



◀議長の齋藤利男さん(左)と鈴木清子さん

▼議案に総代証を掲げる総代



第31回通常総代会スローガン 「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 医療生協だより

第164号



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年6月30日現在
●組合員数
5,653名
●出資金総額
10,975万円

発行：みやぎ県南医療生活協同組合

みやぎ県南医療生活協同組合は6月15日、槻木生涯学習センターで第31回通常総代会を開催しました。終了後、初めての試みで交流企画を実施し、白石支部の「たまり場」や槻木支部たんぽぽ班の活動発表、看護師の佐藤寛純さんがリニューアルしたホームページを紹介、その後、全事業所の職員紹介があり、最後に会場の全員で「手のひらを太陽に」を合唱して閉会しました。

議長には齋藤利男さん(槻木選挙区総代)と鈴木清子さん(船岡選挙区総代)が選出されました。

水戸義裕理事長の挨拶の後、滝口茂柴田町議長と石森靖明柴田町議長より祝辞をいただきました。石森氏はその後オプザーバーとして参加しました。



水戸理事長

は成立していると報告されました。

議事に入り、佐藤望専務理事が第1号議案「2024年度決算及び事業報告等承認の件」を始め全6議案を一括して提案しました。

質疑討論では、村上久美子さん(槻木選挙区総代)から発言があり、佐藤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提案どおり議決されました。

廣澤真資格審査委員長から総代総数152人のうち出席総代数148人(本人出席64人、代理人出席5人、書面議決書提出79人)で成立要件(半数以上の出席)を満たしているので総代会

が満場の拍手で採択されま

と。最後に、小幡篤副理事長(しばた協同クリニック院長)が「医療も介護も経営は非常に厳しい状況にあるが、組合員のみなさんに支えられて前に進んでいける」と挨拶し、閉会しました。



小幡副理事長

総代会での発言



村上久美子さん

クリニックの1日平均患者数が大幅に減っているのを心配している。患者数を増やすために強い取り組みが必要だ。

クリニックへの無料送迎サービスを検討してはどうか、クリニックまで遠い、タクシーもなかなか来ないの、高齢者は体調不良でもすぐに病院に行くことができない状況は深刻な課題。無料送迎サービスは往診にもつながり、収入にもなると思う。



あおぞらだより

5月、あおぞら職員玄関上の壁にツバメが巣を作り、3羽巣立っていきま

た。朝の送迎の時、利用者さんと一緒にツバメたちの様子を観察しながら「今日も元気に鳴いているねえ。ツバメは幸せ運んで来てくれるんだよ」と見守りました。

ツバメたちも元気にしている中、あおぞらでも毎年恒例の大運動会を開催し、綱引き、玉入れ、輪っか入れ競争、パン食い競争、職員対抗ケツツ圧風船割り競争などを行いました。去年から午後20分間行っている筋力維持体操の成果も見られ、皆さんとても元気に盛り上がり上がっていました。

6月に入ってから、皆さんが手作業で紫陽花をた



利用者さん手作りの紫陽花



大運動会後の記念撮影

佐藤専務理事の答弁



佐藤望専務理事

患者数の減少は、医師支援体制の減少も関係している。送迎サービスについては職員間でも話題になっているが、車や運転手の確保などの検討が必要。予防接種の時だけでも実施できるか検討していきたい。



実習生との将棋

くさん制作したり、仙台大学の学生が実習に来て将棋やゲームを一緒にしています。デイサービスの体験利用も毎日受付しています。ご興味のある方はぜひご連絡ください。

TEL 0224581577



フジコ・ヘミングさん(左)との想い出の一枚

沓沢さんより、「医療生協に役立ててほしい」と絵本20冊をご寄付いただきました。そのご厚意に深く感謝いたします。絵本に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

【事務局】080-8602-0497

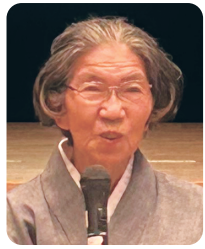
けんなん
リレーエッセイ 97
再販に寄せて 沓沢小波

「風のみたもの」題がとも気に入ったわ!フジコさんはそうおっしゃって、二つの物語それぞれに、絵を描いてくださいました。絵本の仕上がりを楽しみにしていたフジコさん。お別れはあまりにも突然でした。独特なタッチと色が不思議な空間を作り上げているフジコさんの絵。いつも、猫や犬、小鳥たちや花まで愛があふれていました。フジコさんと共著の最初の絵本『青い玉』は、仏語や英語の対訳付きで、世界に羽ばたいていきました。2冊目となるはずだったこの本の完成を待たず旅立たれたフジコさん。形見となつてしまったこの小さな絵本が、風になって、きっと、フジコさんの元に届くと信じています。

