



2018年 医療生協だより まつしま

第174号 1月17日発行

■松島医療生活協同組合 組合員 6,212名 (2017年12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ぐつすり快眠
- 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



健康安心を求めて

松島医療生活協同組合
理事長 蒲生 功



新年明けましておめでとうございます。

前理事長の突然の逝去から六か月が過ぎました。組合員が主人公の医療生協を求め、組合員の安全・安心な生活のため最後の最後まで行動されました。総代会での病苦との戦いぶりが思い浮かびます。

その意思を基に、皆さまに支えられながら、様々な課題に取り組めた去年でした。あらためて感謝申し上げます。

昨年の特徴は、北海道・東北ブロック組合員活動交流集会を県南医療生協と共に事務局の大任果たし

参加者から喜ばれたこと、更に、助け合いの会を中心に「ひまわりの会」による「わいわいカフェかこまち」を立ち上げ、認知症の問題にも・高齢者の居場所にも取り組みを広げたことです。

命輝く社会を目指す医療生協は、出資金を元手に医療活動・組合員活動により、地域まるごと健康づくりに取り組んでいます。

医療・介護の専門家と協力して、組合員は主人公として健康増進・安全な街づくりに力を出し合い、健康な環境や自らの健康づくりに励み合います。

健康のためのイメージはあっても、一人では長続きしません。他と共に活動することが生活をより豊かにするでしょう。

身近なこと、小さなことを大切に声を掛け合い一歩でも前へ踏み出しませんか。「一人の百歩より百人の一步」です。生活している実感・充実が待っています。それが生協であり、主人公たる姿ではないでしょうか。

今年もみなさんと共に健康な町づくりに励むことを誓い年頭の挨拶とします。

新年明けまして おめでとうございます

今年元旦の五大堂と福浦島の初日の出 (撮影:井上博之)

感謝!

医科所長 山崎 武彦



新年おめでとうございます。私ごとですが、二〇〇六年の着任以来、12年を経過して今年の3月には定年退職となります。この間、大震災も含め、いろいろなことがありましたが、何とか所長として勤めてこれたのも、患者さん、地域の皆さんのおかげと感謝しております。託医として、外来診療、在宅往診などの診療は、これまでとほとんど変わり



環境改善

歯科所長 遠藤 直樹



新年あけましておめでとうございます。

昨年は初めて1年間を通して松島海岸診療所、歯科での診療に従事し、患者様やスタッフに支えられ無事に乗り越えられたと考えております。また、職員も増え非常に活気のある職場を作ることができました。趣味で始めたマラソンでも徐々に記録を更新し、怪我なく



1年を締めくくることが出来ました。

今年には患者様がさらに受診しやすい環境を作っていくとともに、マラソンでも記録の更新やハーフマラソン出場等の目標を決めて頑張っていました。歯科職員一同頑張っていましたので今年もよろしくお願いたします。

努力!

専務理事 檀崎 祐夫



昨年は、石巻健康センターがミニデイサービス(石巻市の独自制度)とし

て再出発、松島町の総合事業に取り組み、2年目の健康チャレンジ、北海道東北ブロック組合員交流集会、認知症カフェ(わいわいカフェかこまち)などに組合員さんと共に取り組んできました。

今年、4月に実施される診療報酬、介護報酬、障害福祉サービス等報酬改定等の対応など、取り組まなければならない課題は山積していますが、できることはすべてやり尽くしたと言えらるくらい、組合員さんの協力のもと職員一人ひとりの努力と工夫を重ねて立ち向かっていきたいと思います。



組合員活動交流集會

日時: 2018年2月18日(日) 午前10時~
場所: パレス松洲
参加費: 午後の交流会費 2,500円
申込み: ☎022-353-3309 (組合員活動部まで)

松の実へ「健康まつり実行委員会」より寄付をしました!

2017健康まつり実行委員会

「2017健康まつり」では、皆様のご協力もあり、今年も11月に社会福祉法人松の実福祉会へ寄付を行いました。

新年のご挨拶 【介護部門】

穏やかな1年

訪問看護ステーション

所長 岩淵 純子

あけましておめでとう
ございます。毎年月日の
流れが加速し、昨年も一
瞬に過ぎた感じでした。

やり残した事も沢山あり、今年への宿題が山積みです。とは言え昨年に引き続き今年も新たなスタートを迎える事になりうれしい限りです。地域の健康づくりに訪問看護師も力を尽くす事ができるような一年にしたいと思います。何か心配な事があれば、まつしまの郷・二階フロアにお声掛け下さい。



