

発 行 愛媛医療生活協同組合

〒791-1102 松山市来住町1091-1 ☎ 089-990-8820 FAX 089-990-8865

> 生協現勢(2021年8月31日現在) 組合員 48,790人 出資金 984,896,320円 (1人平均出資金 20,186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)

奥深く、いにしえの世界を 想像させてくれました。 な言葉が飛び交いました。 たとは知らなかった」そん 古墳は小さな洞穴で中は これからも、 「こんな所に古墳があっ みなさん



良くわいわいがやがや、

賑

ど集まって下さり、天気も

速仲間を募り実行。

15 人 ほ

に古墳があるとのこと。

とのこと。早出居の野田

ウォーキング

初めての時、

やかなことしきり。

かなぁ」と言う言葉から「どこか近くでいい所な まった『いい いいとこ案内ウォー宇摩ブロック・豊岡支部 とこ案内 キング

所を探していこうと思って います。 好奇心をかきたてるような (文・白木真理子

予防にも効果が期待されて がありました。楽しみなが他支部からの入会申し込み 13人です。6月の「ブロッ います。現在のメンバーは 同時に使うので、 ができます。 球と違い、 楽しんでいます。 ク通信」で紹介されると、 ラリーを簡単に続けること てネットが高いこともあり、 育館でラージボー ボールが大きく 身体と頭脳を 認知症の ・ル卓球を 通常の卓



ら共に健康寿命を延ばしま しょう。 (文・三宅 郁夫)

キュー・クリスマス会・ク

ので、

近況報告・コロ

ナの

ガス排出を削減し、

い」と断定した。

温室効 平均気

てきたことは疑う余地は無

人間の影響が温暖化させ

は8月の第六次報告書で政府間パネル」(IPCC)

飾り

・ソコ

きま

7時半から)

船木小学校体

毎週2回(水、

の午後

ラージならできる気がするやってみる! 泉川ブロック 船木支部

やってきました。 して、友人やご近所さん等と集まって場をつくってみまだまだ油断はできませんが、感染予防対策を徹底 ごもり生活」になっていませんか? ませんか?:(組合員3名以上集まれば場ができます) スポーツの秋!芸術の秋!食欲の秋!活動的な秋が 組合員のみなさん、コロナ感染拡大に伴う自粛で「巣

り会」です。 み久米・久米北支部と年金 2015年10月から、みな でも参加できる「おしゃべなって毎月行っている、誰 者組合久米支部が中心と 足・七夕まつり・バーベ毎年、お花見・そうめん 「あきこさん

ワクチン接種・チョイ せんでした。 クシー…と話題は尽

明美)

危機が予想される。

面上昇や干ばつなど多くの温上昇を抑え込まないと海

ち ました。久しぶりに会えた 冊に書いて、たくさん 男性たちが取ってきてくまつり」をし 7か月ぶりに15名で れた笹に「疫病退散」 まつり」をしました。 を開催しています。 イズ大会ビンゴゲ

あきこさんち 生協ブロック(久米北支部・みなみ久米支部

愛媛医療生協 Eが出来ました





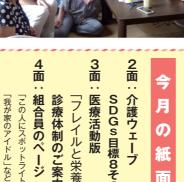
リアルタイムで情報をお届けしたい

登録すると・・・

- ●医療生協の活動や、医療・介護サービスの情報
- ●コロナ対策に関するニュース
- ●健診などのお役立ち情報 などが届きます。 あなたの健康づくりを応援する様々な情報をお届けします。



登録しても、管理者とのみつながり、他者とつながることは ありません。(管理者にも個人情報は入りません)



組合員のページ 診療体制のご案 SDGs目標8その 「フレイルと栄養 この人にスポットライ

ど積極的な目標を掲げてい でにEU55%、英国88%な ではEU55%、英国88%な 溶解がさらにCO2やメタ を極めて低い。しかもいまるが日本は50年に50~60% 比率100%をめざしていの国が再生可能エネルギー 世界銀行は報告書で、気候 と低い。削減のために多くるが日本政府の計画は46% 総選挙ではコロナやくら 輸出を計画している。だに石炭火力発電所建設と と海面上昇、水不足などで 変動対策を早急に講じない につながっているという。 いる。森林火災や永久凍土 面上昇などの自然災害が続大洪水、台風、干ばつ、海 とともに気候危機対策 こっている。私たちも来る 点となり政権交代まで起 選挙では気候変動対策が争 候「危機」という事態だ。 上が国内移動せざるを得な 50年までに世界で2億人以 大洪水、台風、干ばつ、海近年、世界で森林火災、 くなると伝えた。まさに気 ノル 多くの人命が奪われて ウェーやドイツの 総

玉 風 連気候変 KAZE 関する (d þ)

