

2020年11月15日 (毎月15日発行)

愛媛医療生活協同組合

〒791-1102 松山市来住町1091-1

> 生協現勢(2020年9月30日現在) 組合員 48,649人 出資金 991,726,720円 (1人平均出資金 20,385円)

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)

集会がオンラインで開催されました。

藤田孝典氏による講演の内容を紹介します

9月27日、

愛媛民医連第37回医療・福祉・運動交流

それぞれの「生きる」を支えるために

~すべての人が生きやすい社会を目指して~

日本の貧困の現状

●日本の貧困率(相対的貧困率)

OECD加盟国(34か国)中 **15.7%** → <u>6番目に高い</u>数値

所得にすると・・・

•2人世帯 170万円 •1人世帯 122万円 •3人世帯 211万円 •4人世帯 245万円

未満が貧困ライン

ありません。

貧困になっているわけでは 日本の貧困率は15・7% 世界の中でも非常に高

当事者は声をあげられませ だけだと社会には届きませ 要になってきます。貧困は ます。しかし、貧困は構造 目己責任と言われ、貧困に ん。だからこそ代弁者が必 ん。ましてや貧困に陥った 現場で相談を受けている

行っていたことができなく 40代以上の方たちが普通に

なってきています。女性の の貧困が子供の貧困 **困状態」です。そして、** の女性の3人に1人が「貧 貧困に関してはさらに深刻 単身で暮らす20~64才 へとつ い 玉

未来に投資しな 日本

多くの国ではお金が無

●一人暮らし高齢者予備軍の増加

世帯形成したくてもできない若者

■男女の生涯未婚率の推移

男性 | 1.50% ➡ 23.37% | 約22% ↑ 女性 | 2.53% → 14.06% | 約12%↑

➡ 男性は5人に1人、女性は10人に 1人が生涯結婚しない時代に

講師の資料より

押しがないため、実家で暮すぎますが、住宅政策の後例えば日本の住宅費は高 らさざるを得ない、

事です。 比較や、国内での様々な推 を可視化していくことが大 反応せざるを得なくなり てしまえば、政治もそこに なっているか、 の資料を示してその実態 問題を見える化し 世界との

今の日本の貧困問題がど

いを

かしい限りだ。

一の被爆国政府として恥ず 必要だ」と批准しない。

の抑止力を維持することが

下で、核兵器を有する米国

声

政府が同条約を批准し、

絶の先頭に立つことをめ

し、世論をひろげ、廃絶

求める意見書決議は500

治体に迫っている。日

国内で同条約への参加を

難になっています。子ども は成長も発展もしないでの教育にお金をかけない国 社会(政策)を変える問題の見える化で の見える化 で が蔓延している中で、 続けることはとても大 ないというあきらめ くれない、怒っても仕 けれども、 度気合 政権が変わ

日本政府は「日米同盟の国の取り組みが進まなかっ国の取り組みが進まなかっをが、廃絶へ大きな一歩だ。

費がかかるため、若者は子 どもを産み育てることが困 ありません。これほど教育 のあ

期に渡った安倍政権で、 力につながっています。の怒りがこの運動への厄 当に解決すべき貧困問 をしても政策課題に挙 ない」と言い切ったこ 中平蔵大臣が「日本に その初期の頃に、当時 運動に関わってきまし いだ反貧 入っ変怒 l 方げ、 原と題は のた困れただりドがて何長動へは本竹が、

約(NPT) 再検討会議で

の「自国の核戦力の完全廃

人、人口比23%を占めてい入で暮らす人々は約3千万く、生活保護基準以下の収 ます。これはもはや、 の努力では説明のつかな

ワー キングプア

生活保障がされているか、

憲法25条にある最低限度の

続化給付金へと結び付ける

20年で貧困は社会に

では個人で負担する20歳ま

フランス

の問題があります。

用で家賃が払えな

た。非正規雇

いる方々を生活保護や持

生活が困窮し

取り組みを進めてきました。

我々の仕事の一つであると 権利を主張していくことが

キングプアの状態です。

かかります。これでは、 1人当たり約2000万円

要な収入が得られないワー

や派遣が増え、

働いても必

00万円ですが、

日本だと

2013年に貧困層の人たち3000人に住居についてインターネット調査を 行いました。これに基づいて、家賃補助制度の政策提 で、家賃補助制度の政策提 で、家賃補助制度の政策提

