



# えひめ医療生協

発行所  
愛媛医療生活協同組合  
本部 〒791-1102 松山市来住町1091-1  
☎089-990-8820 FAX089-990-8865

生協現勢(2019年10月31日現在)  
組合員 48,643人  
出資金 986,144,920円  
(1人平均出資金 20,273円)

ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール [coop@ehime-med.org](mailto:coop@ehime-med.org) 定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

## 生協の共同農園「レインボーファーム」 ～人をつなぐ虹の懸け橋に～



収穫の笑顔です

レインボーファームは、4年前、100坪ほどの農地が手配出来たことを機に、「リタイアした人たちが農園活動を通じて、元気で、生き生きと暮らせる場づくりを！」との呼びかけでスタートしました。

### 居場所づくりを

それぞれのスキルを生かして、元建築関係の人は倉庫づくりに、元土木関係の人は農園と圃場整備に、元農機具メーカーの人は機械の修理にと、活躍の場を実現しています。男性の参加も多く、居場所を見つけ生き生きと活動しています。コーヒーが飲み、昼食が摂れるスペースを設置し、「今度は何を植えるか」「今日は何を食べようか」など

### 「無人販売」でレベルアップ

3年前から、毎週火曜日生協病院内「メディカルフィットネス コ・コア」の入口で季節の野菜を「無人販売」しています。「安く

て新鮮」ということで定着してきています。この無人販売には、時には感謝の声、時には叱責の声が寄せられます。この声を踏まえ、「喜ばれる野菜をつくらう」を合言葉に、みんなで汗を流しています。



参加会員・購買者とは、感謝と交流の場として、年数回「豆ごはん昼食会」「芋炊き昼食会」など農園の野菜を使って食事会を開催しています。

### 「共同農園」ならではの

市民農園、オーナー制度など個人参加の農園は数多くありますが、共同での農園は、運営が難しく、ほとんどありません。

「共同農園」ならではの、会員の交流、野菜作りのレベルアップ、他団体との交流などにチャレンジしています。課題、目標を決めて、役割分担をして、会員の力を合わせて取り組めば、ビックリするような活動成果を実現できます。

「えひめNPO311」(東日本大震災で愛媛に避難された方が起ち上げた組織)とは、「災害時に役立つ防



広さ1000坪の現在の農園

参加会員・購買者とは、感謝と交流の場として、年数回「豆ごはん昼食会」「芋炊き昼食会」など農園の野菜を使って食事会を開催しています。「ワイワイ！大きいよ！」「おじちゃん、育ててくれてありがとう」子供たちの歓声が響きます。「あったか拓南」には、要請のあった野菜、余剰の野菜提供も行っています。農園活動が、少しでも社会的に役立つものとなることは、大変嬉しいし、やりがいを感じます。現在20名ほどの活動ですが、参加会員が増えれば、更にレベルの高い農園活動も実現できます。何よりも「生き生きと楽しく暮らせる場」が広がることとなります。お気軽に、参加してみませんか。【連絡先】生協病院 地域事業課 089-976-5638 (文・田中 素行)

