

# みやぎ県南 医療生協だより

## 第167号



みやぎ県南医療生活協同組合  
創立30周年

2026年4月15日現在

●組合員数  
**5,605名**

●出資金総額  
**11,116万円**

発行：みやぎ県南医療生活協同組合

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

### 東日本大震災から15年 福島の現在を歩く

東日本大震災と東京電力福島第一原発事故から15年を迎えた福島の現状を視察してきました。道中、車窓からは震災を感じられないほどに復興が進んでいました。



吉澤代表の想いを傾聴する参加者

最初に訪れたのは「希望の牧場」です。原発事故により被曝した牛に殺処分が指示される中、代表の吉澤正巳さんは「牛は経済動物である前に命ある存在」として、現在も約130頭の牛を飼っていました。

原発事故による地域の荒廃を象徴するモニュメントが強い印象を残しました。続いて訪れた東日本大震災・原子力災害伝承館では、事故発生から復旧・復興に至るまでの経過が時系列で展示されており、参加者は一連の流れを理解することができました。

吉澤さんは、事故後の浪江町の厳しい現状や、住民の多くが県外避難を余儀なくされている状況について語り「2年後に補償制度が終了すれば、住民票を移す人が増え、町の存在が危ぶまれる。浪江町が崩壊するんだ」と危機感を示していました。



支援で届いたレタスを頼る牛



【原子力伝承館】  
忘れないためにも知ることの大切さ



線量モニター

双葉駅周辺では復興が進み、震災の痕跡を感じることは少なくなっており、かつての双葉厚生病院や隣接する介護施設跡地が、当時を伝える数少ない建造物となっていました。



誰かのエネルギーのために  
帰れない町になった



時代の期待と記憶を映す看板

屋上からは中間貯蔵施設や福島第一原発の煙突を望むことができませんでした。一方で、施設全体からは復興を前面に打ち出す意図が強く感じられ、事故に対する国や東京電力の教訓が十分に伝わってこないという印象も残りました。



震災の爪痕がまだ残っていました

**みやぎ県南医療生協創立30周年記念「組合員のつどい」のお知らせ**

- ◆日時…7月26日(日) 10:00~12:00
- ◆場所…槻木生涯学習センター
- 【主な内容】・記念講演 クリニック小幡院長  
・うたごえ交流 南部大地さん  
(うたごえの店バラライカ主宰)

みやぎ県南医療生協は、1995年7月に創立し、今年度30周年を迎えました。多くの組合員さんの参加をお待ちしております。詳しくはチラシまたは、ホームページをご覧ください。

福島第一原発では廃炉作業が進められているものの、燃料デブリの取り出しは実現しておらず、処理水の海洋放出も続いています。政府が掲げる2051年までの廃炉完了については、不透明さが残ります。

今回の視察を通じ、原発のありかたと向き合い続ける必要性を強く感じました。私たちはこれからも原発反対、再稼働反対の運動を継続していきます。

3月になり、柴田町社会福祉協議会へ雛人形の展示見学ドライブに行ってきました！全員は参加できませんでしたでしたが、参加された皆さんは大きな七段飾りの雛人形をゆつくりと眺め、季節を感じていました。

2月は新しい利用者さんも10人近く増え、毎年恒例のレクリエーション、豆まき鬼退治ゲームで今年も盛り上がりました。バレンタインデーにはクレープを焼き、デコレーションして食べました！



クレープを焼く利用者さん

先日はボランティアさんが綺麗にタオルを切ってくださいました！

社会福祉協議会で雛人形を見学してきました



【おわりに】  
春の日差しを感じる今日この頃、皆さん美味しいお酒を飲みに行きませんか？

【環境変化】  
早いもので就職して4ヶ月になります。未経験なことが多く戸惑うことも多々ありますが、スタッフの皆さんのあたたかいご指導、サポートもあり、安心・信頼しながら仕事に向き合え感謝しております。

