

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6月30日現在)
組合員 46,538人
出資金 974,022,720円
(1人平均出資金 20,930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)



著作権 © 島守会



著作権 © 島守会

が、米国から巡航ミサイル・トマホークを400発買い込む約束をした岸田政権は、2113億円を計上(およそ1発5億円)。国民の多くが知

はじめ種子島の一市二町(西之表市中種子町南種子町)はみな反対を表明していたけれど、2012年中種子町議会は移転反対団体から離脱。役場に行ってみると自衛隊誘致の旗が何本も立っていました。

反対から一転

環境影響評価の実施要請を無視して港の大規模な浚(せう)工事を開始し、続行しています。米軍のFCLP移転を目的として始まった基地建設計画ですが、南西諸島防衛が名目に加わったことで自衛隊の存在が、米軍訓練の目くらましになっています。

サーフィンの聖地である種子島は、自然豊かな漁業・農業・観光の島です。いま防衛省は、馬毛島を丸ごと米空母艦載機の離着陸訓練(FCLP)施設を兼ねた自衛隊基地にするために着々と準備を進めています。

鹿児島 馬毛島の新基地建設

らぬ間に来年度予算を成立させました。こうした情勢の下で、私は南西諸島をめぐる愛媛ALLA(※)の会主催の旅に参加して、新基地建設が進められている鹿児島県の種子島沖12キロにある馬毛島を見て、聴いて知り得たので少しだけ紹介します。



馬毛島の夕陽 著作権 © 島守会

西之表市市長選挙で「新基地建設に同意できない」とする市長が144票差で当選。しかし、防衛省による2022年度分の米軍再編交付金支給額(種子島全体10億6200万円、西之表市は7億7700万円)の通知を受けて、西之表市議会全員協議会で受け取りを表明しました。

「安全保障」が日常を脅かしかねない状況の中で、住民の不安に何ら応えようとしない防衛省の説明会の様子等、移住者の川村夫妻は映像「島を守る」で記録し続けています。私たちもこのたたかいに連帯し、「語り合い、つながり、あきらめない」平和への微小行動を大事にしたいと思っています。

(※)アジア・アフリカ・ラテンアメリカ連帯委員会

今月の紙面

2面..総代会報告
新任理事紹介
3面..医療活動版

注意!! 日本で麻疹(はしか)が増えています



コロナ禍でオンラインなどのデジタル通信による対話・コミュニケーションの機会が広がった。学校の授業や会議などで利用が広がっている。LINEやメールで連絡し合う家族や友人関係も増えている。

便利になった一方で、直接集まって話し、場を共有する機会が減ることで失われた事もある。霊長類学者の山極寿一さんは「頭の中では言葉を通じて仲間とながっている感覚が得られない」。味覚・嗅覚・触覚・聴覚・視覚の五感を使って関係性をつくるのが大切であり、リアルな場を共有して「表情」「空気感」などの「非言語情報」を取り込みながら相手を理解し、関係性をつくるのが大切だと指摘している。友達ができない、少ないと感じている若者が増えている事への影響とも指摘している。

SNSでの連絡も大切だが、直接集まり、食べ、しゃべり、笑うなどの五感を稼働させて、何でも相談できる関係性を地域や職場、家庭で築けるような社会を願う。

医療生協の班会や集いは大切な機会だ。もっと地域に広げたい。

2023年6月末時点の組合員さんに、8月中に出資金残高通知をお送りします。「出資金」は、医療生協の魅力を支える「共有財産」です。増資にご協力ください。



第70回通常総代会開催

6月28日 in 松山市総合コミュニティセンター

今年のスローガンは「誰もが健康で、居心地よいまちをつくらう！ささえあい、つながり、安心をひろげよう」です。4年ぶりに多くの総代が参加しました。総代会の後、組合員活動交流会が行われました。

