



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 ㊚089-990-8865

生協現勢(2021年10月31日現在)
 組合員 48,880人
 出資金 987,048,320円
 (1人平均出資金 20,193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)

交換市で広がるつながり

いらなければと捨てるのも忍びない。そんな不用品を持ち寄って地域の交流を深めている「場」があります。生協ブロック桑原北支部の「不用品交換市」です。物と物を通して新たなつながりが生まれています。



“おしゃべり”も楽しい!

桑原北支部、山内淳正さん宅の玄関前。毎月第4金曜日、組合員さんやご近所の方が集まります。かつて車が停まっていたスペースは今、食器や衣類、雑貨でいっぱいです。

「これはええなあ」「あなたこれ似合うんじゃないん」「この皿一枚だけもらって帰ろうか」：集まったものを通して会話が広がります。

この場をつくるきっかけは、山内さんが自分の終活をするなかでたくさん不用品が生まれたことでした。ちょうど同じ時期に運転免許を返納して車も処分。「空いたガレージを使って、いらぬ物を交

換する場をつくれないうらうかと支部の運営委員会で相談したんよ」と山内さん。その提案に皆が協力し、この不用品交換市が誕生しました。回数を重ねることにあちこちから物が集まり、沢山の物が並びようになりました。

ささえあって

「ここに出ている物は、持ち込みも持ち帰りもすべて無料です。値段をつけたり、お金のやり取りの手間がかからず、当日持ち込まれた物もすぐに持ち帰ることができます。小さなカンパ箱はおい



たくさんの品物が並びます

す」と運営委員の山本さん。集まった物をきれいに並べたり片づけたりは、運営委員が担当しています。

広がる繋がり

て繋がる場になっています。

処分せざるをえない物もできてきますが、その都度分別しゴミ出しや、クリーンセンターに持っていきます。

運営委員の仕事は次々増えていますが「今まで一人で家にいた自分が人のお世話ができるようになるなんて、人生が変わった」と話してくれる方もいました。

地域で繋がる

取材中にも、自転車を通りかかった人が立ち止まって話しかけてきました。「しばらくやつとらんかったねえ」コロナで活動中止してたので、今日が久しぶりの開催ですよ」。道路に面したところでやっているの、ウォーキングやグラウンドゴルフ帰りの方など常連さんもできました。支部だよりをみて遠くから自転車に荷物を積んで参加してくれる組合員さんもいます。

交換市がきっかけで医療生協に加入し、毎週の体操教室やパソコン教室に参加する方もいて、支部の「健康づくりの場」は、地域の中で安心し

今月の紙面

- 2面：コロナ禍のイキイキ 巣ごもり生活
- 3面：医療活動版 「みんなでやろう! 協立ストレッチ!」
- 4面：組合員のページ 「この人にスポットライト」 「我が家のアイドル」など

「終活で要らん物を持ってきたのに、また持って帰ってしもうて物が減らない」なんて笑いながら、今月も交換市へ地域の人と物が集まっています。

(文：中予編集委員会)

健康診断で軽度難聴と診断された。高音域の聴力が下がっているとのこと。そういえば相手の言葉が部分的に聞きとれないことがある。更にマスク着用のため余計に聞き取りづらい。繰り返し聞き直すのは迷惑だと思ひ遠慮することもある。通常、40歳から聴力の衰えが始まり、75歳以上で約半数が難聴に悩んでいるという。難聴が進むと日常生活に必要な音(アナウンスや掛け声など)が聞こえないことで家庭や社会活動でのコミュニケーションが不十分となったり、認知症にもつながるといふ。加齢性難聴進行を防ぐためには大音量でTVを見ないなど耳にやさしい生活を心がけるとともに、早期に補聴器でサポートすることも大切だ。しかし補聴器は数万円から数十万円と高価であり、購入を躊躇する方が多い。東京葛飾区や千葉県浦安市などいくつかの自治体で、高齢者の補聴器購入時に数万円の補助金が支給されている。購入を促し、健康な生活を支える必要な制度だと思ふ。愛媛県内自治体でも補助制度ができるよう声を上げていきたい。



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。

「コロナ禍のいきいき集り暮らし」

コロナ禍の自粛生活と一口に言っても、みなさん様々な「お家時間」を過ごされたのではないのでしょうか。「お家に籠もっていると、フレイルが心配です」と言いますが、ここで登場する皆さんには、そんな心配は要らないようです。巣ごもり生活も過ごし方次第、元気な組合員さんを紹介します。

