



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4月30日現在)
組合員 46,488人
出資金 970,629,220円
(1人平均出資金 20,879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)

リズムウォーキング

先ごろ、週に1〜2日、8千歩以上歩くだけでも死亡リスクを減らせる可能性があるという研究結果が発表され、ニュースになりました。一人で黙々と歩くより、誰かと一緒に歩いたらもっと足取りも軽やかになるでしょう。各地で楽しくウォーキングしている様子を紹介します。

城北ブロック 堀江和気支部 青空ウォーキング

「説明間違ってた?」「いつ?」「しっかりと聞いていなかった」と、笑い声。その話のやりとりとに和むウォーキングのみなさんの話は尽きません。

「史跡巡り」ウォーキングは、地域の歴史を再認識するきっかけが始めましたが、おしゃべりができるペースで歩くことで、脳の健康にも良いとのこととです。健康の輪を広げていきましょう。

(文・高野 長蔵)



桜並木ウォーキング



小島砲台跡めぐり

今治中支部では昨年「ちよこつとツアー」という場を立ち上げ、玉川ダム湖散策・小島砲台跡めぐり・しまなみ海道を渡って馬島・鈍川溪谷散策の4回実施しました。

四国中央市で開催された「健康づくりサポーター」養成講座で、理事が学んだノルディックウォーキングを、ブロック協議会で支部長に共有。ポールは竹で手づくり。意識するほど右手右足・左手左足が同時に出てしまう。

これをキッカケに、ノルディックウォーキング班会やときめき健康チャレンジにもつなげ70周年記念フェスタで体験学習も検討中。さあ、みなさんもレッツウォーキング!

(文・伊藤峰三郎)

伊予ブロック 伊予南支部 しほのうウォーキング

ウォーキング途中の休憩の時、友が「あの白い花は何」と言う事で、ぐるりと回って行ってみると、グミ(しゃしゃぶ)の木でした。太陽が当たり、葉裏が白く光って見えたのです。そこには緑の実が沢山なっていて、みんなびっくり。子供の頃、渋くても口にしたり。それから一か月位して行くとき剪定してはがっかり。季節が変わり、歩いていても発見する事が嬉しい。前進だ。

(文・城戸 久子)



季節を感じて



今月の紙面

2面..楽しい班会は、健康長寿につながります!!

3面..医療活動版
「けんしん(健診/検診)で健康を手に入れる(後編)



さあ、行こう!

子どもの貧困率が13%を超える日本。学校給食が唯一のバランスの取れた食事だということ。給食費が増えているという。給食費の心配がないことは「ひとしく教育を受ける権利」であり、「義務教育の無償」の憲法に沿った施策だ。県内全自治体での完全実施へつなげたい。

政府が発表した「少子化対策のたつき台」に「学校給食費の無償化にかかる課題整理」が盛り込まれた。しかし、永岡文科相は国会答弁で「給食の実施状況や保護者負担軽減策の実態をまず把握した上で、今後の課題を整理する必要がある」との答弁を繰り返して、具体策を示していない。国が本気で財政措置をとって実施しないと全国で実施できない。少子化が国家的課題である今こそ、無償化に着手すべきだ。

四国中央市が市内小中学校の給食費を今年度は無料にするを発表した。国の交付金を活用した単年度事業で3・2億円の予算。物価高騰が続く中、大変すばらしい事業だ。



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。

楽しい班会は、健康長寿につながります!!