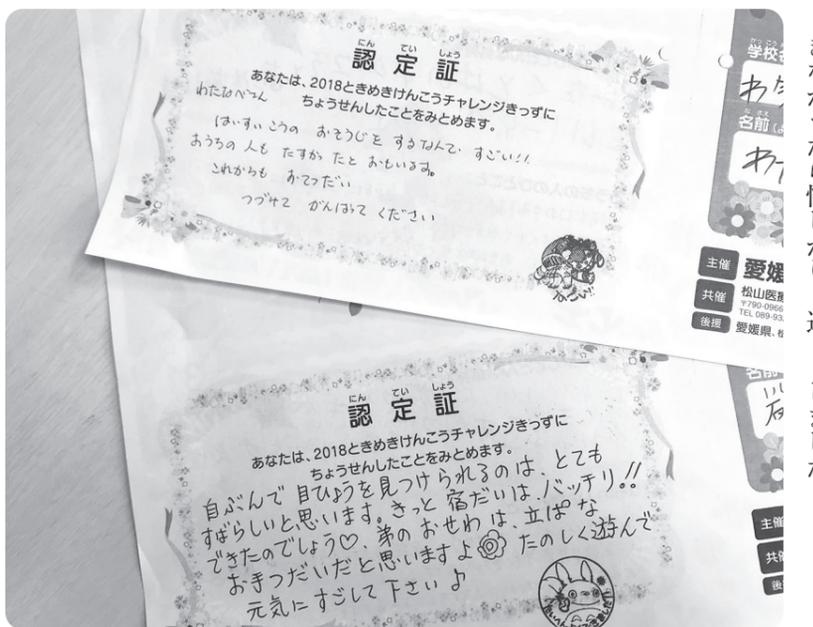


2017年7月に国連で採択された核兵器禁止条約は各国で議論が進められ、批准は33ヶ国となった。条約は50ヶ国を超えて90日後に発効することとしている。条約は「核兵器の破滅的な結果は、適切な対応を不可能にし、国境を越え、人類の生存、環境、社会経済的發展、世界経済、食料安全保障、現在及び将来世代の健康に重大な影響を与え、また電離放射線がもたらす結果と相まって、婦女子に不均衡な影響を与える」とし、「法的拘束力を持つ禁止により、不可逆的で、検証可能な、かつ透明性のある核兵器の廃棄を含め、核兵器のない世界の実現と維持に向けた重要な貢献となる」としている。核兵器廃絶が世界の常識となりつつある一方で北朝鮮の核開発やアメリカの核合意からの離脱を契機にイランのウラン濃縮再開など核開発の動きがあり、同時にアメリカやロシアは核兵器の小型化、性能強化を続けている。来年には「核不拡散条約」再検討会議が国連で開催される。会議成功のための要請行動に愛媛医療生協からも代表を送り出す準備を進めている。被爆者が存命の内に実現したいと強く願う、世論を広げたい。

私たちと一緒に未来をつくる専門職(医師・看護師)を探しています  
愛媛医療生協の奨学金制度を活用しませんか?(問合せ:089-990-8677)



家族の励ましが大きな力になって



組合員が書いたコメントの一部

城北ブロックでは、昨年度から小学校に働きかけて「ときめき健康チャレンジ」を「きつぷ」に取り組んでいきます。今年度も支部ごとに学校訪問を行い、久枝・堀江・和氣・姫山・三津浜の5校で計906名の児童がチャレンジしてくれました。

昨年、学校挙げての取り組みでコメント記入が大変になり、特定の支部にだけ負担をかけてしまったことを改善すべく、今回はブロック全体でコメント記入をすることにしました。9月21日、10時から15時まで13名が集まり、この日1日

今年も「ときめき健康チャレンジ」を呼びかけ、多数の参加がありました。子どもは大人より一足先に夏休み中に取り組みましたが、その結果返しのコメント書きをブロック全体で行った城北の様子をお伝えします。

で仕上げることを目標にして、集中してペンを走らせました。  
**励ましが力に**  
 応援してくれる人がいたら、子供は何かを頑張ろうと努力する力を持っているのだと、コメントを読んでひしひしと感じました。家族が喜んでくれることに自分も喜びを感じ、「楽しかった」「気持ちよかったです」と書いてくれた子供が大勢いました。目標が達成できなかったら悔しがり、達成出来たらまた更に上を目指そうとしていました。保護者は「ありがとう」「よく頑張ったね」と子供の努力を認めつつ、「これからも続けてね」「自分からすすんでしてね」と「もっと」を望んでいました。また、「元気に過ごせた」「朝ごはんを食べると元気が出た」と、体調を崩すことなく元気に過ごせたことを書いてくれました。生活の中で、規則正しい生活習慣を身につけることの大切さを改めて感じました。

