

あけましておめでとうございます



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162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12月25日現在

●組合員数
5,748名
●出資金総額
10,962万円

新年のあいさつ

みやぎ県南医療生活協同組合
理事長 水戸 義裕

組合員の皆様、明けましておめでとうございます。

昨年も組合員、地域住民のための医療福祉を良くしようと、医療生協としての取り組みができたものと思っています。

職員の皆様には組合員、患者様の為努力して頂き有難うございました。

私もはからずも理事長という大役に就任し緊張していますが、皆様の健康づくりを通して住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、新しい年も皆様と一緒に取り組んでまいりますのでよろしくお願い致します。

コロナ感染の影響もあり、医療生協の特徴である地域活動は縮小されてきましたが、やっと昨年からは少しづつではありますが以前のようにでき始めてきました。

今、医療界では人材不足で現場の多忙さが顕著になっており、職員の疲弊も気になるところであります。

さらにマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行には、マイナ保険証にはメリットデメリットがあるとも言われています。切り替えに伴う様々な課題もあり、取り巻く環境は厳しいものと感じています。

これまでの先人の方々や組合員、職員のたゆまない努力で地域になくてはならない医療機関となるよう取り組みに頑張っておりますので、今年もどうぞ宜しくお願い致します。



しばた協同クリニック
院長 小幡 篤
組合員の皆様、明けましておめでとうございます。

昨年は医師の診療支援の減少がありながらも、外来や訪問診療を維持するために努力を重ねた一年でした。新型コロナウイルス感染症は収束とは言えませんが、インフルエンザや風邪のように日常の一部として受け入れられる状況になってきました。

今年は新年早々に、2019年の組合員交流会以来久しぶりに組合員のみなさんに直接お話をする機会を持つことになり楽しみにしています。今回もこれまでの常識を覆すような視点からお話する予定です。

高齢化の進行に伴い、医療現場では複数の病気を併せ持つ方が増えています。薬は増えるほど有害な事象も生じやすくなり、高齢者の入院増加の要因ともなっています。薬に依存せず、食事や運動・体操のような生活習慣の指導により病気の予防や症状の改善を目指す診療は時間がかかりますが、医療生協として追求すべき本来の医療であると信じて、今年も取り組んでいきます。



訪問看護ステーション 柚子

所長 森 亜矢子

あけましておめでとうございます。

今年の干支は、乙巳(きのとみ)、乙は種子の殻を突き破り芽を出す状態、巳(へび)は脱皮を繰り返して成長することや生命力の強さから「脱皮」「復活」「長寿」を象徴しています。

年々地域からの訪問依頼は増えていて、柚子の訪問車は休むことなく動いています。5年目の今年も、干支にあやかり、ご縁を大切にしながら成長していきたいと思っています。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

デイサービスセンター あおぞら

施設長 永倉 美香



謹んで新春の祝詞を申し上げます。

組合員の皆様には日頃より医療生協の活動にご理解とご協力を頂き、誠にありがとうございます。

昨年は、皆様方から励ましのお言葉をたくさんいただき、またボランティアやタオルの寄付などご協力いただきとても感謝しております。

職員一同「どこまでも親切・丁寧・明るく・元気」を理念に掲げ、奮闘してまいりました。

「あおぞらに来るのが楽しいね!」「職員みんな優しいね!」「今日はあおぞらだから安心だ!」ドライブで30年ぶりに船岡城址公園に来た!等々、利用者様から嬉しいお言葉を頂き、感謝!感謝!の毎日です。

まだまだ未熟者ですが、大好きな医療生協で働き、人とのつながりや助け合いの心、寄り添い支え合える環境で、今年もより一層良いサービスを提供できるよう邁進していきたくと思っています。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



