



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(2021年7月31日現在)
組合員 48,779人
出資金 989,182,320円
(1人平均出資金 20,279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)

ワクチン接種と感染対策を基本に つながりと健康づくりを

愛媛医療生協
理事長 今村 高暢



感染予防に気を付けながら、組合員活動を行っていらっしゃる皆さんに敬意を表します。

7月下旬から「デルタ株」による感染拡大が首都圏から始まり、8月に入り愛媛県でも急拡大しています。8月11日に愛媛県は警戒レベルを最高の「感染対策期」に引き上げ、不要不急の外出を自粛するように要請しました。

ワクチン接種を 推奨します

現在の状況は、ワクチンが未接種の50歳代以下の人に感染が広がっている特徴があります。逆に言うと、ワクチン接種が進んでいる高齢者には感染や重症化する人が少ないという状況です。ワクチンには重症化予防だけでなく、発症も減らすという研究結果が出ています。現在、自治体によって接種券の送付や予約時期にバラつきはありますが、あらゆる年代の人(12歳以上)にワクチン接種予約が可能な状況となっています。未接種の方には予約を早め

接種後も油断しないで

ただブレイクスルー感染という、ワクチン接種後の感染の報告も多々上がってきています。「デルタ株」の感染力は従来の「アルファ株」より1.5倍の感染力と言われています。ワクチン接種後も引き続き従来の感染予防①マスク着用②3密を避ける③手洗いを徹底してください。特に人と会話する時のマスク着用は「うつさない、うつらない」ためには最低限のマナーとも言えます。またマスクは、ウレタンや布マスクは効果が薄いので、不織布マスクにし、口と鼻を覆う正しい付け方をしましょう。

心と身体の健康を 守りましょう

感染予防に留意しながら、ときめき健康チャレンジなど今できる活動を継続しましょう。人とのつながりは、私たちの心と体が健康であるためにとても大切です。人との接触を減らすように言われていますが、これまで大切にしてきたつながり自体は無くさないようにしましょう。声掛けや連絡を取り合うなどして、地域での健康を守る取り組みを続けていただければと思います。

ときめき健康チャレンジで コロナ禍を乗り越えよう!!

新型コロナウイルスの感染拡大で、外出を控えている人が多いと思います。家に閉じこもっていると、「生活不活発」になって身体や頭の働きが低下し、体力や気力も衰えがちです。自粛生活が続く中で、今大切なことは、健康の維持・増進に努めることです。

「フレイル」「ロコモ」 に注意しましょう

「フレイル」とは心身の活力や生活機能が低下し、要介護となるリスクが高い状態を指します。身体的フレイルのうち運動機能の障害にロコモティブシンドローム(ロコモ)があります。ロコモは高齢者だけでなく若年成人も含まれるので、若いうちから運動を生活の中に取り入れることが大切です。

健康チャレンジで 運動習慣を

コロナ禍の中、健康に楽しく元気に毎日を過ごすために、集まらなくても一人でもできる『ときめき健康チャレンジ』はうってつけ



肩甲骨 上げ下げ

肩甲骨を動かす運動です!

POINT

- ✓ 両肘を背中に引き寄せるイメージで下ろす
- ✓ 呼吸は止めない
- ✓ 無理なく出来る範囲で行う

check

後ろから見た様子



① タオルを肩幅より広めに握り、鎖骨あたりで持ちます。



② タオルを真上に頭上まで上げます。



③ 頭の後ろを通して背中側に下ろします。

②・③の往復 5~10回程



愛媛医療生協
地域事業チャンネル
このQRコードから
体操の動画が見れます

今月の紙面

2面... 支部の魅力の特集
3面... 支部の魅力の特集
診療体制のご案内
4面... 組合員のコーナー
※ひとときクイズは今回4面

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。

キラリ輝く支部の魅力

えひめ医療生協には61の支部があります。それぞれに歴史があり、個性があります。

私たちの活動は支部が基本であり、そこでの話し合いによって支部の活動がデザインされ地域での健康づくりがいきいきと展開されます。

今回、2020年度ブロック最優秀支部に選ばれた支部を紹介します。

他ブロック支部のキラリ輝く魅力を知り、自分たちの支部活動の参考にしてみませんか。

泉川ブロック 東―泉川支部

大賞に輝く支部のお話

「運営委員会に來たら元氣もらえる」「笑い過ぎてしんどい」そんな運営委員会が開かれている東―泉川支部は泉川診療所から南東方向1km、泉川公民館周辺を軸に組合員808人で9つの班と5つの集いがあります。その中でもあさがお班は泉川診療所開設まもなく結成し27年間現在も活動中です。班員は元氣印の個性派ぞろい。山菜料理が得意な方や編み物が何よりも大好きな方、「マイクが命」カラオケ名人級！など役者揃いです。班長の糸野良子



