

みやぎ県南医療生協だより

第155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

2023年3月31日現在
 ●組合員数 **5,938名**
 ●出資金総額 **11,610万円**

2022年度医療福祉生活協同組合東北ブロック方針討論集會に参加して

理事長 渡辺建寿

2023年2月10日、標記の集會が仙台市のフォレスト仙台で開催され、みやぎ県南医療生協からは二階堂理事、鈴木理事、組織部の佐久間さんと渡辺の4人が参加しました(小山専務は要員参加)。

この集會には東北の各医療福祉生協から104人の参加がありました。10時30分に開会あいさつ

があり、代表理事専務の片山忍さんから「全国の医療福祉生協2022年度の振り返りと2023年度の重要課題(案)」の提起があり、質疑応答や会員生協からの報告がありました。

午後からは17グループに分かれて検討が行われました(激しい降雪のため、新幹線の運行停止の恐れがあり、日程を若干早くし、終了

了時間も1時間短縮して2時半となりました)。

2022年度の振り返りは各生協の報告やグループ討議でも出され、2023年度の重点課題を中心に討議されました。

時間の関係もあり、課題ごとの討議というより参加生協の報告や方針への意見が中心になりました。

2023年度の重点課題は図の通り、

- ①健康づくり・まちづくり
- ②ともに学ぶ・人づくり
- ③事業・経営
- ④平和で公正な社会づくり

各医療福祉生協ともコロナ禍の中での医療福祉生協の活動をどうすすめるかで悩み、考え、実践した報告でした。

基本的な考え方や進め方は私たちがあまり変わらなせんでしたが、様々な制約の中でできるだけ多くの組合員さんが参加するイベントや討論会を行いました。

八戸医療生協の、地元紙も巻き込んだ幅広い「マチナカ健康フェス」の取り組みや、ウォーキングでフレイル予防や「筋力アップ教

2023年度全国の医療福祉生協連の重点課題



《健康づくり・まちづくり》

すべての人に健康と安心を届ける健康づくり・まちづくりへアップデートします。

《事業・経営》

「総合力と連携」の視点で組合員や地域から求められる事業の強化と見直しをすすめ、持続可能な事業をともにつくりまします。

《ともに学ぶ・ひとづくり》

「医療福祉生協の2030年ビジョン」の実践を通して、一人ひとりの「健康観」を大切にする人づくりをすすめます。

《平和で公正な社会づくり》

いのちを脅かす気候危機、暮らしをとりまく様々な問題について幅広く学び、誰一人取り残されない社会を目指して行動します。

第29期 総代会のお知らせ

みやぎ県南医療生協 理事長 渡辺建寿

- ◆日時：6月18日(日) 10時～
- ◆場所：デイサービスセンター あおぞらホール

※議案書は総代に送付します。



【及川かし子さんの新聞ちぎり絵】



あおぞらだより

昨年の4月と比較すると、デイサービスの職員が減り、利用者数も減り、収支の面で大変厳しい状況です。

コロナ感染症の影響も続いていると言わざるを得ません。油断せず、今まで通りの感染対策を継続してまいります。皆様にも引き続きご協力をお願いいたします。

さて、数年ぶりに開催された「さくらまつり」ですが、皆さんは満開の桜をご覧になる機会がありましたか？

デイサービスでは、朝夕の送迎時に遠回りをして車窓から桜を眺めています。白石川の土手を東から西に向かって走ると桜に手が届きそうになり、歓声が上がります。

いろいろな事をすぐ忘れてしまう方も、昨年連れて行ってもらったことを覚えているようです。

ご利用者様に喜んでいただけることが職員の励みになっており、これからも皆様と一緒に楽しめることに取り組んでまいりたいと思っております。

ご家庭で不要になったタオルやシーツなどございましたら、あおぞらへご寄付をお願い致します。 ※使用済みのもので構いません。



手作りののテーブルホッケーを楽しみました

