



# 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12月31日現在)  
 組合員 49,062人  
 出資金 993,050,320円  
 (1人平均出資金 20,240円)

ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール [coop@ehime-med.org](mailto: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)



## うちの地域のいいところ探し

### ～川内西国33佛参り～

#### 新しい発見

「したい事をみんなで作ってみよう」を合言葉に、川内支部の有志が集まり、集い『たんぼぼ』が誕生しました。布ぞうり作りから始まり、今ではウォーキングが主な活動となっています。

「〇〇に花が咲いて綺麗だから見に行こう」「土筆探りに行こう」と、あちこち行ってみると結構知らない所に素敵な風景や珍しい物があり、改めて今の川内地区を知る機会になりました。

#### 「仲間に入れて」

そんな時、川内地区には西国33佛参りという札所が設置されていた事を思い出しました。早速メンバーに話してみると、札所の案内図も手に入り、全部巡れば川内地区を一周できそうです。「よし、33佛参りをしよう！」と決め、準備を進めていると、以前にお参り



山道を登ります(白猪の滝)

#### 「いざ行かん!」

秋の気配が感じられる10月初め、①番札所の白猪の滝とその近くの②③番札所をお参りしました。札所を探すのは、宝探しをするかのように意外と面白くて、大切な物を見つけ出したように嬉しく楽しかったです。一回目で既に札所巡りの魅力が十分に感じることがで



芋炊きを頂きました

をしていた方達から仲間に入れて欲しいと申し出があり、仲間増やしができて活動も広がっていきそうな良い予感がしました。

#### 「広がる夢」

二回目は紅葉も始まった秋真盛りの11月、④⑤⑥番札所のある河之内方面へ行きました。ちょうど芋炊きのイベントが行われており、参加させてもらいました。アンテナを張っていると、そのような場に遭遇できるのも楽しみになりました。三回目は12月、風光明媚で知られる滑川方面にある⑫⑬⑭番札所に行きました。幾千の年月が創り出した幻想的な水の秘境と言われる滑川渓谷を歩き、その清らかな流れに感動しました。川内地区って侮れない、何も遠くへ行かなくても十分楽しめるねと皆で見直しました。

日頃の雑事を忘れ自然に

#### 広がる夢

触れてのんびり過ごし、おしゃべりに花が咲くのも楽しみの一つで、笑い声が堪えません。ウォーキングなので雨が降れば活動中止なのですが、今のところ毎回とても良い天気です、きっといろいろな目に見えない力が応援してくれているのかなと思っています。



12番札所は小さな祠です

33佛参りは、健康づくり仲間づくりができ、更に川内のいいところ探しをして発信する事ができます。今後地域を盛り上げるささやかな力になれたらいいなと夢は広がります。(文・川内支部 佐々木あゆみ)

**今月の紙面**

2面..ときめき健康チャレンジを振り返って

3面..介護活動版  
「住み慣れた自宅で自分らしく暮らしたい!」をお手伝い

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



「この条約を育てていきたい」「1カ国でも多くの批准を」。高校生平和大使・高校生一万人署名活動メンバーが、核兵器禁止条約発効1周年を記念してYOUTUBE動画で呼びかけている。

条約は現在59ヶ国・地域が批准しており、この3月に禁止条約第1回締約国会議が予定されている。条約参加国を増やすなど廃絶への取り組みが相談される。すでにNATO加盟のノルウェーやドイツがオプザバー参加を表明している。全米市長会議は米政府に条約を歓迎すること、核・軍備予算を貧困や気候危機の対応に配分することを求める決議をしている。

唯一の被爆国である日本が核兵器廃絶へ世界をリードすることが求められるが、岸田首相は「核保有国が参加していないから」と条約批准に背を向け、オプザバー参加もしようとしていない。「核保有国と非核保有国の橋渡し」をするのなら、保有国の条約参加を促すことこそ被爆国の役割ではないか。核保有国も「核の傘」にいる同盟国とともに議論に参加することが廃絶への道だ。