# たくさんさんのチャレンジ!!!

## ときめき健康チャレンジ・きつぷ

**来年もチャレンジしてね**  
 私たちが嬉しかったのは、「来年もまたチャレンジしたい」と思ってくれたことと「規則正しい生活ができてやる気が出てきた」と、たくさんさんの児童が書いてくれたことです。逆に私たちが元気をもらい励まされました。私たちの方こそ、「きつぷチャレンジに取り組んでくれてありがとう」と言いたいのです。  
 来年度も、たくさんさんの児童にチャレンジしてもらいたいものです。  
 (文・高橋 富久子)

**10/27日 宇摩ブロック 健康フェスタ**  
 すがすがしい秋晴れ。宇摩ブロックで8回目の健康フェスタが開催され、多くの方が参加しました。オープニングはラジオ体操。その後ダンスや踊りが披露され、カラオケやうたごえなどで盛り上がりました。子どもたちは、ゲームを楽しみました。  
 来年は宇摩診療所20周年。今年以上に盛り上がる企画を考えますので、是非いら



して下さい。(文・伊藤 峰三郎)

かたい心とて 「平和って、コレだ!!」<sup>46</sup>

## 平和を自覚することがない世の中

「平和」という言葉は当然知っています。意味も分かりますが、「あなたの平和」って何ですかと問われた時に、多くの人は考え込むのではないのでしょうか。

「平和」と「健康」は似ています。病気や怪我をすることで改めて健康であることの大切さを感じますよね。平和という言葉に置き換えた時に不平等や戦争など、自分が生活する中であまり身近に感じられなかったり、知らなかったりすることが多いため、改めて平和を自覚することも少ないのだと思います。しかし同時に、それは自分が平和な生活を送ることができている証拠とも言えます。

昨年、私は当院での研修である平和人権セミナーに参加し、沖縄県の基地問題で安全な生活ができない人がいることを知り、現地で抗議活動を続ける方々の声を聞くことができました。また、近年では災害により命を落とされる人や、その後の劣悪な環境で生活する人など、政治や社会問題以外にも平和でない物事を見聞きすることが増えたと思います。それらの経験が、平和の大切さを改めて感じるきっかけになったと同時に、平和を取り戻すためには、一人ひとりの人間に何ができるのかを考えるようになりました。そこから行動を起こすことは簡単なことではないですが、まずは自分の平和から少し視野を広げて、世の中の平和でないことを知ること、関心を持つことが大切であると思います。そして、少しでも多くの方が「平和を自覚することがない世の中」になるよう、自分自身にも何ができるのか考えていきたいと思っています。



愛媛生協病院  
理学療法士  
島山 佑太さん

医療生協への参加を広げることで「地域の協同」を育み、一緒に「健康寿命、を延ばしましょう!」  
 「出資金」は医療生協の「魅力、を支える「共有財産」。増資にご協力ください。

# 医療活動版

## 老後の不安！ご存じですか？ 介護保険の見直し

愛媛医療生協 介護事業部長 石井 淑子

介護保険制度が始まって20年目となりました。相次ぐ介護保険料、利用料の負担増や、サービスの削減により「老後に不安！」な社会となっております。そんな中で政府は、利用者や介護現場の困難を放置したまま、サービスをさらに削り、負担を引き上げる法案を来年の国会に提出する準備をしています。

