



2017年
医療生協だより
第173号 11月1日発行

まつしま

松島医療生活協同組合 組合員 6,171名 (2017年10月1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



みんなで楽しく!
600人が集まった!

2017 健康まつり

台風が迫ってる中、急きよ時間を短縮して開催しましたが、約600名が参加! 短くとも、楽しみ・満足がギュッとつまった「まつり」でした。



石巻支部 わかめ・手づくり品



鳴瀬支部 サンドイッチ・手芸品・飲み物



海岸支部 焼きそば・玉こん・赤飯



高城支部 玉こん・赤飯



大郷支部 野菜・バザー



二小支部 餅・舞茸・ネギ



北部支部 野菜・ごはん類



磯崎支部 炊き込みご飯・手芸品



来賓の皆様

来賓は前列右から、松島町の児玉藤子健康長寿課長・町議会の阿部幸夫副議長・東松島市の古山守夫副市長・市議会の小野幸男副議長、等の方々です。



内科 フランクフルト



歯科 クレープ

今年のテーマは「みんなで楽しく」です。会場の皆さんが互いに楽しみあえる場となるよう、実行委員も心を砕きました。健康まつりは、組合員だけでなく地域の人々の「まつり」です。ふれあいを広げ・つながりを深めていただければ有り難いのです。

医療生協は、班会や支部活動の中で、生きがいや安心生活のための集いを模索しています。地域包括ケアの有用性を生かし、地域の方々が安心して生活できる活動を、組合員の枠を外して進めようと努めています。

多くの協賛者の方々のおかげでこの「まつり」が実行できました。また、準備のために多くの時間を割いていただいたみなさんに、改めて感謝と敬意を表します。本当にありがとうございました。

蒲生 功 実行委員長

2017 健康まつり支援物資

- ①医療生協かながわ生活協同組合 様
- ②栃木保健医療生活協同組合 様
- ③医療生協さいたま生活協同組合 様
- ④盛岡医療生活協同組合 様
- ⑤はるな生活協同組合 様
- ⑥宝塚医療生活協同組合 様
- ⑦青森保健生活協同組合 様

♡被災地支援の物資を頂き
有難うございました。

2017 医療生協強化月間に向けて

【期間】 10月10日～12月10日まで
【スローガン】 笑顔で繋がる健康づくり、まちづくり
【目標】 ①不明脱退（330名）の組合員を加入で取り戻しましょう。
 ②年間目標4課題8割を達成しましょう。
 ③支部ごとのふれあいの場をつくりましょう。

【月間意義】
 松島医療生協では、強化月間の一環として各種行事を企画し、組合員さんが楽しく参加できる取り組みを行なっていきます。組合員の活動を見えるようにして、健康づくり、まちづくり、医療福祉生協の地域包括ケアをすすめながら、地域で安心して住み続けられるよう組織拡大に取り組んでいきます。



スタート集会でカンパロー!

4 課題到達状況 9/30 現在

4 課題	年間目標	月間目標
組合員ふやし	310 名	186 名
出資金ふやし	15,000,000 円	7,552,800 円
班会開催	250 回	88 回
担い手やし	10 名	0 名



手芸教室の様子

若い・若い・若い 気持ちを共有

石巻支部 榎林 由美子
 健康センターで「ミニ・デイサービス」を始めて六か月が過ぎました。一カ月の利用者は約百人です。『保健師さんから

一日十回笑いなさい、と言われる。笑えるところはこのセンターです。』と言つて、たくさん笑つて帰る人から、私たちは元気をもらっています。
 センターでは、体操をしたり・絵を描いたり・料理を作ったり・手芸やマージャンやトランプをしたり・唄ったりお喋りをして、いつも笑っています。センターに来るみんなの気持ちは、若い・若い・今、利用者の人たちは、この気持ちをみんな、共有しています。

泉ヶ岳温泉の旅

鳴瀬支部 安部 悦子

私たち鳴瀬支部は、八月二十九日に久しぶりに晴れた青空の下、泉ヶ岳温泉へ出かけて来ました。まず初めに、職員の高橋事務長から「健康チャレンジ」の必要性などの説明をきいて、参加者全員の申込みを受け付ました。その後食事をして、スパ泉ヶ岳の風呂・散策・カラオケ等を、それぞれ楽しみ、送迎のバスで帰ってきました。



新しいいきずな 絆をつくらう

野蒜ヶ丘に九十名の組合員を確認

九月三十日（土）と十月一日（日）に東松島市野蒜ヶ丘で訪問調査をおこないました。
 新しい復興団地にお住いの皆さんの健康・暮らしむきを伺いながら、震災で住所不明になった組合員を探するための訪問と災害公営住宅での訪問調査でした。
 二日間で、21組46名で295軒を訪ねました。



一丁目の組合員さんとの大和

認知症カフェ 助成団体に受賞

暮らしの助け合いの会で立ち上げた「ひまわり会」が、朝日新聞厚生文化事業団の認知症カフェ開設応援助成に応募して116団体中16団体に選ばれました。
 九月二十一日東京での授賞式に、青木幹子代表が参加しました。「認知症カフェ」は、かこまち会館を改修し、十二月から行う予定です。



故古川支部長とともに

その後九月八日、支部長・古川泰廣さんの突然の訃報にとっても悲しみ、びつくりしました。泉ヶ岳温泉での、古川支部長の笑顔と歌声が忘れられません。
 今まで鳴瀬支部の為に色々と尽力を頂き、有り難うございました。ご冥福をお祈りいたします。



地域の願いに応える医療生協を!

