



2021年
医療生協だより
第187号 4月20日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 5,941名 (2021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回はしっかりと歯みがき

東日本大震災から10年



2021年3月11日午後2時46分誓いの碑に向かい黙祷をささげました。

東日本大震災から10年

専務理事 佐藤 良治

となつた利用者さんと職員の検索を行いました。「なんとか生きててほしい」との願いも虚しく利用者さん12名と職員3名の方が亡くなりました。

震災から3年後の2014年3月11日、まつしまの郷に「誓いの碑」を建立しました。そこには「私たちは、自然災害による犠牲者を二度と出さないことを誓います。」という文字が刻まれています。当時の被災状況を知らない若い職員も多くなりました。

東日本大震災の大津波により、なるせの郷利用者12名、職員3名の尊い命と施設を失いました。私たちは自然災害による犠牲者を二度と出さない事を誓います。

東日本大震災の大津波により、

東日本大震災の発災から10年目を迎えました。震災により亡くなられた方々へ改めて哀悼の意を捧げます。そして、被災されたすべての方に心からお見舞いを申し上げます。今なお復興の途上にある方には、1日も早く日常の生活を取り戻されることを願っています。

私たちがこの間、全国から多大なる支援を受け、再建復興にむけ日々奮闘してきました。皆さんから寄せられたご支援に心から感謝と御礼を申し上げます。

震災当时、私は松島海岸診療所で大きな揺れに襲われ、職員全員高台のホテルに避難し命拾いをしましたが、東松島市野蒜小学校の隣にあつた「なるせの郷」は津波に流れられ利用者さん・職員達が行方不明となりました。津波浸水を受けた松島海岸診療所2階に泊まりこみ翌日から行方不明

「震災を通じて命の大切さを職員に伝えていく」「命をかけて守ってくれた事業継続の希望を灯し続けていく」この想いを常に心に刻み自分の使命として次の世代に伝えていきたいと思います。

何も心配のない十年を過ごせたはずだった

理事 小山 まさ子

何も心配のない十年を過ごせたはずだった

3月11日午後、お茶を

地震などの災害への備え、見直してみませんか

■防災グッズの紹介 非常用持ち出し袋には、最低これだけは必要です。



印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、非常食品、毛布、ラジオ、ヘルメット、防災ずきん、電池、水

飲もうとしたとき、「震だ！」と声を上げ、「津波が来る」と夫が、両隣の三人を車に乗せて小学校に逃げた。その場で津波は洗濯機の渦巻きのよう波にあつた。体育館の中は、外は車同士が重なり合つて、すべてが初めての経験でした。

仮設住宅に入つたのが三ヶ月後。その日から約六年間ふるさととも云える避難所を四ヶ所変わり位思ひ出を作り、不自由

さを知りました。集会所でみんなと歌う「ふるさと」だけは歌うことができませんでした。しかし、いろんな人に支援して頂き四年前に野蒜に戻り新築することが出来安心な生活を送れることが出来ました。





2021年 松島医療生活協同組合 創立50周年 方針討論集会

その後、当生協の2021年度事業と活動について、5つのグループに分かれて討論に入りました。コロナ禍での新しい活動スタイルが提案され3密を避けながら活動した支部もありましたが、なかなかウイズコロナとはいきました。「こんな事なら出来る。こうしたらどうか」などたくさんのお互いに発展的意見が出されました。三者討論方式でさは、お互いに見えてこなかつた。

までも対策を講じて活動を続けることができた单協の紹介動画を見ながら学習しました。昨年は全国の医療生協の事業所で地域医療と住民の命を守る為に医療介護の提供を続けてきたこと、過去に経験のない経営悪化、借入金の増加等の報告を受けました。

2021年度の活動方針の作成に向けて、支部役員、理事、職員等30数名で学習討論会を開催しました。まず、医療福祉生協連より2020年度の振り返りと2021年度の重

点課題、コロナ禍でも対策を講じて活動を続けることができた单協の紹介動画を見ながら学習しました。昨年は全国の医療生協の事業所で地域医療と住民の命を守る為に医療介護の提供を続けてきたこと、過去に経験のない経営悪化、借入金の増加等の報告を受けました。

誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦



た部分が共有出来てとても有意義な集会でした。
50周年に見合った、健



グループに
分かれて
討論中



★★★★★ 健康チャレンジ報告 ★★★★★



◆参加者数

区分け	目標	参加者数
大人の部	500名	738名
子供の部	300名	168名
合計	800名	906名

◆地域別参加者数

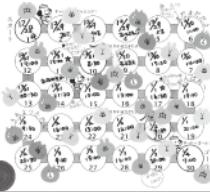
地域別	参加者数
松島町	306名
東松島市	58名
石巻市	169名
県内その他	205名
合計	738名