### 【政府が準備している介護保険の今後の見直し】

① ケアプランの有料化

ケアプランの作成に自己負担を新たに導入しようとしています。

実施されれば利用サービスの減らしたり、介護保険を利用できなくなりかねません。

② 要介護1・2の訪問介護の生活援助と通所介護(デイサービス)を市町村が実施する総合事業(ボランティアや体操教室等)へ移行しようとしています。

生活援助の削減は、在宅での生活に困難をもたらす、家族の介護負担をふやすことに直結します。

③ 現在介護保険の利用料は、所得に応じて1割、3割負担ですが、「2割、3割負担の対象」を拡大しようとしています。

すでに負担が増えた方からは、「サービスの利用

を減らしたり中止した」「利用サービスは減らせず、家族の介護負担や家計に影響が生じた」「介護保険の利用をやめた」などの声が出ています。

④ 老健施設等の多床室の部屋代を新たに徴収

⑤ 給付削減に自治体を駆り立て競わせる仕組みをいっそう強化

### 【深刻化する介護職員不足】

特養ホームの72・9%が職員不足、12・9%が入所の受け入れを制限しています。

厚労省の見通しでは、2025年には介護職員が33・7万人不足します。介護福祉士の養成校では入学者の定員割れが続いています。

また、介護従事者の賃金が全産業平均よりも月額9万円も低い実態は、依然改善されていません。

【介護報酬の引き下げで介護事業所の倒産・廃業が急増】

2017年の介護事業所の倒産は過去最多の1111件。2018年も1000件を超えています。

【減らない介護離職】

この数年間、毎年10万人前後が家族の介護を理由に退職しています。これは日本経済にとっても大きな損失です。

【高齢者の介護保険料は右肩上がり】

介護保険料の基準額の全国平均は、現在月5,869円で、介護保険制度開始

時の2倍(2000年は2,911円)このままだければ、2025年には、8,000円を超える見込みです。

【消費税を上げなくても、財源確保は可能】

1. この30年間で国民から徴収した消費税収が累計372兆円に対し、大企業の減税は290兆円です。大企業優遇税制を是正し、中小企業並みの負担を求めます。

2. 富裕層優遇税制を是正する。

3. 米軍への思いやり予算などの廃止

愛媛医療生協とえひめメデイコープでは、全日本民医連の「介護ウエーブ2019」方針を受け、「介護をよくするアクション月間」として、宣伝・署名行動や、社保キャラバンで自治体への困難事例の報告などに取り組みました。

来年1月に開催される2020年度通常国会に「改正」法案を提出させないために、現場から地域から大きく声をあげていきたいと思います。

愛媛医療生協とえひめメデイコープでは、全日本民医連の「介護ウエーブ2019」方針を受け、「介護をよくするアクション月間」として、宣伝・署名行動や、社保キャラバンで自治体への困難事例の報告などに取り組みました。

来年1月に開催される2020年度通常国会に「改正」法案を提出させないために、現場から地域から大きく声をあげていきたいと思います。



「いい介護の日」 宣伝・署名行動



### 「うちの職場のこだわり」

職場：新居浜協立病院4病棟

こだわりは何ですか？

## ベッドから離れて過ごす時間を作る

その理由と工夫は？

新居浜協立病院4病棟は慢性疾患の急性増悪、肺炎などの感染症の治療、急性期治療後のリハビリ、在宅に向けた医療や支援を行う病棟です。

4病棟では今年度、患者さまの日常生活動作の維持、向上や生活リズムの改善を目的に、日中ベッドから離れて過ごす時間を作りました。

そこでまず、介護職員とリハビリスタッフが協力して、患者さまを食堂に誘導し、昼食を食堂で食べてもらうように取り組みました。

まだ平日のみの取り組みではありますが、今後は昼食時だけでなく、院内散歩やレクリエーションを行ったりして、ベッドから離れて過ごす時間を増やしていきたいと考えています。

(4病棟 師長 瀬尾 麻衣子)

## 健康クイズ 問題

Q. ひじきの栄養素の中で、カルシウムの豊富さは牛乳の何倍でしょう？

10月号の答 プロリン

答え

63円 791-1102  
愛媛生協病院  
地域事業課バスル係

はがきもしくはインターネットでの受付もします。応募アドレスは [coop@ehime-med.org](mailto:coop@ehime-med.org) です。当選した場合の連絡先も必ずご記入下さい。

締め切り 2020年1月10日必着

当選者

北山 直史(松山市) 紙上 京子(新居浜市) 浜原多恵子(新居浜市) 田窪 孝重(松山市) 齋藤 江利(松山市) 山口 康子(松山市) 眞鍋ミチ子(新居浜市) 越智 純子(新居浜市) 大西 正(松山市) 近藤クニコ(新居浜市)