2024 年度の振り返り

第 2 部 活動交流企画より

【白石支部】

白石支部長
茂林慶子さんたまり場『蔵本和み』
オープン！

クリニック本部から離れた白石支部は、医療生協の活動を広げることに、これまで苦慮してきました。

今回、たまり場ができたことで、今後の私たちの活動が少しは広がるのではないかと期待しています。

きっかけは、事務局から「一度、槻木支部のたまり場に来てみては」と提案があり、今年の初めに仲間とたまり場「ほほえみ槻木」の「喫茶ほほえみ」へお邪魔しました。喫茶には20人近い方がいらして満席で、とてもにぎやかに交流されていました。

そんな温かい雰囲気を感じたのか、一緒に参加したメンバーから「実家が空き家でリフォームしたばかりなの。白石のたまり場にできないかしら」とうれしい提案がありました。

早速下見に伺い、その後はとんとん拍子に話が進み、草取り作業などを経て「蔵本和み」の開設に至りました。



和やかなひととき



目印ののぼり

初回のお茶会には、12人の方が集まり、淹れたてのコーヒーと御茶菓子、そして運営委員の手作りお惣菜

【槻木支部】

槻木支部
たんぽぽ班
大沼あさ子さん料理作りで
和気あいあいと！

たんぽぽ班は、メンバーそれぞれが得意な焼き菓子や料理のアイデアを出し合い、教え合い、それぞれのこだわりを取り入れつつ、みんなで話し合っ

て、役割分担も決めて活動をしています。

初めての活動では「がんばり」作りに挑戦、白と黒の両方を作ったり、桜の季節には「桜餅」、ヘルシーな「もやしオムレツ」など

もふるまわれ、楽しく和やかな時間を過ごすことができました。

この日、男性の組合員が1人増え「もっと宣伝してやるから」という頼もしい言葉もいただきました。ぜひ、皆さんも「蔵本和み」に遊びに来てください。

【住所】白石市福本蔵本岩の上1の30（国道4号線から113号線に入って数分）

参加希望の方は事務局までお問い合わせください。
TEL 0224(57)2328



総代会で紹介されたたんぽぽ班メンバー

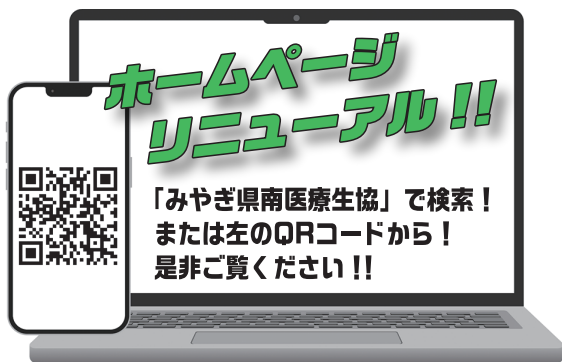
様々に取り組んでいます。

たまり場「ほほえみ槻木」のキッチンで肩を寄せ合いながら料理を作り、完成した料理をみんなで食べる時間は、本当に楽しいひとときです。生活の知恵や料理のコツなど、日々の暮らしに役立つ情報交換が活発に行われるのが、この班の大きな魅力です。