けんなん

リレーエッセイ

訪問看護ステーション 柚子 看護師 武田 由香理

私の家の庭にほうれん草と小松菜の畑があります。

これは訪問看護で出会ったある利用者さんと奥さんに種の選び方から水やりのポイント等細かくご指導頂いて育てたものです。

卵の空パックに種を植えて、芽が出て、畑に植え替えて、霜除けをかけて、何

とか収穫することが出来ました！

私が訪問看護ステーション 柚子に入職してから約7ヶ月が経ちます。

その間に在宅で療養されているたくさんの方とご家族に出会いました。体調の変化や様々な不安と隣り合わせの療養生活は本当に辛いと思います。少しでもそれらが軽くなるようにという気持ちでご自宅に伺うのですが、時折私の方がパワーを注入して頂くことがあります。

それはお仕事で苦勞されたことや家族への想い等をお話しして頂く時です。

特に、釣りだったり、野球や相撲だったり、好きなことをお話しする時の表情は自然と笑顔になっていて、一緒に幸せな気持ちになります。

今年も例年になく春が駆け足でやってきました。いつもとちよつと違うこんな時には次に何の種を植えて、どう育てたら良いか、今度お二人にお会いした時に教えて頂けたら嬉しいです。



卵パックで野菜づくり

12年目の被災地を訪ねて

クリエイト兵庫 森 悠基

わたしたち「iNG（イ
ング）」は、1995年1月
17日に発生した阪神淡路大
震災で、全国のみなさんに
救われた感謝を伝えるため
に神戸で生まれました。

東日本大震災より毎年続
けていた活動も、世界的に
流行している「新型コロナ
ウイルス感染症」により難
しくなり、今回は2019
年以来、4年ぶりに単身で
宮城・福島へ訪れました。

3月10日は原発事故のあ
った福島第一原発がある双
葉町を中心に、3月11日は
山元町を、3月12日は閉上
と震災遺構の荒浜小学校近
辺を巡りました。

双葉町では、2020年
に開館した「東日本大震災
原子力災害伝承館」を見
学しました。

当時の状況を知らない私
達世代にとって、見るもの
が多くあり、気づけばあっ
という間に2時間が過ぎて
いました。

また、双葉町は福島で唯
一全住民の避難が続いてい
ましたが、2022年8月
末、11年5ヶ月ぶりとなる
帰還困難区域の一部が解除
されたことを記念して「た
だいま、おかえり双葉町キ
ャンドルナイト」が、日が
落ちるころから双葉駅で開
催されました。

風が強くなると、火を消
さないようにと、参加者全
員でろうそくを取り囲んで
輪を作った瞬間は、非常に
感慨深い思い出となりました。

ただ、帰還困難区域が一
部解除されたといっても、
双葉駅周辺のみで、町面積
の約10%、居住者も60人だ
そうです。

12日に訪れた閉上では、
道路がすっかり舗装され、
新しいスーパードが出来てい
るなど、4年前に比べすっ
かり街並みが変わっていま
した。

今回の旅では、私たちの
生活に、本当に原発が必要
なのかを改めて考えさせら
れるものとなりました。

劉田病院の民営化問題、
4病院再編問題など、これ
からどうなっていくののだろ
うかと不安になります。が、
そのような中で「訪問看護
ステーション 柚子」は私た
ちに大きな安心をくれました。
「いつまでも健康で住み慣
れた町で暮らしたい」とは
多くの人の願いです。



地震発生の時間に止まったままの時計▶



▲キャンドルナイトの会場となった双葉駅

会場に置かれたキャンドル▶



2023年



2019年

閉上・日和山からの風景

支部だより

訪問看護学習会

船岡支部長 森 淑子

1月31日、レインボーハ
ウスにおいて、船岡支部運

アンケートご協力をお願い

「医療生協の組合員活動に関する調査」を
行います。(4月～6月の期間)

対象者は医療生協たよりの配付協力者の方50名。
調査票が届いた方はぜひご協力をお願いいたします。

お問合せ電話 (事務局直通) 080-8602-0497 (担当:佐久間)

