

あけましておめでとうございませう



増田川にて撮影 (写真提供: 渡辺建寿)

みやぎ県南 医療生協だより

第158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)2328

2023年12月25日現在

●組合員数
5,952名
●出資金総額
11,584万円

新年のあいさつ



みやぎ県南医療生活協同組合
理事長 渡辺建寿



あけましておめでとうございませう。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

私たち医療生協は命と健康を守り、安心して生活できる地域づくりを目的にしております。

しかし、今の状況は、賃金などの収入は物価高に追い付かずさらに値上げが増えて生活困難な状況が続いていますし、少額の手当の支給の一方で、各種増税などの負担増が計画されています。

更に、平和憲法のいしずえだつた憲法第九条の改定なども検討され、軍備の増強が進められています。

今、世界では、ウクライナや中東で戦争が継続し、多くの一般市民を巻き込んでいます。パレスチナでは病院への攻撃が続いており、多くの患者さんや幼い子供たちの命が奪われています。パレスチナの人々の死者数は11000人を超えて、このうち半数近くが子供達という状況の中で、平和憲法を持つ日本だからこそ、話し合いによる平和解決をリードすべきではないでしょうか。

この地域の感染症の状況は、コロナは予防接種の普及もあり感染者の数はかなり減少していますが、家族や職場など身近なところでの感染が目立ちます。インフルエンザは急増しており、基本的な感染対策（手洗いやマスクなど）の実施や、ワクチン接種が大事です。

コロナ感染数の低下を受けて、医療生協の多彩な地域活動も増加しており、参加する組合員さんも増加していますが、まだ感染対策の上での制限も残っています。

私たちは今後も医療生活協同組合として、組合員さんの健康と命を守る地域の取り組みを皆さんと一緒に進めてまいります。



しばた協同クリニック
院長 小幡 篤

組合員のみなさんあけましておめでとうございませう。新型コロナウイルス感染症が世の中に様々な影響を及ぼして4回目の新年を迎えることになりました。

昨年からは5類扱いとなり、ワクチンもなかった当初よりは混乱は少なくなってしまいましたが、様々な活動は再開されてきたものの、感染は完全に収束することはなく、以前よりは常に感染対策を考慮した対応が求められる状況が続いています。医療や介護の現場では、様々な制約が続いている中で、公的な補助は徐々に撤退してむしろ厳しい状況にさらされてきているのを感じます。そんな中で地域の医療・福祉を守る私たち医療生協の役割はますます高まってくると思われまます。

今年も中断していた組合員交流集会の再開を目指し、ウィズコロナ時代の医療生協の在り方を考えて、取り組みを進めていく年となるかと思ひます。期待される役割を果たせるように組合員のみなさまと歩んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。



訪問看護ステーション 柚子
所長 森 亜矢子

新年、あけましておめでとうございませう。昨年は、医療機関とご縁が広がり、大変お世話になりました。

さて、今年も甲辰（きのえたつ）年、陰陽五行説によると「甲」は草木の成長を表す意味があり、植物が成長するように勢いを増して増えていくという意味があるそうです。そのため、2024年辰年は、昨年まで努力してきたことが実を結んで成就する年になることと。ほんのり柚子の風味をお届けしながら、4年目も地道に活動して参ります。

今期はインフルエンザウイルス感染が流行している状況です。引き続き感染対策や災害についても備えながら活動していきます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



デイサービスセンター あおぞら
施設長 星 由美子

あけましておめでとうございませう。旧年中は、組合員の方や地域の方などに大変お世話になりました。改めて御礼申し上げます。

昨年新型コロナウイルスの扱いが5類に変わり、感染者数も落ち着きが見られたことで、デイサービスでは数年前にボランティアの方々によるイベント開催や中学生の職場体験も受け入れられました。職員以外との触れ合いが増え、利用者さんにも活気が出たように思ひます。経営面では利用者さんが減り、状況は依然として厳しいですが、県南医療生協の組合員さんが安心して年を重ねられ、サービスを受けられるように職員一同力を合わせて取り組んでまいります。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

宮城・福島を訪ねて

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

柴山 敏

私たち大阪きづがわ医療福祉生協は、被災地支援での関わりの中で、みやぎ県南医療生協の皆さんに交流の機会を頂いていました。その交流は、コロナ禍により中断していましたが、この度、久しぶりに宮城・福島へ訪問することができました。