そして班の活動は、支部の取組へと繋がっており、

その一つが、喫茶ほほえみでの焼き菓子提供。班活動で覚えた焼き菓子を実際に喫茶ほほえみで披露できることが私たちの大きなやりがいにもなっています。

たんぽぽ班は、なんでも言い合える仲間たちと、和気あいあいとした月1回の班

【本郷たか子さんの
新聞ちぎり絵作品】

会を今後も楽しく継続していきたいと思っています。



肩を寄せ合っの調理



完成した料理をみんなで頂く時間が楽しい！

腹まわりスッキリで
おたっしやに！

健康運動指導士 林 治

「定期検査なのでお腹周りを測らせて頂いていいですか？」腹部エコー検査のときお願いしています。

「去年は94cmでした」もって増えているんじゃないか（あまり食べてないけど）

ね（どうしてお腹だけ膨れるんだらうね）

余ったエネルギーは、細胞の中に油滴として蓄えられ、必要な時に使われます。

油滴が一定以上大きくなると、血圧を上げたり、血糖値を上げたりするホルモンが作られるようになります。

また傷ついた血管を修復

するホルモンが少なくなってしまう。腹囲男性85cm、女性90cmがその境目になります。腹囲は臍の高さで測ります。位置が上下すると値が変わってしまうため臍を出して頂き正確に測ります。

2006年から（どうか減っていますようにお願いながら）何万回と測らせて頂きました。去年より2cm減ってますよ」「本当に？嬉しい！テレビ体操していたからかな、腕もよく上がるようになったのよ」

腹囲計測が恥ずかしい方はご自身で計測してみてもいいかがでしょうか？

散歩、自転車、水泳などで内臓脂肪を燃やしておたっしやにまいりましょう！

浜通り医療生協との
交流会

交流会

先日、喫茶ほほえみに浜通り医療生協御一行様がお立ち寄りくださいました。お出かけ班会の帰り道、賑やかな笑顔とともに喫茶へ。お迎えする私たちもお越しの皆様も、お互い70代・80代の元気な面々。「元気の秘訣は何だろう？」とふと考えるひとときでした。

組合員さんたちに共通しているのは、医療生協の活動に参加していること。この活動こそが、活力源になっているのかも。

短い時間ではありましたが、



浜通り医療生協をお見送り



浜通り医療生協との記念撮影

支部だより

レインボーカフェでのんびりと！

船岡支部 やまぶき班

船岡支部のたまり場レインボーハウスで開催している「ふれあいサロン」のボランティア仲間と、レインボーハウスをもっと活用して頂きたいね。そして、気軽にのんびりと過ごしてもらえたら最高だね。との思いでカフェを開く運びになりました。2月末より開店、来てくださった方々に喜んで頂いています。毎週、来てくれるかなあ」とスタッフ3人で話しながら準備をしているのが現状です。

船岡駅裏の土手を散歩中の方も休憩に立ち寄って頂ければ嬉しい限りです。お待ちしております！



手作りお菓子でおもてなし

今年もやります！健康チャレンジ2025



チャレンジ申し込み開始しております！
たくさんのご参加を！

『しばたまち平和の祭典2025』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。

◆原爆パネル展

◎8月7日(木)～8月15日(金) 槻木生涯学習センター
★映画会 8月8日(金) 10:00～11:30
アニメ「はだしのゲン」

◎8月15日(金)～8月22日(金)

まちづくり推進センター(ゆるぶら)
★絵本キャラバン、平和のおはなし会
8月17日(日)・18日(月) 10:00～15:00

◆柴田町戦跡めぐり

◎11月初旬予定

◆平和カフェ

◎11月29日(土) 槻木生涯学習センター(予定)

★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)

楽しい貯金のひととき

船岡支部 鈴木清子

6月19日のふれあいサロンは、土手内集会所をお借りして、夏の健康教室。「楽しかった！」の連発と満面の笑み。9人の参加者がみんな。

指導は、あおぞら施設長の永倉さん。

手を胸にクロスして「天井見てエ」「床を見てエ」からスタート。「グーチョキパー」にプラス「キツネ」「拍手」と、いつの間にか脳トレに。

永倉さんのきびきびした声が、参加者のやる気を上昇させる。

なごやかな中に緊張も。「うさぎとかめ」を4番まで歌いながら、歌詞ごとに



永倉さん(円内)の指導による健康教室

昼食を食べながら交流



【昼食メニュー】
鮭ご飯、お煮しめ、きゅうり・カニかまと玉ネギの酢の物、レタスの浅漬け、わかめのみそ汁、フルーツヨーグルト



お手玉詰め放題ゲーム

異なる手遊びには手こずったが、なんとかクリア。最後は、ゲーム「詰め放題」こぎれいなお手玉を小さなビニール袋に詰めて持ち上げて！
あつという間の楽しい貯金のひとときだった。

シリーズ訪問看護 22

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

(前号からの続き)