【はじめに】  
お酒には、多種多様なジャンルがあり、それぞれに楽しみ方の違いがあると思います。ほぼ初心者で、お酒をあまり飲めない私ですが、嗜む程度にお付き合いすることがあります。最近知人に勧められて、初めて頂いた日本酒がとても美味しそうです。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、旭酒造の「瀬祭(だっさい)」です。瀬祭は山口県を代表するお酒です。世界的にも有名で、青リンゴのようなフルーティーで上品な味わいで、特に女性に受けが良いようです。

【はじめて】  
お酒には、多種多様なジャンルがあり、それぞれに楽しみ方の違いがあると思います。ほぼ初心者で、お酒をあまり飲めない私ですが、嗜む程度にお付き合いすることがあります。最近知人に勧められて、初めて頂いた日本酒がとても美味しそうです。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、旭酒造の「瀬祭(だっさい)」です。瀬祭は山口県を代表するお酒です。世界的にも有名で、青リンゴのようなフルーティーで上品な味わいで、特に女性に受けが良いようです。

けんなん  
リリースイッセイ99  
新たな経験  
看護師  
菅野晴美



# 全国の医療生協の皆さんに感謝!

理事 岩佐年明

小さな町を飲み込んだ巨大津波。ペンを取る前に、山元町内で、636人の犠牲になられた皆様に対して、東に向かつて合掌…。65歳に巨大津波を体験。以前は近所の皆さんとは、朝夕の挨拶程度のお付き合いでしたが、80歳になった今は、笑いのある地域となり、近所の皆さんとサークル、多種多様の集いで楽しく一週間を過ごしています。

震災直後に、山元町、特に花釜地区に、全国の医療生協の組合員さんが、大勢応援に来てくれました。みやぎ県南医療生協の各支部の皆さんの手厚いボランティア、そして、現在も交流が続いている遠方の3人(愛媛、大阪、千葉)の方は、自分の心の財産です。ただ、感謝の一念です。家族4人、それぞれの怖さを体験しながらも無事だったことに感謝します。

今日まで各種ボランティアアさん、周りの方々、行政の配慮に心から感謝して過

## 山元町支援に関わって

尼崎医療生協 専務理事 瀬井宏幸

東日本大震災から15年を迎えました。

私は震災当時、近畿から山元町支援に関わる中で、協同組合原則にも謳われている「地域(コミュニティ)への関与」を実感し、そのことはその後の活動の指針にもなっています。

みやぎ県南医療生協のみなさんの日常的な活動の中で班が誕生し、支部が結成され、そのつながりが今も続き、支え合いが継続されていることに深い感銘を受けています。

またこのたび、「いつでも元気」3月号で、震災当時に中浜小学校で屋上に避難

して助かり、いまは長町病院で看護師として働きながら語り部活動にも取り組んでおられる方の存在を知り、震災から15年を経てなお山元町とのつながりに深いご縁を感じています。

震災復興の課題はなお多いことと存じます。

これからも連帯し、安心して暮らし続けられるまちづくりにも取り組んでいきたいと思います。



被災地をつなぐ「協同のちから」～「いのちの平等」をつらぬいた尼崎医療生協の挑戦～  
日本機関紙出版センター発行



震災から15年、太陽の塔へ献花する岩佐理事

ござしております。今でも朝な夕なに海に向かって静かに合掌…。ありがとうございます。



山元支部結成総会 (2016年当時)

### 第32回 通常総代会公告

みやぎ県南医療生協 理事長 水戸義裕  
 ◆日時：6月21日(日) 10時～  
 ◆場所：槻木生涯学習センター  
 ※詳細は総代に送付します。

### お花見ハイキングで おたっしやに

健康運動指導士 林 治

「また一緒に梅を見に来れてよかった」2月23日、船岡城址公園の駐車場で青空を見上げて妻がつぶやいた。さくらの里の売店でいつものお弁当を見つけて一安心。お気に入りのがんづき、まんじゅうも一緒に購入。足腰と相談しながらゆっくりと登っていきます。小さな黄色の花に鼻を近づけると濃厚な甘い香り。「それはロウバイいい香り、そっちの細い花びらは何かな? 枝垂れているのもあるし、いろいろあるね」

