



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11月30日現在)
組合員 46,325人
出資金 969,644,720円
(1人平均出資金 20,931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)



がんばったよ! AED体験



オープニングは
かわいい子どもたちの
水軍太鼓から



オープニングを飾る大迫力の
いわくら太鼓
四国中央市マスコットキャラの
しこチュウも応援します



ノルディックウォーキングで
1・2 1・2
背筋を伸ばして頑張ります

生協 ブロック

宇摩 ブロック



もちまきだ さあ取るぞ



親子で学んだ健康講座



昔を思い出してとばす紙飛行機。まだまだ
若い子には負けんよ(笑)



防災コーナーQ&A 正しい知識を
身に付けよう

多世代交流ができる企画

遊んで学び健康づくりにつなぐ

70周年記念 健康フェスタ 開催



興味津々のフレイルチェック
体内年齢が若かったと大喜び!!



ボッチャ大会
52チーム参加の予選を勝ち抜いた
16チームが激戦を繰り広げた



手芸等の体験コーナー



場活動での手作り洋服や
小物のファッションショー

協立 ブロック

伊予 ブロック



オープニングはLA・BANTAによる
道前太鼓で賑やかに!



若い世代や家族連れでにぎわった健康ラリー



賑わうグランドゴルフ体験コーナー



オープニング 全体会

地域へ広げよう! 医療生協の健康づくり

場活動の交流会

愛媛医療生協では子どもの健康づくりをひろげようと「子ども健康プログラム」を作成した。「栄養・運動・こころ」に視点をあて、バランス良く日常生活を送るよう学習できる内容である。朝ごはんを食べること。8時間以上の睡眠をとること。スマホなどのデジタル機器は時間を決めて睡眠前には見ないこと。ストレス解消法を知ること。正しい姿勢を保ち丈夫な骨と筋肉をつくることなどのメニューだ。子どもと親の学習と実践で、すこやかな成長につながるよう、地域の支部企画などで子ども健康プログラムを広げたい。

子どもの体力低下が問題視されている。生活スタイルの変化による影響が指摘されている。学力や知識が重視されることで外遊びやスポーツをやる機会が減っている。一方でゲームやスマートフォンなどの映像を見る時間が増えている。また、毎日朝食を食べる子どもや8時間以上の睡眠をとる子どもが減少している。必要な栄養、睡眠、運動は健康で元気に成長していくうえで重要な要素だ。この時期にどう過ごすかが極めて大切だと言う。



福島へ連帯のみかんカンパにご協力ありがとうございました。
¥230,482円集まりました。福島・郡山・浜通りの各生協に200Kgずつ、みかんを送りました。

仲間を誘って楽しく健康づくり

私たちは健康づくりの生協です。
地域の幅広い方たちをお誘いして、地域まるごと健康なまちづくりをすすめています。
「楽しいね!」元気になるね!」の共感を広げている2つの支部を紹介します。

けん玉、ボッチャで楽しく!!

〜ひがし北支部のお話〜

コロナ前のひがし北支部は、支部長と副支部長2名で運営委員会もままならない状態が続いていました。

組合員加入をすすめ、毎月1回の「けん玉愛好会」を立ち上げ、そのメンバーが運営委員になってくれて、楽しい運営委員会が始まりました。

しかし2022年、ざあ! ボッチャもやるぞ!と張り切っていた副支部長が急逝。どうなるんだろうと心配していました。

2023年、わくわく健康フェスタボッチャ大会。その参加エントリの際、運営委員会で沢津PPK体操に集まっている人たちとチームを作ろうと相談し、一緒に練習を開始。



毎月楽しんでいます けん玉愛好会

この3チームがすべて予選を勝ち抜き、決勝戦へ進出することになり、週1回のPPK体操終了後、

毎回練習に励みました。

そして当日、男性チームが4試合すべて完封勝利で優勝という快挙!! 3チームの中には組合員でない4名の方がおり、みなでおすめをして、快く加入していただきました。

副支部長の「仲間と楽しくやろう!」の想いを引き継ぎ、これからもひがし北支部は躍進を続けます。

フレイル予防で健康づくり

〜今治中支部のお話〜

今治ではこれまでフレイル予防スクールを地域で度々開催してきました。地区社協や地域包括支援セン

ターと共催したり、今治明德短大の先生に講師をお願いしたり、老人会に声を掛けて参加を組織したり、様々な団体と一緒に取り組んできました。そこで「運動」の重要性を学んだ人たちが、体操教室に参加してくるようになり、健康づくりの仲間が増えていきました。

