2020 2

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（2019年12月31日現在）
組合員　48,846人
出資金　987,903,220円
（1人平均出資金　20,225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）

枯葉が青葉に蘇る

―第2回魅惑のDance Party―

「さあ！踊ろう会」が日頃の練習の成果を知ってもらおうと、昨年12月22日、協立病院会議室で2回目のダンスパーティーを開きました。
計画・準備から実施まで会員と家族、応援する人々の協力で大成功をおさめました。

「さあ！踊ろう会」は〝枯葉を青葉に〟の合言葉のもと2年前に発足した社交ダンス教室です。医療生協の場づくりに応えてできました。

日頃の練習は、週2回3時間ほど地域の公民館等を借りて行っています。「明るく、楽しく、時間を忘れる程で練習日が待ち切れない」との言葉も聞かれます。

指導者の小倉さんは、宮西支部の運営委員さんのご主人で、「最も青葉に甦ったのは私かも」と語っています。

踊っても観ても楽しかったよ

ダンスは楽しい

当日の会場はきらびやかに飾りつけられ、会員、家族、友人、ご近所さんなど50人あまりの人でいっぱいになり、楽しい雰囲気につつまれました。

「○○さん、○○さんペアです」と紹介されると、はにかみながら手を取りあって登場し、軽やかにステップを踏みます。

タンゴ、ワルツ、チャチャチャ、ルンバなど数多くのリズムにあわせて踊りました。

「みんな一緒に踊りましょう」の声に誘われて観客も一緒になって踊ります。テンポよいリズムに乗って初めての人も経験者もたいへん盛り上がりました。

参加者全員がダンスの良さ、楽しさを実感したひとときでした。

若がえったよ

会員の皆さんは異口同音に「楽しい！」と言います。「家族の反応も良く、応援してくれるのでうれしい」「会員みんなが仲よく、ダンスだけでなく、カラオケ、花見、芋炊き、旅行などでコミュニケーションを深めているのよ」「衣裳が華やかで、心まで若くなるわ」「姿勢もよくなったと言われるし、気分も若返った」などと言ってくれました。健康まつりでの発表も評判が良く、みんなの励みになりました。

これからはレパートリーを増やし、もっと上手に踊れるようになりたいと意欲的です。

手も握れなかった最初からみると随分成長したようです。

「青葉によみがえるには、もう少し」と言う人もいますが、全体的には確実によみがえっているようです。

小倉さんは「踊りも上達してほしいけどそれよりも健康で楽しく過ごせる機会を作っていけることに喜びを感じています」と語っています。

今年もまた新しい仲間が増えそうな予感です。特に男性会員を募集しています。

みなさん一緒に踊りませんか。お待ちしています。

（文・片上　信子）

お問い合せ先
「さあ！踊ろう会」
090・9775・6734
（石井）

みんなで一緒に踊りましょう

ステップも軽やかに

風 KAZE

高齢期を健康に生きる事。健康寿命を延ばすことはみんなの願い。

先日の「方針討論会」で講師の歯科医から、フレイル（筋力・栄養・社会性の衰えが進む虚弱状態）を予防するために、口の機能を維持する事が大切だと聞いた。舌や頬、口周りなどの筋肉量や筋力の低下を防ぐことで栄養摂取が維持できる。また、噛むことは脳を刺激し認知症予防にもなるとのこと。

講師は「人は口からダメになる。しかし人は口から再生する」。「口は体と心の健康の入口（食習慣、人間関係）であり、社会への入口（言葉、審美）でもある」と口の大切さを強調された。

口や顎の筋肉・筋力を維持するために、良く噛むこと。口呼吸をやめて鼻呼吸すること。かかりつけの歯科をもち定期的に受診し、歯をクリーニングする事、などがすすめられた。

地域の場や家庭で「あいうべ体操」や「吹き戻し（ピリピロ）」などの取り組みをひろげ、日常習慣化をひろげて、健康寿命を延ばしていきたい。

私たちと一緒に未来をつくる専門職（医師・看護師）を探しています
愛媛医療生協の奨学金制度を活用しませんか？（問合せ：089-990-8677）

健康麻雀で頭リフレッシュ!!

