



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8月31日現在)
組合員 46,478人
出資金 968,788,820円
(1人平均出資金 20,844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)

青空健康チェックで 地域まるごと健康づくり

3 すべての人に
健康と福祉を



宇摩ブロック土居西北・東支部/コープ土居



生協ブロック 桑原北・南支部/コープ東本



生協ブロック久米北支部/サニーマート

医療生協の健康チェックは、地域まるごと健康づくりをすすめる保健予防活動です。また定期的な健康診断の大切さを伝え、主体的な健診活動の普及をすすめます。健康チェックと健康診断の2本柱で地域の保健力を高めていく医療生協ならではの取り組みです。

愛媛医療生協では、街頭や近隣のスーパーで定期的な健康チェックで異常が発見

あわただしい日々の中で自分自身の健康に気を配ることは、つい後回しになっていませんか。青空健康チェックは、そんな忙しい日々を過ごされている皆さんに、ちょっとした時間で自分の健康状態がチェックできる、地域での取り組みです。



生協ブロック 久米支部/日東・来住

された場合は医療機関への受診を勧め、その実践の中で、病気を発見した例も少なくありません。

青空健康チェックでは、地域の皆さんに健康チェックを体験してもらい、健康への意識を高めてもらうことや、医療生協の取り組みを知ってもらう機会にもしたいと考えています。どなたでも簡単にチェックできます。開催されているときは、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

(文・機関紙編集委員会)



生協ブロック 城西支部/きまぐれ市 コミセン



泉川ブロック中太支部/フレッシュバリュー大生院



泉川ブロック船木支部/菖蒲まつり

今月の紙面
2面..補聴器購入に
公的助成を!
3面..医療活動版
ステップアップ!
すこしお

「対話でつながり、仲間増やし・増出資にとりくもう」
10・11月、全国の医療福祉生協が生協強化月間に取り組む。

生協は地域の住民がお金(出資金)を出し合い、自分たちのくらしの向上と要求実現の為に、事業を行う自立した組合だ。組合員が出資し、事業を利用し、運営に参加する自治的組織である。

生協に参加する住民を地域に広げ(仲間増やし)、事業を運営する為の資金を増やし(増出資)、病院・診療所などの事業を利用する組合員、地域で班会や体操教室などの健康づくりの活動に参加し、要求実現の活動がさらに活発に、充実するよう意見を出し合い(運営参加)、安心して暮らし続けられるまちづくりを広げよう、と集中して組織強化に取り組む期間にする。

コロナ禍3年間で外に出る機会が減少した。5類に変更されたこともあり、社会活動は少しずつ戻っているが自粛も残っている。予防を行いながら、外で人と集い、おしゃべりし、身体や頭を動かす機会を増やし、元氣な楽しい日常を送りたい。

ブロックや支部でいろいろな計画が準備されている。医療生協新聞や折り込みの支部ニュースでの紹介を参考に、多くの組合員が参加されることを期待したい。



10~11月は生協強化月間です。仲間増やし、増出資にご協力ください。

補聴器購入資金助成制度のある自治体

(2022.4月時点 中央社保協HPより)

(下記は、実施自治体の内から一部を抜粋したものです)

自治体名		年齢条件	内容(当該自治体に居住など適用条件あり)
千葉県	浦安市	65歳以上	35,000円を限度に助成
埼玉県	朝霞市	65歳以上	上限2万円
長野県	木曽町	65歳以上	購入費の2分の1以内で3万円上限
東京都	足立区	65歳以上	25,000円上限
東京都	大田区	70歳以上	2万円上限
兵庫県	明石市	65歳以上	3万円上限
島根県	益田市	65歳以上	25,000円を超えるものについて25,000円を助成

高年齢者の難聴は認知症を誘発しやすく、補聴器を正しく装着することで予防につながります。しかし日本の場合、利用している人は欧米諸国に比べても少なく、高価なうえに保険の適用がなく「新調したいけど高くて手がでない」という現実があります。全国の自治体で、補聴器購入の公的支援を求める運動が進められており、左記に示すように既

に購入の助成を実施している自治体もあります。

砥部支部での取り組みが実現へ

本紙7月号1面「風」欄で紹介されたように、愛媛医療生協砥部支部では、支部活動のなかで出された声をもとに、加齢性難聴者への補聴器購入補助へ向けて、他団体とともに請願署名に

