



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(2022年1月31日現在)
組合員 49,070人
出資金 993,516,820円
(1人平均出資金 20,247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)

健康で居心地よいまちとは

～心理的安全性から考える～



オリンピック、カーリング女子、日本代表。彼女たちの躍進はもちろんですが、試合中のコミュニケーションも話題になりました。「一投ごとに「ナイス」と声をかけ「そろそろ決めたーい」と不安を声に出し、失敗しても「これはこれで、新しい方法」と笑って受け止めて、みんなで次の一投を考える。あのチームの雰囲気(関係性)を「心理的安全性」と呼びます。

「心理的安全性」とは

いい仕事をするチームづくりの研究で、近年話題のキーワードです。その名前の通り「恐れがない」安全な雰囲気があるチームが、より良い仕事ができる事が報告されて、世界中が注目しました。批判される恐れや自分の評価を下げる不安

は、時に正確な判断をするための分析や、新たな取り組みへ向けた魅力的な創造より効果的な問題解決の邪魔になるのです。

研究では、気がついていないのに言い出せなかったために起こった失敗や悲劇が報告されています。それと同時に、この「恐れ」を取り除いたチームのメンバーには、より自発的で積極的

にチームに貢献したい意欲がわくことが紹介されています。この雰囲気をつくる要点は、とても私たちに身近な方法で、誰かが一方的に話すのではなく、お互いに話し合うこと。そして、他人の話の意図をちゃんと理解出来るように「聴く」ことを大切にコミュニケーションをとる

こと。この積み重ねが「心理的安全性」を高めると報告されています。

「違い」を歓迎し、大切に聴きあおう 「職場」と「支部」

この研究を職場運営や支部の活動に活かそう、いろいろな意見を「恐れ」なく話し合えるチームになろうと医療福祉生協連は提案しています。それによって様々なアイデアが活かされた魅力的な活動が生まれるとともに、参加している一人ひとりとついても楽しみややり甲斐が増え、支部と職場が活気づき、元気になる好循環がつけられます。

何か気がついたり思いついた時、誰かに話したくありませんか。その時、ちゃんとそれをみんなのものに出来る集団になろうということ。

「心理的安全性」の特徴は、誰か個人との間に生まれる信頼関係とは異なり、チームの集団の中にこの様な関係をつくることです。そのためにも、まず支部と職場の中に異なる意見を歓迎しあい、大切に聴きあえる雰囲気をつくることの出発点になります。

「暮らしの中に 「ナイス」が響く

私たちがつくりたい健康



作：愛媛生協病院 宮内 麻衣

には、暮らしの中の安心感が大切です。それは、つながりの中に生まれ、育まれる「協同」のことです。医療生協は地域の中で様々なつながりをつくってきまされた。様々な違い「多様性」を大切にしようと呼びかけられる今日、地域の中に「違い」を歓迎し、大切に聴きあえるつながり「心理的安全性」がつけられるなら、どんなに暮らしやすいでしょう。暮らしの中に「ナイス」が響く、そんな安心感がある居場所、人と人とのつながりをつくること、これも私たちの「健康づくり」だと思ふのです。
(文・中塚 崇司)

今月の紙面

2ページ・コロナ禍でも集まりたい！
楽しみたい！
モニター募集
診療体制のご案内
4面・組合員のページ
「我が家のアイドル」
「わたしの本棚から」など

愛媛医療生協 公式LINE

友だち募集

右のQRコードから登録してください



衆議院選挙で改憲勢力が2/3となり「憲法改正」への動きが加速している。自民党は憲法改正実現本部を発足させ、草の根運動として、国民の中に憲法改正の意識を高めていくと5月連休までに全県で対話集会を開こうとしている。国会でも12月から憲法審査会が開催されている。