宇摩ブロックで、脳いきいき健康麻雀が始まって間もなく2年。今では他のブロックにも波及し、多くの方が麻雀を楽しまれています。初めてでもやってみたいと、意欲的な皆さんに話を聞きました。

初心者向けに

豊岡支部長の白川さん宅では、毎週土曜日の午後、初心者が集まって麻雀教室「スマイル」が開催されています。豊岡の公民館でしている健康麻雀は、経験のある男性が大半のため初心者教室をやりたいと、前田さん夫妻と河村さんから声があがったのが始まりでした。教室を始めてまだ半年足らず。ここに来るメンバーで麻雀の経験があるのは白川支部長と前田（夫）さんの二人だけ。毎週やらないと忘れるからと、この教室を皆さん楽しみに待っています。

「私は夫がいろんな場に出ていけばよいと思っていたの。麻雀なら行くかなと思って2、3回一緒に参加したら、案の定、楽しみにして毎回行くようになった」と前田（妻）さん。今では、土居の麻雀にも夫一人で出かけています。

「いつもは大体4～5人くらい。必ずわかる人がいないといけない。二人一組になってすることもある。最初の頃はみんな牌をオープンにして、わからなかったら、ちょっとちょっとって呼ばれていた」と白川さん。

みんなでルールを確認しあったり教えあったり、和気あいあいとゲームが続きます。

始める前にルールの確認

みなさん真剣な表情で

体も頭も動かして

もう一人の発起人、河村さんは昭和2年生まれの92歳。ボケないように体も頭も動かすことが大事と考えて、麻雀も指先を動かすから良いと思って始めたそうです。92歳とは思えないほど活動的で何事にも前向きです。なるべく1日30分は歩くようにしています。起床後、30分ほどのヨガを40年間続けています。毎朝新聞を1～2時間読んで、川柳の会にも毎月2カ所行っています。宇摩診療所ができた頃は、デイケアで食事作りを手伝っていました。11号線の花植えをしたり、畑で野菜を作ったり、とにかくボケないように、寝たきりにならないようにしています。「今までは、どなたにでも喜んでもらえることをしたいと思っていたけど、最近は、自分が精いっぱい生きることだけ考えています。『卒寿過ぎてきぱきといかず金魚の糞』という川柳を作りました。ついていくだけですよ。鍬で耕して畑を作っている92歳の耕運機ですよ、体も頭も動かさないといけない」と話します。

ほかの皆さんも

「メモを見て、忘れていたことをぱっと思い出せる。脳が若返っていると思う。車の運転もとっさの判断ができるようになった」

「ほかの人にも薦めたい。女性もしてみたいという人はいる。老化防止にはよいと思う。声かけてくれてとてもよかった。ありがたいよね」

皆さんが、麻雀を通じていきいきと元気に過ごされているのが印象的でした。

（文・大場　安希子）

総代選挙 公告

2020年２月１日
愛媛医療生活協同組合　総代選挙管理委員会委員長

愛媛医療生協の総代の任期は４月末で満了となりますので、定款第45条の定めにより以下のとおり選挙を行います。

1．選挙期間　2020年４月21日～５月20日
2．総代定数　250名
3．総代資格　2020年１月31日までに組合員の資格を有している者
4．任　期　　１年
5．総代候補者登録の受付
立候補者は2020年２月15日～３月31日までに総代選挙管理委員会に届け出てください。
6．選挙方法と選挙区ごとの定数
選挙区及び定数は下表のとおりです。選挙は、選挙区ごとの定数を超えた選挙区について、投票で行います。定数以内である選挙区については、投票を省略し、候補者全員を当選人とします。
投票を行う選挙区公示は、当該事業所に掲示します。併せて機関紙４月号折り込みの支部ニュースにてお知らせします。