3日間の行程で、福島の原子力災害伝承館、中浜小学校の語り部講座、閑上地区や荒浜地区などを巡り、被災当時の状況や現在の在り様を、たくさん学ぶことが出来ました。

今回の訪問では、12年前の支援を経験している組合員さんとともに、被災当時も小学生でもあった若い職員も初めて参加し、復興の経過に感銘を受けています。参加者からの感想では、何よりも、交流再開の意義の大きさ、遠く離れていて



双葉町のバリケードの前で



震災遺構・中浜小学校屋上にて

も繋がっていることの大切さについて、喜びをもって語られました。忘れられないのは、山元町住民のお宅へ訪ねた時、部屋の壁にはきづがわを始

め、全国の繋がりのある医療生協の寄せ書きが何枚も掲げられていたことです。10年以上も掲げられていたのです。

私たちの活動が、もしかしたら現地の人々を励ませていること、コロナ禍の中でもずっと繋がっていたことを教えてくれた思いがしました。

現在、被災地の状況は日々変化しており、我々も「支援活動」ではなく、「訪問行動」として関わってきたいと望んでいます。引き続き、この大切な両組織の繋がりを継続していきたいと思えます。

健康保険証廃止をやめてください

専務理事 小山 茂樹

政府は、現行の健康保険証を来年秋に廃止して、マイナンバーカードに一本化する方針に固執し続けています。しかし、多くの報道がさ

れているように、誤登録や情報漏洩、医療現場においても正しい保険情報が表示されないなど、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが続出しており、多くの患者・国民が不安を抱えています。

宮城民医連では、県内の民医連事業所を対象に、マ

政府の思惑通りに現行の健康保険証が廃止されるとマイナンバーカードを持たない方は、公的保険診療から遠ざけられかねません。まさに「国民のいのちと健康」が脅かされているの

リズム体操で おたつしやに

健康運動指導士 林 治

「足踏みで4回目で拍手。次は両手と右足を前に出して戻し、両手と左足を前にして戻し、次は横に…」

これを365歩のマーチの歌を歌いながら『幸せは歩いてこない』『あれ？次は何だっけ？途中で分からなくなり、足踏みが多くなってしまいました。保健部の会議に来ていた

だいく運営委員の方々に、少しの楽しみと健康づくりをと思、一週間前から少しずつ練習していたのです



10月30日県庁記者クラブでの会見の様子

が、手本になりませんでした。それでも笑顔と笑い声と「体が温まった」とやさしい言葉をいただきました。

「リズム体操」は、リズムに合わせて楽しく全身を動かし、頭を使うことができます。また、一緒に同じ行動をすることで、一体感を感じ、仲間意識が強まるそうです。

間違っても良いので、楽しく体操して、おたつしやにまいりましょう。



【槻木白幡・玉淵宏子さんの作品】

2023年度 医療生協強化月間～3課題達成班～

今年は27班が達成!! 達成班には奨励金3,000円を進呈

船岡支部

ヨガさくら班、れもん班

船迫支部

あじさい班、男組班

槻木支部

白幡班、上町班、下町班、槻木西2班、槻木西3班、槻木東班、松ヶ越1班、松ヶ越2班、ポピー班、槻木駅西班、人間田班、歌いたい班、カレー班、山根班、たんぼぼ班、卓球班

西住支部

西住A班、西住B班

白石支部

いなほ班、緑ヶ丘班

東船岡支部

なでしこ班、キルトルーム班

山元支部

令和班

3課題… ①班会開催 ②増資 ③1名以上の仲間増やし

健康チャレンジ2023 大変お疲れ様でした!

今年のチャレンジは617件!!

