

安心して暮らし続ける地域社会をめざし、 協同の力を発揮しましょう！

第28回通常総代会特別決議

みやぎ県南 医療生協だより

第152号



発行
みやぎ県南医療
生活協同組合
柴田町船岡新栄4-4-1
電話 0224(57)2329

2022年6月30日現在
●組合員数
5,959名
●出資金総額
11,445万円

みやぎ県南医療生活協同組合は、第28回通常総代会を6月19日(日)、デイサービスセンターあおぞらを会場にして開催しました。
昨年と同様に、新型コロナウイルス感染症対策として参加人数を最小限に絞り込み、換気や検温、手指消毒を徹底して開催しました。

総代総数153人のうち出席総代数152人(本人出席8人、代理人出席3人)書面議決書提出141人で、総代会の成立要件(総代の半数の出席)を満たし、総代会は成立しました。

議長団には、村上久美子さん(槻木選挙区総代)と佐藤智男さん(船迫選挙区総代)が選出されました。

渡辺建壽理事長の挨拶の後、小山茂樹専務理事が2021年度決算及び事業報告等承認の件、2022年度事業計画及び予算設定の件など全8議案を一括して提案しました。



議長の佐藤智男さん(左)と村上久美子さん



挨拶する
渡辺理事長

挨拶する
小幡院長



賛成多数での議案可決

質疑討論では、船岡選挙区総代の森淑子さんから「船岡支部レインボーハウスの状況について」、槻木選挙区総代の八幡妙子さんから「槻木支部の活動について」の発言がありました。

次に、特別決議「安心して暮らし続ける地域社会をめざし、協同の力を発揮しましょう!」と、スローガン「誰もが健康で居心地よくくらしをまちづくりへの挑戦!」を満場の拍手で確認し、採択しました。

総代会での発言より



発言する
森淑子さん

この4月からようやく4つのサークルが活動を再開しました。そのうち2つのサークルが班登録し、普段の活動の他に学習会なども組み入れ、課題達成を目指しています。「班にしたら気持ちが変わってきた」との声も。

高齢者のためのふれあいサロンについては、休止しているこの2年の間に利用者、ボランティアともに状況が変わってきています。再開の折には一から始めなければと考えています。組合員が集まれる場所があることはありがたいこと。レインボーハウスを拠点



ミニ運動会を楽しむ利用者さん



利用者さんと作った紫陽花とかたつむり



あおぞらだより

点として、様々な活動に挑戦していきたいと考えています。



発言する
八幡妙子さん

コロナ禍の中で、19の班が2課題達成。仲間ふやしは22人(目標25人)。出資金は179万円(目標100万円)。計画的に毎年出資している班が増えてきました。

ほほえみ槻木を会場にバザーを開催し、子ども11人全体で110人の参加で大にぎわいでした。子どもコーナーで遊ぶ子どもを真剣に見ている親の様子が印象的でした。
コロナ禍で閉じこもりがちの方々に何とかゲームで楽しんでもらおうと、体操や4つのゲームに取り組み、35人の参加で楽しい時間を過ごしました。

小山専務の答弁



答弁する
小山専務理事

健康チャレンジには昨年より32人多い143人が参加しました。
支部の機関紙「きぼう」は隔月発行、5月で76号の発行ができています。組合員の思いや地域の活動を途切れず伝え、組合員のつながりが強くなっています。

コロナ禍の中でも感染対策を徹底してさまざまな地域活動に積極的に取り組んでいる。

感染の収束はまだ見えませんが、一人ひとりが対策しながら、通信教育の受講などを中心に少しずつでも活動していければと思っています。

けんなん

リー・エイセイ 89



白石支部長
石茂林 慶子

みなさんは「一吟天地の心」という言葉を聞いたことがありますか?
これは私の趣味である詩吟を行う上で、とても大切にしている言葉でもあります。

私は詩吟を始めてから今年で30年近くになります。お腹の底から声を出して人前で吟を披露することに、よって、自信がついたり、免疫力が高まるなど、健康面においてもプラスになることが多いです。