選挙区ごとの総代定数表

・支部のある地域

	院所ブロック	支　部	2020定数
東予	協立	北	3
		宮西	3
		新菊	3
		南東	4
		南西	3
		西	3
		ひがし南	5
		ひがし北	3
		大島・多喜浜	3
		垣生・八幡	3
		神郷	5
		周桑	2
		西条	3
	今治	今治西	4
		今治中	5
		今治南	4
	泉川	東-泉川	4
		西-泉川	4
		角野	5
		船木	3
		中大	8
	宇摩	豊岡	4
		寒川	5
		三島東	4
		土居西北	5
		土居東	6
		川之江	2
中予	生協	久米北	5
		久米	6
中予	生協	ていれぎ	3
		みなみ久米	4
		たかのこ	3
		浮穴	4
		久谷	4
		石井東の北	6
		石井東の南	6
		石井西	4
		南石井	2
		つばき	3
		そが	5
		桑原北	4
		桑原南	3
		城西	6
		小野	6
		東温	7
		道後	3
		砥部	5
		さくら	4
	城北	城北	4
		久枝	4
		堀江和気	3
		清水	5
		三津浜	4
		味生	3
	伊予	伊予北	9
		伊予東	2
		伊予南	5
		松前	5
		岡田	2
南予	南予	うしおに	1

・支部のない地域

	院所ブロック	支　部	2020定数
	その他中予	その他松山市	1
		久万高原町	1
	南予	内子町・大洲市	1
		伊方町・八幡浜市・西予市	1

わたしにとって「平和って、コレだ!」㊽

平和な日々が続きますように

伊予ブロック
岡田支部
稲田　こずえさん

私にとって平和とは、家族が安心して心豊かに暮らし、経済的にもゆとりがあり、戦争の心配もなく、老後もゆったりと暮らすことです。

だが現状はどうでしょう。

社会保障はどんどんと削られていき、憲法改悪もすすめられようとしています。

特に高齢者医療は、75歳以上の窓口負担が１割から２割になろうとしています。年金暮らしの人々にとっては、２割負担になれば病院に行くのも厳しく、我慢をしいられる人が多くなるのではないでしょうか。歳を取ればとるほど病院に行く回数も増えてくるでしょう。

２割負担は大変なことです。消費税は10％に上がり、私達の暮らしはますます大変な状況です。

大企業には内部留保が456兆円もあるといいます。

大企業にこそ相応の負担をさせ、２割窓口負担を中止してもらいたいです。そして私達も本当のことを学び声をあげて行動し、大きな力に対してもあきらめず、一歩でも進んでいくことの大切さを周囲の人々と共有していきたいです。

私達の幸せを左右するのは、私達が選挙で選ぶ人達です。しっかり見極め選び、本当に私達に寄り添ってくれる人に幸せを託したいです。選挙で選び間違えたら私達の責任でもあります。

心豊かに老後を楽しめることが、私の平和な暮らしです。

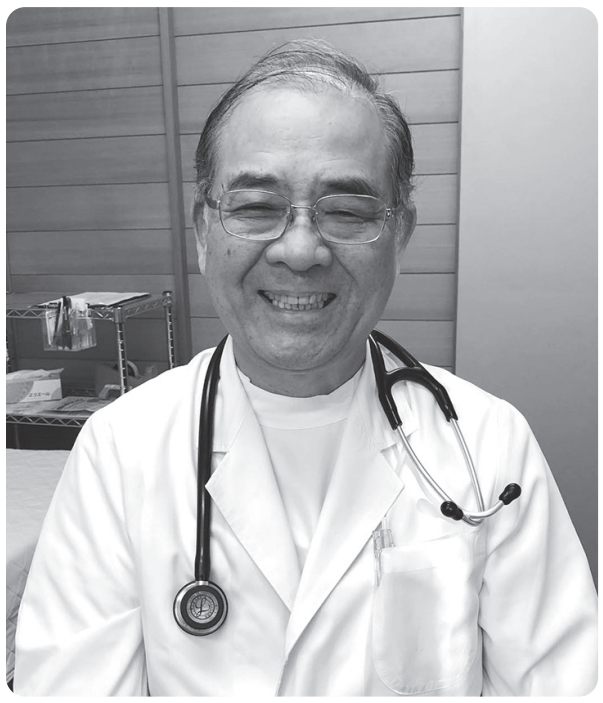
平和な日々が続きますよう願うばかりです。平和がいちばん！

総代は、組合員の代表として総代会に出席し、議決に参加します。総代会終了後は、総代会の報告を支部や場で行い、その決定にそって支部長・支部運営委員・場の代表者とともに活動に参加します。総代会決定を実践し、自主的活動の中心になることが求められます。

