



# 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 ㊚089-990-8865

生協現勢(2022年6月30日現在)  
組合員 47,500人  
出資金 974,121,120円  
(1人平均出資金 20,508円)

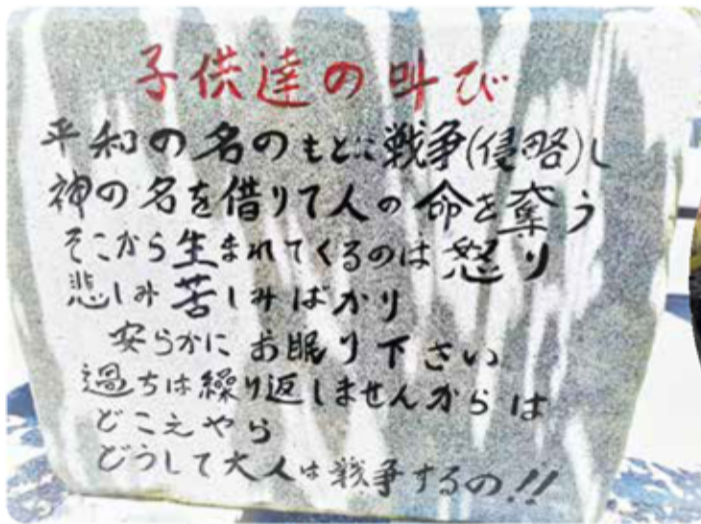
ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール [coop@ehime-med.org](mailto:coop@ehime-med.org) 定価30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

## 憲法9条を守り生かそう!

～平和な未来を私たちの手で～



大洲九条の会



石碑を制作したのは石材店を営む玉井義幸さん。はにかんだような、お話を聞いている私たちも自然に微笑んでしまっている、そんなやさしい不思議な魅力をもった方です。

9条の碑は、菅田町の県道脇に立っていました。「九条」とみかん色で色付けされており、憲法9条条文が、そして背面には、詩「子供達の叫び」が手書き字体で彫ってあります。

青年団の頃から平和活動を行っていたという玉井さん。その原点は母親の戦争体験です。

「母が二十歳頃、大洲の空の上にもB29が飛んで来とったそうです。そんな話をよく聞かされていました。もし、その飛行機から爆弾を落とされていたら母も死んでいたかもしれない、当然、私もここに生きていませんからね」

背面の「子供達の叫び」は玉井さん自



ロシアによるウクライナ侵攻が長期化し、日本では軍事力を強化しようとする動きがあるなか、愛媛県大洲市に「憲法9条の碑」があることを知りました。どんな人が、どんな想いで碑をつくったのか知りたいたいと思い、機関紙委員会メンバーで大洲へ出掛けました。

### やさしい笑顔の玉井さん

### 原点は母親の戦争体験

### 平和な人類への道標

作の詩です。自然に自分の手がスラスラと動いて彫り進んでいったそうです。戦争はいかんという熱い想いが溢れています。

ウクライナの現状を憂い、「世界中の国がこの9条を持つていれば、今のようなことは起こらないのに」と。

改めて、石碑に記された日本国憲法9条をじっくりと読み返してみました。国

### 明るい未来を子や孫たちに!

私にはもうすぐ2人目の孫が生まれます。子どもたちが笑顔で健やかに成長し、世界中の人たちと豊かな交流ができる、平和で明るい世の中にしていきたいと切に願っています。

無関心ではられません。全力をあげてこの崇高な理想と目的を達成していくために自分のできることは何なのかを考え、行動し続けていこうと思います。

(文・橋本 英子)

**今月の紙面**

- 2面: レッツ健康チャレンジ!!
- 3面: 医療活動版  
水分補給で熱中症予防  
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」  
「我が家のアイドル」など

**風 KAZE**

食料品をはじめとして物価の高騰が続いている。ハム商品は春に続いて10月にも値上げする。食料品購入を減らしているとの町の声を聴く。政府はロシアのウクライナ侵略が影響というが、円安が大きな要因だと指摘されている。食品も原材料も輸入に頼る日本は高く購入せざるを得なくなる。円安対策を早く取るべきだ。90年代後半から欧米の多くの国が賃金を引き上げ、物価上昇率を上回っている。日本は下がっている。賃金を上げないと生活できない。さらに4月から年金支給額が0.4%引き下げられた。逆でしょ。