達成記念品

◆人気取り組みベスト3【健康チャレンジ】

順位	目 標
1位	お口の健康コース・マイチャレンジ
2位	体力維持コース・マイチャレンジ
3位	生活リズム改善コース・マイチャレンジ



◆人気取り組みベスト3【キッズチャレンジ】

順位	目 標
1位	おてつだい
2位	あさごはん
3位	歯磨き

感想

◎健康チャレンジ(大人)の部

- 家族と一緒にラジオ体操続けました
- 新型コロナ感染予防の為口腔内ケアは大切だと取り組みました
- コロナで班会の皆さんに会えなかったが、代表の方に他の近況を知られ頑張れた
- 毎日1時間運動することで、血糖値、肝機能値が下がりました

◎キッズチャレンジ(子ども)

- おとうさん、おかあさんのやくにたててうれしかった
- ぼくのといだお米おいしく食べてもらえてうれしかった
- ひとりでせんたくものをたたんだり、ほしたときはたいへんだった

◎キッズチャレンジ(おうちの方)

- 毎日、沢山お手伝いをしてくれて助かりました。今後も継続してされることを期待します
- 一人でお着替えすることが上手になってきました。毎日成長する姿をみてとても嬉しいです。

松島医療生協に加入して

「誰もが健康で居心地良くくらせるまちづくり」を広げましょう！

2020年度の新規組合員加入123名でした。ご協力ありがとうございました。

お知らせ

2020年度「出資金現在残高通知」は6月のお届けになります。

松島医療生協 第57回総代会のお知らせ

とき: 2021年6月19日(土)

13:30~

ところ: パレス松洲

※感染予防を徹底して行います。



起きたら大変です。全身の老化につながるオーラルフレイルの予防について歯科遠藤直樹先生に、「認知症と口腔ケア」のお話を聞きました。食べる楽しみを保ち続けるには、歯の維持に加え、噛んだり飲み込んだりする機能の維持も必要です。健康と要介護の間には「フレイル」という状態があります。加齢や認知症により筋力や認知機能などのさまざまなもの機能が衰え、歯磨きをしない人など自覚のないままに機能低下が進んでしまうようです。認知症やコロナ禍で口腔ケアがおろそかになりますので日々の歯磨きなどの口腔ケアを心がけて行きましょう。

歯科遠藤直樹先生による
口腔ケアについてのお話
を聞いて



します。
程よろしくお願ひいた
ます。今後も引き続き持参をお願いいたしますが、
忘れられた方は4月より歯ブラシの購入をお願いいたします。

常勤又は
応援医師
松島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

組合員の皆様には松島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

皆様にお願いがござります。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

島海岸診療所歯科をご利用いただけます。

医科医師体制

	月	火	水	木	金	土
午前	山崎	菅野	菅野	菅野	菅野	常勤又は 応援医師
	中村	中村	吉田 胃カメラ	山崎	中村	
午後	中村	往診	山崎	往診	中村	休診
備考	※都合により医師体制が変わることがあります。					

歯科医師体制

	月	火	水	木	金	土
遠藤	遠藤	遠藤 午前のみ		遠藤	遠藤	遠藤
坂井	森子	森子	森子			森子
			往診 井上	往診 井上	矯正 第2土曜日 河内	
備考	※都合により医師体制が変わることがあります。					

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 休診日/日曜・祝日
小児科:月~金(午前のみ)

	午前	午後
月:内科・小児科	8:30~12:00	15:00~17:00
火:内科・小児科	8:30~12:00	休診
水:内科・小児科	8:30~12:00	15:00~17:00
木:内科・小児科	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

※全日予約診療です。急に具合が悪くなった場合には予約なしでも受診できますので、ご相談ください。

※木曜日7:30~8:00早朝外来は予約制です。

● 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 おたっしゃデイ

☎022-352-0981

月~土 9:15~16:30

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

※矯正: 第2土曜と金曜日の夜間(年3回) (完全予約制)

