

153号 10月18日発行

1) 適正な睡眠時間 (7~8時間) をとる。

「18つの住用習慣を」

- 2) 過労を避け、充分な休養をとる。
- 3) 喫煙をしない。
- 4) 過度の飲酒をしない。
- 5) 適度な運動を定期的につづける。
- 6) 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる。
- 7) 間食せず、朝食をとる規則正しい食生活をする。
- 8) 一日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

### 組合員 6,223名 (2012年9月30日現在) 松島医療生活協同組合

〒981-0213 松島町松島字普賢堂2-11 ■発行/生協だより編集委員会 ■印刷/松島侑福田印刷 TEL. 022-353-2696 **■**ホームページ http://www.mmcoop.or.jp/

### 強化月間中(10月~11月)の目標

項目	年間目標		月間中の目標
出資金ふやし	1,000万円	$\Rightarrow$	800万円
仲間ふやし	230人	$\Rightarrow$	184人
班会開催	200回	$\Rightarrow$	160回
担い手ふやし	20人	$\Rightarrow$	16人



を確認しました。 と活動を基本にして、

組合員の"わ"を広げ事業 いしながら「組合員ふや めぐり等組合員さんをお誘 ルフ、ウォーキング、史跡 」の協力をお願いする事 医療福祉生協連では グランドゴ

ら、近所での一人ぐらしの このことを視野に入れなが 同組合への期待が高まって することに心がけ、安心し 高齢者へ声がけをして対話 要課題の解決に向けて、 食糧危機など現代社会の重世界が抱える貧困、経済 、ます。 松島医療生協でも

年」です。

会が行われました。理事、

職場から四課題年間

日に強化月間スタート集

方針が出され、月間の |標の八割達成を目指して

松島医療生協 **、デーマ」対話を大切に、思いを語り合おう!** 

の健康づくりを進めるため られています。また、20 に組合員を増やす事が求め 国際協同組合

# 期間10 11 30

新しく「いのちの章典」が制定されます

教育委員会

1991年に制定した「患者の権利章典」は医療生協の活動指針として大き な役割を果たしてきましたが、その後人口の高齢化、医療生協の活動、事 業の広がり、まちづくりや健康づくり、介護事業が大きく発展しました。 そして、名称も新しく医療福祉生協となり「いのち」の分野でさらなる役 割が強く求められるようになっています。そのために「患者の権利章典」 を発展させ「いのちの章典」を制定することになりました。現在、「案」 が組合員討議され来年の総会で決定される運びになっています。

「案」の骨格は次のようになっています。

## 元気だった?かんな久しぶり チーム『あいあい』と共に東松島 (牛網) 鳴瀬支部手代木せつ子



ずみます。皆で「エコたわ し」作り等にも挑戦して来 久しぶりの再会に話もは

今年七月、代表の方に医

達の集まりです。 っています。 目慢の一品を持ち寄り集ま 来られる方だけ、手作りの ないように、毎月十四日に 退出後も、 還集会所に避難し 仲間の絆を忘れ 避難所を ていた人

ダーの 懐かし のボランティアさんは、手 した。毎回、二時 色紙に七夕飾りや・ラベン ターに合わせて歌いました。 作りの紙芝居を 早速保険活動 チェック」を頼み、松島 「来て下さい 八月・九月と いい唱歌・ 香り袋なども作りま 委員会に「健 童謡を、ギ みんなで 」との事。 回を重ね、

### タイトル 「医療福祉生協のいのちの章典」

- 1. 自己決定権・知る権利、学習権を背景に自らのものとして自己決定を行う
- 2. 自己情報コントロール権・個人情報が保護されると同時に、本人の同意の もとに適切に利用される
- 3. 安全な医療、介護を受ける権利・安全を最優先にし、そのための配慮や仕 組みづくり
- 4. アクセス権・必要な時に十分な医療・介護サービスを受けられるように制 度を改善し、健康なまちづくりを行う
- 5. 参加と協同・主体的にいのちを守り、健康をはぐくむ活動に参加し、協同 を強めていく



