



2024年 医療生協だより まつしま

第201号 10月15日発行

■松島医療生活協同組合 組合員 5,331名 (2024年9月30日現在)

〒981-0213 松島町松島字町内127 ■発行／広報委員会 ■印刷／松島市福田印刷
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回はしっかりと歯みがき



2024年度 松島医療生活協同組合



5年ぶりの開催！
自分の健康づくりを
楽しみましょう！

健康づくり フェスタ！



松島町職員 岩淵さん

松島町職員 齋藤課長

今日はよろしく
お願いします。



2024年9月21日(土)5年ぶりに健康づくりフェスタを開催しました。
参加者55名、あいにくの雨の為、まつしまの郷2階会議室に会場を変更し、全体会「どんぐりバランス体操」を松島町健康長寿課長の齋藤恵美子さんを講師に迎えに行いました。栄養士の岩淵さんをモデルに動作のポイントの説明を受けて、音楽に合わせて楽しく体操できました。最後は、拍手と笑顔がみられ達成感で満ち溢れました。バランス体操のDVDのプレゼントもあり、個人、班会での健康意識が高まりました。



はじめての
「どんぐりバランス体操」スタート！



お見事！
皆さん、素晴らしい
バランスです



気軽に体力テスト参加者の皆さん
とびきりの笑顔で、はいチーズ！



こんな感じでーす！



真剣に取り組んでいます！



体をしっかり伸ばしていきましょう！

山崎先生の ウォーキング講座



みんなでストレッチ。
ケガしないようにね。

山崎先生の
手作りパンフで学びました。
一同「なるほど〜!!」



相談、質問、自分のエピソード等
楽しく盛り上がりました。



逆スクワット。下から上へ。

気軽に体カテスト



片足立ちで
さあ〜何分
立てるかな?



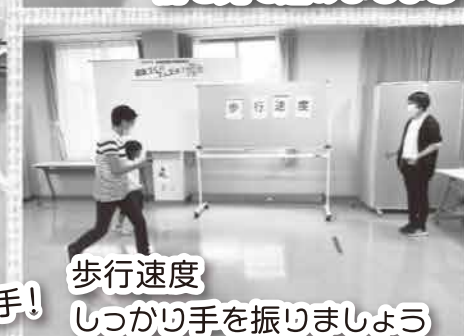
握力測定。混んでいます!!



歩行速度
前を見て進みましょう



片足立ちですね。上手!



歩行速度
しっかり手を振りましょう

2024年度 松島医療生活協同組合

健康づくり フェスタ!

ひと息。水分補給は大事!!



骨密度測定



準備も予行演習もバッチリ!!



骨密度測定前のプチ講座にも
皆さん興味津々!!



いざ、骨密度測定へ!!



アンケートにも
真剣に取り組んで
いただきました。

はみがき教室



歯磨きの大切さを改めて感じました。
皆さん真剣に耳を傾けています。



歯ブラシの持ち方は
鉛筆を持つように!



遠藤歯科衛生士は
わかりやすく
丁寧な指導!



歯ブラシにも“つま先”と“かかど”が
あるんだって!!

医療福祉生協の役割と強化月間について考える



～なぜ生協を強化するのか～

なぜ
出資金を
集めるの？

なぜ
組合員を増やすの？



「なぜ組合員を増やすのか？」「なぜ出資金を集めるのか？」という疑問を持ちながら、生協強化月間に取り組んでいる方も多いと思います。今回、日本医療福祉生活協同組合の片山忍専務理事を講師に学習をしました。

医療福祉生協は、地域に暮らす全ての人が健康になることを目的に活動しており、松島医療生協が元気であることが、地域のメリットになるという事を教えていただきました。また、出資金は「組合員さんの夢を形にするためのもの」とお話がありました。組合員さんの希望に基づいた事業運営が求められました。

参加者の皆さんの声をお届けします。

●西村 志津子さん

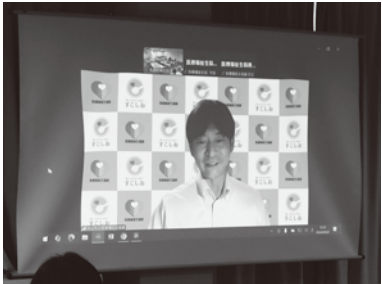
今まで何も関心を持たずにきましたが、今日の話を聞いてとても勉強になりました。覚えることがたくさんあるので頭がいっぱいです。

●佐藤 章さん

今日のような学習会に参加したのは初めてです。医療生協の歴史、理念、地域活動等の大切さを理解するのに大変参考になったのですが、どこまで理解できたのか自分でもよくわからないというのが本音です。

●小出 拓哉さん

私達にとってこれから大事なものは「ぜひ出資したい」「松島医療生協を大切にしたい」「利用したい」と思ってくれる方をどう作っていくかだと思います。考え方と取り組み方次第で、今年以降の強化月間に影響すると、今日の学習会で思いました。現組合員一同で改めて意識し活動すべきタイミングなのかなと感じました。



医療福祉生協連 北海道・東北ブロック 組合員交流集会に参加して



生協事務局 高橋 啓介

2024年9月4・5日に盛岡市にて、医福連東北ブロック組合員活動交流集会が開催され、東北各地の医療生協から211名が参加、松島からは7名が参加しました。

1日目は全体会として、医福連の今井常務理事の講演と、各県の医療生協からの演題発表がありました。松島からも青木副理事長が動画で発表しました。夜は夕食交流会で盛り上がりました。

