2021 7
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（2021年５月31日現在）
組合員　48,762人
出資金　985,686,820円
（１人平均出資金　20,214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）

未来へつなぐ 健康なまちづくり
～愛媛医療生協とSDGs～

街のあちこちで見かけるようになったカラフルなマーク。お馴染みのSDGsです。愛媛医療生協は総代会方針でSDGsに取り組むことを呼びかけています。

SDGs（エスディージーズ）は2015年9月の国連サミットで決められた「持続可能な開発目標」のことです。これは世界中で起きている問題を地球人みんなで解決に向けて協力し、より良い世界をつくりましょうという2030年までの目標指針です。「持続可能な」とは、「これから生まれてくる子どもたちに残したい素敵な世界にするための目標」と読み替えるとわかりやすいと思います。

SDGsのそれぞれの目標は、人が生きていく上で欠かせない3つの要素「環境、社会、経済」から構成されます。その根底には「いのち」があります。いのちを守り健康を育むことはすべての人に共通する基本的人権（健康権）ですが、特に貧困や経済的障害、紛争や差別などによってその人権は脅かされています。またこの度のコロナ禍は、地球規模の健康の脅威であるとともに、環境、社会、経済全てに関わる脅威です。

Stockholm Resilience Centre SDGs Wedding Cakeを基に作成

組合員活動とSDGs

私たち愛媛医療生協が「健康づくり」の生協として目指す「健康」とは、人々のくらしに関わる「地域まるごと」を意識した、取り巻く環境全てに深く結びついた「健康」です。

健康を基盤とするまちづくりを目指す私たちは、高齢社会、自分たちの地域経済、暮らしの質の向上、農林水産業などあらゆる問題に働きかけ、地域を健康にし、その中で自らの健康も育んでいます。

例えば目標1（貧困をなくそう）や目標3（健康と福祉）は、理解しやすいと思いますが、目標11「住み続けられるまちづくり」も私たちの目指す『健康づくり』です。

組合員さん同士の日頃からの助け合い、ささえあいの活動は、地域で安心して暮らしていける拠り所になります。庭木の剪定や草引き、電球の交換など、ちょっとした困りごとの手助けは何気ないことかもしれませんが、SDGsの目標11につながることです。住み慣れた地域で暮らし続けたいという思いに寄り添い、地域の持続可能性を探っていかないと、私たちの健康も守ることはできません。

私たちがSDGsに積極的に参画する事は、私たちの「健康づくり」を実現する活動そのものです。私たちの生活の中には、SDGsに結びつくことがたくさんあります。

SDGsについて学び、我が事として考え、支部や班でも話題にしていきましょう。SDGsのゴールが、支部や生協全体の活動の中にあることを見つけて、支部活動のヒントになることを願っています。

2面のみどころ
『川内支部1周年』

昨年、東温支部から分割して誕生しました。佐々木支部長さんにこれまでの取り組みや今年やってみたいことについて聞きました。

組合員の皆さんへ

コロナウイルスワクチンを接種しても感染対策を続けましょう

ワクチンを接種したら感染しないというわけではありません。
マスクや手指消毒、３密回避などの感染予防を続けて、健康を維持しましょう。

風 KAZE

「米軍機目撃最多342件」。愛媛新聞（6／21付）が報じた20年度に県に寄せられた米軍機の低空飛行目撃件数だ。久万高原町や大洲市、西予市、鬼北町などで何度も目撃されている。3月の新聞報道では大洲市で「高さ30mの鉄塔の上を飛んだ」と恐怖の声を伝えている。

飛行機は目撃写真などからMC130特殊作戦機とみられ、愛媛・高知県西部の山あい、谷あいを低空で飛行していると想定されている。この作戦機は敵地での特殊部隊の潜入・退去・補給、捜索救難活動の支援などの役割を持つ攻撃部隊とのこと。

四国では米軍機の墜落事故が過去に繰り返されてきた。1988年には伊方原発近くの山中に米軍ヘリが、翌89年には西予市野村の山中に戦闘機が墜落。高知県でも早明浦ダムや土佐湾、高知沖に墜落した。危険な超低空飛行は県民の安全を脅かしている。

