

みやぎ県南 医療生協だより

第161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9月30日現在
●組合員数
5,753名
●出資金総額
10,590万円

保険証はどうなるの？

専務理事 佐藤 望

政府は、マイナンバーカードと一体化した健康保険証（以下、マイナ保険証）を国民に持たせるため、2024年12月2日をもって新規の健康保険証（以下、保険証）の発行を終了する方針です。保険証が廃止されることで、施設入所者や独居の高齢者などマイナンバーカードを取得できない方が発生しますし、医療現場にも混乱をもたらす、国民皆保険制度を崩しかねません。

マイナ保険証がなくても現行保険証は最長1年間、資格確認書は最長5年間使用できる

保険証が廃止になって、現在手元にある保険証は最長1年間の経過措置があり、翌年2025年12月1日までそのまま使用できます。その後も、マイナ保険証がないすべての国民には「資格確認書」が交付され、最長5年間資格確認書で受診できます。資格確認書が交付される対象は「マイナ保険証」を持っていない方すべてで、申請しなくても保険者から自動で交付されます。

マイナカードは任意から強制へ、政府による皆保険制度の崩壊

2022年10月に河野デジタル大臣が健康保険証の廃止を発表、2023年6月2日のマイナンバー法の改正で、社会保険、税、災害対策の3分野に限られていたマイナンバーの利用範囲を拡大して、法律の規定

で保険証をはじめ預金通帳なども一体化させる「何でもアリ」にしてしまいました。この法改正によって、これまで任意取得としていたマイナンバーカードですが、それを持つていなければ保険による医療を受けられなくなってしまう、事実上、強制して取得させるものです。戦前からこれまで国家の一大事業として築き上げてきた、すべての国民に健康保険証発行を大前提とした、世界に誇れる国民皆保険制度を、いまの政府は崩壊させようとしています。

もうひとつは、患者さんや地域住民のみなさんへの影響です。特に開業医では、高齢化、後継者不足、そして医療のデジタル化（医療DX）によるオンライン確認義務、そのための設備にかかる費用負担等で、全国的に閉院が相次いでいるといわれています。閉院によって、かかりつけの患者さんや地域住民のみなさんは医療へのアクセスが一層困難になってしまいます。厚生省は、大病院ではなく地域の開業医への受診（かかりつけ医）を誘導している中、マイナ保険証の導入によって地域住民の受療権が奪われてしまいかねない問題にもなります。

医療の現場で起きている問題と患者の受療権の侵害

医療機関の窓口では、保険者情報の反映が誤情報、カードの読み取り不良、顔認証エラーなど7割以上トラブルがあったとの調査報告がされています（2023年宮城県保険医協会調査）。その結果、現行の保険証で確認する、次回以降も現行保険証も提示することにも話している状況で、厚生労働省も「保険証も持参を」とアナウンスせざるを得なくなっています。しばた協同クリニックでも同様に読

済み話です。問題が多いシステム、国民皆保険制度の投げ捨て、医療機関への負担押し付けは、地域の医療機関が閉院になれば患者さんや地域住民のみなさんの受療権を侵害してしまいます。「現行の保険証を残し

て！」現在、現行の保険証を残すための署名を広げています。いまからでも遅くありません。ともに問題点を学び合い、まわりに知らせながら、現行の保険証廃止の撤回を求めて声をあげていきましょう。



あおぞらだより

8月はコロナ感染症の流行もあり、8月14日から17日までデイサービスを休業させていただきました。皆様には大変なご迷惑とご心配をおかけして誠に申し訳ございませんでした。利用者様が楽しみにしていた夏祭り会も延期になってしまいました。

敬老の日のプレゼントとして、タオルとポーチ、手袋、靴下、鈴とキーホルダーからお好きな物を選んでいただきました。また、実習で来ていた大学生もピアノを演奏し、一緒にお祝いすることができました。

9月に秋祭り&敬老会を実施いたしました。ボランティアの皆様に協力いただき、ダンベル体操やボールやタオルを使った体操を行ったり、昔懐かしい話の読み聞かせや臨場感あふれるお話を聞いたり、どじょうすくい、踊りやフラダンス、南京玉すだれなどを見て大変盛り上がりました。「とっても良かったよ」