年は

七

夕

など

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。

護保険制度の改善

にみんなで力を合わせまし

*介護保険制度の 抜本的転換を 求める請願署名

~介護をする人・ される人がともに 大切にされる制度へへ

愛媛目標:3500筆

(全国15万筆) 第1次集約:11月末 第2次集約:12月末

*介護・認知症 何でも電話無料相談

日時:11月1日(月):11月2日(火) 9:00~16:30

相談対応:ケアマネジャー

- *生協宇摩診療所(四国中央) **☎**0896-25-0114
- *協立在宅ケアセンター(新居浜) **☎**0897-37-2003
- *たんぽぽ在宅ケアセンター(松山) **2**089-976-7133

や利用料の負担増で利用 となりました。また保険料 介護現場は深刻な人手不足

*ごしき居宅ケアセンター(伊予) **2**089-983-4400



が続いています。 とは裏腹に今も制度の後退 が受けられる」という期待 た介護保険制度は「誰も 必要な時に必要なサービス 2000年にスター

それを支えるすべての介護 運動はこの様な状況の中で りました。介護ウェーブの る「介護の社会化」の実現、 必要な時にいつでも安心し 破綻の危機に陥る事態とな て介護サービスが受けられ 介護保険制度が

介護ウェーブとは

員は安い賃金で相次ぎ離職 得ない状況となり、 所は縮小・廃止をせざるを の介護報酬の大幅引き下げ による経営難で、 2003年 · 2006年 介護事業

環境を作るために起こりま

生きと働き続けられる労働 職員が、専門性を高め生き

族の切実な声を国に届け、 めをかける役割を果たして した。全国に運動は広がり

らの施設住居費と食費の補 助制度の条件の厳格化です 住居費は年間30~80万円、

料の2割・3割負担の導入 制限、特別養護老人ホーム 由に、介護保険料は開始当 更に酷いのは、今年8月か 持続可能性を高める」を理 介護保険外し、生活援助の 私たちの声で改善を の入居制限 (要介護3以 の重度者に限定)、利用 それでも政府は「制度の 要支援者の 割負担の導入などが検討さ 担対象の拡大または一律2 多くの悲痛な声が寄せられ が減っていて不安なのに、 法改正の時に反対の声を上 ています。次期2024年 れています。2020年の 利用料の2割負担・3割負 以上から30歳以上へ引き下 からの介護保険の見直しで 親の負担まで増えるとなる と生活ができない」など ケアプランの有料化 被保険者を現在の40歳

上

初の2~3倍、

ちょっとひといき **クイ**ズ

引き続き声を上げていくこ 社会にするため、私たちは (文:介護事業部次長 会、ケアが大切にされる

安心して老後が過ごせる

①よんでもよんでも返事をしないものは? ②「ダイニテン」ってどんな動物?

ちょっと一言

791-1102 地域事業課:愛媛生協力 윘 い カイズ係 派病院

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。当選した場合の郵送 先も必ずご記入下さい。

締め切り 2021年11月10日必着

8月号の答

肋骨(ろっこつ)

野口 伸一(松山市) 真鍋 光利(松山市) 伴野 光吉(新居浜市) 田所 靜子(松山市)
 伊藤
 芳子(砥部町)
 長野
 直江(西条市)
 渡辺
 英雄(四回中市)
 城戸
 正明(砥部町)

 三野
 晶子(伊予市)
 栗田
 和彦(松前町)

 $\overline{\mathsf{T}}$

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。 --------------

SDGS[EXOFIDOSHRI]

SUSTAINABLE GUALS
DEVELOPMENT

目標8. 働きがいも 経済成長も その①



SDGs8は、経済成長とともに、労働者が「働きがいのある人間らし い仕事(ディーセントワーク)」で働けることを目指しています。この目 標が提唱された背景にはこれまでの「大量生産大量消費」社会の問題と、 雇い主と労働者のパワーバランス、性別による格差などの不平等があり ます。この問題を世界が知るきっかけになったのが2013年にバングラデ シュのダッカ近郊にあるラナ・プラザという複合ビルでおきた崩落事故 です。死者1,100人以上、行方不明者約500人、負傷者2,500人以上を出し、 「ラナ・プラザの悲劇」と呼ばれています。

犠牲者には、劣悪な労働条件・低賃金で就労させられていた若い女性 がたくさん含まれていました。このビルには、安い人件費を目当てに世 界から名の知られたファッションブランドの縫製工場が置かれており、 崩落の危険を知らされながら強制的に就労させられたことが大惨事につ ながったのです。彼女らの賃金は時給が13円で、一日働いても100円程 度の収入しか得られず、当時のバングラデシュの裁縫業界の平均月収は 3,900円でした。人間らしい生活が送れるとは到底言えません。

10:00~12:30 毎月第4火曜日 ※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。 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