スタッフも増え一層頑張ります。

おたつしま

おたつしまデイ

所長 石渡 さおり

今年「おたつしまの郷に移り開設5年目を迎えます。これもひとえに組合員や地域の皆さまのご支援があつてのもの感謝申し上げます。また去年は4月からは地域包括ケアで町の総合事業通所型「お達者くらぶ」を始め1年を迎えます。どちらも「その方らしさ」を大切にしています。

みなさまが1年を楽しく過ごせるように、今後ともスタッフと協力してまいります。



地域で楽しく。

地域で支える

まつしまホームヘルパー

所長 高岡 典子

組合員の皆様には、日頃より医療生協の活動にご理解とご協力を頂きまことにありがとうございます。昨年介護保険制度において総合事業が開

始されました。現在、三名の生活支援さんにご活躍頂いています。募集中であります。皆様のご協力をお願いいたします。今年介護報酬改定があります。厳しい状況になります。地域の皆様の生活を直接支えていくために努力してまいります。今年もよろしくお願いたします。



若手と協力し運営しています。

地域ネットワーク作り

介護相談センター

所長 安部 加代子

「まつしまの郷」に移って、5年目を迎えました。皆様の支援のおかげです。これから2025年には、高齢者の割合が現在より1・4倍となり医療介護費用は増加し生活の負担は避けられないと思

います。組合員さんの生活・高齢者の生活を見守りながら、支えて行くのが我々の役割です。「支え合い」「声がけ」を中心とした「地域のネットワーク作り」と「ボランティアの積極的参加」など皆様と一緒に取り組んでいきたいと思っています。介護の事で困ったり、分からない事がありましたらご相談ください。



2017年度強化月間の取り組み

【期間】

10月10日～12月10日まで

【スローガン】

笑顔でつながる健康づくり、まちづくり

2017年度強化月間 計

4 課題	年間目標	実績
組合員ふやし(名)	167	55
出資金ふやし(千円)	6,851	6,632
班会開催(回)	88	53
担い手やし(名)	10	9

強化月間では、理事、組合員さんの協力で11月に未組合員の一斉訪問行動や支部独自の組合員ふやし、職場窓口での声掛けなど四課題の目標達成には 届きませんでした。絶え間ない努力がありました。

残念ながら月間行事は、雨のために中止になりましたが、支部独自の行事企画や学習を含めた健康講話会など内容のある班会を行う事が出来ました。

今後も、年間目標に近づく為に、2017年度ラストスパート月間として2月～3月に加入、増資お願いの待合室行動を行います。診療所をご利用でまだ組合員になられていない方は、ご協力をお願いします。



野蒜ヶ丘訪問の様子

先生方も対話を楽しみに訪問しました。

3000万署名にご協力を

社保委員会 高橋 啓介

皆さん、安倍首相が憲法9条に自衛隊を明記し、変えようとしていることは、ご存じかと思ひます。安倍首相は現在の9条1項、2項は残して、自衛隊の存在を書き込むだけだから、何も変わらないと言っています。しかし今の自衛隊は、戦争法が通った後の自衛隊です。海外派兵・武力行使が認められた自衛隊が明記されたら、平和憲法が骨抜きにされかねません。

そんな中「安倍9条改憲NO全国市民アクション」の呼びかけに全国の生協や民主団体などが協力して改憲反対の声を3000万筆集めようと、全国で大きな動きになりつつあります。この署名の要求はシンプルで「9条を変えない」「憲法の平和・人権・民主主義が行かされる政治に」の2項目で訴えています。

改憲阻止に向け私たちの声を安倍首相へ届けましょう。ご協力よろしくお願致します。

健康チャレンジ 約600名が参加しました

事務局 高橋 康則

昨年、406名が参加し行った健康チャレンジは、今年もみやぎ生協の協力を得て地域を広げたほか、キッズチャレンジでは町内の小学校3校の1年生や町外の保育所・小学校低学年を2つ加え参加を呼びかけました。そのおかげもあつて今年度は608名(集計途中)が参加し、健康づくりや良い生活習慣づくりに取り組まれました。参加者からは、「最初は固かった体もほぐれ気分的にも達成できて元気が湧いてきました。今後とも続けていきます」(多賀城市・54才女性)、「結果報告をしなければという意識が毎日の健康管理に繋がりました」(東松島市・40代女性)、「食べたものを記録するにチャレンジしましたが、書いてみると改めてどの食品が多いのか分かりました」(海岸支部・60代女性)、「禁煙は挫折しましたが、期間を変えし再チャレンジしています」(70代男性)、「稲穂を眺めながらあぜ道をウォーキングしました。気持ちよかったです」(磯崎・50代女性)、「キッズチャレンジでは楽しかった。これからは、ずっと続けたいと思います」(6才男児)、「チャレンジが始まってから積極的に歯磨きに取り組むことが出来ました。とても偉いと思います。これからも頑張つて磨こうね(母)など。

