



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 FAX089-990-8865

生協現勢(2023年10月31日現在)
 組合員 46,292人
 出資金 971,888,020円
 (1人平均出資金 20,995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)

待ちに待った 宇摩ブロック 「オレンジルーム」ができたよ!



宇摩診療所から徒歩1分にある建物をお借りして、今年10月1日に待望の組合員ルームが開設し、いつでも使える組合員の集いの場(オレンジルーム)が出来ました。

オレンジルームの入り口を入ると36畳の大広間があり、左奥に6畳の和室、右奥には9畳の会議室もあって、沢山の人が色々活用できるスペースがあります。

9月21日には、診療所長、職員、各支部代表組合員の参加で「オレンジルーム」決起集会を盛大に開催しました。「オレンジルーム」の命名は参加した皆さんの投票で11案から選ばれたものです。

宇摩診療所は、2021年4月から診療縮小し、またデイサービスを拡張したことに伴い、待合室を組合員ルーム代わりに使う状態が続いていました。2022年12月から石橋先生をお迎えし診療体制が整い、更に



決起集会の様子

島と川之江の両支部は、離れていることもありどんな利用が出来るか検討中です。まずは交流会で使っていくとうと話しています。今後色々多世代交流ができる場としても計画中です。これから新しい企画を

あれもこれも やりたい!

寒川支部では、オレンジルームでお試しカラオケ班+ポッチャを開催し、新しい「場」が出来ました。

土居西北支部では、脳いさいき健康班会として健康チェック、カラオケ、ポッチャ、カードゲームなどで盛り上がり、新しい組合員も参加してくれました。

豊岡支部ではカラオケ班会がスタート。土居東支部ではオカリナ教室開催。三



初めてのフリマ 50名以上の参加で大盛況

夢広がる場

組合員さんが、自分達で考え自由に使える場として、また拠点として活動の幅が広がることになると感じています。趣味の場として、また遊びの場としても大いに活用していきたいと思っております。そうしたことから、つながりづくり仲間増やしへと医療生協の活動を広げていきたい。自分の住む町が安心して住み続けられるようにみんなと力を合わせて進めたいと思います。(文・三宅 淳雄)



ポッチャ

また、外部団体との連携強化のために活用しようと、さっそく社会福祉協議会との懇談会を実施しました。11月23日には愛媛医療生協70周年記念健康フェスタを開催し、多くの方にオレンジルームを紹介することができました。



楽しく語らいながらのカラオケ班会

今月の紙面
 2面.. 担い手交流会
 3面.. 介護活動版
 ヒートショック



専務理事 大西壽美子

専務理事(代表理事) 就任のあいさつ

2023年11月1日付、愛媛医療生協専務理事に就任いたしました、大西壽美子です。

私は、1988年に愛媛医療生協に入職し、栄養士・管理栄養士として12年間勤務し、その後は、事務の仕事に携わり、2015年から今年10月末までの8年間、愛媛生協病院事務長として務めさせていただきました。医療生協の保健予防活動や健康づくり、そして医療・介護の連携など多くのことを学ばせていただきました。

このたび、専務理事を拝命し、重責で身が引き締まる思いです。

これからも愛媛医療生協の魅力をもっと多くの方に知っていただき、医療生協の輪を拡げていければと思います。医療生協の理念「健康をつくる・平和をつくる・いのち輝く社会をつくる」の実践にむけ努力し、愛媛医療生協の発展にむけ役員一丸となり取り組んで参ります。今後とも、ご支援・ご協力のほど、宜しくお願い申し上げます。

尚、倉田専務理事は退任し、11月1日付で副理事長に就任しました。

今月の「風」は休みです

まもなく伊予診療所の建設が始まります。増出資にご協力をお願いします。

いつもありがとう♡ 担い手交流会

いつも頑張っている担い手さんへの感謝と、支部の活動を共有して一緒に楽しく交流していきたいという思いで、各支部が「担い手交流会」を行っています。学習会あり、食事会あり、ゲームありと支部によって様々です。さて、どんな交流会が開催されているのでしょうか…？