標識(観光の方は右側へ)の所を左へ。苗木もポツンポツンと植えられて、新しい歩道も作られ手入れが行き届いているのかもしれない。

活動時間80分、歩行距離3.5km、消費エネルギー560kcalの幸福ホルモンを活性化するハイキングとなりました。

船岡城址公園は、梅、桜、アジサイ、曼珠沙華など季節ごとに楽しむことができます。お花の色や香りを楽しみながらおたっしやにまいりましょう。

き届いています。左側に船岡の街が広がりクリニックの緑の屋根も見つけられました。

### 『みんなで楽しく歌おう会』

【主催】医療生協健康まつり合唱団  
 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】6月14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』

★飲み物を各自ご持参ください



3月8日、仙台うたごえの店バラライカの南部大地さん夫妻の acordeon の生演奏にのせて、参加者74人の歌声が響いた「うたごえ喫茶」笑顔あふれる時間を過ごしました。(写真)

### ケアマネだより ②

こんな時はデイサービスやデイケアを考えてみてください

◎足腰が弱くならないように運動したい。  
 ◎自宅のお風呂に入るのが難しくなってきた。安全にお風呂に入りたい。  
 ◎引きこもりにならないよう、皆で集まって話したり脳トレや頭の体操をしたりして刺激を受け、物忘れが進まないようにしたい。

外出して皆とお話したり脳トレや運動の機会などを持ったりすることで、頭と体を動かして元気に過ごせるよう取り組むのも良いかもしれません。



しばた協同クリニック  
 居宅介護支援事業所  
 TEL 0224-8813769

### わいんぼー 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  
 (ヨークベニマル船岡店となり)



3世代やパパさんの参加がありました



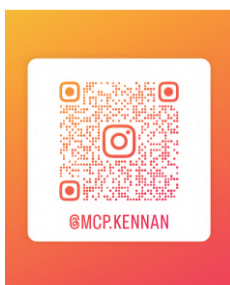
足型きれいに取れました



ハンドマッサージを行いました 好評でした

3月17日、初参加の方を含め、3組9人の参加がありました。にぎやかな時間を過ごしました。

今回、あおぞら職員による初開催のハンドマッサージも好評で、皆さんに満足していただきました。足型スタンプ、ぬり絵、おはなしの会びいかぶうの小塩さんの読み語りに夢中でした。



Instagramもぜひご覧ください

助産師の育児アドバイスも行っています。

皆様の参加をお待ちしています。

詳しくは事務局まで  
 TEL 0224-5712328

# 支部だより

## 認知症サポーター養成講座開催

船岡支部 平間 文子

3月10日、新栄集会所で開催された船岡支部主催の認知症サポーター養成講座に参加しました。

私は脳血管性認知症の夫と義母を長年介護していますが、自身の老いも重なり、心身ともに余裕を失いかけていました。

しかし講師の相原さんが、ご自身の母親の介護経験を交えて穏やかな対応を語る姿に、「皆も頑張っているんだ」と心が軽くなり、失いかけていた優しさを取り戻すことができました。

多忙な皆さんも、ぜひ自分の身の充電時間を大切にしてほしいと思います。

モヤモヤが晴れ、前向きな気持ちで帰路についた貴重な時間でした。



相原さんの経験を聞く参加者

## 歌声響く、交流の輪「うたごえ喫茶」開催

大河原ブロック

恒例の「うたごえ喫茶」を3月12日、大河原公民館・ふれあいルームで開催、36人が参加し、会場は春の訪れを感じさせる熱気に包まれました。

広澤悦子さんのピアノ伴奏に合わせ、リストの中からお気に入りの曲をリクエスト。日頃から合唱サークル等で活動しているメンバーも多く、会場には美しいハーモニーが響き渡りました。



