



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5月31日現在)
組合員 47,458人
出資金 974,701,620円
(1人平均出資金 20,538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)

くらし続けられるまちづくりへの挑戦!

5月20日、生協病院も所在している松山市小野・久米地区で会員制相乗りタクシー「チョイソコのおのくめ」の運行が始まりました。運営しているのは地域住民が結成したNPO法人。目指すのは、自動車運転でなくなっても暮らし続けられるまちづくりです。

車がなくなったら…?

「運転免許、返納できま
すか?」

こう聞かれて「はい」と答えられる人はどのくらいいるでしょうか。高齢ドライバーによる事故が目される中、自分や家族の運転に不安を抱えている方も多いと思います。でも、バス停や駅は遠くてそこまで歩くことができない。タクシーは負担が大きく頻繁に



使えない。結局、自動車を運転しなければ日常の買い物や通院ができない。もし車が運転できなくなれば、長年住み慣れたまちから引越さざるを得ない。そんな地域は珍しくありません。

移動問題が健康を左右する

通院や買い物他に、体操教室や趣味の会、友達のお出かけといった楽しみのための外出も健康に暮らすために欠かせません。でも交通手段がなければ「どうしても必要と言うわけじゃないから」とお出かけをためてしまうでしょう。運転してくれる家族がいても「連れて行ってもらうのが申し訳ない」と遠慮してしまうかもしれません。

コロナ禍での

自粛で問題になつたように、出かけるばい心身のフレイルが進んでしまっています。そのまま介護状態になってしまう事例も珍しくありません。

逆に負担が少なく自由度の高い交通手段があれば、自分で運転できなくなつても自由に出かけることができ、フレイル予防につながります。「お出かけは健康づくり」でもあるのです。

チョイソコをきっかけに

組合員さんを中心とする地域住民自らが「長年住んでいても車がなければ暮らし続けていけない」という問題を何とかしようとして始まったことから、チョイソコのおのくめを運営しているNPO法人には、医療生協の組合員も多く参加しています。この取り組みは、支部の活動にも刺激を与えています。「チョイソコの案内のために地域を回った、いろんな人と話せて、地域のことをより一層わかってきた。こんなところにこんな人が居るんだって



気付いてなかったわ」ある組合員さんはそう話してくれました。

「あの、チョイソコを使つてすぐ前向きになつたよ」「あれを使つて体操教室に来てくれたらいいね」組合員さんからはそんな声も聞こえてきます。できる限り住み慣れた場所から暮らし続けられる、交通の面からそんな地域を作ろうという取り組みはまだ始まったばかりです。

(文・藤村晋太郎)

今月の紙面

- 2面: 69期の新役員さんを紹介します
- 3面: 医療活動版 肝炎について
- 4面: 組合員のご案内 「この人にスポットライト」 「我が家のアイドル」など



「持続可能な」「全世代型」。政府がすすめる社会保障制度改革の言葉だ。聞こえはいいが常に国民負担が増やされてきた。

この10月から75歳以上の一定額の所得を超える高齢者の窓口負担が2割となる。一人年平均5万円増。これによる現役世代の負担軽減は一人月30円弱にすぎないとのこと。

1980年代は「医療費亡国」「相互扶助」などの言葉で医療や福祉・年金制度が次々と改悪され、自己負担が増やされてきた。2000年代には「自己責任論」「自助・共助・公助」が叫ばれ、病氣は自己責任、負担が増えて当たり前との雰囲気を作られてきた。

憲法13条の幸福追求権、25条の生存権を保障しなければならぬ国の責任とは何なのか。

4月から年金が減額され、物価高で食費をも制限しているこの時に、医療費自己負担増は受診控えや、薬を飲まないなどにつながり、いのちを奪いかねない。2割負担は中止すべきだ。

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。

69期の 新役員さんを 紹介します

- ①趣味や特技
- ②一言

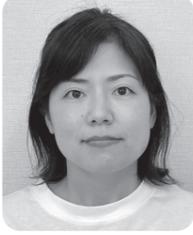
宇摩ブロック理事



みよし りつこ
三好 律子

①花の写真を撮る。孫のフォトアルバムを作る。
②これまで医療生協の活動にはあまり参加できていません。何もわかりませんがよろしくお願ひします。

生協ブロック理事



うえき えみ
上木 恵美

①習字。小・中・高時代にしています。出産・育児で中断していますが、そろそろ少しずつまた始めたいなあと思っている今日このごろです。
②組合員となつてまだ日が浅く、至らぬ点があるかとは思いますが、組合員さんや先輩方の力を借りながら一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします！