一人でたくさんのチャレンジをされた方が多かったです。

報告数588件。達成記念品はタオルを進呈。

(※報告はがきを提出いただいた方が対象。)

～寄せられた感想の中からいくつか紹介します～

- ★『9月は5時、10月は6時、11月は7時と朝のすがすがしい空気と気候を感じてウォーキング』を達成(槻木支部M様)
- ★『家庭菜園の実施・作成プラン➡栽培管理➡収穫』(村田ブロックK様)
- ★『血圧、脈、体重、歩数の記録』達成(K様)でA4サイズにぎっしり埋められた記録表を添えての報告。

他にも記録表を送ってくださった方が何人もおりました。どんなチャレンジも毎日続けることが大事。わかっている、それが一番難しいとのこと『毎日続けること』にチャレンジする方が多かったです。

支部だより

行政区との交流

船迫支部 佐藤 智男

船迫支部は11月に、29A行政区で行っている「いきいきサークル」と今期3回目の交流を深めました。

ケアマネジャーの竹久保さんによる介護サービスについての学習会と廣澤曜太郎・悦子さんご夫婦によるうたごえ喫茶を開催し、50人の参加がありました。

介護サービスについては、要介護認定の申請からサービスを受けるまでの流

認知症について学ぶ

槻木支部 斎藤 利男

年齢を重ねるごとに「物忘れ」がひどくなり、認知症が心配になります。

槻木支部では、10月24日ホットタウン2Fの会場で「認知症サポーター養成講座」を43人の参加で開催、講師は、町の福祉課、地域包括支援センターより3人の方々にお願いしました。

その中で、認知症と老化による「物忘れ」について「イ」体験では「認知症の人は全て忘れる（昨夜から何も食べていない）。老化の人は一部忘れる（夕食は食べたが何だったかなあ）」「ロ」目の前の人では「認知症の人は誰か分からない

れや手続き、在宅と施設サービスを受ける際の負担金や保険料などについて学習しました。盛り沢山な内容でしたが、参加者の皆さんは、デイサービスセンターを利用する仕組みや、柴田町の保険料は高いということとは理解したようです。

後半はうたごえ喫茶。今まではコロナ感染症予防のため、集まって大きな声を出すのを遠慮していましたが、今回は、恥も外聞も気にせず（？）昔懐かしい歌をみんなで大声で歌い、楽しみました。

（あんだだれ）。老化の人は名前が思い出せない（名前がネエ。どこかで会ったよネ）などの違いがあること。



認知症について学ぶ参加者

認知症の原因は様々で、あらゆる方も十人十色のこと。発症しても何もできなくなるのではなく、できることの力を無くしたくない思いがある人の方が多いそうです。家族などで気になることがあれば、早めの

相談・受診が鍵で、病院に行くのは「自分らしく生きるヒントを見つけるため」は納得です。

サポーターは、認知症を正しく理解、偏見を持たず認知症の人や家族に温かい目で接する「応援者」。「誰がなってもお互い様」「私になっても今まで通りよろしくネ！」

松島医療生協の活動が刺激

船岡支部 鈴木 清子



講話を聞く参加者と青木副理事長(円内)

11月7日、11人が参加して船岡支部ふれあいサロンボランティア交流会が行われました。

午前は、松島医療生協を会場に、①副理事長の青木様より「松島・くらしの助け合い」についての講話。

②高齢者のサロン「ハッピー会」の主催者・青木様から日頃の活動の様子・月4回20人が楽しみに参加・昼食は青木様の手作り・送迎はご主人が・活動内容は百歳体操や百マス計算など参加者が自主的に。折に触れて器楽演奏のボランティア

アさんも会を訪れてくれるとか。③質疑応答後、会場を移動して、デイサービスの様子や松島医療生協の松島海岸診療所も案内され、2階では二人の歯科医による歯科診療があることも紹介されました。あたたかいお茶とお菓子のおもてなしに感謝しながら、有意義な交流会を体験させていただきました。外の空気を吸うことは互いの刺激につながります。参加者の明るい表情が印象的でした。

昼食は松島観光物産館で各人が思い思いのメニューに舌鼓を打ち、その後松島離宮に移動して、3時まで日本三景・松島の晩秋を五感を通してそれぞれのコースを心ゆくまで堪能し、帰路につきました。

帰りのバスでは増資の呼びかけもあり、みんなで協力しました。交流会の計画を立てて下さった運営委員の皆様改めて感謝を申し上げます。



松島医療生協の前で記念撮影

何年かぶりに動き出しました！

大河原ブロック

大河原ブロックは、高齢化による担い手不足で徐々に活動が減り、さらにコロナ禍による活動休止で組合員のみなさんが集まれるイベントもこの5年ほど全くできていませんでした。活動制限も緩和されてき

