



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 9 月30日現在)
組合員 46,260人
出資金 971,841,220円
(1人平均出資金 21,008円)

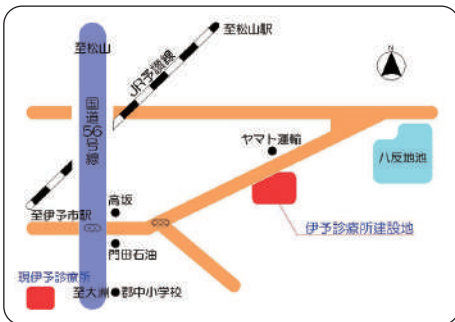
ホームページ <http://www.ehime-med.or.jp/> Eメール coop@ehime-med.org 定価30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

新伊予診療所

まもなく着工！



新伊予診療所 完成予想図(仮)



介護医療院への転換

診療所の病床数は19床のままで、16床を介護医療院に転換します。介護保険をお持ちでない方も入院

いよいよ新しい伊予診療所の建設が始まります。今よりも素敵な診療所になるよう皆で考えていることを紹介します。

できるように、医療保険の病床も3床残します。介護医療院は、診療所の中にある「在宅施設」となります。今までよりもプライバシーに配慮し、入所される方にこれまでの生活を大切にしたい療養生活を送っていただけるよう取り組みます。介護医療院の入所対象となる方は、要介護1～5の認定を受けている長期療養が必要な方となります。看取りも充実させていきます。

デイケア拡張

これまでの22名の定員を30名に増員します。フロアが広がることでより安全な動線の確保ができ、体操や季節行事などのレクリエーションの幅が広がります。セラピストも増員しリハビリサービスを充実させます。利用していただく方一人一人が日常生活を負擔

なく過ごせるよう、自宅での生活を見据えたりハビリティセッションメニューを強化していきます。「第二のふるさと」と思っていただけアットホームさを大切に地域になくてはならないデイケアを目指します。

なんでも相談窓口

地域医療連携相談室を外来の新しい部門として設置します。他の医療機関や施設などからの受診・入院に関する相談や、伊予診療所に入院している方の退院支援や医療・介護・福祉に関する相談などの窓口です。もちろん外来患者さんも利用できます。何か困った事があれば「伊予診療所に聞いてみよう」と頼ってもらえるような、地域の何でも相談窓口を目指します。

ごしき在宅ケアセンターと同居

訪問看護・介護との連携を強化するために、現在診療所とは別の場所にあるごしき在宅ケアセンターが1階に入ります。同じ建物になることで、これまでよりも顔の見える連携ができ、より素早い対応が可能になります。外来に入院している時も、デイケアを利用している時も、訪問診療を受けている時も生活の場は自宅です。住み慣れた自宅・地域での生活をサポートするためにも、在宅ケアセン

ターとの連携を充実させます。

きららルーム（組合員ルーム）も

3階にきららルームを作ります。現在、「ひまわりの会 伊予診療所の建替え・未来を語る会」を開催し、組合員の皆さんとどんな診療所にしていきたいか想いを語り合い、実現に向けて相談しています。きららルームを組合員の皆さんの健康づくりの場、地域の通い場としてたくさんの方にご利用していただける場になります。

建設工事が始まり、いよいよ私たちが思い描いている未来が形になっていきます。受診の時だけではなく気軽に立ち寄れる場所、そこに行けば地域の誰かと会って自然と交流が生まれる場所、そんな素敵な診療所を作っていくには、ご利用いただく組合員の皆さん、地域の皆さんの力が必要です。来年度の完成に向けて皆さんからのより一層の協力が 필요합니다。引き続き、ご意見やご支援をよろしくお願いたします。

(文・伊予診療所 管理部)

今月の紙面

2ページ.. になりたい自分を指して
私たち、健チャレ
モニターです!!



「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に厚労省が11月11日を「介護の日」として、全国で行政や関係団体が介護に対する理解を深める取り組みを進めている。愛媛県は福祉人材確保重点実施期間として仕事紹介や資格取得貸付金などを紹介している。介護人材は2025年には32万人、2040年には69万人の不足が見込まれており、人材確保はサービス維持のため急務となっている。高齢化の進行で需要が増える速度に人材の供給が追いついていない点もあるが、「きつい、汚い、安い」など介護の仕事は不人気だと言う環境にも大きな要因がある。

国は介護職に処遇改善手当を新設し改善してきたものの未だ全産業平均と比べて月6万円の差がある。介護報酬で価格が決められている事業であるため、賃金改善につながる介護保険・介護報酬制度の改善が必要だ。

介護認定を受け、サービスを利用したくても職員が足らなくて受けられない状態になりかねない。介護保険制度の抜本的な改善が急がれる。「いい介護の日」を改善への世論が高まる機会としたい。

なりたい自分を目指して 私たち、健チャレモニターです!!

