



2023年
医療生協だより
第195号 4月17日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 5,495名 (2023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.mmcoop.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しつかりと自分休み
- ③きっぱり禁煙
- 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



そして、どんな災害時でも命を全うし合う力を蓄えることを確認しています。

津波の現場目撃、近親者の命を奪われてトラウマを抱え苦悩している方々を想い、利用者と仲間を奪われた私たちは今、誓いの碑の前で「命の重さ」を噛みしめています。そして、被災者の努力はまだ

国会での所信表明に「大震災復興」に言及しなかつた首相は大軍拡と原発回帰の推進を語りました。被

災者は生業を元に懸命に生きています。そこに物価高騰、大軍拡・増

税・保険料増（医療・介護）です。漁業者は環境変化と不漁・燃料高騰に悩み、農家は燃料・飼料に苦悩し廃業状態です。被災者の努力はまだ

理事会長 蒲生 功

3・11を語り継ぐ



誓いの言葉をみんなで昌和



サイレンにあわせて黙祷

「もう12年経ったんですね。」家の中はめちゃめちゃで、停電により家にいられず親戚の所に避難していました。水は近くの親戚のところに汲みに行き、食事も作ることができました。10日後に家に帰つてきました。

津波で被害にあつた親戚におにぎりを届けたり、連絡が取れな

い仲間を探したり、小学校でラ

ンドセルが流されたので集め方

をしたり、避難所で体を動かしたり、お茶会のボランティアを

していました。

今、災害があつたら防災グッズとして、米は米びつに半分になつたら米はつく、調味料は予備を2本置く、トイレも一週間分用意、食材も乾物、冷凍食品、

震災十二年目をむかえて

海岸支部 佐藤 キヨ子

避難指示を出すと直ぐ児童の安全確認と引渡し、市役所の方と連携しての避難所運営を始めました。三日後に、東松島で被災し命を救われた保護者が、我が家が子を迎えてきました。それが最後の引渡しでした。抱き合い涙する親子の姿は忘れられません。避難所運営は三月で終了し、やっと家に帰ることが出来ました。



女川の親類が流され、叔母達二人は遺体で見つかりました。三人は未だ行方不明のままです。

無我夢中で泣くことも出来ないくらい、沢山の悲しみに溢れた世界に身を置いていました。今は生かされた命を大切にし、家族と笑顔で毎日を過ごしています。



日用品や水は宅配の水を月5本の他、ペットボトルの水も用意しています。地域でも用意はしていますが、みんなで声を掛け合いで助け合っていきましょう。

生協事務局

専務理事 佐藤 良治



生協事務局は、専務理事、經理、総務、組合員活動部から成り立っています。

そのうち、組合員活動部では、組合員と出資金の管理、支部活動、班会、ボランティアグループ、専門委員会、患者・利用者送迎など、組合員が関わる全てについて担当しています。

1971年の創立時、組合員数290名・出資金434000円でスタートした組合員活動は医療・介護事業を通じ様々な活動と交流を継続しながら51年を迎えました。現在では、5900名を超える組合員さんと2億円を超える出資金となり大きく飛躍しました。

組織活動では、ここ数年コロナ禍での限られた活動ではありますが、今年度の健康チャレンジは、大人883名、子供163名、参加者計1046名と過去最高となりました。「チャレンジに取り組む事で自分の健康意識が高まつた」「子供が自ら歯磨きをすんでやるようになり誇らしい」等多くの感想が出ています。

又、支部活動では10支部構成で、サロン活動、ラジオ体操班会中心に「つながる安心!」できることからやつてみよう」をテーマに取り組んでいます。

医療生協の理念に賛同して下さ

る組合員さんの要望に応え「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくり」の発展に務めていきたいと思いますので、今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

事業所紹介

こにちは おたつしゃデイサービス

所長 引地 真美



おたつしゃデイの理念『自分らしい生き方を尊重し、安心安全な介護を提供します』これは、どんな方も彩のある生活を営む権利があることを表現しています。

デイサービスのイメージはどのようなものを想像してらっしゃいますか?病気を治すところではありますか?出来なくなつたことが急に改善されるところでも無いかもしれません。でも、今の生活が少しでも改善し、続けられる様に、利用者様は生き生きと過ごされています。それは、皆様の生きる力だと思います。私たちはそれを『安心安全』に支えております。