最近では、漢詩や古典の教養が少しでも身につくだけでなく、ボケ防止の為に役に立っているのではないかと思います。

詩吟のおかげで沢山の素晴らしい仲間にも出会うことができ、ともに勉強し、色々なイベントに参加することで、おしゃべりや笑いが生じ、私にとって健康への薬となっています。

最後に、私にとっての「一吟天地の心」とは、吟ずることで生まれる心地よき快感であり、大きな声を出すことにより、活力が生まれることだと思っています。

退任のご挨拶



退任の伊藤忠悦さん(左)と板垣征夫さん

となりますが、元は秋田県北部の生まれ。今も秋田の実家では、80代半ばの母が趣味の野菜と花づくりに精を出しております。

地域の医療・介護体制の充実、人々の豊かな人生を支えるところ。監事の立場から、当生協の事業活動の維持・向上に貢献できればと思っております。

2003年から19年間、医療や介護について大変勉強させていただき、また、元気の出る理事会に参加させていただきました。これからも地域とつながる活動を期待しています。

す。



監事 佐藤 裕美

監事に選任された佐藤です。県南医療生協との関わりは、民医連職員として建設準備のため現地で地域行動に参加したのが最初と記憶しています。

他法人在職中は、病院・診療所で臨床検査技師として勤務後、事務管理者として種々の業務を担当しました。

未だコロナ禍で制約があるものの、医療と介護が連携し、安心して利用できる施設を目指すという事業方針の下、微力ながら役割を果たすよう努めてまいります。よろしくお願いたします。

新役員紹介



監事 成田 弘喜

先月の通常総代会で監事に就任した成田弘喜です。仙台市民となつて40余年



洗濯

洗濯を自力で遂行するのは意外と難しい方が多いです。

〈工程〉

- 洗濯機のふたを開け閉めする
- 適切な量の洗剤を入れる
- 洗濯機のボタンを押す
- 洗濯物を出し入れする
- 洗濯物を干す
- 洗濯バサミをつまむ
- かごを持って移動する
- 洗濯物をたたむ



脱水が終わった洗濯物を取り出すにはある程度の筋力が必要です。洗濯物を干すときにはバランス機能やピンチ力が求められます。

洗濯バサミをつまむピンチ力がない患者さんにはハンガーで干したり、洗濯機のボタンが認識しにくければシールで印をつけたりすることもあります。

掃除

掃除には拭き掃除・掃き掃除をはじめ、掃除機を使った清掃や整理整頓に至るまで、さまざまなものがあります。

〈工程〉

- 掃除の必要性を認識する
- 雑巾を絞る
- ほうきで掃く
- 掃除機をかける
- ごみを捨てる
- 整理整頓する



雑巾を絞ることが難しければ掃除用のウェットシートを活用したり、掃除機が負担であればロボット掃除機を使ったりと、代替案もあります。

入院時にリハビリ室では問題なく遂行できると判断されても、実際には複雑な認知機能や身体機能が求められるので、なかなかうまくいかないケースもあります。

訪問リハビリでは、実際の生活場面に何って状況を評価して解決策を模索していきます。

家事動作のリハビリについて

シリーズ 訪問看護 10

訪問看護ステーション 柚子 作業療法士 伊藤 智之

患者さんが在宅復帰した場合、複雑な家事動作をこなさなければならないケースがあります。

今回は、訪問リハビリでの家事動作の実際の関わりについて、料理・洗濯・掃除に着目して解説します。

料理

ひと言で料理といっても、実際には非常に多くの工程が含まれています。

〈工程〉

- 献立を考える
- 食材を用意する
- 調理道具を用意する
- 冷蔵庫から物を出し入れする
- 野菜の皮をむく
- 食べ物を包丁で切る
- 食べ物を加熱する(煮る・焼くなど)
- 食器に盛り付ける
- 食器をテーブルまで運ぶ
- キッチンを横歩きする
- 火の取り扱いに注意する



関節可動域の制限で物を出し入れができない方もいれば、安全に包丁を使えるだけの手の機能が乏しい方もいます。

料理は火を扱うものなので、注意・集中・記憶といった認知機能が低下していると、安全に遂行できない危険性があります。

片麻痺がある患者さんでは、釘付きのまな板などの自助具を活用し、その使い方を習得すれば、自分で料理ができるようになる方もいます。

心身の機能評価からある程度予測をしながら、実際に動作を行ってもらいつつ評価し、課題や対応策を見つけていきます。

健康チャレンジ2022スタート!

