



# 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(2021年4月30日現在)  
 組合員 48,751人  
 出資金 982,972,920円  
 (1人平均出資金 20,163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)

## コロナ禍の今だからこそ

# 健康づくり



**城北ブロック  
歩くとウォーキング**

毎週木曜日10時に城北診療所に集合し、準備体操をしたあと往復約2時間のコースを歩きます。2004年から開始し、はや17年になります。事前申し込みのない自由参加です。全16コースあり四季折々の花を見に行くことを楽しみのひとつとしています。秋には、遠出の特別ウォーキングを企画し、親睦を深

私たちは健康づくりの生協として、人と人とのつながりの中で健康を育み、仲間づくりをすすめています。新型コロナウイルス感染症拡大で、5月は活動を中止しましたが、外出を控え家に閉じこもるのではなく、こんなときだからこそ健康づくりを進めていきたいものです。工夫しながら健康づくりを継続している「場」を紹介します。

組合員の皆様へ  
 新型コロナウイルス感染症の影響で5月号機関紙を臨時休刊とさせていただきます。ご迷惑をおかけしました。



あくだこうだと考えた俳句を短冊にし、選句してびーちくばーちく評価・検討。そんな句会もコロナで中止に。さてどうしたもんじゃろうと相談する中で「17文字の交流だから」とFAXやメール、郵送でやり取りする「集まらない句会」を開催しました。直接言葉を交わせないで、選句の時にコメントを書くな

**道後支部  
びーちくばーちく五・七・五  
句会に  
背中を押さず**

めています。コロナ禍でも続けられ健康維持に役立っています。20名前後の参加がありますが、各自のペースを大切にしているのが、切れ切れの長い列になります。より運動効果が得られるように、今はインターバル速歩に挑戦しています。

## 愛媛医療生協第68回 通常総代会を開催します

日時 2021年6月23日(水曜日)  
午前10時30分～12時(予定)

場所 松山市総合コミュニティセンター  
(松山市湊町7丁目5番地)

### 議案

- 第1号議案 2020年度のまとめと2021年度の方針案
- 第2号議案 2020年度の事業報告 決算報告 欠損金処理案 監査報告
- 第3号議案 2021年度の事業計画 予算案
- 第4号議案 2021年度役員報酬限度額の件

新居浜協立病院では、「健康づくりの病院」を正面に掲げ、2020年度は院内の「まちづくり協同委員会」が中心になって、「職員の健康づくり」をすすめました。握力、片脚立位、長座体前屈を測定することで日頃の運動不足を実感し、地域組合員も取り組んでいる「ときめき健康チャレンジ」へ多くの職員が参加しました。全員でタオル体操や、

**新居浜協立病院  
職員も  
頑張っています!!!**

ど工夫もしました。でもやっぱり会って言葉を交わしたい思いは大きいです。作句の背景や選んだわけ、選から漏れた句などいろんな意見を出し合えますから。昨年夏に感染が落ち着いて実際に集まれた時の喜びは大きく、お互いに理解や信頼を深め合う事ができました。今年も「集まらない句会」を続けつつ、再び集える日を待ち望んでいます。

ヨガに取り組み職場もあり、現在もしっかり継続中です。「日頃使っていない筋肉を使うことでリフレッシュできる」「職場内のコミュニケーションが良好!!」と大好評です。



日本は156ヶ国中120位。世界経済フォーラムが発表した2020年度のジェンダーギャップ(性差による差別)指数だ。政治、経済、教育、保健の4分野で比較している。女性国会議員13%、女性閣僚10%などの政治分野147位。労働力率男女比、給与格差、幹部・管理職男女比などの経済分野117位。賃金格差の大きさは韓国に次ぐ2位だという。「女性がいる会議は時間がかかる」「女性はいくらでもウソをつける」。女性蔑視発言を政治家が繰り返す後進国だ。政治分野における男女共同参画法」が施行され、各党に候補者を男女同数への努力義務が課せられた一昨年の参議院選挙では女性候補者は3割弱だった。女性の政治参加を高めることが大切だとの意見が多い。政治的な意思決定に携わる女性が増えることで、女性の意見が反映され、女性参加の道が開かれる。ジェンダーギャップ指数上位の北欧諸国は女性元首や閣僚が多いのもそのことを示している。