認知症の分類

レビー小体型認知症

【初期】

・認知機能の低下(アルツハイマー型認知症と似ている)

・幻覚、幻聴…「知らない人がある」「枕元に子どもが座っている」などの症状が出る

【中期】

・足がもつれる
・歩幅が狭くなる
・パーキンソン症状がでてくる

睡眠時の異常行動のほかにも、気分や態度、行動がコロコロ変わるのが特徴。

レビー小体型認知症は、レビー小体と呼ばれるタンパク質のかたまりが、脳の神経細胞を壊すことで起きます。

次に患者数が多いとされる認知症です。脳の神経細胞が減少することで発症し、40歳頃から症状が現れる方もおり、男性の発症リスクは女性の2倍と言われています。

手足の震え、身体のこわばり、歩行障害などが起き、転倒しやすくなるため注意が必要です。

レビー小体型認知症は進行の速さが特徴で、アルツハイマー型認知症や血管性認知症と比べても進行速度が速く、発症後の平均寿命も短いと言われています。

平和行進2025

6月21日、今年も国民平和大行進が柴田町に入ってきました。梅雨入りしたにもかかわらず、大変蒸し暑い中、28人が元気に歩きました。我が医療生協からは、職員4人とその家族、広澤真町議をはじめ多数の組合員さんが船岡の町を歩きました。



平和行進でのひとこま

～参加してみませんか？～

『消費者のくらしと権利を守る 第46回宮城県生協組合員集会』

【日時】2025年9月19日(金)
10:00～12:00
【会場】東京エレクトロンホール宮城大ホール
【リレートーク】①・②
【大学生協連の報告】
【コンサート】尺八演奏

★集会後にアピール行進
★交通費が出ます
★申し込み締め切りは8月末日
★お申し込み・問い合わせ先：
医療生協事務局
Tel.0224-57-2328
【受付時間】午後 1:00～4:00

《俳句》

読者の文芸

Sの字に水脈のきらめき蛇泳ぐ

鈴蘭や北国の道覆ふかに 遊佐 徹

たんぽぽの絮追ふ先に戦地の子 三塚直樹

浪山克彦

しばた協同クリニック診療案内

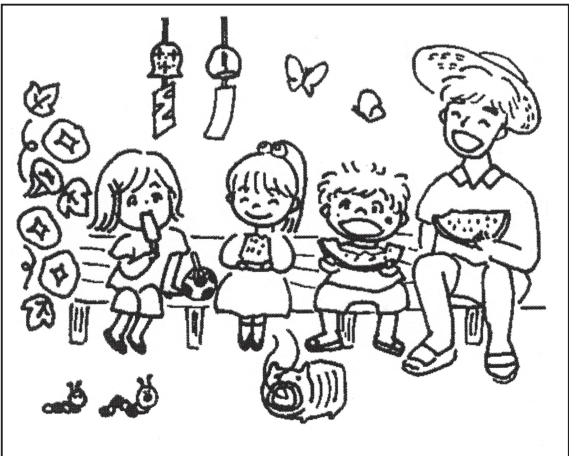
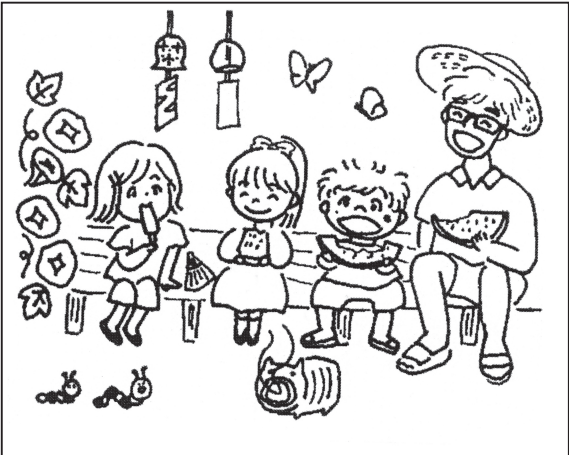
受付	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	(一般外来) 小幡 ・ 藤原 (月1回)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 ・ 本郷 (第1・第3・第5) ・ 花木 (第2・第4)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 (第1・第3) ----- 糖尿病外来 (完全予約制) 沖本 (第3)
午後 14:30 ～ 17:00	(一般外来) 小幡 ・ (訪問診療) 藤原 (月1回)	(一般外来) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡	休診