総代会

2022年度の事業報告と、2023年度の事業計画、役員補充選任が提案されました。

「安心してくらせるまちづくりを目指し、医療・介護の複合体として医療生協らしい地域包括ケアシステムを進めます。伊予診療所建て替えを成功させ、利用者・住民を支えます。6万人の組合員を目指し、医療生協のつながり、助け合い、ささえあいを通じた喜びを

組合員活動交流会

地域に広げる力を強めます。という方針が確認され、すべての議案が可決・承認されました。

70周年記念演劇「手と手と手」が上映され、各ブロック支部の取り組みが発表されました。

宇摩ブロック

色々な場所で刃物研ぎボランティアをして参加してくれた人と話をしながら、困りごとやささえあいの活動に結びつきたいです。

協立ブロック

フレイル予防をきっかけにけん玉やボッチャが始まり、場づくり、まちづくりへと広がった活動。

東・泉川支部

「年間事業計画書」を基に見える化し、みんなと共有した事で5課題を達成。

うしおに支部

みんなで役割分担しようとして役員は交代制になっている。事業所はないけれど、健康づくりの取り組みは活発に進めていて元気です。

生協 川内支部

地元のグループが継続できなくなった「こんにやく

作り」をきっかけに場ができ、元気に活動している。やりたい事をみんなで楽しくやった事が今に繋がっています。

伊予ブロック

近年の取り組みから現在までを振り返り、新たなつながりづくりへと広がっています。

城北 堀江・和気支部

コロナ禍でも工夫して活動しようと、+αのお楽しみを加えた青空ウォーキングが好評で成果を実感。

今治南支部

地域に根差し、組合員も地域の人も楽しめる活動をしようとフリマルシェ（フリーマーケット+マルシェ）を開催し、つながりを広げています。

これらの楽しい取り組みが地域への健康づくり・まちづくりへと繋がり、医療生協のめざす居心地よいまちを作っていきます。

コロナ禍で行えなかった活動も徐々に再開できるようになってきています。健康で明るいまちづくりを推し進めていきましょう。

（文・伊賀 恵子）

70期の新役員さん

①趣味や特技 ②一言

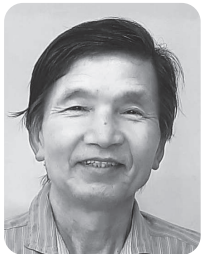
生協ブロック理事



たかはし ともみ 高橋 朋美

①絵本読み聞かせ、「鬼滅の刃」を観る、映画鑑賞、怪談を聞く
②何一つわからないことだらけなので、皆さんに助けられ、支えられて徐々に慣れていこうと思います。

泉川ブロック理事



あきやま まさかず 秋山 政数

①畑の草引き、時々山登り、長距離ドライブ、高所作業
②ひとまず片づけをする

協立ブロック理事



あきやま みどり 秋山 みどり

①民舞 ②新しい仲間と出会い、一緒に活動できることにワクワクしています。組合員の皆さまとの距離が一番近い役員となり、より一層医療生協を元気づけ、組合員の皆さまにも健康になりたいと思います。

TOPIC

7/16

おやこ防災健康フェス in 今治

70周年記念プロジェクト企画の先陣をきつて、愛媛医療生協と今治市防災士会の共催で開催されました。「ふだんの健康づくりが災害時に役立つ」として健康づくり体験（握力、足趾力、片足立ち等々）や、防災クイズの多彩なコーナー、ステージではダンスや歌が披露され、会場は300人の参加で大盛況でした。

（文・大場安希子）



ちょっとひといき 8月号 クイズ

簡単ナンプレ

1		3	
Ⓐ	4		2
	3	Ⓑ	1
2		4	ⓒ

- 縦4列横4列どの列にも1～4の数字が一つずつ入ります。
 - 太線で囲まれた2×2のどのブロックにも1～4の数字が一つずつ入ります。
- 全部の枠に数字を入れた時、Ⓐ+Ⓑ+ⓒの答えはいくつでしょうか？