高校生の呼びかけに呼応して、「日本政府に核兵器禁止条約に署名・批准を求める」署名を広げよう。

こんなとき、ご連絡下さい

住所・氏名が変わった時、県外へ引っ越される時、お亡くなりになられた時は、ご連絡下さい。

# じきめき健康チャレンジを振り返って

今年、コロナによる活動自粛が求められるなか、チャレンジ内容を「フレイル予防」に特化しました。また、一人でも多くの組合員さんに参加していただきたいの思いから、郵送で簡単に申し込みや報告が出来る方式に変更してみました。各ブロックで、工夫を凝らした取り組みが始まるきっかけになったようです。特徴的な今年の取り組みを振り返ってみましょう。

## 30分間の感謝

新規チャレンジジャー10の目標を立て、運営委員が関わるサークルや団体へ「健康チャレンジをしませんか？」と声を掛けると、民生委員会や老人会の方々も気軽に参加してくれました。また、地域のスーパーでは職員さんも参加してくれ、支部全体の申し込みは90(新規チャレンジジャーは53)となり、目標を大きくクリアしました。

毎朝、ラジオ体操のチャレンジ動画をSNSで配信していたTさんには、多くの方から「私もやり始めました」と反応があり、「チャレンジ新規参加で友達が増えました」という嬉しい報告がありました。



「カチッ」。木の音色とともに技が決まると笑顔が弾けます。決まらなくても「残念っ。もう一回!」と笑顔。人が集まると笑顔は連鎖します。

## 笑顔のけいこ玉チャレンジ



健康チャレンジへ向け、協立ブロックで始めたけん玉は「マスクしとるけん、どんな表情したって大丈夫よ!」と励まし合いながら、ソーシャルディスタンスで盛り上がっていました。

周桑支部の一員として参加したけん玉オリンピックでは、団体・個人4部門で優勝。「打倒!周桑」を合言葉に、次回に向けて練習する支部も出てきたとか。



「とめけん」「野球」「飛行機」「日本一周」...。できる気がしないと悩んでいた技が練習すれば決まり始めます。そして先日、「協立けん玉検定」2級合格! 健康づくりのけん玉の挑戦は続きます。

(文・周桑支部 越智 啓治)

## 「フリン」体操「注目の効果は如何に?」

泉州診療所の「みんなのでフリフリ体操」チャレンジ。けいこ玉同様、実はウエストのことはすっかり忘れて注目のウエスト効果は得られず、もろくもあっさり崩れ去りました。

あわせてピンクレディになっけています。今では振りつけも完璧! かな? 笑顔で仕事はじまりの挨拶ができる、うれしい習慣になりました。目的は違えども、結果はいい方向にチャレンジでき



たと感じます。これからも何事にもチャレンジしていく泉州診療所をよろしくお願ひします。

(文・泉州診療所 村上千賀子)

## 総代選挙 公告

2022年2月1日 愛媛医療生活協同組合 総代選挙管理委員会委員長

- 愛媛医療生協の総代の任期は4月末で満了となりますので、定款第45条の定めにより以下の通り選挙を行います。
- 選挙期間 2022年4月21日～5月20日
  - 総代定数 250名
  - 総代資格 2022年1月31日までに組合員の資格を有している者
  - 任期 1年
  - 総代候補者登録の受付 立候補者は2022年2月15日～3月19日までに総代選挙管理委員会に届け出てください。
  - 選挙方法と選挙区ごとの定数 選挙区及び定数は下表のとおりです。選挙は、選挙区ごとの定数を越えた選挙区について、投票で行います。定数内である選挙区については、投票を省略し、候補者全員を当選人とします。投票を行う選挙区公示は、当該事業所に掲示します。併せて機関紙4月号折込みの支部ニュースにてお知らせします。

