

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 166 号



みやぎ県南医療生活協同組合
創立 30 周年



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12月25日現在
●組合員数
5,628 名
●出資金総額
11,093 万円
発行: みやぎ県南医療生活協同組合



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。輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年組合員は勿論、地域の皆様のために健康と医療介護のため、地域の医療機関、介護事業所として組合員、職員全員で取り組んでまいりました。

私たちの 30 年にわたる活動・事業は着実に前進してきました。一方で、昨年は全ての医療機関において取り巻く環境は厳しさを増しています。

社会保障の削減が影響し、医療・介護保険料等、窓口負担引き上げも耐え難くなり、私たちの事業・活動関係も厳しくなっています。これは経営の自助努力だけでは追いつかない状況です。しかし、組合員・患者等利用者が主人公という原点を忘れず、これまで積み上げてきた 30 年の実績を糧に本年も新たな気持ちで進みましょう。

新年も皆様のご理解とご協力をお願いするとともに、本年が皆様にとって幸せな一年となりますよう心から祈念申し上げ、新年の挨拶と致します。



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。

新型コロナウイルス感染症は、弱毒化が進み、感染状況も徐々に落ち着きを取り戻しつつあります。しかしながら、感染症の状況は変化しています。例年よりも早い時期からインフルエンザが流行するなど、引き続き注意が必要です。

また、昨年は 65 歳以上を対象とした带状疱疹ワクチンが定期接種化され、高齢者の定期接種ワクチンは 4 種類に増加しました。

小児ワクチンも多岐にわたり、予防可能な感染症が増えています。ワクチン接種が日常となる中で、感染症対策への意識が高まっています。

一方で、さまざまな疾患の予防において、薬による治療だけでなく、食事や運動などの生活習慣の是正がより重要になっています。

当クリニックでは、医療生協として、組合員と地域の皆様の健康維持のため、この生活習慣の指導を特に重視した活動を進めてまいり、皆様の健康を第一に、今年も安心できる医療を提供できるよう努めます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



楽しい班活動で仲間づくり

～ 拡大班長懇談会 ～

12月6日、槻木のほっとタウンを会場に久しぶりの拡大班長懇談会を開催し、班長さんや支部の運営委員さんなど約60人が参加しました。

【第1部】五つの班から班活動の紹介があり、楽しい仲間づくりのヒントをもらいました。

【第2部】『アコースティック ライブ ～みんなで歌おう～』

佐藤寛純看護師によるギターの弾き語り。みんなで声を合わせて歌って盛り上がりしました。

班活動の紹介



船岡支部
麻雀班
岡本隆班長

「賭けない、吸わない、飲まない」をスローガンに、班会に行くのが楽しみな麻雀班にしたい。



大河原ブロック
さくら班
足利和子班長

これまでの20年余りの活動の全てを記録し、大切に保管している。
メンバーとの絆が一切変わることなく活動を継続できていることに誇りを感じている。



佐藤寛純氏によるギター



懇談会会場全体の様子



槻木支部
下町班
渡邊みち子
班長

少ない参加者が課題だった下町班は、駅西班と合同で班会を実施。
骨密度測定班会を下町、駅西、槻木東、上川名班の4班合同で開催した。
参加者が少なくても楽しい班活動が続けていれば、地域の人たちに医療生協の存在が意識され、組合員の拡大にもつながるのではないかと思います。



船迫支部
男組班
齋藤清班長

当初は「男だけの夜の飲み会」だったが、昨年からは健康を意識して太陽の下で体を動かす「畑づくり班会」に。



あおぞらだより

明けましておめでとうございませう。

本年も笑顔あふれるデイサービスセンターあおぞらを目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、朝の冷えた空気が気持ちいい新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタート！
昨年は季節のドライブや料理やレクリエーションなど、ボランティアさんのお力をお借りしてさまざまなイベントを行いました。



フラワーアレンジメントを作りました



干し柿を作り美味しくいただきました



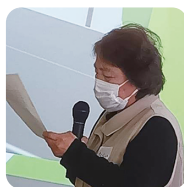
うまいっ!!