「楽しかったア」と利用者様から喜びの声が多く聞かれました。ご協力いただいたひよこちゃん様、柴田ダニエル様、玉すだれ会様、BB4様、誠にありがとうございました。



どじょうすくい、フラダンス

人との出会いを通して、心豊かに



常務理事
大沼ふみ

けんなん
リーエッセイ 95

パートの仕事をしていた頃、誘われて日本舞踊を始め、今年で20年近くになります。

ボランティア活動の一環として、老人ホームや地域の敬老会、桜祭り、菊人形祭りなどに参加し、日頃の練習の成果を発表してきました。

指導してくださる先生は、なんと90歳近く。一人暮らしをしながら畑仕事をしたり、手料理を作ってくださったりと、いつも元気をいただいています。

私事です。7年前に夫を亡くし、65歳で仕事を辞めました。しばらくして心の整理がつき、自由な時間ができたので、以前から習っていた踊りに加え、太極拳健康予防教室、茶道、料理教室などのサークルに入りました。様々な人との出会い、経験談を聞く中で、多くのことを学んでいます。

これからも人との出会いを大切に、活動を通して心身豊かな日々を送りたいと思っています。

2024年度北海道・東北ブロック 組合員活動交流集会開催

ゆるやかにつながり、健康で自分らしく
過ごすために生協運動を広げよう

9月4日～5日つなぎ温泉ホテル紫苑（盛岡市）で交流集会が開催されました。13の医療生協211人の参加があり、県南医療生協からは、7人参加しました。

1日目の全体会は、医療福祉生協連の基調報告、演題発表が8生協からありました。夕食交流会では、松島医療生協と合同で斎太郎節を踊りました。2日目は5テーマ15会場に分かれての分科会を行い、最後の全体会では、参加者の感想交流、まとめを行い、有意義な交流集会になりました。



当医療生協からの参加者

話人会を発足。

目的1

たまり場をつくって介護
予防教室を開こう

・病気になっても寝たきり
にならないように！
・認知症にならないよう
に！

目的2

ひとりぼっちのお年寄り
をなくそう

・安心して集まり気軽に
茶飲み話が出る仲間が
いるたまり場をつくろう！
でした。

貸しだされた遺族もさる
ことながら目的にも感銘を
受けました。

「寝たきりにならない！認
知症にならない！ひとりぼ
っちにならない！」（させな
い）を改めて肝に銘じて、
有意義な分科会となりました。

「母が大変お世話になった
ので家を貸しても良い。」と
話があり、ちよさんの家世
話があり、ちよさんの家世



松島医療生協と合同での斎太郎節

初日の基調報告で、みや
ぎ県南医療生協と松島医療
生協は共同で「組合員活動
の連携・取り組み」を発表
しました。

2日目は各分科会に分か
れての参加です。顔を合わ
せて意見交換ができ、大変
刺激を受けた2日間でし
た。

（太斎 義明）

組合員交流集会に初めて
参加させていただきまし
た。

私の親と同年ぐらいの
人達が、皆様とても元気に
地域活動に勤しんでおりま
した。そんな方達と交流が
でき、お互いこれからのや
る気を鼓舞できて非常に有
意義な日でした。

（澤田 智）

山元町長懇談会報告

専務理事 佐藤 望

当医療生協も加盟する宮
城民医連では、震災後に仮
設住宅に住まわれた方の健
康調査を機に、災害公営住
宅に移ってから毎年健康
調査を行っています。山元
町の災害公営住宅に入居す
る約500世帯にポスト投
函を行い、協力いただいて
います。

また、交通が不便の声に
対して、担当課長より発言
があり、町民バス事業を実
施しているとのこと。バス
事業が浸透していないと指
摘し、水戸理事長よりカー
シェアリングの紹介がされ
ました。

この間、山元町との懇談
を行っており、今年も8月
29日に昨年度の健康調査結
果を携えて、山元町の橋元
町長と懇談を行いました。

懇談には、宮城民医連坂
田匠副会長、当医療生協か
ら水戸義裕理事長及び岩佐
年明理事、佐藤専務理事が
参加しました。

今年も秋に調査を行いま
す。引き続き、山元町長と
継続して調査報告と懇談を
行っていく予定です。

調査結果の自由記載の要
約から、家賃と交通の問題
を中心に意見交換。高い家
賃と減免廃止後の心配の声
に、橋元町長は他の自治体
より算定基準を低くしてい
ること、減免は延長してき
たことなど述べられました。