答え

ちょっと一言

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9月10日必着

6月号の答

1つ（問題文の始めに答えは1つと書いています。）

当選者

玉井 茂男(新居浜市) 浅田 瞳(松前町)
河野 悟志(東温市) 吉田 小織(新居浜市)
山本美由紀(砥部町) 高橋 了子(新居浜市)
栗原 陽一(松山市) 村上 鈴子(松山市)
田中 郁夫(松山市) 中平 修(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、愛媛協立病院では、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。

おとなに推奨されているワクチン			
ワクチン名	19～49歳	50～64歳	65歳以上
インフルエンザ	1年に1回		
B型肝炎	3回		
破傷風	接種歴によって1回または3回、最終接種から10年ごとに追加接種		
三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)	1回：妊娠中の方はTdap(輸入ワクチン)を推奨		
麻しん・風しん(MR)	2回、過去に感染した方は不要		
おたふくかぜ	2回、過去に感染した方は不要		
水痘(水ぼうそう)	2回、過去に感染した方は不要		
带状疱疹		不活化ワクチン：2回 生ワクチン：1回	
肺炎球菌(PCV13)	脾臓摘出後の方などに1回		1回
肺炎球菌(PPSV23)	脾臓摘出後の方などは5年おきに接種		5年ごとに1回
HPV(ヒトパピローマウイルス)	11～45歳まで	3回	
髄膜炎菌	渡航目的の方は1回、脾臓摘出後の方は2回		
インフルエンザ桿菌(Hib)	脾臓摘出後の方などに1回		

感染のほか、飛まつや接触を通して広がることもあり、その感染力はたいへん強いことが知られています。「まだ誰もその免疫をもっていない集団の中で、1人の患者が何人につつしてしまいか」を表す数字である基本再生産数は、インフルエンザが1.3、おたふくかぜが4.7であるのに対して、

麻疹とは、麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。空気感染のほか、飛まつや接触を通して広がることもあり、その感染力はたいへん強いことが知られています。「まだ誰もその免疫をもっていない集団の中で、1人の患者が何人につつしてしまいか」を表す数字である基本再生産数は、インフルエンザが1.3、おたふくかぜが4.7であるのに対して、

麻疹には特効薬がありません。ですが、子どもを対象とした2回のワクチン接種で、ほぼ確実に感染を予防できるとされています。母子手帳にはワクチンの接種を記載する欄があります。「記憶より記録」といわれるくらい、接種記録は大切なものですので、いちど接種歴を確認してみましょう。抗体検査で麻疹に対する抗体があるか調べることもできますが、2回の接種が明らかならば、基本的には抗体価によらずワクチンは不要とされています。2回の接種が明らかでない場合など、気になる方はかかりつけの医師に相談してみましょう。

2023年4月に、海外から帰国した男性の麻疹感染が確認されました。その後、その患者と同じ新幹線の車両に乗っていた2名の感染が確認されました。国立感染症研究所の発表では、ことしの感染者数は7月12日の時点で23人と

麻疹(はしか)とは、麻疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。空気感染のほか、飛まつや接触を通して広がることもあり、その感染力はたいへん強いことが知られています。「まだ誰もその免疫をもっていない集団の中で、1人の患者が何人につつしてしまいか」を表す数字である基本再生産数は、インフルエンザが1.3、おたふくかぜが4.7であるのに対して、

麻疹には特効薬がありません。ですが、子どもを対象とした2回のワクチン接種で、ほぼ確実に感染を予防できるとされています。母子手帳にはワクチンの接種を記載する欄があります。「記憶より記録」といわれるくらい、接種記録は大切なものですので、いちど接種歴を確認してみましょう。抗体検査で麻疹に対する抗体があるか調べることもできますが、2回の接種が明らかならば、基本的には抗体価によらずワクチンは不要とされています。2回の接種が明らかでない場合など、気になる方はかかりつけの医師に相談してみましょう。

