



議長の武田さん(左)と佐藤さん



全ての議案が賛成多数で可決

第30回通常総代会 4年ぶりの通常開催

『誰もが健康で居心地よくくらせる
まちづくりへの挑戦!』

みやぎ県南医療生活協同組合は6月9日、槻木生涯学習センターを会場に、第30回通常総代会を4年ぶりに集合型で開催しました。

冒頭、来賓の柴田町副町長の水戸英義様よりご挨拶をいただいた後、議長には武田則男さん(西住選挙区総代)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、資格審査委員長から、総代総数155人のうち出席総代数153人(本人出席69人、代理人出席6人、書面議決書提出78人)で成立要件(半数以上の出席)を満たし総代会は成立しているとの報告がありました。

議事に入り、小山茂樹専務理事が全8議案を一括して提案しました。

質疑討論では、太斎義明さん(槻木選挙区総代)、村上久美子さん(槻木選挙区総代)、万波孝子さん(大河原選挙区総代)の3人から発言があり、小山専務理事が答弁しました。

採決の結果、すべての議案が賛成多数で可決されました。

続いて、「スローガン」誰もが健康で居心地よくくらしに様々な課題があります

みやぎ県南 医療生協だより

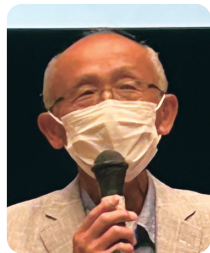
第160号



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

2024年7月1日現在
●組合員数
5,755名
●出資金総額
10,624万円

水戸新理事長のあいさつ



新理事長
水戸義裕さん

退任した役員に花束を贈呈した後、水戸新理事長の挨拶があり、閉会しました。

「誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりへの挑戦」が満場の拍手で採択されました。

議事終了後、第1回臨時理事会を開催し、佐藤望新専務理事から水戸義裕新理事長を始めとする新しい役員体制が報告されました。



村上久美子さん

今総代会において、渡辺前理事長の退任に伴う後任選任が進まない中、予想もしない大役の理事長に就任することになりました。

創立以来、県南地域の皆様の健康づくりに各種の事業を展開し、より信頼される医療生協をめざして活動してまいりました。

いま、私たちの命と暮らしに様々な課題があります。努力してほしい。



太斎義明さん

総代会での発言より

が、皆様の期待に応えるべく理事や職員と共に懸命に努力してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願ひいたします。

若い組合員の加入を全力で進めてほしい。もともと若い人が入る魅力ある組織へ、協同でやる喜びを感じながら活動できるとよい。



村上久美子さん

槻木支部では、仲間増やし、増資、新班の3つの目標を達成できた。月1回でいいので小児科の若い医師に来てほしい。

クリニック以外の事業は赤字だが、どう建て直すか。組合員数も減ってきている。仲間を増やすにはどうするか考えていきたい。

だが、内容は現在年4回発行だが、内容が季節とずれる。以前のように年6回発行に努力してほしい。



万波孝子さん

クリニックができてからずっとお世話になっている。大河原町の介護保険料が月額200円アップになった。

大河原では中核病院や開業医も多く、75歳以上の高齢者受診率は52%でダントツ多い。健診についても、受診率は県内トップで元気な年寄りを生んでいる。

社協主催のミニデイサービスも好評。自分の健康は自分で守り元気でいられるよう拡大していきたい。

小山専務の答弁



答弁をする
小山専務

若いお母さんたちを対象に「いきいき教室」などの企画を考えていきたい。

槻木支部は仲間増やしや増資を始め、様々な活動に積極的に取り組んでくれていて大変ありがたい。今年度は組合員交流会を開催し、院長の講話を実施したい。

あおぞらの赤字解消に向けては、諸経費を削減し、職員も話し合いながら利用者を増やす努力をしている。



あおぞらだより

5月のイベントは「運動会ウィーク」としてレクリエーションの時間に1週間開催しました。

「頑張らずに明日からのデイを休まない程度に一生懸命頑張ることを誓います」と代表者が力強く選手宣誓し、赤白チームに分かれて競技を行いました。

玉入れ、綱引き、バトンリレー、最終日には職員も参加してパン食い競争を行いました。手を使わないでパンを取るのに苦戦しながらも、皆さん大笑いして楽しい時間を過ごしていました。帰る時には、皆さんから「疲れたけど楽しかった」などの声が多く聞かれました。