また、交通が不便の声に
対して、担当課長より発言
があり、町民バス事業を実
施しているとのこと。バス
事業が浸透していないと指
摘し、水戸理事長よりカー
シェアリングの紹介がされ
ました。

岩佐理事より、生活が厳
しい声の内容に驚いている
こと、町として困った声を
きく姿勢を持つ必要がある
ことが話されました。

今年も秋に調査を行いま
す。引き続き、山元町長と
継続して調査報告と懇談を
行っていく予定です。

【及川かしこさんの新聞ちぎり絵】

ぐっすり寝て おたつしやに

健康運動指導士 林 治

健康づくりのための睡眠
ガイド2023が厚生省発
表されました。

高齢者の方への推奨事項

●長い床時間は健康リス
クとなるため、床上時間8
時間以上にならないこと。
●食生活や運動等の生活習
慣、寝室の睡眠環境等を見
直して、睡眠休養感を高め
る。

寝れなくて頭がおかしくな
る。」
布団の中に長い時間入っ
ていても、実際に寝れる時
間は伸びないので、寝れた
なあという睡眠休養感は得
られず、長寝を助長してし
まいます。

●長い昼寝は夜間の良眠を
妨げるため、日中の長時間
の昼寝は避け、活動的に過
ごす。

ダンベル体操などの筋肉
トレーニングも睡眠改善の
効果があります。

「夜の8時には布団に入っ
てテレビを見て寝るけど、
2時頃目が覚めて、その後

眠くなってから床に入り、
睡眠休養感を高めておたつ
しやにまいりましょう。

『みんなで 楽しく歌おう会』



仙台うたごえの店
バラライカの
南部大地さん
によるピアノ伴奏で
歌います

【いつ】11月10日（日）
【どこで】新栄集会所
（ヨークベニマル向い）
【なんじ】午後1時半～3時半
【参加費】300円
『どなたでも参加できます』
【主催】医療生協健康まつり合唱団

健康チャレンジ していますか？

8月1日からスタートした
『健康チャレンジ2024』
現在232件の申し込みがあり、
みなさん楽しんでチャレンジ
されているようです。



健康チャレンジは10月31日で
終了となります。
参加中の皆様、終了後は報告は
がきの提出をお忘れなく！
また、感想もお待ちしております。
報告された方へはささや
かながら景品を贈呈いたします。

支部だより

イキイキサークルで健康づくり

船迫支部長 佐藤 智男

29 A行政区で開催しているイキイキサークル。みやぎ県南医療生協で、毎月健康チェックをしています。

先月は、骨密度、今回（9月12日）は塩分チェックを実施しました。参加者も45人近く集まり大盛況。

自分の塩分量の結果に「多いの？少ないの？何食べて



減塩をしっかりと、フレイル予防！

ふれあいサロン

船岡支部長 森 淑子

船岡支部のふれあいサロンは毎月第1水曜、第3木曜の2回、レインボーハウスで開催しています。

水曜日はシルバー川柳、なつメロ、唱歌など懐かしい歌をみんなで歌います。木曜日は軽いストレッチ体操、脳トレ、紙芝居、近くへのお出かけなど変化を持たせています。

7月は角田市の妙立寺

いるの？お菓子は食べないの？」と大騒ぎ。何せ約35人が女性、10人前後が男性です。

塩分量の目標や減塩についても学び、さらに健康で長生きする「フレイル予防について」として藤原あづさ看護師を講師に、資料を活用して、面白おかしく、また、分かりやすく学習しました。

後半は、廣澤悦子さんの伴奏に合わせて昔懐かし歌声喫茶。男性がボリウムアップし、久しぶりに声を出して、昔を思い出しながら楽しみました。



妙立寺のハスの花を見にお出掛け

へハスの花を見に行きました。

9月19日（木）は参加者11人、ボランティア8人。

利用者の加藤さんにマンカラというゲームを教えてください。みんなで楽しみました。ランチはちらし寿司、野菜の揚げびたし、お吸い物、デザート、ボランティア5人の手作りです。