ときめき健康チャレンジは、今回で10回目を迎えます。
今年の重点は、ズバリ、結果を出すです。
理想とする自分を目指して、張り切っているモニターさんを紹介します。

はじめての生活

協立ブロック 今井 信夫

若い頃は、仕事でたくさん汗をかくのでいつも塩分補給を心がけており、今でも自分には塩分が足りていないと思っていました。しかし、9月の体操教室の尿検査で塩分チェックした

際、一人だけ明らかに他の人とスティックの色が違い、14g以上あると言われ、大ショック!!

まさに、青天の霹靂! そういえば、血圧が高くて診察をすすめられていたのは、このせいだったのかと大いに納得。人生が変わるほどの出来事でした。



それからは、塩分補給を止め、意識して野菜を摂るように食生活を改善しています。塩分6gを目指して頑張ります!

スタイルアップを目指して

今治ブロック 五十嵐えりか

20代から体重の変動があまり無く±2〜3kgを30年以上保っていました。しかし、この半年間忙しく夜中まで起きていることが多くなり、早いお菓子をつまんだり、早く寝ようと寝酒を飲むことをしていたら半年で体重が2・5kg増えてびっくりしました。

思ってたより組みました。毎日、体操や腹筋50回を目標に頑張っています。最初は張り切ってたけど、過ぎてしまえば、酷い筋肉痛になり笑うだけでお腹が痛かったです(笑)。



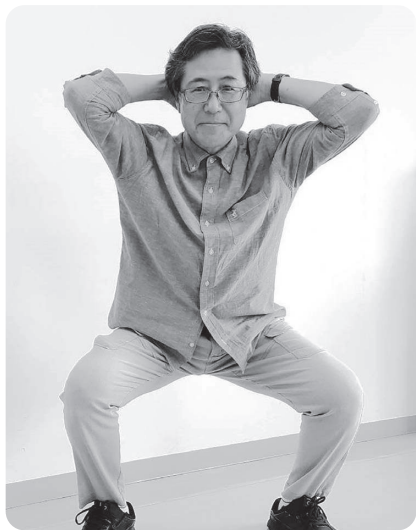
食べる量はあまり制限せずにタンパク質を多めにし、ご飯、パンなど糖質の多い物をオートミール、もち麦などに代用して食べています。

若い体を取り戻す!!

協立病院 片岡 拓也

近年コロナ禍で日頃の運動量が落ちてきている中、3年以上が経過しています。ある日たまたま体内年齢を調べることにし、そこで実年齢よりも体内年齢が高かったという結果が出ました。

これを改善すべく、コロナ流行前と同じ程度の運動量を確保し、さらに体幹・筋力のトレーニングも加え3か月間で成果を出してみようと思い健康チャレンジに参加でボランティア活動をしています。



「なぜ取り組もうとおったのか」先日の支部運営会での体組成計測定で、脚点が80点と判定されました。老化は足からと

言われるように、太ももの筋肉は、40〜50代になると減っていく速度が加速、何もしないと30歳から80歳までの50年で、ほぼ半分になってしまおうと言われています。「健康チャレンジ」で脚点90点以上に! 筋肉量をアップさせ、しっかりと足腰をつくりたいです。

(脚点: 体重に占める足の筋肉の割合が理想的とされる値と比較して点数で表示したもの、50〜79点(低)、80〜89点(やや低)、90点〜150点(良))



血圧を正常値に!

泉川ブロック 和田 哲

定期健診で毎年、血圧が高めの数値がでます。「健診結果説明会」で重大な病気を発症させる危険があることを知らされ、「血圧を正常値に!」を目標に生活習慣の改善に取り組むことにし

ました。高血圧の予防・解消のためのアドバイスやポイントを聞き、毎日無理なく続けられることにチャレンジすることにしました。

1. 血圧、体重の測定記録(特記事項: 異常値が出た

時の身体の状態の記録

2. ラジオ体操
3. 負担にならない程度の減塩を意識した食事
4. 腸をきれいにし免疫力をアップ
 - ・乳酸菌+豆乳ヨーグルト・きな粉、納豆
 - ・食物繊維
 - ・カルシウム
 - ・人工添加物の少ない食品の選択

5. 口腔ケア(毎食後)
 - 糸ようじ+歯間ブラシ+ブラッシング(3分間)

また、人とのつながりを大切にし、社会



ちよっとひといき 11月号 クイズ

胃=2 尾=5 果=6 の時
雨= ? 「?」の数字は何でしょう

答え

ちよっと一言

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
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12月10日必着