物入れ作りです。何人の方 とお会いできるか、 楽しみです。 次回は牛乳パックでの小

笑顔にパワーをいただいて でもらい、私達も皆さんの もチェック出来る事を喜ん が必要だと思っています。 り・縁をつないでいくこと には、前向きに・人と交わ を大事に楽しく暮らすため 傷を持ちましたが、生かさ れた命を・これからの日々 楽しい班会に参加するこ 震災では皆、 生活習慣や体の調子 心に大きな



### (2)

# 被災地・石巻での応援活動(健康チェック~なんでも相談) 「健康・平和をつくる・明るいまちづくり」

葉・クリスマス・お正月) ③「アートセラピーカフ を作っています。 見て・触って・感じて楽し 節に合った画材を使用し、 ェ」として、天然素材や季 を開いています。お茶会で めるアート(桜・花火・紅 ェック~なんでも相談と、 ボランティアの協力で、① お茶会・ふれあい喫茶』 みやぎ生協・全国の生協 ②医療生協の「健康チ



笑顔一杯の『居心地の良い 談・健康チェック』を、毎 事業所で『健康なんでも相 です。これまで延べ約千人 場になって、とても好評 皆も集う「ふれあい喫茶は 月八~十ヶ所で行っていま やみやぎ生協の店舗・介護 す。被災した人達も近所の 石巻支部では、仮設住宅

> 以上が健康チェックに参加 しています。 石巻支部 楳林 由美子

# 全国一で金メダル 石巻での健康チェック数は



て渡しています。 います。参加者には、小さ な記録カードに結果を書い 待ちにしている方が増えて 康チェック』に来るのを心 今は、顔なじみになり『健 反応が少なかったけれど、 表情が暗く・声をかけても、 ク』を始めた頃は、みんな 昨年夏に『健康チェッ

れあい喫茶」までチェック 事を話し合い、次回の「ふ 事・運動などの気をつける な健康づくりの運動です。 習慣を変えていく、自主的 数値の改善を目指して生活

ます。3・11の津波体験を っていること等をうかがい 暮らしの様子を聞いて・困 康チェックをしながら、

> 語り・苦しかった事・気に なっていることを聞きまし 口になっています。 へ連絡して、問題解決の糸 には行政や相談センター等 た。生活支援や経済的な事 す。

## 生活を変える 想いを語り・ 聴 き・

りがいのある活動」だと思 回の担当は大変だけど、や わっていく = 参加者の変化 が励みになり「毎週と月二 が主体的に健康づくりに関 ク・何でも相談』の参加者 ィアさんも、『健康チェッ っています。 支部の担当者・ボランテ

# 海岸支部の活動報告 支部長 長峰 千代

本当にご苦労様です。 早一年六ヶ月が経過しまし たが、組合員・職員の皆々様、 東日本大震災の発生から

使用するガーゼと脱脂綿を 手伝いをいたしております。 五センチ角に切る作業のお 海岸支部のボランティア いつも通り歯科診療で

を終了しました。

卒業証書はこの上もない宝

新理事長さんから頂いた

自分の生活を見直し、

食



~三時間が過ぎてしまいま も楽しくあっという間に一 色々な話題が飛び出しとて 脳いきいき班会」も頑

張っています。



# 八十歳でもらった

まった「脳いきいき班会」 て、当支部でも二月から始 今年度の班会の一つとし 支部長 磯崎 和恵子

との会話を楽しみながら、 運動を心がけ、近所の人達 すること、簡単な計算もな にかいたについて来たよう 脳いきいき五ケ条」の中で

業終了後の班会では



やっと九月をもって八回目 も暑い中続けてきましたが、

野菜と魚中心の食事もどう るべく自分でするようにし 声を出して本を読むように 事を心がけながら、適度な に思います。腹八分目の食

> ことが出来楽しいものでし いものを得たのではないか た。参加者はそれぞれに良 夏目漱石の「坊ちゃん」、石川 美南吉の「おじいさんのラン 切ということを知りました。 啄木の短歌などにも触れる ゴーシュ」、森鴎外の「牛鍋」、 哉」、宮沢賢治の「セロ弾きの プ」、織田作之助の「夫婦善 忘れかけていた「羅生門」新