新年あけましておめでとう
ございます。

あおぞらでは、昨年10月
に職員宅でとれた沢山の柿
を、利用者様と一緒に皮を
むいて、干し柿作りを行い
ました。

完成した干し柿は甘酸つ
ばくて、皆さん懐かしんで
食べておりました！

11月にはリンゴが沢山あ
ったので、料理が苦手な私
ですが、皆様に御指導を受
けながら「りんご甘煮」をコ
トコト煮詰めて作り、皆で
おいしくいただきました。

一昨年まではできなかった
料理やゲーム、カラオケ
などのレクリエーションが
感染対策は行いつつもでき
る幸せを感じております。

朝晩の冷え込みが強くな
り、お風呂では入浴剤を使
用してゆず湯などを楽しん
でもらい「湯上がりも身体
ぽかぽかだ！いいにおいで
心も落ち着く！最高だね！」
とご好評いただきました。



りんご甘煮の下準備

デイサービスあおぞら ボランティアさん大募集！

利用者様の余暇時間(10時～11時30分の間)に
編み物、縫い物、切絵、貼り絵、将棋などなど…
先生になって頂き、利用者様と一緒に作品
作りや対戦を行って下さるボランティアさん
を、大募集しております!!

※糸、針、編み棒、毛糸、折り紙、ハサミ、
のり、画用紙など必要物品は、事前にお
話しいただければ、デイで準備可能です。

ご興味のある方は、是非あおぞらまで
ご連絡下さい。
また、いつでも見学もお待ちしており
ます♪

電話 0224-58-1577

担当：永倉



城址公園までお出かけしました



真剣勝負!!



クリスマス会の準備

『柴田町の学校給食無償化』を求める 署名活動に参画して

柴田母親大会連絡会 畑井紀代子

義務教育の教科書同様に
給食も食育であり無償にす
べきという運動が全国的に
おこり、無償化が進んでき
ています。

柴田町は2023年11月
から2024年2月の4ヶ
月間、給食費を無償化し、
「大変助かった」という声
が聞かれました。無償化が
今後も続くことを期待し、
主に仙台市の取り組みを参
考に私たち有志が準備を始
めます。(施設長 永倉)

めたのが5月。

みやぎ県南医療生協、仙
南民主商工会柴田支部、柴
田母親連絡会など計6団体
の協力を得て残暑が和らい
だ10月から本腰を入れ、1
564筆集めることができました。

知人は一軒一軒訪問し、
または、ご家族の署名を届
けてもらったり、たくさん
の協力を得ました。
店主の許可を得て、店頭
に立ち、署名を訴えた時の
ことです。快く多くの方の
署名をもらいましたが、翌

日、その中のおひとり「こ
の様な署名を私と同じくら
いの人がやって果たして集
まるのか？」と心配して下
さいました。

しかし、老人も頑張って
1564筆集約できたとい
うことは、それだけ町のみ
んなの要求が大きかったの
だと思っています。

この署名を携え、8人で昨
年11月22日、滝口町長に提
出することができました。
町長からは、無償化に対
する町の考えの説明があり
ました。予算編成では、基
金等を取り崩し、どこも削
れない現況等々。厳しい財
政状況は理解しつつ、無償
化を実施している自治体も

＝お詫びと訂正＝

第161号掲載のちぎり絵作品・作
者名に間違いがございました。深
くお詫び申し上げますと共に、次
のとおり訂正させていただきます。

(正) 作品：和紙ちぎり絵
白幡・斎藤和子さん



【槻木上町・高橋蓉子さんの作品】

ともに学び、 おたつしやに

健康運動指導士 林 治

12月1日(日)運動指導者の
講習会に参加してきました。

午前は自治体の健康増進事
業についての講義と「椅子を
使用したヨガ」介護予防教室
に定期的に行っていた人たち
は、4年後の介護認定率が7.3

%と、行っていない人たちの
22.6%よりはるかに低いこ
とがわかりました。ヨガのイ
ンストラクターの表情や声の
トーンがやさしく、気くばり
のある話し方が素敵でした。

午後はモルックという数字
の書いてある12本の的を3.5m
離れた所から棒を投げるスポ
ーツを楽しみ体験。

最後は「ギムニクボールを

活用した運動実践とグルー
プワーク」6人ずつ7グル
ープに分かれてボールを使
った運動方法を考え発表し
あいました。

私のグループは、糖尿病
教室、診療所、地域で介護
予防の看護師、栄養士、自
治体の方でした。

「椅子に座ってボールを挟
んで持ち上げるの」「糖尿
病の人でも大きな筋肉使っ
ていいね」「下半身の筋力
をつけるのが大切なのよ」
いろんな意見交換ができた
でした。