一般参加の方の景品受け渡しは1月中旬からの予定です。報告頂いた皆さんはもう少しお待ちください。

被災地通信

元気に暮らせるのを感謝

野蒜ヶ丘 山縣 富子

私は野蒜生まれ・野蒜育ちで、野蒜が大好きです。震災直後は、野蒜の家を流されて何もかも無くなってしまい、生きるのぞみを見つけれずいました。姉の家に世話になり、その後塩釜のアパートで一人暮らしをしていた時は、眠れない日々が続きました。それでも塩釜にある病院の先生、友達や家族に支えられ、励まされたこと、また医療生協の温泉旅行で、田尻の「さくらの湯」へ行つたときに、鳴瀬のみんなと会えて、「しばらくぶり!元氣?」と声をかけあつて、とても嬉しく今でも思い出されます。

昨年の七月からは野蒜ヶ丘で息子家族と一緒に暮らし安心して眠れるようになりました。野蒜ヶ丘は、空気が良く散歩コースがいっぱいあるので、暖かい日は散歩したり、亀岡地区センターで毎週木曜日に「百歳体操」を、野蒜市民センターでは、趣味の教室に通ったりと楽しんでいます。



鳴瀬支部の皆さんと一緒にさくらの湯へ

医科歯科連携について

小島 健 医師

医科歯科連携という言葉を知ったことはありますか？最近では全身的な病気の治療を、医科と歯科が連携し、総合的な治療を行っています。その一つの例として糖尿病があります。糖尿病には易感染性という症状があり、感染症になりやすいと言われていいます。合併症として、神経、眼そして腎臓などに障害をおこし、悪化すると足を動かせなくなったり、眼が見えなくなったり、腎臓が働かなくなったりすることが知られています。また歯科の分野では歯周病が糖尿病と深く関わっており、糖尿病の患者さんはそうでない方に比べて歯周病にかかりやすい、そして歯周病治療を行えば、糖尿病の指標であるHbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)や血糖値の値が改善すると報告されています。

歯周病は、自覚症状がなくても進行してしまう病気です。口の中にお困りの方も、お困りでない方も定期的に歯科を受診し、口の中の衛生管理を行いましょ。そして、内科にて治療中で歯科にかかられていない方も、是非歯科を受診し、口の中からの予防、そして全身状態の改善に努め、より良い快適な生活を送りましょ。



秋から準備を進めて来ました「わいわいカフェ」もやっとオープンすることが出来ました。

12月1日のオープンを祝う会には、組合員・職員や地域住民を含め64名が参加、町民福祉課より児玉課長、斎藤班長、太田さんの3名や、社会福祉協議会から相澤さん、民生委員の渡辺さん、佐々木さんにご出席頂きお祝いのエールを頂きました。その後、東松島在住で組合員でもある石垣さんによるアコーディオンに合わせ歌い、みんなで楽し



平日10:00~16:00open 診療後にも寄ってね。

いひと時を過ごしました。認知症になってもみんな地域の仲間であること、外出機会の少なくなった方が気軽に来られる場所として、また家族の方がお互いお茶を飲みながら経験交流できる場所になれば幸いです。

わいわいカフェは、平日(月~金)は自由に利用できるオープンカフェで地域住民に開放されています。月二回の認知症カフェは第一、第三金曜日13時30分~15時の開催です。どちらにも誰でも参加できます。気軽にご利用ください。



12/1 祝う会の様子

そして12月15日(金)には第1回認知症カフェを開催しました。この日は櫻井広子先生やボランティアさん、コスモスケアの職員さん2名も含め合計25名が参加。相談あり、歌ありで楽しい時間をみんなワイワイ楽しく過ごしました。次回は1月19日(金) 13時半からです。

お達者くらぶ 楽しいよ!

千葉 富二子

昨年4月から、松島町の総合事業に参加した『お達者くらぶ』です。『お達者くらぶ』は4月から、まつしまの郷の2階で、毎週水曜日の10時から13時まで行っています。総合事業の対象者となった方々が参加し、「認知症の予防」「しっかりと食べる」「体を動かして足腰を丈夫にする」等を目的に、脳トレ・歌・早口言葉・簡単な体操をしています。コーヒータイムもあり、和気あいあいと賑やかに楽しい時間を過ごしています。

また、1階の『デイサービス おたっしやデイ』のレクリエーション

に時々参加して、幼稚園児との交流や、紅葉ドライブなど楽しい行事も盛りだくさんです。

昼食も出て「とても美味しい」と歓声が上がります。皆さんの食も進むようです。皆さん、ぜひ見学においでください。

おたっしやデイ クリスマス会

デイ好例のクリスマス会では今年もサマーウインドの皆さんの歌、阿部一座のマジック、サックスマスターズによる演奏など盛り沢山！おかげさまで楽しいひと時を過ごしますね。



