



2025年  
医療生協だより  
第203号 4月15日発行

まつしま

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



■松島医療生活協同組合 組合員 5,294名 (2025年3月31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(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/>

# 2025年 組合員活動交流集会

2025年3月8日(土) 松島町文化観光交流館にて、組合員活動交流集会が行われました。今年の映画は『ケアニン〜あなたでよかった〜』。新人の介護士(ケアニン)が介護に向き合い葛藤や迷いを乗り越え成長する姿や、認知症の利用者とその家族の姿、介護現場の現実などが描かれます。介護の現場の実情を理解しながらも、心に優しい響きを残す作品です。



感想コメント  
続々!!

## ストーリー

大森圭(男性・21)は新人の介護福祉士。高校卒業後、これといってやりたいことがなかった圭は、漠然とした理由で介護の道へ。圭が働くことになったのは、郊外にある小規模介護施設。認知症の高齢者たちと上手くコミュニケーションが取れず悩む日々が続くなか、圭が初めて担当することになったのは、認知症の星川敬子。試行錯誤しながらも、先輩スタッフたちの協力もあり、少しずつ敬子との関係性を深めていく。「なんとなく」で始めた介護の仕事に、いつしか本気で向き合うようになっていく圭だったが…。



ケアニンを鑑賞して、認知症の人の接し方、今の事は忘れても若い頃の事は覚えて、出来ることはやらせてやる、「義母呆けて嫁の私が母になり」義母を看てた時の句です。そして看取りとは命に最後まで寄り添うこと、感銘を受け涙しました。  
高城支部 三浦 富美子

私が父の施設を探すのと重なり、小規模老人ホームの認知症の人とホームの新人が担当で、職員と会話し全体のミーティングなどしながら、一人の患者を一生涯を見届けることで感動しました。  
北部支部 桜井 一博

## 参加された方の感想です

とても良かったです。泣きました。

あんな最後が素敵ですね。

2面に続きます

すごく理想的なかかわりを見せていただきました。

とても良かったです。自分のことのように考えました。他人事ではないものね。

あんな風に介護していただいて、安心したでしょうね。

泣けてしまいました。とても良かったです。我が行く道ですから。

組合員活動交流集會に  
参加して

二小支部 高橋 静子

昨年、組合員交流集會に参加して、介護や認知症を考える機会をいただきました。今年も映画が開催されることを知り、お誘いもありまして参加しました。今年は「ケアニン」あなたでよかった。ケアニンとは人のケアに関わり、誇りや愛情を持っていてる全ての人々たちのことで、日々の仕事の大変さや素晴らしさが伝わりました。介護とは特別な事ではなく、共に生きるために助けをすること。このフレーズがすっと受け止められ、二人の母親が重なりました。二人は皆様の手助けをいただき、今日も生きる為に頑張っています。ありがとうございました。家族を忘れてしまっても、相手の方に優しく接していただいたことは忘れない場面が、映画に映っていました。「ありがとうね」の言葉を忘れることなく相手に伝えたい。そうすればお互い笑顔で過ごせる時間が増えて、毎日を豊かにしてくれるように思うのです。



# 健康チャレンジ 結果報告 2024

健康チャレンジにご参加ありがとうございました。  
大人858名、こども149名、計1007名の参加がありました。Webでの参加や新しいコースに挑戦など新たなチャレンジもありました。  
2025年度の参加もよろしくお願いいたします。

## ◆人気取り組みベスト3

順位	取り組みコース (健康チャレンジ)
1位	A 生活リズム改善コース(毎日)
2位	C お口の健康コース
3位	B 運動コース

順位	キッズチャレンジ
1位	おてつだい
2位	マイチャレンジ
3位	歯みがき



## ◆感想

- ・子供と共に取り組み脳が活性化したように感じました
- ・習慣となって出来ました。他のコースもチャレンジしてみます
- ・楽しくおてつだいができてたのしかった
- ・歯もピカピカになりました
- ・生活リズムをととのえること、よい習慣はこれからも続けられるよう心がけていきたい
- ・苦手ななわとびがんばりました。これからも続けてね。