らとる栄養量が不足すると たきりや要介護状態につな 動かないため更に食欲が落 フレイルの状態が続くと寝 栄養状態の悪化が起こり、 筋力の低下や痩せの亢進、 ちます。このように食事か ると動くことが億劫になり、 フレイルの状態に陥ります。 ギー源として消費するため 身体の筋肉や脂肪をエネル フレイルを予防

> 栄養状態の 悪化が起こる

身体の筋肉や

脂肪が減る

食欲不振は

1 == 1

寝たきりの一因

するエネルギー量が不足す ギー量が不足します。活動

<食欲不振による寝たきりの原因>

食事量が落ちる

エネルギー量が 不足する

寝たきりや要介護 状態に陥る

食卓の負担を減らすコツ(例)

肉や卵

市販品の活用例

野菜のみそ汁

ると活動するためのエネル

動くことが 億劫になる

更に食欲が

落ちる

冷蔵庫にある野菜

野菜炒め

海藻類や野菜

食欲が落ち、食事量が減

間を指します。

ロリーを確保しましょう。 (炭水化物)・主菜 (たんぱ 食事の理想の形は主食

事量が減ることでフレイル よって筋肉が衰え、疲れや から要介護状態になるまで の病気やストレスにより食 つながりが減少した状態の もりがちになり、 に陥ることがあります。 すくなることで家に閉じこ フレイルとは健康な状態 高齢者では心身 社会との 加齢に

物(ご飯やパン、うどんな

エネルギー源になる炭水化

豆腐)と、活動するための

高齢期の食事では身体を

「エネルギー」

控えるように言われますが、 高齢期では油物もとり、 中高年では脂っこい料理を ど)を十分にとりましょう。 作るたんぱく質(肉、魚、卵) れると良いですね。 食卓の負担を 減らすコツ

うにしましょう。 や冷凍うどんを使用する際 タント食品、お惣菜を活用 を一緒に使うことでバラン 時にはカット野菜やインス スの良い食事になります。 して効率よく食卓を作るよ インスタントのラーメン 食事を作ることが億劫な 卵や冷蔵庫にある野菜

新居浜協立病院 管理栄養士 坪内 弘美

> 高齢期に大切な 「たんぱく質」と

2食はこのような食事がと た食事です。できれば1日

く質)、副菜(野菜)のそろっ

することはとても大切です。

卵と炒めると野菜炒めにな また、カット野菜をお肉や りますね。お惣菜は主菜(た いので副菜(野菜)を足す んぱく質) になるものが多

とバランスの良い献立にな

良いでしょう。 ります。洗ってすぐに食べ 食べる事だけに気を配るの 極的に行いましょう。外と ではなく、人との交流や外 具だくさんの汁物で補うと べられる海藻類、もしくは られる野菜や買ってすぐ食 レイル予防には大切です。 のつながりを持つことがフ 健康的に暮らすためには 身体を動かすことを積

診療体制のご案内

魚や肉

ケアマネを募集中!! 本部介護事業部在宅ケアセンター(たんぽぽ・ごしき)

までご連絡ください。で働く介護福祉士、へ

、ルパー

麺類

カット野菜

厚生労働省指定 愛媛生協病院 2089-976-7001 2089-976-7202							
		月	火	水	木	金	土
午前 9:00	内 科	梶 原 藤 田 原	佐々木 尾 﨑 河 野	水本 尾﨑(第1·3·5) 月野木(第2·4) 河野	近 原 堀 山 本	梶尾河茂木	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)
3.00	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	愛媛大学医師	有田(第1·3·5)
午後 15:00 ~ 17:00	内 科	尾崎	藤田	河 野	Ф Л	河 野	ご案内 糖尿病外来教室 となたでも予約無 しで参加できます。 生協病院C棟会議室 13:30~14:30 【テーマ】
	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(ルば-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	内 科	尾崎	藤田		Ф ЛІ	原	10月15日金 眼疾患
	精神科		今 村			上城	11月19日金
17:00 \$ 18:00	整形外科	小 西					栄養
	小 児 科	有 田	有 田 アレルギー特診		有 田	有 田	
健診センター □ 3089-976-7201						アプラン業務	

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

城北診療所		松山市姫原3丁目7-17 公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	
±	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。

色音がアセンター たんぱぱ 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 **2**089-955-7335

●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援

島齢者福祉施設 ごしきの家 伊予市米湊736-3 **2**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 **2**089-983-4466 ●小規模多機能ホーム

2089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム

2089-961-4318 ●短期入所生活介護

りとした食感が特徴です。









左は香港で買った中国語版 [13 · 67]

陳浩基 著(訳 天野健太郎) (文藝春秋、1850円+税)