での教育費は500

万~8

どもを産み育てたり、昔

困や低所得の家庭は大学進 金のある家庭は進学し、

貧 お

学を断念するか、奨学金等

取ることが出来ました 賃を補助する仕組みを

の借金をして進学するしか

い人たちが、結婚したり子

思っています。

状態です。

が良くなった実感は

私はソーシャル

本の

貧

困

カーとして、

首を切ら

藤田孝典(ふじた たかのり) 1982年生まれ

社会福祉士(ソーシャルワーカー) 聖学院大学心理福祉学部客員准教授 NPO法人ほっとプラス理事 反貧困ネットワーク埼玉代表

ブラック企業対策プロジェクト共同

著書に『下流老人』『貧困世代』など

怒りを原動力

絶につながると思う。 どその力は大きくなり、

使用を困難にし、核保有国 という国際規範をひろげる 東力は無いが、「核は違法」 を追い詰めることにつなが る。条約参加国が増えるほ ことで政治的、道義的に核 2000年の核不拡散条 条約参加国以外に法的拘 廃

備の許可まで全面的に禁止使用または使用の威嚇、配開発、実験、生産、製造、保有、 廃こそが核兵器を二度と使 わない唯一の方法」と述べ、 的局面だ。条約は前文で「全 国際条約が実行される歴史 している。 た。核兵器を全面禁止する 核兵器禁止国際条約が21年 月に発効することとな



11月は「生協強化月間」

この機会に、生協への加入、出資金の増資に、ご参加下さい

レイル予防をやってみよう!



②おしりをゆっくり無理の

③無理のないところまで下

ろしたら、

元の姿勢に戻

ないところまで下ろしま

手は腰か太ももへ。

です。

側へ向けるのがポイント きく開きます。足先を外

②そこから膝を床へつける

(後ろ足のかかとは上げ ように下ろしていきます。 ★前に踏み込むよりも安定

食事

して行えます。

①足を無理のない範囲で大

スクワット



河野運動指導士による フィットネス コ・コアの

ランジ

正しい姿勢でできる

①腰幅に足を開いて立ち

片足を大きく1歩下げま

筋力強化運動

★上げた足の足首を起こし、 つま先を上に向けましょ

り返します。

②膝をまっすぐのばし、 ③そのまま5秒間止め、 ろします。これを左右繰 足を上げます。 椅子に腰かけましょう。 片





ntelees z



①背筋を伸ばし、姿勢よく

ひざのばし

畠山理学療法士による 生協病院リハビリ科の

つま先立ち

下肢筋力アップ 簡単にできる

まう間違った姿勢になる 膝が足先より前に出てし

食

今回は支部や地域の学習講座で行っている運動と、

フレイル予防に大切なのが運動、食事、社会参加です。

事で気をつけたいポイントを紹介します。

★くれぐれも、無理のない範囲で行ってください★

★足を大きく開くことで、 ことを防げます。

り運動や認知機能が低下 gのたんぱく質が必要と 予防には体重1㎏あたり やすくなります。 れています。 毎日計算し フレイ

③ゆっくりと元の姿勢へ戻

ります。

質不足)が問題になって ます。とくに、たんぱく が不足するとフレイルに 養 (エネルギー・たんぱく 65歳以上の高齢者の低栄

なさ1ル	し陥質い
食品名	100g中
卵	12 g
鶏ささみ	25 g
鶏もも肉	17 g
豚もも肉	22 g
豚ばら肉	14 g
牛もも肉	21 g
牛サーロイン	17 g
サバ	21 g
鮭	23 g
木綿豆腐	7 g
4T-	4.0

り組むと良いそうです。 回やることを目標に取 から始めてみましょ 数ではなく「継続する でも一番大切なのは回 が摂れます。 がら食べるのはむずかしい

こと」。まずは1種

豆(豆腐・納豆)はパーを肉・卵はグーの量を、魚・ 摂れるよう意識してみま おおよそ40gのタンパク質 を組み合わせて食べると、 めやすにバランスよく4つ ですよね。そこで手を使っ 体重分のタンパク質を毎日 た簡単な目安を紹介します。 このモノサシを使って、

値はマックスに!