育てた枝豆でずんだを作り美味しくいただきました

今年も皆様のお力をお借りしながら、楽しくて幸せな時間を共有できるように職員一同邁進してまいります。と思っています。

(施設長 永倉)



槻木支部
卓球班
櫻井サツキ
班長

練習会場の槻木勤労者体育館の閉鎖解体という活動継続の危機を、支部のバックアップと班員の強い思いで乗り越え、新たな練習スタイルで活動している。



お詫びと訂正

165号2面掲載、行政区主催の「いきいきサークル」は『2002年開始（医療生協は2023年より参加）』の誤りでした。
お詫びして訂正致します。



『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】 3月8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
★飲み物を各自ご持参ください
『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

れいんぼー子育てひろば開催中

◆毎月第3火曜日 10:00～11:30
◆新栄集会所

12月16日(火)クリスマスモードでおもてなし！
たくさんの方に遊びに来ていただきました！



詳しくは事務局 TEL 0224(57)2328まで

ケアマネだより①

介護保険のサービスを初めて受けるには？

介護保険の認定の結果が
○要介護1～5の方は、お住まいの地区のケアマネジャーがいる居宅介護支援事業所に相談してみよう。

○要支援1～2の方は、お住まいの地区の地域包括支援センターや居宅介護支援事業所に相談してみよう。

しばた協同クリニック
居宅介護支援事業所
TEL 0224-8813769

支部だより

松島遊覧船の旅

船岡支部 大場 美紀子

船岡支部では、11月20日
お出かけ交流会「松島遊覧
・日帰りバス旅行」へ、33
人の参加で出かけました。

ほとんどの方が遊覧船に
乗るのは何年ぶり、いや何
十年ぶりかなと言ってい
ました。海苔やカキの養殖
場や島々を見、また、天気
にも恵まれ、波も穏やかで
心安らぐいい時間で最高で
した。

奥松島に移動して、クラ
ブハウスでのおいしい昼食
をいただき、更に、仙石線
旧野蒜駅を活用した東松島
震災復興伝承館を見学しま
した。



震災復興伝承館で説明を受ける参加者

震災当時のパネル、使用
されていた券売機、映像を
見、説明を聞いて、改めて震
災の爪痕を実感しました。
そんなとき、私たちが歓
迎してくれたかのようにブ
ルーインパルスを見ること
ができました。飛行訓練だ
ったようです。



旧野蒜駅にて記念撮影

そして、更に、東松島道
の駅に寄り、お買い物。本
当に盛りだくさんの有意義
な旅でした。

クリスマス歌声喫茶

東船岡支部 鈴木 八重子

12月8日(月)新大原集會
所に於いて6年振りに「ク
リスマス歌声喫茶」を開催
しました。参加者は運営委
員含め27人でした。

講師には「みんなで楽し
く歌おう会」でお馴染みの
仙台うたごえの店バラライ
カの南部大地さんにお願
いし、司会進行後も大地さん
にリードをお願いし、クリ
スマスの歌やリクエスト
曲等々合間にはトークを交
え、和やかな空気に参加者
は、皆、若かりし頃に戻っ



南部さん(円内)をお招きしての
クリスマス歌声喫茶

たようでした。

コロナ前の休憩にはケ
ーキと飲み物を出していま
したが、今回はクリスマス絵
柄の袋にお菓子の詰め合わ
せをおみやげにしました。

参加した組合員さんから
「とっても楽しかった」と
の声を聞き主催者としてと
ても嬉しく思いました。

お出かけ交流会

(配布協力者のつどい)

大河原ブロック

11月27日、大河原地域の
医療生協だよりの配布協力
者のみなさんとの交流会を
実施。6人の参加で、メン
バーさんから柚子ゼリーの
差し入れもあり、にぎやか
に出席。

今回は、熊出没の件もあ
り、海側へのお出かけを企
画し「浜の駅 松川浦」へ
行ってきました。

現地に到着すると早速お
買い物を楽しみ、両手にた
くさんお土産を買い込む方
もいました。

その後の昼食では、海鮮
井など美味しくいただき、
帰りには、山元町の夢いち
ごの郷へ。車中でも会話が
はずみ、組合員どうし、交
流に時間を過ごし、楽しい
一日となりました。

第二弾は、どなたでも参
加できる「うたごえ喫茶」
を計画中です。皆さんぜひ
ご参加ください。

(事務局まとめ)

シリーズ
訪問看護
24

有酸素運動とは？

訪問看護ステーション 伊藤 智之

作業療法士 伊藤 智之

有酸素運動の目的

有酸素運動では、体脂肪
の燃焼に加え、呼吸器循環
系の機能の向上が期待でき
ます。

長時間運動を続けるため
には、大量の酸素が必要と
なりますが、酸素を体内に
運ぶためには、心臓と肺の
働きが重要になります。

心拍数は上限が決まっ
ているため、より多くの酸素

有酸素運動の効果

体脂肪の中でも、内臓脂
肪は健康に様々な悪影響を
及ぼします。

内臓脂肪自体からアディ
ポサイトカインという炎症
物質が分泌され、アディポ
サイトカインの働きによ
り、高血糖、脂質異常、高
血圧、動脈硬化などが発
症、進行します。