運動不足は喫煙、高血圧に
次ぐ死亡の危険因子です。
組合員みなさんと学び、情
報交換しながらおたつしや
に暮らしていきたいです。



無償化署名を受け取る滝口町長(右)

医療生協強化月間 ～おつかれさまでした～ 3課題達成班

船岡支部	ヨガさくら班、れもん班	白石支部	いなほ班、緑が丘班
東船岡支部	なでしこ班、キルトルーム班	西住支部	西住A班、西住B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、入間田班、 歌いたい班、カレー班、山根班、たんぼぼ班、卓球班、台中の内班		
船迫支部	あじさい班、二本杉班、スイートピー班、頭の体操班		

支部だより

配布協力者のつどい

東船岡支部 鈴木八重子
11月11日(月)新大原集会所に於いて「配布協力者のつどい」を6年振りに開催しました。

参加者は22人、第一部は「マイナ保険証について」

の学習会。講師は専務で画面を見ながらの説明に、真剣に耳をかたむけていました。

第二部は、生活用品が景品の「ビンゴゲーム」

ビンゴになっても商品を得トするの二段階、和気あいあいと楽しい会になりました。

笑いと運動で

リフレッシュ

白石支部

いきいきプラザに集まって、脳トレ体操を行いました。

日頃使っていない筋肉に刺激を与えてストレッチ。



脳トレ体操を行う参加者



ボールを使ったゲームで全身運動

ボールを使ったゲームも思い切り笑って動いて全身運動になったかな。
(事務局まとめ)

地域の皆さんとの交流

みちのく総合診療医学センターより、地域医療研修にきていた千葉先生が、船岡支部のふれあいサロンと槻木支部の喫茶ほえみを訪問。支部活動などを見学しました。

・船岡・
ふれあいサロン

医師を目指したきっかけは？に答える千葉先生



チキンライスとポトフでランチミーティング？



スタッフの温かいおもてなし

ふれあいサロンでは、レクリエーションに先生もまじえて、歌やランチを楽しみました。

・槻木・
喫茶ほえみ

健康相談を受ける千葉先生



囲まれて談笑



笑顔のあふれるキッチン

シリーズ
訪問看護
②

ちよつと豆知識

訪問看護ステーション 伊藤 智之

作業療法士 伊藤 智之

認知症の分類

認知症は大きく4種類に分類できます。

具体的には、アルツハイマー型認知症、血管性認知症、レビー小体型認知症、全頭側頭型認知症の4つで初期症状や特徴、原因もさまざまです。

【症状】

『初期』

・ちよつとしたことを忘れる。「もの忘れ」
・行動自体を忘れて覚えていない

・近い時期の出来事を覚えてられなくなる
・家事などのやるべきことを順序立ててできなくなる

『中期』

・怒りっぽいなど、性格に変化が出てくる
・日常生活でサポートが常に必要なになる

『後期』

・外出して帰宅できなくなる、さまよい歩きが起きる
・アルツハイマー型認知症は、認知症患者の約半数を占めていると言われていま

す。脳の神経細胞が変性して一部が萎縮していく過程で発症し、男性よりも女性の比率が高いのが特徴。

アルツハイマー型認知症の原因は脳の神経にたんぱく質の一種である「アミロイドβ」や「タウ(タウたんぱく質)」が蓄積することと考えられています。

不要になった脳内物質が分解、排出されずに健康な神経細胞が死んでしまします。

加齢や遺伝に起因すると指摘されていますが、根本的なことはいまだ不明。発症後はゆるやかに進行していく点が特徴です。

(次号につづく…)