せんば ゆきえ
仙波 雪恵

①純粋なエッセンシャル(アロマ)オイルで日用品を作り安心安全に使えて楽しく過ごしながら自分ももちろん、家族のケアもしています。
②私は看護師として予防医療の仕事をしていきたいと思つてますが、この純粋なエッセンシャル(アロマ)オイルを使って家族のケアができるお母さんが増えていくと益々予防できるし楽しいだろうなと思ひます。



なかつじ あきひろ
中辻 昌宏

①これといった趣味はありませんが、サイクリングは好きです。昨年は、しまなみや琵琶湖を走ってきましたが、今年はサボっているので再開したいと思ひます。
仕事から帰った後、可愛いワンコの動画をネットで見て癒されています。(犬を飼いたくつてはかたがないのですが、ペット禁止のマシンの為駄目なので...)
②コープえひめで働いていますが、医療生協の活動に参加するのは初めてで役に立っているか分かりませんが、これから、みなさんと一緒にたのしく健康づくりなどできればと思ひてお願ひします。よろしくお願ひいたします。



わだ ひろこ
和田 弘子

①テレビ鑑賞(韓国・中国ドラマとドキュメンタリー)
②生来、内向的で引きこもりがちですが、せっかもある機会を与えて頂いたので先輩方に教わりながら、できる範囲で頑張ります。これを機に空色の軽四輪を購入し、フットワークは良くなりました。どうぞよろしくお願ひします。

協立ブロック理事



かとう すみれ
加藤 すみれ

①歌を歌うこと
②「笑う門には福来たる」笑顔がいっぱいになる取り組みをしたいと思ひます。

伊予ブロック理事



ひろおか くみ
弘岡 久美子

①ズンバ(ダンス)、三線(沖縄)
②いつまでも若々しく健康でハツラツとしたと思ひたいです。組合員の皆様と一緒に色々なことにチャレンジしてみたいです。



かどや いくえ
門屋 育恵

①読書、映画鑑賞(最近あまり観てませんが)。特技はありません。
②医療生協の役員として、どんなことをすればよいのか全くわかっていないのですが、お役に立てるように努力したいと思ひます。

城北ブロック理事



きし ともこ
岸 朋子

①旅行(トルコ)、食べること(もちろん作ることも)、読書(漫画から各種小説、ドキュメンタリーなんでも)が好き。デコパージュやモザイクガラスランプ作り、料理のワークショップを開催しています。
②心身の健康と毎日の暮らしの充実を感じることができるとともに、組合員のみならず共に考え歩む努力をしたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

全体区分理事



ふじもと ひでお
藤本 秀夫

①旅行・散策・写真
②健康で居心地よいまちづくりに微力ながら貢献したいと思ひます。よろしくお願ひします。

監事



まつおか さだえ
松岡 貞江

①読書、編み物
②大学卒業以来、40年余り民医連で働いて退職しましたが、医療生協の組合員としての活動はあまりしていません。現在の活動の様子は機関紙「えひめ医療生協」で知るくらいでした。あまりお役に立てないと思ひますが、頑張りますのでよろしくお願ひします。



くりはやし ちか
栗林 知加子

①手芸 ②医療生協の果たす役割を理解・勉強しつつ、組合員の皆様と力を合わせて活動していきたいと思ひます。



かどた まさふみ
門田 正文

①読書・ドライブ・釣り
②適正な監査をすることにより、愛媛医療生協の円滑な運営に少しでも役立ちたいと思ひますので、どうぞよろしくお願ひします。

ちょっとひといき クイズ

なぞなぞです。頭を柔らかくして考えてね!

「おーい!」と言いながら振ると出るサイコロの目は何でしょうか?

