



# 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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2023年2月末現在)  
組合員 46,808人  
出資金 974,791,720円  
(1人平均出資金 20,825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)

## 日本国憲法を知ろう

1月、宇摩ブロック社保学校で「憲法学習会」を開催。  
20名の組合員さんが参加しました。  
講師は宇摩診療所の篠崎事務長で、そもそも憲法とは何かを丁寧に解説したあと、自民党の改憲草案との比較もあり、興味深い話となりました。

### 憲法前文とは

憲法前文を読むことから話が始まりました。

前文とは何か？国のあり方であり、理想にむけて実現していくものです。日本国憲法では「日本国民は」

から始まり、世界大戦の反省から、民主権・平和・基本的人権の尊重が述べられています。

自民党が2012年に出した「改憲草案」では「日本国」から始まり、「国家を継承するためこの憲法を制定する」と、あります。「平和」

や「基本的人権」という言葉も書いてありますが、国家のために国民がこうあるべきと前文に記されています。

文を替えることで、解釈が大きく変わり180度の転換となっていました。

### 憲法9条を守ろう！

学習会に参加して、憲法9条を尊重することが国民

を守ることであり、ということばかりでした。他の国にも憲法前文があるそうです。その国の根幹・思想が凝縮されていると読んでみたいと思いました。

今後、憲法改定の国民投票が行われるかもしれません。参加者からは、「国民が憲法についてどれだけ理解しているのか？理解しないまま判断してしまうと非常に危険だと感じる」との感想が出されました。

### 憲法集会へ参加しよう！

5月3日に憲法集会が行われます。

今ある憲法には何が記されているのか十分理解した上で、なぜ、自民党が憲法を変えようとしているのかを考える材料にしていきたい

16 平和と公正をすべての人に



9条改憲は戦争への道！  
ままれ命とくらしと仕事・まなぶ権利！

## 5・3愛媛憲法集会

コロナ禍での成功に向け、リモート開催も含め準備を進めています。  
会場内では感染予防のためマスクの着用と受付時の検温等に協力をお願いします。

2023年5月3日(水/祝)  
松山市総合コミュニティセンター  
キャメリアホール (089-921-8222)  
※駐車場は施設駐車場があります(有料です)

### 集会プログラム(予定)

(コロナ感染状況により変更する場合があります。平和の広場での飲食の販売は再開予定です。)

10:50~13:30 平和の広場  
12:30 ホール開場  
13:00 ステージ開会  
13:30 記念講演(落合恵子)  
「一市民であることの、尊厳と誇り……  
ブレーキングサイレンス・まずは、沈黙を破る」  
15:40 憲法アピール/パレード出発



落合恵子さん  
作家、クレヨンハウス主宰

【代表委員】 浅野修一・井口秀作・今井正夫・今村高暢・白井 満・瀧藤素子・大木早人・大澤 守  
岡澤エディ・越智勇二・金葉典子・木下啓子・小松正幸・佐々木龍・堀川まゆみ・渡田恭一  
清野良典・高市アツコ・武田正光・立川百恵・伊達邦明・藤田敏博・古田 隆・前園実知雄  
眞鍋知巳・望月佳重子・安田志保・矢野達雄

主催：2023「5・3愛媛憲法集会」実行委員会  
〒790-0873 松山市北持田町131-1 教育会館内 tel/fax: 089-913-0448

賛同金を募集しています。(地域事業課まで)

## 愛媛医療生協第70回 通常総代会を開催します

日時 2023年6月28日(水曜日)  
午前10時30分~15時30分(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 2022年度事業報告・決算報告・  
剰余金処分案  
第2号議案 2023年度事業計画・予算案、  
役員報酬限度額の件  
第3号議案 役員補充案

### 今月の紙面

2面..居心地よいまちへ  
3面..医療活動版  
適応障害

春に気を付けたい  
心の健康

いと思います。ぜひ、みなさん参加しましょう。  
(文・宇摩ブロック  
社保平和委員会)



「異次元の少子化対策」をやると岸田政権が表明したが、具体策は決まっていない。2022年の出生数が80万人を切り統計開始から最低となった。国立社会保障・人口問題研究所の想定より8年早いペースだ。

減少要因として婚姻数や出産世代の減少、出産年齢の上昇などがあげられるが、子育てにかかる費用を負担できないほどの所得の低さと教育費の重さなどの経済的問題が大きな要因だと思ふ。児童扶養手当を充実することは少しの改善にはなるだろうが解決にはならない。