第12回健康づくり学会が4月15日に開催され、愛媛から28名が参加して学びました。

健康づくり学会とは

全国の医療福祉生協が健康づくり活動について学び交流する場です。一堂に会する事は出来ませんが、全国をwebでつないで様々な交流がおこなわれました。

班会参加者の健康を数字で見る

午後、2018年と2022年に全国の医療福祉生協の班会に参加する組合員の健康度調査の結果報告がありました。

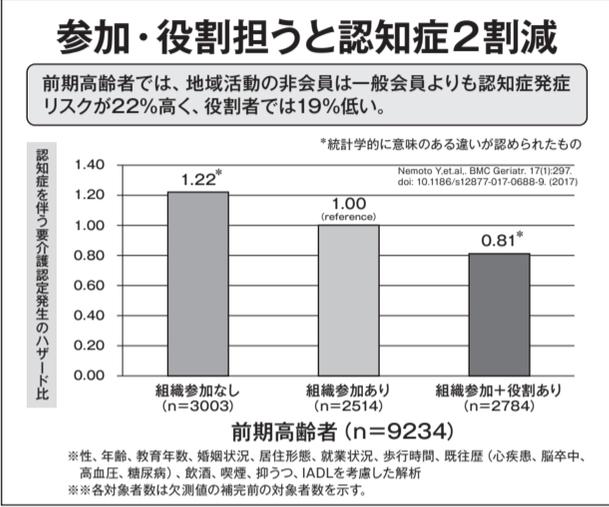
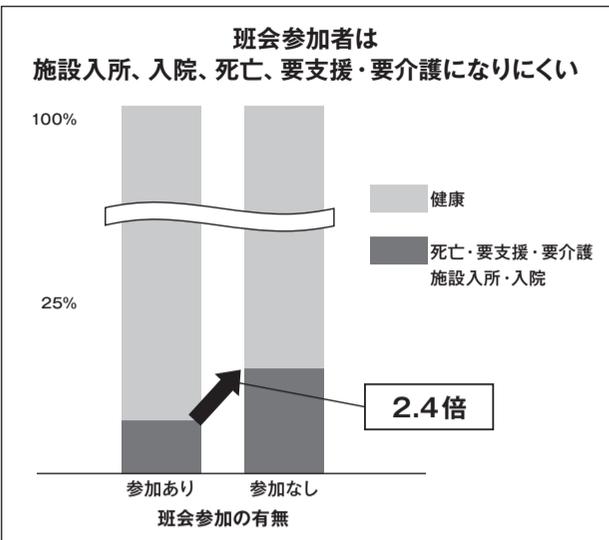
認知症リスクを下げるために

認知症リスクを下げるために

午前中は、北は青森から南は沖縄まで82の演題が9つの分科会で発表されました。愛媛は「フレイル予防からまちづくりへ」と題して協立プロックの足立義忠さんが、けん玉オリピックとポツチャの取り組みから、地

域のまちづくりへと広がっていることを発表しました。班会参加者の健康が良好でした。更に主観的健康観が良いと、要介護・死亡などに至る割合は少なかったのです。

千葉大学の近藤克則教授による「健康とくらしの調査」のまとめが報告されました。全国25万8千人の調査結果です。参加している組織の種類と要介護リスクでは、一番元気なのは働いている人(就労)で、次がス



活動に頻回に参加し、人と繋がって、その中でも何か役割を持っている方がよ

ポーツをよくしている人、地域行事や環境美化などに参加している、町内会に参加している、ボランティアをしている、趣味を持つている、色んな活動に取り組むことが要介護リスクを下げるにつながっていました。また参加する種類が多いほど要介護認定リスクは小さくなっていました。

二つの調査から

5月号2面の総紹介に誤りがありました。正しくは以下の通りです。お詫びして訂正致します。

生協	石井東の南	青木 一子 加茂 真弓 楠木 芳菜 高山 啓子 大谷 幸子 森田真知子
	東温	森 律子 忽那 和興 浅野 光枝 山崎 一江 亀井千代美 白石智代子



り良いことが紹介されました。このことに確信を持ち、場に積極的に参加し、役割を引き受けてみましょう。そしてもっともっと仲間の輪を広げていきましょう。

- ・長くたくさん参加するということあり
- ・「年だから班会行くのやめとこう」はもったいない
- ・社会参加・人のつながりは重要
- ・班会で健康づくりをさらに効果を大きくするために、楽しく、役割を担って、月1回くらいは継続しましょう。

(文・大場安希子)

ちよっとひといき クイズ

複雑そうにみえますが、答えはひとつです。
青い風船が3つ、黄色い風船が8つ、黒い風船が4つ、赤と白の風船が2つずつあります。
緑の風船はいくつでしょうか。

答え

ちよっと一言

63円 791-1102 松山市東佳町二〇九一 医療生協 クイズ係

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7月10日必着

4月号の答 ①いかなし ②みょうか ③こくほ ④ついたち

当選者 伊藤 哲也(松山市) 松本 淳子(松山市) 荻山嘉代子(新居浜市) 川口 義之(新居浜市) 仁野 高(四国中央市) 高橋 秀樹(新居浜市) 南條 玲子(今治市) 真鍋 倫子(四国中央市) 堀内 恵(松山市) 白石 陽子(新居浜市)