職員紹介

送迎・介護助手



尾形 孝之

患者様、利用者様に愛され信頼される運転手になれるよう努めて行きました。

私の好きな歌に『私はその手が好きです』という歌詞があります。私は利用者様と手をつなぐことが多くあり、その手から色々な人生を感じことがあります。その手は、母と手をつなないだり、行つりますと手を振つたり、恋文を書いたり、おにぎりを握つたり、車のハンドルを握ることもあつたでしょう。そして、何より、今日もお口にご飯を運んてくれています。人生は本当にさまざまだと感じています。そして、おたつしゃデイはそのまままな『自ら生き方を尊重』しながら楽しい生き方を尊重』しながら樂しく過ごして頂くところです。

その手が好きです

100歳

祝102歳

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢とともに心身の活力が低下した状態」のことです。英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。

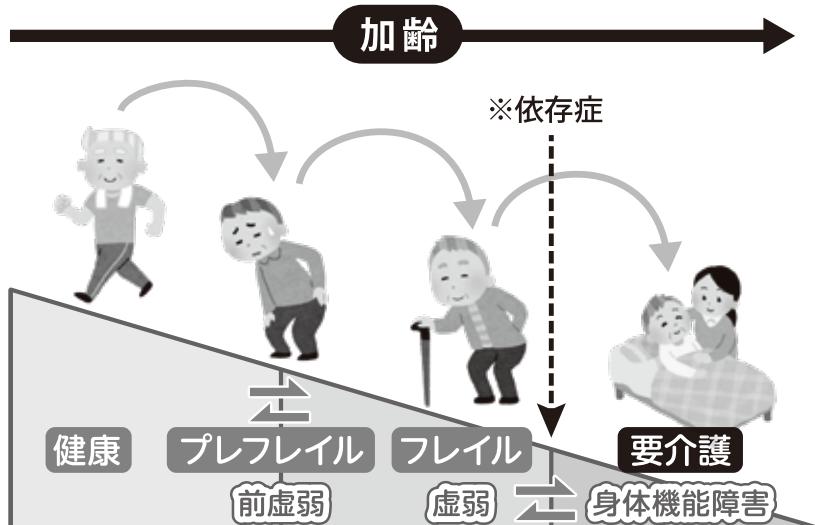
フレイルとは、わざりやや「弱さ」、「はかなさ」とあり、この言葉のもつ少しネガティブなイメージが伝わってきます。一般的には、健康な状態と要介護状態のちょうど中間の段階がフレイルと考へてよいでしょう。

また要介護認定を受けておられる方であれば、要支援の状態がフレイルに相当すると考へると理解しやすいと思います。

大切なことは、フレイルの場合、早く気付いて適切な対策を行えば、進行を遅くしたり、再び健康な状態に戻したりすることができるというこ

で引いてみると「もろさ」や「弱さ」、「はかなさ」とあり、この言葉のもつ少しネガティブなイメージが伝わってきます。一般的には、健康な状態と要介護状態のちょうど中間の段階がフレイルと考へてよいでしょう。

フレイルとは、わざりやや「弱さ」、「はかなさ」とあります。



おたっしゃ黛 作業療法士 藤野 あさ子
とです。健康な状態からフレイル、フレイルから要介護状態への道のりは決して一方通行ではないということをまずご理解いただきたいと思います。（奈良県医師会ホームページより抜粋）

次回から、どのような状態があてはまるのか具体的にご紹介していきます。



みんなでワイワイしながら手芸をするし、一人ではないので、分からぬところはみんなに作ってもらえて、何とか型になつて使うことができます。みんなで作るから楽しいし、今日は何もしたくなつても、ここに来ると元気になります。

石巻支部 まちかど健康セーフティに来て!! フレイル予防頑張ってじます

フレイル ってなんだろう?