当にご苦労さまでした。 横田さんはじめ組合員の本 す。また、参加された皆様、 そして支部を支えてくれた んに心からお礼申し上げま お世話いただいた職員さ

|知|| 音読をする | 休| リラック 動をするように心がけ楽 活していきたいと思います。 つのことを目標に心がけ生 無理と思いますが、毎日一 楽しいと思える事をする。 物となりました。 ス体操をする。など全部は に気を配り |動| 散歩など運 これからは 食 腹八分目

## おしゃべりも買い物 『ドライブ・ア ショッ ンド・ も楽しいね ピング』

支部長 佐藤

広

せ袋いっぱいの品物を抱え と三十分近く、会計をすま 手に店内へ。買い求めるこ 品物のメモと買い物かごを ツアーに備え、買い物する プ。」皆さん今日の買い物 天気晴、二小支部「なかよ ニコニコ。(お目当ての品 台にある「百 ョッピング班会がスタート。 し班」のドライブアンドシ 最初に目指すのは、鹿島 九月二十五日十 円ショッ -時三十分、



ちらの服、こちらのスカー おられてもさすが女性。あ 続いて隣の洋服屋さんでシ トを手に鏡の前へ ョッピング。お歳をとって ò

そして昼食。昔懐かしいハ へ、野菜やお餅等を購入し今度は美里町の「花野果」 いっぱいの荷物を積んで

> のお食事。 ガヤとおしゃべりしながら を注文し皆でワイワイガヤ ト汁とおにぎりのセット



の郷」の事などを話してい るうちに帰りの時間となり 期・予約の事や「まつしま インフルエンザの実施時

買い物にも行けない」とか 閉じこもりがちな人をなく たドライブアンドショッピ したい」との思いから始め を受け「一人ぼっちで家に がありました。そうした声 い」などの声が出される事 合員さんからよく「最近は ング班会でした。 「外に出掛けることもな 路松島へ…… 二小支部の班会の中で組

等々の声を聞き、少しでも から「たのしかった」「し することで、参加した人達 その効果があったのではと ばらくぶりの買い物です」 昨年、今年と何回か実施 外の空気はおいしい」

間支部長をしていた桜井昌

を退任して支部運営委員と

して入っていただいている

引き受けることになりまし

是非という強い要請があり

た。幸い大友さんが理事長

うと遠慮申し上げましたが、

したがって、多分無理だろ ずさわってきませんでした。 たが、医療生協には殆どた の役員等を長くしていまし

今年の支部総会で、長い

さんからバトンを受けて

# 強化月間の取り組み

訪問にて収集した情報をも こに組合員名簿の整理、 手樽支部では、昨年全戸 支部担当職員 佐藤 良治

進んでおります。 災の影響もあり減少傾向と なり組合員の方も高齢化が 再編成を行っています。 しかしながら組合員は震

協力者と組合員一人ひとり ただければと思います。 な方がおりましたらお気軽 ある方、機関紙手配り可能 ております。健康に興味の 力してくれる方を大募集し をつなぐ機関紙手配りに協 支部活動に参加できる支部 して手樽支部では、班会や -三三〇九)までご連絡い 地域の健康を守る対策と TEL E

# 診療所長 山﨑 武彦

かない」(生活が不活発 全身におよびます。 鈍くなるなど、機能低下は きが悪くなる、頭の働きが 骨がもろくなる、内臓の働 候群」といいます。筋肉の いい、学術的には「廃用症 心身の機能が全般に低下し な)状態が続くことにより、 に見えるものだけでなく、 だるくなるというような目 力が落ちる、体(関節)が て「動けなくなる」ことを 生活不活発病とは、「動

で注目されてきました。 題など、医療・介護の分野 寝たきり」患者さんの問 寝かせきり」のための もともと廃用症候群は

北部支部の一層の発展を

六月から支部長に就任しま

ので相談しながら進めて行

支部長 竹川

明

私は、正直言って、行政

しかし、現在では、病人だ 発にする」こと。社会参加 予防は要するに「生活を活 な問題となっています。 なった人には誰にでも起き けでなく、生活が不活発に 会)などなどで、まさに医 レ)、頭を使う(脳トレ班 誘い出す)、体を動かす。 を促す(班会や御茶飲みに 儀なくされている高齢者で に最近では震災で避難を余 うる問題であるとされ、特 (ウオーキング、ロコト 「生活不活発病」が大き

