

# 引き続き感染防止に 努めましょう!!

## みやぎ県南 医療生協だより

### 第153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8月31日現在  
●組合員数  
**5,949名**  
●出資金総額  
**11,432万円**

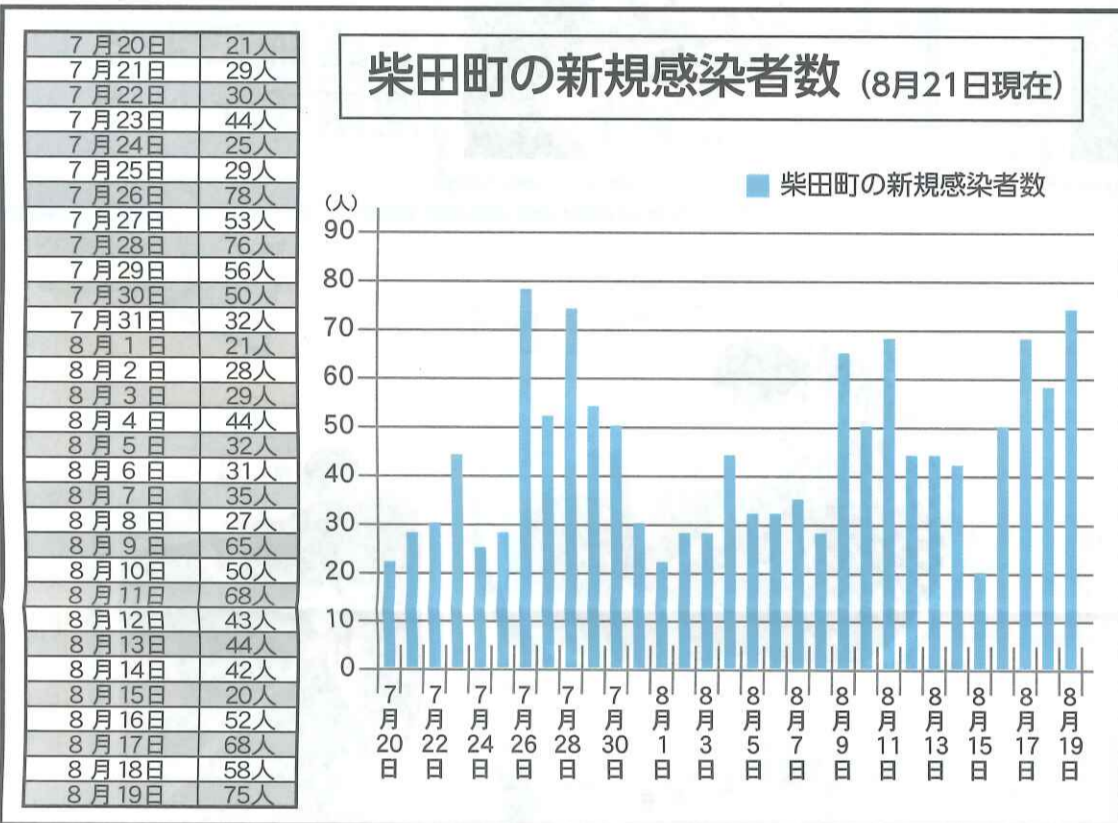
新型コロナウイルスのオミクロン株の第7波感染が全国的に過去最高を超えて爆発的に拡がっています。特に8月に入ってからは一層顕著になっています。国も県も行動制限をしていないこともあり、お盆の帰省を経たことでさらに助長されています。

柴田町においても感染拡大は止まらず、過去最高の感染者数を更新し続けています。8月20日時点で、一日の感染者が過去最高の82人になっています(8月21日現在)。

柴田町での感染の特徴は、大きなクラスターにはなっていないものの、家族の中で感染者が出るとほぼ家族全員が感染してしまいます。

逆に、職場などでの横の感染はあまり拡がっていないことから、仕事時のマスクを外す場面がない時ではなく、飲食時にマスクを外して会話するときなどの感染が指摘されています。

感染の特徴と、有効な対策が限られていることから、感染拡大が今後もしばらく収束しないことが予想されます。



これらのことをふまえて、医療生協としては今後の班会、集会やイベント等はすべて中止としています。(当面、9月9日の常務理事会で状況を確認するまで)

厳しい暑さが続き、マスクを着用するのも苦しい日々が続きますが、組合員のみなさんには引き続き感染防止に努めてお過ごしください。

- ☆換気の徹底
- ☆黙食
- ☆マスクの着用を!