沖縄戦跡巡りに参加して

ケアマネジャー 福岡 隼人

3月に民医連平和学校に参加しました。

沖縄戦の戦跡巡りをし、辺野古基地建設現場の見学、また、米軍基地の様子を見てきました。

その日、オスプレイ飛行が再開されたばかりで、私たちの頭上を飛んでおり、かなりの騒音を感じました。

基地建設やオスプレイと軍事にかなりの費用がかかっていることに怒りがおさまりません。また、沖縄だけではなく、最近宮城県内でも、軍事飛行訓練が行われており、身近に戦争の恐怖が感じられます。

今回の視察で、より平和を守るための運動の大切さを



基地建設反対の座り込み

実感しました。これを読んだ方が、ちょっとしたでも平和について考えるきっかけになれば良いと思います。

サークル紹介

タップダンスサークル『ぶんぶん』

代表 猪股 真由美

タップダンスは、専用のタップシューズを履いて床を踏み鳴らしながら踊るダンスの一種です。

タップダンスサークル・ぶんぶん倶楽部は2017年7月から始まり、現在メンバーは6人です。

練習は月2回レインボーハウスで、月曜の13時～14時半。さて、私達の先生にタップ



メンバー全員でキメポーズ

の良さをお聞きしました。「楽器がなくても奏でることができて、それを共に喜ぶ人と出会えることってとてもすかねえ。」確かに！「なんか、かちよつけちやいました（笑）」ところで、ぶんぶん倶楽

部では随時、老若男女問わず仲間を募集しています。レッスン料は1回1500円です。

お問い合わせは事務局へお願いします。

Tel 0224-5712328

平和カフェのお知らせ『茨木のり子朗読会』

【日時】11月30日（土）10:00～
【場所】槻木生涯学習センター3F
【主催】しばたまち平和の祭典実行委員会
【連絡先】090-1370-5321（児玉）
『参加費無料!!』

読者の文芸

俳句

子はみんな道草好きよ赤とんぼ

柴田町 遊佐 徹

手の甲に深き八十路や秋涼し

大河原町 鈴木 純子

灯を消してちろの夜を共にせり

大河原町 日下 節子

（※）スズメシロの昆虫（つづれさせこらぎ）

シリーズ訪問看護19

介護ベッドを使うタイミングは？

訪問看護ステーション 伊藤 智之

作業療法士 伊藤 智之

「起き上がるのがひと苦しい」「立ち上がるのがつらい」「腰が痛い」「膝に力が入りにくくなった」そんな高齢の方のお悩みを助ける介護用品が介護ベッド（電動ベッド／特殊寝台）です。また、介護する人を助けてくれる力強い介護用品でもあります。起き上がりや立ち上がりを介助するのは、実は凄く体力がいるものです。介護をする人が抱える悩みの代表格は「腰痛」と言われるほどです。

③寒さで思うように動けなくなるとき

寒さで筋肉の動きが悪くなり、普段なら何でも無いような段差で転んでしまうことも多いようです。少しでも身体の負担を少なくするために、介護ベッドを使用するのも有効です。

④介護する側の身体が辛いとき

介護する人がぎっくり腰になる、ということは避けたいものです。起き上がり、立ち上がりのサポートを人の力だけでやりきろうとせず、介護ベッドの力を借りるのも有効です。

相談のある方は、訪問看護ステーション 伊藤 智之にお声がけいただくか、地域の包括支援センターにお問い合わせください。



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

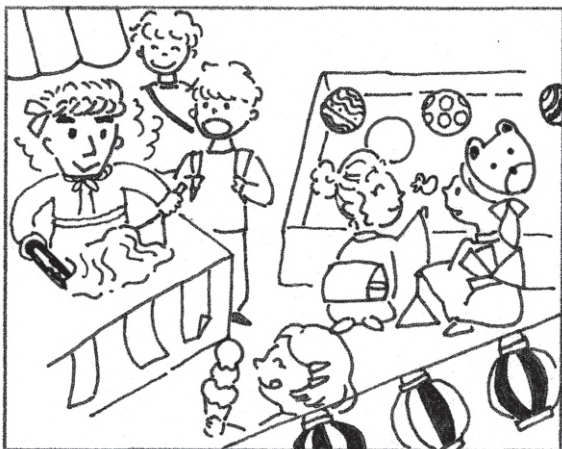
☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示
してお知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希
望の方はクリニックまでご連絡ください。

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。



福島県・相馬中村神社の境内で

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、

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
でいきませんが…。

(船岡・Kさん)



鶏むね肉と梅干しの炒め

今月のお料理

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
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)