コロナ禍での生活支援としてドイツなど多くの国が消費税減税を実施している。日本でも5%に引き下げるだけで物価高での購買を支援できる。減税は低所得者ほど効果が大きい。

電気代の値上がりも大きな影響だ。食費を削り、電気を節約しないといけないとなると低所得者ほど栄養不足やクーラーをつけられないで熱中症になるなど、いのちの危機を危惧する。

早急に効果的な政策が実施されることを願う。

出資金残高通知をお送りします。  
「出資金」は医療生協の魅力を支える「共有財産」です。増資にご協力ください。

# レミミ健康チャレンジ!!

ときめき健康チャレンジは、生活習慣を見直し、健康づくりの習慣化をすすめることが出来ます。またコロナ禍でも一人でも取り組むことが出来ます。今回は、健康チャレンジに取り組んで「良かった」という実感をもつ皆さんをご紹介します。さあ、あなたもレッツ健康チャレンジ!!

## ウォーキングとたばく質摂取

フレイル予防のためにチャレンジ期間中は毎朝40分くらい歩きました。調子がよいので、チャレンジ終了後も一人で歩いていました。1月からは夕食後も友達の谷山優子さんを誘って1時間ほど歩くようになりました。現在も続けています。

食事は卵・魚・肉・納豆・豆腐などをできるだけ入れるようにして、足りないなあと思ったときはチーズなどでたんぱく質のちよい足しをしています。娘に勧められ、朝はミルク、夕方は



(右が川口はる子さん)

プロテインなどを意識して摂るようにしています。

体操サロンのフレイルチェックでは、半年前の測定と比べ、開眼片足立ち(バランス能力)、2ステップなど全ての項目で、測定値がよくなりました。指輪つかテストでは少し隙間ができていたので、「つま先立ちかかと上げキープ」などの運動も続けてみようと思っています。半年後のフレイルチェックを楽しみにして。

(今治市 川口はる子)

## 継続は力なり

3年前にはスクワット、2年前にはかかと落とし、去年はバタカラ体操と1つずつチャレンジ項目が増え、今ではこの3つをすることが日課になっています。

支部の体操教室の健康チェックでは、筋力が低く「運動不足型」と判定されるのでスクワットを毎日50回、母と姉が骨粗しょう症なので予防しましょうと、かかと落としを50回。

そしてオーラルフレイルの講座で言語聴覚士の方の話を聞いて、バタカラ体操を始めてみました。



(東温市 佐々木陽子)

## 2016年から、ときめき健康チャレンジに毎年参加しています。

2016年から、ときめき健康チャレンジに毎年参加しています。チャレンジの内容は動ける体を維持していくための運動です。

体操教室でストレッツ、プール、PPK体操とほぼ毎日の日課を欠かしません。これももう、私の健康習慣です。

昨年、目まいで悩んでいましたが、通っている体操教室で目まい予防運動を教わり、これを毎日継続したところ、すっかり改善しました。何か不調があっても、体操教室で指導を受け、みんなと楽しく動いたり、おしゃべりしていると元気になれます。

今年、みんなでけん玉も始めました。「とめけん」や「もしかめ」に挑戦中です。趣味は海外旅行。20か国は行っています。3年前にアラスカへ行ったとき、コロナ禍で、行けなくなっています。実は行きたいところがあります。



(新居浜市 澤田 和子)

## TOPIC

### 絵画(版画)鑑賞会を 始めました

泉川ブロック 船木支部

5月29日、コロナ禍のため開催が延び延びになっていた「絵画(版画)鑑賞会」をようやく開催することができました。

第1回の会には10名が参加。会場(福島県)出身の版画家斎藤清の作品10点を、作品のコレクターである三宅さんから作者や作品の解説をいただき、間近で鑑賞しながら感想などを交換しました。今回の作品は会津の冬シリーズ4点を始め、春の風景や椿・猫などで、本物の持つ力強さや美しさに魅了されました。

会では、これからも2か月に1回程度の開催を続けようとして話し合いました。(2回目は7月30日の予定)また、これを機会に「みんな」で美術館めぐりなどできたらいいな」の声も出ています。



(文・鴻上 貢)

## ちょっとひといき クイズ

□に共通して入る漢字は何でしょうか?