暑さなどで着用が難しいときは周りとの距離をとる

外で飲食するときは会話をできるだけしない

### あおぞらだより

新型コロナウイルスが流行しだして3年目。デイサービスへの運営にはそれほど大きな影響は受けずに来ました。しかし第7波の流行で、利用者家族の感染が見られ始め、念のためにデイサービスの利用を控える方が出てきました。利用者数は6月までは微増傾向でしたが、7月は1日平均▲2人と大きく落ち込んでしまいました。コロナの影響だけではなく、入院や入所される方が増えてきていることも原因の一つです。

利用者が減り、ちよっと寂しさを感じていましたが皆さんに少しでも楽しんでいただくと、お盆期間の1週間、あおぞら夏祭りを開催しました。太鼓に合わせ花笠音頭やよちよれ踊りなどを職員が披露しました。楽しくて利用日を変更して参加した利用者さんもいたほどです。

あおぞらでは、ご利用を考えている方がいらつしやいましたら食事代のみで1日体験ができます。担当のケアマネジャーにご相談してみてください。

(2面参照)



【よろずの会 坂本節子さんの新聞ちぎり絵】

### 季節性インフルエンザ 予防接種受付のご案内

【予約開始日】… 2022年9月1日  
【対象】… 15歳以上(接種は1回のみ)  
【料金】… 組合員 3,600円  
          一般 4,000円

※料金が一部変わることもありますので、予約時にご確認下さい。  
(市町村の補助事業対象者は市町村の定めによる)

私の趣味は学生時代から続けているランニングで週2回ほど走っています。

また、トレッキングも好きで、この夏は、もうすぐ4歳になる息子と毎週のようにかブトムシを求めて山に挑んでいました。

そんな私ももうすぐ4歳になります。メタボ解消に何か新しいことを始めようと思いい、その2つの趣味を合わせた「トレイルランニング」の大会に出てみようと思いました。

トレイルランニングとは簡単に言うと山を走る事です。街の中を走るより自然を感じられ、気分転換にもなり、新鮮です。

皆さんも、新たなことに挑戦してみたいかがでしょうか!

みなさん、こんにちは。

私はこの3年間仙台市にある特別養護老人ホーム「田子のまち」に引っ越してこの夏にケアマネジャーとして戻ってきました。

現在は居宅支援事業所におりますが、早く仕事を覚えてみなさんの生活を支えていきたいと思っております。

### けんなん リレーエッセイ 90

ケアマネジャー  
福岡隼人



# デイサービスセンターあおぞら

利用者募集中!

～1日の流れ～

**朝のお迎え**




**手洗い・うがい**



**看護師による健康チェック**



**入浴**





**出張理容**



**個別運動**



**脳トレ**



**昼食**



**レクリエーション**  
(夏まつりの様子)



**帰りの送迎**



8:30~	お迎え
9:15~	健康チェック
9:30~	挨拶、入浴、個別運動、脳トレ、創作活動など
11:45~	口腔体操
12:00~	昼食、お昼寝
14:30~	レクリエーション
15:30~	おやつ、集団体操
16:30~	自宅へ送迎(要支援は16:00~)

要支援1	1,969円/月	◎入浴される方 1回50円 ◎昼食……650円 ◎左記金額の他に 処遇改善加算など あります。
◇ 2	3,797円/月	
要介護1	807円/日	
◇ 2	924円/日	
◇ 3	1,046円/日	
◇ 4	1,167円/日	
◇ 5	1,289円/日	