つながることになります。 との多くがそのまま予防に 療生協が取り組んでいるこ

うにしていきたいと思いま けこまめに班会を開けるよ の地区でも計画できればい きたいと思っています。 いと思いますし、出来るだ 座」を実施していますが他 谷地区で「脳いきいき講 現在北部支部では、上竹

を充実していきたいと思い 当面は毎月の運営委員会

> くらしの助け合いの会まつしま 代表 青木 幹子

回企画しております。 の場と位置付けて、年に数 の交流会も大切なふれあい 通常の援助活動の他に会員 に活動しています。又、 当会は、「出会い・ふれ い・支えあい」をモット

あ



安心がもう一つ増えました。 護についてのお話があり フラメンコダンスに目を見 在宅でも安心して訪問医療 的な事例を交えての訪問看 の岩渕純子さんより、具体 訪問看護ステーション所長 を二十名の参加で開催する ことが出来ました。当日は 受けられることを知り、 スライドによる助け合い 七月には利用会員の集 山崎定子理事の 名雪理事長に

> うたい、身体を少し動かし、 次回は若返ってお会いしま ほっとした一日を過ごし、 支えとなる活動を心がけて しょうと解散しました。 を教えていただき身も心も い体力を保つための歩き方 最後に会員の方から若々し ました。お弁当の後は歌を 私達は弱い立場の人達の

参加できます。 います。誰でも、いつでも 会員になり、利用と援助に

お気軽に声をかけてくだ

出会うといつもら

しちらが励

# レインボー代表 名雪 洋子

ら十三日までありました。 7」の敬老会が九月十日か デイケア「おたっしゃデ

葉さんに教えていただき、 全員元気に体を伸ばしまし 時期遅れではありましたが おたっしゃデイのみなさん ラン節」の踊りの体操を千 歌」を踊り、最後に「ソー と盆踊りを楽しみました。 長のマジック、四日目はレ 識、三日目は名雪英三理事 インボーのメンバー五人で 一日目は小野三郎さんの民 一七夕音頭」と「相馬盆 一日目はさつき会の踊り、 踊りの輪の中に利用者

張り楽しいひと時を過ごし

がったと思います。 さんがお二人入っ ったことで、とて 皆さんのお元気 気な笑顔に しも盛り上

てくださ

まされます。 みの行事があります。 月はクリスマス会とお楽し 十一月は紅葉狩り、十二

お手伝いをした。 さんと一緒に楽しみながら 私たちレインボーもみな いと思って

# 会の

# 佐藤 良治

**☆グリーンカーテンその2** 

い暑さ対策として、ゴーヤ、 に引き続き電力に ウセンカズラ等を育てグリ ーンカーテンに取り組みま ミニトマト、アサガオ、フ 松島海岸診療所では昨年 に依存しな

> ヤすごいね!」と多くの方 果がみのり大きく成長しま です。 だいた患者さんから「ゴー となり、診療所に来ていた した。特にゴーヤは大豊作 と朝夕の懸命な水やりの成 一つの楽しみとなったよう ん・利用者さんにとっても に褒めていただき、患者さ

期待してください。 取り組みますので皆さんも 以降もグリーンカーテンに しの空間づくりとして来年 電力節電対策、新たな癒



駐車場に隣接した建物を取 定しています。 得しました。この建物は組 員さんが気軽に利用できる 合員活動を中心とした組合 今回新たに松島海岸診療所 交流施設としての活用を予 ☆新たな施設 松島医療生活協同組合で、

み入れた利用しやすい施設 合員さんの要望・意見も組 う予定となっています。組 後も清掃等の取り組みを行 して九月に草刈を行い、今 院所利用委員会の活動と

# 今年は猛暑日が続いた事

ジの続き

## ★インフルエンザ予防接種のお知らせ★

10月29日より、インフルエンザ予防接種 を行います。ご希望の方は、内科窓口または お電話で、予約をおとりください。

> TEL 022-354-3702 松島海岸診療所 内科



- ●15歳(中学3年生)以上より受付し ております。
- ●料金は3,150円です。

(助成用紙持参の方は公費接種ができます。)

