



2019年
医療生協だより
第179号 4月20日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 6,110名 (2019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.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回はしつかり歯みがき

2月24日（日）パレス松洲を会場に「2018年度組合員活動交流集会」を開催しました。1部は130名が参加し講演と活動報告を、2部では102名が参加し交流会を行いました。

記念講演は「松島町の地域包括ケアの取り組みについて」

現状と課題」と題し

松島町健康長寿課高齢者支援班の齊藤恵美子班長（3月現在）

よりお話を頂きました。

源が年々多くなると予測されています。

そのような中、町では

平成29年度より要支援1と2相当の方向けに、訪問型と通所型サービスを

町の事業として実施して

います。また、「通い」「訪問」「泊り」のサービスを

組み合わせて利用できる

小規模多機能型居宅介護

を公募し、磯崎地区に開設された「はまゆう」を

指定しました。その他に

は町内の小規模デイサー

ビス3か所を指定する等、

少しずつ町民の身近なサービスが整備されてきて

います。

認知症施策では、2015年に改訂された国の「新オレンジプラン」に基づき、

普及啓発活動として認知症サポーター養成講座、

出前講座など行つた他、

医療や福祉の専門職で構成される「認知症初期集中支援チーム」を設置し、相談から対応まで早期に行える体制を作りました。また啓発・集いの

会場として「認知症カフェ」が町内3か所に立ち

ました。これまで安心して住める松島町にと話す齊藤班長

（講演内容の抜粋）

松島町は高齢者の割合が37・0%（平成30年4月1日現在）と多い町ですが、

一方、健康寿命は県内でも上位で、比較的元気な高齢者が多いという特徴があります。しかし、要介護者の割合は平成29年度で17・6%ですが、2025年には更に5%増えると見込まれ、そのため介護保険にかかる財

は、各地で行っている「まつしま元気塾」の実

協同での健康づくり

支部活動紹介

この間、なでしこ会と竹谷長生会が協力をして「食事会」を行つています。また、昨年より町で百歳体操をすすめていると



鳴瀬の安部理事



北部の秋保理事

組合員の皆さん、松島医療生協でも、事業や組合員の活動を通じこれからも地域の健康づくりとまちづくりに協力し、一緒に取り組んでいきましょう。

施や地域サロン活動への支援、健康長寿課健康づくり班でも様々な方法でフレイル予防を啓発するなど、健康寿命を延ばす取り組みに特に力を入れ、今後も様々な取り組みを行っていきます。

部だそうです。町から百歳体操の「DVD」と「重り（ウェイトバンド」を借り、最初の4回はインストラクターも派遣してもらい指導を受けました。これをやるようになってから、杖をついていたある方が、杖が無くとも歩けるなど、目に見える効果があらわれています。次回は体力測定の結果も出るので楽しみにしています。

聞き、支部でも取り入れることにしました。松島町では現在4ヶ所でこの「いきいき百歳体操」をおこなっています。町から百歳体操の「DVD」と「重り（ウェイトバンド」を借り、最初の4回はインストラクターも派遣してもらい指導を受けました。これをやるようになってから、杖をついていたある方が、杖が無くとも歩けるなど、目に見える効果があらわれています。次回は体力測定の結果も出るので楽しみにしています。

聞き、支部でも取り入れることにしました。おこなう度に友達が友達を誘い、新しい参加者が増え、地域の輪が出来たことがあります。これからも会員皆さんの意見を聞きながら、「地域に安心を結ぶ」ようなお茶会をしていきたいと思います。



高城の名雪支部長

2年目の「かたくり会」



高城の名雪洋子支部長



野蒜の安部理事

講演の後は、檀崎専務から「事業活動の紹介」を行つた他、「1年間の組合員活動」としてスマイルシヨーで紹介したのち代表的な3つの支部から報告がありました。

このラジオ体操から、高城名雪洋子支部長が中心に、光陽台児童公園でラジオ体操をはじめて3年目、週3回朝7時半から準備体操をはじめ、3年目、体操、ラジオ体操第一、第二を行つています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。

このラジオ体操から、高城名雪洋子支部長が中心に、光陽台児童公園でラジオ体操をはじめ、3年目、体操、ラジオ体操第一、第二を行つています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。

このラジオ体操から、高城名雪洋子支部長が中心に、光陽台児童公園でラジオ体操をはじめ、3年目、体操、ラジオ体操第一、第二を行つています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。