【あおぞら運動会】綱引き▲玉入れ▶



◀あおぞらに飾られた折り紙リース



あおぞら
介護士
太田 明佳里

けんなん リーエッセイ 94

介護職に就いて、今年で3年目になります。私の毎日の悩みは、デイサービスでのレクリエーションです。まだ、あまりレパートリーがなく、毎回悩みながら、こなしている所です。しかし、その中でも、私の定番は折り紙です。もともと好きで、くす玉や、鶴、動物や花など、自分で調べながら折ります。

デイサービスを利用していらっしゃる方が親しみやすく、楽しめるようなものを作ったり、また季節に応じて、台紙に貼って持ち帰ってもらうこともあります。利用者さんが笑顔で作ってくると、私も嬉しくなります。

最近では、折り紙でリースを作るのにハマっていて、できあがったものを、あおぞらに飾っています。

これからも、利用者さんがデイサービスで楽しく過ごしていただけるように華やかにしていきたいです。



折り紙で作った傘

退任のご挨拶

渡辺 建寿

組合員の皆さま、職員の皆さま、私は今総代会を持ちまして理事長を退任いたします。

第27回総代会で理事長に選任されてから満4年経過しました。この間はコロナウィルスの蔓延により様々な医療生協の活動が制限された4年間に重なります。

やっとコロナ禍も収まり以前同様の活動に向かっての取組が始まりました。

この間理事長として十分な役割を果たせませんでした。この度ずっと理事として頑張つてこれ、医療生協のことも地域のこともよく分かっておられる水戸義裕さんと交代することになりました。

今、みやぎ県南医療生協は経営的には厳しい状況にあります。新理事長のもとと全組合員さんや職員の力で克服されることを確信します。



(左から) 斎藤さん・星さん・小山さん・渡辺さん

ています。ありがとうございます。

小山 茂樹

2014年6月より専務理事として10年勤めてまいりました。長いようで、あっという間の時間、通勤に往復100km、通勤距離も今の車で30万kmとなりました。

組合員さんとも多くの交流があり、とても楽しく生きがいを持って働けました。

楽しい事も辛い事もたくさんありました。職員の皆さん、組合員の皆さんの支えがあつてやってこれました。医療生協で学んだ事、多くの仲間ができた事、これからの第二の人生に活かしていきます。

星 由美子

県南医療生協で働きはじめ24年。デイサービスあおぞら開設当初から関わらせていただき、自分の分身と言つても過言ではありません。

介護事業の舵取りはなかなか難しいものがありました。皆様の協力があり今までやってこれました。

支えて下さった全ての皆様に感謝を申し上げます。ありがとうございます。

斎藤 利男

2016年より8年間ありがとうございました。

ここ数年は、100年に一度と言われる「コロナ」の感染・拡大が私たちの日常を一変させました。医療生協の組合員活動にも大きな影響を与え、時には部分的の繰り返しとなりました。今でも感染者はでていますが、手洗いなどの感染防止対策を取りながらではあります。一日も早く以前の組合員活動ができるようになることを願っています。

石山 千代子

2020年より理事を務めました。ほとんどがコロナ禍の中での活動でしたが、去年の後半位からは組合員の活動も活発になり、皆さんの元気な姿が増えてきたのでほっと一安心しました。

医療生協とは何か、よくわからず組合員になっていく方も多いためですが、活動していく事によって、少しずつわかってくるのかなあ、と感じています。

高齢化、少子化等難しい問題はありますが、一歩、踏み出さなければ何も進みません。小さな一歩でも進んで行きたいものです。これからもどうぞよろしくお願い致します。

就任のご挨拶

専務理事 佐藤 望



6月9日の総代会にて、前任の専務理事と交代しました。

「誰もが健康で居心地よくくらするまち」であることは、平和であることが前提です。

平和と人権を守ることが私の取り組むべき課題と考えております。

組合員が主人公の事業と運動を、組合員みなさんと共につくっていく一翼になればと思います。

あわせて、事業活動の経営課題に対して、改善が求められており、組合員みなさんの協力も得ながら立て直しを図りますので、どうぞよろしくお願い致します。



理事 太斎 義明

総代会で理事に選出されました。槻木支部の太斎義明です。

本来であれば、モット若い方に就いていただき、医療生協の若返りをお願いしたかったのですが、周りを見渡しても同じ年代の方ばかりです。

【令和6年 能登半島地震義援金についてのご報告】

しばた協同クリニック窓口、各支部で集めた「義援金5万円」は、宮城県から松島医療生協が代表して、石川県生活協同組合連合会にお届けしました。

ご協力いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。



被災地を訪問し、義援金を渡す
松島医療生協の佐藤良治専務(写真中央)

