



# えひめ医療生協

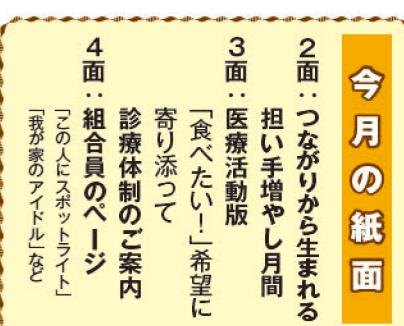
ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール coop@ehime-med.org 定価30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2022年4月30日現在)  
組合員 47,452人  
出資金 978,691,820円  
(1人平均出資金 20,625円)



新四国巡り



- 4面..組合員のペー  
ジ
- 3面..診療体制のご案内  
「食べたい！」希望に  
寄り添つて  
「我が家の人間のアイドル」など
- 2面..つながりから生まれる  
担い手増やし月間



みんなでクラフト細工

待ちに待つた活動再開！  
やっばりみんなの笑顔がいいね



顔を合わせての句会



今年もけん玉



体操で脳を活性化

しかし、全国の公立病院がコロナ患者の受入で大きな役割を果たしていることを踏まえ、総務省は3月末、従来からの方針を転換し、統廃合は求めず経営強化計画を作成するよう指針を出した。指針では「感染拡大時に公立病院の果たす役割の重要性が改めて認識された」と強調している。削減ありきの政策では国民のいのちは守れない。

県内の自治体立病院も同様だ。愛媛医療センターや周桑病院など6病院が対象となっているが、地元からは反対の意見が多く出ている。コロナ感染症で多くのいのちが失われた教訓から、医療提供体制充実への政策転換を求める。

新型コロナウイルス感染が止まらない。感染しても入院できず、自宅で亡くなる事例も多く出た。感染症対応の病床が足らないからだ。

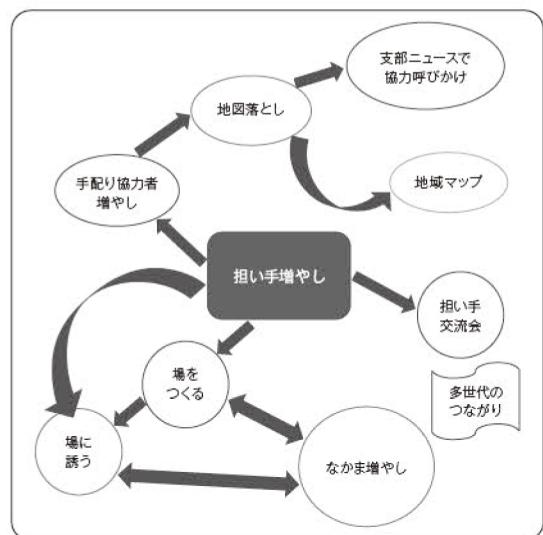
民主党政府は1990年代後半から医療費削減の手段としてベッド削減を進めてきた。さらに2016年には「将来の人口推移や高齢化に対応するため」として急性期病床を中心に全国の公立・公的病院の20万床を削減するため424病院を対象指名して削減を促してきた。



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。

6月は愛媛医療生協の総代会が開催され、年度事業の方針確認、スタート地点となります。

元気で活動する仲間が多いほど支部にも活気が生まれ、人との「つながり」が広がります。組合員の要求実現を進め、支部や場で自分たちの「やりたい」思いを形にするためには、それを支える「担い手」の存在はとても重要です。まちづくり・健康づくりの医療生協運動をリードする「担い手」増やしに取り組みましょう。



### 『担い手』とは

支部の機関運営を担う『支部運営委員』、班会や集いを開催するリーダーである『班長』や『場の代表者』、機関紙や支部ニュースを届ける『機関紙配布者』（手配りさん）です。これらの

元気で活動する仲間が多いほど支部にも活気が生まれ、人との「つながり」が広がります。組合員の要求実現を進め、支部や場で自分たちの「やりたい」思いを形にするためには、それを支える「担い手」の存在はとても重要です。まちづくり・健康づくりの医療生協運動をリードする『担い手』増やしに取り組みましょう。

担い手さんは、あなたや、あなたの近くに住んでいる組合員さんです。日頃の会話仲間さんたちです。新しく仲間になつた組合員さんにも声をかけ、つながりを作ります。

### どう見つけるの

地域の機関紙を配つてくださる方がいなか、支部へも手配りに協力を呼びかけます。

### 手配りさんの負担を軽減

担当手交換会を開催します。日頃の様々な活動や手配りをする中で見知った地域の様子や変化などは、支部の活動を考える材料になります。そこからヒントが得られることがあるでしょう。

