



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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2020年8月31日現在)
組合員 48,625人
出資金 985,566,720円
(1人平均出資金 20,269円)

ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール 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)

高齢者福祉施設「虹の家」 新規オープン



グループホーム とらや



小規模多機能ホーム はなみずき



内覧会にて説明中



はなみずきのデイルーム



はなみずき 宿泊室

10月1日、新居浜市若水町に新しい虹の家がオープンしました。虹の家には「グループホームとらや」と「小規模多機能ホームはなみずき」が併設されています。

グループホーム とらや

「グループホームとらや」は5月1日から1ユニット9人から2ユニット18人へ入居者を増員してオープンしています。認知症で自宅ではなかなか介護が大変で住み続けることが困難な方を対象としています。ご家族とも連携しながら、第2の住み家として楽しく共同生活が営めるよう支援していきます。

小規模多機能ホーム はなみずき

これまでのデイサービスは日中のみでしたが、これからは24時間、365日スタッフ全員がご家族はじめ、関わりのある地域の方々と協力しながら、その人が望む、その人らしい生活が長く営めるよう支援していきます。

温かく見守って

「小規模多機能ホームはなみずき」の理念は「できることを支える介護を目指します」。住み慣れた自宅でより自立した生活が送れることを目指します。

コロナ禍の状況の中、これまでのようになかなかお出かけや行事などできない状況ではありますが、出来る限り皆さんが笑顔で過ごしていただけるようにスタッフ一同頑張っています。

役立てて頂こうと考えています。介護の事で困り事などがありましたらいつでもご相談ください。これからの「虹の家」を温かく見守ってください。ご協力よろしくお願い致します。

(施設長 高次 真理)

プラスチック削減に向け、7月からレジ袋が有料化された。プラスチックは低コストで大量に生産できるため、日用品から電化製品、産業資材まで、生活に欠かせないものとなっている。世界では過去60年間で累計80億トン生産されてきた。しかし便利さの一方で、日本近海ではイワシの体内から80%の割合で細分化された海洋プラスチックが検出されている。生態系への影響は計り知れない。

世界でも先進国を中心に脱プラスチックに取り組んでいる。日本は1995年「容器包装リサイクル法」に基づきプラスチックを含む廃棄物の減量をめざし、回収が進んできたが、一方で回収されたプラスチックゴミの45%が焼却処理され発電に使用されるなど地球温暖化にもつながるという問題もある。

重要なのは、プラスチック削減の生活スタイル・文化に移行していくことである。地球を守り、生物を守り、未来を守る為である。大量生産・大量消費・大量廃棄型の社会構造から、再生可能な資材使用への移行や循環型の生活スタイルに転換させていくことが大事だと思ふ。生産者にも消費者にもスタイル見直しが必要だといふ。



10月・11月は「生協強化月間」です

この機会に、生協への加入、出資金の増資に、ご参加下さい

こんなふうに「場」を再開しました!!

「場」の活動は、コロナウイルス感染への不安から自粛を余儀なくされている所もあります。そのような中でも、消毒の徹底など感染予防を行ないながら、徐々に「場」が再開されています。工夫して取り組みを始めた各地の「場」を紹介します。

協立ブロック 南東支部 そよかぜ班

約半年ぶりの班会でフレイル講座を行いました。フレイルチェックを行なうと「コロナで体操教室休みだったから筋肉落ちた」「コロナで誰とも話していない」「コロナで…」当てはまる事が次から次へと。そこで「フレイル予防でときめき健康チャレンジしましょう」とみんなで参加することに。「毎日目標を持ってやることもフレイル予防よね」「今やっていることでええんよね」など「無理しないでください」とお願いする決起？班会となりました。