坐禅と茶話会

協立ブロック
周桑支部

11月13日周桑支部では、地域にある「佛心寺」のご住職が支部の運営委員を担っていることもあって、コロナ禍前に計画して延期していた「坐禅と茶話会」を担い手交流会として開催しました。



担い手さんたち15名が集まり、シーンと静まり返った禅堂へ入り「無」とは「無我夢中」のことです。他に何も考えず集中している状態です」と坐禅の心得を教わり、みんなで坐禅に取り組みました。坐禅のあと「何だか気持ちがいっぱいしたね」など感想を語り合いました。

から茶室へと移動。

茶話会ではご住職の手作りの「ごま豆腐 ゆず餡がけ」とお茶をいただきました。ごま豆腐は調理に何時間かかるのか、その間に幾つものお経を唱えるということもありがたいものです。「とても良い経験でした。またやってほしい」との声もあり、「坐禅会を継続して行っていこう！」と話し合い充実した交流会となりました。(越智 啓治)

学んだ！ 食した！

泉川ブロック
東泉川支部

10月21日、泉川公民館にて26名の参加で4年ぶりの担い手交流会を行いました。運営委員は8時30分に集合し、いもだき、おにぎりの調理にてんてこ舞い。交流会は竹形支部長の挨拶の後、高橋理事が「支部の組合員数、平均年齢、担い手の数、機関紙一人当たりの配布数」などを問うクイズを出題しました。「いもだ



次は今日のメイン「ポッチャ」です。簡単なようで意外とコツの要る競技に、時を忘れて興じました。最後は「ランチ」です。日頃の憂さを晴らしたり新しい出会いがあったり；お腹も心も満たされて家族に伝えました。呼びかけの電話で、会わないけど繋がっている手応えもありました。(福岡志保美)

支部の軌跡を振り返りながら

生協ブロック
久米北支部

日頃お世話になっている担い手さんに感謝の気持ちをこめて、9月28日久米北支部の交流会を開催しました。最初に

「手と手と手」を静かに鑑賞しました。続いて、21年前の支部発足からの写真がスライドで次々と映し出され、懐かしい顔に出会ったり昔の自分に出会ったりして、支部の軌跡を振り返りました。

学習交流会

今治ブロック
今治中支部

「マイナンバーカードについて」の学習会を、民商事務局長を招いて行いました。

政府が国民にマイナンパーカードを作らせるため、マイナポイント付与など莫大な税金を注ぎ込み、約7割の人が作ってしまった。しかし、まだ撤回をさせることは出来るので、問題点を知らせ署名等で声を届けていこうと呼びかけられました。参加者からは、「本当のことが知れて良かった」「返却したい」などの感想があがっていました。

学習後は「うたごえ」の方に演奏していただき、童謡や民謡など久しぶりに大きな声で歌うことでストレスも発散が出来て、担い手さんと和やかに過ごしました。(村瀬 瑞恵)



TOPIC

朝ドラ聖地へ 高知バス旅行

気温21℃、風速3m、快晴。これ以上ない好天に恵まれて、行ってきました高知バス旅行！

愛媛医療生協設立70周年記念事業の一環として、城北ブロックの組合員職員併せて123名・バス4台で日帰り旅行に行ってきました。

昼食は老舗ホテル「土佐御苑」で豪華ランチ。新鮮な鰹のタタキは美味でした。

そしてやはり目玉は、今注目の「牧野植物園」。約8畝の敷地に展示館や温室、様々な庭園がこれでもか！という密度で配置されています。

散策時間は2時間としましたが、それでもすべてを見て回るのは無理！気になるスポットを巡るのが一杯でした。秋の花々や珍しい植物など見どころ満載で、秋晴れの青空と相まって気持ちの良い時間を過ごすことが出来ました。