「班長や場の代表者を増やす」ということは、「場」をたくさん作るということです。「場」が増えることで、支部は自分たちの健康づくりを叶えるための様々な機会を、地域の組合員さんに提供することが出来ます。やりたい人がたくさん集まればお互いに顔見知りが増えます。

郵送などのコスト削減につながります。またSDGs

### 機関紙配布率が上がる

一人の手配り数が多いと、負担が大きいですね。もし負担が大きくなります。そのためには少部数の配布者を増やすことが必要です。

沢山の人とつながって、地域に「ささえあい」を育み「安心」をひろげて、あなたも「担い手」になつて、一緒にまちづくりを進めましょう。

(文・地域事業委員会)



## ちょっとひといき クイズ

次の漢字は6月が旬の魚です。それなんと読むでしょう。

- ① 鰐
- ② 鱈
- ③ 鰐
- ④ 鰐魚
- ⑤ 鮎

答え

ちょっと一言

63円

791-1102  
松山市栗住町一九二一  
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](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7月10日必着

4月号の答

① ÷ ② - ③ +

当選者

杉野直子(新居浜市) 村上錦子(松山市) 山本末子(松山市) 永野洋子(東温市)  
谷口秀人(松山市) 河野情志(東温市) 小野通子(新居浜市) 原博邦(松前町)  
浅田くるみ(松前町) 栗原陽一(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。

## 計報

愛媛医療生活協同組合 顧問の鈴木金作様が5月21日お亡くなりになりました。満96歳。

愛媛医療生活協同組合の前身となる平和診療所の開設時より事務長を担い、その後は専務理事として医療生協の発展にご尽力されました。ご退任後、顧問として法人の発展を支えていただきましたとともに、地域の健康づくりに貢献されました。

生前のご厚誼に深く感謝し、ご冥福をお祈りするとともに謹んでご通知申し上げます。

## 過労死・ハラスメント・コロナ労災110番

6月18日(土)10時～14時、「過労死・ハラスメント・コロナ労災110番」電話相談を実施します。

当日電話は0120-800591です。

(5月号掲載のフリーダイヤルの番号は誤りでした。お詫びして訂正します。)

過労死、過労自殺、ハラスメントに関する労災補償の相談、コロナ関連の労災相談に弁護士、医師、労災専門家が応じます。家族、知人の方からのお電話も受け付けます。お気軽にお電話ください。

主催 過労死110番実行委員会

問合せ 愛媛生協病院 電話089-961-4238

# つながりから生まれる(6月～7月) 担い手増やし月間

sの資源保護の取り組みにも寄与することになります。その上、担い手さんが手配りすることで地域の見守りにも一役買っています。

### あなたも担い手に

担い手さんが増えることで、支部はより地域に根ざした活動を展開することができます。

ニュースで呼びかけてみます。

班会の中で

声かけ運動を企画し、「運

営委員をやつ

てみない」「手

配りの協力を

お願いできな

いかしら」と

依頼してみま

しょう。

担当手交換

会を開催しま

しょう。日頃の様々な活動

や手配りをする中で見知つ

た地域の様子や変化などは、

得られることがあるで

しょう。

地域に「ささえあい」を育

み「安心」をひろげて、あ

なたも「担い手」になつて、

一緒にまちづくりを進めま

しょう。

澤山の人とつながって、

地域に「ささえあい」を育

み「安心」をひろげて、あ

なたも「担い手」になつて、

一緒にまちづくりを進めま

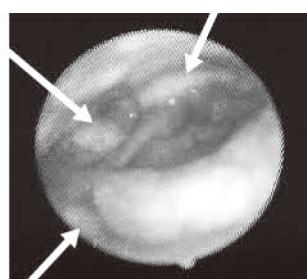
しょう。

あなたも担い手に





持ち運びできる検査機器を使用し、患者さんのおうちに検査中

内視鏡画像(のどの様子)  
うまく飲み込んでいると、のどに食べ物は残っていない内視鏡画像(のどの様子)  
飲み込みが弱いと、  
飲み込んだ後に  
食べ物がのどに残っている  
(矢印の白っぽい物は、  
検査で使用したプリン)

形のある物が食べたい!  
座つて食べたい!