いに開校!50人の

奏が素晴らしく、

16 g

100gに含まれるたんぱく質量 ·**◇**◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇

> のでした。次回11 筋トレは骨トレ。 期待あれ♪ モアたっぷり劇で 治市防災士会面々 るよ!めざせ、金 レイル予防体操の フレイル予防のキ イル予防と骨の話 技師向井至先生に イレの作り方をマ 「食と運動」。おみ 新居浜協立病院 は、簡易ト ではるユー でよるユー 1月22日もご の宝物資料』 による「フレ -ワードは」。身体的



どの方法も、

10/19月 部ヒロ子さんのハ 「フレイル予防&防 渡部猛さんのサ

「平和って、コレだ!」

らない子供たち』を歌い続けたい

私は17年前にもこの機関紙に平和の思いを書きまし た。2003年6月号。当時小学4年生だった息子と「イ ラク戦争反対」のピースパレードに5回参加したこと。 ー!」と声を上げる息子を ーウォ 見ながら、この子たちに平和な未来を手渡すために頑 張らなければと書いています。

それから12年後、息子の誕生日の翌日に安保法制が 強行採決され、未来はどうなるのかと無力感に押しつ ちょうど帰ってきて一緒に抗議集会に参加し、平和へ の熱い思いを語る戦争体験者の訴えに感動したと言い



生協ブロック 理事 酒井 たみさん

ました。あ~落ち込んでいる場合ではない、この日のことを忘れないと平和 を求める取り組みに参加してきました。

あれから5年、何があるかわからないという不安を強く感じます。戦後7 5年。親の世代は戦争を体験しました。私たちは『戦争を知らない子供たち』 を歌って育ちました。子どももまだ見ぬ孫も戦争を知らない子どもでいて欲 しい。私の小さな声でもみんなと力を合わせ、「ノーウォー!」「9条守れ!」 と叫び続けていきたいです。平和とはみんなでつくっていくものだと思うか

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。

☆手洗いの手順☆

①手をぬらして、石鹸をしっかりあわだてます。



③**手のこう** ゴシゴシ

④指の間







⑧流水でしっかり流します。

⑨清潔なタオルやペーパータオルで水気を拭き取ります。

ポイント

- *20~30秒かけて洗いましょう。①~8 を2回繰り返すと効果的。
- * アルコール手指消毒液の場合も②~⑦ の手順を15~30秒かけて行いましょう。

SDGSFETSOFTOS STATES

SUSTAINABLE GALS
DEVELOPMENT

目標3. すべての人に健康と 福祉を その②



福祉とは、最低限の幸せな生活を送るために社会が援助するサービス のことで、教育、文化、医療、労働など幅広い分野にわたります。日本 では国民全員が健康保険に入ることで、自分が支払う医療費負担が軽減 され、だれもが治療を受けやすくなっています。一方、憲法では「健康 で文化的な最低限度の生活を営む」権利が保障されていますが、昨今の 医療・介護保険制度の改悪で、保険料が高くて払えない、窓口負担金が 払えないなど、社会的弱者の比率も上がっています。

わたしたち愛媛医療生協は「健康づくり」の生協です。誰でも参加で きる青空健康チェックや体操教室、みんなが集える場、すこしおを意識 した調理実習、フレイル予防、ときめき健康チャレンジ、組合員訪問、 ささえあい活動、まちなみチェック、受動喫煙や大気汚染などの環境問 題に取り組んだり、社会保障改善を求める署名に取り組むなど様々な活 動を行っています。経済的な理由で医療費の支払いが困難な方には無料・ 低額診療事業を行っています。わたしたちは「誰一人取り残さないまち づくり」=「すべての人に健康と福祉を」目指します。

所に付着しているので、そなどたくさんの人が触れる 中に侵入します。 食事をすることにより体 感染症の時期も近づいて 見た目に汚れて 邪 分 0) 9 流行が落ち着 の後など手をこまめ た場所を触 ボ や鼻に触 や手す 四やウイ ŋ スイ かな った手で がれたり、 がなど ない中、 前 なくて ルスは エレ ッチ

