

# 誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦！

## 第29回通常総代会スローガン

# みやぎ県南医療生協だより

## 第156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6月30日現在  
●組合員数  
5,852名  
●出資金総額  
10,840万円

みやぎ県南医療生活協同組合は、第29回通常総代会を6月18日、デイサービスセンターあおぞらのホールを会場に開催しました。

昨年と同様に、新型コロナウイルス感染症対策として最少の参加人数に絞り込み、検温、手指消毒や換気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151人（本人出席9人、代理人出席3人）書面議決書提出139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、森淑子さん（船岡選挙区総代）と遠藤哲さん（東船岡選挙区総代）が選出されました。



議長の遠藤さん(左)と森さん

渡辺建壽理事長の挨拶の後、小山茂樹専務理事が2022年度決算及び事業報告等承認の件、2023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。



挨拶をする渡辺理事長

質疑討論では、槻木選挙区総代の大沼ふみさんから「槻木支部の活動について」の発言がありました。



満場一致で採択

次に、特別決議「誰もが平和で居心地よく健康で暮らせる持続可能な地域社会をめざし、協同の力で取り組めます」を確認し、スローガン「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦！」を満場の拍手で採択した後、小幡篤副理



開会挨拶をする小幡副理事長



発言をする大沼総代

①事務局会を21回、運営委員会を8回開催し、年間計画を具体化しました。  
②楽しいゲームを2回。社協から4種類のゲームを借りて、1回目17人、2回目19人が参加して楽しみました。  
③支部祭り、バザーが中止となり、社協主催の福祉まつりに手作りの会の3人が参加し、作品を販売しました。  
④槻木体育館で卓球会を2回開催、計22人が参加し、体を動かして楽しめました。  
もつと継続したいと早速、「卓球班」が出来ました。

事務長の閉会の挨拶があり、閉会しました。

⑤班会は13班が計29回実施し、2課題達成は10班でした。  
⑥健康チャレンジは、昨年より14人増加し、計157人が達成しました。  
⑦支部の機関紙「きぼう」は76〜79号発行しました。発行経費について本部からの補助もご検討願います。  
⑧支部の全組合員さんを対象にアンケートを実施しました。コロナ禍の中、何をどう考えて生活しているのかなどを伺い、クリニックが遠くて通えないという声もありました。

これからの組合員さんの要求が実現できるように、そしてみんなで健康づくりに努力していきたいです。

### 小山専務の答弁



答弁をする小山専務

槻木支部の積極的で活発な活動に敬意を表します。アンケートの集計結果は広く共有したいと思えます。  
クリニックでは、迎えに行くことはできませんが、送りはしています。町のデマンドタクシー「はなみちやん号」をご利用ください。



### あおぞらだより

2022年度は大きく減収となり、過去にないくらい厳しい結果となりました。

要因の一つは、新規利用者数が伸びなかったことです。

二つ目は入院や入所で、利用中断・中止する方が相次ぎ、毎月の平均利用者数が前月を下回ることが続きました。

利用者のうち90歳以上の方が35%を占めています。

家族も高齢になってくる中、施設入所という決断は仕方のないことですが、いつ入所するか事前にわからないために、新規受け入れ

の調整が難しいこともあります。

あおぞらが開設して17年、デイサービスに求められる内容も、利用される高齢者の意識も以前と変わってきています。これからのように舵取りをしていくのか、若手職員を中心とした検討チームが発足しました。組合員・地域の皆様にも求められるデイサービスであり続けたいと思います。

たくさんタオル等のご寄付をいただき、ありがとうございます。この場を借りて御礼申し上げます。



あおぞら運動会「つな引きゲーム」



田植を楽しむ利用者さん



【佐々木悦子さんの新聞ちぎり絵】

# 退任のご挨拶

監事 成田 弘喜

一年という短い期間ではありましたが、医療と福祉の充実、人々の健康と平和に向けた皆様方の熱心な取り組みを目的に、感謝すら覚えました。

みやぎ県南医療生活協同組合のご発展と組合員の皆様方のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。お世話になりました。



花束を受け取る成田弘喜監事(右)