たので、何年かぶりに元運営委員、保健部員の方に声をかけて集まっていたいただき、今後の活動について話し合いました。2月「お料理・桃の節句にちなんで」、3月「うたごえ喫茶&介護サービスについてのミニ学習会」を企画しました。

今後、すこしずつ活動を盛り上げていきたいと思えます。大河原ブロックの活動にお手伝いいただける方は事務局までご一報ください。



数年ぶりの活動再開(企画立案中)

運動不足を解消するコツ

シリーズ訪問看護 17

訪問看護ステーション 伊藤 智之

① 日常の中で体を動かす選択をとる

私達は無意識に楽をして体を動かさない、筋肉を使わない選択をとることが多いです。

例えば、階段を使わずエレベーターに乗って足を止める、電車で吊革につかまって支えを借りるなど。

「運動するぞ！」と意気込んで始めるトレーニング以外にも、日常の中で体を動かせる瞬間を探して、少しずつ運動量を増やしてみよう。

② 少しずつでも運動を続ける
運動は適度に、定期的に行うことが大切です。せっかく運動をしても、すぐに休みすぎると効果が減っていき、逆に急にハードなトレーニングをすれば、体に

④ Before&After を見る

これから運動を始めようという方は、今の体を写真に撮っておきましょう。運動を習慣付けてしばらくしたら、定期的に写真を撮って、その時の写真と見比べてみてください。体がスッキリ、スタイルが良くなっている姿が見られると運動のモチベーションも上がります。また、外見だけでなく、睡眠の質や普段の体調など、内面の変化も気にかけてみましょう。

最初は軽めのメニューから始めて、その日の体調や心境次第で心身ともに負担のかけ過ぎないように調整しましょう。

③ 同じ姿勢を取り続けない

例えばデスクワークの場合、一日中パソコンの前に座ることが多くない、体を動かす機会が少なくなりがちです。

定期的な立って、数分で良いので体を動かしたり、座ったままでもできるエクササイズを行うなどして、身体を動かすようにしましょう。

⑤ プロの指導を受けてみる

ジムトレーナーなど、詳しい人から、自分の目的や体の状態に合ったトレーニング指導が受けられると、運動の効果がより向上します。一人ではくじけそうになっても、人に見てもらえればモチベーションを保ちやすい人も多いのではないのでしょうか。

組合員のひろば

リメイク班会

白石・緑ヶ丘班

私たちの班は「物づくり」が得意な班です。洋服はもちろん、古くなった着物をリメイクして、おしゃれな割烹着、ベスト、バッグ、なんにでもリメイク！
着ている服のほとんどは自分で作ります（柏裕子さん・写真右）



班長・茂林さんのお宅で記念撮影

健康チェック班会

船岡・れもん班



にぎやかに健康チェック

機会があれば素敵な作品を見せていただきたいと思います。

船岡支部たまり場で健康チェックを行いました。体脂肪測定、血圧、そして尿チエック！
定期的に班会でチエックしておく、ご自身の変化に気づくかと思えます。

ね。この日は着付けもし、華やかな会になりました。（事務局まとめ）

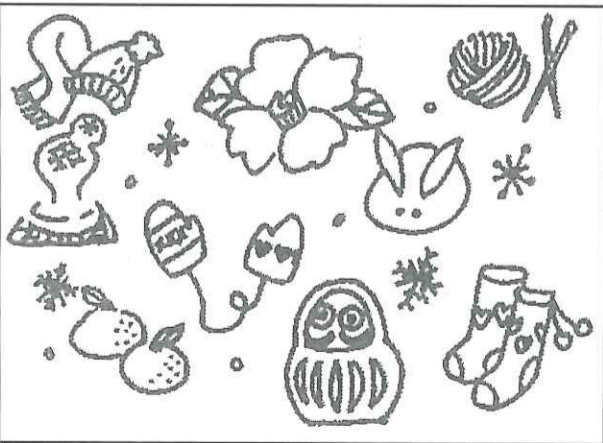
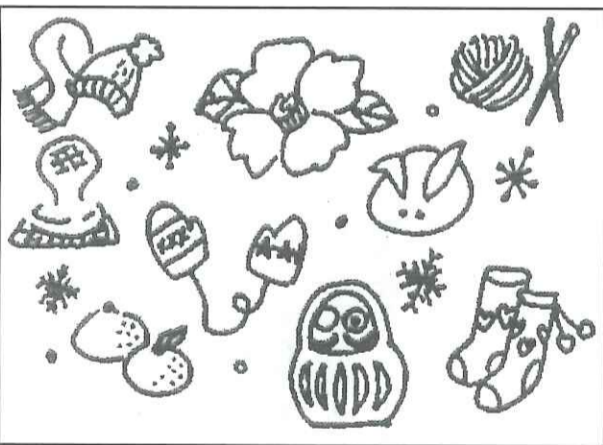
れもん班はとにかく明るく話題も豊富。この日もにぎやかでした。最後は体操をして解散！たまり場での班会は気兼ねなく自由に過ごしていただけます。是非班会などをご利用下さい！（事務局まとめ）