全国知事会は18年と20年に「日米地位協定の抜本的な見直し」と「米軍は航空法などの国内法を守ること」を国に提言している。愛媛県も20年2月県議会で「低空飛行訓練の中止を求める」意見書を採択しており、県知事名でも「中止を米軍に求めるよう」、防衛・外務両相に申し入れている。国民の安全を守る為、危険な低空飛行を直ちに止めさせることが主権国家の役割ではないか。

機関紙『えひめ医療生協』をご近所の組合員にお届けする「手配りさん」を募集しています。
ご協力いただける方は、089-990-8820までご連絡ください。

川内支部1周年 ～やりたいことを楽しく～

東温市川内町は愛媛県のほぼ中央に位置し、病院の診療圏からは遠く離れている自然豊かな山沿いの地域です。昨年6月、コロナ禍による自粛要請の中、書面議決で東温支部から分割し、静かなスタートを切りました。

佐々木支部長と11名の運営委員の仲間たちが300名余りの組合員を支えています。結成の際には体操教室や班など4つの場がありました。分割してから仲間たちのやりたい事を聞き、山登りやウオーキングをする集い「たんぽぽ」、タンスに眠っている和服のリメイクをする集い「ちくちく」、フレイルの学習をする集い「きらきら」が次々と誕生しました。活動を通じて仲間作り12名、担い手ふやし20名と奮闘しています。

「こうして少しずつ前に進んできたんですが、私も含め仲間達は生協の事をよくわからないまま活動してたんです。そこで、今更ですが、支部が発足して半年経った頃に『医療生協とは？』を職員の方から学んだんです。そうしたら、愛媛医療生協は『健康づくりの生協』なんだと意識しあえました。目的と方向性が明確になって良かったです」と支部長は話します。

フレイルの学習会（きらきら）

新入職員が参加（ちくちく）

一閑張りに挑戦

1年を振り返ってみて

「コロナ禍の中でも活動はほぼ滞りなく出来ました。運営委員同士の結びつきも強くなったし、参加者も少しずつですが増えてきました。私自身も忙しいけど充実して楽しかったです」

「支部ニュース作りにも力を入れたんですよ。デジタルに弱い私は娘に応援を頼み、場の担当者にも手伝ってもらって、みんなであーだこーだと頭を悩ませながら作っています。誰が見ても何をしているかがよく分かるということを一番に考えています。でもまだまだ本当に活動しているのは限られた人だけというのを痛感しています。あ、もちろん口コミも忘れてないですよ。口コミは侮れないですからね」

今年度はどんな年にしたいですか

「川内はたくさんの団体があって様々な活動が行われているところです。どんな所と繋がっていけるか探っていきたいです。また、コロナが収束したら、料理教室や地域で採れる物を使った食品作りもしていきたいな。川内支部は、『健康づくりの生協』をアピールし、〝やりたい事を楽しく〟をモットーに笑顔を増やしていきます。楽しい事を地道にやれば人は集まってくると実感していますから。欲を言えば、もう少し若い世代にも活動を広め、後継者を育てていかなければと思います」

今日もおしゃべりと笑い声が聞こえています。話題は嬉しかった事や自分や家族の事、健康情報や地域の事など様々です。川内の地に飛んできた種は、芽を出し、根を張って、たくさんの花を咲かせそうです。

愛媛医療生活協同組合
第68回通常総代会　開催報告
～提案の全議案を採択し終了～

第68回通常総代会は、6月23日　松山市総合コミュニティセンターにおいて、コロナ感染防止のため規模を縮小して開催されました。総代250名のうち実出席7名、書面議決235名でした。倉田専務理事による1号議案から4号議案の提案に続き、加藤特定監事の監査報告がありました。議案の採択が行われ、書面議決と出席総代の賛成多数ですべての議案が採択され、総会を終了しました。

平和の波行動へ参加しよう！

8月2日から9日まで、核兵器廃絶を共通目標とし、核兵器禁止条約への支持と参加をよびかける草の根の共同行動が世界中で呼びかけられています。

「黙とうする」、「玄関に折鶴をかざる」、「お寺や教会に鐘をついてもらう」など、私たちにできるやりかたで参加し、伝え広げていきましょう!!