「ゴルフ好きが高じて」

いつまでもゴルフができる体力を維持するため、運動は継続していましたが、今回のコロナ禍で、思い切って自宅の庭にトレーニングジム(?)を作りました。トランポリンに、サンドバッグ、懸垂器具です。「コロナ禍でフレイルになっちゃいかん!!」と、常日頃支部の組合員さんとも話している、しっかりとトレーニングに取り組んでいきます。



ボクシング



トランポリン

早速実践しています。これらを続けることで、腕や足の筋肉の変化を実感できるようなりました。ゴルフのスコアもきつと伸びるだろうと確信しています。

年齢を重ねていっても、大好きなゴルフを思いっきり楽しめるよう頑張るぞ!! (文・四国中央市 三宅 淳雄)

「コロナ禍の挑戦」

私は「冷凍室が空になるまで買い物に行かない」をやってみました。

まず、何があるかを出してみるとテーブルがいっぱいになりました。野菜は家庭菜園で卵と牛乳は買いましたが、思ったより順調で2週間が経過し最後のコロッケを揚げ

空っぽになった時は思わず万歳をしていました。とにかく解凍してしまおうのがコツです。豚ミンチ500gを解凍したときはコロッケ、オムレツ、ギョーザ



今日はキャンプよ!

とメニューは決まったのですが餃子の皮がなく初挑戦です。粉、塩を熱湯で練るだけで柔らかくもちもちの皮ができ美味しかったです。失敗しても今日はキャンプよ!とたのしんでみると案外うまくいきました。(文・松山市 井芹 康子)

「やらたらいながらいばり」

太極拳、手話、ラウンドダンス、クラフト、夜はたまにヨガ、と毎日アクティブに過ごしていた城北ブロッタ久枝支部の清家明美さん。コロナ禍でそれらの活動が休止を余儀なくされ、家にいる時間がたつぷり出て、さぞ退屈されたかと思いきや、時間が出来て嬉しい!!と、趣味の洋裁に没頭。お孫さんのスカートやズボン、自分のパンツまで、十数着を作りました。

できない期間はZOOMで受講したそうです。「ZOOMでは、みんなの姿とともに、自分も画面に映ります。そうすると、自分の手話が見えるので、逆にとっても勉強になった」とのこと。お家時間が増えても、やりたいことがいっぱい、何事にも意欲的な清家さん。前向きな生き方に元気をもらいました。(文・中予機関紙編集委員会)



zoomで手話を学ぶ清家さん

えひめ医療生協 お年玉企画

「坊っちゃん劇場鑑賞チケット」を抽選で30名様にプレゼント

コロナ禍の中、「健康づくり つながりづくり」に、取り組む組合員のみなさんにお年玉です。

抽選で30名に、「坊っちゃん劇場」の鑑賞チケット(2022年8月末まで有効)をプレゼントします。はがき又はメールに、住所、氏名、健康川柳を書いてご応募ください。

編集委員も、つたない一句を詠んでみました。

いきいきと「五・七・五」と「一・二・三」(字足らず^^)

巧拙を問わず奮ってご応募ください。なお、応募作品は、紙面で紹介させて頂く場合がありますので、ご了承ください。



宛先 / 〒791-1102 松山市来住町1091-1 生協お年玉企画 係
e-mail / coop@ehime-med.org

応募メ切 / 2022年1月10日 消印有効

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。(1月中に発送します。)

今回SDGsの記事は休みます。

ちょっとひといき クイズ

以下の文字を組み合わせて二字熟語を作ってください。

例 日+月+日+生=明星

- ① 己 + 音 + 言 + 日 =
- ② 夕 + 木 + 安 + 口 =

答え

ちょっと一言

63円 791-1102 松山市来住町1091-1 医療生協 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。当選した場合の郵送料も必ずご記入下さい。