（文・川原 仁恵）



泉川ブロック 中太支部 ひまわり体操

活動自粛中、「○○さんお元気ですか？」「△△さんお変わりないですか？」何度電話をかけた事か。電話の向こうからは私の心配をよそに元気な声が返って来ました。3名の新加入を迎えて、7月からやっと体操が再開できるようになりました。健康づくりの医療生協、コロナ禍の中、休憩時間に換気を行ない、体操中は大きな声を出さないように我慢するなど感染対策を取りながら今までは違った新しい形で頑張っています。

（文・茅原 千賀子）

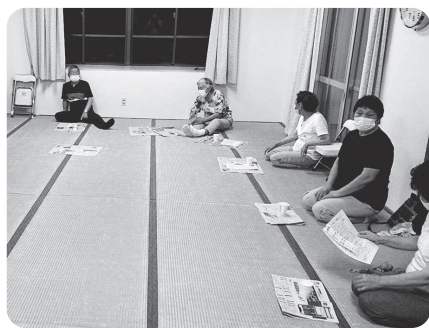


宇摩ブロック 土居西北支部 上北野班会

みなさん待ちに待った班会を7月に再開し、ソーシャルディスタンスを意識しつつ十分な感染予防をして健康チェックをしています。

「久しぶりの班会じゃきん楽しみで来た」「あんだ、元気にしとったかね？」等々会話も弾んでいました。やっぱり会えればうれしいのか間隔が近くなっているところもありましたが、「そこ、近づいたら」と意識した声掛けもあり、みなさん楽しそうに参加してくれました。

（文・伊藤 峰三郎）



今治ブロック 今治南支部 徳重班

班長さんのお宅で、「お元気でしたか？お久しぶりです」と窓を透かしマスクをし、三密に気を配りながら、一月以来の班会を開きました。

フレイルのお話をする中

で握力を測ってみました。三年前に測った数値より上がった方は「あの頃より運動してるからね。結果が出てるんやね」と喜び、今後少しずつフレイルも学習することになりました。

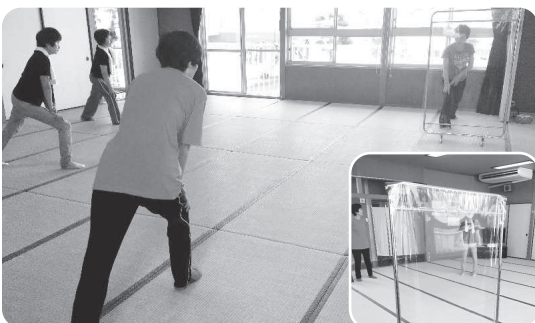
（文・光藤 幸枝）



城北ブロック 味酒支部 いきいきルンルン班

以前は毎週20人ほどが集まって「まっイチ体操」をしていました。広くはない集会所のホールなので、20人で体操するとそれだけで満杯でしたが、コロナが流行してから、人数を半分、時間も半分にして前後半に分け、10人ほどが30分間の体操をしています。密にならないためには、参加者を半分ずつにわけるとは、会える人も減って寂しいですが頑張っています！

（文・山本 恒樹）



生協ブロック 川内支部 川上体操教室

会場の東温市福祉館が用意してくれた、透明ビニールを張った衝立を使っています。透明なので運動サポーターと参加者の間に立っても邪魔になりません。体操時はマスクの着用はしなくても良いとされましたが、サポーターと参加者が正面で向き合う体操教室では不安な時もあるかもしれません。密にならないように間隔を取ることとあわせて、衝立でお互いの不安を軽減させています。

（文・藤村 晋太郎）



かたしにとって「平和って、コレだ!!」⑤

平和は自らが創っていくもの

新型コロナウイルスの影響で世界中が日常生活の変更を余儀なくされています。そのため、今年度の原水爆禁止四国大会及び原水爆禁止世界大会はオンライン大会へと様変わりしました。新居浜から離れることなく世界大会や四国大会に参加できる環境になりました。また、コロナの流行とは別に東南アジアでは米国と中国が平和を脅かす最も危険な国として存在しています。中国は好きならば他国の領土に侵略し領土の拡大をはかり、米国はそれに対抗するように軍備を増強し対峙しています。