理事 佐藤 望

# 就任のご挨拶

他法人病院の外来入院事務、医局等の事務管理者として業務を担当し、現在は民医連事務局で経営、共同組織の分野を担当しています。これまで、社保平和運動、教育成分野も担当しました。

活動方針の下、安心して暮らし続けられる地域社会を目指して健康づくりやまちづくり、平和で公正な社会づくりの活動、医療・介

護事業発展のため、微力ながら理事の役割を果たしていきたくと考えています。よろしくお願いいたします。



監事 加藤 和幸

大河原町出身で、白石高校卒です。長く勤めた国税職員を昨年退職し、現在は仙台市内の税理士法人に勤務しています。自宅マンションで飼う犬と遊ぶのが一番の息抜きでしょうか。

地域の医療・介護体制の

充実は、人々の豊かな人生を支えるものです。監事の立場から、当組合の事業活動の維持・向上に貢献したいと思っております。

# 職員紹介



あおぞら・クリニック 看護師 佐藤 寛純

看護師として昨年6月に入職してようやく1年が経ちました。

現在は、デイサービスとクリニックの看護師を兼任して業務をやらせて頂いて

います。

以前の職場は病棟だったので、病棟業務とは違う大変さもありますが、毎日何とか頑張っています。

これからまた地域医療を深く学んで、一つ一つ精進していければと思っています。



あおぞら 介護士 太田明佳里

昨年4月に介護士として入職しました。

中学の頃より介護の仕事に興味があり、高校で介護

の勉強をしていました。

まだまだ学ぶべきことが多いですが、利用者様と楽しく過ごせるように頑張りたいと思います。

宜しくお願いします。



あおぞら 介護士 澤田 智

澤田です。母親の介護をきっかけに全く違う業種から介護の仕事に就くことになりました。

利用者様が快適に過ごせるように、そして一つでも

多くの笑顔を作れるように頑張りたいと思います。よろしく申し上げます。

# まちかど

## 健康チェック再開

理事 石山 千代子

コロナが少し落ち着いてきているようなので、久しぶりに保健部で「まちかど健康チェック」を再開しました。

場所はみやぎ生協角田店で、藤原看護師を含め、6人で行いました。

集会所で健康習慣チェック表を書いて頂いてから、血圧や体脂肪、握力を計って、医療生協についての説明も行いました。



検査結果の説明を行いました

# シリーズ 訪問看護 15

## 意欲を支える3つのポイント

訪問看護ステーション 柳子 作業療法士 伊藤 智之

病気やさまざまな障害、また、老化に伴う体力の低下などにより、生活することへの意欲が損なわれることがあり、これらは寝たきりや閉じこもりのきっかけになり、生活スタイルが変化します。本人だけではな

く、ご家族も戸惑ったり、じれったく感じてしまったりすることが多くなるかもしれません。そこで、ご本人の意欲を支えるポイントを3つご紹介いたします。

①ご本人の「良いところ」「できること」に着目する

「ご本人を支えたい、より良い回復につなげてあげたい」

15人程の方が受けて下さり、11時半になるのがあったという間でした。

皆さん健康にはやはり興味津々のようで、日頃気を付けていることなど、いろいろと話してくださいました。

計測の後には、座ってできる体操をビデオで観て、楽しみながら受けて頂いたのが良かったです。



②ご家族が「リハビリの先生」になりすぎないようにする

「ご本人を支えたい、より良い回復につなげてあげたい」

③「役割」や「日常」をうしなわれないようにする

障害に加え、発症される前の家庭や地域での「役割」を失ったり、一緒に買い物に行く、趣味を楽しむ、家

# 今年も始まります!

## 健康チャレンジ2023

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



期間 8月1日~10月31日 期間中で2ヶ月以上チャレンジ

申込締切 9月30日 結果報告締切 11月30日

誰でも無料で参加でき、達成報告者にはチョットした記念品も進呈します。健康な生活習慣を身に付けるために! さあ、あなたもチャレンジ!