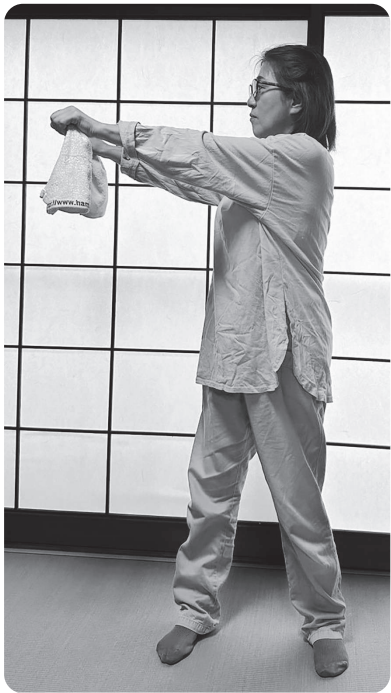
9月号の答

さがえり

当選者

吉田 将雄(新居浜市) 日野 正子(松山市) 仙波 伝(砥部町) 森 恵子(新居浜市)
三好 珠美(松山市) 岡崎紀都美(伊予市) 田中 信之(新居浜市) 山田智香子(伊予市)
谷口 信子(松山市) 井上 まり(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。



60歳を過ぎると筋肉はだんだんと落ちていくものだから、維持するには毎日の体操が大切だと感じ、筋肉を増やしていきけるかチャレンジしてみよう!と思いました。またスマホを見ることが

多いせいか姿勢が悪くなっているのを感じます。8月号のチャレンジ号外に掲載されたおススメのエクササイズ動画は、そんな私の不安を解消してくれます。疲れにくい、いい姿勢を保っていききたいです。

城北ブロック 高橋富久子

疲れにくい姿勢でいたから



初めてときめき健康チャレンジに参加します。仕事を辞めて徐々に体重が増えてきました。もともと痩せていたので肥えるのは希望通りでした。でもお腹がポッコリと出てきたのは想定外でした。そこで体重は減らさずにお腹だけひっこめるように「腹囲を5cm縮める」(大分欲張りまし

た)を目標にしました。お腹をつかんでゆすった

ポッコリお腹

協立ブロック 結光美知子

この度、モニターを通してこの機会に自分の健康作りを見直してみようと思いました。目標として、ウォーキングとストレッチを日常の空いている時間と無理のない様にするのは、どうかと決めました。仕事で昼間にできなくても、夜でもできるかなと思ったのです。私の体型はどうみても普通よりは太め、ぽっちゃり型です。今までの食生活を振り返ると間食も多く、食べたい

物我慢できず、口にしていました。これではいけない!と思っていた時にこのモニターのお話が舞い込んできました。これをきっかけに、変わった自分になればいいなと思います。まだ始まったばかりですが、努力は結果で出る事を期待し頑張ります。チャレンジ中の皆様、目標に向けて頑張ります。ましよう。

脚点74点から85点くらいまで上げることを目標にしています。20代の頃に半月板損傷と言われ、以降も膝痛を繰り返して



宇摩ブロック 三好 律子

筋力アップで脚点アップ!

まだ始まったばかりですが、努力は結果で出る事を期待し頑張ります。チャレンジ中の皆様、目標に向けて頑張ります。ましよう。



笑顔で挑戦!

笑顔で挑戦!

伊予ブロック 大西 一美

2023年11月 診療体制のご案内

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! 坂本 電話 080-9545-2808

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	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】 11/21(火) 災害 12/15(金) 薬の飲み方
	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
-------------------------	--	-------------------------------	----------	-------------------------	-------------------

※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	水本		舟戸 (16時半まで)
金	山本	エコー検査 胃カメラ	舟戸
土	舟戸 休診	第2・3・5週 第1・4週	※胃がん・口・検査は 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 ☎089-926-3625	
		午前 9 時~12 時	午後 1 時半~4 時
月		大西	大西
火	大西(※完全予約制)		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	※口・検査は予約制 です

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
-----------------------------------	--

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	ひまわり 伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側 ☎089-983-4400

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

みどり家 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	みどり家 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

今年太鼓デビュー!!
元気に育つてね太陽君!