元氣印のあさがお班



支部企画のグランドゴルフ

さんは旦那さんと二人三脚、自営業の傍ら、近くの通学路の環境美化や公民館活動を積極的にされています。地域にしっかりと根を張った活動は人とのつながりが出来て絆が生まれます。そのことを強く実感できる班です。

（文・竹形賢次郎）

協立ブロック 神郷支部

うちの支部の魅力は運営委員会の話し合い

2019年は「まちかど灰皿チェック」で、そして2020年も連続して最優秀支部に選出されました。さて、2020年度の神郷支部は：

長年の懸案だった運営委員会が大きく様変わりしました！支部長と物静かな男

性達の5名だったのが、機関紙の仕分けを手伝ってくれていた女性5名が運営委員に加わってくれて一気に倍化、賑やかに旺盛な話し合いができるようになったのです。

「運営委員会ではいろんな話し合いができるのが、うちの支部の魅力だね！」という男性運営委員も！体操教室も10年以上継続して週1回実施しています。コロナで休止状態になり、久々に再開できるとなった時、支部長が「みんなにハガキで案内したい！」とハガキ作戦を実施。ハガキを受け取った組合員さんからは、「待ってま



まちかど灰皿チェック

した!!」涙が出るほど嬉しかった」などなど…喜びの声があふれ、感動的な再会となったのです。

（文・山本 光子）



大人気の体操教室

今治ブロック 今治南支部

「コロナ禍でも医療生協らしい活動を模索

新型コロナウイルスの広がりににより、一時的に活動を停止しましたが、組合員の健康が脅かされる今こそ、医療生協らしい活動をするべきではないかと、三密回避で取り組んだ活動をご紹介します。一つが、歴史探訪ウォーキングです。七月

二つ目は、荘厳なお寺でのヨガで健康づくりの継続で、大変好評です。三つ目は「元氣が出る楽しい健康づくりの防災劇場」を地域で毎月開催し、フレイル予防と防災を学ぶ場を作っています。

豊岡支部は活気にあふれる運営委員8名（男5人、女3人）で頑張っています。自治会ごとに運営委員をおくことを意識し、おかげで地域の様子がよくわかります。またそれが地域訪問にも役立っています。

いる組合員さんのグループを場とし、新しい加入者も増えました。運営委員に誘ったり、機関紙配達のお願いをしたりして担い手も増えています。健康麻雀をしていた時のつながりから新たな班ができています。

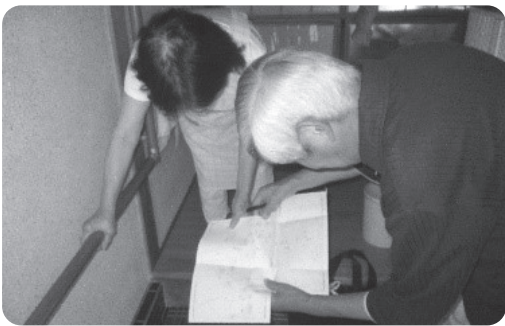
（文・白川 修）



八町七福神巡り



元氣が出る楽しい健康づくりの防災劇場



地域訪問で情報集め



みんなで楽しく絵手紙づくり



城北ブロック 清水支部
みんなで議論・役割発揮！楽しい支部活動を

清水支部は、城北診療所のある清水地区を中心に活動しています。支部活動は、毎月行っている三役会議と支部運営委員会での議論をベースに、基本的に全員参加で実施しています。