答え

ちょっと一言

63円

791-1102 松山市東窪町二〇九一

医療生協 クイズ係

住所 〇〇〇〇

氏名 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
2022年8月10日必着

5月号の答 ①潜水艦(扇子いかん) ②雨の日(雨天→打てん)

当選者 大西 夏葵(松山市) 近藤 陽子(新居浜市) 飯田かおり(新居浜市) 古賀ヒサ子(松山市)
永野 昌二(東温市) 森 洋二(新居浜市) 竹本みよ子(松山市) 谷口 信子(松山市)
西原 英司(西条市) 高岡美佐子(久万高原町)

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。

愛媛医療生活協同組合 第69回通常総代会 開催報告 ～提案の全議案を採択し終了～

第69回通常総代会は、6月24日 松山市総合コミュニティセンターにおいて開催されました。コロナ感染拡大防止のため、総代250名のうち実出席29名、書面議決196名でした。倉田専務理事による1号議案から6号議案の提案に続き、加藤特定監事が監査報告を行いました。また3名の組合員から地域で取り組まれている豊かな実践が報告されました。議案の採択が行われ、書面議決と出席総代の賛成多数ですべての議案が採択され、総会を終了しました。



新居浜協立病院、愛媛生協病院では、無料低額診療事業を行っています。経済的な理由により医療費の支払いが困難な方が病院を利用した場合に、自己負担金または一部負担金の減額や免除が出来るものです。地域に医療費のことでお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。

医療活動版

肝炎について

愛媛生協病院 研修医 大坪 進矢

7月28日は「世界肝炎デー」です。そこで今回は肝炎について書かせていただきます。

腹痛、黄疸、発熱などの症状を引き起こします。

慢性肝炎

肝炎はウイルスや、アルコールの摂りすぎ、自己免疫性、薬物などが原因で肝細胞主体の炎症が引き起こされる疾患で急性、慢性型のほか、劇症肝炎などもあります。以下でそれぞれについて見ていきます。

慢性肝炎 肝臓の炎症が6ヶ月以上持続する状態で、日本では70%強がC型肝炎、20%がB型肝炎によるものです。徐々に肝臓の線維化が進行し、肝硬変へ移行します。炎症が続くと肝細胞癌発生のリスクも高くなります。自覚症状は全身倦怠感や食欲不振などが中心ですが、無症状での炎症進行も多くあります。

急性肝炎 肝細胞に急性炎症をきたし、全身倦怠感や悪心・嘔吐、

初発症状出現後8週以内に急性肝炎症状以外にも意識障害を伴うもので、画像検査で肝臓の萎縮や腹水を認めることで診断します。ウイルス性のものではA・E型があります。左記にまとめてみました。

ウイルス性以外では、アルコールの摂りすぎによっても肝炎になります。健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」として1日平均

ビールなら500ml、焼酎100ml、日本酒180ml、ワイン200ml程度と定められていますので、飲酒習慣のある方もこの量を大きく超えることがないよう気をつけましょう。

ウイルス性の肝炎

Table with 3 columns: Type (A, B, C, D, E), Cause of infection, and Course/Features.

愛媛医療生協 公式LINE 友だち募集中 QR code and registration info.

ウクライナ避難民救援募金へのご協力ありがとうございました。5月末までに741,738円の募金が集まりました。

診療体制のご案内

Main hospital schedule table for 愛媛生協病院, listing departments and staff by day and time.

伊予診療所 (Iyo Clinic) schedule table.

城北診療所 (Kitano Clinic) schedule table.

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!!

※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。

Footer containing contact information for various services like 健診センター, ティカ, 高齢者福祉施設, etc.

我が家のアイドル



松山市 藤田 敬美

この笑顔に癒されています！



新居浜市 芝田 江美

イケメンのワンちゃん
デレデレです！！

私の楽しみ

ハンドメイド&刺繍



私のはまっていることはハンドメイド作品を作ることです。LEDライトを使うことで硬化させられるレジン液を使って、イヤリングやキーホルダーなどを作っています。色々なレジン液やパーツを使うことで、他とは違うかわいい作品になります。最近では春や雨をモチーフにしたイヤリングを作りました。

もうひとつは裁縫です。ネットで売っているかわいい布を使って、ティッシュカバーなどを作っています。レジン是一年ほど前からしていますが、裁縫は最近始めたばかりの初心者なので、これから様々な作品を作って上達していきたいと思っています。

(伊予市 兵頭 捺野)



【1人分】
エネルギー 330kcal
塩分 1.5g
たんぱく質量 23.0g

撮影：越智 啓治

えびと空心菜のガーリックソテー

材料/2人分
空心菜 1袋(約100g)
バナマイエビ 6匹程度
ベーコン 30g
ニンニク 1片
輪切り唐辛子 適量
鶏ガラスープ 小さじ1 (湯50ccで溶く)
サラダ油、塩、こしょう 適量