労働者の4割まで増えた非正規雇用者の平均賃金は200万円を切る。しかもいつ雇用が終了するかわからない不安定契約だ。雇用を安定させ、子育てできる賃金を保証することが必要だ。

保育所の充実や保育料減額、学校給食費・こども医療費の無料化などを国が責任をもって行うこと。大学・専門学校などの授業料を半額以下に抑えるなど社会人になるまでの充実した支援が必要だ。

OECD加盟国の中で低い日本の社会保障、教育予算の増額こそ「異次元の少子化対策」に必要なのではない。子どもが減少していく社会に未来はない。今、防衛費大幅増ではなく教育と福祉に予算を回すことこそ政治家の仕事だ。子どもがすくすく育つ社会こそ明るい未来が見える。





# 居心地よいまちへ

2023年度方針スローガン「誰もが健康で居心地よいまちをつくらう！」は、まちづくりに取り組み支部が、元気に楽しく活動していくことから始まります。

変わってきた支部の様子を紹介します。

## ポッチャでまちづくり

協立ブロック  
南西支部

「久保田町にどうしても1つ、場をつくりたいんよ！」運営委員会での支部長の発言から、今年の南西支部の快進撃が始まりました。

6月には念願の久保田町でけん玉の場（ぼんぼこクラブ）が誕生！また、運営

委員さんが参加しているそれぞれの地域での班やサロンで、ポッチャやってみたいね」との声が上がり、実際にやってみると、これが大盛り上がりで大人気！！即、ポッチャセットの購入

が決まり、特に男性が中心になって、本気モードで毎週練習するところもできました。

12月には組合員交流会として、ポッチャを練習している4つの地域から25名が集まって「ポッチャ金栄杯」を



第1回ポッチャ金栄杯の様子

## 場に集い笑顔で延びる 寿命かな

泉川ブロック  
東・泉川支部

運営委員会は日常の「困った」が相談しやすい場所です。体調や病気、介護、近所問題、ゴミ…みんなで解決策を考えたり、相談場所を紹介したり、ときに「気にしすぎよ」とみんなでなだめたりも。お互いを尊重し助け合う気運の高まりを感じます。

また、今年度から運営委員会の後に各委員主催の学習会をしています。委員が主体的に企画し「軽スポ

## 担い手交流会から広がる輪

生協ブロック  
久谷支部

久谷支部では「担い手交流会」を開催するために運営委員会では「皆さんの興味を引くものは何か？」「何を企画したら参加したくなる？」等の話し合いをしました。

10月にアメリカカンフラワー作り、1月にアロマワックスバー作りと体験型の企画を開催しました。狙いとして、「手配りさんに医療生協活動に参加してもらいたい」「手配りさんに久谷支部活動を知ってもらいたい」ことがありました。場所も久谷地域の中心で集まりや

レンジ会ができたことで、準備や当日の運営に積極的に意見を出し合うようになりました。他人任せや他人事にせず、何かしらの仕事を分担してやります。みんなが主人公です。終わった後の満足感が違います。

（文・川原 仁恵）



組合員交流会でのお手玉遊び

を計画しています。ちょっと興味引きませんか？今後も「人と人が交流できる」楽しい場を計画したいと思います。

（文・林 直樹）



アメリカンフラワーづくり

## TOPIC



ありがとう金作さん

2月11日「鈴木金作さんを語る会」が、新居浜市のリーガロイヤルホテルで開かれ、総勢60名が参加しました。医療生協の設立から長らく尽力された金作さんの人生は、多くの苦難や喜びと共に医療生協の歴史でもあると、スライドを拝見して強く感じました。

各方面の方々の感謝の言葉や思い出の話を聞きながら、金作さんの蒔いた種が花を咲かせ実を結んだ証だなどと思いました。

金作さんは医療生協、民医連に身を寄せ合った人々の心に生き続ける人だと思っています。ずっとずっと私たちを見守っていてください。

（文・石井 和美）



## ちょっとひといき クイズ

愛媛県の地名問題です。読み仮名を答えてください。

- ① 五十嵐（今治市） ② 三角（砥部町）  
③ 石応（宇和島市） ④ 朔日市（西条市）

答え

ちょっと一言

63円

791-1102  
松山市来住町二〇九一  
医療生協  
クイズ係

住所  
氏名  
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](mailto: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5月10日必着