医療活動版

ノロウイルスによる感染性胃腸炎

生協宇摩診療所　医師　小原　朝彦



ノロウイルス感染とは

1年中発生しますが11月、12月、1月の冬に多い感染性胃腸炎です。

ノロウイルスは人の便中にあり、下水を経て海に運ばれ、二枚貝（カキ、アサリ、シジミなど）に蓄積され、温度85度以上で90秒以上加熱せずに食すると少量で経口感染します。

また、感染者の手から食品が汚染され、感染する場合があります。

人から人への飛沫・接触感染、乾燥した飛沫や微粒子を吸い込んでの空気感染、汚染された井戸水などでも感染します。

症状

感染後24～48時間で発症し下痢、嘔吐、腹痛、発熱などの症状がでて、3日ぐらいで回復します。しかし、ウイルスは糞便中に1週間ほど排出されます。

診断

通常は問診や症状から総合的に推定して診断します。

抗原検査は、陽性とならない場合があり、陰性の診断ができません。ウイルス学的診断は食中毒の集団感染の原因究明目的で行政や研究機関で行われています。

治療法

細菌ではなくウイルスなので、抗ウイルス剤がありません。ですから対症療法となります。水分や栄養補給をおこない、脱水がひどい場合は病院で点滴輸液をします。

一般的な消毒法

消毒方法は温度85度以上の熱湯で1分以上加熱します。又ハイターやブリーチ等塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）（注1）は有効です。

予防法

①手洗い30秒。石ケンでよくこすり洗いした後、水で充分洗い流しウイルス量を減らします。手すり、ドアノブは0.02％次亜塩素酸ナトリウム（注2）で拭き、腐食する金属は10分後水拭きします。

②嘔吐物、排泄物の処理ではマスク、手袋、エプロンを着用します。乾燥前に布や紙で静かに内側に折込み拭い、布・紙はビニール袋に入れます。0.1％次亜塩素酸ナトリウム（注3）を滲み込む程度ビニール袋に入れ消毒し処分します。処置後は手洗いうがいをします。その後48時間は感染症状に注意します。

③汚染された着衣は汚物を処理後、温度85度以上で1分以上熱湯につけるか、又は0.02％次亜塩素酸ナトリウムに30～60分つけます。洗濯は他と分けて最後にします。

④調理器具のまな板、食器、タオルなどは洗浄後、温度85度以上で1分以上熱湯につけるか、又は0.02％次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭き10分後、水洗いします。

注1）市販の塩素系漂白剤（ハイターやブリーチなど）の次亜塩素酸ナトリウム濃度は6％です

注2）0.02％次亜塩素酸ナトリウムとは、6％を300倍に薄める（塩素系漂白剤5㎖に水1500㎖）＊ペットボトルのフタ1杯が5㎖です

注3）0.1％次亜塩素酸ナトリウムとは、6％を60倍に薄める（塩素系漂白剤25㎖に水1500㎖）

医学生・看護学生

奨学金のご案内

4万円～10万円/月額

愛媛医療生協は、医療系学生さんに対し、奨学金制度を設けています。
予約制も設けました！
お気軽にご相談下さい。
（返済免除制度あり）

マスコットキャラ・みかこ

【お問合せ先】
愛媛医療生協（愛媛民医連）
担当：林・堀内
(089) 990-8677
igakusei@ehime-med.org

2021年度採用/総合事務「愛媛医療生協　企業説明会」のお知らせ
日程・会場　3月27日㈮　10：00～12：00　愛媛生協病院
お問い合わせ／愛媛医療生協　人事教育部　中塚まで
TEL：089-990-8820