自民党の改憲案は憲法9条へ自衛隊を明記することだ。これまでの政府答弁は「自衛隊の武力行使は日本への攻撃排除の為だけに許され、海外派兵や集団的自衛権は行使できない」ので、9条2項の「戦力を保持しない」に違反していないとしてきた。しかし、2015年に安保法制を強行して集団的自衛権を可能とした上で、自衛隊を9条に明記すれば、自衛隊は戦力として自衛のための措置を取ることになる。近年、米軍と自衛隊の軍事演習も繰り返されている。戦争体制づくりと「敵基地攻撃能力保有」などの軍事力強化を進めてはならない。戦後72年守ってきた平和憲法を活かすために学習し、世論をひるげるために行動しよう。

*2021年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年間行われず未連絡状態が続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、理事会で脱退処理を行い、事業年度末に脱退となります。ご不明な点がございましたら各ブロック地域事業担当、又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

コロナ禍でも集まりたい！楽しみたい！

2021年度が終わろうとしていきます。今年はコロナ感染の拡大で、約半年間が活動自粛となりました。こんな状況のなかでも、「集まりたいよね」「楽しいことしたいね」の声が高まり、工夫を凝らした活動が行われました。各ブロックの「良かったね」「楽しかったね」を紹介いたします。

協立ブロック

今年度から開始した、フレイルと認知症予防を目的とした支部開催の「わくわく健康教室」。半年間かけて毎月、学習や音読、ゲームや体操、もちろん、けん玉も練習しており、楽しい交流の場となっています。

友人を誘い合ったり、家族から勧められて参加し、医療生協に加入した方など、新たなつながりが広がっています。



垣生八幡支部/管理栄養士による「低栄養予防」講座

宇摩ブロック

いいとこ案内ウォーキングを実施。地域の古墳や碑めぐりをして歴史の勉強にもなり、支部を超えた交流にもつながりました。



いいとこ案内ウォーキング



刃物研ぎ

公民館で刃物研ぎボランティアを開催しました。サポーターさんの得意を活かし、生き生きと参加している姿が印象的でした。

城北ブロック



城北支部/イルミネーション見学

運営委員会で急遽「イルミネーションを見に行こう！」と話が決まり、タオル美術館へ行ってきました。とても奇麗でした。

男三人バイク旅！佐田岬へ行ってきました。宿では料理に舌鼓を打ちながら四方山話で盛り上がりました。



味生支部/男3人バイク旅

泉川ブロック



角野支部/絵～会

お元気会

7月、「お元気会」(デイサービス)のボランティア組織では、そうめん作りを行い、利用者の方に喜ばれました。



ちょっとひといき クイズ

・白 一 米 = 11 です。
では、米 一 喜 =
いくつでしょうか？

答え

ちょっと一言

63円

住所氏名
〇〇
〇〇
〇〇
〇〇

791-1102 松山市菜花町二〇九一
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先も必ずご記入下さい。

締め切り
2022年4月10日必着

1月号の答 ①銅 ②香

当選者

川口 義之(新居浜市) 松本 淳子(松山市) 田中 信之(新居浜市) 伊藤 芳子(砥部町) 小野みさ子(新居浜市) 安藤 啓一(松山市) 越智いつえ(今治市) 堀部 義嗣(大万高町) 曾根 澄枝(伊予市) 名越 良子(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。

2022年度『えひめ医療生協』の読者モニターをやってみませんか？

機関紙『えひめ医療生協』を読んで、紙面の内容や構成、デザイン、読みやすさなど率直なご意見ご感想、ご提案等を、毎月メールのアンケートフォームから寄せて頂ける方を募集しています。モニターから寄せられたご意見を機関紙委員会で検討し、企画・制作の参考にさせていただきます。

募集要項

- 応募資格 愛媛医療生協 組合員
- モニター期間 2022年5月～2023年3月
- 募集人数 30人程度 (応募多数の場合は、地域などを考慮して調整の上で決定します)
- 謝礼 毎月返信頂いた方に、年度末に図書カード(¥2,000-)を進呈します
- 応募締切 2022年4月15日(金) ※決定のお知らせは、『えひめ医療生協』2022年5月号のアンケートの送信(5月15日)をもって代えさせていただきます。
- 応募方法 メールで、読者モニター希望の旨と下記の項目についてお書きのうえ、ご応募ください。
①氏名 ②年齢
③住所 ④電話番号
⑤メールアドレス【必須】
- 応募先 愛媛医療生協 機関紙委員会
メール: coop@ehime-med.org