- 化
- 差
- 雨
- 折

答え

ちょっと一言

63円 791-1102  
松山市東住町一〇九一  
医療生協  
クイズ係  
氏名 住所  
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](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9月10日必着

6月号の答 ①はも ②すすき ③きす ④いさき ⑤あゆ

当選者 西森 兼子(松山市) 梅岡 良子(新居浜市) 小田 美奈美(新居浜市) 徳木 加代子(松前町)  
高市 加代子(松山市) 日野 洋子(伊予市) 藤石 育子(新居浜市) 栗田 梨(松前町)  
西原 かをり(新居浜市) 小早川 千草(今治市)

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。

## 『えひめ医療生協』の読者モニターを 追加募集 します。

### 募集要項

- 応募資格 愛媛医療生協 組合員
- 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](mailto:coop@ehime-med.org)
- モニター期間 2022年10月～2023年3月
- 募集人数 20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(¥1,000-)を進呈します
- 応募締切 2022年9月30日(金)  
※決定のお知らせは、『えひめ医療生協』2022年10月号のアンケートの送信(10月15日)をもって代えさせていただきます。

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、ご批判等を、毎月寄せていただける方を追加募集します。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。

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

水分補給で熱中症予防



新居浜協立病院 管理栄養士 池田 優子

熱中症は暑い、蒸し暑い環境下で起こる健康障害です。健康障害の一つに脱水が含まれます。脱水を予防することで熱中症のリスクも下がります。

脱水予防

脱水予防の基本は、こまめな水分補給です。室内でいる場合や大量の発汗を伴わない場合は、水分をこまめに補給することで脱水を予防できます。鉛や梅干しなどで塩分を摂取する必要はないと言われています。

経口補水液

経口補水液やスポーツ飲料は水分を素早く吸収できるように塩分と糖分をバランスよく配合し、身体に必要な電解質が入っています。

水分補給のタイミング

一日の水分補給の目安量は、おおよそ1.5lと言われています。そのほかの水分は食事からも摂取している為、食事が摂れていない方は注意が必要です。

脱水の原因

人の身体の半分以上は「水と塩分を含む電解質」からなる「体液」でできています。体液の割合は小児では80%、成人で60%、高齢者では50%と、年齢と共に減

脱水の症状

軽度 めまい、ふらつき  
中等度 頭痛、悪心、口内の乾燥  
重度 意識障害、けいれん

まとめ

脱水は屋外での運動や作業の時だけでなく、温度の高い室内でも起こります。冷房機器も活用し、体調管理に注意して夏を乗り切りましょう。

Table with 2 columns: Item, Salt Content. Items include経口補水液 500ml (1.5g), スポーツドリンク 500ml (0.5g), 脱水予防 飴 (0.1~0.2g), 梅干し (1.0~1.5g), みそ汁 (1.0~1.5g).

Table with 2 columns: Degree, Symptoms. Degrees include軽度, 中等度, 重度. Symptoms includeめまい, ふらつき, 頭痛, 悪心, 口内の乾燥, 意識障害, けいれん.

- 高齢者が脱水になりやすい理由
・体液をためる筋肉が減少
・のどの渇きを感じにくい
・暑さに鈍感
・水分摂取を避けがち
※食事が低下している、痩せている方は特に注意

Table for 手作り経口補水液. Ingredients: 水 (1l), 砂糖 (40g), 塩 (3g), レモン汁 (適量).

診療体制のご案内

愛媛生協病院 診療体制表. Includes columns for 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 午前, 午後, 夜間. Lists various departments and staff members.

伊予診療所 診療体制表. Includes columns for 午前9時~12時, 午後3時~5時, 午後5時~6時. Lists staff members for each day.

城北診療所 診療体制表. Includes columns for 午前9時~12時, 午後1時半~4時. Lists staff members for each day.

Footer section with contact information for various services: 在宅ケアセンター, 高齢者福祉施設, スマイルしき, 介護付有料老人ホーム, etc.

