

機関紙で振り返る組合員の70年! 組合員が主人公の活動へ



1977年
11月

第1回 健康まつり
当時は運動会(鈴割り、請願レース)



1978年
8月

第1回保健大学 30名の受講生で
「からだのしくみと働き」について学習



1986年
8月



初めての平和盆踊り(健康フェスタの源流)



1982年
12月

健康チェック
看護師が血圧を測定していました

1981年
3生協合併
「愛媛医療生協」
第1号発行

1981年
第5号から現在の題字
「えひめ医療生協」へ
作:山内鉄雄氏



2003年
12月



運動インストラクター誕生
組合員が主人公の活動へ



2009年
1月



久枝支部誕生 分割総会にて
こうして、支部づくりがどんどん
進んで行きました。



2019年
1月

支部の助け合い 配食サービス



2007年
4月
『食べて元気』
スタート

2014年
ときめき健康チャレンジスタート



2016年
9月

家族でチャレンジ 頑張るぞ!



歴史がつなぐ 組合員活動のあゆみ

1952年
新居浜健康生協設立、
機関紙『健康』発行



1968年
伊予医療生協
設立

1975年
5月



患者会発足 (糖尿病患者会 みどり会)



1966年
6月

初めて紹介
された班会

1973年
中予医療生協
設立



1994年
7月

青空健康チェック
地域に広がる健康づくり



1993年
9月

第1回子ども保健大学 (桑原支部)



1992年
2月

自分たちの手で健康チェック



2001年
9月

自分たちの住んでいるまちを知ろう
まちなみチェックでマップづくり



2003年
11月

子育て班会

2001年
支部づくり方針で
1000人以上の支部は
分割を掲げ、
支部づくりが活発に

今では
61支部に

2002年
1月から 1・4面が
カラーに



今年はポッチャ



歩とりのオーキング



久々の体操



新四国巡り

2022年
6月

みんなでクラフト細工



塗り絵で脳トレ



顔を合わせての句会



今年もけん玉



体操で脳を活性化

2020年
コロナで活動に
制限が...



2019年
12月

健康フェスタ





我が家のアイドル

健康チャンネル「えひめ」

松山市 植木 芳榮

ちょっとひといきクイズ

「500」にちなんだクイズです。
500円と言えばコインのイメージですが、最初に発行された500円はお札(500円券)でした。では、500円硬貨が初めて発行されたのは西暦何年でしょう？

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11月10日必着

8月号の答え 時

当選者
山崎 英男(松山市) 大本 友次(東温市)
石川 政久(新居浜市) 吉田都紀子(新居浜市)
高田 晴美(新居浜市) 市川 一朗(松山市)
小川 勉(東温市) 藤田 温枝(新居浜市)
田中 秀彦(伊予市) 加藤 幸子(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。



かぼちゃプリン

【1人分】
エネルギー 103kcal
塩分 0.06g
たんぱく質量 3.3g

撮影: 井芹 康子

材料/4人分

- かぼちゃ 150g (正味)
- 牛乳 200cc
- 砂糖 30g
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ2

【作り方】

- ゼラチンは水でふやかしておく。
- かぼちゃは種、わたを取り、皮をむいて一口大に切る。レンジで約4分加熱し、熱いうちになめらかになるまでつぶす。
- 鍋にかぼちゃ、牛乳、砂糖を入れ弱火で加熱する。砂糖が溶けたら火を止め、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ③をザルで濾して、容器に入れて冷し固める。

食生活の元氣!!

かぼちゃ

やさしい甘みがあり、お菓子にもお菓子にも使用できる万能野菜の「かぼちゃ」。収穫のピークは夏ですが採れたてのものは甘みが少ない。貯蔵により甘みが増します。そのため食べごろは秋から冬にかけてなのです。かぼちゃにはビタミンA(βカロテン)、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が含まれています。これらのビタミンは3つあわせてビタミンACE(エース)と呼ばれる抗酸化作用の強い栄養素で老化や肌の衰え、免疫力や抵抗力を弱める原因となる酸化から身体を守る働きがあります。さらにビタミンA、C、Eは単体で摂るよりも、合わせて摂ると抗酸化力が倍増します。かぼちゃはこの3つの栄養素を同時に摂ることができ、優秀な野菜なのです。(管理栄養士 三好みさと)

組合員だより

同じ時間を

いただいた図書カードをきっかけに実家の母と同じ時間を持つとうと思いい、同じ本を2冊買って1冊送ります。86歳の母、どんな感想を届けてくれるか今から楽しみです。(東温市 永野 洋子)

これからの

「えひめ医療生協」は毎月役立つ記事を載せていただき、感謝しています。8月号の「レッツ健康チャレンジ!!」は継続して健康に関する運動をされていてすごいなと思いました。これからも役に立つ記事を期待しています。(松山市 八木由美子)



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 近藤(賢) 原 近藤(昌)	佐々木 尾崎 河野	水本 近藤(賢) 月野木 河野	藤田 原 堀 山本	梶原 尾崎 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	骨粗鬆症専門外来 今井(第2・4)			小西	愛媛大学医師
午後 15:00 ~ 17:00	小児科	有田(10:00-17:00) 玉井	玉井	玉井	有田(アレルギー) 玉井	愛媛大学医師 玉井(心身症)	玉井(第1・3) 愛媛大学医師(第2・4) 有田(第5)7/14(第2・4)	
	内科	尾崎	河野	河野 月野木(第2・4)	中川	藤田	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】 10/12(水) 難聴 11/18(金) 食事	
	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 玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	有田 14:00~17:00 アレルギー特診 玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種	アレルギー外来 有田・玉井 13:30~17:00 ※第2・4・5週 1・3週は休診	有田 玉井 (乳健・予防接種)	玉井 (第1・3・5) 14:00~15:00 乳健・予防接種			
夜間 17:00 ~ 18:00	内科	尾崎	原		中川	近藤(賢)		
	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		
健診センター ☎089-976-7201		●各種健診・人間ドック ●子宮・乳がん検診 ●協会健康生活習慣病予防健診実施		デイケア(通所リハビリ) ☎089-976-3411		●月~土曜日実施		
		居宅介護支援 ☎089-976-7133		●介護相談 ●ケアプラン業務		メディカルフィットネス 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		

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 (16時半まで)
火	山本		山本
水	山本	舟戸 (第1のみ)	舟戸
木	支援医師		舟戸 (16時半まで)
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
★デイケア(通所リハビリ)、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	梶原	
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 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335		こまき 伊予市米湊834-20 竜岡不動産2階西側 ☎089-983-4400		高齢者福祉施設 ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433		スマイルこまき 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466		みゆの家あか拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851		3-1 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318	
●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援		●高齢者住宅 ●デイケア		●小規模多機能ホーム		●介護付有料老人ホーム		●短期入所生活介護			

在宅ケアセンター(たんぼ・こまき)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。