



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(2023年1月末現在)
 組合員 46,798人
 出資金 974,440,020円
 (1人平均出資金 20,822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)

東日本大震災 2011年3月11日14時46分M9 震度7を忘れない。備えましょう。

携帯電話の緊急地震速報

すぐの避難行動で助かる

停電、断水、下水管破断でトイレダメ！ 自宅トイレ流せなくても、これでOK↓



便座を上げて、便器の底の水に触れないよう、二重ゴミ袋や小バケツで便器を包み込みしっかりカバー。



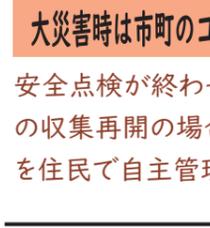
便座を下ろし、排せつ1回分のレジ袋を便座に巻き込むか、



テープで貼り、排せつ物の重さで便器に滑り落ちないようにセットする。



セットレジ袋内に、ペットシートを敷き込み、座って、静かに用を足す。



排せつ物の入ったレジ袋の空気を抜いて口を縛り、自宅で適切に保管する。

大災害時は衛生用品が店頭から消えます。家族分を多めに備蓄。
トイレットペーパー、ゴミ袋、レジ袋、マスク、ティッシュ、濡れティッシュ、生理用品、紙おむつなど

- 速報鳴れば机の下以外に、もっと安全な場所に避難！
- 【大揺れしないうちに戸外へ】
 - 【窓際でない太い柱のそば】
 - 【ベッドサイドに身を寄せる】
 - 【ドアを開け放し避難路確保】
 - 【家電製品から離れる】
 - 【台所からは、ただちに脱出】
 - 【ガラスは割れる!踏まない!】

断水で手洗いができないので手消毒キットを。手指消毒アルコール、濡れティッシュなど



ハンディウォッシュレット



夜、枕元に避難グッズを置きましょう。



携帯電話



カバー手袋



携帯ライト・懐中電灯



着替え



スニーカー

真っ暗でも割れガラスを踏まずに安全に避難。

町内会・組合員のささえあいさが命を救う

建物・家具に殺されるか？守ってもらえるか？

何も準備してなくて過酷な避難生活での関連死が増加

T ①安心して使える**トイレ**で排せつリズムを守りましょう

K ②しっかり水分補給、温かく体調にあう**食事**をみんなで

B ③安心して安眠できる**ベッド**でしっかり睡眠

CW④**冷暖房**が使える適度な運動もできる快適な住環境

今月の紙面

2面：社会的処方文化にする
読者モニター募集

3面：介護活動版 安心して利用できる介護保険制度へ
トルコ南部大地震 支援募金 募集のお知らせ

大災害時は市町のゴミ回収は焼却施設や収集ルート道路の点検のため、しばらく中断！

安全点検が終わったのち、膨大な災害ゴミ臨時集積場が確保されてからの収集再開の場合もあります。それまでは自宅か町内会の臨時仮置き場を住民で自主管理します。 【文・構成：伊藤雅章(防災士)】

政府は新型コロナウイルス感染症の位置づけを5月から5類に下げると決めた。停滞した社会経済活動の活性化や窮屈な自粛からも解放されると期待する国民は多いと思われる。しかし、一方で不安が広がっている。対応策はこれから決めるとしているが、季節性インフルエンザと同じ対応を想定すると、まず、医療費が自己負担となる。重症化を防ぐ治療薬は薬価が10万円を超えるものもある。負担を心配し受診控えが予想される。

次に、重症者の入院に自治体や保健所が関わらなくなり、医療機関が調整することになる。感染者が増えると救急車のたらい回しや入院できず自宅療養せざるを得ない事態が増え、命が脅かされる。

さらに、発熱外来で対応してきた診療を一般の医療機関でも行うとしている。しかし、コロナ疑い者と一般患者を分ける診療環境や入院設備、スタッフ体制がないところでの受け入れは難しいだろう。重症化しやすい高齢患者をリスクから守れなくなる。