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。



### わたしの本棚から



『日本の歴史をよみなおす』  
網野善彦 著  
(ちくま学芸文庫/2005年) 1,320円(税込)

日本が農業中心社会だったというイメージはな  
ぜ作られたのか。商工業者や芸能民はどうして賤  
視されるようになったのか。現代社会の祖型を形  
づくった、文明史的な大転換期・中世に新しい光を  
あて農村を中心とした均質な日本社会像に疑義を  
呈してきた著者が、貨幣経済、階級と差別、権力  
と信仰、女性の地位、多様な民族社会にたいする  
の多様な横断をいきいきと平明に語る。  
読んだ後、目から鱗が取れたように、資料の見方  
歴史への目の向け方・読み取り方を改めて考えさ  
せられる書になった。現代の見方にも参考になる  
と思われまます。  
(松山市 田所 真司)



【1人分】  
エネルギー  
115kcal  
塩分 2.2g  
たんぱく質量  
10.8g

撮影：井原 康子

きゅうり	1本
塩	少量
みょうが	1個
大葉	2枚
ツナ缶	1缶(80g)
味噌	大さじ2
すりごま	大さじ1
出汁	300ml

### きゅうりとツナの冷や汁風

【作り方】  
①きゅうりは輪切りにして塩を振り、少し置いて水けを絞る。みょうが、大葉は千切りにする。ツナは缶汁を切っておく。  
②ボールに味噌とすりごまを入れ、出汁を少しずつ加えながら溶きのばす。①を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。  
\*汁物として召し上がるだけでなく、ごはんにかけても、そうめんなどの麺類のつけ汁としても楽しめます。

【材料】2人分  
きゅうり 1本  
塩 少量  
みょうが 1個  
大葉 2枚  
ツナ缶 1缶(80g)  
味噌 大さじ2  
すりごま 大さじ1  
出汁 300ml

**食生活**  
きゅうりは約9割が水分であるため、栄養価があまり高くないと思われがちですが、数種類のビタミンやミネラルが含まれています。

特に多いのがカリウムです。代謝を助け、疲労回復や夏バテ解消に効果的なビタミンB<sub>1</sub>が含まれています。きゅうりをぬか漬けにすることでぬかの栄養素が吸収されビタミンB<sub>1</sub>が増えます。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉に多く含まれていますが、ぬか漬けにすることで野菜からも摂取できるのは嬉しいことですね。  
(管理栄養士 三好みさと)



松山市 稲葉 和子

新居浜市 岩崎 悦子

砥部町 友井 洋子

◆俳句◆  
荒屋の西日を選けて右往左往  
新居浜市 帆川 舞女  
夏のれんゆらぎて魚泳ぎけり  
松山市 岩田 暉乃

### この人にスポットライト

～手づくりに・地域応援に心を込めるひと～

みごとに手作りの作品の数々がご自宅の二間続きの和室に並んでいます。最近の作品は町内にある極楽寺の鐘楼のミニチュアです(写真)。坂本さんは住職さんのお話を聞き、毎日の観察や写真をたよりに、ご自分で設計し工夫して作っていきます。根気力、集中力、手先の器用さはもちろんのこと「どうしたら本物に近づくか」「何を使おうか」など次々と変容を遂げていくのです。この作品は屋根瓦には松ぼっくり、部材には亡くなられたお母様の筆筒の一部を使うことができ、その想いをこめたものに仕上がりました。

一方、坂本さんは庵子町高齢者クラブの会長さんで大忙しです。優しい語り口は皆さんをほろっとさせてし

まいます。4年前からたかのこ支部と共同で「おじおばラジオ体操」にも力を注ぎ、あたたかな声をかけてくれます。

坂本 公一さん

### 組合員だより

お世話になりました

以前に入院した時に院内患者が集まってゲームや体操など病院の指導者の人がついてやってくれた。退屈な入院生活の中でもとても楽しかったです。  
(松前町 一色 義則)

7月10日「風」を詠んで

都会・田舎関係なく、誰もが安心して医療を受けられる公立、公的病院の充実を希みます。  
(大洲市 木戸 厚子)

魚の名前で季節感があり、とても良いクイズでした。釣り吉の僕にはワクワクする感じでした。新鮮な魚を食べて、暑い夏も頑張ろう。  
(匿名希望)

6月10日のクイズから

「ちょっとひといきクイズ」毎回楽しみにチャレンジしています。6月号は旬の魚の漢字、歳と共に肉より魚が頻りに食卓に並ぶようになってきたこの頃。今から40数年前、結婚が決まり夫の両親に挨拶に行ったり、今が旬だからと準備してくれていたのが「鱈鍋」でした。汗だくになりながらおいしく食べたのをこの季節になると懐かしく思い出します。  
(東温市 山香 一江)

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。ペンネームでも可。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。