今年度、今治中支部では4月早々に四国水族館ツアーを実施し、バスの中で体操教室を宣伝して、仲間増やしのスタートを切りました。体操教室に通う人がヨ



10歳若返ろう! 体操サロシ

しっかり栄養を! フレイル予防スクール



しっかり栄養を! フレイル予防スクール

2024年1月1日
愛媛医療生協理事長 今村 高暢

役員選任に関する公告

愛媛医療生協第71回総代会において、役員の任期満了に伴い、新役員の選任を行います。理事長は、役員選任議案を作成するにあたって、地域区分理事候補者について、各ブロックから推薦を受けます。

各ブロック役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員は、以下により申し出を受け付けます。

- 役員選任を行う総代会の日・場所
2024年6月26日(水) 愛媛県民文化会館
- 地域区分理事ブロック別定数(全体区分非常勤理事2名含む)
協立病院ブロック 5名 生協病院ブロック 9名
伊予診療所ブロック 3名 泉川診療所ブロック 3名
城北診療所ブロック 3名 宇摩診療所ブロック 3名
今治市ブロック 2名
- 申し出受付は、所定の様式(各事業所に設置)により、2024年2月末日を期限とします。
※なお、申し出ができる組合員は2023年12月末日までに組合員の資格を有している方です。

ちょっとひといき 1月号 クイズ

なぞなぞ問題です

2千万円する高級ワインが、お正月にあっという間に2万円になりました。いったいどうして??

答え

ちょっと一言

63円 791-1102
医療生協 クイズ係
住所 〇〇〇〇〇
氏名 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2月10日必着

11月号の答え 3 (あいうえお順です)

当選者 曾根 澄枝(伊予市) 渡辺ヨネ子(新居浜市) 寺尾美代子(松山市) 茂松 有紀(伊予市)
大藤 恵子(松山市) 片岡 照美(今治市) 竹内 京子(松山市) 岡田 光恵(松前町)
木村 卓生(今治市) 内田 裕之(伊予市)

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。

医療活動版

花粉症について



愛媛生協病院
小児科・アレルギー科
有田 孝司

花粉症は、今や、成人の約40%の人が罹患し、小児では3歳頃から徐々に発症者が増加している国民病です。

そのため、政府は2023年4月に「花粉症に関する関係閣僚会議」を初めて開催しました。これまで関係省庁が個別に取り組んでいた施策を統合し、今後10年を視野に入れ、花粉症解決のための道筋を示す「花粉症対策の全体像」を策定しました。

そのため、政府は2023年4月に「花粉症に関する関係閣僚会議」を初めて開催しました。これまで関係省庁が個別に取り組んでいた施策を統合し、今後10年を視野に入れ、花粉症解決のための道筋を示す「花粉症対策の全体像」を策定しました。

国の「花粉症対策の全体像」(概要)

1. 発生源対策

10年後にはスギ花粉の発生源のスギ人工林を約2割減少させることを目指し、将来的(約30年後)には花粉発生量の半減を目指す。

●スギ人工林の伐採・植替え等の加速化…①スギ材需要の拡大、②花粉の少ない苗木の生産拡大など

2. 飛散対策

●スギ花粉飛散量の予測…

①民間事業者が実施するスギ飛散量の予測の精度向上を支援、②スギ雄花芽調査の強化、③花粉飛散量の実測データの提供

3. 発症・曝露対策

●花粉症の治療…①対症療法等の医療・相談体制の整備、②アレルギー免疫療法(舌下免疫療法)の情報提供や集中的な広報、③舌下免疫療法の治療薬の増産

●花粉症対策製品…①認証取得製品(網戸、衣類等)の拡大・普及、②スギ花粉米の実用化

愛媛県における花粉症と花粉の飛散状況

花粉の飛散には地域差があります。関東平野の周囲にはスギ・ヒノキの植生が多く、四国の約2倍の花粉尘散があります。一方、沖縄にはスギの木はありません。北海道と信州のシラカバ花粉症は有名です。

愛媛県では、スギ・ヒノキに加え、イネ科・カバノキ科(オオバヤシヤブシ)・ブナ科(コナラ属・ブナ属…どんぐりの花)・裸麦・ブ

タクサ・ヨモギなどによる花粉症があります。(図…愛媛県の主な花粉の飛散時期)

