



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7月31日現在)
組合員 47,504人
出資金 974,503,120円
(1人平均出資金 20,514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)

ねえねえ、教えて

～『やりたいこと』のお手伝い～



パソコンやスマホが広く普及していますが、使えなくて困っているという方も少なくありません。みんなでわかりやすい教え合い、解決している『パソコン・スマホ教室』を取材しました。

ちょっと珍しい?!教室

生協病院の会議室で開催されている、みなみ久米支部の「パソコン・スマホ教室」。パソコンを使って年賀状やカレンダーを作ったり、スマホの操作方法をみんなまで教えあったりしています。でも、それだけではありません。

「けっこうあるなあ」「これを覚えて後で言わんといけんのよ」取材した日、集まったみなさんの目の前に

あるのは、自動車免許更新時の「認知機能検査」の問題を印刷した紙の束です。今日の参加者の「検査の予習をしたい」という相談に応え、インターネットで問題を見つけてきました。パソコン教室で免許講習の予習…一見つながりません。

「こういうの珍しいですよ。ここは第一に高齢者のお困り事を解決する場なんです」講師役のNさんがそう教えてくれました。

こういうことやりたい

この教室は6年ほど前に、別の場所で行われていたパソコン教室から分割されて誕生しました。「もともとなった教室はWordやExcelなどの使い方を学ぶ一般的な教室でした。分割して生協病院で始める時に、初心者が多かったこともあって『使っている方を教える』という方向でやろうと言うことになったんです。困っていること、解決とは? 「パソコンだけあつ

ても高齢者は用事が無いから使いません。なんで高齢者がパソコンを使いたいと思うのかというと、例えば町内会の名簿だったりお知らせ文書だったりを作りたい。それからインターネットで調べ物をしたいとか。スマホだってやり方がわからないからみんな戸惑っているけど、携帯電話と同じようにできればいいんです。

その『やりたいこと』を実現するお手伝いをするのがこの教室。参加者同士が、こうしたらいい、いやこうじゃないか、と教え合うのが十分間に合うのです。

困ったときにまた参加

ああでもない、こうでもないといろんな教え合いながら問題を解決していくの、パソコン以外にもいろいろなお話が出てきます。この日も「2階にいると玄関のチャイムが聞こえにくいけどどうすればいいか?」とか「梅サワーのつくり方」とか「スイカがたくさん出た」とか。でも、こんな雰囲気もこの教室の大切な要素です。「みんなのお困り事が解決したら来なくなっちゃう



(笑)。でも自由な雰囲気です。集まりやすいから、また困りごとがきたらこの教室へ来て解決する、そんな参加者も結構います。専門知識がなくてもみんなが教え合い、困ったときに気軽にまた参加できる。それだけで立派に教室なのです。みなさんも気軽に『教室』をのぞいてみてください。

(文・藤村晋太郎)

今月の紙面

- 2面: ホン・ステップジャンプでつなかりを育む 生協強化月間
- 3面: 医療活動版 「肩甲骨・背骨を動かして肩こり解消」 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



日本の食料自給率が過去最低の37%と報道があった。食料の6割以上を海外に依存していることになる。

ロシアのウクライナ侵略で小麦が輸出できず、アフリカ諸国で食料危機となつていることは他人ごとではない。気候変動による干ばつや水害などによる不作が各国で相次いでいる。コロナ危機で食料の輸出規制をする国が続いている。石油値上げによる輸送価格上昇が価格高騰につながっている。

いつ輸入が途絶えるかわからない。しかも、輸入元が偏っているとのことだ。自給率15%の小麦は米国、カナダが8割を占め、自給率5%の大豆は7割以上が米国からの輸入だ。各国が輸出を停止すれば食べられなくなる。偏った海外依存は安定供給にならない。

食料自給率引き上げは自立した国の前提だと思おう。歴代政権は当面45%を目指すとしてきたが下がり続けている。自給率を高めるためには、農業で安定して生活できる保護策が必要ではないか。欧米では所得補償や価格補償策を色々と行っている。聞く。政治が何をやるかが問われているのではない。皆で考えないといけない。

出資金残高通知をお送りしています。ご確認ください。
「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。

ホップ・ステップ・ジャンプで つながりを育む 生協強化月間

コロナ禍の自粛で人と人とのつながりが薄れ、身体的、社会的フレイルが進行しています。改めて地域でのつながりを育むことが今とても大切です。10・11月の生協強化月間へ、すべての組合員さんに参加を呼びかけます。

ホップステップ

6～7月の「担い手増やし月間」では、支部を支えるために地域で一緒に活動してくれる仲間が増えて、支部にも活気が生まれました。機関紙の新たな手配り協力者は、144名も増えました。支部の運営委員も31名増えていきます。



ここまでは助走と踏み切り、いわゆるホップ・ステップです。次に大きく跳ぶための準備が整いました。担い手増やし月間の取り組み

ジャンプへ

地域に「場」をつくり、仲間を増やそう。体操教室や、ウォーキング、楽しい趣味とおしゃべりの班会など、ちよつと歩いていける所に気軽に集え

を継続し更に発展させて、大きく花開くジャンプとなるように、「仲間づくり」増資づくりの組織強化に取り組ましましょう。様々な団体や人々とも連携し「つながり」をもっと広げましょう。