新年度を迎え、生活環境が変わる方も多いでしょう。また冬の間で体力が落ちた方も多いのではないのでしょうか。新しい生活を健康に送るためには、運動習慣を身につけることが大切です。運動不足は、体力低下や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、ストレスや気分の落ち込みにもつながります。運動習慣を身につけるといっても、ハードルを高く感じる必要はありません。まずは、軽い運動がおすすめです。ウォーキングやストレッチなど、短時間で手軽にできる運動でも効果があります。運動を続けるコツは、目標を立てることです。「毎日10分歩く」「週に3回ストレッチをする」など、無理のない範囲で具体的な目標を立てましょう。

## 教えて菅野先生!!



新年度に  
気をつけたい  
体のこと?

医科所長  
菅野 耀介

目標を達成したら、自分になにかご褒美を与えるのも良いと思います。運動仲間を見つけてくれるのもおすすめです。友人や家族と一緒に運動したり、地域のスポーツクラブに参加したりするのも良いでしょう。運動仲間がいると、モチベーションを維持しやすくなります。運動の効果は、体だけでなく心にも及びます。運動すると、脳内物質のセロトニンが分泌され、幸福感やリラックス効果が得られます。また、運動はストレス解消にもつながります。新年度を健康に過ごすために、運動習慣を身につけましょう。まずは、できることから始め、少しずつ運動量を増やしていくのがおすすめです。運動を通して、心身ともに健康な毎を送りましょう。

旧野蒜小学校を改修した KIBOTCHA



亀岡地区集会場



### 震災前 なるせの郷

### 3・11を語り継ぐ

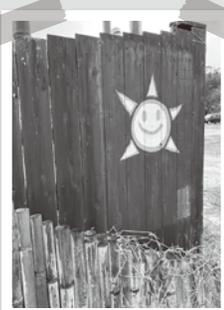
おたっしやデイ 鈴木 悠子



14回目の震災の日を迎え、なるせの郷跡地向かいました。震災前

の景色を思い出すのが難しくなるほど地形が変わり、復興が進みました。良い事でもあり、個人的には寂しくもあります。思い出すのは、楽しかったことばかりで、目を閉じるといつでもあの日に帰れます。年を取る事、失敗や悲しい経験。すべて生きているからこそ。笑って、泣いて、家族と当たり前に過ごしていることに感謝しながら、今日も一生懸命生きています。

### 現在 なるせの郷 跡地



### 「存じますか まつしま ホームヘルパー 通院介助 買い物同行

まつしまホームヘルパー

高岡 典子

『ホームヘルパー』と言うと家の中での手伝いだけと思われられるかもしれませんが、ヘルパー業務の中には通院の付添いや、一緒に買い物などに出かけるといった家の外でのお手伝いも含まれています。徒歩、車いす、公共交通機関、タクシーでの外出です。(ヘルパーが運転する車への同乗はできません。)目の不自由な方には、専門の資格を持ったヘルパーが同行します。

現在行っている介助は、通院介助、公的手続きの介助、買い物同行、余暇活動への参加などの外出介助です。以前は、寝たきりの方を車いす介助し、近所の散歩に出かけていました。当事業所では、介護保険サービス、障がい福祉サービス、自費サービスを行っていますが、いずれも外出介助は行えます。利用されるサービスによって、介助の内容に制限があるため、利用料金やサービスの詳細等については、直接お電話いただくか、身近な医療生協職員にお問い合わせいただけます。ヘルパーに繋いでもらえます。お気軽にお声掛け下さい。