一方、はるかに高齢でありながら、お元気な方も多く「その歳でなんだ！」とお叱りを受けそうでお引き受けしました。

理事としての役割を果たしていきたいと思っています。総代会のスローガンである「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくりへの挑戦！」をめざして、力を尽くして参ります。

世話ができる仕事があったらいい、福祉の資格がとれる小牛田農林高校に進学。社会人になり、松島医療生協のデイサービスで約8年務めてきました。

震災を経験し、ずっと民医連で働き続けていきたいと思つておりました。

結婚し、白石に来てからは、デイサービスセンターにあおぞらに勤務、約8年になりました。

まだまだ未熟者ですが、信頼し合える職員に囲まれて、デイサービスを良くしていきたいと思つております。

今後ともよろしくお願い致します。



理事 大沼 ふみ

この度、槻木支部の推薦を受けて理事に就任しました。



あおぞら施設長 永倉 美香

4月よりデイサービスセンターあおぞらの管理者になりました。

出身は鹿島台です。幼少期からおばあちゃんが大好きで、将来はお年寄りのお

健康チャレンジ2024

今年も始まります

今年は何にチャレンジしますか？

詳しくは折り込みのパンフレットをご覧ください。

WEB申し込みも可能になりました！

パンフレットにあるQRコードを読み取って申し込み♪

ITにチャレンジ！



支部だより

お花見班会

西住支部・理事 齋藤聖子

4月下旬、桜の花ももう終わりがな？という頃、西住地区の「お花見班会」を開催しました。

今年度第一回の班会ということで、主に運営委員さんに集まっていたが、今年度の加入、増資の目標や総代会についての話をしました。

いつもなら4月の第一回



お弁当とダンゴでお花見班会

班会はお出かけ班会なのですが、班長さんの交代などもあり、出かけるのはもう少し先になりそうです。それでも、未だ散り残った桜の花びらが1枚2枚と風に飛び、花見弁当やダンゴがあれば今年度も出だしは上々といったところでしようか。

喫茶ほえみ

槻木支部

毎週水曜日午後、喫茶ほえみ開催しています。淹れたてのコーヒーに手作り焼き菓子がついて150円。

この日は、みちのく総合医療センターの研修できていた加藤先生も立ち寄ってみなさんと談笑、にぎやかなカフェタイムを楽しんでいました。

喫茶ほえみでも利用で

『しばたまち平和の祭典2024』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25日(木)～8月1日(木)槻木生涯学習センター
★映画会 7月30日(火) 10:00～11:30

「ある春のための上映会」

石巻市大川から震災を描いて

◎8月1日(木)～8月9日(金)

まちづくり推進センター(ゆるぶら)

★平和の紙芝居 8月2日(金) 13:30～16:00

◆柴田町戦跡めぐり

◎10月中旬予定

◆平和カフェ『茨木のり子朗読会』

◎11月30日(土) 10:00～槻木生涯学習センター

★詳しくは、柴田町お知らせ版をご覧ください。

★問い合わせ先：しばたまち平和の祭典実行委員会

Tel.090-1370-5321(児玉)



平和行進でのひとこま

6月22日(土)、槻木生涯学習センター駐車場をスタートし、平和行進を行いました。

平和行進 2024

のぼりが喫茶開催の目印です



加藤先生(左手前から3人目)とにぎやかなカフェタイム

筋トレ

おたつしやに

健康運動指導士 林 治

今年、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定されました。65才以上の方は一日40分以上(6000歩以上)の身体活動と、多要素な運動を週3日以上、筋力トレーニング週2～3日行うことが勧められています。

昨年の4月に、クリニックで定期的に検査を受けて頂いている方にお話を聞いたことを調べてみました。

159人中、運動習慣ある人103人、65%。散歩46人、29%。体操18人、11%。グラウンドゴルフ7人、5%。自転車7人5%。その他40人、25%でした。

筋力トレーニングは、疾病の発症および死亡リスクに関する報告では、わずかな実施でも健康効果があるとしてされています。私も3年ほど前の健康チャレンジで懸垂を始めました。