今後、新たな変異株が出現する可能性もある。国民の間で「感染対策を行わなくてもよい」という誤解や分断がおきない様に丁寧な説明が必要だ。入院調整や公費負担、医療機関・高齢者施設への財政援助など医療・介護の崩壊、医療のひっ迫につながる様に対応を求めたい。



*2022年度「みなし自由脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年間行われず未連絡状態が続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、理事会で脱退処理を行い、事業年度末に脱退となります。ご不明な点がございましたら各ブロック地域事業担当、又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

社会的処方をする

「医療福祉生協連」冬のあったか交流会」より(2月17日)

交流会の学習講演「社会的処方をする」(講師:西智弘先生)を聞いた組合員さんと職員が感想を話し合いました。

医療生協活動 社会的処方?!

藤村:今日の講演は、孤立・孤独が健康に悪影響を与えること。それに対して、人や活動とのつながりを通じて孤立を解消し、役割や生きがいを創り出す社会的処方によってより健康に生きていけるということが分かってきた。でも孤立している人は地域・活動の情報を得ることができていないし、地域で活動する人たちも孤立している人のことを知ることができていない。地域での活動やコミュニ



左から、和田さん、佐田さん、高下さん



藤村さん

ティと、孤立・孤独となっている人を繋ぐ人・場所が必要。例えばスーパー、郵便局、銭湯など、誰もがやってくる「ハブ」(結節点)となる場所で各種活動や住民が繋がっていく環境をつくっていく。それが「社会的処方をする」というお話でした。和田:イギリスでは1980年代からこういう社会的処方が考えられていたんですね。日本だと難しいでしょうね。高下:でも医療生協の活動自体、社会的処方だと思

う。活動の中で、役割を持って人が元気になっていく、場も元気になっていくということを経験していますから。伊賀:よく言っている「参加者をお客さんにしな

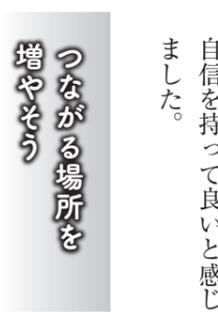


伊賀さん

「ハブ」誰もが誰かにつながる場所

伊賀:地域では一人暮らしの高齢者も増えているし、コロナで外出を控えて引きこもりになっている人が結構いますよね。

佐田:そういう人を外に連れ出すという話ですが、利用者本人自身が人との付き合いを嫌がったりするんですよね。高下:支部にも、班会には行くけど家には人に来てほしくないという方がいますね。だいたい認知機能の低下が進んできてみん



高下さん

つながる場所を増やそう

高下:チョイソコおのくめでの話ですが、利用者さんを訪問したらいろんなことをお話ししてくれ



協立ブロックの参加の様子

も、独居の高齢組合員の訪問をしたいという話は出ていますね。個人情報問題もあって難しいけど...。藤村:訪問できなくても、たとえばスーパーに来られた時にお話を聞くならできそう。それこそ地域包括や社協とかに呼びかけて青空健康チェックの横に相談スペースを出してもらおうとか。高下:生協病院でやっているおさがり交流会、あれ地域でやったら面白いと思います。佐田:空き家を使わせてもらって気軽に集まれる場所をつくったり...。伊賀:夢が広がりますねえ(笑)高下:いいじゃない!この社会的処方って、個別の問題から出発するんだけど最終的には安心して暮らせるまち作りを考えることにつながっていくんでしょ

2023年度『えひめ医療生協』の読者モニターをやってみませんか?

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募集しています。簡単なアンケートと自由記述形式ですので、スマホ・メールからどなたでもご参加いただけます。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 2023年4月~2024年3月
- 募集人数 30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を進呈します
- 応募締切 2023年3月31日(金) ※決定のお知らせは、『えひめ医療生協』2023年4月号のアンケートの送信(4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。下記のQRコードからも応募できます。 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・お問い合わせ 愛媛医療生協 機関紙委員会 メール: coop@ehime-med.org



ちょっとひといき クイズ

暗号たし算です。「?」の部分に入る熟語は何でしょうか。

お金 + くつ = 遠足
 家 + キャベツ = 剣玉
 飛行機 + えんぴつ = ?