タ

花粉症の治療

①花粉症(アレルギー性鼻炎)の原因の診断

アレルギー性鼻炎がある方は、かかりつけ医でアレルギー症状の原因をはっきりさせるために、皮膚テストや血液検査で特異的IgE抗体価検査をしてもらいましょう。

②抗原の回避

臨床症状と検査でアレルギー症状の原因が推定されたら、その抗原(アレルギー)が飛散する時期と場所を調べ、飛散の多い時期や多い日(雨上がりの風が強い日)は外出を控えましょう。布団や洗濯物は外に干さず、マスクや花粉症用の眼鏡を着用して、抗原との接触を避けましょう。

③抗ヒスタミン薬の内服と点鼻・点眼

眠気の少ない第2世代抗ヒスタミン薬を内服しま

しょう。症状がひどい人は、花粉が飛び始める1〜2週間くらい前から内服を開始する初期療法を行いましょう。症状に応じて、点鼻・点眼薬をさしましょう。

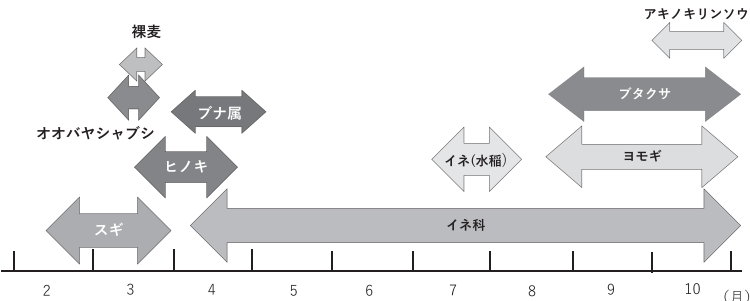
し

花粉が飛び始める1〜2週間くらい前から内服を開始する初期療法を行いましょう。症状に応じて、点鼻・点眼薬をさしましょう。

④アレルギー免疫療法

アレルギー免疫療法には、舌下免疫療法と皮下免疫療法(減感作注射)とがあります。現在、舌下免疫療法が可能なのは、ダニ抗原によるアレルギー性鼻炎とスギ花粉症の2つです。いずれ、他の花粉症に対しても治療薬が導入されることが期待されます。(曝露：何らかの因子に接触すること)

愛媛県の主な花粉の飛散時期



参考：松山耳鼻咽喉科会の花粉情報

2024年1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 尾崎野 河野	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 1～3月は 休み
	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)	ご案内 糖尿病外来教室 1～3月は 休み
	精神科		今村			上城	
	整形外科	小西					
夜間 17:00 ～ 18:00	小児科	有田	有田 アレルギー特診		有田	有田	ご案内 糖尿病外来教室 1～3月は 休み
	内科	尾崎	原		中川	近藤(賢)	
	精神科		今村			上城	

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 ●社会保健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			わが家			わが家					
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 伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側 ☎089-983-4400			ひきの家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス			スマイルひき 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム			わが家 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム			わが家 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

タレ目ババ似です

砥部町 友井 洋子



わたしの1枚

今治湾で
釣ったまぐさ

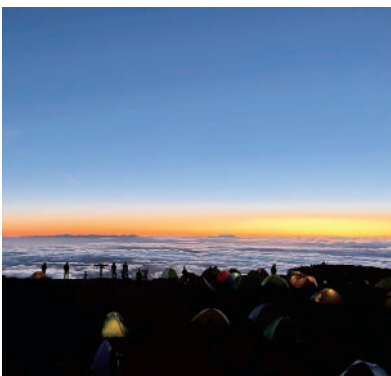
新居浜市 足立 義忠



私の楽しみ

「山登り」

～登頂の喜びは格別!～



初めて「登山」を知ったのは大学1年生の3月頃。先輩と会食に行き、「先輩がいらない」ということで誘われ、その場で入部が決定しました。道具を揃えるところから始まり、計画をたて、山に登るようになりました。山道を歩くのはとても良いリフレッシュになり楽しく、森林限界を超え、頂上に着いた時の喜びは格別です。みなさんもまずは近くの山から挑戦してみてください。

写真は北アルプス、蝶ヶ岳のご来光です。
(文・大坪 進矢)