高城支部 三浦 久恵



九月三日（土）秋保温泉「ナルコ-水戸屋」で宮城県民連の『共同組織活動交流集会』が開催され、166人が集まり、松島から五人が参加してきました。

記念講演は、石川県健康友の会連合会の藤牧渡会長から「民医連との協力・共同で地域の願いに応える共同組織を」のテーマでした。『生きがいセンター～まつもとてい』を立上げ、相談はいつでもOK、必要な衣類は「ゼロ円ショップ」での取組みが紹介されました。話しの中で、職員との交流・若い研修医が地域の班会に出ることが大事、などの話しが印象に残りました。

戦争はダメ 「九の日署名」

高城支部 石垣 真理子



東京・荒川に住んでいた岩瀬（中央）さんと一緒に

松島九条の会では、九のつく土・日・祝日に、松島町内の訪問・対話をコツコツと十三年間続けて、五、三二筆になりました。

☆「北朝鮮からミサイルが飛んでくる世の中だから九条を変えて・・・」と言うように、賛成・反対のいろんな意見を聞きながら署名を集めています。
 戦争は絶対にダメです。ある古老の男性は、
 と憲法九条と平和について話し合いができました。その中で対話を紹介します。
 ☆昭和二十年は小学一年で、東京の荒川に住んでいました。十万人が焼け死んだ三月十日の日に、母の実家の松島に疎開したので、荒川の自宅は焼けましたが、命拾いしました。

食べること～生きること

一口ケアの大切さ

歯科衛生士 赤道 友恵

加齢や病気などにより、体の状態が悪くなるとお口の中も清潔に保てなくなります。また、体の機能が衰えてくるのと同じように、嚙んだり、飲み込んだりする機能も衰えてきます。お口の中が汚れていたり、唾液が少なくなって乾燥していると、細菌が繁殖しやすくなり歯周病や虫歯などのリスクが高まります。また、お口の中の細菌が誤嚥性肺炎や心疾患などの全身疾患へと影響を及ぼすこともあります。そこで、お口のトラブルを防ぎ心身の健康を保つために必要なのが「口腔ケア」です。

口腔ケアには、お口の清掃や入れ歯のお手入れを目的とするものと、お口の機能訓練を目的とするものがあります。高齢者や全身状態の悪い方は、健常者以上にお口のケアが大切ですし、お口から食事をしていなくても口腔ケアは必要です。また、お口の機能を改善し、お口から栄養を取れるようになることで全身疾患を予防したり、身体機能の向上をはかる目的から病院や介護施設でも口腔ケアに取り組んでいます。

お口の機能訓練を行うことで飲みこみや発音などの機能の衰えを防ぎ、脳への適度な刺激で顔の表情も豊かになります。おすすめは「あいうべ体操」です。免疫力を高めるためにも毎食前に10回ずつ実行してみましょう。

食べることは、生きること！みなさん！食欲の秋です♪よく噛んで味わい、たくさんおしゃべりしていっぱい笑うことは脳を活性化し、生き生きとした生活をサポートします。口腔ケアは、高齢者の生活の質を向上させる大きなカギでもあるのです。



櫻井 広子 医師

今年の8月から松島海岸診療所医科にて勤務させていただいております。以前は、坂総合病院総合診療科、救急科などで研修しておりました。家庭医専門医を目指し、これから1年間診療所で勤務させていただきます。若輩者ですが、地域の皆さんから気軽に相談してもらえようになれば、と思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

赴任職員紹介抱負

带状疱疹について

『つづらご＝带状疱疹を予防する!』 医師 櫻井 広子

初めまして。皆さん、または皆様のご家族で「つづらご」になったことがある方はいるでしょうか？かかったことがある方は思い出すのも嫌かもしれません。

つづらごは「带状疱疹」の方言です。带状疱疹は、みずぼうそうと同じウイルスが原因で発症する病気です。体の左右どちらかが帯状にピリピリと痛み始め、数日すると赤いポツポツとした皮疹が現れます。治療が遅れると、皮疹が治っても後遺症として神経痛が残ってしまうことがあります。海外のデータにはなりますが、40歳未満の方が一年に発症する割合が1000人中2人であるのに対し、50歳以上ですとその割合は7～8人になるといわれています。

(参照: BMC Infect Dis 2013 Apr 10;13 (1) :170) このように、带状疱疹は高齢になればなるほど、発症する確率が上がって行きます。2016年3月から、日本でも50歳以上の方は、自費で带状疱疹の予防接種ができるようになりました。接種することで、90%の予防効果があり、一回の接種で数年間効果が持続すると言われております。ぜひこの機会に予防接種をご検討いただければと思います！