る「場」をつくりましょう。3世帯3人以上の組合員で「場」をつくる



そこです育まれる人間関係が、つながりのある暮らしをつくりまします。またその場は、新しく人と人との接点を作る機会になります。新しい仲間をそこから迎え入れま

しょう。新しく参加した人が、知り合いや友だちを誘って、更に仲間の輪が広がるような魅力的な「場」をつくりまします。増資に協力を

組合員活動を豊かに進めていくため、また事業所を支えていただくためにも、年に一度は増資をしましょう。残高通知に印刷した振込用紙を使っていたり、直接お近くの事業所へお持ちください。

組合員が出資金を積み上げることを「増資」と呼び、支部の「場」の活動やささえあいなど、生協の日々の健康づくりの財産となります。この土台が大きくなるほど活動は安定し、幅を広げることが出来ます。新型コロナウイルス感染症の広がりにより、私たちの生活が一変して3年目。病院、診療所、訪問看護や

誰もが健康で居心地よいまちへ「場」に参加を重ねるうちに馴染みさんになり、そこに参加している人とながったり、もっと親しくなると、困ったときに困ったと言える手ができたりします。こうして暮らしの中に安心のネットワークが作られていくのです。

TOPIC

愛媛生協病院 おさがり交換会

7月、愛媛生協病院小児科主催で子ども服の「おさがり交換会」を15日、22日、29日と3回開催しました。コロナ禍なので屋外で行いましたが、合わせて35名の方が参加されました。

参加者からは「屋外での実施で配慮していただき良かった」「服がきれいで見やすい。選ぶのが楽しかった」「無料でいただけるので助かる」「服の相談にのってもらえて助かりました」等々。今後も開催を予定しておりますので、詳細が決まりましたらまたお知らせします。(文・大西壽美子)



沢山の人のつながって、地域に「ささえあい」を育み「安心」をひろげてあなとも一緒に居心地よいまちづくりを進めましょう。(文・大場安希子)

ちよつとひといき クイズ

なぞなぞ問題です。

標準語になると、とれる金属は何でしょう。

答え

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 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10月10日必着

7月号の答 4 (おーいと呼んでる → 4出る)

- 当選者
- 清水祐一郎(新居浜市) 越智 秀延(新居浜市) 大野千代子(松山市) 飯田かおり(新居浜市)
 - 池田 宏美(新居浜市) 野本 均(松山市) 岩本伊千花(松山市) 山崎 彩加(四国中央市)
 - 加藤 積(新居浜市) 高橋 道子(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。

『えひめ医療生協』の読者モニターを 追加募集 します。

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。

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。
- 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

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

肩甲骨・背骨を動かして肩こり解消



愛媛生協病院 リハビリテーション科 河部 智章

肩こりの原因は様々ですが、なかでも肩甲骨・背骨が正しい位置に配置されておらず、動きが悪くなっている人が非常に多いです。肩甲骨は、肩こりを生じさせやすい僧帽筋上部繊維・肩甲挙筋など17個の筋肉が付着していて、そのほとんどが肩・首回りと繋がっています。肩甲骨を効果的に動かし適切な位置に

修正することでこれらの筋肉のバランスの乱れを改善し、姿勢不良の改善・肩こり解消・予防を図っていく事ができます。また背骨が丸くなっていく、いわゆるねこ背の姿勢は肩こりを生じさせる代表的な不良姿勢です。肩こり以外にも腰痛やストレートネックの要因にもなります。改善させることで正しい姿勢に近づけて肩こりの解消に繋がっていく事ができます。

①肩甲骨の外転 背中を丸めすぎないよううにしながら両手を前に突き出します。 ②肩甲骨の内転 両肘を肩の高さのまま後ろに引きます。あごを引いてますが、うつむくのではなく、正面を向くようにします。

③肩甲骨の後傾・背骨の伸展 あごをのど元に引きつけ、両肘を肩の高さのまま、肩の真横かやや前にして、同時に両手を前に向けてるように両方の肩甲骨を引き起こします。

④肩甲骨回転・挙上・下制 右腕を頭上に挙げ、左腕を背中の後ろに回して、それぞれの肘を直角に曲げて30秒間キープします。次に反対も行います。 ⑤背骨の伸展 肩甲骨の下端が中心になるように、丸めたバスタオルを下に敷き、両膝は曲げて両足裏は床に着けます。低めの枕を敷いてあごを軽く引いたままバンザイをします。腰は反らないように床に押しつけるようにします。



愛媛医療生協 地域事業チャンネル このQRコードから体操の動画が見れます



診療体制のご案内

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical departments (内科, 精神科, 外科, 女性外来, 整形外科, 小児科) and time slots (午前, 午後, 夜間). Includes contact info for Awa Seikwa Hospital.

Table for Iyayama Clinic (伊予診療所) with columns for days and time slots (午前9時~12時, 午後3時~5時, 午後5時~6時). Includes contact info.