詳しくは折り込みのチャレンジシートをご覧ください

# 支部だより

## 合同健康チェック

船泊支部長 佐藤智男

5月、新緑目に鮮やかな季節に、船泊支部から29A行政区で行っている「いきいきサークル活動」に交流を含め、本部事務局に何か協力できないかと依頼しました。

本部事務局から快い返事と共に、骨密度検査及び塩分チェックの申し出がありました。

当サークルはコロナ感染拡大の影響で長く延期していたためか、参加者は45人と大集会となりました。

本部からは、職員5人とみちのく総合診療医学センターの研修で来ていた濱野直樹先生も参加。

骨密度検査を実施している間を使い、濱野医師に医療に関する質問と回答のやりとりをし、検査の結果に一喜一憂、今後のアドバイスを受けました。

塩分チェックの結果は、次の班会でとなり、ドキドキです。



濱野医師による説明



説明を真剣に聞く参加者

## 卓球やってみない!?

榎木支部長 村上久美子

「昔やった卓球やってみない? 最近の榎木体育館の様子もわからないし」と話題にしたら「やってみよう」との声があったので、実現しようとした。

3月2日役場に行き、空いている2日分の代金を支払った。(何十年前も前、夜の例会に参加し、やっと会場が取れホッとした頃を思い出した。)

翌日から、ラケット・ボール・ネットを購入するたに何ヶ所も歩き、チラシの作成、事務局会中心に実施を呼びかけた。

3月9日、体育館には暗幕が閉まっていて薄暗かったが、担当の方の手伝いをいただき、4台の卓球台の準備完了。準備運動をし、11人の参加者総当たりで卓球開始。「今回が初めての卓球」という参加者もいたが、続けているうちに上手になって、笑い声も聞こえるようになった。

3月22日も同様に、11人

の参加があり、総当たり戦やラリーを楽しみ、「またやりたいね」「続けていきたいね」という声もでた。休憩室では「つながりマップ」に新組合員のシールを追加、飲み物を飲み、大きいおにぎりの差し入れもあり、大喜び。

榎木支部20番目の「卓球班」結成希望となった。



久しぶりの卓球を楽しんだ参加者

## 久々のイベント開催

船岡支部長 森淑子

6月10日、船岡支部ではバザーを開きました。

バザーは健康まつりで多くの方に楽しんでいただいています。コロナで中止になったイベントの一つです。



沢山の品物が集まったバザー会場

たチラシを9A区、9B区で回覧していただき、駐車場のある9B区集会所を会場に開催。

品物は5月下旬から回収を開始、衣料をはじめ雑貨やおもちゃなどいろいろな物が集まりました。

価格は10円から300円程度まで。お買い得品が沢

山ありました。

当日は前日の雨降りが一転、お出かけに良い天気になりました。参加者はボランティア合わせて50人程度で好評でした。次回は別の会場でと考えています。

なお、収益金の一部を社会福祉協議会へ寄付する予定です。

## ももに力をこめて

おたつしやに

健康運動指導士 林 治

「膝が痛くて運動なんてできませんよ」

慢性疼痛ガイドラインで変形性膝関節症に対して、運動療法が強く推奨されていますが、実践している人は少ないようです。

2月から検査のときに、膝の痛みがなくなった「プールで歩いていたら腰や膝が楽になった」などの感想があります。

159人中、膝痛のある方は25%の39人。そのうち整形外科通院中20人、膝体操実施4人、内臓脂肪型肥満32人でした。

ふとももの筋肉を鍛えることで膝が安定し丈夫になります。



## 読者の文芸

俳句

子の挑む千本ノック雲の峰

柴田町 遊佐 徹

薔薇の前はなれぬひとりをりにけり

柴田町 大久保 和子

カーテンを閉ざす家並遠郭公

大河原町 鈴木 純子

## ズ訪 一探 所名 (64)

## 太平城

取材・写真 榎木支部 大野朝男

太平城は今から840年前の平安時代の末期から鎌倉時代初期の武將で、奥州藤原家第4代目のそして最後の当主であった藤原泰衡が築城、藤原家やその家臣が居住していたと云われています。