#台に一人の警察官と香港を描いた小説です。 主人公の「香港の警察は誰のためにあるべき を表していう信念に基づく捜査を追いかけつつ、 最後の一文!)、そして時代時代で変容していく 最後の一文!)、そして時代時代で変容していく 最後の一文!)、そして時代時代で変容していく 最後の一文!)、そして時代時代で変容していく 最後の一文!)、そして時代時代で変容していく なってしまいました)。 のだろうか、と思わずにはいられません。

(松山市 藤村晋太郎 6つの時代を

13年から1967年まで、

【作り方】

(松山市

西森

ほど水切りをする。

材料/2人分 ①木綿豆腐は4等分に切り、ざるにのせて5分

②しめじは石づきを落としてほぐす。大根はす ③フライパンに油を熱し、中火でしめじを炒め、

塩・こしょうで味付けし取り出しておく。 ④①の豆腐の水気を拭き取り、小麦粉を薄くま ぶす。フライパンに油を追加し中火で両面に 焼き色がつくまで焼く。しょうゆ、みりんを

加えてタレをからめて、器に盛る。 ⑤きのこ、大根おろしをのせてねぎを散らす。

様々なイベントが無くなったのもあり、すっかり運動不たのもあり、すっかり運動不足になっています。睡眠も質の良い物が取れていない自覚を参考に睡眠の質を向上させたかと思いました。

(撮影 井芹 身

木綿豆腐		20	0 g
しめじ	1/2パッ	ク (50	g)
大根		4	l cm
青ねぎ	(小口切り) 道	量
小麦粉		大さし	ن 1
油		证	量
塩・こ	しょう	少	74
しょうり	ゆ、みりん	,	

長生号の郵歌店?

(松山市

加藤

剤を加えて一度固めたものか。木綿豆腐は豆乳に凝固 入れて脱水・成型したもの きめがやや粗くしっか 布を敷いた型箱に が分かります 鉄分など多く含みます。 ぱく質や脂質、カルシウム、 絹ごし豆腐と比べるとたん 水綿豆腐は水分を絞るた 方で絞った水分と一緒

を崩し、

か。木は

の違

13

みやす いて崩 ごし豆 たりが魅力なので火を通さ (管理栄養士 ずに食べるのがおすすめです。 yいので加熱調理 明れにくく味が独 腐はなめらかな口当 三好みさと) 染み込 理、 各大さじ1 絹

皆さん、 豆腐 木綿豆腐と絹ご

です。 多くなめらかな食感が特徴に凝固させたもので水分が も濃 0 絹ごし豆腐は木綿 中で混合し、 い豆乳と凝固剤を型 全体を均 ŋ

れています。 しまいます。絹ごしといった栄養素は流 豆乳をそのまま固めるので

木綿豆腐はしっか

りして

今年も

"健康チャレンジ"

今母もデヤレング

にビタミンB群やカ の栄養素が多く含ま 豆腐は れ出り

組合員だより

意義を広めよう

ていきたいと思います。 核兵器禁止条約の意義を広げ 爆の恐ろしさを認識しました。 松浦さんの記事、改めて原

をしようと思います。ロナ禍で外出する機会が少なロナ禍で外出する機会が少なに挑戦しようと思います。コ 伊予市 悦子)

~協立プロック ひがし北支部~

~好奇心いっぱい! ものづくり大好き!~

不居上游话您…

(今治市

横江

人にスポットライト

朝は、河川敷でG G高津クラブの皆さ んとのラジオ体操で 始まり、その後、み んなでグランドゴル フ。これが1年中、 お休みはお正月だけ。 新居浜グランドゴル フ協会の役員をはじ め、長寿会、PPK 体操、医療生協のボ ランテイア、班会

等々。 とにかくじっとし



かしら? ならず元気で暮らしています。 ならず元気で暮らしています。 ならず元気で暮らしています。

ていることが大嫌い、いつも何 かに夢中になっている。それが 渡部さん、85歳です。

子どもの頃からもの作りが大 好きで、考えながら工夫して何 でもつくります。

そんな渡部さんを知っている ご近所の方から、壊れた倉庫や 塀の修理、庭木の剪定などの相 談があり、喜んで駆けつけます。

今後、こんな「助け合い活動」 を、ひがし北支部の仲間と一緒 にやっていきたいとボランティ アさんを募集中!

年齢を感じさせない渡部さんの笑顔は少年のように キラキラ輝いています。



沢津連合 長寿会長 渡部 幸一さん

レインボーファームに咲く花」 レインボーファーム有志

新居浜市 高橋 京子

長崎忘れてならじ 広島忌TVに出でて皆黙すされど 歌 松山市 上松 高市 曜子

誕生日家族そろって鰻かな ながあめに祈る露草色さやか 新居浜市 句 鈴木 方

絵手紙や俳句・短歌・川柳、絵画や、手工芸品などのほか、「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。