四国中央市

ひろみん

わたしの1枚



アサギマダラ

松山市

仙波 敦子

長旅おつかれさま!
ようこそ我が家のフジバカマへ



【1人分】
エネルギー
300kcal
塩分 1.0g
たんぱく質量
17.0g

撮影：越智 啓治

白菜と肉団子スープ

【作り方】

材料／2人分

- ① 玉ねぎはみじん切り、白菜はざく切り、ニラは2cm程度の長さに切る。春雨は水につけて戻しておく。
- ② ①の玉ねぎと豚ひき肉、豆腐、生姜のすりおろし、片栗粉を入れて、しっかり練る。
- ③ 鍋にAの材料を入れて、火にかけ、沸騰したら②を一口大の肉団子にして、鍋に落とす。肉団子の色が変わったらざく切りにした白菜を入れて、しんなりするまで煮る。
- ④ 塩こしょうで味を整え、春雨を入れる。最後にニラを入れ、ひと煮立ちして出来上がり。

豚ひき肉	150g
豆腐(絹ごし)	80g
玉ねぎ	1/4個
生姜のすりおろし	一かけ分
片栗粉	大さじ1
白菜	4枚
春雨	20g
ニラ	適量
A	
水	900ml
鶏ガラスープ	大さじ1
醤油	小さじ2
塩こしょう	少々



白菜の旬は10～12月で、寒くなるにつれ、甘みが増してきます。
美味しい白菜は、ずっしりと重みがあり、葉が隙間なく詰まっているものです。白菜は切ってから成長するため、時間がたったものは中央部分が膨らんできます。カットされた白菜は、表面が平らでみずみずしいものを選びましょう。
白菜の90%は水分ですが、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維が多く含まれています。
旬の白菜は、スープや煮物にすると、甘みを感じられ、栄養素もしっかり摂ることが出来ます。
(管理栄養士 池田 優子)



刺繍ポーチ

新居浜市 荒井カヨ子



新居浜 ひがし南支部
折り紙教室



絵手紙

松山市 杉田 奈々

◆短歌◆
芋掘ればからす舞い来る秋の空
あんパンなどを手土産にする
松山市 梶原 健市
◆川柳◆
怒つても笑って見える丸い顔
新居浜市 石川美代子

おすすめの映画



(C)2018 Disney/Pixar.

『リメンバー・ミー』

2017年制作 105分

この映画は、亡くなった人を偲び、今生きている喜びを分かち合うメキシコの「死者の日」という文化をテーマにした映画です。
主人公ミゲルは、死者の日に盗みを働いたことから呪いにかかり、死者の国に迷い込みます。
死者の国の人たちは、生者の国で「祭壇に自分の写真が飾られていること」「生前の自分を覚えていて人がいること」を満たさなければ、消えてしまう(第二の死が訪れる)といひます。
ミゲルとその祖先たちが繰り返す予想外のストーリー展開、素敵な劇中の音楽、死者の国の美しさに心を動かされます。
家族や親族を大切にしたいと思える、心温まる映画です。
(松山市 水野菜々子)

この人にスポットライト

～多様性を活かしてこれからも！～

松前支部は10数年前、岡田支部と分離し、旧松前地区と北伊予地区を活動地域として再スタートしました。門屋明美さんは7、8年前に松前支部に加わり、それ以来今日まで支部の中心的存在として欠かせぬ役割を果たされています。運営委員、担当理事、副支部長として困難を厭わず力を発揮されています。

自宅を「ちょこっと遊び場」として開



～伊予ブロック 松前支部～

放、さまざまな取組の拠点として地域に喜ばれています。コロナ前はシネマカフェ、手作り趣味の教室、勉強会を開催し、コロナ後も健康麻雀教室、ロコモっち体操などを立ち上げ、旺盛な活動力は松前支部の誇りです。

更にサロンや他団体の世話人をつとめ、医療生協に留まらない活動は頭の下がる思いです。

生保会社の営業経験から多様な人間関係を生かし、これからも松前支部の取組発展に大いに貢献いただき、支部を元気にしていただけることを期待しています。

(文・篠崎 和夫)



門屋 明美さん

組合員だより

いつか機関紙に黒、登場!

ウォーミングアップの動的ストレッチと静的ストレッチ参考になり、毎日少しずつやるようにしています。我が家のアイドル欄、楽しみにして見えています。我が家には推定8歳の真つ黒な猫がいます。名前は黒。唯我独尊で食事の時、何か都合がいい時機嫌が良い時しか近寄ってきません。でも可愛い。
(松山市 武川 正司)

あまりにも難解!

クイズ、あまりにも難解! 固い頭を捻ってもやさしくマッサイジしても、ヒントも答えも出てきません。残念ながら9月号は降参します!
(今治市 赤尾 恭子)

来春に向けて

伊予診療所からアンケートを受けました。来春移設とのことですが、これも利用者により添った事前ケアと感心しました。
(伊予市 梅干し太郎)

優待メニュー

あと1年で保険証廃止!? されると困る人は沢山いると思います。国民に優しくしてほしいです。
(松山市 井道 美幸)

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。