締め切り 2022年1月10日必着

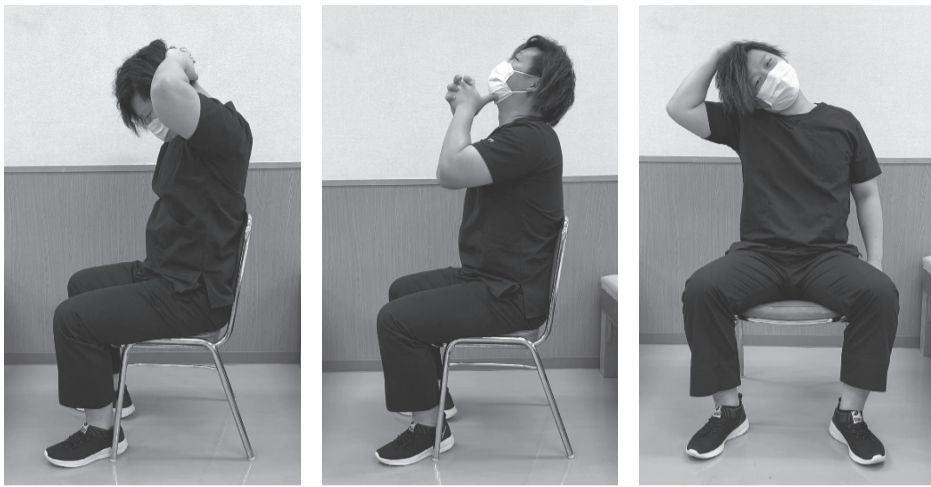
10月号の答 ①本 ②犬

当選者 佐伯 曉美(松山市) 岩井 美香(四国中央市) 団 明子(松前町) 高橋 秀樹(新居浜市) 中西 泰造(松山市) 川口 啓子(新居浜市) 栗田 尚美(松前町) 上岡さより(伊予市) 近藤麻穂子(新居浜市) 山下さとし(伊予市)

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。

首のストレッチ

背中が丸くならないように気をつけましょう



上下、左右 行いましょう

コロナ禍で外出する機会が減少し、運動不足を実感されている方が多いというのをよく耳にします。そこで、自宅でも簡単に出来る、椅子を使ったストレッチ方法を



新居浜協立病院 理学療法士 鈴木 康介

医療活動版

みんなでやろう！協立ストレッチ！

をご紹介します。深呼吸しながら、ゆっくりと、どの部位からでもいいので毎日リラックス気分で行いましょう。さあ！皆さん、一緒に始めましょう！

ストレッチとは？効果って？

筋肉等の組織を伸ばすことで、関節可動域を広げると

注意点は2つ

運動です。ストレッチは柔軟性の向上、代謝・循環の促進、神経伝達速度の向上、リラクゼーション効果があります。

行ってください。二つ目は痛みを我慢しないことです。ストレッチは痛ければ痛いほど効いてる」というわけではありません。深呼吸を行いながら、イタ気持ちいい程度で行いましょう。

一つ目は急に伸ばしたり、反動をつけたりしすぎないことです。これをするとなぜか怪我のリスクを高めてしまいます。伸ばしたい部分を意識しながら20〜30秒程度ゆっくり、じっくりと

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



胸と腕のストレッチ

胸を突き出すように



腰のストレッチ

左右に上半身のみ動かしましょう



裏もものストレッチ

つま先を上に向け、体が丸まらないように



診療体制のご案内

Table showing hospital services for 愛媛生協病院 (Ehime Seikwa Hospital) with columns for days of the week and various medical departments like Internal Medicine, Psychiatry, and Pediatrics.

Table showing clinic services for 伊予診療所 (Iyo Clinic) with columns for days of the week and time slots for various medical services.

Table showing clinic services for 城北診療所 (Kita-shiromachi Clinic) with columns for days of the week and time slots for various medical services.

Footer text providing contact information for health centers, home care support, and other services, including phone numbers and addresses.

Bottom section containing information for various community facilities like 'たんぽぽ' (Tanpopo), 'ひきの家' (Hiki no Ie), and 'スマイルひき' (Smile Hiki).

在宅ケアセンター(たんぽぽ・ひき)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。

我が家のアイドル



松山市 戒能 澄子

孫 佐和ちゃんのお七五三参り



東温市 渡部 悠希

名前がキナロ。やんちゃな男の子だけどワンちゃんのお友達も沢山出来ました。

わたしの本棚から



『その日のまえに』
重松清 著
(文春文庫 / 2008年)
770円(税込)

母の死後、書店で見つけた1冊の本。喪失体験がなければ手にしなかった本かもしれない。様々な家族の「その日」が描かれています。癌に侵されながらも、のこされる息子を気遣う母…。余命宣告を受けた妻が夫と最後に訪れたのは…。看取りのため病院へ向かう父と子…。消えゆく命を前にして私たちにできることはなんだろうか？映画化(大林宣彦監督)され、テレビドラマ(NHK)にもなりましたが、やはり原作が一番！登場人物の気持ちや痛みが伝わって、何度も涙がこぼれます。人間が愛おしくなる連作短編小説です。
(新居浜市 三宅 郁夫)