「すこしお」でおたっしやに

健康運動指導士 林 治

「去年、すこしおの時、油
断してダメだったから、気
を付けてたんだ。今年もや
りたいなあ」

医療福祉生協連でも、
「ステップアップ！すこし
お」2022～2025と
して、平均推定塩分摂取量
を2020年からマイナス
2gの9・22gを実現する
ことを目標にしています。

塩分を摂りすぎると血圧
が上がって、血管を痛め、心
臓や脳、腎臓などを悪くし
てしまいます。

塩分はどですか？

1日の推定塩分摂取量が11
g/日と出ました。前回よ
り3g増えてしまい、反省
です。

今回、保健部の運営委員
の方を中心にステップアッ
プすこしおに17人参加して
頂きました。

推定1日塩分摂取量平均
10g(前回9・4g)。最少
3・7g。初回3人平均12
・8g。

皆さんも塩分チェックシ
ートで「すこしお」を自分
事にして、おたっしやに暮
らしましょう。

「ラーメンが好きで、スー
プも全部飲むよ」「甘った
るいから必ず醤油をかける
ね」「どうなんだろうね、
よくわからない」(恐ろし
いです)

塩分チェックシートで質
問に答え14/20点で塩分多
め。

1ヶ月間、減塩12箇条の
うちの「食べ過ぎないよう
に」と「酒の肴に注意」を
選んでMyすこしおカルテに
〇△×を記入。再び質問に
答え13/20点の「平均的」
尿をスピッツに入れて提
出。尿ナトリウム値と尿ク
レアチニン値と身長・体重
・年齢をパソコンに入力。



あなたの塩分チェックシート

下記の食品を食べる頻度の当てはまるものに○をつけ、最後に合計点数を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2杯以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲む	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などの利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べて...	濃い	同じ		薄い
自身の食事の量は多いと思いますか	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療と福祉の充実を求める キャラバン柴田町に参加して

みやぎ県南医療生活協同組合 理事長 渡辺建寿

1月24日、県社保協の医療と福祉の充実を求めるキャラバンが、柴田町役場で行われました。

大会議室で町長はじめ関係各部の責任者や担当者、こちらは県社保協の委員長や柴田社保協の安藤委員長はじめ、町内各団体や町民の方など、双方で30人を超える参加でした。

それぞれの参加者の紹介の後、宮城県社会保険推進協議会委員長から柴田町に対する各分野の要望書が提起されました。

- ①地域医療について
- ②国民健康保険について
- ③後期高齢者医療について
- ④介護保険について
- ⑤生活保護について
- ⑥障害福祉について
- ⑦子育て支援について



町長(左)に要望書を手渡す
安藤柴田県南社保協委員長

これに対して町長からは「町政運用の現状を理解していただくために」と題して、町の財政に対する説明があり、町財政の現状がいかに困難かの説明があり、令和4年度の一般会計の歳入・歳出予算(9月補正後)の説明がありました。

歳入・歳出とも総額は153億9487万円です。

この中で自主財源は町税の27・1%を含めて49・4%で、国や県からの使い道指定の支出金が20・4%、地方交付金が19・8%、借入金その他など依存財源は50・6%になり、今以上の新たな使い道への資金は殆どないとのこと、様々な要望は理解できるけれども実施は難しい状況とのことでした。