愛媛医療生協では、この秋、国や自治体に対して加齢性難聴者への補聴器購入補助制度の実現に向けて請願署名に取り組みます。

補聴器購入に公的補助を！



協立ブロック学習会

9月12日には伊予ブロック、26日には生協ブロック、27日には協立ブロックで学習会がおこなわれました。協立ブロックの学習会では、中濱協立病院医師による講演のあと、補聴器と集音器の違いや、耳鼻咽喉科を受診後の、補聴器購入の流れなど、いくつもの質疑

各地で学習会―「会話が あつての 家族、友人」 笑顔でくらせる社会を

運営委員を続けるのが難しい」という話が出されることもあります。

応答がされました。ひがし南支部の石井和美さんは、「難聴者の家族です。聞こえづらいと会話が減ってしまいます。でも会話が あつてこそ家族。できる だけ聞こえる環境をつくる ことが大事です」と話しました。

「新居浜市 難聴者協会」も賛同して参加され、協立病院内の学習会場には「ヒアリング・ループ(集団補聴システム)」が設置され、「要約筆記」のスタッフも配置されました。愛媛医療生協と協力しながら、署名を始めていただいています。

「必要になったら補聴器を使うのがあたりまえ」という社会をめざし、補聴器購入の公的補助実現に向け、署名に取り組みしましょう。ご協力をお願いします。(社保平和委員会)



生協ブロック学習会

介護・認知症何でも 電話無料相談

日 時：11月10日(金)
9:00～16:30

相談対応：ケアマネジャー

- 生協宇摩診療所(四国中央)
☎0896-25-0114
- 協立在宅ケアセンター(新居浜)
☎0897-37-2003
- たんぼぼ在宅ケアセンター(松山)
☎089-976-7133
- ごしき居宅ケアセンター(伊予)
☎089-983-4400

ちょっとひといき 10月号 クイズ

右の変な文字は、ある四字熟語を表しています。何と読むでしょうか。

むむ

答え

ちょっと一言

63円
791-1102
松山市来佳町二〇九一
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11月10日必着

8月号の答

8

当選者

渡辺 光恵(松前町) 今村 麗子(新居浜市) 門田 京子(今治市) 山本百合子(松山市)
樽古 菜桜(松山市) 曾根 運夫(伊予市) 栗田 尚美(松前町) 白石 コト(新居浜市)
越智 秀延(新居浜市) 石津由美子(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。

「作ってみたよ!! レポート(写真付)」募集



(各事業所にて販売中 ¥500税込)

『食べて元気 作って簡単 お手軽レシピ集』は、もうお買い求め頂けましたか? あちこちから、「作ってみたよ」の声を頂いています。人によって盛り付け方も違うし、ちょっとした工夫で見た目も変わりますね。おいしそうな料理の写真と共に、作ってみたの感想や工夫、アレンジなど一言添えて送ってください。12月号機関紙4面(カラー)で紹介させていただきます。11月18日(土)メ切。送り先は4面欄外を参照ください。

応募者の中から抽選で10名の方に坊ちゃん劇場鑑賞券を差し上げます。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

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。

医療活動版

ステップアップ！
すこしお



健康づくり委員長
高橋 富久子

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

ステップアップ！
すこしお

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

塩分チェックシート

1	みそ汁・スープを一日2回以上飲む	
2	漬物を一日2回以上食べる	
3	ちくわやハムなどの加工品をよく食べる	
4	魚は生鮮ではなく、干物や塩鮭を選ぶ	
5	うどんやラーメンなどの麺類を毎週食べる	
6	麺類は汁を飲み干す	
7	魚や刺身、フライなどに醤油やソースをたくさんかける	
8	外食やコンビニ弁当・惣菜をよく食べる	
9	せんべいやポテトチップスなど塩気のあるお菓子をよく食べる	

何個チェックが入りましたか？

- 0～1個……良好。減塩ができています。
- 2～3個……まずまず良好。減塩を少し意識しましょう。
- 4個以上……少し摂りすぎです。3個以下を目指しましょう。

すこしおカルタ

あ は
お も れ
こ ゆ ら
み な い
た わ

9月より開始している「と
きめき健康チャレンジ」で
も今年は「減塩で健康チャ
レンジ」をおススメしていま
す。まずは「塩分チェッ
クシート」を活用して自分の
塩分摂取量を知ることから
はじめてみませんか。