写真はサックスマスターズ(左)とサマーウインド(右)の皆さん

組合員のひろば 海岸支部の「手芸班会」

海岸支部 中川 敬子

支部では今年の干支「犬」のモチーフの木目込みを行いました。とても上手に仕上げていました。

今は作ったものを玄関に飾り、毎日眺め楽しんでいます。



毎年干支の木目込みをしています！

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 休診日/日曜・祝日

● 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：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	8:30~11:30	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。
※土曜日は受付も11:30まで

※矯正：第2土曜と第4金曜日の午後(完全予約制)

● 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

地域を超えて学び交流！ 健康づくりまちづくり！

2017 北海道・東北ブロック組合員活動交流集会in宮城

11/10-11の2日間、松島ホテル大観荘を会場に「2017年北海道・東北ブロック組合員活動交流集会」が開催されました。全体で303名の参加者のうち、松島医療生協からも46名の組合員が参加し学び交流してきました。



ようこそ松島へ！スタッフがエスコート



理事さんにも当日要員として手伝って頂きました



来賓の櫻井公一松島町長も地元をアピール！



記念講演は東北大名誉教授の日野秀逸先生



島々が見える部屋での分科会



青森の財活の様子(わらじ)



地元は祝鶴や書籍販売で財活



交流会の最後はみんなで松島の旗体操！



指定報告は先進的な4生協から取組みを報告



移動分科会(荒浜閑上コース)



移動分科会(石巻コース)



移動分科会(野蒜コース)

まつしままつらたけやまい 松島祭連竹谷舞

北部支部 秋保 政孝
震災後町民に元気を出してもらいたい一心で仙臺すずめ踊りを始めて7年目になります。皆さまのご協力とご援助を頂き今では42名になりました。出番を待つ日々の練習も熱が入り、演舞できるよう備えて、平成29年度は24回の演舞機会を頂きました。町内の様々なイベント(祭、老人ホームの慰問、各ホテルでのアトラクション等々)、また勇壮な仙台青葉まつり、7月には夏すずめを踊らせて頂いている松島祭連竹谷舞です。



地元「竹谷舞」による雀踊りで交流会は大盛り上がり！

参加者の感想

- ・初めての参加で不安な気持ちでしたが、沢山の出会いと同じ境遇の方もいて大変勉強になりました(北部支部女性)
- ・活発な意見が多く、大変楽しく参考になりました。自分の支部でも生かしたい内容もたくさんあり、早速支部で報告します(磯崎支部女性)
- ・日野先生の話聞いてこれから地域で暮らしていく中で住民同士の助け合いが重要だと良くわかりました(磯崎支部女性)
- ・憲法は誰のものか。分かりますよ！良かったです(二小支部男性)
- ・それぞれの地域で色々なサークル活動が活発で楽しく感じました。参考にしたいです(大郷支部女性)
- ・松島と県南、これからも協力して色々できればいいですね。お疲れ様でした(みやぎ県南医療生協女性)

班会つてためになる！

二小支部 山田 公子
11月29日に、櫻井広子先生の「認知症って何に？」を拝聴しました。本



新年1回目、通算99回目は1/6に行いました。

組合員のひろば

もうすぐラジオ体操100回
高城支部 澤藤 秀則
昨年の4月から、割波地区の光陽台児童遊園で朝七時半から週三回(月・木・土)、ラジオ体操を行っており、毎回10〜15名の参加者があります。当初の目標は、昨年中に100回できればということでしたが、お盆の時期や天候不順での中止もあり、98回で新年を迎えそうです。季節も冬になり、冬季休止の提案も出ましたが、参加者の皆様の要望もあり、このまま続けることになりました。また、地域の有意義なコミニケーションの場になっています。今後200回・300回と続く事と、健康維持に良いラジオ体操を、さらに別な場所でも行われる事をねがっています。



本郷区分館21名の方が参加！

郷分館は前席から埋まり、決して他人事ではない演目に皆さん大集中です。「症状・支援・介護・早期発見・予防・受診・相談」医学的なことを身近にしていると思つた患者さんに会った時、顔を見て笑顔でお話しかけゆっくり聞いてあげて優しく真心で接すれば、ありのままの寛容となり手助けの一端にもなれる。等々正しい知識をお話し下さる先生の、熱意が伝わります。質問も次々に出ます。心配だった居眠りも忘れあつたという間に過ぎました。松島には、近所の皆様からの優しい挨拶・会話が、その陰には、思いやり尊重の気持ち、沢山こもっています。この何気ない毎日が、認知症予防につながり、最後の不安にちよっぴり紅がささねます。気付きを頂いたご講演に拍手とブラボー!!