組合員だより

いつも楽しみにしています

一枚の紙に色んな情報がぎっしり詰まっていて、とても役に立つ事が沢山載っていて参考になっています！これからも素敵な情報を宜しくお願いします！

（東温市　小倉　由一）

私達の病院

新居浜協立病院の4病棟では、在宅に向けた医療、患者の日常生活での、リハビリ等の色んな事にチャレンジして皆が楽しそうに頑張っている様子、良い取り組みだと思います。

（新居浜市　千葉　輝明）

今年も元気に

おめでとうございます。今年もよろしくお願いします。1月2日に金毘羅にお参りに行きました。大変な人でした。元気で上まで上がれました。毎日歩いているので足も痛くなかったです。今年も元気にウォーキングします。

（新居浜市　小野　千津子）

レインボーファーム

12月号「えひめ医療生協」新聞の一面に掲載されているレインボーファームに12月から入会しました。既会員の方は入会3年余りとお聞きしましたが、所作の全てが農作業経験者と思うほど手際よく段取り等をされていたので感服しました。全くの初心者ですのでご指導の程よろしくお願いします。（松山市　山崎　英男）

健康クイズ　問題

Q. マスコットキャラ・みかこに隠れている文字は何でしょう？

答え

ちょっと一言

63円

791-1102
松山市来住町一〇九一一
愛媛生協病院
地域事業課・パズル係

住所
氏名
○○
○○
○○
○○

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。当選した場合の連絡先も必ずご記入下さい。

締め切り
2020年3月10日必着

12月号の答　12倍

当選者　河村　俊枝（新居浜市）　三好　清春（松前町）　渡部　真紀（松山市）　小林キク子（伊予市）　大西　麗子（新居浜市）　沖野ヨシエ（新居浜市）　佐伯　恵子（松山市）　堀部　義嗣（久万高原町）　越智すみえ（新居浜市）　露口　千秋（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。

年金相談のご案内

毎月第4火曜日　10：00～12：30　※予約制。お申し込みは各病院へお電話ください。
愛媛生協病院　奇数月の第4火曜日　　新居浜協立病院　偶数月の第4火曜日

食べて元気!! ⑮④

牡蠣

牡蠣には、冬が旬の真牡蠣と夏が旬の岩牡蠣があります。

真牡蠣は世界で最も食されている牡蠣です。5月から8月に産卵が始まると溜めていた栄養分を一気に使い身が細り味も落ちます。その為栄養を蓄え始めた10月から3月が旬と言われています。

岩牡蠣の産卵日も夏ですが、夏の4か月間少しずつ産卵を始めるので栄養を使い果たすことなく身には栄養が蓄えられているので旬は5月から8月です。

牡蠣の栄養

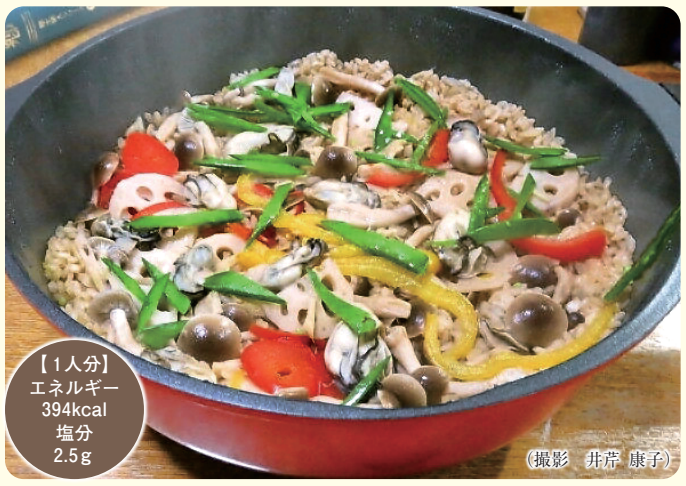
牡蠣のほとんどは内臓ですが実はそこに豊富な栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンB1・B2・B12などのビタミン類や亜鉛・鉄・などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んでいる食材です。これらは体にとって必要不可欠な栄養素です。