サークル紹介

健康まつり合唱団

代表 寺島 万里子

健康まつりがきっかけで合唱団を結成。大きな声で楽しく歌うことをモットーに活動しています。

コロナ後は、第4土曜日の1時30分から、新栄集会所や仙台うたごえの店バラライカに出掛けては楽しい時間を満喫しています。

11月10日、バラライカの大皆さんのピアノ伴奏が実現！皆さん楽しくてまたやってほしいとの声。皆で歌うと元気になります。

次回は3月9日。お気軽に



バラライカ・大地さんの伴奏で合唱

おこし下さい。

『みんなで楽しく歌おう会』

【いつ】3月9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2024 お疲れ様でした！

健康チャレンジ報告は11月30日で締め切りました。チャレンジされたみなさま、ご参加いただきありがとうございました。
★報告された方へささやかながら景品を贈呈いたしました。
(ルーペ付き爪切りまたは保冷温バッグ)

参加者 258人 報告数 240件



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 ・ 藤原 (第4)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(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	(一般外来) 小幡 (第1・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 ・ (訪問診療) 藤原 (第4)	(一般外来) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡	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

初めての脈波測定班会。

なでしこ班



土手内 2・3班

昨年11月28日、いい湯で
交流班会を行いました。こ
の日をもって、解散となる
土手内2・3班。みんな
お食事を囲んで、これまで



船岡れもん班

健康意識の高いみなさ
ん。健康チェックの後の体
操もしっかりやって終了。
コーヒーを飲みながらのお
しゃべりがまた楽しい時間
です。強化月間中だったこ
ともあり、みんな増資、
目標達成！

組合員のひろば

血管の老化の度合いがわか
る検査を受けてみました。
結果説明と予防のアドバ
イスを受けて、ひと安心。

のことを振り返りながら談
笑。長い間、班長を務めて
いただいたお二人に拍手。
本当にお疲れ様でした。



槻木ポピー班



強化月間中は班会をしま
しょうと、みなさん元気に
集まりました。健康チェッ
クは異常なし。差し入れの
おいしい柿を頂きながら安
心の笑顔。

槻木西3班

久しぶりの健康チェッ
ク。尿塩分、握力測定など
を行い、マイカルテでしっ
かり管理！その後はお弁当
を囲んで楽しい時間を過
しました。



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161号の当選者は次の方々です。

- ◇穴戸 颯さん(槻木) ◇鳴海 雪子さん(船迫)
- ◇中井 誠一さん(角田) ◇安藤 節子さん(船岡)
- ◇村上 誠さん(船岡)

今月のお料理

きのこたっぷり みぞれ汁

材 料 (2人分)

- ・鶏もも肉…100g
- ・舞 茸…50g
- ・えのき茸…50g
- ・な め こ…1袋

- ・豆 腐…100g
- ・大根おろし…大さじ 4
- ・小 ネ ギ…適量
- ・水……………300ml
- ・めんつゆ(濃縮)…大さじ 2



作り方

- ①鶏肉は2cm角に切り、きのこは食べやすく切る。小ネギは小口切りにする。豆腐はさいの目に切る。
- ②鍋に水とめんつゆを入れ、中火にかけて沸騰したら鶏肉ときのを加え、弱目の中火で5分ほど煮る。
- ③具材に火が通ったら豆腐を入れひと煮し、器に盛り大根おろしと小ネギをのせる。
お好みで七味をどうぞ！

【提供：坂元笑み班】

読者の声

★これからの保険証につい
てくわしく知れて助かりま
した。親に伝えようと思ひ
ます。(東船岡・Yさん)

★魚の簡単レシピが沢山ほ
しいです。

★健康チャレンジを2カ月
間やりとげて満足していま
す。今後も出来ることを毎
日続けたいです。
(船岡・Iさん)

★マイナ保険証ですが母
(98才)のは作っていませ
え。

また、5年で更新しなけれ
ばいけないとのこと。そ
の頃には年令も増し更新で
役場まで出向かなければ：
と思うと、とても負担を感
じます。
(匿名さん)

編集後記

昨年の郵便料金値上げ
で、まちがいがしの応募
が極端に減るのではないか
と心配でしたが、前号の応
募数よりは少ないものの、
応募ハガキが届いたのでホ
ッとなりました。

読者の声と合わせて、皆
さんの応募に励まされてい
ます。

今年もよろしくお願ひ
いたします。

(児玉 芳江)