最初は3回しかできませんでしたでしたが、週2回最大回数、休憩60秒を3セットを地道に続けたら11回できるようになりました。姿勢を維持するための背筋、脊柱起立筋を強くし、脊柱管狭窄症などを予防し、背中を伸ばして歩きつづけたいです。

スクワットやつま先立ちなどの筋トレやラジオ体操リズム体操などの多要素な運動で、おたつしやにまいりましょう。



【及川かしこさんの新聞ちぎり絵】

読者の文芸

俳句

しばらくは風の匂へる麦の秋
大河原町 伊澤 二三子

養生の心を癒やすライラック
柴田町 三塚 直樹

万緑やあらたなる日を生きてゆく
柴田町 大久保 和子

参加してみませんか？

『消費者のくらしと権利を守る 第45回宮城県生協組合員集会』

【日時】2024年9月26日(木) 10:00～12:00

【会場】東京エレクトロンホール宮城 大ホール

【講演】日本の食が壊される？

【講師】国際ジャーナリスト・堤未果さん

【お楽しみ企画】コンサート

集会後にアピール行進(自由参加)

◎交通費が出ます。

◎申し込み締め切りは8月末日です。

★お申し込み、お問い合わせは

医療生協事務局まで。

Tel.0224-57-2328

【受付時間】午後1:00～4:00

シリーズ 訪問看護 18

運動不足を解消する自宅トレーニング

訪問看護ステーション柚子 作業療法士 伊藤智之

①ストレッチ

ストレッチは血の巡りも良くなり、なるべく体力を消耗せず運動不足の影響を改善できるのでオススメです。普段から筋肉と関節は使われないとどんどん伸縮機能が衰えて、硬くなってしまいます。ストレッチで体をほぐして体全体の可動域が広がれば、その後は同じ動作でも使う筋肉量が変わり運動効果がアップ。体が柔らかくなればケガの予防にも繋がり、安全に運動をやりやすくなります。

②自重トレーニング

自重トレーニングとは、器具を使用せず自分の体の重さを利用して鍛える方法です。自分の体一つあれば一切費用もかからず、自宅ですぐ取り組めます。

自重トレーニングのやり方は数多くありますが、まずは数多くありますので、ぜひ調べてみましょう。方法によっては身体全体の筋肉を幅広くアプローチして鍛えられますよ。

自重トレーニングのやり方は数多くありますが、まずは数多くありますので、ぜひ調べてみましょう。方法によっては身体全体の筋肉を幅広くアプローチして鍛えられますよ。

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 ～ 12:00	(一般外来) 小 幡	(一般外来) 小 幡	(一般外来) 小 幡 ・ 島	(一般外来) 小 幡 ・ 本 郷 (第1・第3・第5) ・ 花 木 (第2・第4)	(一般外来) 小 幡 ・ 室 谷 (第1・第3)	(一般外来) 小 幡 (第1・第3) ・ 佐 藤 (第3) ----- 糖尿病外来 (完全予約制) 沖 本 (第1)
午後 14:30 ～ 17:00	(一般外来) 小 幡	(一般外来) 小 幡	休 診	休 診	(一般外来) 小 幡 (第2・第4・第5) ・ 室 谷 (第1・第3)	休 診

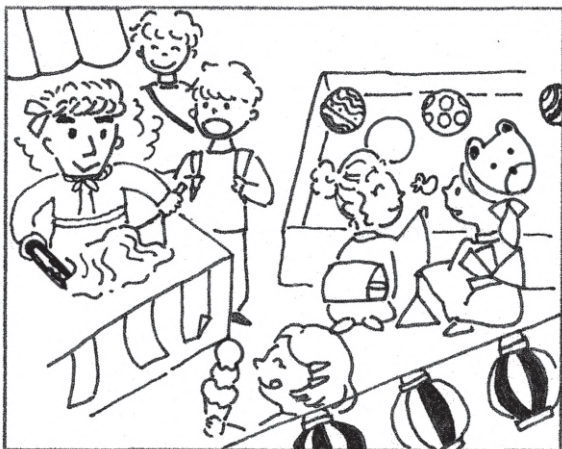
☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示
してお知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希
望の方はクリニックまでご連絡ください。