年金相談のご案内

毎月第4火曜日 愛媛生協病院

10:00～12:30 奇数月の第4火曜日

※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。新居浜協立病院 偶数月の第4火曜日

伊予ブロックでは秋の生協強化月間企画として、5支部3事業所で活動交流会を開催しています。支部からは近年出来た場の活動を動画などで職員に紹介していただきます。最近の事業所から支部に場への人の紹介も増えています。

伊予ブロック



支部と事業所の活動交流会



10月24日はすがすがしい秋晴れに恵まれ、参加した19名で散策後歌声を思いっきり楽しみました。

今治ブロック



今治中支部/担い手交流会開催in市民の森



今治南支部/楽しい健康と防災劇場 ハロウィン

10月30日 カムカムエヴリバディ 私は誰かなあ、笑い転げました。

たんぼぼ在宅ケアセンターのヘルパーさんを中心に体操教室「コスモス」が誕生しました。新しい運動サポーターさんもデビュー!



久米支部/新班結成、サポーターデビュー



城西支部/健康ウォーク

生協ブロック 普段入る事のない県庁と裁判所を歩きました。県庁玄関の階段で記念撮影!

生協ブロック

診療体制のご案内

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 藤原	佐々木 尾野	水本 尾崎(第1・3・5) 月野木(第2・4) 河野	近藤 原堀 山本	梶原 尾野 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 月野木(第2・4)	中川	河野	ご案内 4/4日より内科の診療体制が変更になります。ホームページをご確認ください。 糖尿病外来教室 生協病院C棟会議室 13:30~14:30 予約不要 【テーマ】 3/18(金) 睡眠時無呼吸症候群 4/19(火) 薬
	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(アレルギー特診 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	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 胃カメラ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カメラ・IC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	※IC検査は予約制 です

在宅ケアセンター(たんぼぼこしき)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。

※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 たんぼぼ 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	こしき 伊予市米湊834-20 竜岡不動産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 ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	スマイルこしき 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	みゆの家 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	ヨコトステ 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
--	---	--	---	--	---



私が生まれた時に買ってもらった、83歳の雛人形です。



うちの家族にあって19年一卵おばあちゃんですが、可愛いでしょ！もう少し一緒にいてほしいです。



『きたきつねのゆめ』
手島圭三郎 絵・文
(絵本出版社/1985年) 復刊(絵本塾出版/2015年)
1,870円(税込)
1987年にニューヨークタイムズ紙選、世界の絵本ベストテンに選出、ポローニャ国際児童図書展グラフィック賞受賞。

NHKの日曜美術館で版画家手島圭三郎の絵本を知りました。北海道の山の中、静かで寒い冬。若いきたきつねはうさぎを追って森に迷い込み、不思議な光景に出会います。やさしかったお母さんや兄弟たちと遊んだ幼い日々が森の中に浮かび上がります。じつとみつめるきたきつねの姿が印象的です。やがて夜明けと共に幻は消えてゆきます。その時きたきつねは丘の下に仲間をみつつけ駆けおります。その瞬間若いきたきつねの命はこの世を生きる喜びに輝きます。幻想的な夜の森、きたきつねの表情、色も線も素晴らしい絵本です。
(新居浜市 藤田 啓子)