や手首、 きには、 防対策となります。 指先や爪・指の間、 になりやすいので注意が必 ぼむ部分は手洗 流水で手洗 しっかりと洗って 来るア 多 が役立ちます。 っかり洗うことが感染予 < 0) 手を丸 手洗 簡単に素早く使用 ル 人 コ | いが出 が いの手順を覚 手 んいが不十分 ル 0) 来な 11 ますが 親指 S 指消 らは 11

投稿大募集 テーマ『2021年にやりたいこと』

コロナ禍で、今年出来なかったアレコレ。 2021年こそはやってみたいアレコレ。 何でも自由に書いて送ってください。 例えば「ハワイ旅行に行きたい」とか「おいしいも の食べ歩きたい」とか…1月号2面に掲載させてい ただきます。ペンネームも可。 〆切12月5日 クイズ応募と同じ宛先かメールへ。

居浜協立病院 外来師 長 家久

が何い日 近 今度やって

Q. ある3つの食べ物の名前をバラバラにして並べ替えたら3つの 言葉になりました。もとの3つの食べ物の名前は何でしょうか?



どうご(道後) かぶ さりん

答え ちょっと一言

63 円 791-1102 地域事業課・クイズ係愛媛生協病院 松山市来住町一〇九 氏住 名所 00000 T

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12月5日必着

9月号の答

600万トン

清水祐一郎(新居浜市) 近藤久美子(新居浜市) 加藤 論(松山市) 井芹 和博(松山市)
 菅野
 香(東温市)
 栗田
 弘子(松前町)
 髙石
 久子(四郎中共市)
 浜原多恵子(新居浜市)

 立脇
 安子(松山市)
 田中
 信之(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。

きました。 間に歩いて 間に歩いているんですね。ました。他の方も、同じいつも同じ人々だと気づいかすると、すれ違う人日かすると、すれ違う人 一本千歳)んですね。

かんなどの

作ってみようと思 うですね。 ノホーム)の利用 今度、家族や職場 小哨チー 食べて元 (東温市 ズ焼き、 気!! 用 石 場(グ 者さんに 心います。 美味しそ 村 0) 幸洋) 鮭 ル 0



EUS-THEED

10月17日(土) NHKの番組「ぎゅっと四国」で"コロナ禍の高齢者 の健康"をテーマに、鈴木金作さんが講師の体操教室が紹介されま

参加されている組合員さんのコロナ禍での不安、そしてそれを解 消してくれる体操教室の組合員さんたちのつながりが、やさしい雰 囲気で伝わってくる内容でした。

NHKのなかでも評判が良かったようで、新たな番組作成につな がっているようです。テレビを観た方達からも、「いいことだね! 私も参加したいわ」と大きな反響が届いています!!

(地域事業課 橋本 英子)

ずの ずは90才目標です。の足で歩けますように、、一生自己、11月と健康チャレ 目標目指して 市 石 生自 登子) レ ま 分

毎月第4火曜日 愛媛生協病院 10:00~12:30 奇数月の第4火曜日

※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。 新居浜協立病院 偶数月の第4火曜日

土居東オカリナクラブ

宇摩ブロック・土居東支部

れて練習しています。

月 1

回

つの組に分か

松山市

矢野

明美

最近では、

オレンジカフェ以外にも

ンは生のさつまいもを切っ

期待できるのです。

ヤラピ

相乗効果で便秘改善効果が

食物繊維とヤラピンの

運動を促進し便をやわら

できるカリウムが多く含ま

くするという働きがある



ですが自己流で始めました。 ~70歳代と幅広い年齢層で12名の会

Tさんより是非教えてほしいとの依頼 カフェでオカリナ演奏をしていた時、 がありました。指導経験もなかったの 私が宇摩診療所オレンジ 現在は

ばれています。 かしい曲の演奏や歌声でみなさんに喜 デイケアや健康フェスタなどで、昔懐

は伝わりません。あせらず・くさらず あきらめず永く続けられたらと思って 音楽は自分が楽しくないと聞き手に (文・近藤



エネルギ 412kcal 塩分 1.5g

まいもの肉

さつまいも		200 g	
豚こま切れ肉		180 g	
玉材	a ぎ	1個	
Α -	(だし しょうゆ)みりん ○砂糖	300ml 大さじ1 大さじ1 大さじ1/2	