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 ・ 花木	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 ・ 島	(一般外来) 小幡 ・ 本郷	(一般外来) 小幡 ・ 室谷 (第1・第3)	◆第1土曜 (一般外来) 小幡 ・ 沖本 (糖尿病外来 完全予約制) ◆第3土曜 (一般外来) 小幡 ・ 佐藤
	午後 14:30 ~ 17:00	(一般外来) 小幡 (訪問診療) 花木	(一般外来) 小幡 (予約検査のみ)	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡 (第2・第4・第5) ・ 室谷 (第1・第3)	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



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2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157号の当選者は次の方々です。

- ◇成瀬美津夫さん(東船岡) ◇古郡 麗子さん(大河原)
- ◇高橋 智子さん(大河原) ◇加藤 孝一さん(船岡)
- ◇村上 智志さん(白石)



いなほ班
松島・円通院
「紅葉がみたくて」



槻木西2班
作並・ニッカウヰスキー工場
「試飲のお酒がおいしかった！」

▼今年の夏はいつまで続くのかと閉口してしまいました。やっと秋の到来、我が家の小さな庭の木々も赤黄色と

ね。（船岡・Aさん）

▼ウォーキングとジョギングを毎日30分。白石城のまわりや沢端川添いなど、頑張っています。寒い中ですが、健康第一です。（白石・Mさん）

▼シリーズ訪問看護(16)運動不足による10の影響・症状、とても勉強になりました。これからも健康になること(記事)をお願い致します。お料理もいろいろです。（船岡・Aさん）

読者の声



紅葉し、短かった秋を楽しみました。（大河原・Hさん）
▼毎日の食事になるべく添加物の少ない調味料を使っています。（船岡・Oさん）

今月のお料理

【提供：坂元笑み班】

長ねぎたっぷりすき焼き風

材料(2人分)

- ・牛肉…200g
- ・焼き豆腐…1丁
- ・長ねぎ…1本
- ・卵…2個

A.(調味料)

- ・昆布しょうゆ…50ml
- ・酒…50ml



作り方

- ① 焼き豆腐は6等分に切り、長ねぎは1cm幅の斜め薄切りにする。
- ② フライパンを温め、長ねぎを入れ乾煎りし、焼き色をつける。
- ③ ②の長ねぎをフライパンの上に寄せ、焼き豆腐を真ん中に、牛肉を手前に入れ、Aの調味料を入れる。
- ④ 沸騰したら弱目の中火にし10分ほど煮る。
- ⑤ 味を整えて器に盛り、卵を添える。

※お好みで春菊1/2袋を2cmの長さになり切り、焼き豆腐と牛肉の間に入れるとさらに美味しくなります！

読者の文芸

《俳句》
継ぎ当ては祖母の真似事冬灯
朝霧の消えて川面は空となり
雪国の歩道たどれば冬銀河

大久保 和子
鈴木 純子
山家 美智子

編集後記

昨年は、ワールドベースボールの侍ジャパンの優勝に、ハラハラドキドキしながら、夢中になって楽しみました。
年末には、アメリカカンリグのMVPに輝いた大谷翔平選手の謙虚で努力を惜しまない、真っ直ぐな彼の姿に感動しました。
今年の活躍に今からワクワクドキドキです。
(児玉 芳江)