来る総選挙や地方選挙では各政党をはじめとして女性候補者を増やし、ジェンダー平等へ前進させよう。



機関紙『えひめ医療生協』をご近所の組合員にお届けする「手配りさん」を募集しています。ご協力いただける方は、089-990-8820までご連絡ください。



①出身地 ②趣味 ③最近感動したこと

愛媛生協病院



看護師 ことね 宮内 思音

①松山市 ②読書・お菓子作り ③先日1歳のお誕生日を迎えた従兄弟が一升餅を担いで歩いたことです！



看護師 しょうた 山川 翔太

①松山市 ②家の中でできる筋トレを1年半ほど続けています ③コロナ禍で会えなかった甥に先日会った時、いっぱい喋るようになっており、その成長に感動しました。お兄ちゃんと呼んでもらえる日が楽しみです！



看護師 さき 相原 早紀

①東温市 ②手芸・車の運転・飛行機を見ること ③感動まではいかないかもしれないですが、国家試験の合格発表で受験番号を確認した瞬間です。なりたかった看護師になれた!!と思った瞬間でした。



看護師 ほのか 曾根 帆花

①伊予郡砥部町 ②読書 ③国家試験に合格したことです。コロナの影響で友達に会えない日々が続きましたが、SNSで励まし合い、乗り越えることができました。春から、この感動を忘れないで頑張ります。



看護師 けいた 石川 慶太

①松山市 ②アニメ鑑賞 ③就職を機に初めて実家から離れて暮らし始めましたが、自分で家事をする度に当たり前のように食事やキレイな衣類を用意してくれていた母親にありがたみを感じています。



看護師 もりおか 森岡みずき

①松山市 ②家でゴロゴロと漫画やアニメを見ます ③大学時代の良い友人とみんな就職先が違うため、連絡もとることが少なく、通に電話したり、一人暮らしなんてできないと思っていた子がなんと頑張っていました。



看護師 こうじ 露口 幸司

①松山市 ②映画鑑賞、ドライブなど諸々 ③何年も前に植えていた花がタイミングよく咲いてくれたこと。



薬剤師 てしまけいいちろう 手島 孝一朗

①西条市 ②友達と特にかするわけでもなく遊ぶこと ③国家試験に合格したこと。ずっと気になっていた飛びし飛びしに見ていたアニメを最初から最終回まで見れたことです。作品としては『僕のヒーローアカデミア』というものです。



事務 うけだ なおこ 請田 尚子

①松山市 ②歌を歌うこと ③満開の桜を見たことです。コロナ禍でゆっくりと桜が見れないと思っていました。生協病院前や城山公園などの綺麗な桜が見れてとても感動しました。



看護師 なつか 小野 捺歌

①新居浜市 ②アニメ ③研修が始まる前は同期とうまくやっていけるか不安だらけでしたが、いい人たちばかりでよかったです。



看護師 みゆ 内田 みゆ

①松山市 ②料理動画をみること ③看護師としてスタートラインに立つことができたのは、家族や友人などのたくさんの人の支えがあったからです。改めて人との繋がり大切さに感化されました。

2021年度 総代ご紹介

総代定数250名 任期は1年です

Table listing branch names and representatives for the 2021 fiscal year. Includes branches like 協立, 北, 宮西, 新菊, etc., and their respective representatives.

「平和って、コレだ!」

今年は特別な憲法記念日

5月3日は憲法記念日ですが、今年は特別の思いで迎えました。核兵器禁止条約が1月22日に発効し、初めての記念日だからです。

1945(昭和20)年、広島に住む母親のお腹の中にいた私は、胎内被爆者です。1954(昭和29)年のビキニ事件を契機に日本で原水爆禁止運動が誕生し、ついに核兵器禁止条約発効にまで漕ぎつけたのです。

条約発効によって核兵器の使用や実験はむろん、開発も製造も保有も禁止されました。しかし、核保有5カ国などは条約に背を向け、「条約不参加だから拘束されない」とうそぶいています(日本政府もその一員です)。

ところで、生物兵器や対人地雷、クラスター爆弾などの禁止条約も、条約の成立直後は「条約不参加で拘束されない」と主張し、今も非締結の国もあります。だからと言って、これらの兵器を公然と使用することは、今ではどの国にも許されません。核兵器も同じ流れの中にあります。このことは、憲法9条の平和主義に世界が一步近づいたことだと嬉しく思っているのです。