9月27日(水) 垣の内会館にて



带状疱疹の学習

海岸支部 二階堂フミ子

「痛くて・辛くて・夜も眠れず」と誰からとなく聞いたことがありますね！親も友達も、とても苦しんだ带状疱疹を「つづらご」と言うことを知りませんでした。赤い可愛い木の葉の事と、櫻井先生から教えて頂き、あの痛々しい疱疹を和らげる可愛い名前だと思えました。診療所では、昨年より予約をしてワクチン予防接種を受けることができるそうです。重症化する事も多いこの病気学習会に参加して、心配よりも予防です。免疫力をあげるよう『健康チャレンジ』を続けていこうとおもいます。

祝敬老会

ディサービス・おたっしやデイ

高橋 涼子

九月に敬老会を三日間開催しました。第一・第二幼稚園の園児と阿部一座の方々が、おたっしやデイに足を運んでくれました。園児たちは歌やダンスを披露し、阿部一座の方々は語りべや安木節を披露してくれました。「みんな上手だね、元気をもらった。」と話していただきました。利用者さんの中には、涙を流す姿や笑



顔で手拍子する姿がありました。利用者さんには、ダルマをプレゼントし、「かわいいたるマだね。」と喜んでくれて、今年の敬老会も楽しくすることができました。

健康チャレンジの登録はお済みですか？

事務局 高橋 康則

9月から受付を開始した健康チャレンジですが、現在249名の方に登録を頂きチャレンジしてもらっています。

生活習慣病の予防や、体に良い習慣を身につけるきっかけとして、是非健康チャレンジに取り組ましましょう！

登録の締切は10月末、報告の提出期限は12月10日です。達成した方には細やかなプレゼントもありますので、登録・報告を忘れないで行いましょう！

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

	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	8:30～12:00	休診

※木曜日7:30～8:00早朝外来は予約制です。
※第2・第3土曜日は受付11:30まで

● 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	8:45～12:00	14:00～17:00
火	8:45～12:00	14:00～17:00
水	8:45～12:00	14:00～17:00
木	8:45～12:00	14:00～17:00
金	8:45～12:00	14:00～17:00
土	8:45～12:00	14:00～17:00

※矯正：第2土曜と第4金曜日の午後(完全予約制)

● 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 おたっしやデイ
☎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



特賞のしほちゃん、ありがとうございます

石巻・島宗 すえのさん
健康チエックの仲間二人のチエックで引いたから、特賞の商品券は山分けしました。みやぎ生協で美味しいもの買って、皆でいただきます。震災後の六年間、健康チエックをコツコツと続けてきたから、さごほうびかなと「まつり」に感謝しています。

すしお減塩講座の味噌汁の味くらべ

磯崎・千葉 静子さん
主人が毎朝、具だくさんの味噌汁を作ってくれます。「まつり」で出た味噌汁の方が、主人の汁より濃かった！
夕食は、私がダシをうまく使って、薄味でも美味しく食べれるよう努力しています。

笑って元気だー！

白萩・千葉祐司さん夫婦
いつも「健康まつり」に妻と二人で参加して楽しんでます。高齢者の二人暮らしで、笑う機会が少なく、まつりでは思いつき笑い・体を動かさしてみました。ちよつと恥ずかしかったです。



笑顔あふれる休憩所 (*^o^*)



2階の展示コーナー



副実行委員長の小島先生も大活躍！



「ザ・ミュージアム」よりストリート・オルガンの出張演奏



子どもコーナー



花づくりの体験コーナー



骨密度測定



リッツェルズと一緒に唄おう♪



スタンプラリーの景品どれにしようかな？



笑いヨガ ヤッタ ヤッタイエー！（笑いヨガのかけ声）

一等が当たったヨー！

磯崎・永沼幸枝さん
抽選会の一等でビックリしました。一緒に住んでいる息子と、すし屋にでも行こうかなと想っています。主人を見送ってから、私のやること・思っている事に、息子にいろいろアドバイスしてもらいます。助かっていま



終了証とお菓子の薬と写真、は、祖父母にも好評でした。次回の「健康まつり」にも、家族でまた参加させていただきたいと思えました。（松島町高城出身）

子ども薬剤師体験に挑戦

仙台市・小野寺友恵さん
初めて参加した「健康まつり」は、とても明るい雰囲気家族みんなで楽しむことが出来ました。
二歳の息子は薬剤師体験に挑戦しました。薬剤師さんから丁寧に教えていただきながら、お薬シートを作りました。小さな白衣に身を包みながら、真剣な表情で、薬に見立てた「お菓子」を一つひとつケースに入れていく様子は、とても微笑ましかったです。その際にいただいた

日本医療福祉生協連合会
**北海道東北ブロック
組合員活動交流集会
in 宮城**
とき：11月10日(金) 13:30～
11日(土) 12:00
ところ：ホテル松島大観荘