歯科早朝診療のお知らせ (期間限定5月~12月の毎週金曜日)
歯科では5月第二週より毎週金曜日に限り、早朝外来診療を行っています。

● 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

松島海岸診療所の駐車場ご案内

職員駐車場も、空いている場合はご利用下さい。

駐
車
場

駐
車
員

駐
車
場
管
理
棟

駐
車
場
ま
つ
しま
の
郷
松島海岸診療所

送迎サービス
あります。

松島海岸診療所歯科所長
遠藤 直樹



退職のご挨拶
歯科医師 三浦 仁

研修を終えて
歯科研修医 後藤弓里子



～感染予防対策しています～



医科リニューアル

事務長

高橋 康則

今まであつた発熱待合室と発熱室を予診室1・2に、予診室を診察室に変更しました。これは診察室を2つ並べることで、診察室の移動距離を短くすることで、予診室を2人看護師体制にすることで、診察や处置へ早めに誘導することを目的にしています。

また発熱室は置かず、普段と違う症状で来た方全の方を対象にカーテンで仕切ったスペースを待合室の奥に設置しました。奥に設置することで、奥の診察室を急患や発熱患者用に割り当てて診察を行なうことで、一般の方との接觸を減らしました。感染症対策を兼ねています。

そこで皆さまにお願いです。風邪症状など普段と違う症状で診療所を受診する際は、一度電話にてご連絡を下さい。待合室が混んでいたり、カーテンスペースが埋まっている場合は時間をおいて来てもらったり、車で待つてもうる必要があります。また混んでいる時など動線を分けるため、職員通用口を利用して入っ

てもらうこともあります。診療所や病院は色々な状の方が来ますので、感染対策の上でも職員の誘導や指示にご協力をお願ひ致します。

今まであつた発熱待合室と発熱室を予診室1・2に、予診室を診察室に変更しました。これは診察室を2つ並べることで、診察室の移動距離を短くすることで、予診室を2人看護師体制にすることで、診察や处置へ早めに誘導することを目的にしています。



医科職場紹介

松島海岸診療所です！医師2名、看護師5名、放射線検査技師1名、事務3名で頑張っています。患者様にご来院いただく『外来』と、患者様のもとに出向く『訪問診療（往診）』と主に2つの方法で皆様の健康をサポートしています。完全予約制導入で以前よりも待ち時間は少くなり、ご利用しやすくなりました。予約は電話や窓口で承っております。お困りごとがございましたら何なりとお申し付けください。最高の笑顔で対応いたします！



新入職員紹介

内科医師 中村 翔也



医科看護師 渡辺 京香



松島海岸診療所歯科

歯科衛生士 竹下 祐花

初めてまして。

4月から松島海岸診療所で医療専門医の資格を取るため、4月から半年間、松島海岸診療所でお世話になります。大学を卒業後、坂総合病院のある宮城厚生協会に入職し、一昨年から総合診療医を養成する「みちのく総合医療医学センター」に所属しています。医師になつて6年目ですが、地域に根差した診療所で外来や在宅を中心に診察にあたる他、地域活動にも参加していく予定です。担当の際はどうぞよろしくお願い致します。

私は、昨年の3月に看護学校を卒業し、看護師の道を歩み始めたばかりです。そのためまだ未熟者で知識や経験も浅い新人看護師なので、皆さんに支えていただきながら一人前の看護師となれるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

4月から歯科に勤務させて頂くことになりました。学生の頃実習をさせて頂き、この診療所の一員として、歯科に携わりたいと思い、入職できました。学生の頃実習をさせた。歯科衛生士になれることが多く、学ぶことが多い毎日ですが、地域に寄り添い、貢献できることを心から嬉しく思います。まだまだ未熟でないよう頑張ります。

どうぞ宜しくお願い致します。



デイサービス おたつじやデイ

給付金で
アクリル板を
買いました。
感染予防対策
しています。



前回のクイズの答え

①丑 ②50 ③豚肉と野菜の炒め物

ご応募ありがとうございました。

応募数 23名

抽選で5名の方に生協商品券(500円)をお送りしました。

訂正とお詫び
1月号の強化月間の取り組みで、グラウンドゴルフの優勝者は磯崎の伊藤さんでした。と掲載しましたが、正しくは、阿部さんでした。大変申し訳ございませんでした。

訪問看護ステーションまつしまでは
『オフィシャルブログ』を開始しました！
日常のささいなことから、お知らせなど
絶賛配信中です。

訪問看護ステーションまつしま ブログ 検索

ぜひ見てみてください☆



介護保険の
申請って
どうするの？

膝が痛くて
家事が大変…

松島医療生活協同組合
介護相談センター
にご相談下さい。

電話：022-353-3185

近隣でお体や認知面で
気になる方など
いらっしゃいませんか？