### 選挙区ごとの総代定数表

院所ブロック	支部	2022定数	院所ブロック	支部	2022定数	院所ブロック	支部	2022定数	
東予	協立	北	3	宇摩	豊岡	4	城西	城西	6
		宮西	3		寒川	6		小野	7
		新菊	3		三島東	4		東温	6
		南東	4		土居西北	5		川内	2
		南西	4		土居東	6		道後	3
		西	3		川之江	2		砥部	5
	今治	ひがし南	5	久米北	5	さくら	4		
		ひがし北	3	久米	6	城北	3		
		大島・多喜浜	3	ていれぎ	3	久枝	4		
		垣生・八幡	3	みなみ久米	4	堀江和気	4		
		神郷	5	たかのご	3	清水	5		
		周桑	2	浮穴	5	三津浜	4		
泉川	西条	4	久谷	4	味生	3			
	今治西	4	石井東の北	6	伊予北	9			
	今治中	5	石井東の南	6	伊予東	2			
	今治南	4	石井西	4	伊予南	5			
	東・泉川	4	南石井	2	松前	4			
	西・泉川	3	つばき	3	岡田	2			
中予	角野	5	そが	5	南予	南予	うしおに	1	
	船木	3	桑原北	4					
	中大	8	桑原南	3					

## ちょっとひといき クイズ

次の漢字のよみがなを教えてください。

- ① 丕きい ② 田れ ③ 悴む

答え

63円

791-1102 松山市栗原町一〇九一

医療生協 クイズ係

住所 〇〇〇〇

氏名 〇〇〇〇

ちょっと一言

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](mailto: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 2022年3月10日必着

### 12月号の答 ①暗記 ②名案

- 当選者 野中 文子(松山市) 白木 勝子(松山市) 土居 浩美(松山市) 木村 卓生(今治市) 藤原 琉楓(松山市) 松村 聡子(松山市) 波片 靖子(新居浜市) 渡辺 翠(新居浜市) 石川美代子(新居浜市) 近藤久美子(新居浜市)

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

# 介護活動版

## 「住み慣れた自宅で自分らしく暮らしたらいー」をお手伝い



協立在宅ケアセンター長 石井 淑子

協立在宅ケアセンターは、居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)、訪問看護、訪問介護の事業所です。

新居浜協立病院や泉川診療所、他事業所と連携を取りながら「住み慣れた自宅で自分らしく暮らしたい」という方のお手伝いをしています。

事業所と医療生協とのつながりによって、豊かな在宅生活を送られている利用者様を紹介しています。

**SOS!**  
もう限界です!!

昨年3月末、協立在宅ケアセンターに1本の電話がありました。

「母が2月から動けなくなり寝たきりになって困っています。医療生協の新聞を見てそちらに電話しまし

た」という男性からのSOSでした。「この2ヶ月間フルタイムで働きながら母の介護をしていたがもう限界です」とのこと。

すぐにケアマネジャーが自宅を訪問し、泉川診療所

吉田医師が往診、協立病院へ救急搬送となりました。

1ヶ月間の入院中に介護保険を申請し、退院後は、息子さんが自宅での介護を希望されました。

現在は、ショートステイと、自宅では訪問介護を利用しながら元気に過ごされています。自宅にいる時は、ベッド上で好物のお寿司やカレーライスを美味しく自分で食べられるまでに回復され、息子さんも仕事と介護の両立に奮闘されています。

**ムカデが大量発生!**  
困ってます!!

昨年7月、訪問看護を利用している、船木支部在住の方から看護師に相談がありました。

「自宅前の空地に草木が

茂って、ムカデ等の害虫が大量発生し家の中まで入ってきて困っている」とのこと。

そこで船木支部の「ちよこ」として助け合いの会へ相談。すぐに理事と支部

長さんが自宅を訪問、除草や害虫退治をしてくださいました。「医療生協ってこんなすばらしい取り組みをしているんですね」と感動

したこの方は、すぐに医療生協に加入されました。

「ちよこ」として助け合いの会の方は、その後時々訪問して様子を見てくれており、2月にまた除去作業を予定しています。「これから任せたい」の言葉

に「安心して自宅で暮らせる」と大喜びです。

これからも地域に目を向け、支部とのつながりを大事にして、地域の方々に応援していきたいと思えます。どんなことでも困ったことがあればいつでもご相談下さい。



### 診療体制のご案内

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院		<b>愛媛生協病院</b>		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 尾河 野 茂	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 月野木(第2・4)	中川	河野	<b>ご案内</b> 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】 2月21日(月) 骨粗鬆症 3月18日(金) 睡眠時無呼吸症候群
	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	有田(アレルギー特診 14:00~17:00)	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	有田(アレルギー特診)	有田	有田	