このラジオ体操から、高城名雪洋子支部長が中心に、光陽台児童公園でラジオ体操をはじめ、3年目、体操、ラジオ体操第一、第二を行つています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。

このラジオ体操から、高城名雪洋子支部長が中心に、光陽台児童公園でラジオ体操をはじめ、3年目、体操、ラジオ体操第一、第二を行つています。蒲生理事長夫妻を中心にして、毎回14～18名が集まり、楽しく続けています。

松島医療生協 第55回総代会

とき: 2019年6月29日(土)
13:30～

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。



旗を配って会場も一緒に体操しました！



海岸支部では恒例の旗々体操！



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



19年度の医療福祉生協連の課題の一つに「SDGsを学習し取り組む」があります。SDGsとは2015年9月に国連が提起し「持続可能な開発目標(SDGs)」として実現すべき課題を17つの目標として設定し、2030年までに「誰一人として取り残さない」社会を作

ろうと宣言したもので、この目標達成に向けて、いま各国政府だけではなく多くの企業・組織で意欲的な取り組みを始めています。近くては東松島市が昨年6月、自治体のモデル事業として「SDGs未来都市」に選定されました。これはこれまでの震災復興と、今後の取組

SDGsマーク知っていますか?

む課題として、全世代にわたりの未来都市計画が評価されたからです。

医療福祉生協連でも「協同の力でいのち輝く社会をつくる」をテーマに、SDGsを実現にむけ理念が共通し、現在取り組んでいる諸活動で重要な部分が多いからです。

ユネスコは協同組合を通じてコミュニティづくりを行うことができる組織であり、雇用の創出や高齢者支援から都市の活性化や再生可能エネルギープロジェクトまで、さまざまな社会的な問題への創意工夫あふれる解決策を編み出している」と評価し、2016年には『ユネスコ無形文化遺産』に登録しています。私たちにはこの「協同組合の思想と実践」で持続的発展を目指し取り組んでいくことがSDGsの実現にも繋っていくものと考えます。

松島医療生協でも今後、具体的な取り組みについての検討も必要になつてきます。松島医療生協らしい活動の拡大や深化のために、皆さんと共にいろいろな意見を出し合い、理事会として具体化を図っていきたいと思います。(本部)

バレンタイン待合室行動とラストスパート月間

本部事務局 佐藤 美穂子

内科、歯科待合室で2月13日から5日間、75歳以上の医療費負担の2割化に反対する請願署名と組合員加入・増資の訴えを理事・組織担当職員で行いました。

「医療費の負担が増えると生活するのが大変です!」、「長生きするといい事ないね。」などのいろいろな声が聞かれ、160筆を超える署名の協力を頂きました。

加入・増資については、診療所窓口や支部の班会、行事で声掛けをし、努力をして来ましたが年間目標には届きませんでした。松島医療生協は、地域の組合員さんに支えられています。患者さんの要求に応えられ、安心してかかる医療と介護を目指して取り組んで行きますので、今後とも加入・増資のご協力をお願い致します。



署名の呼びかけをしている様子

ひめゆり記念館、平和祈念公園などで沖縄の歴史を学んだほかに、辺野古の新基地建設を阻止する座り込みを、初めて目の当たりにしました。数人がかりで抱えられて県警機動隊に強制排除されてもなお抗議する様子を見て、辺野古でのこの海を守ろうと頑張っている沖縄の人達の不屈の精神に圧倒されました。自然破壊をやめよう、もうこれ以上軍事力で世の中を治めようとすることはやめよう、という1人の願いがこの原動力

になりました。自然破壊をやめよう、もうこれ以上軍事力で世の中を治めようとすることはやめよう、という1人の願いがこの原動力



座り込み強制排除される市民

県民投票を翌日に控える日程3日目は、沖縄民医連の方と一緒にスタンディング行動を行いました。「反対に○を」と呼びかけると多くの方に車内や街頭で応えていただきました。圧倒的多数による辺野古移設反対で民意が示された県民投票。しかし今でも新基地建設は続いています。今後の政府の対応は民主主義が問われる問題ではないのであります。今後も機会があれば沖縄・辺野古の支援を続けて行き、現地の方の想いを尊重していきたいと思います。