その後地元の日向守長政が居住して地名を中目と称し、弘治4年(1558年)に伊達晴宗(政宗の祖父)から伊達一族に列せられ、その後は子孫が代々受け継いだと云われています。

城は標高約90メートル、此高(高い所と低い所の差)28メートルの丘陵を活用し、敷地の面積は約16

現況をみますと当時の面影をみることは出来ませんでした。

城趾の北東部には太平神社が祀られ、案内板には文治5年(1189年)の源頼朝の平泉(藤原家)征伐の際、太平城は泰衡の居館だったと記されており、かわりがあったことがわかります。



太平神社の鳥居



太平城があった山林



鳥居の近くにある案内板



# 組合員のひろば

## 盛り沢山の班会

新大原班 鈴木八重子

5月19日、みちのく総合診療医学センターの濱野先生が参加！

脳トレ、ダンス、病気の話もあり盛り沢山の班会でした。



濱野医師との記念撮影

「あぁ、聞いて良かった」との声もありました。皆様の班でも「紙パンツ班会」を開いてみませんか？どこへでも出張いたします。是非お声がけ下さい。

## 紙パンツ班会

西住A・B班 斎藤聖子

今まで気にも止めていなかったけど、これから必要になるかもしれない「紙パ

## 音楽に合わせて ストレッチ

くすくすストレッチ班

私達5人は毎週月曜日の朝10時から、みつちり1時間ストレッチに励んでいます。班の名前は最初に立ち



説明を聞いて安心の参加者



音楽に合わせてストレッチ

上げた2人の名前の頭文字「K」ととってくすくすストレッチとしました。始めにラジオ体操を行い体をほぐしてから「七夕さま」の歌に合わせて両手両足を動かします。声を出しながら手足を動かすこととはとても良いことです。数曲の童謡に合わせて足腰を鍛え、次に椅子を使い「お正月」の歌に合わせてアキレス腱を鍛えます。つま先立ち50回はいつもしんどいのですが、皆でやるから50回もクリアできるのです。最後は

レクダンスポップコーンを踊り終了です。週の初めに行く「くすくすストレッチ」は私達にとって、とても身体に良い大切な時間だと感じています。これからも老いに負けず長くストレッチを続け通して、元気を保ちたいものです。まだまだ頑張るぞ〜！ (T・M記)

## 船迫支部に 新班誕生！

(事務局まとめ)



健康志向のみなさん

笑顔に溢れたひまわり班です。健康維持の秘訣や情報を共有し、活発に活動していきたいと思えます。

## 読者の声

▼船岡に転居して早4年。空気が美味しくてそれだけでも健康によいですね。(船岡・Oさん)

▼塩分チェックシートをドキドキしながらやってみ

した。結果は12点で平均的という結果！良かった！ (東船岡・Yさん)

▼やっといういろいろなことが以前のようにやれるようになったてきましたね。船岡支部のバザーのお知らせを楽しく拝見しました。これに合わせ少し整理しようと思

## 編集後記

この稿の締め切り前夜、また思い出しました。私が小学校6年生の夏休み。「計画的にこつこつと」が苦手な私は、宿題の読書感想文を休みの最終日に、感想ゼロの粗筋だけを書き殴り、翌日澄ました顔で提出しました。「その場を取り繕う」のは得意です。程無くして、帰りの会で担任の宮藤紹平先生(クドカンの父)が、「明日まで清書してこいっ」と、題と氏名以外は赤ペンで埋められた原稿用紙と…。(続く?) (二階堂 正)

## 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
	花木		島	本郷	室谷 (第1・第3)	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

### お盆休みは

8月16日(水)

※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。

## 5つ見たね まちがいがし



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8月20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155号の当選者は次の方々です。

- ◇岩間 得生さん(船岡) ◇大久保美知子さん(船岡)
- ◇遠藤 薫さん(船岡) ◇小笠原与志江さん(岩沼)
- ◇阿部弥栄子さん(槻木)

## お詫びと訂正

前号の編集後記に、たよりの発行月を誤って掲載しました。正しくは1月、4月、7月、10月の4回の発行になります。お詫びして訂正致します。