漁師がさばいた天然真鯛

鯛の刺身2種盛

- 【作り方】
①大きめの鯛1/2冊を昆布茶締め、残り1/2冊をごまだれ漬けにします。鯛はどちらも刺身用にそぎ切りにする。
②鯛の昆布茶締め：ラップを広げ、Aの昆布茶の半量小さじ1/4を茶こしてふるう。その上に鯛の刺身を並べ、残りの昆布茶を茶こしてふるう。ラップで上から軽く抑え、冷蔵庫で10分程度寝かす。
③鯛のごまだれ漬け：Bの調味料を器にすべて入れ、軽く混ぜてから、鯛を入れ、10分ほど冷蔵庫でなじませる。
④②と③を器に盛り、季節の野菜を添える。
- 材料/2人分
◆昆布茶締め 鯛 1/2冊 (75g)
A { 昆布茶 小さじ 1/2
◆ごまだれ漬け 鯛 1/2冊 (75g)
B { 醤油 大さじ 2/3
みりん 大さじ 2/3
酒 大さじ 1と 1/3
白すりごま 大さじ 1と 1/3

東北被災支援みかんカンパへのご協力ありがとうございました。309,254円が寄せられ、福島、郡山、浜通りの各医療生協に、それぞれ200kgのみかんを送りました。先日、お礼の便りと写真が届きました。



訂正...2月号掲載の木彫り作品の方のお名前が間違っていました。正しくは「中西 豊子」さんです。お詫びして訂正いたします。



鯛は見た目の美しさと味の良さ、めでたい、ところが良く、お祝いの席に重宝されます。3月〜5月の産卵前の鯛は桜鯛といわれ、脂がのり、栄養価が高くなります。

鯛は魚の中でも低脂質高たんぱくで、ダイエツトや筋肉トレーニングをしての方にオススメです。たんぱく質は筋肉や血管、肌や髪など身体を構成する要素で、若々しい血管や髪の維持、成長期の身体づくりをサポートします。また白血球などの免疫細胞や免疫に関わる酵素の材料となる為、風邪の予防や免疫力の向上に効果的です。ヘモグロビンもたんぱく質の一種で、貧血予防にも欠かせません。

鯛の栄養素を無駄なく取るには刺身や煮汁ごと食べられる汁物、炊き込みご飯、煮込み料理がおすすめです。鯛は皮に光沢があり、身は透き通っているものを選びましょう。
(管理栄養士 池田 優子)



赤い実がいっぱい嬉しい
松山市 本橋 律子

大切な生花
松山市 宇都宮美恵子

組合員だより
見直そうかな
1月号の食べて元気!!のコーナーを読み、ブリには動脈硬化を予防するEPA、脳を活性化させるDHAが含まれていることを知りました。普段、魚より肉を食べることが多かったので、食生活の見直しを考えてみようと思いました。
(松山市 岩本 朋浩)

靴下やめました
「冷え」についての知識あまり知りませんでした。靴下を履いて寝てしまったのでこれからやめて頑張ります。いい資料ありがとうございました。
(今治市 長井小百合)

どんどん挑戦
「ちょっとひといき」初めて応募します。できる事をやってみようと思います。「けん玉」も久しぶりにやってみました。難しいですね。これからも新しい事をどんどんやってみようと思います。
(今治市 小早川千草)

密でもめても
いま畑では、地味ですが白い枇杷の花が満開です。一房に百コ前後の花が付いていて密そのものですがコロナにはかかりません。私たちも、そうありたいと頑張っています。
(伊予市 曾根 澄枝)

健康川柳
12月号の『お年玉企画』で寄せられた健康川柳をご紹介します。(掲載作品は当落とは関係ありません)

- ・ドキドキと健診結果の封を切る
松山市 山路やすこ
- ・八十路超え「天城越え」より大仕事
今治市 横江 紀恵
- ・コンビニに用もないのに出勤す
松山市 三日坊主
- ・万歩計孫の迎えて八千歩
東温市 中川 幸恵
- ・今日もまた歩こう歩こう一歩づつ
東温市 小川 勉
- ・紅マドンナお接待する冬遍路
松山市 佐々木
- ・あす元気食事・運動プラス10
松山市 さつち
- ・毎日を笑顔で暮らす医者いらす
新居浜市 池田 宏美
- ・開脚で新聞読む母脳トレも
松山市 池田智津子
- ・薬持ちシップも入れてさあ旅へ
松山市 桑原 峯夫

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。