生協連会長と知事挨拶のあと各単位生協からの活動紹介があり、各報告に知事が感想を述べ、司会者(事務局長)の閉会のことばと集合写真撮影ですべてを終了しました。

東北ブロック方針討論集会

北海道・東北ブロック方針討論集会が仙台で行われ、八名(三名は午後宮城生協連の学習会に)参加してきました。

医福連から19年度方針に基づく基調報告があり、午後からは6~7人程度の少グループに分かれて、単位生協の活動に基づく次年度方針や重点項目等について語り合われました。この方針討論を来年度方針づくりに生かして

辺野古支援行動に参 加して

歯科 佐藤 美悠

第4回沖縄・辺野古支援宮城民医連獨自行動に1名で参加してきました。

これは沖縄の基地問題を他人事にせず、沖縄の方々の思いに触れ、平和や歴史、人権について考えることを目的にしています。

知事との懇談会報告

理事長 蒲生 功

去る2月14日(木)グランドホテル江陽において、宮城県生協連による

村井県知事との懇談会があり、青木副理事長と共に参加してきました。県議会中であり、16時から1時間の制約での懇談でした。

カフェの運営で困ったことが無いか詳しく述べて話を聞きました。県の認知症政策の役に立つことを期待しています。



蒲生理事長(前列左3番目)、青木副理事長(その右後ろ)



歯周病と糖尿病

歯科衛生士 吉田 由香

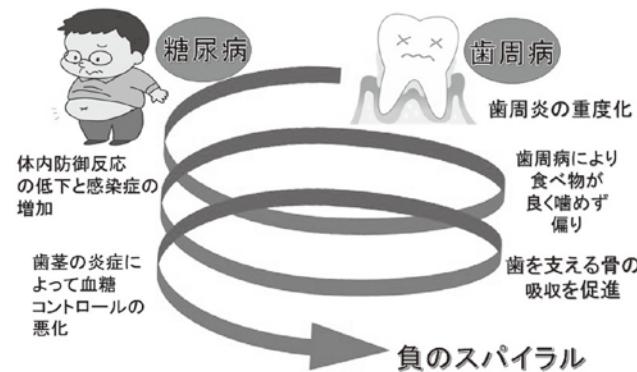
歯周病とは細菌の感染によって、歯肉などの組織に炎症が起きる病気です。しかし、歯周病は口の中の問題だけではなく様々な全身疾患とも深く関わっていることが明らかになってきました。その一つが糖尿病です。

糖尿病で高血糖状態が続くと、体の中の防御反応が低下して感染症にかかりやすくなります。また、糖尿病の人は健康な人に比べて歯周病にかかるリスクが2倍以上高まると言われています。回復力の低下や口腔内の乾燥も生じ、歯周病が治りにくく悪化しやすくなります。

さらに、歯周病により作り出された炎症物質は血液を介して全身にまわりインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させる可能性があります。歯周病によって食べ物をよく噛むことができなくなり、それが食生活の偏りを招いて糖尿病の悪化にもつながってしまうのです。

この相互の負のスパイラルを断ち切るために、糖尿病と歯周病の両方を治療することが不可欠です。きちんと歯を治すことは、糖尿病治療にいい効果をもたらし、糖尿病が良くなると歯周病も良くなります。

内科的治療も大切ですが、定期的な歯科健診・治療をうけて健康なお口と体づくりをしていきましょう！



つしまの郷2階において、第8回院内学術運動交流集会を開催しました。今回は「一步先の想像力」みんな一緒に成長しました。社会環境の変化により地域から求められるニーズも多く役割を担つており、多くの役割を担つておられました。医療介護はわれました。医療介護は、訪問看護ステーション所長の岩渕純子さん「わが町の訪問介護ステーション」と、まつしまホームヘルパー所長の高岡典子さん「同行援護サービスと事例紹介」に決定しました。