食中毒・ノロウイルスについて

牡蠣の内臓には食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着していることがあります。十分に加熱しないで食べると感染する危険性があるので注意が必要です。冬は牡蠣の活動が鈍るため海水を排出する力が落ち、牡蠣の中にウイルスの粒子が留まる可能性が高くなるのです。

牡蠣の中心温度が80～90℃90秒以上加熱しましょう。

（管理栄養士　舩野　田鶴）



【1人分】
エネルギー 394kcal
塩分 2.5g

（撮影　井芹 康子）

牡蠣と生姜の炊き込みご飯 パエリア仕立て

【作り方】

①牛蒡は粗みじんに切る。しめじは小房に分け、パプリカはくし切りにする。蓮根は輪切りにして生姜は千切りにする。さやいんげんは茹でておく。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、米、牛蒡を炒め米が透き通ったらAを入れてひと煮たちさせる。
③牡蠣、しめじ、パプリカ、蓮根、生姜をのせ、蓋をして弱火で20分炊く。
④炊きあがったら火を止めて10分蒸らし、仕上げにさやいんげんを散らす。

材料／2人分

牛蒡	1/4本
しめじ	1パック
パプリカ（赤・黄）	1/2個
蓮根	小1個
生姜	1/2片
さやいんげん	適量
オリーブオイル	大さじ1
米	2合
牡蠣（むき身）	10個
A 醤油	大さじ4
A 砂糖	大さじ1
A 水	400mℓ

コットン・クラブ

伊予ブロック　伊予南支部

コットンクラブの集いが出来て、キーホルダー、ペンシルケースなどと真剣にコツコツと地味に進めて、はや一年が過ぎました。初めて布たまにほどいてみたり・・・すると向き合い「針に糸が通らない」と良いものになります。口と頭を「老眼鏡がない」と言いながら布と格闘して、自分好みの作品が出動かし楽しい会になりますように。来上がると喜んでいます。財布、

（文・城戸　久子）

くみあいいん作品

◆俳句◆

海分けて光の渡る初日の出　松山市　岩田　暉乃

寒柝（たく）のひゞきや町の鎮もりて　松山市　坂東　美智子

編みぐるみ

今治市　田頭　光子

今治市　井川　久美子

絵手紙

松山市　浜野　明夫

組合員さんの作品を募集しています。絵手紙、俳句、短歌などお寄せください。

診療受付時間

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 尾﨑 河野 水本	佐々木 原 河野	髙山 茂木 中川 藤原	近藤 河野 堀 山本	梶原 尾﨑 原 植本	盛重（毎週） 尾﨑（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1·3·5）
	女性外来		日野				
	整形外科	森実・小西	清松	今井（第2·4週） （骨粗鬆症外来）		小西	愛媛大学医師
	小児科	有田	有田	有田	有田	森谷（第1·3·5） 永井（第2·4）	有田（第1·3·5） 石前（第2·4）
午後 15:00～17:00	内科	河野	尾﨑	河野	中川	藤原	ご案内 毎週火曜日午前、女性外来（婦人科）予約制です。 担当：日野医師 （日本産婦人科学会専門医）
	精神科	今村	今村 上城（第1·3·5） ※もの忘れ外来	上城		上城	
	小児科	有田	有田 アレルギー特診 14:00～17:00	有田（アレルギー外来） 14:00～17:00 ※第2·4週のみ。 1·3·5週は休診	有田 乳幼児健診	有田	
夜間 17:00～18:00	内科	原	尾﨑		中川	藤原	
	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	

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	
火	山本		山本	山本
水	山本		舟戸	舟戸
木	藤原		舟戸	
金	山本	腹部エコー 心臓エコー 胃カメラ	舟戸	舟戸
土	舟戸 第2·3·5週 休診 第1·4週		※胃カメラ·エコー検査は予約制です	