城北ブロック 久枝支部 松浦 秀人さん

「平和ってコレだ!」は、今回をもって終了します。長らくご愛読頂き、ありがとうございました。

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。

①西条市 ②推しのグッズを集めること、スイーッデコ ③ミニ公衆電話とミニ超熟パンのガチャガチャがたまたま寄ったお店にあったことです！クオリティも高く、可愛かったので感動しました！



薬剤師  
おかのくみこ  
**岡 久美子**

①松山市 ②ショッピング③プロジェクトを買って家で映画を見たら大画面での映像が迫力があって感動しました。これからもこれで映画を見たいなと思いました。

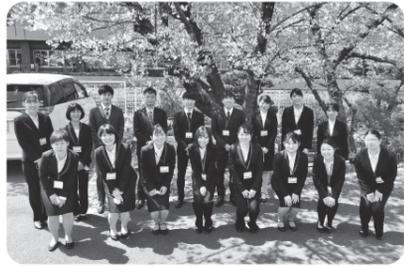


薬剤師  
いなき  
**稲生ひなの**

①松山市 ②野球観戦 ③新しい環境になったので実家で育てていた豆苗を自分でも育て始めました。一度食べても、もう一度育つ強い生命力に感動しています。



看護師  
きたの  
**北野 楓**



入職おめでとう

①松山市 ②愛犬(シーズー)と遊ぶこと ③先日、断捨離をしていた時に昔の写真が出てきました。1歳頃の私が両親と手を繋いで散歩をしている写真で、3人の幸せそうな表情を見てグッときました。



事務  
みずのなこ  
**水野菜々子**

本部

①喜多郡内子町 ②ドラマ鑑賞 ③3年間働いたアルバイトの最終日に、シフト休みのパートさんと先輩がわざわざ来てくださって、プレゼントもいただいて温かく送り出してもらったことです。



事務  
たまき  
**玉木 佑季**

SDGs「エス・ティーツー」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

目標6. 安全な水とトイレを世界中に その②



日本に住む私たちは水資源の豊富な国だから、他国に住む人たちの問題だと思ってしまうかもしれません。しかし食料をカロリーベースで約60%輸入している日本では、その生産に使われているバーチャルウォーター(仮想水)はアメリカに次いで実に世界で2番目に多いのです。その食料を生産している国が水不足に陥りやすい国であれば、日本がその国の水問題を深刻化させていることにもつながります。他人事ではなくみずからの問題として取り組まなくてはなりません。

私たちの身の回りには、外国から輸入された食品や工業製品が沢山あります。小麦や野菜、肉類を育てるために水が必要です。例えば1kgの牛肉を生産するのに、およそ2000ℓの水が必要です。服を作るための綿や麻を育てたり、工業製品を作る機械を洗浄したりするときにも水を使います。つまり日本はモノを通して大量の水を輸入しているのです。

地球は「水の惑星」と言われますが、地球上に存在している水の97.5%は海水で、淡水はわずか2.5%に過ぎません。水は海や川、大気などを通じて地球上を循環し、私たちが利用できる淡水はその循環の中の一部です。水資源を持続的に利用していくためには、国境や地域を超えて、海や河川、山地、森林、空など水に関連する生態系全体を保護、回復させることが大切です。

①南宇和郡愛南町 ②YouTubeで動画を見ること ③30?年ぶりの入社式に感動しました。同期の若い方達の希望に溢れた表情を見て、「年を忘れて、初心は忘れず」を「モットー」に頑張ろうと思いました。



作業療法士  
このみほ  
**河野 三保**

虹の家

パワハラ・コロナ労災・過労死110番

6月19日(土)10時~14時、「パワハラ・コロナ労災・過労死110番」電話相談を実施します。

当日電話は **0120-222751** です。

過労死、過労自殺、ハラスメントに関わる労災補償の相談、コロナ関連の労災相談に弁護士、医師、労災専門家が応じます。家族、知人の方からのお電話も受け付けます。お気軽にお電話ください。

主催 過労死110番実行委員会  
問合せ 愛媛生協病院 電話089-961-4238

健康クイズ 問題

例題のように文字を並び替えて3字熟語をつくりましょう

(例題) **ミ** **エ** **ガ** + **手** → **エ手ガミ** (絵手紙)

① **キ** **ン** **シ** + **好** → ?

ヒント: これを持ち続けると若々しい?