原水爆禁止四国大会で記念講演された韓国イ・ジュンキュ氏は今、東南アジアが世界の中で最も熱い地域だと指摘し、その中で日本の役割は大事だと言われていました。

現在、核兵器禁止条約を批准した国は44カ国になりました。近い将来には50カ国に到達し、核兵器禁止条約は発効されるでしょう。しかし、現在日本政府はこの条約に賛成していません。世界で唯一の被爆国政

府がこの状態であってよいのでしょうか。今年の広島での平和記念式典で広島市長が安倍首相の前で、現時点での日本の政府の役割を述べました。それは「速やかに核兵器禁止条約に政府が賛成し、核廃絶の運動の先頭に政府がたつことを望む」と明言しました。安倍政権は終わった今、新しい政府が核兵器禁止条約に賛成し東南アジアの平和的外交をすすめ国際社会の運動の先頭に立つことが問われています。思想信条の違いを超えて非軍備と核兵器廃絶の一致点で新しい政府をつくりかえていくことが出来るのはその国の国民でしかありません。平和は待っていてもやってきません。自らが創っていくものです。平和と核兵器廃絶を願う政権を共に作りましょう。



医療生協理事
泉川ブロック
社保平和委員会担当
高次 照彦さん

8月におこなった豪雨災害義援金は総額535,861円となりました。
ご協力ありがとうございました。義援金は全日本民主医療機関連合会を通じて被災者へお届けいたします。

医療活動版

コロナ禍における心の健康

愛媛生協病院
精神科
上城 統士

いった言葉が騒がれていますが、そのような行動の根底には大きな不安があるのだろうと思います。

毎日の習慣を大事に

新型コロナウイルス感染症(以下、コロナウイルスと略)が流行して既に半年が経ちました。日々の精神科の診療で次々と相談があるわけではありませんが、患者さんにもコロナウイルスの影響がやはり出ていると感じます。特に疾患を抱えながらも何とかぎりぎりの生活をしていた方が、仕事が終わった後や次の仕事が決まらなかったり、先行きが見えないという事態があります。生活保護の申請も含めて相談しています。が、車を手放さないといけないなどこれまでの生活が一変するため、簡単ではなく頭を悩ます問題です。

多くの方がコロナウイルスに不安を感じ、これまでの生活が様変わりし不慣れた生活を強いられると思います。このような中で誰もが不安になるのは自然なこととも言えますが、過剰な不安は心身の不調をきたしたり、周囲への攻撃へと転化したりするため注意が必要です。マスクで「マスク警察」「自粛警察」と

健康を保つために心がけることとしては、特別なことを何かするというよりは、なるべく今までと同じように日々を暮らしていくことが大事だと思います。特に日常的な習慣を持つことが大事で、何もすることがないという情報集めに没頭してしまい、余計な情報に悩まされてしまうことがあります。もし今まで行っていた生活習慣がコロナウイルスの影響でできなくなった場合は、いわゆる新しい生活様式の中でできることを見つけていくことが大事です。

SDGs「エス・ティーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

目標3. すべての人に健康と福祉を その①

3 すべての人に健康と福祉を

「健康」とは、ただ単に病気でないとか怪我をしていないという事ではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも満たされている状態を言います。

健康に生活できるかそうでないかは、国や人によって大きな差異があります。例えば、貧しい国では5歳未満の子どもの死亡率が豊かな国の2倍近いというデータがあります。死亡の理由は栄養不良やきれいな水の不足であり、背景には国としての経済的貧しさがあります。衛生状態のよくない国では、感染症や伝染病に苦しめられています。

世界には感染すると命の危険がある病気でも、結核、ポリオのようにワクチンで防げる感染症も多くあります。一方、コロナウイルスによる世界的な感染拡大は、多くの人を死に至らしめ、未だ終息の目途が立ちません。一刻も早いワクチンや特効薬の開発が待たれます。