★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	大西
水	原	
木	大西	大西
金	大西	大西
土	大西 第2·4週 休診 第1·3·5週	※エコー検査は予約制です

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 ●協会健保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

★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。

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　伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側　☎089-983-4400

●訪問看護　●ホームヘルパー　●居宅介護支援

高齢者福祉施設

- ごしきの家　伊予市米湊736-3　☎089-983-4433　●高齢者住宅　●デイサービス
- スマイルごしき　伊予市米湊736-5　☎089-983-4466　●小規模多機能ホーム
- みんなの家 あったか拓南　松山市中村3丁目1-2　☎089-908-8851　●介護付有料老人ホーム　●デイサービス
- ショートステイ 陽だまり　松山市来住町1091-1　☎089-961-4318　●短期入所生活介護

食べて元気!! ⑮④

牡蠣

牡蠣には、冬が旬の真牡蠣と夏が旬の岩牡蠣があります。

真牡蠣は世界で最も食されている牡蠣です。5月から8月に産卵が始まると溜めていた栄養分を一気に使い身が細り味も落ちます。その為栄養を蓄え始めた10月から3月が旬と言われています。

岩牡蠣の産卵日も夏ですが、夏の4か月間少しずつ産卵を始めるので栄養を使い果たすことなく身には栄養が蓄えられているので旬は5月から8月です。

牡蠣の栄養

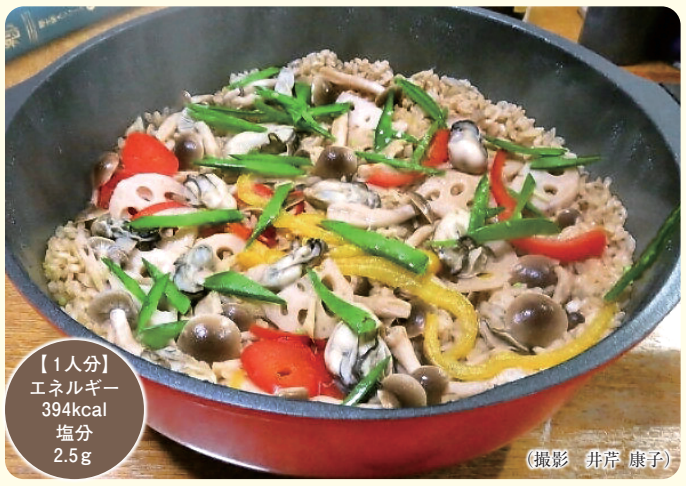
牡蠣のほとんどは内臓ですが実はそこに豊富な栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンB1・B2・B12などのビタミン類や亜鉛・鉄・などのミネラル、アミノ酸、タウリン、グリコーゲンなどを豊富に含んでいる食材です。これらは体にとって必要不可欠な栄養素です。

食中毒・ノロウイルスについて

牡蠣の内臓には食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着していることがあります。十分に加熱しないで食べると感染する危険性があるので注意が必要です。冬は牡蠣の活動が鈍るため海水を排出する力が落ち、牡蠣の中にウイルスの粒子が留まる可能性が高くなるのです。

牡蠣の中心温度が80～90℃90秒以上加熱しましょう。

（管理栄養士　舩野　田鶴）



【1人分】
エネルギー 394kcal
塩分 2.5g

（撮影　井芹 康子）

牡蠣と生姜の炊き込みご飯 パエリア仕立て

【作り方】

①牛蒡は粗みじんに切る。しめじは小房に分け、パプリカはくし切りにする。蓮根は輪切りにして生姜は千切りにする。さやいんげんは茹でておく。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、米、牛蒡を炒め米が透き通ったらAを入れてひと煮たちさせる。
③牡蠣、しめじ、パプリカ、蓮根、生姜をのせ、蓋をして弱火で20分炊く。
④炊きあがったら火を止めて10分蒸らし、仕上げにさやいんげんを散らす。