健康チャレンジ 2022

参加者募集中

期間 7月1日~10月31日

【期間中で2ヶ月以上チャレンジ】

結果報告締切り 2022年11月30日

参加無料

健康チャレンジは健康づくりのコースから挑戦するコースを選び、2ヶ月続けて実践する健康づくりのとりくみです。

今年も開催! 健康チャレンジ!

誰でも無料で参加できる、健康な生活習慣を身につけるためのチャレンジです。

8つのコースからご自分に合ったコースを選択して、2ヶ月以上チャレンジしましょう! 達成報告者には記念品を贈呈!

詳しくは、折り込みのチャレンジシートをご覧ください。



【問い合わせ先】 しばた協同クリニック TEL 57-2328 (佐久間)



署名へのご協力、ありがとうございます! 医療生協だより5月号に折り込みました「憲法改悪を許さない全国署名」は、おかげさまで、県南医療生協の目標200筆に到達! ご協力いただいた組合員のみなさん大変ありがとうございます。



みなさまより寄せられた署名入りの封筒

支部だより

船迫支部

総会開催報告

船迫支部長 佐藤 智男

5月12日(木)に支部総会を開催しました。コロナ禍のため、一部の運営委員と班長に集まっていたいただきました。



運営委員と班長で開催した支部総会

2022年度

『しばたまち平和の祭典』

のお知らせ

核兵器廃絶と戦争のない平和な世界を願って平和の祭典を行います。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

◆原爆パネル展

- ◎7月21日(水)~29日(金) 槻木生涯学習センター
- ◎8月1日(月)~12日(金) まちづくり推進センター・ゆるがら

◆柴田町戦跡めぐり (予定)

- ◎10月18日(火)

◆平和カフェ

- ◎11月19日(土) 槻木生涯学習センター
- 講話「世界は今、どうなっているのか -コロナとウクライナ、オキナワと福島、そして9条-」(仮題)
- 講師 後藤宣代さん(福島市在住、経済学研究者)

◆問合せ先

- ◎柴田町まちづくり政策課 Tel 54-2111 または、
- ◎しばたまち平和の祭典実行委員会 Tel 090-1370-5321 (児玉)



2022年度 国民平和大会 実行委員会

「ゲームを楽しもうよ」

5月24日・6月8日開催

槻木支部長 村上久美子

「はやくゲームをやってほしい」家に居るだけでつまらない。ゲームを取り組んでほしい」という組合員さんの声が届くようになり、5月にゲームのご案内状を配布。理事会の条件は20人未満などの条件があった。5月24日に、羽根っこゲーム、低床型玉入れ、シャッフルゲーム、サイコロゲームを社協から借用。17人



スティックゲームを楽しむ参加者

◆当日の感想から◆

「初めての方や、しばらくぶりでお会いした方と教

6月8日は19人参加。輪投げも入れ、ルールも変更して実施した。

メンバーで運営していきます。まだ続くと思われるコロナ禍ですが、だいぶ制限が緩和されてきました。予防しながら活動を再開していきたいと考えております。秋ごろには楽しいイベントが開催できることを願っております。

の参加者を4グループに分け、自己紹介、班長選出で競争。シャッフルゲームでは、丸い鉄のディスクをスティックで押す。100点もあるがマイナスもある。スティックを押す力の加減がともむずかしい。

えあつたり、励まし合って楽しむことができた」「連日の雨で運動不足だったのが、体を動かして汗ばむ位笑って、ストレス発散になった」「運動をやって体を動かすことができ、休んでいた筋肉が生き返った」「楽しかった。久しぶりのゲームで脳トレになった」