入院当初は、飲み込む力  
がありません。しかし、こ  
のような声が  
きっかけとな

希望に寄り添つて  
食事のレベルアップの安  
全性を確認し、ご家族や関

患者さんの中には、病気  
などをきっかけに、むせた  
り、飲み込みにくくなつた  
りと、上手に食べられなく  
なる方がおられます。そこ  
で、入院中は、内視鏡によ  
る飲み込みの検査を行い、  
少しでも安全に食べられる  
ような食べ物の形・姿勢・  
食べ方を検討し、食べるリ  
ハビリを行っています。

今回、「食べる」ことを通し  
て入院中だけでなく、退院  
後も日常生活が嬉しく変  
化した方を紹介します。

患者さんは、退院後は飲  
み込みの検査を受ける機会  
がありません。しかし、こ  
の声が

※飲み込む力が弱かつたり、  
ゴックンのタイミングが遅  
れてしまう方の場合、横にな  
った姿勢で食べることで、  
食べ物が誤って気管に入っ  
てしまふ危険を防げるこ  
とがあります。

新居浜協立病院  
言語聴覚士  
合田さやか

## 医療活動版

# 【食べたい!】希望に寄り添つて

が弱く、むせることがあります。  
言語聴覚士が飲み込み具合  
を確認しながら、ゼリーや  
とろみをつけた水分などを、  
言語聴覚士の介助で慎重に、  
少量ずつ摂取して頂くところから始めました。食べる

リハビリを続けることで、  
ミキサー食(ミキサーで  
ペースト状の形態にした食  
事)を横になった姿勢(\*)  
で1日3食、看護師や介護  
士の介助によって口から食  
べられるようになりご自宅  
へ退院されました。

そこで、医師と共にご自  
宅に伺つて、検査を行うこ  
とにしました。検査当日に  
は、普段食べている物や、  
これから挑戦したい物を準  
備してもらい、横になつた  
り、座つたりと、姿勢も変  
えながら食べてもらいました。  
た。食べ物がのどを通つて  
いく様子を映す内視鏡の画  
像をご家族や他事業所のス  
タッフにも一緒にみてもら  
い、「ミキサー食なら座つ  
て食べられないか」と本人  
や家族からの希望があると  
相談がありました。

今後も、ご家族や関係ス  
タッフ、他事業所とも情報  
共有、連携を大切にし、必  
要があれば退院後でも、飲  
み込みの検査や食事条件の  
見直しを行い、患者さんの  
ご希望を叶えるお手伝いが  
できればと考えています。

ご案内  
糖尿病外来教室  
生協病院C棟会議室  
13:30~14:30  
予約不要  
どなたでも  
ご参加下さい。  
【テーマ】  
6/29(水)  
脂質異常症  
7/15(金)  
がん

### 診療体制のご案内

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	内科	梶原 近藤(賢) 原 近藤(昌)	佐々木 尾崎 河野	水本 尾崎(第1・3・5) 月野木(第2・4) 河野	藤田 原 堀 山本	梶原 崎野 尾河 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 田	上城	今上 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 玉井	有田 玉井	有田 玉井	有田 玉井	愛媛大学医師 有・井(第1・3・5) 愛媛大学医師(第2・4)	
午後 15:00 ~ 17:00	内科	尾崎	河野	河野 月野木(第2・4)	中川	藤田	
	精神科	今村				上城	
			上城(第1・2・3・5) ※もの忘れ外来				
夜間 17:00 ~ 18:00	小児科	有田 玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	アレルギー外来 有田・玉井 15:00~17:00 ※第2・4・5週 1・3週は休診	有田 玉井 (乳健・予防接種)	有田 玉井	
	内科	尾崎	原		中川	藤田	
	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	

		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	※胃がん・ECC-検査は 予約制です	

		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	※ECC-検査は予約制 です

9:00~21:00(月~金)  
9:00~18:00(土のみ)  
※日曜・祝日は休館です

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、  
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 伊予市米塗34-20 龍岡不動産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 伊予市米塗736-3  
☎089-983-4433

●高齢者住宅 ●テーサービス

スマイルごしき 伊予市米塗736-5  
☎089-983-4466

●小規模多機能ホーム

メイカーフィットネスコ・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。



ある日突然小説家のもとに届いた政府組織からの召喚状。「召喚状」にいやな感じを抱く。そして「あなたの書いたものは良い小説ですか悪い小説ですか」と問われる。主語のない「良い小説か悪い小説か」に不審感を抱くのだが、読みます。そのうちに過去から現在にいたる政局の動向と重なり、不安になってしまった。いまの政治情勢も加わり、近い将来自由に言いたいことも言えぬ社会になるのではないか、そんな思いがわきあがつた。著者は社会に警鐘を鳴らしているのだろうか。

