



2022年
医療生協だより
第193号 10月17日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 5,850名 (2022年9月30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



2022 強化月間の取り組み

10月1日～11月30日

松島医療生協



磯崎支部

品川 聖治

今年度の強化月間における目標達成のための方針は、支部運営委員会で協議して、次のように活動します。
 ①未組合員さん（診療所を利用されていて組合員になつていらない方）宛に前もつて加入勧説文書を送付しておき、後日運営委員が訪問して加入をお願いします。
 ②脱退手続きがなされていない方の変更手続きをします。
 ③班会メンバー協力を得て組合員の拡大、出資金の増額を図ります。

鳴瀬支部

山本 幸子

3人集まると班会が出来るという事ですが、どんな内容で、どう集まるか決められず、今まで実行できずにいましたが、今年は班会を開くことを実行したいと思います。

年4回の医療生協だより「まつしま」100枚を4人の配布係で行っており組合員さんとのつながりがこれにより出来ています。

海岸支部

一階堂 フミ子

仲間入りして、十四年多くの方々と共に、ボランティア、手芸教室、小旅行など思い出がたくさん出来ました。中でも当支部恒例の「やきそば」販売は全員一致協力しての作品となり、自慢出来る事でした。突然のマスク生活で、何が出来るのか、三密はいつまで続くのか、不安の中にも、月一回の運営委員会の集まり、そして班会でのボランティアなど、私達に出来る事を皆で語らい、集い、想い出に残るようにと、頑っています。

大郷支部

山崎 定子

3人集まると班会が出来るということですが、どんな内容で、どう集まるか決められず、今まで実行できずにいましたが、今年は班会を開くことを実行したいと思います。



石巻支部

佐藤 清子

石巻支部の月間の取り組みは、班会を多く行う事です。組合員三人集まれば班会です。向陽町のセンターに来れない人も、近くの組合員同士、趣味やサークルの仲間同士が組合員以外の人にも声をかけて、楽しい班会を開いてもらいます。学習会も二ヶ所で開きます。多くの組合員さんに参加していただき、友達もつれてきてもらい、楽しい月間になれば良いと思います。

北部支部

桜井 一博

支部運営委員会に謀り、できるだけ多くの人に声がけするようにお願いしました。又、コロナ対策に気をつけて、加入や増資のお願いだけでなく、組合員の意見、意思を聞き、反映に努めるようお願いします。

高城支部

澤藤 秀則

二小支部では、強化月間に次の二つの取組みを行います。

1. 松島海岸診療所をご利用いただいて、組合員でない方を職員と一緒に訪問して、『松島医療生協の良さ』を伝えながら、加入のお願いを行います。

2. 健康講話を企画して、先生のお話を聞く機会をつくることで、一緒に学び交流を深めたいと思いま

コロナ禍が続き、班会や移動班会など楽しむ活動ができない状況が続いているますが、3人以上集まれば班会を作れます。感染予防しながら健康づくりや交流をして『つながりのわ』を広げましょう。

コロナ禍により外出する機会が少なくなっている組合員の交流の手助けになればと思います。

加入行動は、支部として定期的に活動しておりますので、その時の未訪問者を中心に活動する予定です。



保健活動委員会

山崎 定子



去年はコロナの影響もあり、街角健康チェック、ころばん体操などの活動ができませんでした。今年も活動制限があるため、委員会は1ヶ月おきに開催しています。健康チャレンジは積極的に参加することになりました。夏には、フェルトでバツクを作る手芸教室や太極拳にとりくみました。太極拳講師は名雪洋子さんにお願いし、呼吸法や手足の動かし方を教えていただきました。時々、中国語が出てきたり、とても楽しくリフレッシュになりました。

11月にはウォーキングを企画しています。又、ヨガもやりたいとの希望があるので、広く組合員さんに呼びかけようと思います。



1回の発行前に委員会を開き「テーマ」を決め、原稿依頼は事業所には職員から、地域には理事からお願いしています。事業所は原稿などデータ化できますが、地域は手書きで原稿がくるので、集まつた原稿・写真は職員がデータ化、構成用に作成し、委員会を開き編集作業を行い、福田印刷さんにお願いし1週間くらいでゲラがあがついたら、福田印刷さんに印刷をお願いします。印刷が上がつたら折込は職員、支部ごとの仕分けは理事と運営委員が行っています。



広報委員会は理事3人、オブザーバーとして蒲生理事長と職員4人で構成されています。

広報紙は、新年号、4月中旬、7月は総代会後、10月中旬に年4回発行しています。

間違い探しは脳の老化防止にも役立ちます。楽しみながら脳を鍛えましょう！

答えは4ページ

広報委員会

佐藤 清子



秋の味覚 まちがいさがし

まちがいは7個あります。

松島医療生活協同組合 に入りませんか？ 組合員特典

組合員割引があります！

各種予防接種

歯の矯正・歯ブラシ

保険適用外 ※文書料金など

ちょっとした困り事

※まつしまくらしの助け合いの会で対応（有償サービス）
例）通院付き添い・掃除、洗濯・草取り・灯油入れ



班活動に参加

- 仲間とおしゃべり・みんなで体操
- 健康チェック

認知症カフェへの参加

受診の送迎サービス

※自力での通院が困難な方



FAX
022-353-3296

相談窓口

おまちしまして



介護センターの連絡先
電話 022-353-3185
健康で居心地よく暮らせる」ように支援させていただきます。

*一緒に働いて下さるヘルパーさんを募集しています。やりがいがありキャリアアップできる仕事です。関心がある方は、お気軽にお声掛け下さい！

10月に柴田曜子が新しく管理者となりました。今後もよろしくお願ひいたします。

*「大変だけど自宅で暮らしたい」「困り事はあるけれど少し手伝つてもらえればうちで暮らしていく」「大変だけど自宅で介護したい」と言う時は、松島医療生活協会マネジャーにご相談下さい。まつしまホームヘルパーでは、皆様に寄り添い、身近な存在として信頼していただけるよう励んでいきます。