答え

63円

791-1102 松山市栗原町一〇九一

医療生協 クイズ係

氏名 住所

〇〇〇〇

〇〇〇〇

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 2023年4月10日必着

1月号の答 ③車(就活→リクルート→陸ルート)

当選者

渡辺 茂里(松前町) 兵頭 育子(松山市) 星川 久幸(四国中央市) 伊藤津恵子(砥部町)

田中 秀彦(伊予市) 山崎 英男(松山市) 山内 貞市(松山市) 中西 泰造(松山市)

高橋 秀樹(新居浜市) 杉野ひとみ(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。

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。

介護活動版

安心して利用できる介護保険制度へ

厚生労働省社会保障審議会は12月の会議で、ケアプランの有料化や要介護1・2の総合事業への移行、被保険者の年齢引き下げなどは今後に先送りすることとした。サービス事業所や利用者・家族など広範な国民世論の反映です。

力を合わせた署名活動

事業所や支部で「介護保険制度の充実を求める」署名を5008筆国会へ送りました。各支部では目標を上回る署名を集めました。

これ以上の負担は困る！

サービスを利用しながら住み慣れた家でくらししている利用者はたくさんいます。「二人暮らしでも訪問介護があるから栄養のある食事がとれています」「デイサービスがあるから入浴ができます」との満足の声がたくさんあります。自己負担の引き上げはこれらの利用制限につながります。「これ以上の負担は困る」との声を政府に伝えることが求められています。

国民生活支援こそ！！

昨年10月、全国老人福祉施設協議会や認知症グループホーム協会、日本介護支援専門員協会など8団体が厚労省に「改悪反対」の要望書を提出しました。認知症の人と家族の会は「コロナ禍で募る不安と物価高、生活苦に追い打ちをかける介護保険の自己負担増と給付削減に断固反対します」とのアピールをだしました。

高齢化がさらに進み、サービスを利用しながら住み慣れたまちでくらしたい利用者が増えていきます。その要求に応える制度にすることが求められているのです。しかし、政府は利用料の2割、3割負担の対象者拡大や老人保健施設の多床室の有料化、一定所得のある65歳以上の保険料引き上げなど、国会を通さず政令改正でできるものは実施しようとしています。

(文・倉田均)



松山市駅前広場 介護の日宣伝行動

介護保険制度改定の焦点

- 利用料2割負担の拡大
「高所得者」の保険料引き上げ → **今夏までに結論**
- 老健施設などの多床室の有料化 → **23年度中に結論**
- 要介護1・2の訪問・通所介護の総合事業への移行
ケアプラン作成の有料化 → **3年後の見直しで結論**
- 利用料3割負担の拡大
保険料の納付年齢の引き下げと利用年齢引き上げ
補足給付の資産要件に不動産を追加 → **引き続き検討**

(出典 いつでも元気MIN-IREN 2023.2)

トルコ南部大地震支援募金

2月6日に発生したトルコ南部大地震被災への支援金を募集します。ご協力いただいた募金は、ユニセフ等を通じてトルコ大地震支援に送ります。下記専用口座をご利用ください。

口座名「愛媛医療生協 トルコ地震募金 理事長 今村高暢」
(エヒメイリョウセイキョウトルコジシホキンリジシヨウイマムラカノフ)
愛媛銀行 本店営業部 普通預金 1368150
※愛媛銀行から本支店間は振込手数料無料
※ご利用の金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合があります。