当センターでは、スタッフ一同みなさまに安心してご利用いただける施設づくりを目指し、取り組んでおります。

利用者様が楽しくいきいきと過ごせるためのサービス提供を心がけております。

デイサービスご利用をお考えの方、迷われている方、興味のある方はお試し利用もあります。お気軽にお問合せください。

デイサービスセンターあおぞら 担当：星  
TEL.0224-58-1577



シリーズ 訪問看護

あなたの足は大丈夫？

訪問看護ステーション 柚子 森 亜矢子

利用者さんの足を確認する事が多いのですが、持病や高齢化で、何かしらの足のトラブルを抱えています。

水虫、巻き爪やたこ、うおのめによる痛み、それらによる炎症など。足の処置がメインで入るケースもあります。

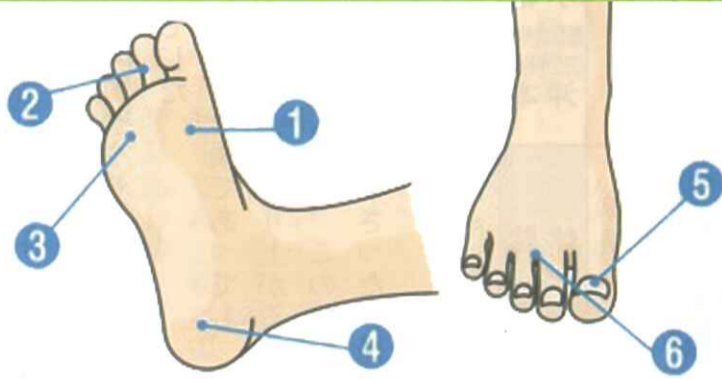
医療機関による治療も必要な場合がありますが、自分でも足のトラブルを早期に発見し、予防することができるとケアがあります。

〈まず足を洗いましょ〉 洗剤をよく泡立て、指の間からかかとまで優しく洗います。十分泡立てて、その泡でやさしくなでる感じ。洗うことで、汚れも病原体もかなり減らすことができます。 洗った後は、指の間まで丁寧に水分を拭き取ります。濡れたままにしておくと、指の間がふやけて、ジュークジュークしてしまったり、冬場ではしもやけの原因になったりします。 水分を拭き取った後は、かかとなど乾燥が気になる部分は、クリームなどでの保湿も大事です。

※石鹸や保湿剤について、どのようなものを選べば良いかは、薬局や看護師に相談してみてください。

チェックポイント

- ① □靴擦れがないか
- ② □やけどやひっかき傷がないか
- ③ □「たこ」や「うおのめ」ができていないか
- ④ □皮膚が乾燥していないか
- ⑤ □巻き爪など爪の変形がないか
- ⑥ □水虫・爪水虫がないか



湯加減を確認しましょう



洗うとき、指の間は忘れてしまいがち。足の指を開いて一本一本丁寧に、すみずみまで洗いましょ。



清潔なタオルで、水分をきちんとふきとりましょ。指の間や、爪の周りもきちんとふきましょ。



熱さに対する感覚が鈍っていることがあります。お湯によるやけどに注意ましょ。

真菌(カビ)と細菌の増殖を抑える、抗真菌成分と殺菌成分配合の石鹸も市販されています。



難聴対策でおたっしやに

健康運動指導士 林 治

「ハァ、あんな何か言った？ 洗い物しているから何も聞こえない！」と妻。話が伝わらないとつまらないです。

小学校の登下校の見守り隊をしている患者さまが、「会合に行っても話が聞こえず、分らないから辞めることにした」と、残念です。

クリニックの待合室で呼びしても、お返事を頂けず、おたっしやにまいるましょ！

ないこともしばしばあります。「耳が遠くてごめんね」「耳鼻科には行ってない」「補聴器が高かったけど全然ダメ」

内耳にある有毛細胞の損傷が原因の加齢性難聴の予防はウォーキングなどの有酸素運動が有効的です。

補聴器は認定補聴器技能者に検査調整してもらい、3ヶ月程度装着していると聞こえやすくなるそうです。

お申し込みはお済みですか？ お家でできる健康づくり！

健康チャレンジ 2022

チャレンジ期間は 10月31日まで！

(結果報告は11月30日まで)

まだ、間に合います！ ぜひご参加ください！

詳しくは下記までお問合せください。

みやぎ県南医療生協 事務局

TEL.0224-57-2328

俳句

読者の文芸

約束はあの古民家の夏椿
のうぜん 夜風に我が身解かせ
なつげり 夏霧を曳いて下駄の音遠ざかる

シリーズ 探訪

前川本城 (川崎町前川本城山)

取材・写真 槻木支部 大野朝男

前川本城は伊達家の家臣である砂金家8代目の常久が天正3年(1575年)240年余り砂金一族が居城していた本砂金城(前紹介)から移り築城しました。

城跡は町内を流れる立野川と前川の合流地にあり、高さは約30メートル、東西南北200メートルと拡大な山城で城の北側は立野川に向かう急な崖があり、その崖を巧みに利用しています。

本丸は東西70メートル、南北60メートルの大きさで北側の断崖を背にして配置され、北側を除く所は高さ5メートル程の土塁(土手)と約10メートルの深い空堀(水のない堀)で囲まれています。二の丸は本丸を囲む