おかげさまで、開設10年目を迎えました。現在、8名のヘルパーと3名の生活支援員で月500件を超える訪問をしています。

まつしまホームヘルパー

高岡 典子



柴田曜子です

こんにちは！

安部 加代子

松島医療生活協会介護相談センターです。現在は5名のケアマネジャーがおり、うち主任ケアマネジャーが3名います。

震災後に建設した『まつしまの郷』に移り、7年目を迎えました。皆様の支援を受けながら困難を乗り越えてきました。2025年問題では、高齢者の割合が現在より1・4倍となります。医療・介護費用の増加に拍車かかり、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、寄り添い支えていくのが我々の役割と思っています。

おひとりで抱え込まず、気になることはなんでもご相談ください！

介護保険は、実際利用することになつてから理解される方がほとんどで、なかなか内容が細かくてわからないことが多いと思います。

何でも相談できる雰囲気を大切にしています。

ご利用者様とご家族様が互いに納得できるケアプランを作成し、在宅生活が笑顔で継続できるよう支援させていただきます。医療方針医も掲げているように「誰もが健康で居心地よく暮らせる」ように支援させていただきます。

診療案内

● 医科受付・診療時間 022-354-3702

松島医療生活協同組合
松島海岸診療所



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早朝外来は予約のみです。

※火曜日・木曜日の午後は在宅診療のため外来は休診となります

● 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
-----	------------

● 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
-----	------------





交流ひろば

在宅訪問診療チーム、訪問看護チーム、ケアマネジメントチーム、ホームヘルパーなど、それぞれの強みを生かしながら、密な連携を取りっています。ご自宅で自分らしく療養生活が出来るよう精一杯サポートします。お困りごとなどあれば、お気軽にご相談ください。

ました。

この度は母の最期までお世話になり、本当に有難うございました。

ああすればよかったです。思うことも多々あります

が、母が自分で建てた家で介護ができ、看取ることができました。

皆様が優しく接してくれたり、心から感謝しています。

長い間ありがとうございました。

とができました。



健康講話

オーラルフレイル予防について一緒に学びましょう！

日 時：11月17日(木) 10時～

会 場：まつしまの郷2F 大会議室

募集人数：先着30名

締 切：11月5日(土)

参 加 費：無料

講 師：歯科医師 遠藤直樹
(松島海岸診療所歯科所長)

申 込 み：☎353-3309
松島医療生協事務局 組織担当

そ の 他：変更がある場合ご連絡いたします。
マスクの着用をお願いします。



【材料】

甘酒【濃縮タイプ】 ……大さじ2
無調整豆乳……………大さじ3
米酢……………大さじ1
胡麻ペースト……………大さじ2
ごま油……………大さじ1

【作り方】

すべての材料をボウル等に入れてよく混ぜ合わせる。



内科・小児科

インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月3日(月)より、インフルエンザ予防接種を行っています。ご希望の方は、医科窓口またはお電話で、予約をおとりください。

TEL.022-354-3702



●接種期間：10/3(月)～12/26(月)

(ワクチンの入荷状況により前後する可能性があります)

●接種対象者：全年代(6ヶ月以上の小児～高齢者)

●料金：以下 ※公費の場合には助成用紙を持参してください

内 科 (高校生以上)	• 自費：4,100円 (組合員は3,500円) • 公費対象者： ☆65歳以上の松島町民 → 2,000円 ☆65歳以上の大郷町民・東松島市民 → 1,500円
小児科 (6ヶ月以上～中学生)	• 自費：1回目→ 4,100円 (組合員は3,500円) 2回目→ 3,060円 (組合員は2,500円) ※6ヶ月～12歳(13歳未満)までが2回接種の対象です

●実施日

★定期通院中の方→定期受診時に合わせて実施可能です

☆定期通院中でない方→専用時間が待ち時間が少なくオススメです
(ただし、通常の診療時間でも対応しています)

★専用時間(予約制) ※以下の時間は通常の診療は行っておりません

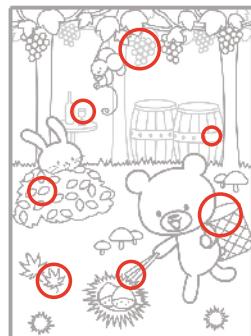
●火曜日 (内科・小児科のワクチン専用時間) 14:00～15:00
10/18 10/25 11/8 11/15 11/22 12/6 12/13 12/20

●水曜日 (小児科のワクチン専用時間) 16:00～17:00
10/19 11/2 11/16 12/7 12/21

☆各時間に予約枠数を決めていますので、お早めにご予約ください

松島海岸診療所 医科

まちがえさがしの答え



せんか!!

かすのに良い季節になりました。気分を変えたと思います。体を動かすのにも熱く応援していました。散歩でもしてみま

たとえ、

何といつても夏の甲子園、仙台育英高校野球でした。野球に興味のない方も、熱く応援しました。

つたニュースと言えば、この夏一番盛り上がったニュースと

●編集後記

お詫びと訂正

「医療生協だより」令和4年7月号に掲載しました、次の記事におきまして、誤りがありました。

3面の教育委員の委員長さんのお名前が間違っていました。

(正) 秋保 きみよ さん
(誤) 秋保 きよみ さん

大変申し訳ありませんでした。訂正してお詫び申しあげます。