広島　投下日時　8月6日(金)　8時15分
長崎　投下日時　8月9日(月)　11時2分

6月号で終了した「平和って、コレだ！」に代わり、次号より、地域のみなさんに登場していただく「この人にスポットライト（仮題）」が始まります。それぞれの生きがいや趣味、大切にしている習慣、健康法などなど、カラー写真も取り入れながら紹介させていただきます。ご期待ください！

紙面刷新にむけ、みなさんの身近な記事を募集します

機関紙「えひめ医療生協」は、より親しみやすい紙面をめざして、掲載する記事や写真、作品を大募集いたします。絵手紙や俳句・短歌、切り絵や絵画などの作品のほか、「我が家のアイドル（ペットやお子さん、お孫さんの写真）」「わたしの本棚から」「おすすめの映画」などをどしどしお寄せください。またご感想やご要望もお寄せください。

（応募写真・原稿は原則返却いたしません）

記事の送り先：〒791-1102　松山市来住町1091-1
愛媛生協病院地域事業課　機関紙係

メールでの送り先：coop@ehime-med.org

新居浜協立病院、愛媛生協病院では、無料低額診療事業を行っています。
経済的な理由により医療費の支払いが困難な方が病院を利用した場合に、自己負担金または一部負担金の減額や免除が出来るものです。
地域に医療費のことでお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。

医療活動版

お口トレーニングでフレイル予防

愛媛生協病院　言語聴覚士　古田　道子

新型コロナウィルスの流行によりマスクの着用、会話や会食禁止などオーラルフレイル（口腔機能の衰え）になりやすい生活となっています。実際に会話量が減ったと感じているかたが6割以上いるという結果があります。会話をすることで自然と口の筋肉を鍛える事につながっているのですが、その機会が減っている今、意識して口を動かし、トレーニングをすることが大切です。

※椅子に座って体がしっかり安定した姿勢で行ってください。

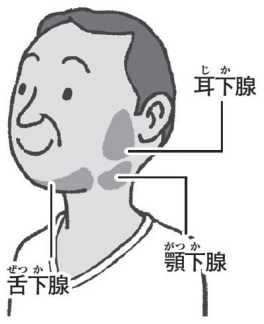
オーラルフレイルはフレイル（全身の衰え）の入り口であり、そこから負の連鎖が始まるといわれています。些細なお口の衰えを見逃さず、日常生活の中で予防しながら健康寿命の延伸を目指しましょう。

