2021 11

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9月30日現在）
組合員　48,816人
出資金　987,120,320円
（1人平均出資金　20,221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）

やっぱりいいよね！みんなの笑顔

ようやくコロナの感染拡大が収まりを見せ、地域での活動が再開出来るようになりました。10月号に引き続き、各地の「場」を紹介します。そこに参加してみる、あるいは自分たちの近くでもこんな「場」を作ってみるなど、今こそ一歩を踏み出してみましょう。

協立ブロック　垣生八幡支部　わくわく健康教室　楽しくはじまってま～す♪

垣生八幡支部では浮島公民館で「わくわく健康教室」を行っています。協立病院職員と一緒に取り組むフレイルと認知症予防の教室です。

半年間かけて、管理栄養士や言語聴覚士等の専門家による講座を受け、家庭での健康習慣を身につけていきます。

毎回12名から16名の参加で楽しく行っています。今年協立病院に入職した薬剤師・理学療法士の参加もあり、皆さん張り切っています。最後には筋力体操も行い、わくわくの時間を過ごしています♪

8月から3か月間休止状態でした。11月からの再開（再会）を心待ちにしています。

（文・足立　義忠）

若いイケメン職員の参加でみんなわくわく、ノリノリです！

伊予ブロック　伊予東支部　グランドゴルフに汗を流しています

伊予東支部の場づくり班活動の紹介をします。場はグランドゴルフ5つ、班が4つあります。まずはグランドゴルフについての紹介をします。メンバーは男女合わせて20人です。みんな75歳以上で練習は毎週火曜日、木曜日に行っています。個人競技ですから争いごともありません。みんな仲よく良い雰囲気で進んでいます。

今年の夏も暑かったですが、がんばりました。また終わったあとにみんなで出資してくれます。みなさんありがとうございます。

（文・武智　利忠）

（2019年撮影）

狙いを定めて

今治ブロック　今治中支部　「フレイル予防スクール」大入り！

マーガレット班では、班員の関心に基づいて学習等に取り組んできました。今回はコロナ禍ということもあり、フレイル予防に関心が高まりました。そこで、地域包括支援センターの職員に講師をお願いし、地域の民生委員をはじめ、老人クラブへ案内したところ36名が参加！

オープニングは大道正樹先生のスペインギター演奏で、会場は一気にコンサートホール！講演テーマは脳や認知症の話で皆さん真剣に、楽しく受講され大好評。

今後も地域を巻き込んでの開催を考えています。

（文・杉岡　圭子）

真剣に話を聞くみなさん

城北ブロック　久枝支部主催のリンパ体操

城北診療所での組合員活動が制限され、リンパ体操もやむなく休止していました。再開を望む声があり、久枝公民館での開催を高橋理事にお願いしました。6月は12名、7月は15名と思ったより多くの参加がありました。

運営委員も初参加が半数以上、電話で問い合わせ、開催を待ち望んでいた方など新しい顔ぶれも増えました。1時間があっという間に過ぎて身体も心も癒されました。公民館での開催は地域の人を誘いやすく、支部活動を知ってもらう良い機会になると思います。お食事会や健康チェックが公民館で再開できる日が待ち遠しいです。

（文・松原　園子）

さあ、しっかりマッサージ

今月の紙面

2・3面：ときめき健康チャレンジ
わたしの挑戦!!
組合員さんの挑戦を紹介してもらいました。
SDGs目標8その②
診療体制のご案内
4面：組合員のページ
「この人にスポットライト」
「おすすめの映画」など

風 KAZE

コロナ禍でがん検診受診者数が減少している。密な状況を避けることや、感染予防のための検査枠の制限などが要因となっている。昨年度に比べて事業所健診や特定健診は回復しているが、がん検診はコロナ前と比べて17％程度減ったままとのこと。

日本人の死因はがんが一位である。愛媛県でもがんによる死亡は全体の1／4を占め第一位である。

日本対がん協会専門家は「健診でがんが見つかる割合から考えると、がんが見つかっていない人が1～2万人ほど増えることになる。早期に見つかれば治療できる可能性が高まる」と受診向上を期待している。

愛媛県も「県民健康づくり計画」で生活習慣改善とともに全国平均より低いがん検診の受診率を、現在の25～35％程度から40％以上へ引き上げることを目指している。

定期的ながん検診受診者をひろげよう。

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。

ときめき健康チャレンジ わたしの挑戦!!