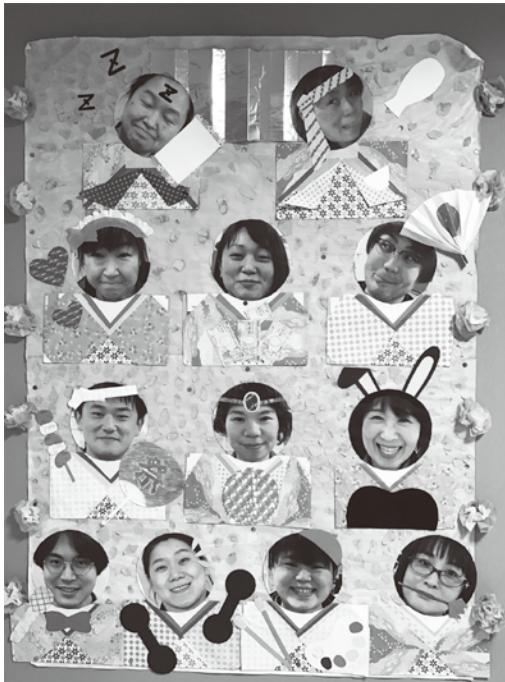
推薦演題になった岩渕さん（写真右）と高岡さん（写真左）

院内学術運動交流集会を行いました
実行委員長 小島 健

おりまます。
また、6月23日に行われる宮城県民医連学術運動交流集会への推薦2名

おたつしやデイ
職場紹介

介護福祉士 引地 真美



昨年より、スタッフの新規入社が問題になつてきましたが、秋頃より新しいスタッフが入り、「おたつしやデイ」もまことにぎやかになつております。今年のひな祭りではスタッフ紹介を兼

ねて雑飾りを作りました。
写真では見えずらい部分もありますが、個性豊かなスタッフの楽しい雑飾りが出来上がっています。
スタッフが増えて土曜日も利用者さんも受け入れることが出来る体制が整いましたので、これからも「おたつしやデイ」をよろしくお願ひします。

退任のあいさつ
内科医師 櫻井 広子

早いもので、松島海岸診療所で研修させていただいて1年と8ヶ月がたちました。日本三景を見ながら通勤するなんとも贅沢な生活。病院の中だけでは経験できなかつた素晴らしい出会いをたくさんいただき、医師としても人間としても成長できました。

勤務地が変わつて、折れそうな時には、松島で出会えたみなさんとのことを思い出せば、きっと頑張れると思います。未熟な私を見守つてください、本当にありがとうございます。



入職のあいさつ
松島海岸診療所 医科

内科医師 菅野 耀介

4月より松島海岸診療所で勤務させていただきます菅野です。櫻井先生

と同様に家庭医の専門医を目指して日々勉強しています。これまで坂総合病院で緩和ケアや在宅診療などで勤務させていただき、入院治療から外来、在宅診療などを行っています。これまで坂総合病院では一般内科と長町病院では一般内科と

地域の皆さんの健康や生活を支える一助となれるよう精進して行きたいと思います。

所歯科にて勤めてきましたが、今年度より正職採用となりました。ここ数年は歯科受付をしておりご満足いただける診療所を目指して、気持ちを新たに頑張ってまいりますのでよろしくお願いいたします。



松島海岸診療所 医科
歯科事務 小野寺みゆき



※ゴールデンウィークの診療は、内科4月30日と5月2日の午前のみ、歯科4月30日と5月2日の午後のみです。

デイサービス4月30日～5月2日通常営業

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	8:45～12:30	14:00～17:45
火	8:45～12:30	14:00～17:45
水	8:45～12:30	14:00～17:45
木	8:00～11:45	13:15～17:45
金	8:45～12:30	14:00～17:45
土	8:45～12:30	14:00～17:45

※矯正：第2土曜と第4金曜日の午後（完全予約制）

歯科早朝診療のお知らせ（期間限定）

歯科では毎週木曜日に限り、早朝外来診療を行っています。出勤前に是非ご利用下さい。

● まつしまホームヘルパー ● 介護相談センター

☎ 022-352-0951 ☎ 022-353-3185

月～土 8:30～17:30 月～土 9:00～17:00



交流ひろば



「リーチ」「ロン！」元気のいい声が飛び交い、そして大きな笑い声。小支部では毎月1回健康マージャン（酒は飲まナイ・煙草は吸わナイ。お金はかけナイの3無い麻雀）の風景です。支部ではカラオケ班会を開催をしていましたが女性が多く、男性が楽しく参加できる集まりは無いかと考えていたところ、運営委員さんから提案で始まりました。

マージャンは指の運動と、配牌された中で手を作り、相手の捨パイから待ちパイを予想し危険パイを読む、頭と指を使う運動です。卓は2卓あります。現在は1卓空いている状態です。

昔やったことがある方、や時間の空いている方、やつたことが無い方でも丁寧に指導しますので、一度遊びに来てみませんか？場所は愛宕駅近くの「本郷ふれあいセンター」です。日時の問合せや、興味のある方はお電話下さい。（☎ 医療生協 353-3309）