ただ歳入のなかで、ふるさと納税が12億円あり、返礼品を除いた金額が独自に使える金額になるとのこと、非常に助かっているとのことでした。

また支出では、町民の生活に関わる民生費が32%、49億2866万円あります。

令和5年度の予算では、民生費で実施が予定されている新規事業もあり、現時点約10億円が支出オーバーしているとのこと、この分支出の削減が必要とのこと

シリーズ 訪問看護 13

うんちのおはなし

訪問看護ステーション 柚子 所長 森 亜矢子

今回は、うんちのお話です。

訪問時に最低限確認することとして、排便の状態は欠かせません。

年を重ねることで、腸の働きが弱くなったり、様々な疾患、服薬等で便秘や下痢の原因にもなっています。

利用者の約8割の方が便秘薬を利用していたり、洗腸をする方、洗腸まではしないものの排便が困難な方もおり、食事や体操等の話をしています。

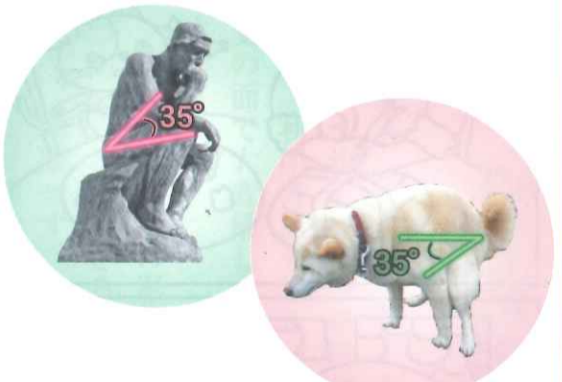
便通を整える一般的な食事については「食物繊維」「乳酸菌」等をよく耳にしますが、いざれにしても、炭水化物、タンパク質、ビタミン、ミネラル等をバランス良く食べたり飲んだりするのが1番!

自分に合った、食べやすく飲みやすく、美味しく感じるものをお勧めしたいのですが、疾患や薬によっては注意が必要な食材もあります。

つらい便秘や下痢がある場合は、かかりつけの先生や薬剤師、看護師と相談しながらお腹スッキリして美味しく食べたいものです。

腸内環境が整うと、美容や免疫力UP、高血圧や糖尿病、精神状態にもいい影響があります。食べ物以外

では、体を動かす事、おへその周りを「の」の字にマッサージする。排便時の姿勢としては、「ロダンポーズ」や「わんこのうんち」の姿勢(腰の角度35度)が理想と言われています。

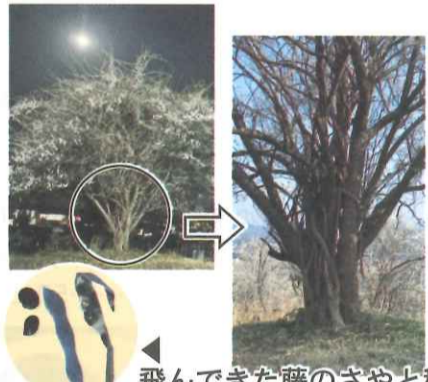


地域情報コーナー

【生きるのに必死】

3月初旬、船迫の兎田周辺を散歩中、「パーン」と勢いのある音と共に梅の木から何か飛んできた!よく見ると藤の種。

梅の木に巻き付いた藤が種を飛ばし、新しい命の音を響かせていた。藤は巻き付いた木を絞め殺すらしい。巻き付かれた



飛んできた藤のさやと種

梅は何とか花を咲かせている。どちらも生きるのに必死のようです。

読者の文芸

俳句

啓蟄や畑ふくふく腕が鳴る 柴田町 三塚直樹

うなばら 海原のけぶれる岬黄水仙 柴田町 中野西範子

はつらよう 初蝶はまだ影もたず吹かれ来る 大河原町 日下節子

シリーズ 探訪 63

湯原城 (刈田郡七ヶ宿町裏)

取材・写真 槻木支部 大野朝男

湯原城があつた場所は廃校となつた湯原小学校の裏山で、本丸、東丸、二の丸からなり、高さ40メートル広さは東西150メートル、南北200メートルと広大な山城で、本丸は東西南北80メートル、東丸は東西30メートル、南北80メートルの平場でこれが湯原城の主要部分と云われています。

本丸、東丸の北辺は高さ5メートル、幅10メートルの土塁があり、それに外接する深い空堀を設置し奥山と完全に分断する構造をと、西側は自然を利用した

断崖で、南側は東西に走る空堀を配して防衛に備え、二の丸は小学校の敷地で東西150メートル、南北80メートルで現在はその面影を見ることはできませんでした。

湯原城は米沢藩の支配下であつたが米沢より城代が派遣されることはなく、地元者の預かりとなつていました。その後伊達家の所となり、角田城主の石川大和守が城代をつとめ、米沢藩との境の押さえとして石川重臣と交代で常勤したと伝えられています。



旧小学校裏にある城跡への登り口



旧湯原小学校・現ユースホテル



湯原城と書かれた標柱



湯原城についての案内板



組合員のひろば

槻木駅西・下町班

(2月27日)

この日は集まったメンバーで4月からの班会計画を立てました。お出かけ班会に写真や映画など、今年は楽しい班会が開けそうです。



活動再開の記念撮影

脳トレ体操も行い、とてにぎやかでした。



久しぶりの脳トレ体操!