☆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、ホームページにてお知らせします。
☆当院は予約制としております。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15日(金)**

※お薬が不足にならないよう、ご注意下さい。
16日(土)は通常診療いたします。

まちがいさがし



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31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163号の当選者は次の方々です。

◇遊佐 徹さん(槻木) ◇高橋 蓉子さん(槻木)
◇岩間 得生さん(船岡) ◇佐藤 勝子さん(槻木)
◇渡辺えみ子さん(船岡)

【槻木 松ヶ越班】
不忘山(やまびこつり橋)
萬蔵稲荷と盛り沢山のスポットめぐり。
お昼は七ヶ宿ダムでダム



フルーツパークで記念撮影

【槻木 東班】
東北が江戸になるを観に、東北歴史博物館へ。
13人が参加、江戸を堪能し、帰り路にはフルーツパークへ立ち寄りました。
(事務局まとめ)

班会特集

組合員のひろば

カレーを食べました。
(事務局まとめ)



萬蔵稲荷鳥居の前で

【白石 あんず班】
ひさしぶりの班会。元々な笑顔で集まりました!
(事務局まとめ)



元々な笑顔で会いました

健康麻雀やりませんか!

「賭けない」「飲まない」「吸わない」
仲間づくりと健康づくり♪
現在メンバー募集中です!

※未経験者向け教室も開催します
担当: 船岡支部 岡本

詳しくは事務局 Tel080-8602-0497 まで



ごとうさまと記念撮影

【槻木 駅西・下町班】
花めぐりの班会。蔵王の水仙を観て、逢隈のクリームゾンクローバーも堪能。昼食の釜めしもおいしかった♪
(事務局まとめ)

読者の声

☆ちよつと豆知識の認知症の分類を読んで、認知症と知っていました。「まだら認知症」かもしれない人が多いかと思いました。
(船岡・Kさん)

☆このところ物価上昇が収まらず、栄養面を考え上手に買い物をし、食事を作るのも大変。安定した生活を望むのが困難な時代と感じています。(船迫・Sさん)
☆畠山さんのちぎり絵、新聞とは思えないちぎり絵ですね。
(槻木・Sさん)

☆畠山千枝子さんの新聞ちぎり絵素晴らしいです。新聞を指でちぎり貼付け。器用というよりも『技』ですね!
(船岡・Wさん)

☆船岡支部の「レインボーカフェ」に行ってきました。美味しいケーキとコーヒーで楽しくワイワイしてました。ありがとうございました。
(大河原・Aさん)

今月のお料理

火もミキサーも使わない!

豆腐とアボカドのコンソメスープ

★カルシウム、食物繊維、ビタミンB1、ビタミンEが一気に摂れますよ!

材 料 (2人分)

・絹豆腐.....50g ・アボカド.....小1個 ・塩.....少々
・スキムミルク.....大さじ2 ・レモン汁.....少々 ・オリーブオイル.....適量
・水(スキムミルク用) ...100ml ・コンソメ(顆粒) ...小さじ1/2 ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①アボカドは縦半分に切り、種と皮を取り除き、ボールに入れフォークでつぶし、レモン汁をかける。
- ②①のボールに豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ③水で溶いたスキムミルクを3回に分けて、その都度なめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ④分量外の少量のお湯で溶いて、コンソメと塩で味を整えて冷蔵庫で約1時間冷やす。
- ⑤器に④を盛り付けオリーブオイルとブラックペッパーをかける。

【提供: 坂元笑み班】



(鈴木八重子)

5月5日、私も付き添って弟の車で日帰りをした。つづく。

要支援1で一人暮らしをしていた95歳の母から3月中旬頃に自宅で転んだと電話があり、4月にはベッドから落ちて右手を杖にぶつけたとの電話。行ってみるとベッドに寝たままでトイレに行くのがやっと。

担当のケアマネさんに相談し、4月26日介護タクシーで我が家へ。

混乱していたのか、娘の家ではなく他人の家だと思ったのか「家へ帰りたい」と言うので「自分で歩いてトイレも着替えもしなきゃだよ」と言ったら、ゆっくりながらも自分でやり、ベッドに腰掛けていたので驚いた。

編集後記