麻疹には特効薬がありません。ですが、子どもを対象とした2回のワクチン接種で、ほぼ確実に感染を予防できるとされています。母子手帳にはワクチンの接種を記載する欄があります。「記憶より記録」といわれるくらい、接種記録は大切なものですので、いちど接種歴を確認してみましょう。抗体検査で麻疹に対する抗体があるか調べることもできますが、2回の接種が明らかならば、基本的には抗体価によらずワクチンは不要とされています。2回の接種が明らかでない場合など、気になる方はかかりつけの医師に相談してみましょう。



愛媛生協病院 研修医 小原 典子

医療活動版

注意!! 日本で麻疹(はしか)が増えています

なっています。日本は2015年以降、WHO(世界保健機関)から麻疹の「排除状態」にあると認められています。近年の麻疹の国内症例は、全て海外から持ち込まれたものということです。しかし、持ち込まれたウイルスが国内で広がる危険性があり、今はまさにそのような状況です。

症状・合併症

38℃前後の高熱が数日続いたのち、いったん熱が少し下がり、その後再びの高熱と発しんが出現します。発しんがお腹や腕など全身に広がるまで高熱が3～4日間続きます。そのあと熱は下がりますが、発しんの色素沈着がしばらく残ります。

予防接種について

麻疹には特効薬がありません。ですが、子どもを対象とした2回のワクチン接種で、ほぼ確実に感染を予防できるとされています。母子手帳にはワクチンの接種を記載する欄があります。「記憶より記録」といわれるくらい、接種記録は大切なものですので、いちど接種歴を確認してみましょう。抗体検査で麻疹に対する抗体があるか調べることもできますが、2回の接種が明らかならば、基本的には抗体価によらずワクチンは不要とされています。2回の接種が明らかでない場合など、気になる方はかかりつけの医師に相談してみましょう。

小学生の忘れものSSPEについて

麻疹が治った後の重篤な合併症として、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)があります。SSPEは中枢神経系に潜んでいた麻疹ウイルス感染によって、5～10年と長い潜伏期間を経て発症します。好発年齢は5～14歳ごろ

2023年8月 診療体制のご案内

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(賢) 近藤(昌)	佐々木 尾崎 河野	水本 近藤(賢)(第1・3・5) 月野木(第2・4) 河野	藤田 原堀 山本	梶原 尾崎 河野 茂	盛重(毎週) 尾崎(第1・3・5) 河野(第2) 堀(第1・2・4)
	精神科	今村	今村	上城 迫田	上城	今村	上城(第1・3・5) 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 今井(第2・4)		小西	愛媛大学医師
午後 15:00 ～ 17:00	小児科	有田(10:00-アレルギー) 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)アレルギー(第2・4)
	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】 7.8.9月は 休みです
	精神科	今村	今村	上城(第1・2・3・5) ※もの忘れ外来		上城	
夜間 17:00 ～ 18:00	小児科	有田 玉井 14:00～15:00 乳健・予防接種	有田 14:00～17:00 アレルギー特診 玉井 14:00～15:00 乳健・予防接種	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	
	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 アレルギー特診		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・祝) ※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		高齢者福祉施設		スマイルひき		みゆ家 わか拓南		ショートステイ 陽ほり	
たんぽぽ 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		ひきの家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア		伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム		松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム		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(たんぽぽ・ひき)で働く介護福祉士、ヘルパー、ケアマネ募集中心

我が家の
アイドル

伊予市 田中 秀彦

保護猫のモナちゃん（雌）です。
ペット占領中です。

新居浜市 えみちゃん

おしゃべり上手、
お目くらましの
インティ君です。

私の愉しみ

映画鑑賞



映画って面白い！と淀川長治さんが昔言っていました。ホント！この5月、シネマルナティックでチャップリン特集がありました。「ライムライト」「モダン・タイムス」「ニューヨークの王様」初期の短編の「犬の生活」「担え銃」「偽牧師」などを堪能。決まって弱者の立場に立って、ホッコリ、ホロリとさせて終わる。何のかわからない、ささやかな幸せを求めて生きていく人間がいとおしい。ヒューマニズムにつつまれ、笑いあり、涙あり。世界中に、ユーモアに包んで人生の肯定を届けた天才映画作家を再確認できました。季節は春が終わり、もう初夏になっていました。チャップリンの人生に必要なのは勇気と想像力そして少しのお金という有名な言葉があるけれど、そうだと合点のいった思いを忘れない。