広澤悦子さんの伴奏に合わせ合唱する参加者

参加者からは「みんなが歌うと元気が出る」「楽しい時間を過ごせた」といった声が聞かれ、音楽を通じた交流を心ゆくまで楽しめました。

大河原ブロックでは、イベントを今後さらに増やしていきたいと考えています。ご意見などございましたら是非事務局までご連絡ください。(事務局まとめ)

## 作品展示中!

古布作家：沓沢小波さん(船岡支部組合員)の作品「想いを寄せて」をレインボーハウスに展示しています。(4月28日まで)桜の花びらが舞う蚊帳。繊細な手仕事ならではのぬくもりを感じてください。レインボーカフェ(毎週火曜午後)で珈琲を楽しみながらの鑑賞もお勧めです。CM:今年で9年目のタップダンスサークル月2回レインボーハウスで開催。興味のある方はぜひ!



## ゲームを楽しもう!

槻木支部 村上久美子

2025年度最後のゲーム大会を1月31日(土)午前11時に上町集会所で開催できました。

槻木支部は5月の支部総会で毎月の予定を計画しています。

新年も過ぎ寒い中ですが、なんと43人の参加がありました。会場いっぱいびっくりしました。5チームに分け、ポッチャ、バツコー、ボウリングで競争、5班が1位、2班が2位でした。今回は、新しい顔ぶれの方がたくさん参加してくだ



得点発表!



ポッチャを楽しむ参加者

名前や地区を伺ったり、コーヒー、お菓子をすすめたりして交流できました。

## シリーズ 訪問看護 25

### 有酸素運動とは?

訪問看護ステーション 伊藤 智之

(1月号よりつづき)

