



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(2020年10月31日現在)
 組合員 48,752人
 出資金 991,120,420円
 (1人平均出資金 20,330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)

“にじいろカフェ”においでんか!? ～生協ブロックから生まれた「憩いの場」～



世代を問わず参加できます



認知症学習会の様子



人と人のつながり

地域の体操教室でお会いしていた方が、高齢となり体操に参加出来なくなると、大好きなおしゃべりやお出掛けができなくなりました。そこで「にじいろカフェ」に行ってみようかと誘って見ました。一人では不安だからとお友達も一緒に2人での参加となりました。

居場所ができた!

生協病院に入院されていた患者さんが、お見舞いに来たお友達とたまたまか

「にじいろカフェ」は、認知症の方も含めどなたでも参加できるカフェです。手作りのお菓子やお抹茶などおもてなしをしたり、地域の方によるミニコンサートやコ・コアの職員による脳トレや体操などを一緒にして、楽しく穏やかなひとときを過ごしていましたが、現在、新型コロナウイルス感染症予防のため休んでいます。再開が待ち遠しいです。

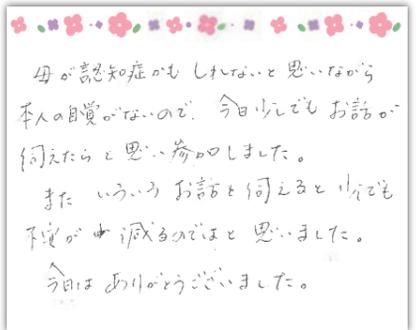
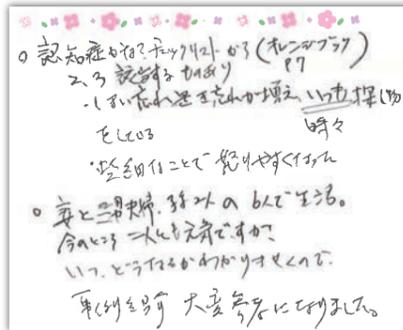
フェを訪れました。カフェスタッフが病気や入院での不安なことなど時間をかけて話を聞くことで安心され理解をしていただくことができました。退院後は毎月カフェに来られるようになり、カフェの手伝いも積極的にされるようになりました。

こういう場所があつてよかった!

精神科外来に親子で受診された方が、職員と一緒に見学に来られました。最初は静かに座っておられたお母さんが、ハーモニカの演奏で昔懐かしい曲が流れると、急に手拍子しながらにこにこ歌い始めました。それを見た娘さんがほっとされて「この場所に誘ってもらって良かった」と嬉しそうに言われました。

地域にもっと集えるカフェを!

この様に、さまざまなドラマがにじいろカフェで生まれています。自宅で家族を介護したり看病をするのはとても大変な事です。そんな介護の悩みや不安、不満、病気による入院や通院のストレスなどにより、本人はもろろ周りの人も疲れてしまいい「心の小さくなった」人が増えています。私たちはこの状況を少し



認知症予防の学習会 感想文

でも減らしていける様に手伝い出来ればとカフェでの学習会も開催してきました。現在は、コロナ禍で支部と協力して地域での学習会を始めました。早速、11月4日に生協病院の近くにある集会所をお借りし、久米支部と共同で「コロナ禍における認知症との付き合い方」についての学習会を行いました。最前線に関わっているたんぼ在宅ケアセンターのケアマネジャーさんのお話は説得力があり涙する方もおられました。

今後は認知症の介護問題だけでなく、子育て真っ最中のお母さんなども気軽に集えるような、楽しい憩いの場として地域の中で開催していきたいと思えます。

(文・木村 紀子)

75歳以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割にする案が審議されている。政府は22年度に実施しようとのこと。

いろんな病気を併せ持つ高齢者は現在の1割負担でも75歳未満より1.7倍負担しており、年収に対する窓口負担は40～50代の2～6倍となっている。

現在、現役並み所得者単身で年38.3万円以上、後期高齢者の7%は3割負担となっているが、残り9割余りの内、ある程度の層を2割にしたいと狙っている。

自己負担が増えれば受診控えが起こる、我慢して手遅れとなり、重症化して、さらに高度な医療が必要となるなど、命の危険が高まり、医療費の増加にもつながる。

かつて老人医療費は無料の時代があった。岩手県内村で始まり、東京都、京都府などへ広がり、国の制度となった。しかし、医療費の伸びを抑えるため、1983年に有料化への舵が切られ、一部負担とされて以降、数度の改正で現在となっている。

お金のあななしで受診の機会が制限され、不公平をさらに拡大し、家族の生活も直撃する2割負担は撤回すべきだ。



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)