❶口や舌の動きをスムーズにし、力をつけるトレーニング

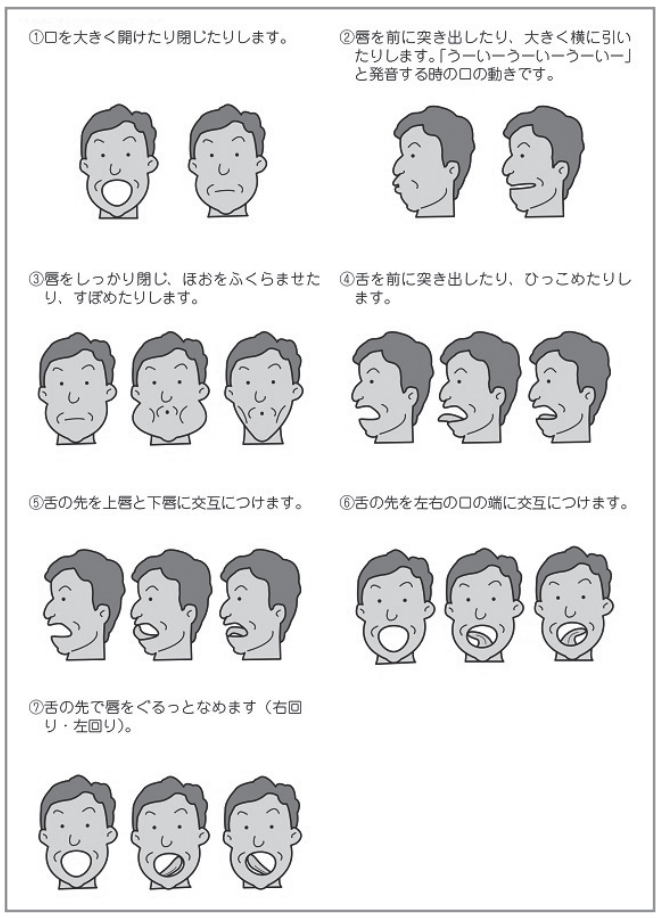
〈唾液腺マッサージ〉唾液分泌を促進し、飲み込みや口腔乾燥を改善する。

①耳下腺：両手（親指以外の指4本）で耳の前（上の奥歯あたり）を後から前に円を描くようにまわす。

②顎下腺・舌下腺：親指の腹で、下顎の内側を耳の下から顎先まで4ヶ所順番にずらして押す。



〈口、頬、舌の体操〉



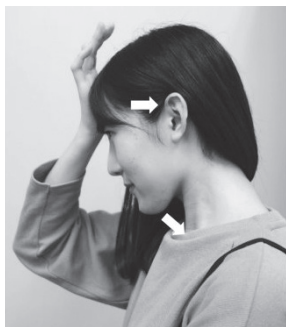
❷飲み込む力をつけるトレーニング

〈開口訓練〉ゆっくりと最大限に口をあけ10秒間保持する。その後口をしっかり閉じて10秒間休憩する。これを5回で1セットとして1日2セット行う。（顎関節症や脱臼のある方はしないでください）

〈おでこ体操〉おでこと手のひらで押し合いをする。おへそをのぞきこむように強く下を向くようにする。

①持続訓練：ゆっくり5つ数えながら持続して行う。

②反復訓練：1から5まで数を唱えながら、それに合わせて下を向くように力を入れる。



（頚椎症や高血圧の方はしないでください）

SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

目標7．エネルギーをみんなにそしてクリーンに　その①

2030年までに地球上のエネルギー問題を解決し、世界中の人々の手に、安く信頼のできるエネルギーが届く未来を目指します。

クリーンなエネルギーとは「再生可能な自然エネルギー」で、水力発電、風力発電、バイオマス発電、太陽光発電、地熱発電などです。世界のエネルギー供給の約25％を占めています。一方でクリーンでないエネルギーは、「化石エネルギー」といわれ、石油、石炭、天然ガスなどです。これらは、温室効果ガスを排出する資源です。そのため使えば使うほど気候変動が深刻化する恐れがあります。原子力エネルギーは、温室効果ガスは排出しませんが、福島の原発事故から10年たった今も収束のメドさえ立っておらず、安全性から見ても持続可能なエネルギーとは到底言えません。「今さえ良ければいい」という考えではなく、将来のことを考えて、再生可能なエネルギーに転換していくことが大切です。

組合員だより

当たり前に感謝

若い頃、海外出張する度に水とトイレに悩まされました。名の知れたホテルですらあまり良い水環境とは言えませんでした。

4月号のSDGsを読んで日本の「当たり前」に改めて感謝したいと思いました。（伊予市　田中　秀彦）

4月号を読んで

新型コロナウイルスやコロナワクチンの詳細についての解説が大変参考になりました。

接種可能となればすぐに接種したいと思います。（松山市　大西　正）

元気をファイル

食べて元気!!のお料理コーナーを楽しみにしています。これからはファイルしていこうと、新しくノートを作りました。娘にも教えて好評です。（砥部町　伊藤　芳子）

待ってます！

生協新聞作ってる人に、いつも感謝しています。勉強になることばかり…知って良かった！とメモをする新聞です！各ブロックの教室も参考になるし、料理も…今月はワクチン、認知症の心得（3月）良かったです。待っている状態ですよ！感謝、感謝!!（伊予市　竹田志津子）

《編集委員会より》

皆さんいつも嬉しいお便りありがとうございます。今後も皆さんのタメになる機関紙を目指していきます。

健康クイズ　問題

受賞時日本国籍のノーベル文学賞受賞者は、
川端康成ともう1人、以下3名のうち誰でしょうか。
①三島由紀夫　②村上春樹　③大江健三郎

答え

ちょっと一言

63円

791-1102
松山市来住町一〇九一一
愛媛生協病院
地域事業課・クイズ係

住所
氏名
○○
○○
○○
○○

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
2021年8月10日必着

4月号の答　石鎚山

当選者　植松ゆかり（新居浜市）　益田　眞治（四国中央市）　八木由美子（松山市）　井上さだこ（松山市）　近藤　陽子（新居浜市）　小川　勉（東温市）　松中　良子（大洲市）　髙石　椎葉（四国中央市）　玉井　晴喜（松山市）　元親美恵子（松山市）