マージャン班会にどうぞ

二小支部 佐藤 允

「安心」が一番

二小支部 岡 健子

助け合いの会 「ボランティア研修」

幹事 小野 潤一

川柳で遊ぶ

北部支部 門脇 ふで子

朝つゆに ねれて椿の 花いちりん
てまりつき 子どもら遊ぶ 春の日々
盆がきて たたく太鼓に 気もおどる

鳥や花や夕陽・朝日をながめては、一緒に暮らしている家族・ひ孫たちとの暮らしの中のひと時を、五七五の俳句言葉で、川柳を楽しんでいます。

私は鹿島台生まれで水害の度に崩れた堤防を直すため、男たちと一緒に土方仕事をやり、夫も早く亡くして苦労してきました。身体はガタがきだけども、七人家族みんなと一緒に今は幸せです。

89才になって、ゆっくり歩けなくなったりしか歩けなくなったり月一回は息子に乗せられて海岸診療所に通っています。50年前、海岸にある実家の父が、松島海岸駅から坂病院へ通っていました。松島にも坂病院の様な「親切で丁寧な」先生や看護婦さんが来てほしいと、父達が呼びかけ人になり、老人会・婦人会と一緒に、運動して歯科・介護と大きくなりました。

松島医療生協は「安心・信頼」が一番だと思いますので、待合室を見わたして、患者さんが一杯いると、自分がここ野蒜に落ち着き、家を建て、小学校の運動会や区の行事で地域のみんなと懇親を深め「野蒜が大好き」になりました。

その後、助け合いの援助ボランティアの体験について、八名の会員がいました。

その後、初めて参加した方がいました。またお弁当も用会員に気を配りながら交流もしました。

初めて参加した方がいました。「色々な活動をしていました。またお弁当も用会員に気を配りながらの援助活動に、頭が下がります。」と感想が寄りました。



町のサイレンを合図に黙祷

3・11慰靈の日茶話会 被災地通信

今年で8回目の慰靈の日は月曜日、小雨の降る1日でした。「誓いの碑」前から急ぎよ「まつしまの郷」2階に会場を移して行いました。

地元の組合員・職員

合わせ27名が参加、理事

長から当時の状況説明

のあと皆で「誓いの碑」

に刻まれた文章を朗読。

14時46分、町のサイレン

を合図に黙とうしました。

その後、茶話会を開催。

当時仙台にいた方、松島に来ていた友達が帰りました。

その後、茶話会を開催。

当時仙台にいた方、松島に来ていた友達が帰りました。

仮設住宅を出る時に、

息子から同居を勧められただけ、「野蒜から離れたくない」ので自分で独りで暮らす」と決めて、野蒜ヶ丘の「復興住宅」に申し込みました。

今は絵を描いたり、野蒜の仲間とお喋りやカラスを楽しんでいます。



ミュージカルの様子

「夢の日々」の後に 大笑い

「かたくり会」で 大笑い

鳴瀬支部 鹿野 善照

「あの日」から八年が過ぎ、その間の事は夢の様です。被災した私は仮設住まいとなりました

が、「ふれあい喫茶」や地域の行事、ボランティア活動的になりました。

2016年には、自宅の再建準備、そして2011年6月に新居完成を



写真上段左から4人目が鹿野さん。下段の右端が友野さん

石巻の3・11

本部 高橋 康則

この日、小学校は皆お休みで、ある人は式典がある河北町のビックバーンへ、ある人は市役所4階庁議室で献花、またある人は「頑張ろう石巻」の看板の場所にと、各家庭で思い思いに手を合せていました。

健康センターでも午前中はサロンを開け、午後は各自で手を合わせました。石巻の佐藤清子理事は「被災者は高齢化し、孤立や孤独死などまだあるようです。今後もミニデイの活動を継続し、被災者同士、心の繋がりを強めていきたい」と運営委員会で話していました。

きました。2018年に松島医療生協の援助を受けて野蒜ヶ丘に「かたりお茶会」を立ち上げ、六回開催することが出来ました。

懐かしい野蒜の方に

もいっぱい会えて、次回も楽しみです。

ました。

ゲーム、地元の「なるせ

カルタ」、松島から来た保健委員さんの健康チエックと楽しく過ごしました。

ました。

お手玉を使って餅つき

をもらいました。その後、

お茶会に参加する仲間の数を増やすと同時に、一人ひとりが孤立せず、健康で長生き出来るこ

とを目指し、お互いに励

ました。

ました。