？

A6 遠藤所長が、経営改善に向け予約拡大を行い、予約時間や間隔の短縮に務めたこと、若い人材が入り育つてきていることなどがある。また今年7月、10月にかけて試験的に早朝診療を行う予定で、より組合員の要望に答えられるように努力しています。

その他に呼びかけとして、

- ・ ボランティア・レインボーの会の紹介とボランティア募集
- ・ からの助け合いの会の活動報告と入会の呼びかけ
- ・ 医科より、带状疱疹ワクチンの実施、在宅支援診療所の活動について、8月から3月まで総合診療の専門医を目指す医師が赴任する等が報告されました。



いの会 千葉さん 助け



レインボー 中川さん

退任理事・監事の紹介

名雪 英三氏 (理事長)
佐田 紀元氏 (理事)
手代木せつ子氏 (理事)
佐藤 英夫氏 (監事)

退任のあいさつ

前理事長 名雪 英三

私は医療生協が大好きです。民主主義の組織はまちづくりにあらゆる面で結びつくと思うからです。国連も生協組織に大いに期待しています。今、大金持ちばかり元気になる世の中で、これから明るく暮らしていくには生協組織が大事だと言っています。医療の面でもそうです。

私は45年間、毎月1万円ずつ出資をして450万円になりました。いろいろなやり方で皆さんにも協力してもらえば医療生協の力はもっと大きくなります。無理にはいいませんが、今後とも医療生協を宜しくお願いします。



左から名雪前理事長、佐藤英夫さん、佐田紀元さん、手代木せつ子さん

熱中症のしくみについて

医科 小松 亮 先生

宮城も遅い梅雨を迎え、今年も暑さ対策が必要な時期になりました。

熱中症とは、暑さ環境によって普段の身体機能をはたせない状態です。日射病や熱射病など色いろな言い方があります。

症状は、大量の汗、強いのどの渇き、だるさ、頭痛、立ちくらみなどがあり、重症だと意識がおかしくなったり場合によっては死に至ることもあります。

2013年のデータでは、日本全国で約3万5千人の入院があり(全体の約45%が65歳以上の方)、そのうち死亡者は550人で、その86%が高齢者との報告もあります。

発生数は8月と同じくらい梅雨明け直前後も多いようなので今から注意が必要です。熱中症は気温(高温)だけで起こるのではなく、湿度や風の影響もあるからです。

熱中症は体温を上手く下げられない状態ともいえますが、通常ヒトは上がりすぎた体温を汗によって下げようとします。汗が乾く時に熱を奪うので、それを利用して体温を下げるのです。しかし、気温が高ければそもそも体温が下がりにくく、また30度未満でも湿度が高かったり風がなければ汗が蒸発しにくいので体温を下げられなくなります。

なので気温が高ければ気温を下げる(エアコンをつける)ことが必要であり、梅雨場の湿度が高い状況や風のない室内などでは窓を開けて風を通したり、扇風機を使い空気を動かすことが必要です。

熱中症予防で塩をとるようにも言われますが、よほど大量の汗をかいた場合は別として、普通の汗の量で食事通常と同じくらい食べられていたら、水分補給で十分です。



開会で挨拶をする名雪前理事長

退任する方を紹介します。佐田紀元理事は医療生協設立の時から関わってらつてきました。手代木せつ子理事は鳴瀬支部で地域活動をしていましたが、今回は東松島市の市議会議員に当選し、より地域で活躍してくれると思います。佐藤英夫監事は、公民館活動やシルバー人材センター、人権委員など様々な活動をする中で監事を引き受けてもらってました。

みなさん本当にありがとうございました。

名雪英三前理事長の思い出



多彩な趣味で囲碁や太極拳のサークルを立ち上げました。



若き日の姿

監事・理事・理事長と長きにわたり医療生協を引っ張って頂き、本当にありがとうございました。



第29回総代会では議長も務めて頂きました。

名雪英三・前理事長は、7月3日入院先の病院にて永眠されました。突然の訃報に、心よりご冥福をお祈り申し上げます。



立ち上げた「松島九条の会」の活動は、県内9条の会の手本となりました。

役員紹介

- 理事長 蒲生 功 (高城)
副理事長 青木 幹子 (磯崎)
専務理事 山崎 武彦 (職員)
専務理事 檀崎 祐夫 (職員)
専務理事 榎林由美子 (石巻)
専務理事 櫻井 昭 (二小)
専務理事 佐藤 良治 (職員)
専務理事 山本 幸子 (鳴瀬)
専務理事 秋保きみよ (北部)
専務理事 青木 吉 (磯崎)
専務理事 安部 悦子 (鳴瀬)
専務理事 石渡さおり (職員)
専務理事 (新) 遠藤 直樹 (職員)
専務理事 (新) 佐藤 かつ子 (鳴瀬)
専務理事 佐藤 清子 (石巻)
専務理事 佐藤 哲雄 (海岸)
専務理事 品川 聖治 (磯崎)
専務理事 高橋 啓介 (職員)
専務理事 高橋 康則 (職員)
専務理事 中川 敬子 (海岸)
専務理事 三浦 久恵 (高城)
専務理事 山崎 定子 (大郷)
専務理事 小松 英則 (大崎)
専務理事 (新) 澤藤 秀則 (大崎)
専務理事 (新) 鈴木 仁 (海岸)