【作り方】 材料/2人分

①さつまいもは皮付きのまま 大きめの乱切りにする。玉 ねぎはくし型切りにする。 ②鍋に油を熱し、豚肉と①を

炒める。

③Aを加えて、落し蓋をして 20分煮る。

もは芋類の中でも食物繊維 ないでしょうか。さつまい ていない成分に腸のぜん動 浮かぶのは「便秘改善」では うさつまいもにしか含まれ の含有量がトップクラスで さつまいもといえば思 さらに「ヤラピン」とい

めです。 待できるビタミンC、むく は風邪予防、美肌効果が期 で皮ごと食べるのがおすす 皮の付近に多く含まれるの みや高血圧予防効果が期待 た時に出てくる白い液体で その他にもさつまいもに 食物繊維やヤラピンは

します。この酵素は50~60ぱんが糖に変わり甘みが増する酵素が活性化されでん みが増しておいしく召し上 発になります。 度の加熱が長く続くほど活 がれますよ。 加熱するとでんぷんを分解 たり 焼いたりするほど甘 ゆっくり蒸 好

んぷんです。さつまいもをさつまいもの主成分はで まるこ くみあ







菊人形すまし顔にも太き眉 いいん作品 髙橋 秀樹

診療 受付時間

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。

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院 愛媛生協病院 2089-976-7001 ☎089-976-7202							
		月	火	水	木	金	土
午前 9:00	内 科	梶 原 藤 田 原 川 嵜	佐々木 尾 﨑 河 野	高 河 野 中 川 水 本	近 原 堀 山 本	梶尾河茂	盛重(毎週) 尾﨑(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)
12:00	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)
	内 科	尾﨑	藤田	河 野	Ф Л	河 野	
午後 15:00	精 神 科	今 村	今 村 上城(第1·2·3·5) ※もの忘れ外来	上城		上城	ご案内 糖尿病外来教室の ご案内 糖尿病の食事・運
17:00	小 児 科	有 田	有 田 アレルギー特診 14:00~17:00	有田(アレルキー外来) 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	幅が病の反争・屋動・薬物療法について勉強しましょう。 糖尿病と診断された方や、興味のある方どなたでもOK
夜間	内 科	尾﨑	藤田		Ф Л	原	生協病院 C棟2階
	精 神 科		今 村			上城	会議室にて 11月16日(月)
17:00	整形外科	小 西					13:30~14:30 12月2日(水)
18:00	小 児 科	有田	有 田 アレルギー特診		有 田	有 田	13:30~14:30
健診センター □ 今名種健診・人間ドック □ 子宮・乳がん検診 □ 除合健性活響病所態診 □ 公089-976-3411 □ 今名種健診・人間ドック □ 子グア(通所リルビリ) □ 公089-976-3411 □ 日本・土曜日実施 □ 18年介護支援 □ 18年介護 □ 18年							

伊予診療所 ☎089-982-1170				
	午前9日	寺~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 (第1のみ)	舟戸	舟戸
木	支援医師		舟戸	
金	山本	エコー検査 胃カメラ	舟戸	舟戸
±	舟戸 第 休診	第2·3·5週 第1·4週	※胃がラ・ニ 予約制	IJ-検査は です
★ テイク	★デイクア(通所リハヒリ) 往診も行っています。ご相談ください。			

★ガバ(週別がに)が、住診で行っていまり。こ他談へださい。

城	北診療所で	松山市姫原3丁目7-17 2089-926-3625
	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
±	大西 第2·4週 休診 第1·3·5週	※IJ-検査は予約制 です

メディカルフィットネス コ・コア **2**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。

たんぽぽ 松山市来住町1091-1

でしき 伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側 **2**089-983-4400

スマイルごしき 伊予市米湊736-5 **2**089-983-4466

2089-908-8851

みぬの家 **あったが 石南** 松山市中村 3 丁目 1−2 | ショートステイ **陽だまり** 松山市来住町 1091−1 **2**089-961-4318

本部介護事業部までご連絡ください。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ţ ルパ Ţ ケアマネを募集

ф

色色がアセンター **2**089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援 **高齢者福祉施設** でしきの家 伊予市米湊736-3 **2**089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサーヒス

●小規模多機能ホーム

●介護付有料老人ホーム ●テイサーヒス

●短期入所生活介護