松島町:2,000円 大鄉町:1,000円 東松島市: 1,000円

予防接種集中日 日程 11月の水曜日

11月7日、14日、21日、28日 13:30~14:00

### ★ インフルエンザ予防接種 豆知識 ★

予防接種を受けてから抗体ができるまで2週間 ほどかかり、効果はおよそ5ヶ月続きます(個人差 があります)。インフルエンザが流行する時期(1~ 3月) を考慮すると、11月~12月中旬頃までに予防 接種を受けるのがお勧めです。

松島海岸診療所 内科 TEL 022-354-3702

先して組合員さんとともに設づくりを利用委員会も率地域に新たに開かれた施 づくりを目指し更に取 (1)

その 達の日常に季節感を 折 災 々の 後、 季節が 励みとなって が届きま お添



### 女川原発再稼働反対署名

「みやぎ生協」と協力をしてこの8月 ~10月に各店舗前で署名行動が行わ れています。すでに15以上の店舗で行 われ、松島店では9月14日金に医療生 協、松島九条の会、年金者組合、母親 連絡会、県民医連、高教組などの団体 から合計12名が参加し、夕方4時から の1時間で101筆の署名を集めました。

社保委員会 高橋 康則

買い物で忙しい主婦や子ども連れのお母さんは、「福島原発の惨状 を見れば絶対安全とは言えないね」とか「食や環境が及ぼす影響に子 供たちの将来が不安」といった声もあり、沢山の方に快く署名に協力 をして頂きました。中には訴えを聞いて「自分たちも協力します」と高校 生にも署名をして頂きました。

マイクを持った名雪理事長からは、「女川から松島までは40キロし か離れていません。原発の危険性は隠しようもありません。原発に頼ら ず自然エネルギーをもっと利用すべき」との訴えもありました。署名は 12月まで行なっていますので、院所や店舗に行った際はご協力をお願 いします。

## 松島海岸診療所 診療案内

●内科 ☎(022)354-3702

		午	前			午		後	
7:30		8:30		12:30	15:00			17:30	18:00
月		山	﨑			山	﨑		
火		山﨑・吉田	(内	視鏡)		休	診		
水		山	﨑			Ш	﨑		
木	山崎				休	診			
金		山	﨑			Ш	﨑		
土		山﨑·応援	医師で	で交替					

※受付は診療時間終了30分前までにお願いします。 ※木曜日の7:30~8:00の診察は予約制です。

歯科 (予約制) ☎(022)353-2717

※11月から下記の体制となります。

7 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -										
		午前		午後・夜	間					
	8:	45 12:	00 14	:00 17	:00	20:	00			
	月	遠藤・久中 (隔週)		遠藤・久中 (隔週)						
	火	佐藤	11:45	久中·佐藤	久	中				
	水	久中/岩松		岩 松						
	木	久 中		久 中						
	金	久 中		久 中						
	+	遠藤又は久中		遠藤又は久中						

※急患受付は診療時間終了60分前までにお願いします。 各担当歯科医師の診療日は不規則ですので受付までお問合せ下さい。 火・金はDrの休憩時間が適時入ります。

### ●訪問看護ステーション「まつしま」

8:30~17:30 月~余 8:30~12:30 土

**●デイケア** (おたっしゃデイ)

月~士 9:15~16:15

### 介護相談センター

月~土 8:30~17:30

D V



中村 優理子

ますしえ

### 各事業所等の連絡先

- ■松島海岸診療所(内科)
  - ☎022-354-3702
- ■松島海岸診療所(歯科) ☎022-353-2717
- ■介護相談センター
  - **☎**022-353-3185
- ■訪問看護ステーション「まつしま」 **☎**022-353-3295
- ■デイケア(おたっしゃデイ) ☎022-354-3702
- ■まつしまくらしの助け合いの会 **☎**022-353-3309
- ■松島医療生協(事務局)
- **☎**022-353-2696
- ■組合員活動部 (組織部) **☎**022-353-3309