2日目は分科会、5つのテーマに分かれ、各生協の取り組みや悩んでいることなどを交流しました。

参加者からは「担い手づくりは各県でも苦労されているが、具体的な取り組みが聞けて参考になりました。」「松島の組合員活動の課題に、ヒントになるお話が聞けて有意義でした。」など感想がありました。

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：火～金（午前のみ）

	午前	午後
月	8:30～12:00	15:00～17:00
火	8:30～12:00	休診
水	8:30～12:00	15:00～17:00
木	7:30～12:00	休診
金	8:30～12:00	15:00～17:30
土	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
おたっしやデイ

☎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	8:45～12:30	14:00～17:45
土	8:45～12:30	14:00～17:45

※矯正：第2土曜（完全予約制）

●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





募集要項

●募集テーマ

- ・イチオシの写真
- ・ペット自慢の写真
- ・日常のおもしろ写真等



！注意事項！

- ①応募者本人が撮影した写真に限ります。
- ②スマートフォンなどで撮影した画像データは、文字入れなど加工していないものをお願いします。
- ③応募いただいた写真（データ）は原則、返却いたしません。
- ④応募いただいた写真が必ず掲載されるものではありません。
- ⑤第三者が写っている場合には、その方々に事前に承諾を得てください。また、被写体に未成年が写っている場合は、親権者の承諾を得てください。
- ⑥広報誌に掲載するにあたり、一部編集や加工する場合があります。
- ⑦広報編集担当者は、応募写真を無償で使用する権利を有するものとします。被写体の肖像権等、掲載により生じたトラブルについて、一切の責任を負いません。

●応募内容

- ・写真のタイトル
- ・撮影者の氏名（ペンネーム可）
- ・写真についてのコメント（一言）
- ・応募者の連絡先

●応募先

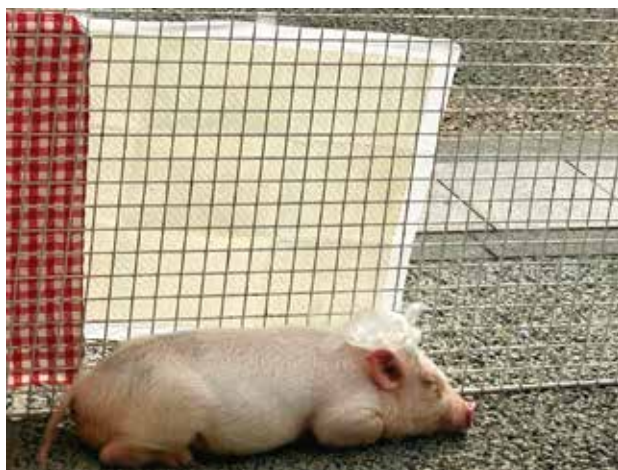
内科外来待合スペース
専用 BOX へご投函下さい。
※応募用紙も置いてありますので、記入をお願いします。



●コメント

アクアイグニス仙台で行われた台湾ランタンのイベントに行ってきました。夕暮れに灯ったランタンの灯りが幻想的で、異国に足を踏み入れたようなワクワク感がありました。

●タイトル「念願のランタン」
ペンネーム 3色ボールペン



●コメント

移動ミニ動物園にいた豚さんも、お疲れの様で頭を冷やされて気持ちよさそうに昼寝をしていました。豚にも熱中症とかあるのでしょうか？お仕事お疲れ様です。

●タイトル「飛ばない豚は…」
ペンネーム 3色ボールペン

新企画

生協だより

写真のせてみませんか？



ご応募ありがとうございます。一押し写真をご紹介します。

予防接種が組合員料金で お得に受けられます。

64歳以下の方は組合員になることでお得に予防接種が受けられます。医療生協に未加入の方はぜひご検討下さい。

なお、コロナワクチンとインフルエンザワクチンに関しては、同時に接種可能となっておりますが、副反応を考慮し特別な事情がなければ別日での接種をおすすめしています。



期間限定の予防接種	一般料金	組合員料金	期 間
インフルエンザ	4,100円	3,500円	'24.10.1 ~ '25.1.31
インフルエンザ (小児2回目)	3,060円	2,500円	'24.10.1 ~ '25.1.31
コロナワクチン	16,500円	15,500円	'24.10.1 ~ '25.3.31

※65歳以上で自治体の助成用紙が手元にある方は組合員価格の対象外です。（助成料金のほうが安価に受けられます。）

※詳しくは松島海岸診療所医科 ☎354-3702 までお問い合わせ下さい。

●お詫びと訂正
7月号 ページの掲載内容に一部誤りがございました。お詫びして訂正いたします。
訂正箇所は以下のとおりです。
(誤)
チェックリストで生活機能の低下が見られた場合は事業対象者の認定になります。要介護1から5 要支援1, 2 事業対象者の8段階に分かれています。
事業対象者が使えるサービスは・福祉用具貸与・住宅改修・通所サービス・訪問型サービスなど困っていることを支援できるサービスが利用できます。
(正)
基本チェックリストで、一定の基準に達し、支援が必要な状態と判定された方が事業対象者となり、通所型サービスと訪問型サービスのみ利用できます。
要介護1から5、要支援1・2の方の7段階の認定を受けると、福祉用具貸与・住宅改修などの困っていることを支援できるサービスが利用できます。

編集後記

酷暑で長い夏が、ある日突然、雨とともに秋！雨の日の健康づくりフェスタは屋内活動のみとなりましたが、最近の自分の体力を見直す良い機会でした。
ぜひ、組合員の皆さんも自分の体力を見直してはいかがでしょうか。