### ●まつしまホームヘルパー

☎022-352-10951



### 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

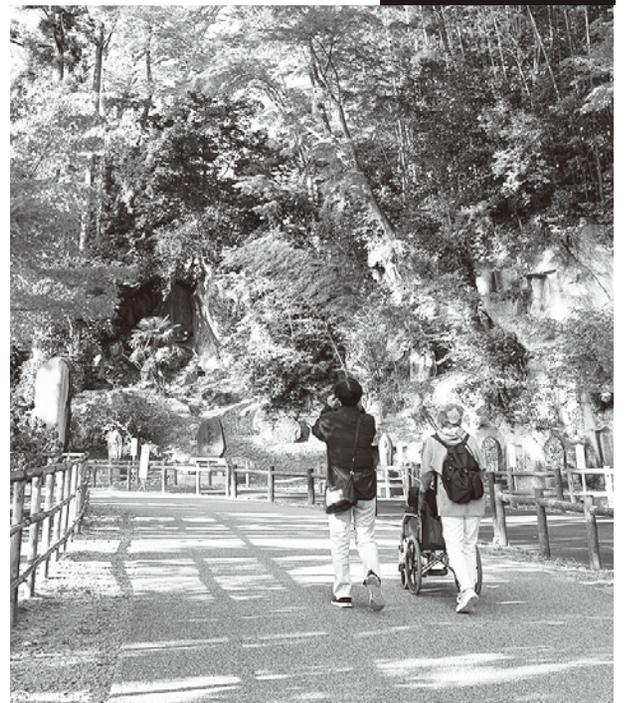
急患受付は午前11時、午後16時までとなります  
休診日/日曜・祝日

	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



# 交流ひろば



体を動かし、三度の飯を美味しく食べて健康長寿!



ラジオ体操1000回記念芋煮会

## 高城支部 おはよう体操班会 祝1000回

名雪 洋子

光陽台児童遊園で、月・木・土の朝7時30分からラジオ体操を行っています。

おはようのあいさつで一日が元気にスタートします。2017年4月に開始して今年で8年目、コツコツ続けて昨年の秋1000回を達成しました。記念の芋煮会を盛大に行い皆で喜びました。

班会は集まりやすい場所と、中心になってお世話してくれる人がいれば楽しく続けられます。この町で安心して楽しく暮らすために班活動をもっと広げて、ひとりぼっちの人を一人でもなくしていきたいと願っています。

## 第1回モルツク大会

松島医療生協共済会主催で、ひさしぶりの職員のイベントを3月28日に開催致しました。仕事が終わってからの、モルツク大会でしたが、23名参加！  
詳しい内容は次回号で紹介します。



## 職員の紹介



歯科医師  
田中 雄祐

今年の4月から松島海岸診療所歯科に正規職員として採用となりました。昨年の10月に嘱託職員として入職し、仙台市内から松島に引っ越して参りました。

診療では患者さん一人ひとりに寄り添い、最適な治療を提供できるような心がけたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



デイサービス  
准看護師  
千葉 さなえ

デイサービス おたっしやでイで勤務させて頂き、去年の10月より正規職員になりました。日々、先輩方に、ご指導していただきながら、診療所の方にも月数回、勉強に行かせていただいております。早く松島医療生活協同組合の即戦力になるように頑張っていきたいです。



医療事務  
遠藤 萌

昨年の4月より医療事務として入職しました。

医療事務は初めての経験で日々学ぶことばかりですが、所長をはじめスタッフの皆さんに優しく教えてもらいながら、毎日やりがいを感じています。

宮城に来て2年目ですが松島の皆さんはとても暖かく優しい方々ばかりで素敵な町だなと思っています。

これからは地域医療活動の充実や、組合員活動に少しでも貢献できるように頑張りたいと思います。皆さん、どうぞよろしくお願いたします。

職員の紹介は次号に続きます

## 編集後記

松島医療生協の組合員の方たちは二〇二五年に對してどんなビジョンをお持ちでしょうか？コロナも下火になって来て、私たち運営委員達ならびに理事職員達は組合員に一生懸命働きかけ、より良い医療生協をめざして、増員増資をはかるべく、活動したいと思います。