(山本 紀)



【1人分】
エネルギー
188kcal
塩分 0.6g
たんぱく質量
13.5g

撮影：井芹 康子

えびのガーリックパン粉焼き

えび（無頭、殻付き） 12尾

A	マヨネーズ	大さじ 1
	にんにく（すりおろし）	小さじ 1/2
B	乾燥パン粉	大さじ 4
	粉チーズ	大さじ 1
	乾燥パセリ	小さじ 1

【作り方】

- ① えびは洗って水気を切り、殻つきのまま背中側に包丁を入れて開き、背わたを取り除く。
- ② アルミホイルの上にえびを殻が下になるように並べ、Aを塗り、上からBをのせる。
- ③ オーブントースターでえびに火が通るまで10分程度焼く。焦げ付く場合アルミホイルをかぶせる。

材料／2人分

えびはプリプリとした食感と甘みのある味わいでフライや天ぷら、サラダ、炒め物など和洋中様々な料理で利用され子供から大人まで幅広い世代で人気の魚介類です。

えびは高たんぱく・低脂肪・低エネルギーのためダイエットやトレーニングをしてる方にもおすすめの食材です。さらにタウリンという栄養も豊富に含まれていて、疲労回復や肝機能強化、生活習慣病の予防が期待されます。残った殻をカリカリに焼いて、粉末状にするとふりかけや調味料代わりにもなりおすすめです。（管理栄養士 三好みさと）



193

西条支部
第1回折り紙教室作品

折り紙

新居浜市 荒井カヨ子



手作りバッグ



松山市 小路 明子

クラフト
「マブネット」どの家もあまねく朝日聖五月
松山市 尾崎 富江

この人にスポットライト

～泉川ブロック 西・泉川支部～

～幸せのブローチと折り紙サロン～

近藤さんと言えばすぐに思い浮かぶのが、布製手作りの「フクロウのブローチ」です。一つひとつが色合い豊かな可愛い作品に仕上げられています。フクロウは、「福来朗」「不苦労」などの字が当てられる幸運の鳥。みなさんの幸せを願って作るそうです。たくさんのブローチが友人、知人に贈られました。診療所の待合室にも置かれています。

近藤さんは、今年新たに「折り紙サロン」を立ち上げまし



た。「折り紙を折るときの集中力や完成時の達成感」は脳への良い刺激となります。折り紙を楽しみながら日頃の思いを語り合しましょう」と呼びかけています。メンバーからは「気軽に参加できて嬉しい」「折ることもおしゃべりすることも大好き」「いつのまにかストレスが発散された」と喜んでいます。

近藤さんは、ブロックのささえあい委員です。「場を開き、人とのつながりを作るのもささえあい。一声かけてお誘いするのもささえあい」と話されます。明るく元気で気配りのできる人、支部にとってかけがえのない存在です。

(文・三宅 郁夫)



近藤 諭さん

組合員だより

聞かせて

クイズいつも楽しみにしています。考えている方の思いつきとかエピソードを聞かせてほしいなあと思います。

(四国中央市 星川 瞳)

健康を！

「けんしん」で健康を手に入れる。まさにその通り。毎年、市の検診にいらしています。今年は2年に1度の婦人科検診の年。自分の体は自分で守るしかないと思っています。今年も予約しなくちゃ。

(松山市 米山 留美)

期待

イカめしの盛り付けと、健康への効果が期待でき調理してみたいと思いました。

(新居浜市 道)

新聞が来るのを！

いつも楽しく、えひめ医療生協の紙を読ませていただいています。特に料理、クイズの記事は興味津々です。これから心待ちにしています。新聞が来るのを！

(松山市 仙波美恵子)