大きなトラブルもなく、ゆったりとした旅程で楽しんだバス旅行に、参加者の皆さんはとても満足されていました。(文・山本 恒樹)



ちよっとひといき 12月号 クイズ

おじいさん、おばあさんをつくったのは だれ？

答え

ちよっと一言

63円
791-1102 松山市来佳街二〇九一
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
2024年1月10日必着

10月号の答 無我夢中

当選者 永井 妙子(松山市) 徳本 達雄(伊予市) 野本 均(松山市) 市川 一朗(松山市) 岡本 晃次(松山市) 小早川子草(今治市) 石原 悦子(松山市) 一色 義則(松前町) 大野 興(松山市) 三舛 和子(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。

10月号で紹介した 生協ブロック 中辻富弘さんのお名前前は正しくは、中辻富宏さんでした。お詫言して訂正します。

医療活動版



新居浜協立病院 内科 谷井 実

ヒートショック



入浴以外、トイレに行く場合も同じです。

交通事故死より多い

厚生労働省の調査によると、2021年、入浴中に死亡した人は、5097人です。

そのほとんどがヒートショック死と思われ、交通事故死よりも多いと言われている。

ですから、ヒートショックは珍しい現象ではなく、身近なこととして注意する必要があります。

ヒートショックとは

冬場に暖房のきいた居間から冷たい脱衣所に移動した際、ぶるぶると震えますが、その時は血管が収縮し、血圧が上がっています。

そこで浴室へ入るために衣服を脱ぐと、さらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧がすくと下がります。

この様に、血圧が急に乱高下することで、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など病気を発症することがあります。

ヒートショックを起こさないための対策

- ①急激な温度変化を避けるため、入浴前には脱衣所や浴室を温めましょう。
②入浴中の発汗により脱水症状や熱中症を防ぐため、入浴前に十分な水分補給をしましょう。
③食後、飲酒後、薬服用後は血圧が下がりやすくなっています。直後の入浴は控えましょう。
④入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。
⑤湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
⑥浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

では、ヒートショックを起こさないためにどんな対策があるのでしょうか。



厚生労働省の調査によると、2021年、入浴中に死亡した人は、5097人です。

そのほとんどがヒートショック死と思われ、交通事故死よりも多いと言われている。

ですから、ヒートショックは珍しい現象ではなく、身近なこととして注意する必要があります。

組合員だより

12月の調り

炭水化物を思い切って減らし、食事はまず野菜から食べ始め、ウォーキングもがんばって3カ月。血糖値(ヘモグロビンA1c)が15から7まで下がりました。

感謝

子供は県外に就職して早5年。毎月新聞が届くと保育所から高校まで生協病院に通った日々を思い出します。

美辞巧言

母が難聴でした。補聴器は高額なので集音器を購入しましたが、あまり役に立ちませんでした。

健康に気をつけて

今号の塩分チェックシートを試してみたところ、チェック4個でした。来月健診なのですが、これを機に気を付けていこうと思いました。

栗が大好き!!

10月号の栗の渋皮揚げシナモンシュガー味を作ってみようと思いましたが、栗が大好きなので作り方を教えて頂いて良かったです。

2023年12月 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, etc.) listing staff names and times.

Table for 伊予診療所 (Iyo Clinic) showing hours (午前9時~12時, etc.) and staff (舟戸, 山本, etc.).

Table for 城北診療所 (Chitose Clinic) showing hours (午前9時~12時, etc.) and staff (大西, etc.).

健診センター ☎089-976-7201, ティケア(通所リハビリ) ☎089-976-3411, 居宅介護支援 ☎089-976-7133, etc.

たんぽぽ ☎089-955-7335, ひき家 ☎089-983-4400, ひきの家 ☎089-983-4433, スマイルひき ☎089-983-4466, etc.