主な活動は、ウォーキングと診療所探検です。春と秋に開催しているウォーキングは、毎回20人前後の参加者があり好評をいただいています。診療所探検は小



秋のウォーキング みんなで記念撮影



松山神社参道を登っています

伊予ブロック 伊予南支部
おしゃべりの時間です

伊予南支部が表彰された事は意外な事でしたが、どんな活動をしているのか少し紹介させていただきます。

パッチワークや編物、洋裁や体操等の教室と、コロナ禍で中止になっていた麻雀やカラオケ等の場や班が十五位あって、八十名近くの人が利用しています。

山や海の産物に恵まれた南支部には千人程の組合員さんがいて、新聞は七百五十部位配布していますが、半分は郵送です。理事、運

営委員を含め、九名で活動しています。

その時の話題は、地域の事、ニュース、趣味、老後の事等、手も口も活発に動きます。

このおしゃべりの中から、場に繋がるヒントがあり、新しくマンドリンとオカリナ演奏を旧家で開く場が生まれました。コロナの心配がなくなれば、支部便りに載せて広く参加を募ろうと思います。

(文・名越 賢子)

生協ブロック 桑原北支部
支部の「困りごと助け隊」で、配食弁当を継続！

1月15日より、「あったか拓南」調理室がコロナ感染対策のため使用中止となり、急遽「配食弁当」が休止となりました。桑原北地域利用者の内、一人暮らしの方は6名、年齢は85歳、93歳、デイサービスやヘルパー利用をしながら、何とか一人で暮らしています。配食休止に、皆さん一様に「困った、どうしよう」と。週1回の配食(バランスいい食事)と声掛(見守り)は、生活を支える命綱になっています。

支部で相談し、支部の「困りごと助け隊」活動として、



困りごと助け隊で梅の収穫を手伝いました



「困りごと助け隊」の配食弁当

配食を継続することにしました。利用者さんの合意もと、食中毒に注意し、助け隊メンバー2名が担当して、2月26日の配食再開まで6回、何とか無事に弁当を届けることができました。お米や野菜の差し入れも次々あり感謝です。

配食活動は、ただ弁当を届けるだけでなく、手紙のポストインやゴミ出し、家の周りの草引きにもつなげたりと、支部の「支え合い、助け合い」の大事な活動になっています。

(文・山本伊勢美)



支部での機関紙仕分け作業の様子



きらら文化祭パッチワーク作品の展示

診療体制のご案内

伊予市米湊816-1
伊予診療所 ☎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 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃加圧・ICJ検査は 予約制です	

★リハビリ(通所リハビリ)、住診も行っています。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 ※ICJ検査は予約制 です

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
--------------------------------	---

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	佐々木 尾 崎 河 野	水本 尾崎 (第1・3・5) 月野木 (第2・4) 河野	近 藤 原 堀 山 本	梶 原 尾 崎 河 野 茂 木	盛重 (毎週) 藤田 (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	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】 9月30日 (木) 災害 10月15日 (金) 眼疾患
	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 ●協会健康生活習慣病予防健診実施	リハビリ(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。

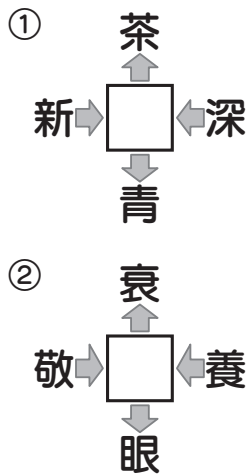
在宅ケアセンター たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援		高齢者福祉施設 ひまわり家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス		スマイルひまわり 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム		みねの家 福祉拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム		3-トライブ 陽ほり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護	
---	--	--	--	--	--	---	--	---	--

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。

ちょっとひといき

クイズ

四つの2字熟語ができるように、
□に漢字を入れましょう。
(熟語は矢印の方向に読みます)



応募はハガキまたは
右のQRコードから



はがきもしくはインターネットでの受付も
します。応募のあて先は
〒791-1102 松山市来住町1091-1
愛媛生協病院地域事業課・クイズ係
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10月10日必着

7月号の答

③大江健三郎

当選者

南 啓一(新居浜市) 堀部 義嗣(九万高町)
横江 紀江(今治市) 長井小百合(今治市)
露口 早苗(東温市) 西島 敦子(松山市)
河野 愛子(東温市) 伊藤 史晴(西条市)
木村 卓生(今治市) 篠永 宏治(四国中央市)