皆さん、「ときめき健康チャレンジ」頑張っていますか？
健康づくりの習慣化を目指す6つのおすすめコースがありましたが、みんながどんなことに挑戦しているのか、ちょっと気になりますよね。
そこで、今まさにチャレンジ中の取り組みを紹介して頂きました。

バランスマスターでバッチリ体幹強化

私が取り組んでいる健康チャレンジは、運動と脳トレです。

運動では、特に頑張っているのがバランスマスターです。これは、市販されているもので、スポンジ状のシートの上に乗って足ふみやつま先立ちをします。毎日続けることで体幹が鍛えられています。以前はちょっとしたことで躓いてこけることが多かったのですが、チャレンジを始めて約1カ月、ふらついたり、躓くことが無くなり嬉しくなります。

夜は、友人に誘われて一緒に歩くようになりました。途中で何組かの犬友達ができ、犬に話しかけたり、いろいろな情報交換するのも私たちの楽しみになっています。

脳トレでは、朝日新聞の「天声人語」を書き写し、音読しています。

これは、近所の組合員さんがしていたのを知り、私も倣ってやり始め、ずっと続けています。いろいろな方の経験や知恵から学ぶことも多くあります。

人生100年時代、元気で長生きできれば幸いです！

（文・四国中央市　出口　和子）

私はこれで躓きません

めざせ！けん玉オリンピック

協立ブロックでは、健康づくり委員会（組合員）とまちづくり委員会（職員）が中心になって、「けん玉で健康づくり」をすすめており、ときめき健康チャレンジにもけん玉で挑戦しています。

そして、年末にはオリンピックを開催しようと計画中。現在は、けん玉検定で盛り上がっています。

理事さんたちは率先して練習に励んでおり、「生まれて初めてけん玉を握っています。楽しい！」「練習あるのみ」「体幹が鍛えられます」「あきらめずやります」「オリンピック目指してがんばる！」と、やる気満々、元気もりもりです♪

（文・新居浜市　佐光　悦子）

青空の下、レッツけん玉

泉川診療所 みんなでフリフリ体操♪

健康増進のためにどんなチャレンジをしようかと、診療所のみんなで相談しました。

「そうだ！ウエストにくびれをつくりたい！」「ウエストフリフリ体操やろう！」多数の意見で始まりました。

まず、最初にウエストの測定。始業前のラジオ体操のあと30秒間、所長の大好きな曲、爆風スランプの「45歳の地図」にのってフリフリ体操。

初めは筋肉痛がありましたが、ようやく慣れ、習慣になりました。所長も張り切ってノリノリでフリフリしています。

みんなで汗をかきながらの体操はなにかすがすがしさを感じます。

さてさて、2か月後ウエストがどれくらいになっているか？？とっても楽しみです！

（文・新居浜市　伊東美佐子）

フリフリ　楽しい！！

ちょっとひといき クイズ

左の漢字と右の漢字を、組み合わせて一つの熟語にしましょう。
その内の一つが今月号紙面のどこかに使われています。
その熟語と読み方を答えてください。

悪　・　・　空
碧　・　・　血
蠕　・　・　動

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
〇〇
〇〇
〇〇
〇〇

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12月10日必着

9月号の答　①緑　②老

当選者
近藤　宏昌（新居浜市）　奥村　芳子（松山市）　安藤　史典（四国中央市）　東地千恵子（松山市）
久保田治子（松山市）　清家　春江（東温市）　本多紀久美（松山市）　井上登美子（松山市）
南　　清正（松山市）　小椋　一男（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。

SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

8 働きがいも経済成長も

目標8．働きがいも経済成長も その②

日本に目を向けてみましょう。

非正規雇用者は2030万人（平成29年）にも上り、正規雇用者との間に賃金の格差があります。とりわけ短時間労働者の待遇は一向に改善傾向が見られません。また非正規雇用者は主に女性が占めています。ジェンダー格差の観点からも国や企業による積極的な環境整備が必要です。

昨今の新型コロナの影響で失業者数が増えています。また失業はしていないものの、休業を強いられるケースが見られ収入が大幅に減少するなど、ディーセントワーク（働きがいのある人間らしい仕事）の達成が遠のいています。

ではゴール8の目標である「働きがいも経済成長も」に対して私たちができることは何でしょう。無駄な会議や仕事を減らす、ワークライフバランスを考えて上手に働く、公平・公正な取引と認定された商品を購入するなど、ディーセントワークを促進して生産性を高め、社会全体の利益につなげる事が大切です。

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

毎日チャレンジ挑戦中

今治中支部で新規チャレンジ10名という目標を立てました。昨年までは、人に勧めることはしなかったのですが、今年は友人のTさんに、思い切って声をかけてみました。彼女は快く取り組んでくれることになりました。私が、「なぜチャレンジをすることにしてくれたの?」と尋ねると、「毎日体を動かす習慣がなかったので、これをきっかけに健康のために取り組もうと思ったの」との回答でした。10月1日からFacebookに毎朝6時30分に、夫と一緒にラジオ体操をする様子を投稿しています。Tさんありがとう!