【1人分】
エネルギー 323kcal
塩分 1.0g

撮影：井芹 康子

鮭とチンゲン菜のクリーム煮

【作り方】

- ①鮭は1口大に切り、塩こしょうを振り小麦粉をまぶす。
- ②チンゲン菜は3cmに切り、軸と葉に分けておく。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を両面焼き取り出しておく。
- ④フライパンの油を拭き取り、バターを入れて玉ねぎとチンゲン菜の軸を炒める。火が通ってきたらチンゲン菜の葉としめじを加えて炒め、一旦火を止める。
- ⑤小麦粉を加えてよく混ぜ、さらに牛乳を加えて混ぜたら火にかけて鮭を戻しコンソメを加えてひと煮立ちさせる。

材料 / 4人分

生鮭	2切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
油	適量
チンゲン菜	2株
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
バター	10g
小麦粉	大さじ1
牛乳	200cc
コンソメ	小さじ1



チンゲン菜

チンゲン菜は中国原産の緑黄色野菜です。味にくせがなくシャキシャキとした食感と煮崩れしにくく、加

熱してもカサがあまり減らないという特徴があります。アクが少ないので下ゆでの必要もありません。中華料理だけでなく洋食にもよく合う、使い勝手のよい食材です。

チンゲン菜にはβカロテンやビタミンC、Eなどの抗酸化作用が高い成分が豊富に含まれています。また、

カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルも含まれており栄養価の高い野菜です。βカロテンやビタミンEは油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。肉や魚などと一緒に調理するのがお薦めです。
(管理栄養士 三好みさと)



砥部町 中村 玲子

新聞ちぎり絵 「アサギマダラ」



新居浜市 徳永 福子

木彫 「仏像」



今治市 木原ひとみ

つまみ細工 「クリスマスツリー」

秋つらら遠廻りせよと杖が言う
新居浜市 野村 道子
やってみるこれならできるスクワット
松山市 松本 淳子

この人にスポットライト

～泉川アロック 東泉川支部～

～得意を活かして、みんなと楽しく～

玄関を一步入ると、そこはさながら素敵なギャラリーかと思間違えるほどの手芸作品が迎えてくれる。つまみ細工やちぎり絵、押し花等々、色とりどりの作品がずらり！「捨てられてしまう新聞紙や包装紙、牛乳パックをもう一度生かしてあげるのよ」「これをどう使えばいいかな？とか考えながら



一つの作品に仕上げていく。これが楽しいのよ！！」

友人たちと作品作りに励んでいた2年前の夏。自分で乳癌を発見、闘病生活が始まった。何も食べられなくなった時、1度だけ「もうダメかも」と思ったが、「絶対負けない！」「また、仲間の中に帰るんだ」という強い気持ちを持ち続けた。「夫が優しく支えてくれたから」と、完治した今、ご主人への感謝を忘れない。



山本 玉美さん

「自分の得意を活かして、みんなと楽しく生きていきたい！」作品作りへの意欲はますます高まっています。

組合員だより

手軽なことから

「フレイル予防と栄養」を読み、食事の大切さを改めて感じました。母が入院中で父もお惣菜をよく買うようになってしまいました。野菜を付け足す、海藻を活用するなど手軽にできることで気をつけるように話をしました。イラストがあったので、分かりやすかったです。
(ペンネーム きらきら)

みんなで挑戦中

今年もときめき健康チャレンジに家族で挑戦しています。目標が達成できるよう頑張りたいと思います。
(松前町 団 明子)

毎日悩めます

「食べて元気!!」の豆腐ステーキ作りました。レシピ助かります。主婦は毎日おかずの事悩みます。有難うございます。「風」のコーナーも拝読しています。
(宇和島市 水野 陽子)

手強い問題

今度のクイズは2番はむつかしく考えてなかなか解らなかつたが何とか解ったのでよかったです。コロナも早く終結して、元の生活になったらいいのね。皆さん身体に気を付けて下さいね。
(新居浜市 渡辺ヨネ子)

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。

作品・お便り大募集

郵送もしくはインターネットでの応募も受け付けます。作品はデジカメ等で撮影してお送りいただくか、お近くの事業所にお持ちいただいても構いません。宛先 〒791-1102 松山市来住町1091-1 愛媛生協病院 地域事業課(電話:089-976-5638) アドレス coop@ehime-med.org 右のQRコードからも応募できます。