健康に生活できる人を増やすこと、その人が健康に生活できる期間をのばすためには、十分な食料やきれいな水の提供とともに、医療を完全に普及させ、すべての人が安全で効果的な医薬品とワクチンを利用できるように支援することが欠かせません。

活発化による心身への影響です。診療の中でも今まで行っていたデイサービスや休んでから足腰も弱くなつて認知症も進んだ、施設で家族の面会もできなくなり精神的に不安定になったなど、しばしば聞くことがあります。うつ病や認知症の予防や治療でも運動の重要性が昨今指摘されています。コロナウイルスだけでなく、猛暑の影響で室内に閉じこもりがちになります。心身に適度な刺激を与え、特に

下半身を中心に運動を行い足腰が弱らないように気を付けましょう。

笑いましょう

笑ったり楽しいことをしたり、ポジティブな気持ちになれるような工夫が重要です。笑うことの効能は多々ありますが、免疫力を高める、自律神経のバランスを整える、運動習慣になることなどが指摘されています。コロナ禍の中で陥り

がちな憂うつな気分も、意識的に笑うことで解消できるかもしれません。最近笑うことが少ないと感じたら、楽しいテレビやラジオを視聴したり、人と会って話したり、自分の趣味の活動に取り組んだりなど、明るい気持ちになれる工夫をしましょう。

一方でそのような努力では改善しないような気分の落ち込みは専門的な治療が必要かもしれませんので、ご相談ください。

組合員だより

良かったなあ

はつきりしない身体の不調にこんなことぐらいで病院に行くのもどうかと思いつつ訪れた診療所で、優しさに触れ、安心しました。組合員でよかったです。(松山市 芥川 光江)

心強い言葉

脱水についての記事、参考になりました。新理事さんの紹介で「誰も取り残さない医療、介護の確立、実践に向けて全力で頑張ります」と云うお言葉をいただき大変心強く有

難しく思いました。(匿名希望)

毎日の小さな調子

後ろに居る主人に「父さん」あつて忘れた、何を言おうとしたと思う」「お前の考えがわかるはずがなからう」とこんな調子、オッホッホッホッ。でも食べることは忘れません。(西条市 首藤 玉枝)

声高にいわれても

「Go To トラベルキャンペーン」って、今一つわかりません。もつとも行く気もないせいかもしれませんが。小池東京知事が「アクセルとブレーキを同時に踏むよう」といったのが正解でしょうね。この時期に怖くて出かける気も起りません。(松山市 盛本 千歳)

健康クイズ 問題

Q. 秋の七草といえば、萩(はぎ) 尾花(おばな) 葛(くず) 撫子(なでしこ) 女郎花(おみなえし) 藤袴(ふじばかま) 桔梗(ききょう) ですが、尾花の別名は何でしょう?

答え

ちょっと一言

63円 791-1102
愛媛生協病院
地域事業課クイズ係

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
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11月10日必着

8月号の答 脚気(かっけ)

当選者 小嶋 佑実(松山市) 山崎 英男(松山市) 船本 有二(松山市) 高橋 章(新居浜市) 彦坂 富恵(四国中央市) 加地 平(西条市) 田中 信之(新居浜市) 近藤 桂子(新居浜市) 本田 千秋(今治市)

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。



**全校挙げて
きつずチャレンジ!!**

伊予市佐礼谷小学校は、全校生徒12名。きつずチャレンジには3年続けて挑戦してくれています。今年も夏休みの宿題として取り組んでく

ました。子どもたちは、あいさつやお手伝いをする、早起き、朝ご飯をきちんと食べる、など毎日の目標を決めて頑張ってくれました。お手伝いをして嬉しくなり、いい気持ちになりました、という感想もあり、こちらも嬉しくなりました。