（文・今治市　村瀬　瑞恵）

#暮らしのリズムを整える

1日10品目にチャレンジ

食欲の秋を迎え、体重の増加が気になった頃、ときめき健康チャレンジのことを知り、6つのコースの中から栄養のコースにチャレンジしようと10月から始めました。

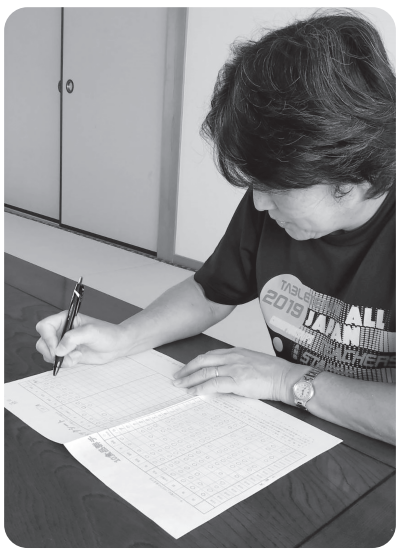
チャレンジの内容は、肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・油・野菜・果物・芋・海藻の10食品を食べたらチェックシートに○をつけていくだけの手軽な方法です。実際始めてみると目標の7点はクリアできても、なかなか10点満点にはなりません。チャレンジを始めるまでは、食事をふり返って考えることをしていませんでしたが、食べたメニューを思い浮かべて、足りない栄養素を摂るために次のメニューを考えたり、脳トレにも役立っているように思います。

不足しがちな栄養素を摂るために、どんな食材があるのかを探しながら買い物できることも面白いです。

（文・松山市　戸田　佳乃）

10食品群チェックシート

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											



今日の食事をチェック

目指せ縄跳びマスター

コロナでクラブのバドミントンが休みになり、あまり動いていませんでした。そこで私は、得意のなわとびで体力作りをしようと思いました。お父さんと二重跳びを競争したり、いろんな跳び方に挑戦しました。一緒にやって楽しかったです。練習するごとに回数が増えていきました。今の最高記録は二重跳び91回です。

今がんばって練習している跳び方は、三重跳びです。三重跳びはジャンプする力も必要だし、速く回さないといけないので大変です。

でも六年生になって三重跳びが5回跳べるようになって、練習してよかったなと思いました。次の目標は10回以上です。これからもいろんな跳び方をマスターしたいです。

（文・松山市　林　美優）

出来たよ　三重跳び

愛媛医療生協
公式LINEが出来ました
友だち募集中
右のQRコードから登録してください

診療体制のご案内

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	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	
	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】
11月19日㈮ 栄養
12月3日㈮ 運動

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 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	

★ディケア(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 休診	第2·4週 第1·3·5週	※エコー検査は予約制です

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	ディケア(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。

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　●ディサービス
- 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

食べて元気!!（172）

さつまいも

さつま芋は食物繊維が豊富でビタミンCやビタミンB1、カリウムなどの栄養素が含まれており、美容と健康によいと言われています。

さつま芋には食物繊維と共にヤラピンという物質が含まれています。ヤラピンはさつま芋を切ったときに出る白い液体で、腸内のビフィズス菌の働きを活性化する効果があります。食物繊維が腸内の不要な脂肪や塩分などを体外に排出し、ヤラピンが腸の蠕動運動を高めます。

いも類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、肌を健康に保つ、風邪などの病気から身を守るなど免疫機能を高めます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、疲労回復効果があります。

カリウムは体内の塩分を排出し、血圧の改善やむくみを予防します。

さつま芋は太くてずっしりと重いもの、色は紫色が濃いものを選びましょう。ひげが固かったり、表面が黒く変色しているものは避けましょう。また端に蜜がでているものは糖度が高いでしょう。