当選者の方には図書カード(500円)をお送りいたします。ありがとうございました。

## 組合員 だより

### 子供達の力に

夏休みに、「宿題を持って生協病院へ行こう！」が開かれたことを知りました。とても良い取り組みで、子供達も心強く感じたことと思います。これからは、できる人ができることをして、子供達の力になれることがありますように、願っています。

(松山市 岩本 美城子)

### 活動の様子

毎号楽しく読ませてもらっております。いろいろな地域の方々と積極的にコミュニケーションをとっておられる様子が分かります。少し癒されてきますね。あたたかさが伝わって優しい気持ちにもなれます。

(松山市 河本 美栄子)

秋が来て今年も百日草や千日紅の種とりをしています。来年も又花を咲かせるかどうか心細い毎日ですが頑張ってみたいと思っています。

(新居浜市 原 美和子)

### 食欲の秋

最近食事に凝って、食べて元気の小松菜の記事はとても勉強になりました！焼きそばを作って子供たちに食べさせたいです！また食欲の秋ということで食関連の記事を楽しみにしています！

(松山市 小嶋 清美)

### 「うちの職場のこだわり」

「うちの職場のこだわり」を読みました。「ちょっと気になる」に、こだわっている新居浜協立病院外来の方達には頭が下がります。「気になる患者カード」は、とても良いですね。患者様の事をよく見てくれているのです。

(西条市 宮崎 加奈代)

年金相談のご案内

毎月第4火曜日 10:00~12:30 ※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。  
愛媛生協病院 奇数月の第4火曜日 新居浜協立病院 偶数月の第4火曜日



**弥生班**  
城北ブロック 味生支部

「はーい、始めましょうー」それまで賑やかに喋りしていた班の皆さんが、今では静かになり、真剣に体操を始めます。

ここは弥生班、ご近所の方20人ほどが集まり、毎週「まつイチ体操」をしています。

元々が顔見知りだった方を中心に結成された班だけあって、皆さん和気あいあいとしています。体操ももちろん楽しみですが、その後や休憩中のお喋りも楽しみの一つとなっており、それも皆さんが集まる理由となっています。

最近班の外にも活動範囲が広がり、島四国や日帰り旅行に出かけたります。

(文・山本 恒樹)



【1人分】  
エネルギー 455kcal  
塩分 2.0g

(撮影 井芹 康子)

### 豚肉とひじきの春巻き

**【作り方】** 材料/2人分

- ①ひじきはたっぷりのぬるま湯に浸けて戻す。ザルにあげて流水で洗い水をよく切ってボウルに入れ豚ひき肉、葱も入れて、醤油を加えて、よく練り混ぜる。
- ②春巻きの皮に①を1/6量ずつのせて、手前を折り込んで左右を折って巻く。巻き終わりに、小麦粉を水大さじ1で溶いてぬり留める。
- ③揚げ油を中温(約170℃)に熱し、②を入れ、表面がこんがりときつね色になるまで揚げる。器に盛り、練りがらし、酢、醤油を添える。

豚ひき肉	100g
長葱のみじん切り	10cm分
干しひじき	10g
春巻きの皮	6枚
醤油	小さじ2
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
練りがらし	少々
酢	少々
醤油	少々

**食べた元気!!**  
鉄分の王様から 退位したひじき

2015年末に公表された「日本食品表示成分表」の改訂版によると、干しひじきの鉄分が改定前の1/9に減っていました。改定前は、100gあたり55mgでしたが、改定後は、6.2mgしか含まれていなかったのです。原因はひじきを煮る釜の種類です。以前は鉄釜で煮て乾燥していましたが、今ではステンレス製の釜を使う物が多く出回っているからです。ひじきはそれ自体鉄分が多い食品ではなく、鉄釜の鉄がひじきに移っていたのです。