急募! 愛媛生協病院 通所リハビリテーション(たんぽぽ)で働く看護・介護職! お問い合わせ先 坂本 電話 089-955-7335

我が家のアイドル



食べるの大好き♡お散歩大好き♡
コタローです。

松山市 大西 夏葵

わたしの1枚



テングルマ

松山市 本多純久美

私の楽しみ

「三原色で描く草花」



子どもの頃から絵を描くことが好きでした。三原色の会に出合い、描き方の違いに驚いたり、3色の混ぜ具合によって、できる色に感動したりワクワクしたり。もやし、毛糸の帽子、いか、めざし、スイカ、たわし、靴、パイオリン、いろんなものを描いてきました。好きなのはやっぱり花です。紫陽花、桜、ユリ、カラー、彼岸花など3色の絵の具を混ぜ合わせて思う色を作り、塗っていく過程はいつもドキドキします。この写真は、私の自信作「カラー」です。月一回の教室ですが、もう18年になりました。(文・佐田 満子)



【1人分】
エネルギー 211kcal
塩分 1.3g
たんぱく質量 11.7g

撮影：井芹 康子

ほうれん草の坦々スープ

ほうれん草	1/2束	【作り方】	材料/2人分
豚ひき肉	100g	①ほうれん草は下茹でして水気を絞り、5cm長さに切る。	
しょうが(みじん切り)	1/2かけ	②鍋にしょうがとごま油を入れて、弱火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を加え炒める。	
ごま油	小さじ2	③Aを加え煮立ったら①のほうれん草を加えてさっと煮る。器に盛り、お好みでラー油をかける。	
水	300cc		
A			
練り白ごま	小さじ2		
みそ	小さじ2		
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2		
ラー油	適量		

ほうれん草はスーパーなどで1年中出回っています。旬は冬です。寒さに強いほうれん草は、冬霜にあたることで甘みが増しさらに



おいしくなります。また、捨ててしまいがちなほうれん草は緑黄色野菜に分類されますが、その中でも栄養価が高い野菜です。特徴的な栄養は貧血予防に効果的な「鉄分」抗酸化作用のある「βカロテン」「ビタミンC」です。冬採れのほうれん草は夏のものに比べ栄養価も高く、ビタミンCは3倍も多く含まれています。(管理栄養士 三好みさと)



つくれほ
“食べて 元気!”
作ってみたよ!!



菜花とあさりのスパゲッティ

西条市 真木かおり
日曜日、自宅庭で優雅に(笑)ランチしました! 季節的に菜花がないので、家庭菜園の大根の若葉を使いました。お醤油が良いアクセントになっていました。



鮭の味噌チーズ焼き

西条市 岡 久美子
トマト、ピーマン、玉ねぎなどもトースターで簡単チン!!すると色とりどりで綺麗においしくできました!



しらすときのこのアヒージョ

新居浜市 山戸真名美
シイタケと、レンジで加熱したジャガイモも入れてみました。お酒がすすみます!!



れんこんつくね

松山市 黒川 佳子
紫蘇を挟んでいます。



ごぼうつくね

松山市 大谷 幸子
旬のごぼうは香りが高くやわらかです。三世代のホームパーティーにもお弁当のおかずにも大活躍です。



渋皮揚げ

松山市 キラキラ
シナモンが苦手なのでパルスweetを掛けてみました。



ほうれん草と鮭のグラタン

新居浜市 石井 淑子
“何でもめ”の私が作ったら、「鮭ごろごろグラタン」になりました。



りんごケーキ

新居浜市 澤田 和子
りんごの皮をむいて作ってみました。フライパンで簡単でした!



多肉植物のクリスマスツリー

松山市 一色 紀子



クリスマスリース

東温市 ほっこり奥松 手芸部

川柳
ぼたもちに笑いもあんも皆つつみ
新居浜市 高石美代子

組合員だよりは、3面に掲載しています。

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。