戦争法や共謀罪に信念を持って反対! 平和への思いは揺るがず

総合事業の紹介

お達者くらぶ管理者 石渡 さおり

皆さんの周りに、「皆で話語りをしたいが出かける場所がないな」、「転ばないように皆で体操をしたいな」などお困りの方はいませんか? そのような方々を支える事業として松島町では、今年の4月から「総合事業」が始まりました。それに伴い、松島医療生協でも総合事業「お達者くらぶ」を毎週水曜日に半日開催しています。皆でお茶を飲みながらお喋りや時には体操をしています。物忘れ予防では脳トレを行っていただきます。『元気で達者で、楽しく』をモットーに、皆さんの想いを「お達者くらぶ」が応援をしています。気軽に問合せ下さい。



今年も子供の健康チャレンジ

健康チャレンジ キッズチャレンジが 始まります！



昨年は、1歳の子供から90歳の高齢者まで合わせて406名の方が健康チャレンジ・キッズチャレンジに取り組みました。

今年は開催するにあたり、大人の健康チャレンジは、18あったコースを8つに集約、

9月1日～11月末のうち1ヶ月以上チャレンジし達成した方に景品を差し上げます。

子供の「キッズチャレンジ」は小学校低学年まで範囲を広げ、夏休み時期を含めた7月20日～9月末の間で、自分で目標を決め30回チャレンジ

シしてもらいます。

夏休みの生活習慣立て直しや良い習慣を身につけるきっかけにして頂くため、松島町と東松島市の一部の保育所と小学校に協力を頂き、取り組みます。

東北地方は塩分摂取量と肥満の方が多く常に全国でも上位です。宮城県も例外ではありません。健康チャレンジやすこしお生活など、健康寿命を延ばすこの取り組みを、広め、地域まるごと健康づくりに取り組みましょう。

ひとりでもグループでも 気軽にできる健康習慣を実践しましょう！

参加者募集中！ 健康チャレンジ2017 参加無料

健康チャレンジは健康づくりのコースから挑戦するコースを選び、1ヶ月以上続けて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、達成報告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ために！さあ、あなたもチャレンジ！

実施期間 9月1日(金)～11月30日(金) ※11月1日(日)までにはお戻り下さい

申込み締切り 10月31日(日) 結果報告締切り 12月10日(日)

主催：松島医療生活協同組合
後援：松島町 松島町教育委員会 東松島市 東松島市教育委員会 石巻市 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
協力：みやぎ生協 河北新報社 仙台放送 TBC 東北放送 KHB 東日本放送 ミヤギテレビ エフエム仙台 宮城県民連事業協同組合 (有)みやぎ保健企画つばさ薬局

お問い合わせはこちら：健康チャレンジ事務局(松島医療生協内)
電話：022-353-3309 FAX:022-290-5538

今年は後援企業が増えました！

<p>①生活リズム改善コース(毎日)</p> <p>例) ・今日(深夜12時前)のうちに寝る ・朝寝起きにコップ1杯の水を飲む ・寝不足・寝すぎない(自分の適性時間で) ・またはマイチャレンジ「」</p>	<p>⑤脳いきいきコース</p> <p>例) ・1日1回は音読をする ・毎日日記をつける ・パズル・クロスワードに挑戦 ・またはマイチャレンジ「」</p>
<p>②運動週間付けコース(週2回以上)</p> <p>例) ・ストレッチ・ヨガ・太極拳などをする ・ウォーキングをする(30分程度) ・グラウンドゴルフやゲートボール ・またはマイチャレンジ「」</p>	<p>⑥禁煙・適度な飲酒コース</p> <p>例) ・きっぱり禁煙をする(連続50日以上) ・ほどほどの飲酒量にする(休肝日を作る) (例：ビールなら500ml、日本酒なら1合) ・またはマイチャレンジ「」</p>
<p>③体力維持コース(毎日)</p> <p>例) ・ラジオ体操をする(毎日) ・片足立ち1分(毎日)左右1分間×1～3セット(体力に応じて。イスや机に掴まってもOK) ・またはマイチャレンジ「」</p>	<p>⑦気軽に健康管理コース</p> <p>例) ・毎日時間を決めて、血圧を測り記録する ・毎日体重を測って適正体重を維持する ・またはマイチャレンジ「」</p>
<p>④歯とお口の健康コース(毎日)</p> <p>例) ・1日1回は時間をかけて丁寧に歯の汚れを落とす ・あいうべ体操を実践する ・またはマイチャレンジ「」</p>	<p>⑧低塩分・食生活改善(毎日)</p> <p>例) ・塩分1日6g以下にする ・汁物は1日1回にする ・よく噛んで食べる ・しっかり朝食をとる (腹八分) ・またはマイチャレンジ「」</p>