Table for Kitano Clinic (城北診療所) with columns for days and time slots (午前9時~12時, 午後1時半~4時). Includes contact info.

Footer section containing various service centers and their contact information: 在宅ケアセンター, 高齢者福祉施設, スマイルひまわり, 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。



私の楽しみ

「美味しい!」の音が聞きたくて

ある時、人気の生食パンが美味しくて、自分で焼いてみたいと思い、試行錯誤して作ってみました。知り合いにもプレゼントしたところ大絶賛。「〇〇もおだてりや木に登る!」私も登っちゃいましたよ笑。それからは旬の果物を頂いたりすると創作意欲爆発!! できた家族や職場のみんなに試食をしてみたい。おかげでみんなダイエツトは出来ず。(笑)こめんね。

「美味しい」の一言がうれしくて仕事から帰っての夜や、休日もほとんど何か作っています。

さあ、今日も頑張って母ロール生食パン焼くぞ!!

(新居浜市 一色ひとみ)



しらすときのこのアヒージョ

釜揚げしらす	50g	【作り方】	材料/2人分
しめじ	100g (エリンギやしいたげなどでもよい)	①しめじは石づきをとって食べやすい大きさにさく。	
にんにく	1片	②にんにくはみじん切りにする。	
オリーブオイル	65g	③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて中火で加熱し、にんにくの香りがでたら鷹の爪としめじを加える。	
鷹の爪輪切り	適量	④しめじに火が通ったら釜揚げしらすを入れ、塩、こしょうで味を整える	
塩	小さじ1/3弱	⑤全体が温まったら火からおろす。	
こしょう	適量	⑥パセリを振って完成。	
パセリ	適量	※パンに付けたり、パスタのソースとして使用できます。	
(フランスパン)	適量		

しらすは、主にカタクチイワシの稚魚です。水揚げしたしらすを塩ゆでしたものを釜揚げしらす、釜揚げしらすを機械や天日で干して、水分量を5割以下にしたものをちりめんじゃこと呼びます。

しらすはたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。しらすのたんぱく質に含まれるメチオニンは、肝臓に入ってきたアルコールなどの毒素や老廃物を排除する際に必要な物質です。また、しらすにはカルシウムの吸収を高めるビタミンDも含まれています。ビタミンDはカルシウムが骨に沈着するのを促す働きがあるため、カルシウムを効率的に摂取することができます。

釜揚げしらすは大きじ1杯で塩分約0.2g、ちりめんじゃこは大きじ1杯で塩分約0.3gが含まれています。沢山食べると摂取塩分量が多くなりますので、沢山使用する際は調味料を控えて調理したり、一度塩抜きしてから使用したりすると良いでしょう。(管理栄養士 坪内 弘美)

俳句

飲んだ後音もなつかしらムネかな
夏草や一茶一夜の宿の跡

新居浜市 高石美代子
新居浜市 永易 祥子

手作りハッパン
松山市 井谷キクエ

絵葉書
松山市 金枡 信子

手作りコサシ
新居浜市 高石 育子

この人にスポットライト

～泉川アブロック 中大支部～

～誰かが気にかけてくれるのはいいですね～

理事退任後、13年間、支部長を続けています。心に残る取り組みについて話していただきました。「学習の一環として、福祉施設や特養巡りに取り組んだこともありでしたね」「春と秋のハイキングは楽しいですね。数年前に『大人の遠足』と名称を変更、このネーム気に入っています」

「年度末の日帰り温泉旅行は人気がありました。コロナ禍がおさまれば再開

茅原 千賀子さん

「ボランティア『お元気会』の再開にも関わりました」

「『わっはっは体操』は、座ったままでできるので車椅子の方も参加されています。笑いが心や体に良いとのことなので、大笑いして終わります。仲間との笑いは格別です。お互いを優しい笑いで包み込んであげましょう」

「機関紙配布時や散歩の時、一人暮らしの方には、できるだけ声かけをしています。一声かけることがとても大切です」「仲間にささえられながら活動しています。感謝しています」私たちの活動をリードしてくれる、大切な存在です。(文・三宅 郁夫)

組合員だより

あつ、この人!

新役員さん紹介に知っている人が載っていて嬉しくなりました。(新居浜市 石津由美子)

移動は重要

くらし続けられるまちづくり、本当に移動問題は重要課題です。紹介されている会員制相乗りタクシー、とてもいいです。様々な選択肢が増えていけばいいと思います。(新居浜市 池田 宏美)

ものいっしょなりました

祖母からこの誌をもらい、頭をよわらかくさせて考えました。このクイズに答えるついでにこの新聞を読んでみました。絵手紙や、「我が家のアイドル」のコーナーもあって見やすいですね!! 特に「風」のコーナーは、ちょうど今授業で習っていたので、興味深かったです。(松山市 岩本伊千花)

お酒以外でもお酒

肝炎の原因についていろいろパターンがあることを知り、個人的にはアルコールの摂りすぎは大丈夫ですが(殆ど飲まない)、ウイルス性には注意したいと思いました。(新居浜市 田中 信之)

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。