2月号の答

12（一読三嘆、三十六計、五穀豊穡）

当選者

南 清正（松山市） 尾崎 寿一（松山市） 白木 勝子（松山市） 名越 良子（伊予市）  
藤原 郁子（今治市） 井道 美幸（松山市） 神 恵美（新居浜市） 吉田 俊一（新居浜市）  
中平美津子（松山市） 岡本 見次（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。

医学生・薬学生・看護学生の奨学生を募集しています。

詳しくはこちらまで→





春先は木の芽時などとも言われ、昔から心身の不調を起こしやすいと言われています。季節の変わり目で気温の寒暖差が大きく、自律神経の乱れやストレスにつながりやすいようです。

また新年度を迎えるため生活状況や環境の変化も大きく、ストレスの原因となります。新しい環境にうまく馴染めないと、5月頃になって「やる気が起きない、疲れているのに眠れない」といった症状が表れやすく、これを昔から「5月病」と言っています。



愛媛生協病院 精神科  
上城 統士

## 医療活動版

# 適応障害

## 春に気を付けたい心の健康

何らかのストレスが原因と思われる心身の不調は、精神科の病名では「適応障害」と言われ、長引けば「うつ病」になることもあります。

いわゆる心の病気も早期発見・早期治療が大事です。できれば心と体の不調を早めを感じ取って、症状が重くなる前に対処しましょう。

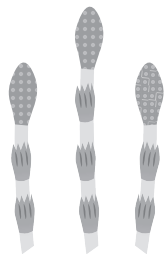
### 適応障害の初期症状

ストレスに対する反応として身体的な症状と精神的な症状と両方起こりうるのですが、最も多い初期症状は**不眠**です。不眠のタイプとしては寝つきが悪い入眠困難、何度も目が覚める中途覚せい、朝早くに目が覚める早朝覚せいがあります。

いずれの不眠も脳と体の疲れが取れず、長引くとさらなる体調不良につながります。生活習慣の見直しを行っても不眠が改善しない場合は、医療機関を受診し治療を受けることをお勧めします。睡眠薬や抗うつ薬の服用によって症状の改善が期待できます。

精神的な症状としては**気持ちの落ち込み、意欲の低下、涙もろくなる、不安やイライラ**などが起こりやすくなります。症状が長引くとうつ症状が強まり、日々の生活にも支障をきたすようになります。患者さんはしんどくて何もできない、ちょっとしたことで疲れてしまう、怖くて外にも出られないなどと言います。

身体的な症状も多彩です。**頭痛、腹痛、倦怠感、動悸、息苦しさ、のどの違和感**などはよく受診時に伺う症状です。内科などを受診しても原因が分からず、症状も改善しないため精神科を受診される方が多いです。



### 一人で考えないで

適応障害は基本的には何らかのストレスが原因となつていきますので、そのストレスから離れたり、対処法を工夫することによって症状の改善が期待できます。ストレスからすぐには離れられないときは、ストレスへの対処法を考えたりお薬の治療が助けになることもあります。一人で考えても解決せず、困ったときは医療機関での相談をお勧めします。