（管理栄養士　池田　優子）

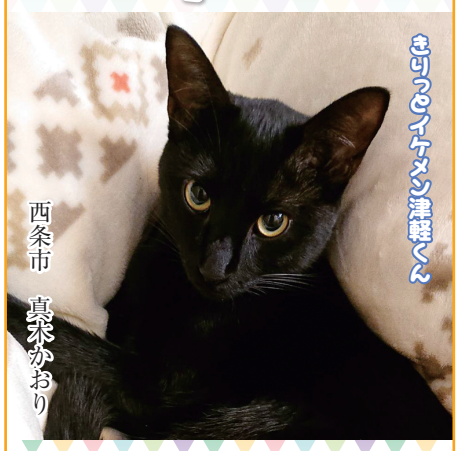
さつま芋と豚肉の甘辛炒め

さつま芋	2本（500～600g）
豚肉	250g
油	大さじ1
A 水	500mℓ
A 酒	大さじ3
A みりん	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
A しょうゆ	大さじ2
きざみ青ねぎ	適量

材料／4人分

【作り方】
①Aの調味料をあわせておく。
②さつま芋は縦半分に切り、1.5cm幅の厚さに切り、水に浸してあくを抜く。
③②の水気を切り、ボウルに入れてラップをして電子レンジ500Wで3分30秒加熱する。
④フライパンに油を入れて加熱し、さつま芋を並べ、両面を焼き、取り出す。
⑤次に豚肉を炒める。半分程度色が変わったら、さつま芋を加えて、①の調味液を加える。煮汁が少なくなるまで味をなじませる。
⑥お皿に盛ってネギをふる。

我が家のアイドル



我が家の宝物

おすすめの映画

映画『阿弥陀堂だより』

2002年制作　128分

監督　小泉堯史（たかし）

出演者

寺尾聡　樋口可南子　北林谷栄

田村高広　小西真奈美　ほか

東京に住む上田夫妻が孝夫（寺尾）の故郷信州に、パニック障害になった医師の美智子（樋口）と一緒に十数年ぶりに帰り、村の依頼で週3日診療所を開きます。

孝夫の恩師幸田（田村）の臨終に立ち会ったり、村の死者が祀られている、阿弥陀堂に住む96歳の老婆・おうめ（北林）を訪ねたりと様々な村人と交流を深め、心を癒されていきます。また、おうめのコラムが掲載されている『阿弥陀堂だより』を読んでいくなかで、自然体で暮らすことの大切さを知り、次第に妻の病も克服していきます。

19年前の古い映画ですが、とても心安らぐ作品です。

（新居浜市　園部　和子）

ハンドメイドバッグ

新居浜市　石井　和美

油絵「スーツの娘」

四国中央市　井原　建彦

伊予市　田中　秀彦

水彩画

◆俳句◆

子の便り幾度も読むや秋の夜
新居浜市　馬木　頼子

高領より一喝二喝はたた神
新居浜市　永易喜久雄

秋日和ほどよき距離の夫婦岩
新居浜市　永易　祥子

この人にスポットライト　～愛媛生協病院　メディカルフィットネスコ・コア～

～筋肉は裏切らない～

「筋肉バリバリー」「筋肉キレてるよー」の掛け声と共にポージングをしているのが、ボディビルダーです。そんなボディビルダーがメディカルフィットネスコ・コアに在籍しているのは、皆さんご存知でしょうか？

60歳を過ぎてもボディビルコンテストに出場し続け、今年は準優勝にまで登り詰めた強者。トレーニングは週6日。休日はボディビルジム、仕事はフィットネスジム、家にはホームジム。毎日の食事は筋肉の事を考え3食すべてタンパク質多めの自炊。常に筋肉の事を考え、誰よりも自分の身体と向き合って生きてきたのが山口さんです！

ボディビルはいかに筋肉を大きくして、脂肪を極限まで減らし、美しい肉体美を魅せられるかを競います。

山口さんは、自身の経験を活かして筋肉量ＵＰはもちろんダイエットをはじめたい方へのアドバイスを親身になって行っています。理想の身体を手に入れたい方、ボディビルの肉体美を見たい方、是非コ・コアにお越しください。

山口　裕史（ひろし）さん

組合員だより

できなくて

コロナ禍で室屋町のぽかぽかに慰問も出来ず、ちょっと寂しいです。

（今治市　横江五十男）

それを言うのは私よ

東京の孫は「忘れないでね」って、電話で言いますが、それは、バアバの言うセリフです。もう、2年も帰省していません。このまま、会えないのでは？って、コロナを恨めしく思います。

（松山市　盛本　千歳）

キラキラしてます

9月の新聞は「キラリ輝く支部の魅力」でしたが、コロナ禍の中でも皆さん頑張ってるな。いきいきされている姿がいいですね。

（松山市　松本　光子）

やってみて

自粛自粛で家時間。初めてクイズに挑戦しました。なんとなくの毎月届く新聞でしたが、クイズに参加しただけで、組合員なんだと自覚が新たになりました。

（松山市　高瀬　純子）

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。