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
水	山本	舟戸(第1のみ)	舟戸
木	支援医師		舟戸
金	山本	エコー検査 胃力メウ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カク・H-検査は 予約制です

★予約(通所別)、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	※H-検査は予約制 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。

<b>在宅ケアセンター</b> 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	<b>高齢者福祉施設</b> ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	<b>スマイルひまわり</b> 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	<b>あか拓南</b> 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	<b>陽だまり</b> 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・ひまわり)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。



**厚揚げの味噌チーズ焼き**

厚揚げ	1枚	【作り方】	材料/2人分
青じそ	4枚	①厚揚げを油抜きし、水分をしっかりと拭き取る。厚さを半分にし、さらに4等分に切る。	
ピザ用チーズ	40g	②青じそはみじん切りにし、味噌と砂糖と一緒に混ぜ合わせる。	
味噌	小さじ2	③厚揚げの上に②を塗り、上からチーズをかける。	
砂糖	小さじ2	④焼き色がつくまでオーブントースターで約5～10分焼く。	

**チーズ**

チーズは牛乳に含まれる豊富な栄養素を凝縮させた食品です。チーズ20gにはおよそ牛乳200ml分の栄養素が含まれておりカルシウムはもちろん、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど多くの栄養を含んでおり少量で効率よく栄養摂取ができます。ビタミンCと食物繊維は含まれていないので野菜と一緒に摂取すると栄養バランスも良くなります。

チーズは大きくナチュラルチーズとプロセスチーズに分けられます。ナチュラルチーズは乳を乳酸菌や酵素の働きで発酵させ固めたものです。加熱処理をしないため乳酸菌や酵素が生きているので時間とともに味わいが変わります。プロセスチーズはナチュラルチーズを加熱して溶かし再度固めるので保存性が高く味わいが安定しています。(管理栄養士 三好みさと)



**この人にスポットライト** ~今治アロック 今治西支部~

津吉 清美さん

ね「次は主人に」「私は友達に」「わたしは娘に」と意欲旺盛です。もうみんなは何枚も編みました。2019年の亀岡の文化祭の時には作品を展示させていただきました。その年は自分で編んだセーター、ベストを着て忘年会を楽しみました。今は、コロナで旅行も食事もみんなで行くのは自粛していますが、行けるようになったらお気に入りの手作りセーターを着てお出掛けしたいです。いつまでも、元気でみんなと楽しく続けていけたらいいなと思っています。

**組合員だより**

**私も交換市に...?**

「不用品交換市」の記事を読み、フリマアプリとは一味違うアナログ交流感があったといいと思いました。私自身出品されたい様、家族に優しくしようという気になります。(伊予市 田中 秀彦)

**みかんの取り方**

今年も、おいしいみかんができました。いのししさんと山分けの約束ですが、いつも多く取られています。(伊予市 曾根 澄枝)

**今年の目標**

2022年の目標は「世界文学全集」を読むことです。40年以上本棚に眠っていた全集をようやく読む気になりました。(西予市 大森 哲也)

**みんなも、ほくも**

コロナ禍頑張ってください。ほくも高校生活頑張ります。(松山市 藤原 琉楓)

**日々を楽しく**

年明け早々、70才を迎えます。フレイルという単語が気になる様になりました。日々の生活に楽しみを見つけ、明るく過ごしていきたいです。(大洲市 明智 美恵)

お年玉企画への多数のご応募ありがとうございました。厳正なる抽選のうえ、当選者へ賞品を郵送いたしました。

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。