### 診療体制のご案内

| 厚生労働省指定<br>基幹型臨床研修病院      |       | 愛媛生協病院                                       |                                                        |                                                        | 松山市来住町1091-1<br>☎089-976-7001 |                                              | 予約専用<br>☎089-976-7202                                                                                                  |                                           |
|---------------------------|-------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                           |       | 月                                            | 火                                                      | 水                                                      | 木                             | 金                                            | 土                                                                                                                      |                                           |
| 午前<br>9:00<br>～<br>12:00  | 内 科   | 梶 原<br>近藤(賢)<br>原<br>近藤(昌)                   | 佐々木<br>尾 崎<br>河 野                                      | 水 本<br>近藤(賢) (第1・3・5)<br>月野木 (第2・4)<br>河 野             | 藤 田<br>原 堀<br>山 本             | 梶 原<br>尾 崎<br>河 野<br>茂 木                     | 盛重 (毎週)<br>尾崎 (第1・3・5)<br>河野 (第2)<br>堀 (第1・2・4)                                                                        |                                           |
|                           | 精 神 科 | 今 村                                          | 今 村                                                    | 上 城<br>迫 田                                             | 上 城                           | 今 村<br>上 城                                   | 上城 (第1・3・5)<br>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<br>今井 (第2・4)                                  |                               | 小 西                                          | 愛媛大学医師                                                                                                                 |                                           |
|                           | 小 児 科 | 有田 (10:00-アレルギー)<br>玉 井                      | 玉 井                                                    | 玉 井                                                    | 有田 (アレルギー)<br>玉 井             | 愛媛大学医師<br>玉井 (心身症)                           | 玉井 (第1・3)<br>愛媛大学医師 (第2・4)<br>有田 (第5)アレルギー (第2・4)                                                                      |                                           |
| 午後<br>15:00<br>～<br>17:00 | 内 科   | 尾 崎                                          | 原                                                      | 河 野<br>月野木 (第2・4)                                      | 中 川                           | 近藤(賢)                                        | ご案内<br>糖尿病外来教室<br>生協病院C棟会議室<br>13:30～14:30<br>予約不要<br>どなたでも<br>ご参加下さい。<br><br>【テーマ】<br>5/31(水)<br>食事<br>6/16(金)<br>むくみ |                                           |
|                           | 精 神 科 | 今 村                                          | 今 村<br>上城 (第1・2・3・5)<br>※もの忘れ外来                        | 上 城                                                    |                               | 上 城                                          |                                                                                                                        |                                           |
|                           | 小 児 科 | 有 田<br>玉井 14:00～15:00<br>乳健・予防接種             | 有田 14:00～17:00<br>アレルギー特診<br>玉井 14:00～15:00<br>乳健・予防接種 | アレルギー外来<br>有田・玉井<br>13:30～17:00<br>※第2・4・5週<br>1・3週は休診 |                               | 有 田<br>玉 井<br>(乳健・予防接種)                      |                                                                                                                        | 玉 井<br>(第1・3・5)<br>14:00～15:00<br>乳健・予防接種 |
| 夜間<br>17:00<br>～<br>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<br>アレルギー特診                                         |                                                        | 有 田                           | 有 田                                          |                                                                                                                        |                                           |
| 健診センター<br>☎089-976-7201   |       | ●各種健診・人間ドック<br>●子宮・乳がん検診<br>●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)<br>☎089-976-3411<br>●月～土曜日実施              |                               | 居宅介護支援<br>☎089-976-7133<br>●介護相談<br>●ケアプラン業務 |                                                                                                                        |                                           |

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<br>(16時半まで)        |            |
| 火 | 山本          |                  | 山本                    | 山本         |
| 水 | 山本          | 舟戸<br>(第1のみ)     | 舟戸                    | 舟戸         |
| 木 | 支援医師        |                  | 舟戸<br>(16時半まで)        |            |
| 金 | 山本          | エコー検査<br>胃カメラ    | 舟戸                    | 舟戸         |
| 土 | 舟戸<br>休診    | 第2・3・5週<br>第1・4週 | ※胃カメラ・ICU検査は<br>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<br>☎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<br>休診    | 第2・4週<br>第1・3・5週              | ※ICU検査は予約制<br>です |

|                                  |                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------|
| ディカルフィットネス コ・コア<br>☎089-976-7203 | 9:00～21:00(月～金)<br>9:00～18:00(土・祝)<br>※日曜は休館です |
|----------------------------------|------------------------------------------------|

※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<br>たんぽぽ 松山市来住町1091-1<br>☎089-955-7335<br>●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援 |  | 高齢者福祉施設<br>ひまわり 伊予市米湊736-3<br>☎089-983-4433<br>●高齢者住宅 ●デイケア |  | スマイルひまわり 伊予市米湊736-5<br>☎089-983-4466<br>●小規模多機能ホーム |  | みねの家 わかゆ拓南 松山市中村3丁目1-2<br>☎089-908-8851<br>●介護付有料老人ホーム |  | ショートステイ 陽だまり 松山市来住町1091-1<br>☎089-961-4318<br>●短期入所生活介護 |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|

在宅ケアセンター(たんぽぽ・ごしき)で働く介護福祉士、ヘルパー、ケアマネ募集

我が家の  
アイドル

松山市 あゆみちゃん

キャバリアのちよこちゃん

あまえん坊のちよこちゃん  
毎日いやされてるよ♡

新居浜市 前野 典子

超甘えん坊で  
美女が大好きなJ-RO君です!!

## 私の楽しみ

楽しくて仕方がない!  
フラダンス

「フラダンスはうれしい時も悲しい時も笑顔で表現するのよ」との先生の言葉と、圧倒的な表現力のすばらしさに感動して、即入会。あつという間に4年目を迎えています。

今は、というと、先生からは「これ以上太ったらダメよ」と注意され、舞台では頭が真っ白になり、振付を忘れる始末……あちゃー

でも、先生や仲間たちから「楽しく踊れたらいいのよ!」と励まされ「一緒に楽しめ!」と優しく支えられ、みんなと楽しく過ごせる幸せを感じています。そして、厚化粧にドレスを着て……うーん! 楽しくて仕方がないのです!!