電話 0224(57)2310

お盆休みは

8月13日(火)

※お薬が不足にならないよう、ご注意下さい。



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159号の当選者は次の方々です。

- ◇高橋 芳太郎さん(槻木) ◇穴戸 保子さん(大河原)
◇阿部 弥栄子さん(槻木) ◇小室 啓子さん(船岡)
◇小林 美那子さん(東船岡)



ヨガマットの上でストレッチ

最初にグーパー運動、次
に第1ラジオ体操、そして
片足立ち、踵落とし、スク
ワットに続いて沖縄の踊り
をします。

目が覚めるともうお天と
う様がニコニコ笑っていま
す。
30度を超える予報の中、



福島県・相馬中村神社の境内で

おでかけ班会
山根班 太斎 義明

沖縄の踊りのあとは、ヨガ
マットを敷いてストレッチ
を10分間行い、最後は太極
拳をして終了となります。
水分を摂り、おしゃべりを
しながら楽しんでいきます。

元気に

健康づくり

なでしこ班 寺島 万里子

なでしこ班は、足腰を支
夫にしたいのと、しなやか
な身体が保てるようにと、
いろいろな運動を取り入れ
ているので、紹介したいと
思います。

組合員のひろば

13人の笑顔が集まり、松川
浦に向け出発しました。

途中、山元町の震災遺構

「中浜小学校」に立ち寄り
ましたが、今もって思いは
複雑です。

松川浦では楽しみにして
いた海の幸をたらふくいた
だき、その後は大橋を渡っ
て大海原や浦を眺め、胸に
海の香りをいっぱい詰め込
んで帰りました。

読者の声

▼支部活動や班会、サーク
ル活動がやつと再開され、
本格的に医療生協の役割を
果たせる兆しを感じられま
す。みなさんががんばってま
すね。(槻木・Tさん)

▼ただ今断捨離中。資源を
大切に有効に使いたいと思
いペンを取っています。コ

ロナ禍で体力、気力、筋肉
低下です。がんばります。

(柴田・Kさん)

▼毎回楽しみに拝読させて
いただいています。特に「あ
おぞらだより」は気に入っ
ています。何をするのか興
味があるからです。職員の
方々も大変でしょうが、利
用者様と共に笑顔で取り
組んでほしいと思います。
以前義父が利用していまし
た。義父は毎回あおぞらに
行くのが楽しみで笑顔がふ
えました。

(船岡・Wさん)

▼料理コーナーを楽しみに
しています。運動指導士の
林先生のコーナーも楽し
みです。なかなか実行する
まです。みなさんが……。
でいきません。

(船岡・Kさん)



今月のお料理

鶏むね肉と梅干しの炒め

材 料 (2人分)

- ・鶏むね肉……………1枚(250g)
- ・梅干し……………中2個
- ・塩・コショウ……………各少々
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・ごま油……………小さじ2
- ・しめじ……………1/2袋
- ・しょう油……………大さじ1
- ・ゆで枝豆……………30g
- ・みりん……………大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふり片栗粉を薄くまぶす。
- ② 玉ねぎは1cm幅に切り、しめじは石付きを切り食べやすくほぐす。梅干しは食べやすいようにちぎっておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ中火で熱し、①を入れ3分ほど焼いたら裏返して端に寄せ、空いた手前で②の玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらしめじを加えて全体を炒める。
- ④ しめじに火が通ってきたら、枝豆、ちぎった梅干しを加え、Aを回し入れて絡める。



オススメポイント! 鶏むね肉は脂質(あぶら)も少なく、消化も良いです。
また、梅干しは暑い夏には最高です!!

【提供: 坂元笑み班】

編集後記

1月1日の能登半島地震
から半年が過ぎました。
まだ避難所生活の人、水
が出ない地域、関連死の
人…。

この地で三度大きな地震
(宮城県沖地震・岩手宮城
内陸地震・そして東日本大
震災)を経験した私たち
にとって人ごとではありま
せん。ニュースを見るたび
に胸が痛みます。

一方で『かくし財産』は
十年後に公開とか、総裁選
は誰が出るのか…。

そんなことでもめている
ひまはありません!

『今すぐに全力で復興に取
り組みなさい!』

(広澤 悦子)