(東温市 国澤多恵子)

**豚肉とアスパラガスのオイスター炒め**

【1人分】  
エネルギー 254kcal  
塩分 1.3g  
たんぱく質量 16g

**材料/2人分**

豚こま切れ肉	150g
塩	少々
酒	大さじ1
小麦粉	大さじ1/2
アスパラガス	4本
玉ねぎ	1/4個
しょうゆ	小さじ1
A オイスター・ソース	大さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2
油	適量

**【作り方】**

- 豚肉は一口大に切り、塩・酒・小麦粉をもみこんでおく。アスパラガスは根元の皮を剥いで斜め切り、玉ねぎはスライスにする。
- フライパンに油を熱し豚肉を炒める。アスパラガスと玉ねぎを加えてさらに炒める。
- Aの調味料を加えて炒め合わせる。



### この人にスポットライト

~卓球を通じて上達する喜びを~

「ナイススマッシュ!」「うわ~、やられたわ」、元気な声が飛び交います。

ここは谷集会所、毎週月曜日に開催しているさくら班では5~7人で卓球を楽しんでいます。メンバーの年代は60歳代~70歳代、元気な方々の集まりで、河岡さんはそのさくら班の班長さんをしています。

河岡さんが卓球と出会ったのは中学1年生の時、3年間部活を頑張りました。その後しばらく

~城北ブロック 城北支部~

プランクがありましたが、このさくら班と出会い、卓球とのお付き合いが再開しました。

班のほとんどの方は初心者からのスタート、最初はラリーもあまり繋がらず、2~3球打ってはミスで途切れるというような状態でした。河岡さんやその他の経験者がちょっとずつアドバイスをしていく中で、みんなだんだんと上手になってきました。今では鋭い打球が飛びかい、強烈なスマッシュも飛び出すほどです。

「みんなが上達していくのが、なによりも楽しい!」とおっしゃる河岡さん、とても素敵なお顔でした。

**かわいいで癒される**

なかなかコロナが終息しないので気軽に出来かけられない日々が続いている。家に高齢者がいるので余計に気を使います。そんな中でもえひめ医療生協さんの「我が家のおアイドル」のコーナーは可愛くてほつとさせられます。

(松山市 西森 豊子)

**夕日のウォーキング**

夕日が美しい季節になりました。コロナ禍で、外出もままならない中、夕方のウォーキングを楽しんでいます。

(伊予市 伊藤 哲也)

**アスパラガス**

グリーンアスパラガスの注目すべき栄養素はアスパラギン酸とルチンです。アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を高め、疲

労回復やスタミナ増強に効果があります。スタミナドリンクの成分としても有名ですね。ルチンは穂先に豊富に含まれていて毛細血管を丈夫にして高血圧や動脈硬化を予防する効果があると考えられています。アスパラガスは年中出回っていますが旬は4~6月。旬のものは味が濃くて旨みが強く食感も良いのが特徴です。(管理栄養士 三好みさと)

スーパーで購入するときはまずは茎が太くてふつくりしているものを選びます。水分が多く含まれている証拠です。新鮮なアスパラガスは穂先がしまっていります。また切り口が乾燥し、茶色に変色しているものは鮮度が落ちています。切り口は白くきれいでみずみずしいものがおすすめです。

夏めいて子らの遊びも変わりける  
いつの間にひらいた紫蘭しらん顔  
新居浜市 信子ばあば

◆ 俳句 ◆ 「かえるさん」  
新居浜市 松久 久子

◆ 本目込み人形 ◆ 「ピエロ」  
新居浜市 高科 政子

◆ 繋み手紙 ◆ 「うわじ」とじ  
松山市 真田 妙子

◆ 今治市 山内トシ子

◆ 70周年に寄せて  
愛媛医療生協創立70周年おめでとうございます。今後も地域に根ざした健康新サポートに期待しております。(伊予市 田中 秀彦)

河岡 緑さん

何年か前から、毎月生協便りのクイズを楽しみに脳トレしています。これからも宜しくお願ひ致します。手ごたえある問題を!

(新居浜市 杉野 直子)

70周年に寄せて  
組合員だより

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 テ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。