【訂正とお詫び】 前号の本砂金城の中で、国道45号線は457号線の間違いでした。訂正してお詫び致します。



本丸跡



案内板(川崎町教育委員会設置)



土塁



二の丸跡



### 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
	(一般外来) 花木	(一般外来) 小幡	島	本郷		◆第3土曜 (一般外来) 小幡 沖本
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

# 組合員のひろば

## 久しぶりの班会

坂元・笑み班 岩淵 升子  
 久しぶりの班会です。忘れてなければいいなと思いつつ会場へ。いつも参加する方の顔が見えない。連絡すると「午後からだと思っていた」「今月だったっけ？」と…。1年数ヶ月ぶりだもんなア。いつもの顔が揃った所で健康チェック！「これが楽しみなのよ」「血圧高いなア」「体脂肪、え〜っ」と、いろいろ

んな声があがりました。そして脳トレしながら近況の話など楽しいひとときを過ごしました。

## 班会に参加して

白石・いなほ班 佐野 久子

猛暑日が続く中、6月30日(金)14時〜中央公民館に於いて、参加者3人、スタッフ2人で今年2回目の班会が開かれました。

◆ラジオ体操で体をほぐし、◆健康チェック、◆新聞紙で折り込むエコ袋、◆

林先生の「検査」についての話など、メニューは満載でした。

コロナ禍であっても、時には会話が盛り上がることはとても大切。この日の為に準備して下さった皆様に感謝！

（ステキなヒマワリの暑中

## 読者の声



新聞でエコ袋作り (左下は完成品)

見舞いハガキをいただきました。ありがとうございます。編集部

▼いつも楽しく読んでいます。日々大変ですが、毎回たよりを届けてもらえることのありがたさを実感しています。みなさんコロナや熱中症の対策をしつかり頑張ってお仕事をされているおかげと感謝しています。

(船岡・Yさん)

▼猛暑が続いていますが、体の冷やしすぎは良くないと実感し、毎朝鉄瓶でお湯を沸かし、白湯を飲んでいきます。(蔵王町・Mさん)

▼コロナ予防ワクチン4回目接種しました。早くマスクが取れて和気あいあいと会話ができるようになるようお願いしております。最近はクリニック受診で待つこともなく、スムーズに受診・帰宅でき、良かった！

(船岡・Iさん)

### 5つあるよ! まちがいさがし



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10月10日です。

〒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152号の当選者は次の方々です。

- ◇岩間 得生さん(船岡) ◇大野 忠男さん(白石)
- ◇高山 恵子さん(船岡) ◇真津野正行さん(船迫)
- ◇足利 和子さん(大河原)

## 今月のお料理 夏野菜とトマトのコンソメ煮

【提供：坂元笑み班】

### 材料 (4人分)

- ・ズッキーニ……………1本
- ・玉ねぎ……………1個
- ・パプリカ(赤・黄)…各1個
- ・カットトマト缶……1缶(400g)
- ・ニンニク……………1片
- ・ローリエ……………2枚
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・炒りゴマ(黒)……………少々
- A { ・コンソメ……………1個
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩・胡椒……………少々



### 作り方

- ①ズッキーニはヘタを切り、1.5cmのイチョウ切りにし、大きめのボウルに取り置く。玉ねぎは皮をむき、パプリカは種をとり、ズッキーニと同様の大きさに切り、一緒のボウルに取り置く。ニンニクは皮をむきみじん切りにして小皿に取り置く。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①のニンニクを炒めて香りが立ったら、①のボウルの野菜を入れて炒める。
- ③②の玉ねぎの色が透き通ってきたら、トマト缶(汁ごと)とローリエを入れ、ひと煮させてから弱火にし、蓋をして15分煮る。
- ④③にAの調味料を加えてそのまま5分煮たら、味を整えて器に盛り、炒りゴマをかける。

## 編集後記

政府は今、国葬の準備をしています。国民の総意であるかのように。とんでもない。テロ行為は許されなければ、だからと言って税金を使つての国葬は反対です。国葬となれば個人の意志と関係なく甲意をあらわす催しです。税金の使い道は他にたくさんあるでしょう。政府はどうぞ大多数の国民の方を向いて下さい。そのお金でどうぞ消費税を減税して下さい。お願いします。(廣澤 悦子)

## 医療生協だよりの発行回数を変更します

いつも医療生協だよりをお読みいただきありがとうございます。諸事情により発行回数を年4回とし、1月・4月・7月・10月に発行致します。次号は2023年1月のお届けとなります