健康チャレンジで

おたっしやに

健康運動指導士 林 治

「毎日90分歩いてます」そんな歩いてるんですか！とお聞きすると「だっで楽しいからね」と、今日も驚かされました。いつ、どうして？何がき

っかけてチャレンジしたんだろう？

今まで健康チャレンジで「断酒」「毎日体重測定」「毎日ダンス」「毎日ギター」「週2回懸垂」に挑戦してきました。組合員さんと一緒に取り組める楽しさとプレッシャーで、何とか達成することができました。

最近SDGSの「ツバメ」をギター、タンバリンと太鼓で孫たちと楽しく演奏し、踊っています。ちょっとしたきつかけのチャレンジで楽しい時間が増えますね。

今年も健康チャレンジが開催されます。これをきっかけにおたっしやに過ごしましょう！



【安達みや子さんの新聞ちぎり絵】

読者の文芸

《俳句》

つくづく植田に鷺の白さかな

柴田町 山家 美智子

寄りかかる柱もなく閑古鳥

大河原町 永野 シン

雨音の近づいてくる紫蘇畑

大河原町 日下 節子

シリーズ探訪

本砂金城(川崎町本砂金字宿)

取材・写真 槻木支部 大野朝男

本砂金城があった場所は川崎町の北部で仙台市太白区の秋保地区と隣り合わせの山林で、国道45号線沿にあり現在は個人の所有地です。

城跡には特に明確な登り口はなく、藪化が進んでいるため入ることは困難で、地元の人によりやすと城跡は奥深い所にあるため中に入っても迷うことや、野生動物に出会うこともあるとのことですので入ることは断念しました。

本砂金城は余り知られていない城で今から655年前の延元元年(1336年)前代砂金常重がこの地に移住3代目の長常が築城し、本丸、二の丸、三の丸があった山城と云われています。

それ以降代々伊達藩の一員として活躍し、この城は



本砂金城があった山林



川崎町教育委員会設置の案内板

たため住所に「宿」と表示されたと云われています。なお、当時は麓(山のすそ)に宿屋が2・3軒あったため住所に「宿」と表示された

最も繁栄したのが、11代重常の時代で慶長5年(1600年)の出羽合戦(伊達家最上家の連合と米沢家との戦い)の時に伊達政宗の出陣に伴い馬上30騎を率いて出羽に出陣し、当地に陣営を張り、上杉家老直江山城守との戦いに勝利したと云われています。

組合員のひろば

お出かけ班会

槻木西2班 畑井 紀代子
6月16日・晴。3年振り
のお出かけ班会は農業園芸
センターです。広い敷地に
色とりどりに咲くバラに感
動し、又めずらしい植物た
ちをながめては話がはずみ
ました。その後名取市震災
復興伝承館に。風化させて
はならない思いを新たに
しました。最後はランチと買
い物。「天気良好。気温よ
し。楽しかった！」みんな
の声です。



きれいなバラの前で記念撮影

今回はもみじ狩りを約束
し帰途につきました。運転
・案内をしてくれた斉藤清
理事、ありがとうございます
した。

骨密度測定班会

白幡上町班 高橋 容子

例年1月末に行っており
ましたが、今年は6月にな
ってしまいました。検温の
後、村上支部長のリードで
軽く体をほぐし、ゲームで
頭の体操をして久しぶりに
みんなで楽しい時間を過ご
しました。初めての方が3
人、19人の参加でした。検
査後林技師より骨密度評価
レポート表の見方と常日頃
の食事や運動について講話
があり、熱心に聞いており
ました。映画鑑賞会やお出
かけ班会等、早期再開を願
っております。

しばた協同クリニック診療案内

受付	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:30	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	◆第1土曜 (一般外来) 小幡 佐藤 ◆第3土曜 (一般外来) 小幡 糖尿病外来 (完全予約制) 沖本
	花木		島	本郷		
午後 14:30 ~ 17:00	(一般外来) 小幡 (訪問診療) 花木	(一般外来) 小幡	休診 (予約検査 のみ)	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡	休診

☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示して
お知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希望の
方はクリニックまでご連絡ください。
電話 0224(57)2310

お盆休みは

8月15日(月)・16日(火)