目標を決めて30回チャレンジしよう！

キッズチャレンジ チャレンジシート

松島町 松島町教育委員会 東松島市 東松島市教育委員会 石巻市 社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
みやぎ生協 河北新報社 仙台放送 TBC 東北放送 KHB 東日本放送 ミヤギテレビ エフエム仙台 宮城県民連事業協同組合 (有)みやぎ保健企画つばさ薬局

申し込み期間 7/20～9/30 毎日30回
毎月賞品抽選 10月30日

お問い合わせ：松島医療生活協同組合 健康チャレンジ事務局
TEL 022-353-3309 FAX 022-290-5538

良い生活習慣は大人になって生きて来ます！

チャレンジ項目は18から8つに集約、コースを決めて自分でやりたいこと(項目)を書いて申し込んで下さい。

松島医療生活協同組合 松島海岸診療所

● 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

● 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
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

● 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

※木曜日7:30～8:00早期外来は予約制です。
※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)
※木曜日時間変更は7月～10月まで試験的に行っています。

職場紹介

理学療法士 渡辺美紀子
4月より作業療法士2名と4名、理学療法士2名と4人体制となりました。それに伴いデイサービスでの個別リハビリの他、自宅での訪問リハビリや地域の会議への参加等など、ご家族様や多職種の方と関わる機会も増えました。また、手のリハビリとして、「きめこみパッチワーク」や「パウダーアート」などの作業活動を提供させて頂いています。

今後利用者様・ご家族様のニーズに沿った関わりを大切に行きたいと思っております。

き、皆様積極的に参加させていただきます。

宜しくお願いします！

訂正 4月号誤植の訂正について。職員紹介松島ホームヘルパー柴田曜子さんは「介護福祉士」、訪問看護ステーション佐々木さんの名前は「佐知子」、作業療法士の小出さんの名前は「拓哉」、歯科診療案内で歯科外来火曜日の診療時間は8:45～17:00でした。お詫びして訂正致します。

組合員活動の紹介

みんなで楽しく「健康づくり・仲間づくり」

朝の体操で親しさ増!

高城支部長 名雪 洋子



高城支部では、この4月から毎週月・木・土の週三回、朝7時半から光陽台公園でラジオ体操を始めました。光陽台と割波の住民がいつも十数名集まっています。はじめにストレッチをしっかりとやってから、ラジオ体操第一・ラジオ体操第二をやりますが、約10分程で終わります。朝、顔を合わせ挨拶を交わすことで急に親しさも増したようです。

また支部では月1回(第一金曜日)の午後から、生協ドラッグストア

2階で「おしゃべり会」もやっています。話題が尽きずこれからも楽しみです。

身も心もリフレッシュ

福浦島ウオーキング

磯崎支部 青木 幹子

リフレッシュグループでは五月晴れの5月19日福浦島に行つて来ました。出会い橋の赤色と海の青とのコントラストに胸をときめかせながら橋を渡ると、遊歩道はウッドチップで高齢者の私達でも安心して歩きました。島をぐるっと歩き中央広場まで来て昼食を取り、疲れた手足を伸ばし休んだ後は皆大声で唄を歌い、身も心もリフレッシュできた1日でした。



福浦島の広場でひと休み



あいさつ代わりに将棋の対局

楽しみいっぱい

「なでしこ食事会」

北部支部 秋保 きみよ

竹谷長生会と一緒に月一回の食事会では、食事が出来るまでの時間は、ゲームやクイズや季節の歌・簡単な体操など、みんなで楽しくやっています。

男性の参加が多いのは、地域の特徴もあり食事に飲み物を持参して、お互いに注ぎ合いながら、話が弾むようです。また、折り畳みの将棋盤やマージャン・囲碁の盤を揃けて、いつもの対局がはじまります。

「なでしこ食事会」は、男も女も出番があり楽しい事もいっぱいあります。

みんなで食べると美味しく...

生きてる!

健康センターミニデイ

石巻支部 榎林 由美子

2017年4月より石巻健康センターはミニデイサービスとして、再スタートしました。

ミニデイサービスの内容は、健康チェック・健康相談を中心にして、手芸・絵手紙・おやつ作り・健康マージャン・りずむにのつて歌おう・童謡を歌う会などです。

この間の実績は、4月が12回実施で109人利用、5月が10回で86人です。6月は13回117人で合計393人でした。ミニデイを実施していない日も開けているため、トータルの利用者は3ヶ月で400人以上になります。

利用者の声として、「一人で家にいるより、ここで皆とおしゃべりし



☆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)

たり、笑ったり、歌ったり、体験したりでも楽しい。「皆で食べる食事はとても美味しく、生きている感じがする。」「ここに來るだけで安心する」など話を聞くと、センター継続が、地域に貢献しているという思いを今、強くしています。



今年の平和行進は大雨の中出発しました

みんな楽しく元気に活動しています



下の集会にむけての月2回財政活動



組合員さんが誓いの碑の花を植えかえてくれました



みやぎ生協の班会「終活」



二小支部中村班会の様子



二小支部桜渡戸の遠藤歯科医師の講話

健康まつり2017

日時: 9月17日(日) 9:40~14:00

場所: 海岸診療所 まつしまの郷敷地内

参加協力券 300円

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。