みんなでワイワイしながら手芸をするし、一人ではないので、分からぬところはみんなに作ってもらえて、何とか型になつて使うことができます。みんなで作るから楽しいし、今日は何もしたくなつても、ここに来ると元気になります。

お正月、家にだけ居ると足腰が弱くなつて、センターハウスに来るまでに休みながら来ました。だからここに来ないと体がなまつてしまします。血圧を測つてもらつて、体脂肪を測つて「変わりありませんね」と言われると安心します。みんなと体を動かしたり、手芸をしたり、何もしたくない時はみんなでおしゃべりをして毎回楽しいです。

高橋 きみ子

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(全日)・火~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 おたっしゃ黛

☎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 |
|-----|------------|



健康チャレンジ 2022

健康チャレンジへのご参加
ありがとうございました。
2023年度のご参加もよろしく
お願いします。

◆ 参加者数

| 区分け | 目標 | 参加者数 |
|------|--------|--------|
| 大人の部 | 800名 | 883名 |
| 子供の部 | 250名 | 163名 |
| 合計 | 1,050名 | 1,046名 |

◆人気取り組みベスト3

| 順位 | 取り組み内容【健康チャレンジ】 | 【キッズチャレンジ】 |
|----|-----------------|------------|
| 1位 | 1日1回はしゃかり歯磨き | おてつだい |
| 2位 | 今日のうちに寝る | マイチャレンジ |
| 3位 | 朝寝起きに1杯の水を飲む | 早寝早起き |

◆地域別参加者数

| 地域別 | 参加者数 |
|-------|------|
| 松島町 | 438名 |
| 東松島市 | 37名 |
| 石巻市 | 174名 |
| 大郷町 | 6名 |
| 県内その他 | 228名 |
| 合計 | 883名 |

感想

◎健康チャレンジ（大人）の部

- ・あいうべ体操で顔の筋肉がほぐれ、1日スッキリ過ごせる気がしました。
 - ・自分の健康の意識が高まった。
 - ・3ヶ月毎日今日のうちに寝ることが出来ました。しっかり休養とることの重要性を改めて実感しました。
 - ・血圧、体重測定が日課になり、体重が極端に増えることがなく、維持できています。
 - ・朝早起きすると、1日心の余裕を持って過ごせることが分かりました。
 - ・マイチャレンジがあると、色々挑戦してみようと心が動かされます。

◎キッズチャレンジ（子ども）

- ・兄が応援してくれたので頑張った。
 - ・面白かったし、沢山運動出来てよかった。もっと続けたい。
 - ・はじめは面倒くさかったけれど、少しずつ楽しくなってきた。
 - ・チャレンジは難しかった。でも、お母さんとずっとやっていたら楽しくてできた。
 - ・トマトが赤くなった時とても嬉しかった。食べたら甘くて美味しかった。
 - ・歯磨きするとすっきりした。これからも毎日歯磨きします。

◎キッズチャレンジ（おうちの方）

- ・自ら手伝いを見つけ、お手伝いの幅がひろがった。
 - ・ぐずることが多かった朝食も、毎日応援してもらうことで、きちんと食べる習慣がついた。
 - ・頑張ろうとする気持ちがでて、子供にとって良かった。親としてはシールを工夫してみた。
 - ・いやいややっていた歯磨きも進んでやるまで成長し、ほこらしいです。これからも続けて欲しい。
 - ・チャレンジ＆成功体験も得られ楽しんでやっていた。
 - ・夏休み中も生活リズムが崩れなったので良かった。
 - ・自分の調理した夕飯は自慢しながらよく食べていた。
 - ・毎日元気にあいさつをしてくれた。大人も元気がでた。これからも続けてくれたら嬉しい。
 - ・難しい言葉も一緒に楽しく読めました。

松島医療生協 第59回総代会

とき：2023年6月10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。

あたたかい季節になりました。気持ちもウキウキ、コロナは無くならないけど気をつけながらみんなに会いに行きましたよ。きっとみんなも待つていてると思います。

編集後記

海岸支部
一階堂 フミ子

地域活動



健康講話に聞き入る



みんなで訪問活動に出発