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。

TOPIC 落合さんの贈り物

記念講演の講師はしなやかな姿勢でバイタリティーあふれる語り口の落合恵子さん。お話のひとつひとつが示唆に富み、印象深くききまれました。

「憲法を守るという運動を守ることは最も上等で一番上品な習慣である」この大江健三郎さんのことばは、一歩も踏み出していないわたしの中に深くひびきました。詩人のメイ・サートンのことば「わたしから年齢を奪わないで下さい。わたしがたまたかかってかちとったものですから」幾年月を経たからこそ眩ける重みのあることばです。

会場に「空より高く」の歌声が流れた時には思わず涙がこぼれました。七十八歳の落合さんから七十歳のわたしに届けられた贈り物は、つややかで内から鈍く光るまるい玉のようでした。

(文・中村 玲子)

医療活動版

「けんしん(健診/検診)」で健康を手に入れる(後編)

愛媛生協病院 検査室 池田 千秋

がん検診

最大のメリットは、がんの早期発見・早期治療ができる事による死亡リスクの低下です。がんは早期であればあるほど、治療する可能性が高く治療も軽く済むことが多い為、身体的にも精神的にも経済的にも負担は大幅に減少します。

臨床検査技師の思い

一方、デメリットがある事も知っておかなければなりません。それは「がん検診」の結果が「100%正しい」とは言い切れないという点です。「がん検診」で

最後に、医療従事者側から常日頃思う事を挙げます。「けんしん(健診/検診)」を受診する機関を頻繁に変えない方がフォローしやす

「けんしん(健診/検診)」を受けましょう

「けんしん(健診/検診)」を受けましょう

ご自分の大切な人と一緒に定期的な「けんしん(健診/検診)」を受診し、みんなで健康で明るい未来を手に入れましょう。



※スクリーニング検査とは、がんの可能性がある人を見つけるための検査のことです。

「検診」の結果が「100%正しい」とは言い切れないという点です。「がん検診」で

過労死・ハラスメント・労災110番

6月17日(土)10時~14時、「過労死・ハラスメント・労災110番」電話相談を実施します。当日電話は0120-770795です。

過労死、ハラスメント、労災に関わる労災補償の相談、コロナ関連の労災相談等に弁護士、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

診療体制のご案内

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and departments (内科, 精神科, 外科, 小児科, etc.) listing staff names and schedules.

Table for 伊予診療所 (Iyo Clinic) showing hours (午前9時~12時, 午後3時~5時, 午後5時~6時) and staff assignments for each day.

Table for 城北診療所 (Chitose Clinic) showing hours (午前9時~12時, 午後1時半~4時) and staff assignments for each day.

※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。

Footer section containing contact information for various services: 在宅ケアセンター (Home Care Center), 高齢者福祉施設 (Elderly Welfare Facility), and other support services with phone numbers and addresses.

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

トナリは誰のいぬさー? (1510)

松山市 水野菜々子



4羽の雛を育てましたー (1510)

新居浜市 すみれちゃん②



【1人分】
エネルギー 287kcal
塩分 3.0g
たんぱく質量 19.9g

撮影: 井芹 康子

簡単イカめし

イカ	2杯	【作り方】	材料/2人分
ごはん	160g	① イカは内臓・足・軟骨を抜いてきれいに洗い、水気を拭き取る。	
しょうが(スライス)	適量	② 鍋にAを入れ火にかける。砂糖が溶けたら火を止める。	
A	醤油 大さじ2	③ ボウルにごはんと②の煮汁を大さじ2入れて混ぜ合わせ、イカの胴体の6~8分目くらいまで詰めてつまようじで留める。	
	みりん 大さじ2	④ ②の鍋にしょうがを加えて火にかけ、煮立ったらイカを入れる。時々ひっくり返しながらいかに火が通ったら取り出し、粗熱が取れたら切ってお皿に盛り付けておく。	
	砂糖 大さじ1	⑤ 煮汁を煮詰めてタレを作り、④にかける。	
	水 200ml		