鶏むね肉の
中華風薬味
ソースがけ

【1人分】
エネルギー
238kcal
塩分 1.8g
たんぱく質量
22.6g

撮影：真木かおり

鶏むね肉	300g
A	砂糖 大さじ1/2
	酒 大さじ1と1/2
B	しょう油 大さじ2
	酢 大さじ2
	砂糖 大さじ2
	すりおろし生姜 適量
	すりおろしにんにく 適量
青ネギ（小口切り）	50g
ごま油	大さじ1
青しそ（千切り）	2枚
糸唐辛子	適量

【作り方】

- ①皮を除いたむね肉にフォークで数か所に穴をあける。調味料Aとむね肉をナイロン袋に入れ、30分程度なじませる。
- ②ナイロン袋から取り出し、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。1度取り出してむね肉を裏返し、再度、同様に3分加熱する。中心部を爪楊枝で刺し、加熱不足の場合は様子を見ながら1分ずつ、中心部まで加熱する。中まで加熱出来たら、そのまま粗熱をとる。
- ③調味料Bを合わせ、フライパン又は電子レンジで加熱し、調味料をなじませる。沸騰したら火を止め、青ネギとごま油を加える。
- ④粗熱がとれたむね肉は繊維を断ち切る様にそぎ切りにし、器に盛り付ける。
- ⑤むね肉の上に③の調味料、青じそ、糸唐辛子をかけて出来上がり。

材料／3人分

鶏むね肉



鶏むね肉には、筋肉や骨、皮膚、髪の毛などを作るために必要なタンパク質が豊富に含まれています。脂肪分が少なく、カロリーも低いので、ダイエット

ト中の方にもおすすめです。むね肉は水分量が多いので、加熱により肉から水分が抜けてしまい、パサパサした食感になることがあります。それを防ぐためには、水分を保持するための工夫が必要です。今回は砂糖を使った方法をご紹介します。砂糖には、保水力（水分を抱え込む力）があり、酒と一緒に肉にもみ込んでおくと、火を入れてもかたくパサパサになりにくくなります。また、砂糖を加えることで甘味や旨味が増し、保湿効果が期待できます。調理後は繊維を断ち切るよう、そぎ切りにするとより柔らかい食感になります。ひと手間加えることで、むね肉のイメージが変わります。むね肉が苦手な方もぜひ作ってみてください。（管理栄養士 坪内 弘美）

協立ブロック 南西支部
折り紙教室東温市
くつろぎサロン
くぼちゃん

松山市 長井みち子



松山市 黒川 佳子

冷まじやアロマの香る枕元
松山市 青龍

この人にスポットライト

～協立ブロック 南西支部～

～みんなが認めるマルチ才能 青木のやっちゃん～

青木さんは、市の見守り推進委員や老人会、自治会のグランドゴルフなど、地域で大活躍されており、“青木のやっちゃん”と言えは知らない人はいないほど。

医療生協への参加は、2022年に新たに立ち上げた「久保田ポンポコクラブ」が初めてですが、そこからの躍進には目を見張ります！

支部のボッチャ大会で優勝した“ポンポコチーム”
ピンクのベストが青木さん

ポンポコクラブで鍛えたけん玉は、3級合格という腕前（組合員の中では1～2位を争う）、支部のボッチャ大会では優勝に大きく貢献。水引細工や折り紙も得意で、支部の折り紙教室の先生です。毎月実施のカラオケの会には手作りスイーツを振舞い、“美空ひばり降臨”と思うほどの美声で歌って踊って大に場を盛り上げてくれます。

毎日、猛スピードで自転車を走らせ、明るい笑顔で皆さんに元気を届けるマルチ才能の持ち主なのです。

(文・詰光美知子)



青木 八千代さん

組合員だより

頑張ります

いつも役立つ情報をありがとうございます。今月の「私たちが健康チャレモニターです!!」は皆さん素晴らしいと感じながら読みました。私もウォーキングを頑張ろうと思います。
(松山市 八木由美子)

運動しなければ

ときめき健康チャレンジのモニターさんの具体的な取り組みの様子を読みながら、「人ごとじゃない！先々困るのは自分だ！」と反省。減塩、栄養バランス、口腔ケア、血圧管理は気を付けていますが、もっと家事以外に運動しなければと痛感しました。
(新居浜市 K・K)

ひといき

暑さと虫対策の畑仕事でしさがやと一息。野菜たちもベイスをとり戻したかのようにすくすく(?)と成長を始まりました。
(東温市 永野 洋子)

安心

30数年勤めていた職を退職し、ボケ防止のためクイズに挑戦してみました。すぐ閃いたので、まだボケていないと安心しました。
(松山市 瀬尾 百代)