(四国中央市 石村 広美)

【1人分】  
エネルギー  
172kcal  
塩分 0.7g  
たんぱく質量  
8.5g

撮影：井芹 康子

## わかめと卵の炒め物

|         |       |
|---------|-------|
| 乾燥わかめ   | 大さじ2  |
| 卵       | 2個    |
| マヨネーズ   | 大さじ1  |
| 塩こしょう   | 少々    |
| 砂糖・しょうゆ | 各小さじ1 |
| 油       | 適量    |
| 白いりごま   | 適量    |

## 【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻し、水気を切っておく。
- ② ボウルに卵、マヨネーズ、塩こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、わかめをさっと炒めて砂糖、しょうゆを加える。
- ④ ②を流し入れ卵が少し固まってきたらざっくりと混ぜ、お皿に盛りごまを散らす。

※エビや豚肉を加えても美味しいです。

## 材料／2人分

わかめは味噌汁や酢の物など食卓になじみ深い存在です。独特のぬめりは水溶性食物繊維のアルギン酸によるものです。アルギン

酸は余分な塩分やコレステロールを体外に排出する働きがあり、高血圧、脂質異常症、動脈硬化の予防効果が期待できます。

またヨウ素というミネラルが豊富に含まれていることも特徴です。ヨウ素は甲状腺ホルモンによる新陳代謝の促進に関与していて、肥満予防や髪・皮膚・爪を健康に保つ役割をしています。ただし甲状腺に疾患を



持つ方はヨウ素を多く含む海藻の摂取の仕方にご注意ください。

乾燥カットわかめや塩蔵わかめが保存がきくので一般的ですが、わかめの旬は3～5月にかけてです。スーパーでも「生わかめ」が売られていると思うので、ぜひ本来のわかめの味わいを楽しんでみて下さい。

(管理栄養士 三好みさと)



新居浜市 荒井カヨ子

手編みベスト



城北ブロック 清水支部の皆さん

石鹸デコパージュ



松山市 末広 友子

陶芸 「お地蔵さん」

◆俳句◆  
春帽子日ざし背に歩の軽く  
松山市 村上 陽子

◆川柳◆  
ゴソゴソと動く動作に生命あり  
新居浜市 鈴木 幸子

## この人にスポットライト

～協立ブロック 大島多喜浜支部～

## ～私たちのホープ～

副支部長の白石さん。お料理の腕は右に出るものがなく、お花見や紅葉狩りの折には芋炊きや豚汁をいつも



振舞ってくれ、みんなを喜ばせてくれます。

2022年度、新たに「あじさい教室」を立ち上げ、毎月集まってけん玉やボッチャで交流を深めています。努力家の白石さんは自宅でもけん玉の練習に励み、今年のけん玉オリンピックでは個人戦「もしかめ」部門で第3位の成績をおさめました。

また、支部対抗ボッチャ大会ではチームの中心として奮闘し、見事、優勝へと導きました。

体がしなやかに良く動き、細やかな気配りの持ち主で、支部になくてはならないホープです。(文・鈴木 幸子)



白石 年恵さん

## 組合員だより

## 好きな記事は…

「食って元気!!」が好きです。食品の勉強になるし献立も簡単に作れそうです。(特にかぶの2月号はいいですね!)

(新居浜市 渡部 翠)

## あつたかハートで魅力発信

『えひめ医療生協』と一緒に2年位前から「あつたかハート♡」だよりが届きます。表面は近隣5支部のニュース。裏面は我が西泉州支部の活動・行事予定など詳しく、写真、イラストも楽しく「参加してみようかな」の気持ちになります。

(新居浜市 近藤 陽子)

## 歯でたえ楽しめ

クイズは分かりやすい時ととても難しい時があります。今回は分かりましたが、歯が立たない時もあります。楽しみにしていますので、これからもよろしく!

(今治市 藤原 郁子)

## なごりっしょんか?

週5日ジムで運動を欠かさないので、ズボンが入りにくくなりました。そんなに食べているわけでもないのに不思議です。もうすぐ60歳になるので、基礎代謝が減っているのでしょうか?

(松山市 加藤 諭)

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」「おすすめの映画」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。