有酸素運動は、体脂肪を
エネルギー源として使い燃
焼させるため、内臓脂肪も
同様に減少させることがで
きます。

内臓脂肪量が減少する
ことで、アディポサイト
カインの分泌も減少する
ため、高血糖、脂質異常、
高血圧、動脈硬化の予防
・改善につながります。

有酸素運動には、様々
な生活習慣病の原因を予
防・改善する効果があり
ます。(次号に続く)

引用:ULRMAG「カラダ
から心をデザインする、ラ
イフスタイルマガジン」

読者の文芸

俳句

日だまりに露草ひとつ返り花
蓋取ればゲソ立ち上がるおでんかな
初春を蹴ってこの世へ赤ん坊
山家 美智子
遊佐 徹
永野 シン



浜の駅松川浦で記念写真

骨は古いところを壊し新
しい骨に作りかえています。

体を動かして骨も 血管も若々しく！

健康運動指導士 林 治

班会での骨密度測定の時
(骨粗しょう症クイズ第4
問。骨粗しょう症の人は、心
筋梗塞になることが多い。

①正しい②まちがっている
「全然関係ないじゃん」心
臓と骨でしょ、ちがうんじ
やない」(正解は①正しいで
す)「なんでやねん」

骨は古いところを壊し新
しい骨に作りかえています。

スクワットやつま先立
ちなどの筋力トレーニング
は筋肉が骨を引っ張る
刺激で(骨吸収)を抑え
ることが出来ます。
座っている時間を10分
でも減らして、体を動か
し、骨も血管も丈夫にお
たっしやに暮らしまし
う。
体を動かすと心も体も
あたたまりますよ。



【槻木白幡・斉藤和子さんの新聞ちぎり絵作品】

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 ・ 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。



みやぎ県南医療生協

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165号の当選者は次の方々です。

- ◇吉田 愛さん(船岡) ◇廣岡さ江子さん(船迫)
- ◇村上 ヨリさん(船岡) ◇鞠古 晶子さん(山元)
- ◇加藤千恵子さん(東船岡)

組合員のひろば

楳木・卓球班 櫻井サツキ

『卓球班の一大事』

2年前の6月末日に発足した卓球班ですが、練習会場としていた楳木勤労者体育館が、行政の都合で昨年7月末で閉鎖・解体されることになり、活動の場を失いました。

「これからどうする？」班員の要望は、地元楳木で卓球を続けたい、の一念でした。練習の場を求めて奔走しました。が、村上支部長より町のトップへの強い要請で決着。白幡地区、駅西地区の集会所に台を一台づつ設置して頂き、練習の場を確保できました。

月に一度の練習になりましたが、順番を待っている時間には体を動かして、卓球を楽しんでいこう！と新たにスタートをきりました。



月に一度、思いっきり楽しんでいます

船岡・やまぶき班 我妻 和子

『クリスマスコンサート』

昨年2月よりオープンしたレインボーカフェ、組合員のみなさんに週一度ではありますが、手作りのお菓子とコーヒーでゆっくりおしゃべりを楽しんでいたければとの思いから立ち上げました。



クリスマスコンサートの一場面

毎週火曜日午後1時～3時
内)

『レインボーカフェ』(船岡駅北側・レインボーハウス内)

今後も皆様の笑顔をお待ちしています。

お帰り頂きました。

歌声を響かせました。楽しんで頂けたようで、笑顔で

気持ち分ち合えればと思

い、廣澤さんご夫妻にご協力いただき、たくさんの

今回は今までご利用して

いただいた皆様と共に心ば

かりですが、クリスマスコ

楳木東班 『秋保神社で必勝祈願!』



二本杉班 『カンフー太極拳は みごたえ満点!』



キルト班 『いろんなものを手作り!』



今月のお料理

生たらの白味噌マヨネーズ焼き

材 料 (2 人分)

- ・生たら(切り身)・・・2切れ(200g)
- ・塩・・・・・・・・・・適量

- A { ・マヨネーズ・・・大さじ 1
・白 味 噌・・・小さじ 1



作り方

- ①生たらは半分に切り両面に塩を適量振り、5分おいて水気を拭き取る。Aの調味料は小皿に混ぜ合わせておく。
- ②ガスレンジに付いている魚焼き機で①の生たらを皮目を上にして並べ、中火で5分焼く。一度取り出して表面にAの調味料を塗り、焼き色が付くまで焼く。

【提供：坂元笑み班】

読者の声

★創立30周年おめでとうございませう。生協だより楽しく読ませていただいています。(船岡・Tさん)

★今月のお料理、ダイエツトに最高に良いお料理ですね。(楳木・Sさん)

☆8月の夜、ちよつと外に出たところ石につまづいて転んでしまいました。足元に注意しなければとつくづく思い知らされました。(船岡・Iさん)

編集後記



よろしくお願いします！