これからも、署名や交渉などで利用者・住民の声をしっかり国や自治体に届け、安心して利用できる介護保険制度へ充実させていきたいと思います。

診療体制のご案内

在宅ケアセンター(たんぼぼ・ごしき)で働く介護福祉士、ヘルパー、ケアマネ募集	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	内科	梶原近藤(賢) 原近藤(昌)	佐々木崎野	水本近藤(賢) 月野木河野	藤田原堀山本	梶原崎野木河野茂	盛重(毎週) 尾崎(第1・3・5) 河野(第2) 堀(第1・2・4)
	9:00	精神科	今村	今村	上城田	上城	今村	上城(第1・3・5) 今村(第2・4)
	5	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本(第1・3)
	12:00	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
		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) 玉井(第2・4)
	午後	内科	尾崎	原	河野月野木(第2・4)	中川	近藤(賢)	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】 3/20(月) 夜間頻尿 4/14(金) 高血圧
	15:00	精神科	今村	今村	上城(第1・2・3・5) ※もの忘れ外来	上城	上城	
5	小児科	有田	有田	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		
17:00		有田	有田	玉井 14:00~15:00 乳健・予防接種				
夜間	内科	尾崎	原		中川	近藤(賢)		
17:00	精神科		今村			上城		
5	整形外科	小西						
18:00	小児科	有田	有田	アレルギー特診	有田	有田		
	健診センター	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		ケア(通所リハビリ)	月~土曜日実施	居宅介護支援	介護相談 ケアプラン業務	
	☎089-976-7201			☎089-976-3411		☎089-976-7133		

※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(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 胃力メウ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カク・H-検査は予約制です
★リハビリ(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	※H-検査は予約制です

在宅ケアセンター たんぼぼ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援	ひま 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 ひまの家 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 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	あか拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
--	--	--	---	---	--



我が家のアイドル

松山市 四岸 三恵

大好きなお父さんに抱っこされて飛行機耳のアルです。



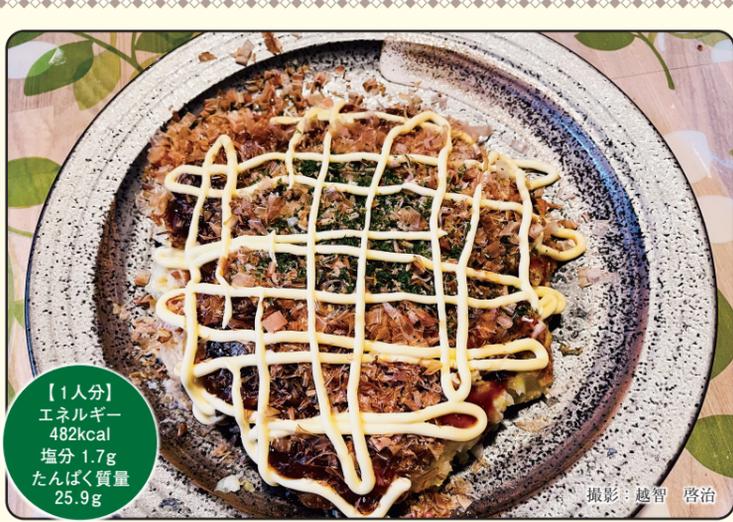
松山市 桑たん

♡お誕生日おめでとう♡

わたしの本棚から

『いつかの涙を光にかえて—統合失調症の兄とトイピアノ』
文・畑奉枝 絵・半田正子
(星雲社/2018年)2,310円(税込)

作者の畑さんはピアニスト、挿絵担当は西条市在住の半田正子さん(かつて、医療生協の情報誌「コムコム」の表紙絵担当)。
物語は、作者の3歳上の統合失調症を抱えた兄に振り回され、壊れかけていく家族、そして、母の認知症、癌の発症と死によって追い打ちをかけられ、さらに深い「闇」へと展開。しかし、「トイピアノ」との出会いが兄の症状を和らげ、その兄はやがて作曲するようにならる。その曲は、作者の演奏会でトイピアノも使って披露される。「トイピアノ」が家族を照らし続ける「光」となり、「光の音」となっていく感動のストーリー。ぜひ、一読を！
(松山市 富長 泰行)