【作り方】
①空心菜は5cmの長さに切り、茎と葉の部分に分けておく。ニンニクはスライスし、ベーコンは幅2cmに切る。
②エビは殻をむき、背ワタを除き、背を開く。
③鶏ガラスープは湯50ccで溶いておく。
④フライパンにサラダ油をいれ、ニンニクと輪切り唐辛子を中火で炒める。香りが立てばエビとベーコンを入れる。
⑤フライパンの火を強め、空心菜の茎の部分を入れ、さっと混ぜ合わせ、次に葉の部分を入れる。塩コショウをし、③を入れ、軽く炒めて仕上げる。

空心菜は、中国や東南アジアでよく使われている野菜で、日本では沖縄や九州で栽培され、7月～9月に旬を迎えます。

ほうれん草に匹敵するほど栄養価が高く、βカロテンやビタミンE、ビタミンB₁、B₂、カルシウム、鉄、食物繊維を多く含みます。

βカロテンとビタミンEは油に溶けるビタミンで、油で炒めると、吸収しやすくなります。βカロテンはがんや動脈硬化を予防し、ビタミンEは美肌やくすみ予防に効果があります。

ビタミンB₁、B₂は糖質の代謝を助け、疲労を回復させます。ニンニクや玉ねぎと炒めると吸収率が高まります。また、豊富に含まれる食物繊維により便秘の解消や腸内環境の改善も期待できます。

油との相性がよく、さっと炒めるだけで美味しく頂けます。えぐみの元である「あく」がないため、サラダに用いるとシャキシャキとした歯ごたえを楽しめます。

(管理栄養士 池田 優子)



新居浜市 鈴木 寂静



松山市 新田高千穂



松山市 井谷キクエ

◆俳句◆
鳴く声を待つ半刻や四十雀
産土神に騒ぐ鴉明けの易し

新居浜市 永易喜久雄
新居浜市 永易 祥子

この人にスポットライト ~協立ブロック 周桑支部~

～支部になくてもはならない存在～

昭和7年生まれ、90歳を迎えた今井ハル子さん。支部の運営委員会、すいせん班の班会へ行くと、そこにはいつもの元気な姿があります。

「すいせん班があるから他県からきた私もやっていける」「だんなさんと仲良しで二人三脚で年を重ねているのを見て、とっともうらやましい」と、支部の人たちに慕われ、周桑支部になくてもはならない存在です。

「若いころから長い



こと百姓して、山でみかんを育て、米や野菜をつくってきたのが元気の秘訣かねえ」と語ります。運営委員会には取れたての梨や柿、みかん。コロナ前まで「おいしいねえ」の声が飛び交っていました。「とにかく自分が元気でおらんと」と、デイサービスに通い、医療生協の活動に参加する日々です。

いつも一緒のご主人は、満州で戦争を体験しシベリア抑留を受け、多くの人たちが亡くなっていったなか、命からがら帰って来られたそうです。「戦争はいかん。平和がいちばん」と、夫婦で歩みつづけた思いをみんなに伝えてくれます。



今井 ハル子さん

組合員だより

いつも、楽しく拝見しております。今回のクイズ、主人と一緒に考えました。なかなか難しかったです。柔らかい頭になれる様に次回のクイズも楽しみにしています。寒い日も暑い日も、機関紙を配って下さる「手配りさん」木下さんという方が、ていねいにあいさつして下さいました。

(新居浜市 近藤ちさと)

6月号1面を読んだ

「平和とくらし」憲法を考えてみよう」憲法のことを考えるよい機会となりました。今回の記事を読んで、もっと憲法のことを深く理解したいと思いました。

(宮澤 愛弓)

チャレンジ!

今年もフレッシュな仲間が加わりましたね。新入社員の皆さん・・・新たなパワーを期待されていますよ。

(松山市 栗原 洋一)

挑戦中です!

手配りさん募集を見て、足が悪くなかったら協力できたのにと残念です。足が悪くなつてからは何かしたいと思ってもなかなか挑戦出来なかったのですが、60才過ぎてピアノに挑戦しています。頭と指がなかなか協力してくれなくて進歩がないです。

(松山市 井上みどり)

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。