診療受付時間

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院		愛媛生協病院			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 藤田 原 川 幸	佐々木 尾崎 河 野	高山 河野 中川 水 本	近藤 原 堀 山 本	梶原 尾崎 河野 茂 木	盛重(毎週) 尾崎(第1・3・5) 河野(第2) 堀 (第1・2・4)	
	精 神 科	今 村	今 村	上城 迫 田	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)	
	女性外来		日 野					
	整形外科	森実・小西	清 松	今井(第2・4)		小 西	愛媛大学医師	
	小 児 科	有 田	有 田	有 田	有 田	森谷(第1・3・5) 水本(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)	
午後 15:00 ～ 17:00	内 科	尾 崎	藤 田	河 野	中 川	河 野	ご案内 10月より一部診療 体制が変更になっ ています。	
	精 神 科	今 村	今 村 上城(第1・2・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) 15:00～17:00 ※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	尾 崎	藤 田		中 川	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		
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 ●協会健康保険生活習慣病予防健診実施		デイケア(通所リハビリ) ☎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		

※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。

在宅ケアセンター		高齢者福祉施設		スマイルふき		みなの家 あか拓南		3つの太陽だり	
たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援		ふきの家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス		伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム		松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム ●デイサービス		松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護	



四川風揚げ焼きさんま

【作り方】 ①調味料Aを合わせておく。
②さんまは頭と尾を切り落としワタを抜き水洗いして水気をふき取る。3枚におろし、2等分に切って軽く塩をふり片栗粉をまぶす。
③なすとエリンギは縦に4等分にする。
④フライパンにサラダ油を熱し、さんまとなす、エリンギを並べ入れ、蓋をしてこんがり焼く。余分な油が出ればキッチンペーパーなどでふき取る。
⑤④に調味料Aと薄く切ったパプリカを加え、さんまが崩れないように軽く合わせる。全体になじんだら器に盛って上にネギをちらす。
※さんま以外にサバなどの青魚でもおいしくいただけます

材料／2人分

さんま	2匹
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2～3
A	醤油、砂糖、酒 各大さじ1 酢 小さじ1弱 豆板醤 お好みで小さじ1/2～
ネギ	適量
なす	小1個
エリンギ	1本
パプリカ	20g

さんま 秋を代表する魚といえさんまです。さんまは脂がのっていて高カロリーなイメージがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実は、この脂も栄養分のひとつです。さんまなどの青魚の脂には、必須脂肪酸であるDHAやEPAが多く含まれています。これらは私たちの体にとって必要なもので、体に良い脂といわれています。EPAは、血液が詰まる病気を予防し、血液をサラサラにする働きがあります。DHAは脳細胞やホルモンの働きを高め、頭の回転をよくし、記憶力を高める働きがあり、脳の老化を防ぐ働きも期待できます。(管理栄養士 坪内ひろみ)

どちらも体内でつくり出すことができない脂のため、食事から摂ることが必要です。EPAやDHAが多く含まれているのはさんまの脂の部分です。塩焼きもおいしいのですが、もれなく栄養を摂取するには圧力鍋で調理したり、缶詰を利用したり、新鮮なさんまではお刺身で食べると効率よく摂取できます。

くみあいのん作品

◆俳句◆
ベランダの風に乗る来る黒揚羽
松山市 松本 淳子
虫の音や指揮者不在のコンサート
新居浜市 橋本 暁子

絵手紙
味、算
今治市 井川 久美子

布「リッシュ」
新居浜市 長野 律子

砥部町 難波 知恵子

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。

伊予診療所		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
水	山本		舟戸
木	支援医師		舟戸
金	山本	腹部・心臓・胃力メラ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃力・心臓検査は予約制です
★リハビリ(通所リハビリ)、往診も行っています。ご相談ください。			

城北診療所		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

在宅ケアセンター(たんぽぽ・ごしき)で働く看護師、介護福祉士、ヘルパー、ケアマネを募集中!!
本部介護事業部までご連絡ください。