厚生労働省
は男性7・5g
未満、女性6・
5g未満として
います。
医療福祉生協
では1日あたり
6gを目指して
います。

減塩で健康チャレンジ

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。

2023年10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		伊予市米湊816-1 ☎089-982-1170	
		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	内科	梶原 近藤(賢) 原 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 村城	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	今上 村城	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】 10/20(金) 運動 11/21(火) 難聴
	精神科	今村	今村 上城(第1・2・3・5) ※もの忘れ外来	上城		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	リハビリフィットネス 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 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		高齢者福祉施設 ひまわり 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス		スマイルひまわり 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム		福祉の家 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム		福祉の家 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護	
---	--	---	--	--	--	--	--	---	--

急募！愛媛生協病院 通所リハビリテーション(どんぐり)で働く看護・介護職！
お問合せ先 坂本 電話 080-9545-2808

我が家の
アイドル松山市
びび

我が家のアイドル

私の
コレクション大好きな「鬼滅の刃」キャラクターを
折り紙で作ったよ！

西条市 越智菜々子

私の楽しみ

民舞は私の生きがい



新居浜市金栄校区では、昔、金子城の戦で武士が全員討ち死にした供養にと、年に1回踊り奉納供養祭を実施しています。私も、この踊りをして供養できたらと思い、踊りの輪に入ってもらいました。その後、踊りの先生から「民舞の会」に誘われて舞踊の道へ・・・

練習は月に3回。新曲を覚えるには3か月はかかりますが、私にとっては認知症予防のつもりで、楽しみながら頑張っています。

年1回の発表会、施設への訪問、地域での盆踊り等、みんなの笑顔と拍手があれば、下手であっても間違っても笑い飛ばして満足する私です。

（文・秋山みどり）



【栗2個分】
エネルギー
93kcal
塩分 0g
たんぱく質量
1.1g

撮影：井芹 康子

渋皮揚げ シナモンシュガー味

栗	10個	材料／10個分
油	適量	
A	グラニュー糖 大さじ1	① 栗は鬼皮をむき、渋皮は残しておく。 ② 160度に熱した油で10分ほどじっくり揚げる。竹串を刺してすっと刺さる程度が目安。 ③ 揚げたら、Aのシナモンシュガーをまぶして完成。 ※ 素揚げのままでも、塩や黒蜜をかけても美味しいです。
	シナモンパウダー 小さじ1/2	



新居浜市 青木八千代

水引ホロチ



松山市 長井みち子

絵手紙

城北ブロック／久枝支部
すいせん班

着物の生地プロチ

◆俳句◆
つくつくぼうし 織機工場の音はるか
松山市 城戸 志信

この人にスポットライト

～みんなのお助けマン～

吉田さんは、医療生協のこと、地域のことなど進んで体を動かしてくれる人です。

診療所の農園での野菜作りでは、土造りから苗の準備、肥料や支柱立てなどに関り、その野菜はデイサービスの利用者さんの昼食にも使われています。

体操教室の準備や片付けなど、力仕事は進んでしてくれています。公民館での刃物研ぎ



では様々な道具を使って、包丁だけでなく剪定鋏を分解して研いでくれるので、毎回大盛況です。

地域では、小学生の集団登校に付き添い学校まで毎日行かれます。ゴミ収集日には、朝の5時から収集場所に行ってゴミを分別したり、ゴミ置きがでにくい人に手を貸したり。電気器具が故障して困っているとの依頼にもすぐに応えてくれるので、ご近所の方々から感謝されているそうです。

まさに、「みんなのお助けマン」です。これからも益々元気で活躍してくださいね！



吉田 和政さん

（文・出口 和子）

組合員だより

見送られ

敬老の日も透析す
黄たコスモス

揺れて秋めく

運営委員担任手をお引き受けし五年になります。病気の主人が、今は平穏に透析できています事に感謝して、生まれて初めて作った短歌です。

（新居浜市 藤田千代子）

あひなつねのつるも

8月号一面山本先生の「命の輝き 平和の中でこそ」の記事拝読しました。馬毛島に新基地を建設すれば、平和が守れるのですか？ 貴重な記事をありがとうございます。

（松山市 大谷さち子）

beva!!

減塩で健康チャレンジのチェックシートをチェックしてみると9個の内7個までが該当して驚きました。

毎日、気を付けていないとすぐに塩分過剰摂取になりそうです。参考になりました。

（松前町 一色 義則）

頑張ります

ときめき健康チャレンジに初めて申し込みました。2ヶ月間スタンプ押せるよう頑張ります。

（新居浜市 シラネアオイ）