#### 室内・自宅でできる有酸素運動の主なメリット

- ・雨の日も運動できる
- ・空き時間を使える
- ・ながら運動も可能

#### どんな方法があるか

【ウォーキング】ランニングマシンを使用したり、家事をしながら室内を歩いたり、その場で足踏みをしたりするだけでも有酸素運動になります。

#### 【踏み台昇降】

自宅で行う場合はステップ台を使うか、階段や小さな椅子をステップ台の代わりにすると良いでしょう。

#### 【スクワット】

負荷を軽くするために中腰程度の深さで行う「ハーフスクワット」や「スロースクワット」なら、有酸素運動の効果を得ることも可能です。

【スロースクワットのやり方】  
・足を肩幅よりやや広めに開く

背筋を真っ直ぐ伸ばし、つま先よりも膝が前に出ないように注意しながら、5秒かけてゆっくりとしゃがみ、太ももと床が並行になったら、5秒かけてゆっくりと立ち上がる

#### 【エア自転車こぎ】

寝転がった状態で両足を上げ、空中で自転車をこぐような動作で、基礎代謝や心肺機能の向上、脂肪燃焼などの効果が期待できます。

寝ながらできるので、自宅でテレビや動画を見ながら行うのも良いでしょう。最初は20回程度から始めて、慣れてきたら50回、100回

と徐々に回数を増やしていくのがおすすめです。

#### 【ランポリン】

ランポリンは、全身の筋肉をバランス良く使うので、脚痩せやヒップアップ、姿勢改善などの効果が期待できます。

#### 【フラフープ】

腰まわりの筋肉を鍛えられるので、腰痛やぽっこりお腹の改善にもつながります。腹部に刺激が加わり、便秘にも効果的です。

引用:ULTRAMAG.「カラダから心をデザインする、ライフスタイルマガジン」より

## お詫びと訂正

165号2面掲載、下町班の報告『入間田班主催の骨密度班会に5班合同で開催した』の誤りでした。お詫びして訂正致します。



## 読者の文芸

### 《俳句》

あかつき

暁に円陣組んで鳥帰る

三塚直樹

じゅげんし

受験子のハートサインが空を舞ふ

浪山克彦

ポケットに両手遊ばせ花を待つ

日下節子



【高橋満子さんの新聞ちぎり絵】

## 健康チャレンジ2025報告と 今後のお知らせ

報告率 95%

参加者数301名 報告者数286名でした

2020年から開催してきた健康チャレンジは、2026年度からお休みいたします。今後は交流型のイベントを検討中です。みんなで集まれる場を企画していきたいと思っております。お楽しみに♪



# 組合員のひろば

## 2026年度始動!

入間田班

入間田班は3月に総会を終え、新年度を迎えました。

4月のお花見班会を皮切りに、今年も笑顔あふれる楽しい計画が目白押し。

つながりを大切に、みんなでも楽しい一年にしましょう!  
(事務局まとめ)



仲間ふやしも計画に!!



たんぽぽ班 2026年度も元気にスタート!

みんなでも話し合い新年度も多彩な献立で絆を深めます。  
総会を終え、にぎやかに昼食タイム。  
(事務局まとめ)

## 美食家の集まり

たんぽぽ班

「作って食べる」が合言葉

あじさい班、スイートピートピート班の合同班会を実施しました。

介護保険、訪問介護、居宅介護など介護の事での悩みなど、どこに相談したら

## 合同班会を実施

あじさい班  
スイートピートピート班



ケアマネの井上さんの講話を聞く参加者

## 雪印チーズセミナー

榎木西2班

3月26日、10人の参加で班会開催。意外と知る機会の少ないチーズの歴史から、日々の食卓に活かせる食べ

いいのかなどの悩みを井上さんの講話を聞いて良い勉強になりました。「今後利用するかもね」  
皆で健康に元気に、一日一日を楽しく過ごして行こう!ピンピンコロリ!  
(あじさい班班長 渡邊富久代)

またいろいろな種類のチーズ食べ比べもあり、チーズの知識も深まる美味しくて楽しい班会となりました。  
※参加費500円。  
(事務局まとめ)



食べ比べでチーズの個性を楽しみました



意外に奥深いチーズの豆知識

## 読者の声

☆創立30周年おめでとうございませう。これからも班会の報告、生協の活動を楽しみに読ませていただきます。  
(榎木・Tさん)  
☆班会はいくつあるんだらうと気になりました。色々な

班があつて楽しそうです。  
(船岡・Yさん)  
☆ウォーキングも有酸素運動であることを知りました。毎日4km歩いておりました。これからも続けていくつもりです。  
(榎木・Yさん)  
☆拡大班長会に50人近くの方が集まりました。皆さんの発言を楽しみました。いろいろな

活動の紹介があり、良かったです。来年も開催してほしいです。写真もたくさんあり読みやすいです。  
(榎木・Kさん)  
☆毎朝蔵王を見ながら4kmのウォーキングをしています。冠雪と青空のコントラストが大変すばらしい、正に神の山です。  
(榎木・Yさん)

## 編集後記

2024年10月に郵便料金が改定され、はがき代が85円になり、早1年半。まちがいがしの応募者数も少なくなるのではないかと心配をしていました。が、なんと、今回は30通ほどの応募がありました。まちがいがしの回答に添えられている一言に励まされています。  
30周年を迎えた医療生協の情報誌として、これからもよろしくお願い致します。  
(児玉芳江)

## 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 島 (5月より予定)	(一般外来) 小幡 本郷 (第1・第3・第5)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 (第1・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5月29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166号の当選者は次の方々です。

- ◇遠藤とも子さん(角田) ◇齊藤 弘子さん(船岡)
- ◇村上せい子さん(船迫) ◇玉瀧 宏子さん(榎木)
- ◇永井 京子さん(大河原)