学びつつ楽しんでね♪ 通信教育「愛媛医療生協の支部活動」

愛媛医療生協は、「安心して住み続けられるまち」づくりを目指しています。そんなまちづくりを進めていく基礎単位となるのが医療生協の支部です。地域での健康づくり、まちづくりをさらに広げるため、支部が生き生きと活動することを目指し愛媛独自の通信教育を開講しました。現在、122名の方が受講中です。組合員さんの学習の様子を紹介します。

宇摩ブロック 医療生協の 通信教育をひけて



今回初めて通信教育の勉強会を行いました。参加者はおもに、支部長や理事です。

勉強する中で「私たちは『健康づくり』の生協です」といっています。その健康はどうやって作るのか？なんとなくわかっているけど、いざ言葉にするとどうしていいのかわからないことがあります。それを問題として具体的に示してくれています。

勉強しながらお互いの考えや意見も聞くことができ、とても有意義に思います。最終は来年の2月末です

が、じっくり皆で話し合う時間をもてれば、もっともっと医療生協としての活動が活発になるのではと思います。とても楽しみになっています。

(文・白木 真理子)

泉川ブロック 船木支部 通信教育 がんばっています！



船木支部は、運営委員全員が受講生。10月末に学習会を開催。時間をかけたのは「問3」の解答。「支え上手・支えられ上手」とは「お互いの幸せや喜び、生きがい」とは「安心して暮らしている社会」とは。議論を深める中で三つの川柳が生まれました。

「場」は力命尽きるまで 支え合い
そろそろ引退したいと願う支部長に健康長寿の願いを込めて。
忘れない共に学んだ
引越して他支部に移る組合員に「場」を「あなた」と読み替え感謝の気持ちを。コロナ禍に三密避けて学び合い
教えられたり教えたり。育まれたのはお互いに対する敬意。学び続ける人はいつまでも若い！
(文・三宅 郁夫)

協立ブロック 理事協議会 みんなで 励ましつつ

協立ブロックでは3名の新任理事が着任したことを踏まえて、みんなで通信教育に取り組み、事業や活動の発展を目指そうと全員が申し込みました。

毎月の協議会で答え合わせをし、励まし合って修了を目指しています。

学習に取り組んだ新任の越智啓治理事は「健康づくりの生協の取り組みをすすめていくうえで、そもそも

のところから学んでいくのは大事ですね。学び合い話し合っ、みずからも、そして組織も成長していけるといいと思います」と話しています。

(文・東予編集委員会)



生協ブロック 桑原南支部 いろいろな 「支部の物語」



桑原南支部では、運営委員全員が「愛媛医療生協の支部活動」コースを受講し

かたいはらって 「平和って、コレだ！」

今の幸せに感謝

私は令和2年11月で85才になります。

終戦の日は、常盤国民学校の四年生でした。今治市は三度空襲されて、一度目は広小路の電話局に爆弾。二度目は明徳女学校に爆弾が落とされ、県立女学校(今の北高)の生徒さんが機関銃掃射されました。三度目は8月5日に焼夷弾が投下され我が家も焼けました。6日の朝、ようやくたどり着いた母の実家の縁台でひと休みしていたその時、大人の方が「一発光った。あれは広島だ」それが原子爆弾でした。

そして8月15日昼12時、天皇陛下のお言葉をラジオで聞き、叔父さん達おとなの方は負けたと残念がっておられましたが、私は内容はよくわかりませんでした。すぐに「もう今晚から飛行機は飛んでこんの？」と聞き「そうじゃ」と返事をもらった時、本当に嬉しかった。勝とうが負けようが毎晩飛行機が飛んで来て、空から何らかの物や爆弾を落とされて死ぬのが恐ろしかったのです。

私にとって平和は

- ・第一は戦争が終わったこと。空から何も落ちなくて命があること。一発の爆弾で町が破壊されない、大勢の人が死なない事です。
- ・第二は皆が自由に何でも話せること。
- ・第三は質素でも命をつなぎ生きられる食料があり、住まい、暑さ寒さを凌ぐ衣服があること。

今は文化、医療、スポーツと豊かな生活があり、お互いの幸せに感謝です。



今治ブロック
今治西支部
木村 康子さん

11/5(木) 協立ブロック 南東支部

東北被災地に毎年支援の野菜や果物を送っている方がお世話をしている畑へみかん狩りに行きました。

毎年、運営委員の親睦を兼ねたお食事会をしています。今年のみかん狩りに行きました。

現地では、肩から籠を下げて目を付けた木の下へ一目散。「親戚に贈る用に30kg取るよ」籠いっぱいになった。箱持って来て「など、姿は見えませんがミカンの木の間から大きな声が聞こえて来ました。みかん狩りの代金は東北へ送る費用や



畑の維持に使われます。
(文・川原 仁恵)