二本杉班 (3月16日)

久しぶりに集合!ご無沙汰していた塩分チェック。コロナ禍でも「すこしお生活」でみなさん結果は◎。



林技師の説明を聞く参加者

槻木ポピー班

(3月2日)



おしゃべりと脳トレでリフレッシュ!

入間田班 (3月10日)

久しぶりの集まりで会話も弾みました。脳トレ体操と年間計画の話し合い。おたより配付のエリアの見直しもみんなで行いました。

しばらくやっていなかった骨密度測定班会。結果説明とアドバイスを受けて、骨太生活再開!

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
						(一般外来) 小幡 糖尿病外来 (完全予約制) 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 室谷	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

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5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154号の当選者は次の方々です。

- ◇鈴木 町子さん(船岡) ◇高橋 満子さん(槻木)
- ◇吉田 まささん(船岡) ◇田村 絹子さん(船岡)
- ◇小室 茂子さん(大河原)

読者の声

令和班は変わらず元気な顔ぶれが集まり、久しぶりに脳トレでリフレッシュ! いちご班・りんご班・坂元笑み班では、映画班会が開催され、たくさんの方が集まりました。今回は「最高の人生の見つけ方」という吉永小百合と天海祐希主演の映画を楽しみました。それぞれの班が活動再開しています。今年度は交流の機会がたくさんあると良いですね。(事務局まとめ)

▼生活リハビリを初めて知りました。筋力アップをやらなくても、日常生活の中でリハビリができるんですね。(船岡・Kさん)
▼コロナ禍でひきこもり、気力も体力も低下...。今までの当たり前前の生活にはいつ戻れるのかな? (角田・Oさん)

今月のお料理 うなぎのとろろレンジ蒸し

材料 (2人分)

- ・うなぎの蒲焼き... 1串 (100g)
- ・長芋... 80g
- ・三つ葉... 適量

- A { うなぎの蒲焼きのたれ... 小さじ2
- 片栗粉... 小さじ1
- 水... 50cc

作り方

- ① うなぎは串を外し3cmに切り、長芋はすりおろす。三つ葉は適量手でちぎり、それぞれ器に取り置く。
- ② 2つの耐熱性の皿に等分に①のうなぎを盛り、すりおろした長芋をかける。
- ③ 1皿ずつふんわりとラップをかけ、電子レンジで1分間加熱する。
- ④ 小鍋にAを合わせ、混ぜながら中火の弱めでとろみをつけ、③の長芋にかけ三つ葉を添える。



※うなぎはビタミンB2、B6が含まれ、粘膜を正常に保つ働きがあり、口内炎の回復によく、長芋などのネバネバ食材を使うことで、口内の刺激が少ない料理になります。【提供：坂元笑み班】

▼今月のお料理が大好きで参考にしております。これからも変わらぬ掲載をお願いいたします! (大河原・Kさん)
▼健康チャレンジ、私も達成しました。継続すること大事。今も続けています。野菜たっぷりあなかけ温麺は、寒い季節に生姜も入っていて、野菜もたっぷり食べられて、作ってみました。(船岡・Tさん)

編集後記

今年から医療生協だよりの発行を1月、4月、7月、11月の4回に変更しました。

発行月が変わったことで、6月18日(日)に開催予定の総代会関連記事は、次回7月に発行する医療生協だよりに掲載することになります。

コロナ禍で組合員活動も制限された2022年度でしたが、2023年度は、感染症に注意を払いながらも、班会やサークル活動、支部の様々な活動が再開しました。
今後は、楽しく健康づくりにみんなで取り組めるといいですね。(児玉芳江)