材料／2人分

牛蒡	1／4本
しめじ	1パック
パプリカ（赤・黄）	1／2個
蓮根	小1個
生姜	1／2片
さやいんげん	適量
オリーブオイル	大さじ1
米	2合
牡蠣（むき身）	10個
A 醤油	大さじ4
A 砂糖	大さじ1
A 水	400mℓ

コットン・クラブ

伊予ブロック　伊予南支部

コットンクラブの集いが出来て、キーホルダー、ペンシルケースなど真剣にコツコツと地味に進めて、たまにほどいてみたり・・・すると良いものになります。口と頭を動かし楽しい会になりますように。

（文・城戸　久子）

くみあいいん作品

◆俳句◆

海分けて光の渡る初日の出　松山市　岩田　暉乃

寒柝（たく）のひゞきや町の鎮もりて　松山市　坂東　美智子

編みぐるみ

今治市　田頭　光子

今治市　井川　久美子

絵手紙

松山市　浜野　明夫

組合員さんの作品を募集しています。絵手紙、俳句、短歌などお寄せください。

診療受付時間

新居浜協立病院

新居浜市若水町1-7-45　☎0897-37-2000

		月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	内科	谷 本 山 岡 振動病(10時半まで) 谷 井	谷 本 谷 濱 大 木	中 濱 中 岡 山 本 谷 本	谷 井 谷 本 谷 田	中 濱 谷 井 大 木	谷井・中濱(1・3) 谷本・大木(2・4) 山岡(2・4)予約のみ 当番 (5)
	精神科	上 城	上 城	今 村			
	胃カメラ	○		○	○	○	(1・3週のみ) ○
	超音波(エコー)	○	○ (心エコー)	○	○	○	(1・3週のみ) ○
午後 14:30～17:00	内科	中 濱	谷 井 (15:00～17:00)	竹 内	山 上	山 岡	★在宅訪問診療健診・ﾃﾞｲｹｱを行っています。ご相談下さい。 ★療養に関してご心配な事などお気軽にご相談下さい。0897-37-2000(ｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ)
	精神科	上 城					
	検査	大腸内視鏡(隔週)				大腸内視鏡(隔週)	
	在宅	谷 本		大 木	中 濱	谷 井	
午後 17:00～18:00	内科	大 木	谷 井	竹 内	谷 本	山 岡	
	その他	精神科(上城)					

健診科　☎0897-37-2333　デイケア　☎0897-37-6990

泉川診療所

新居浜市瀬戸町1-2　☎0897-41-6110

	午前	午後
	午前9時～12時	午後2時～5時
月	吉 田	往診（外来診療はありません）
火	吉 田	
水	吉 田	
木	山 岡	
金	吉 田	吉田(午後3時～6時)
土	吉 田	※第1・3土曜日休診

★往診、デイサービスも行っております。ご相談下さい。

生協宇摩診療所

四国中央市寒川町2912-1　☎0896-25-0114

	午前		午後	午後
	午前9時～12時半		午後2時半～5時	午後5時～6時
月	小 原		往 診	
火	小 原		小 原	小 原
水	山上(胃カメ・エコー)(要予約)	小原(往診)	往 診	
木	小 原		小 原	
金	小 原		小 原	小 原
土	小 原		※第2・4土曜日は休診	

★デイケア、往診も行っております。ご相談下さい。

協立在宅ケアセンター ☎(0897)37-1599

新居浜市若水町1-7-45

●訪問看護　●ホームヘルパー　●居宅介護支援

在宅で療養中のお年寄り、難病、障害者のみなさんの介護・看護のお手伝いをします。

高齢者福祉施設「虹の家」☎(0897)31-3204

新居浜市若水町2-7-4

■「デイサービス花みずき」
■「グループホームとらや」(定員9名)

高齢者福祉施設「げんき室屋町の家」☎(0898)23-9737

今治市室屋町5丁目3-6

○デイサービス　ぽかぽか
○住宅型有料老人ホーム　ひだまり(定員12名)

看護師（病棟・外来）、介護福祉士・ヘルパー（デイケア・訪問介護）・臨床検査技師をご紹介ください。新居浜協立病院（0897-37-2000）