イカ 食生活の要!! (19)

イカは日本ではおなじみの食材で、生はもちろん、煮ても焼いても揚げてもよし、和洋中どの献立にもあわせることのできる万能食材です。さらに低カロリー、低脂肪、高たんぱくで噛みごたえもあるためダイエット中の方にもおすすめです。イカにはさまざまな栄養がありますが、特に栄養ドリリンクによく含まれている「タウリン」が豊富なことが特徴です。タウリンは疲労回復効果だけでなく肝臓・心臓の機能向上、コレステロールや中性脂肪の低下作用、血圧コントロール効果があり生活習慣病予防に期待されています。タウリンは水溶性で加熱にも弱い成分のためお刺身で食べると効率よく摂取できます。煮物にする場合は煮汁に溶け出しているため、薄味にして煮汁も摂取すると良いでしょう。(管理栄養士 三好みさと)

私の楽しみ

竹に癒されて

松山の石手川には、黒竹がところどころに自生しています。小さい頃、肥後守で遊んでいたことを思い出して竹で作ってみると、これが楽しくて夢中になり、周りの方に渡したり、松山城の観光客で関心のある人には差し上げたりしています。「道の駅」などの展示竹細工品をみてみると、自分にもできるかな?との意欲が生まれ、次々と新しい作品ができています。竹にこだわらず、ドングリ等も使っていますが、身近に置いていて楽しいもの、心のやすまるもの、ホッとさせるものを作り、こころ穏やかになれるかなと思っています。

(松山市 田所 真司)
※肥後守は簡易折りたたみ式ナイフ

手作りバッグ
新居浜市 野口 邦代

タペストリー 「あじさい」
松山市 今井 敬子

樹脂粘土 「多肉植物」
石井東の南支部 子どもたち

この人にスポットライト

～今治ブロック 南支部～

～歩みを止めない～

毎日曜日の朝は、ラジオたいそうじ会(体操と掃除)でスタート。地域に根差す医療生協活動の1つで、組合員も地域住民も公民館の庭へ集合して、第1から第3までキッチリ体を動かす。ここは、情報交換の「場」であり安否確認やづくりの「場」でもある。

仕事柄、男女問わず多世代の方たちと交流することが多く、もっと一緒にワクワクしたい衝動に駆られて40代から

取得した資格は10を超える。その資格をフルに活用するというより、専門団体とつながることで活動の幅と深みを広げている。

「流水腐らず戸枢蝕まず。」昨年度、新参者で支部長となり、SDGsを意識した支部の新イベント『フリマルシェ』をコロナ禍でも3度開催。支部運営委員各々のつながりと、子ども食堂・子育て支援サークル・防災士・お片付け断捨離チーム・SNSなどの新しいつながりが人を呼び、運営側も参加者もニコニコの大盛況。

今、欲しいものは、時間と財源とどこでもドア。心のつぶやきが声に出て、あれっ?と思ったら質問して、オーバーワークで即ダウンが玉に瑕だが、新しい突風が南支部に吹いている(笑)

(文・砂田ひとみ)

砂田ひとみさん

「本棚」からのメッセージ

「人生山あり谷あり家族あり」の本を紹介して頂き、ありがとうございます。早速買って読んでみました。感動して、自分の困り事などちっほけで、人間前向きで生きていく心構えの大切さを知られました。友人たちに回して色々な人に読んでもらっています。また本の紹介を待っています。

(松山市 今井 徳子)

いつも楽しんでいます

いつも楽しみに読んでいます。料理、絵手紙、クイズ、先生方のお話、そして地域の活動等々、一字一句残らず読んで参考にしております!!

(松山市 吉岡美奈子)

読んで元気!!

それぞれの地域で活躍されている様子を読んでるうちに、こちらも元気をもらえます。食べて元気も参考にさせてもらっています。すぐに料理に取り入れています。

(松山市 岡 珪子)

まほうのりも一歩から

定年を機に帰郷しました。「居心地よいまちづくり」に向けて、まずは自らの健康に留意したいと思っています。

(伊予市 田中 秀彦)

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。