【1人分】
エネルギー 482kcal
塩分 1.7g
たんぱく質量 25.9g

キャベツ	200g
青ネギ	1/2束
絹ごし豆腐	160g
紅ショウガ	適量
卵	1個
豚肉	100g
長芋(あれば)	20g
小麦粉	100g
A だしの素	小さじ1
水	200cc
削り節	適量
サラダ油	適量
お好み焼きソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり	適量

キャベツと豆腐のお好み焼き

- 【作り方】 材料/2人分
- ①キャベツは大き目に、青ネギ、紅ショウガをみじん切りにし、長芋はすりおろす。
 - ②ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。次に卵を割り入れて混ぜる。
 - ③②に①とAを加えてさっくりと混ぜる。
 - ④フライパンに油を入れて火にかけ、③を適量入れて丸く成型し上に豚肉を並べる。火を弱めて蓋をして5分ほど加熱、裏返して同様に5分加熱する。蓋を外して火を強め、両面に焼き目をつける。
 - ⑤皿に移して、削り節やソース、マヨネーズ、青のりをかける。

食生活の要 188

キャベツ

キャベツは、胃粘膜を保護する作用のあるビタミンUを多く含んでいます。このビタミンUは別名「キャベジン」とも言われ、胃粘膜の修復効果、消化を助け、胃もたれを予防する効果があります。

とんかつにはキャベツの千切りが組み合わせられています。脂っこいといいますが、胃を守ります。ビタミンUはレタスやセロリにも多く含まれています。

これからの季節に出てくる春キャベツは葉が柔らかい為、生で食べてもおいしく、さっと炒めたり、ゆでてもおいしく食べることが出来ます。キャベツは水につけるとビタミンなどの栄養素が流れてしまうため、さっと洗いましゅう。スーパなどにして煮汁ごといただくのも良いですね。加熱すると、消化もしやすくなり、量も沢山食べられます。(管理栄養士 池田 優子)

新居浜市 石井 和美

松山市 井谷キクエ

今治市 井川久美子

四国中央市 千代子

この人にスポットライト

～生協アブロック 小野支部～

～今が青春なんよ♪～

78歳の吉村さんは、支部運営委員、体操教室のインストラクター、山登り、絵手紙、ボーリングと多彩な活動をしています。驚くのは70歳でご主人を亡くしてから始めたことばかりと言う事です。

コ・コアで理事さんに誘われ運動サポーターになり、支部行事の皿ヶ嶺登山で山の楽しさを知りました。ボーリングの球は76歳で初めて手にしたそうです。お孫さんから「ばあちゃん。青春してるね」と言われています。

遅いデビューには訳があります。子供の頃は体が弱く、病院生活も

長く、小中学校で体育をしたことがなかったからです。「だから小っちゃいのよ」と笑います。

試練もありました。2年前に膝関節の手術をし、歩けるようになる為のリハビリは大変で涙が出たそうです。周囲の人が感嘆するほどの頑張りで1ヶ月のお休みで復帰しました。

人前に出るとドキドキするそう。小野支部をしっかりと支えてくれており、みんなの目標でもあります。絵手紙の時には必ず美味しいアンパンを焼いて食べさせてくれます。アンパンと優しさに惹かれ通っています。(文・井芹 康子)

東北被災支援みかんカンパへのご協力ありがとうございました。296,962円が寄せられ、浜通り、郡山、福島各医療生協に、それぞれみかんを送りました。お礼の便りと写真が届きました。

おいしい伊予柑をいただきありがとうございました!!

いよかん食べて長生き

組合員だより

ほかほか充電

今年もやさしく暖かい日差しが届き、83才幸齢ロボットの充電ができて、農作業に励めそうです。伊予診療所の皆さん、メンテナンスをありがとうございます。

(伊予市 曾根 運夫)

政府の感染症対策放棄がひどすぎて、本当に高齢者を最終処分するつもりなのだと思わせるをえません。やるべきことをやってもらいましょう。
(松山市 中西 泰造)

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。