医療生協への参加を広げることで「地域の協同」を育み、一緒に「健康寿命、を延ばしましょう！」
「出資金」は医療生協の「魅力、を支える「共有財産」。増資にご協力ください。

医療活動版

糖尿病外来教室と糖尿病療養指導士



愛媛生協病院看護師
愛媛糖尿病療養指導士
白鞘 美香

国民病といわれる糖尿病の患者数が増加傾向です。しかし自分に糖尿病発症のリスクがある事を認識している方は少ないと思います。また健診で高血糖の要精査や要治療を指摘されても、自覚症状が無いので軽視して放置したり治療中断したりする方も多いのではないのでしょうか。

一緒に学びませんか

今年から糖尿病外来教室を開催し、患者・組合員に糖尿病について基本の知識を習得してもらい、健康な日常生活を送れる支援を始めた。残念ながら開始直後にコロナ感染拡大防止の為に一時休止しましたが、7月から再開しています。季節に応じた最新の内容を学習します。テーマは①疾患・合併症②食事療法③運動療法④薬物療法・検査の4つから選んでいます。糖尿病に興味のある方ならだれでも参加できます。事

糖尿病療養指導士とは

当院には2名の「愛媛糖尿病療養指導士」が登録されています。聞き慣れない言葉ですが、



糖尿病患者様の指導や治療の援助をメインとして、最終的に糖尿病透析にならないような人生設計のお手伝いをさせてもらうエキスパートです。近年は予防に力を入れている厚生労働省の方針もあり、専門士として多くの仲間が全国や地域で活躍しています。当院でも県内の他病院や糖尿病協会と新しい情報を共有しながら活動しています。

前予約の必要はありません。毎回5〜8名の方にご参加いただいています。なお資料は当院で準備しています。お手持ちの資料をお持ちいただいたりもかまいません。担当スタッフは看護師、管理栄養士、コ・コアの健康運動指導士、薬剤師の数名で開催しています。会場は大会議室ですので、コロナ対策に留意していただきますので、安心してご参加ください。お気軽に一度足を運んでみませんか。お待ちしております。今後の開催予定日は下の表を参考になさってください。来年度の予定は決まり次第お知らせします。

月	日	曜日	時間
1	18	月	13:30~14:30
2	19	金	13:30~14:30
3	15	月	13:30~14:30
場所		生協病院 C棟会議室	

SDGs「エス・ディー・ジーズ」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



目標4. 質の高い教育をみんなに その①

1人の子ども、1人の教師、1冊の本、1本のペン、それで世界は変わります
One child, one teacher, one book, one pen can change the world

パキスタンの人権運動家 マララ・ユスフザイさんの言葉です。世界中には小学校に通う年齢に達した子どものうち、5900万人が学校に通っていません(2018年データ)。また15歳以上で読み書きができない人は、世界中で7億人以上います。その3分の2が女性です。教育機会が得られない要因は国によって異なりますが、なかでも多い原因は「紛争」と「貧富の差」です。貧困、飢餓という生活では「生きる」ことが優先され、未来の為に投資(教育)は後回しになります。すべての人が初等・中等教育を受ける機会が得られるようになると識字率が上がり、さらに職業訓練の平等な機会が提供されるとジェンダーや貧富などによる格差の解消につながります。もし、低所得国のすべての学生たちが基礎的な読解力を身につけて学校を卒業できれば、1億7,100万人が貧困から抜け出すことができるそうです。安定的な生活を送るためには、教育は必要不可欠なのです。

健康クイズ 問題

Q. 次の魚のなまえを訓読みで読みましょう。
ア. 鯖 イ. 鰯 ウ. 秋刀魚
ア()イ()ウ()

答え

ちょっと一言

63円 791-1102
松山市東区住吉一〇九一
愛媛生協病院
地域事業課クイズ係
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。当選した場合の連絡先も必ずご記入下さい。

締め切り
2021年1月10日必着

10月号の答え ススキ(薄)

当選者

白木 勝子(松山市) 藤本 千歳(松山市) 益田 眞治(四国中央市) 田中 秀彦(伊予市)
白石美恵子(松山市) 市川 君子(松山市) 白川 潔(新居浜市) 岡部由貴美(新居浜市)
鴻上千恵子(新居浜市) 眞鍋 清二(四国中央市)

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。

長寿果籠り

コロナ禍で果籠りが長く続き心も減入ってしまいうで不安でした。人と交わることの大切さを実感させられました。
ようやく対策を取りつつ

(松山市 中野 孝子)

医療関係の皆様へ

コロナの影響で病院関係の方々には相当の気配りとお応えで大変と思いますが、それでも患者がいる限り逃げる訳にもいかず、対応に追われてると思います。皆様お身体に気を付けて下さいませ。
(松山市 田代 吉広)