しかし、ひじきの栄養は鉄分だけではありません。ひじきの栄養素の中でカルシウムの豊富さは牛乳の12倍と群を抜いています。他にもマグネシウム、カリウム、亜鉛、銅などのミネラルも豊富に含まれています。ひじきの黒い色は、カロテノイド系色素の一種であるフコキサンチンによるもので、活性酸素を除去する作用があり、ガンの予防に効果があるとされています。水溶性食物繊維を多く含んでいるので、腸内環境を良くし便秘の改善や、体内のコレステロールの代謝を促し血流を良くし動脈硬化を予防する効果があります。ひじき単体ではミネラルなどが吸収されにくいので、たんぱく質が豊富な大豆製品や、ビタミンCを含む野菜などと一緒に摂りましょう。

(管理栄養士 船野 田鶴)

**くみあいのん作品**

◆俳句◆  
空が吼え大地轟く大颯風  
松山市 田所真司

絵手紙  
優しい心届きます  
新居浜市 吉岡 明美

オナメント  
石井東の南支部  
子育てくらぶ

組合員さんの作品を募集しています。絵手紙、俳句、短歌などお寄せください。

**診療受付時間**

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院		<b>愛媛生協病院</b>		松山市来住町1091-1 ☎089-976-7001		予約専用 ☎089-976-7202	
		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	内科	梶原 尾崎 河野	佐々木 原野	高茂 中藤	山木 川原	近藤 河野 堀山	梶原 尾崎 植本
	精神科	今村	今村	上城	上城	今村 上城	上城(第1・3・5) 今村(第2・4)
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本(第1・3・5)
	女性外来		日野				
	整形外科	森実・小西	清松	今井(第2・4週) (骨粗鬆症外来)			小西
	小児科	有田	有田	有田	有田	森谷(第1・3・5) 永井(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)
午後 15:00 ~ 17:00	内科	河野	尾崎	河野	中川	藤原	ご案内 毎週火曜日午前、 女性外来(婦人科) 予約制です。 担当:日野医師 (日本産婦人科学 会専門医)
	精神科	今村	今村 上城(第1・3・5) ※もの忘れ外来	上城		上城	
	小児科	有田	有田 アレルギー特診 14:00~17:00	有田(アレルギー外来) 14:00~17:00 ※第2・4週のみ。 1・3・5週は休診	有田 乳幼児健診	有田	
夜間 17:00 ~ 18:00	内科	原	尾崎		中川	藤原	
	精神科		今村			上城	
	整形外科	小西					
	小児科	有田	有田(アレルギー特診)		有田	有田	

<b>伊予診療所</b>		伊予市米湊816-1 ☎089-982-1170	
		午前9時~12時	午後3時~5時 午後5時~6時
月	舟戸	山本	山本
火	山本		山本 山本
水	山本		舟戸 舟戸
木	藤原		舟戸
金	山本	腹部・心臓・胃カメラ	舟戸 舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カ・心臓検査は 予約制です

★予約(通所別)、往診も行っています。ご相談ください。

<b>城北診療所</b>		松山市姫原3丁目7-17 ☎089-926-3625	
		午前9時~12時	午後1時半~4時
月	大西		大西
火	大西		大西
水	原		
木	大西		大西
金	大西		大西
土	大西 休診	第2・4週 第1・3・5週	※心臓検査は予約制 です

健診センター ☎089-976-7201 ●各種健診・人間ドック ●子宮・乳がん検診 ●協会健康生生活習慣病予防健診実施

ケア(通所別) ☎089-976-3411 ●月~土曜日実施

居宅介護支援 ☎089-976-7133 ●介護相談 ●ケアプラン業務

メディカルフィットネス コ・コア ☎089-976-7203 9:00~21:00(月~金) 9:00~18:00(土のみ) ※日曜・祝日は休館です

★精神科、整形外科、小児科は事前の予約が必要です。 ※都合により診療体制が変更になることがありますので、ご了承ください。

<b>在宅ケアセンター</b> たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●ホームヘルパー ●居宅介護支援	<b>ひま</b> 伊予市米湊834-20 竜岡不動産2階西側 ☎089-983-4400	<b>高齢者福祉施設</b> ひまの家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	<b>スマイルひま</b> 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	<b>みゆの家あか拓南</b> 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム ●デイケア	<b>3-101 陽だまり</b> 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
--	--	---	--	--	---