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。



鶏むね肉 1枚(約300g)	
A	マヨネーズ 大さじ1 しょうゆ 小さじ1 すりおろしにんにく 適量 すりおろし生姜 適量
片栗粉	大さじ1と1/2
油	大さじ1
B	しょうゆ 大さじ1と1/2 酒 大さじ1と1/2 みりん 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1/2 豆板醤 小さじ1/2～ ※お好みで加えてください
きざみ青ねぎ	適量

鶏むね肉の ピリ辛照り焼き

- 【作り方】 材料/鶏肉1枚分(約3人分)
- ①鶏むね肉は皮をはぎ、繊維を切るようにそぎ切りの1口大にする。
 - ②①をビニール袋に入れ、調味液Aを入れる。よくもんで空気を抜いて15分程おいておく。
 - ③フライパンに油を入れ熱し、②に片栗粉をもみこみ、両面をこんがり焼く。
 - ④全体に火が通ったら調味液Bをまわし入れ、とろみがつけば完成。
 - ⑤お皿に盛ってネギをふる。

食ベ元気!!

鶏むね肉

鶏むね肉は、鶏もも肉と比べ高たんぱくで低脂質です。低栄養の予防や筋肉をつけたい方、ダイエットをしたい方に向けています。また、鶏むね肉のたんぱ

く質に含まれているイミダペプチドは疲労回復効果と抗酸化作用があると言われています。渡り鳥が長距離飛び続ける事ができるのも、イミダペプチドが疲労を軽減しているからと考えられています。

今回はマヨネーズを使った方法を紹介します。むね肉が苦手な方もぜひ作ってみてください。
(管理栄養士 坪内 弘美)

調理の際には繊維を断ち切るよう、そぎ切りにしましょう。マヨネーズ(15分)や塩こうじ(一時間)、ヨーグルト(一晚)に漬けて下処理をすると柔らかくなります。



水彩画

新居浜市 藤田 啓子



ハンドメイドバッグ

新居浜市 加地 静江



松山市 井谷キクエ

絵手紙

夏の空血液採取のゴム緩む
松山市 松本 淳子
句扇の風譽められてをりにけり
今治市 比留木のぶ子

我が家の アイドル



みかえり美人

松山市 杉田 明子



私を癒しているハナちゃん

新居浜市 足立 義忠

この人にスポットライト

～誰ひとり取り残さない～

いつも明るく、はつらつと元気な神山さん。医療生協との出会いは、生協が主催する運動サポーター養成講座に参加した事でした。それから腰痛に悩んだ自身の経験をもとに「腰元気体操」を考案します。この体操が好評で、あれよあれよと言う間にあちこちの体操教室を担当するようになりました。「私は人が好きで、人と話すのが大好きなんです。体操に来てくれる人が『楽しかった、また来たい』と言っ



～生協ブロック 友かのご支部～

てくれることがとても励みになり、やりがいを感じ、自分も元気をもらえます」と満面の笑みを浮かべる神山さん。「私はね、生協に育てられたと思っています。生協のおかげで今の自分があると、いつも感謝してるんです」

神山さんにはこれから取り組んでいきたいことがあります。「田舎で小さな班会を作り、あまり動けない人をサポートしていきたい。誰ひとり取り残さない、元々の生協らしさ、原点を顧みる事を忘れないのが大事だと思う」と。明日の医療生協を見据えて、さらなる活躍が期待される神山さんです。



チームレインボー
運動サポーター
こうやま さちこ
神山 幸子さん

核なき世界へ

7/11に、オンラインでの原水爆禁止四国大会に参加しました。禁止条約に日米安保のもとでも参加することが可能だし、日米安保条約に「核の傘」はない。政府の方針を変えれば禁止条約参加は可能であることを、学習しました。
(松山市 森田佐喜江)

クイズの答えから

大江健三郎さんの受賞を聞いたとき、同じ出身県ということ、何の関係もないけれど、うれしく思ったのを記憶しています。…が、その著書を未だ読んでおらず、恥ずかしい…と思った今回でした。
(松山市 安永 仁美)

お口フレイル予防

「医療活動版」お口フレイル予防でフレイル予防 大変参考になります。毎日これを見て実行しています。
(伊予市 小林キク子)

デビューしました

スマホデビューしました。文明の利器はすばらしい。やっとなんかになった。次はネットに挑戦しようと思ってる。使えるようになるかな……。
(松山市 吉田 恵子)

組合員だより

絵手紙や俳句・短歌・川柳、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。

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