② **イ** **ク** **ミ** **ソ** + **合** → ?

ヒント: 機関紙読者の皆さん

はがきもしくはインターネットでの受付もします。

応募のあて先は

〒791-1102 松山市来住町1091-1 愛媛生協病院地域事業課・クイズ係

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7月10日必着

3月号の答 17 22 61

当選者

伊藤津恵子(砥部町) 鏡味 玲子(今治市) 菊地 和美(宇和島市) 箭代 貞子(伊予市) 伊藤美貴子(松山市) 守谷 節子(新居浜市) 竹田志津子(伊予市) 川中ちえ子(松山市) 藤原 郁子(今治市) 宮崎加奈子(西条市)

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。

ウオーキングすれば、野山も家々の庭も花一杯で、とても華やかです。コロナ禍の中でも気分が明るくなります。

(砥部町 岡田 美枝子)

(松山市 岩本 朋浩)

華やかな季節

東日本大震災早や10年。今なお尾を引き悲しみの当日の映像見ながらも涙する。地震・津波の恐ろしさ。二度とこの様なことが起こらぬ様にと願う一人です。

(新居浜市 近藤 諭)

震災から10年

あそびにきていた2年生の孫が一生懸命考えて、クイズの答えをみつけました。この孫、何年前前にインフルエンザで生協病院の病児保育、弟と一緒にお世話になりました。ありがとうございます。

(内子町 山本 弘志)

心強いスタッフ

病院に認知症認定看護師がいてくれると安心です。本人ももちろんのこと、ご家族も不安や悩みがあると、思うので、相談できる心強い味方がいると認知症との向き合い方も変わってくると思います。医療者の方々にはコロナ禍で大変な時ですが、お身体に気を付けてください。

(松山市 岩本 朋浩)

訂正とお詫び

4月号くみあいの作品掲載の手作りおもちゃの出品元が誤っていました。正しくは「石井東の南支部 子育てくらぶ」です。お詫びして訂正します。



ねえねえ、きいてきいて
しあわせサロン(体操教室)
協立プロック 垣生・八幡支部
しあわせサロンは10年ほど前に支部運営委員会を中心に6〜7名の参加で始まりました。支部で取り組む企画(料理教室やカラオケ大会など)もサロン参加者を中心となり行ってきました。コロナ禍で家に閉じこも



診療受付時間

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 9:00-12:00, 午後 15:00-17:00, 夜間 17:00-18:00). Includes contact info for 愛媛生協病院 (089-976-7001) and 伊予診療所 (089-982-1170).

※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。

Table listing various services and their contact information: 在宅ケアセンター (089-955-7335), 高齢者福祉施設 (089-983-4400), スマイルしき (089-983-4466), ぬの家のあか拓南 (089-908-8851), ヨコトステーション (089-961-4318).



あじの蒲焼

Recipe table for 'あじの蒲焼'. Includes ingredients (aji, wheat flour, oil, soy sauce, mirin, sake, sugar, white gofu, green onions) and instructions (1. Marinate aji in wheat flour. 2. Fry in oil. 3. Add sauce and simmer).

あじの旬は、4月から7月です。最も美味しい時期が旧暦の3月あたり、その「参」を使用して「鰯」という表記になったとも言われています。あじは、さまざまな栄養素がバランスよく含まれていることも特徴です。良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンB群、カルシウム、カリウム、タウリンなどが多く含まれています。また、血液さらさら効果が期待できるEPAや脳の働きを良くするDHAなどの不飽和脂肪酸も豊富です。EPAやDHAは酸化しやすく、加熱すると流れ出



あじは、さまざまな栄養素がバランスよく含まれていることも特徴です。良質なたんぱく質が豊富で、ビタミンB群、カルシウム、カリウム、タウリンなどが多く含まれています。また、血液さらさら効果が期待できるEPAや脳の働きを良くするDHAなどの不飽和脂肪酸も豊富です。EPAやDHAは酸化しやすく、加熱すると流れ出

Art exhibition section featuring 'くみあいの作品' (Works of Kumiai). Includes '折り紙' (Origami) by 青木 恵美子, '水彩画' (Watercolor) by 安藤 昇子, and '俳句' (Haiku) by 前田 道子.

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。(ペンネームでも可)

在宅ケアセンター(たんぼほ・ごしき)で働く看護師、介護福祉士、ヘルパー、ケアマネを募集!!