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。

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

食べて元気!! 168

大葉

大葉は青じそとも呼ばれ、日本では古くから使用されています。

大葉独特の香りはペリルアルデヒドと言われる香り成分で、大葉のさわやかな風味の正体です。

大葉は防腐作用・抗菌作用を持つため、刺身のつまや薬味としてよく利用されます。

また、この香り成分が嗅覚を刺激し、胃液の分泌を促すことで、食欲増進・消化吸収を助け、胃腸の調子を整えてくれます。

大葉は色を見て、緑色が強いものを選んでください。茶色の部分があるものは鮮度がよくないので選ばないようにしましょう。

購入後すぐに使い切るのが好ましいですが、使い切らない場合は大葉を立てられるくらいの容器に保存をします。

茎を下向きにして、茎の部分だけ水に浸かるように保存をしてください。

保存期間は冷蔵庫で2～3週間くらいです。

（管理栄養士　坪内　弘美）

豚肉の梅しそ巻き

長芋	8㎝程度
豚肉（薄切り肉）	10枚
大葉	10枚
片栗粉	適量
サラダ油	適量
＜梅味調味料＞	
かつお梅	4個
酒	小さじ1
A みりん	小さじ1
A 醤油	小さじ1/2

※かつお梅の味をみて調節してください。

【作り方】　**材料／2人分**

①長芋は皮をむいて半分に切り、大きめの棒状に切る。

②かつお梅は種を取って細かく切り、酒と合わせる。味を見て、みりんと醤油を加えて味を整える。

③大葉は1/2に切る。

④豚肉に大葉、②、長芋をのせ、豚肉でまく。片栗粉を薄くまぶして巻き終わりを下にしておく。

⑤フライパンに油を入れて熱し、④を巻き終わりの面から焼いていく。

くみあいいん作品

◆俳句◆

うぐいすの谷渡り聞き庭仕事　新居浜市　村瀬　禮子

アカシアの花房揺れて歌誘う　新居浜市　大塚エミ子

絵手紙

松山市　柴田　昭恵

松山市　岡田　春水

水墨画

新居浜市　鴻上　勝繁

くるくるピクチャー

デイサービス　いずみかわ

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。（ペンネームでも可）

ねえねえ、きいてきいて

源氏物語と女たちを語る会

生協ブロック　久米北支部

「源氏物語」を語る班会です。

この班会は、コロナ警戒中の去年の夏から始まりました。時折四人、通常は女子三人のおしゃべり会になっています。

時代背景である平安時代の風習や行事などの知識を深めながら、当時の男女関係の不可思議やら、今も変わらぬ人間の性やらを嘆息、笑いとともに語り合っています。ただ脱線はしばしばで、映画やテレビドラマ、教育や政治にまで話題がそれつつ、二時間ほどをすごす班会です。

（文・福田　理恵）

診療受付時間

愛媛生協病院

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院

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	佐々木 尾崎 河野	髙山 河野 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	愛媛大学医師	有田(第1·3·5) 愛媛大学医師(第2·4)
午後 15:00～17:00	内科	尾崎	藤田	河野	中川	河野	
	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	

ご案内
糖尿病外来教室
どなたでも予約無しで参加できます。
生協病院C棟会議室
13:30～14:30
【テーマ】
7月14日(水) 認知症
8月 休み
9月30日(木) 災害

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　●協会健保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

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。

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	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
土	舟戸 第2·3·5週 休診 第1·4週		※胃カメラ・エコー検査は予約制です	

★デイケア（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 第2·4週 休診 第1·3·5週	※エコー検査は予約制です

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。

在宅ケアセンター

たんぽぽ　松山市来住町1091-1　☎089-955-7335

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

●訪問看護　●訪問介護　●居宅介護支援

高齢者福祉施設

ごしきの家　伊予市米湊736-3　☎089-983-4433　●高齢者住宅　●デイサービス

スマイルごしき　伊予市米湊736-5　☎089-983-4466　●小規模多機能ホーム

みんなの家 あったか拓南　松山市中村3丁目1-2　☎089-908-8851　●介護付有料老人ホーム

ショートステイ 陽だまり　松山市来住町1091-1　☎089-961-4318　●短期入所生活介護