※この期間は、救急医療機関を受診して下さい。
※お薬が不足にならないよう、ご注意下さい。

読者の声



林技師の講話を聞く参加者

▼ちぎり絵、素晴らしいで
す。お料理はいつも楽しみ
にしております。

(船岡・Aさん)

▼内容が充実していて楽し
いです。特に◎けんなんり
レーエッセイ◎シリーズ訪
問看護(分かりやすい)◎シ
リーズ名所探訪(深い!)◎シ
これらが特に好き。これか
らも頑張ってください。

(西住・Mさん)

▼今年も健康チャレンジが
んばります。まちがいさが
しも毎回楽しくやっています

(船岡・Kさん)

す。(船岡・Iさん)
▼腰痛にならないための姿
勢・写真付きで分かりやす
かったです。

(東船岡・Yさん)

▼「お料理」簡単、おし
い、分かりやすい。皆様の
意見等が記事になっていて
行き届いたシステム運営が
伝わってきます。写真も多
く、大変理解しやすくなっ
ていて、読む楽しみも増え
ました。(船岡・Iさん)

▼豆腐の水切り||私の場合||
①底の丸いザルを使う。
②豆腐を入れる。
③空になった入れ物にカッ
プか湯のみ等を入れて水切
りをします。同じ容器を使
うのでほとんど型くずれは
ありません。

▼まちがいさがし毎回楽し
みにしています。この絵は
クリニックの先生が書いて
いるのでしょうか?

(槻木・Hさん)

上の絵の中に5つのまちがいがあります。答えを
葉書に書いてお送り下さい。余白に『読者の声』
をお寄せ下さい。正解者の中から5名の方に商品
券を送ります。締切りは8月10日です。

今月のお料理

きのこのパスタ カルボナーラ風

材料 (2人分)

- ・しめじ……………80g
- ・舞たけ……………80g
- ・ベーコン……………40g
- ・ニンニク……………1片
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・パスタ……………160g
- ・塩……………小さじ1
- ・コショウ……………小さじ1
- ・ミニトマト(お好みで)…適量
- ・牛乳……………200ml
- ・コンソメ……………小さじ1



作り方

- ① 鍋にパスタを茹でる分の水を入れ沸かす。
- ② しめじ・舞たけは、石づきを取り水で洗わず表面の汚れをキッチンペーパーで拭き取り、食べやすい大きさにほぐす。ベーコンは1センチ幅に切り、ニンニクは皮をむきみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ温めニンニクを入れ香りが出たら、しめじ・舞たけを入れ炒める。
- ④ ①の沸騰した鍋に分量分のパスタを入れ好みの硬さに茹でる。
- ⑤ ③のしめじ・舞たけがしんなりしてきたら牛乳、コンソメ(固形の場合は包丁などで粗く砕いてから入れる)を入れ、中火で沸騰したら火を止める。
- ⑥ ⑤の中に④の茹で上がったパスタを入れて、塩・コショウをし、具材と絡めたらお皿に盛り、ミニトマトをのせる。

【提供：坂元笑み班】

編集後記

「差別はたいいてい悪意のない人がする」(キム・ジヘ著・大月書店) 題名が目に残り手にしました。「しかし、差別は私たちが思うよりも平凡で日常のものである。誰かを差別しない可能性なんて、実はほとんど存在しない」「悪意のない」私がいかに多くの人を傷つけたか気づかされました。

(二階堂正)

☆出題は船岡支部の組合員
さん(現在カナダ在住30代
女性)です。国際郵便で届
いてます。(編集部)
★『お葉書ありがとうございます。縁があつて長い間
書かせてもらっています。
これからもよろしくお願
いいたします』(出題者)

〒989-1607 柴田町船岡新栄4丁目4番地1
『みやぎ県南医療生活協同組合 事務局』宛

おめでとうございます!!

★第151号の当選者は次の方々です。

- ◇佐藤 一彦さん(船岡) ◇澤田 則子さん(槻木)
- ◇鳴海 雪子さん(船迫) ◇秋保 文子さん(山元)
- ◇小笠原与志江さん(岩沼)