愛媛で絶景探し

コロナの影響で旅行好きの私はどこにも行けません。そこで、今年の夏は生まれて初めて、四国カルストに行ってきました。白い石灰岩にどこまでも続く青い空、放牧の牛達。素晴らしい一言です。
これから愛媛の絶景探しをはじめます。
(松山市 中野 孝子)

組合員だより

読書楽しみ

SDGsでの「健康とは」の記事本当にそうだと思います。何時も楽しみに記事を読んでいきます。

又、食べて元気の記事も食物に対する再認識や栄養について知る事ができ楽しみにしている記事です。
(今治市 宇都宮 早苗)

班会等が復活し活動の様子が伝わり嬉しかったです。
(四国中央市 山内 和子)



「やられたー!」今のはナイス!」
集会所のホールで、ラリーの音と
歓声が飛び交います。ここは城北支
部・さくら班、週1回程度のペース
で卓球を楽しんでいます。
班の歴史は古く、もう15年くらい

『城北支部 さくら班』

城北ブロック 城北支部

続いていて、8人ほどの参加者の年
代は50〜80代、年はバラバラですが
和気あいあいとした雰囲気、自然
と笑顔が溢れます。
コロナ禍で5月は休止したものの、
6月には活動を再開しました。コロ
ナウイルスも、この笑顔と元気の前
ではたじたじです。
(文・山本 恒樹)



【1人分】
エネルギー
59kcal
塩分
0.5g

(撮影 川原 仁恵)

ブロッコリーの茎と
人参の塩こしょう炒め

【作り方】

- ①ブロッコリーの茎は包丁で皮をむき、筋の部分が
残るようなら筋の部分も取る。長さは人参、ペー
コンの長さに揃え、少し厚めの細切りにする。
- ②人参、ベーコンも細切りにする。
- ③フライパンにベーコンを入れ炒める。
- ④ブロッコリーの茎、人参を入れ、炒める。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。
※ベーコンの代わりにちりめんでも代用できます。

材料/1人分

ブロッコリーの茎	1房分
人参	1/4本
ベーコン	1枚
塩・こしょう	適量

ブロッコリーはキャベツ
の一種です。小さな緑色の
つぶつぶは花のつぼみ、軸
は花の茎の部分になります。
ブロッコリーはビタミン
類、カリウム、葉酸などが
豊富に含まれています。特
小小さく、粒が揃っており、
きつちりと詰まっているも
のを選びましょう。房と房
に隙間ができていたり、蕾
が大きかったり、柔らかい
物などは避けるようにしま
しょう。
花のつぼみの部分を食べ
るイメージですが、つぼみ
よりも茎の部分の方が栄養
豊富です。茎の部分はつぼ
みとは違った食感が味わえ
るので、捨てずに活用しま
しょう。
(管理栄養士 坪内ひろみ)

ビタミンCはレモンより
も多く含まれており、疲労
回復、かぜの予防、ガン予防
老化防止に効果があります。
葉酸は正常な細胞の増殖
を助ける働きがあります。
妊娠中の女性にとっては、
胎児の成長に大量に必要と
されるので、普段の必要量
の約1.7倍摂取する必要があります。
ブロッコリーはつぼみが
みとちりめんでも代用でき
ます。

松山市 遠藤 ヤス子

松山市 野中 頌平

今治市 井川 久美子

◆短歌◆
亡き姉が株分けくれしこのん菊
夕陽に映えて紫や良し
四国中央市 河村 雅善

診療受付時間

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。

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 藤原 川	佐々木 崎野	高河 中水	山野 川本	近藤 原堀 山本	梶原 崎野 茂木
	精神科	今村	今村	上迫	上城	今村	上城
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本
	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	有田	有田	有田	森谷(第1・3・5) 水本(第2・4)	有田(第1・3・5) 石前(第2・4)	
午後 15:00 ~ 17:00	内科	尾崎	藤田	河野	中川	河野	
	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	有田	有田(アレルギー特診 14:00~17:00)	有田(アレルギー外来) 15:00~17:00 ※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	尾崎	藤田		中川	原	
	精神科		今村			上城	
	整形外科	小西					
小児科	有田	有田	有田(アレルギー特診)	有田	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	

※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。

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(第1のみ)	舟戸
木	支援医師	舟戸	舟戸
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	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	※IC検査は予約制 です

在宅ケアセンター たんぼぼ ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援	ひまわり 伊予市米湊834-20 電通不動産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 ●高齢者住宅 ●デイケア	スマイルひまわり 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	みゆの家 わか拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム ●デイケア	3つと1つ 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
--	--	--	---	--	--

在宅ケアセンター(たんぼぼ)で働く看護師、介護福祉士、ヘルパー、ケアマネを募集!!
本部介護事業部までご連絡ください。