



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12月31日現在)
組合員 46,375人
出資金 973,171,120円
(1人平均出資金 20,985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）

多世代交流を目指した支部活動 みなみちゃんひろば 生協ブロック石井東の南支部（11月23日 ゆたか庵にて）



テントでは受付と休憩スペースを設けました。
おしゃべりが弾みます♪



アロマハンドマッサージの体験。
良い香りが漂います。



持ち寄った着物で着付を楽しんで
もらいました。

親世代の方と
お話できることで、
地域の中で子育てをして
いると実感しています。
（30代）

運営委員会も 多世代で

安心安全の
手作りおやつが、大好きです。
運営委員のみんなと
ティータイムを楽しみたい
です。（70代）

子育てくらぶをきっかけに
組合員になりました。子どもが成長し、
子育てくらぶの運営をお手伝いするよう
になり、支部運営委員会に参加して
います。（30代）

友達ママに誘われて
支部の活動に参加しました。
生協の活動なので、安心して
親子で参加しています。
（40代）

「場」に参加する皆さんが、
子どもだけでなく、母親の私にも
目を向けて下さることが
うれしいです。（40代）



建物の縁側を利用して
多肉植物の寄せ植え体験。



絵手紙の道具を借りて子どもたちが、
作品づくりをしました。

多世代の交流は、石井東の南支部が目指すまちづくりの第一歩です。
様々な年代の運営委員が想いをひとつに取り組んだみなみちゃんひろば。年
に一度の恒例イベントとして運営委員の皆さんと楽しみながら企画します。

愛媛医療生協のホームページから、各支部ニュースが見られるようになりました。

2・3面・喜びの声続々!!
健康チャレンジ
やっつよかった♡

今月の紙面

若い運営委員さんの行動力と発想力に
刺激を貰います。子育てくらぶの繋がりが
支部の運営と一緒に出来る繋がりになり
とても嬉しく思います。運営委員会も
賑やかになりました。（70代）

日本の高等教育への予算
はOECD平均の半分以下
と極めて少ない。90年代か
ら増えてきた高額の入学金
や学費は大きな負担となっ
ている。ドイツやスウェー
デンなど学費無償の国も多
く、その上、奨学金は給付
型が主流だ。

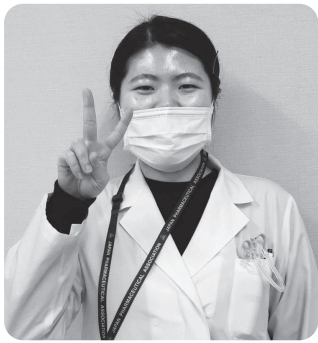
岸田内閣は「異次元の少
子化対策」として「子ども3
人以上扶養で1人の大学学
費無償化」を打ち出した。
「1人育てるのも大変なの
に」と批判が噴出してしま
う。家庭を築けない、子ども
を育てる展望が持てない国民
の生活実態が理解されてい
るのか。



2024年度機関紙読者モニターを募集します。

詳細・応募は右のQRコードから→

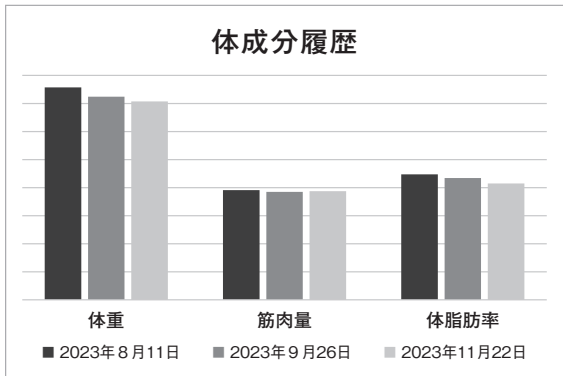




社会人1年目。仕事に少し慣れてきて8月下旬に、夢だったジムに入会！でも中々、体重は落ちず…。健康チャレンジにエントリして頑張ることにしました。

食事改善でバッチリ！

やはり、原因は食事。毎食お腹いっぱい食べていたのを八分目にしたことです。少しづつ体重も体脂肪も下がり、無理せず健康的に痩せることができました。この調子でコツコツがんばります！



初めての挑戦でしたが、欲張った目標を立てて頑張っていました。「腹囲を5cm縮める」為に、ストレッチやマッサージ、お腹をつまんでゆすつてリンパをしっかりと流したり、ゆっくりと腹式呼吸をやったりすると、硬かったお腹がほぐれてきたのか柔らかくなり、すっきりしたお腹になってきて、目標の5cm減を達成!!



目標を持ち、カレンダーにシールを貼ることが励みになって続けることができました。

ポッコリお腹からすっきりお腹へ

愛媛医療生協70周年泉川ブロックボッチャ大会が、盛大に行なわれ、40チーム総勢140名が参加し、熱戦を繰り広げました。初めての方や2、3回経験した方がほとんどでした。「楽しかった」「練習とこでしているの」と問い合わせもあり、「もっとしたかった」「来年もしてよ」「こんな楽しいのは続けて」など今後につながる企画となりました。寒い日でしたが、泉川公民館の体育館は歓声と応援の熱気に溢れていました。



（文・川原 仁恵）

12/17 ボッチャでつながる健康づくり

TOPIC

体重を2kg減らすことを目標にした私は、大好きな踊りを活かそうと考え、「ダンシングヒーロー」の曲に合わせたダンスを自分で創りました。



家で踊ったり、支部のカラオケの会でみんなにも披露して一緒にダンスノリノリで楽しみながら続けることができました。

「ダンシングヒーロー」で体重2kg減!!

11月号で紹介した健チャレモニターさんから、挑戦して良かった！の声が届きました。目標に向かって継続することで、嬉しい気づきや結果を出すことができた皆さんです。すばらしい!!

ン！趣味を活かして、身体も軽くなり良い事尽くしの挑戦でした。今後も続けまうす!!

（協立ブロック 秋山みどり）

「とにかく、嘔まずに飲み込んでしまう習慣を直したい」という一心で始めました。



30回でおいしさを実感！

ました。食べ物のおいしさも実感でき、こんなに良いことがいっぱいあるのにずっと気づかずになっていたのが残念です。

（宇摩ブロック 白木真理子）

総代選挙 公告

2024年2月1日
愛媛医療生活協同組合 総代選挙管理委員会委員長

愛媛医療生協の総代の任期は4月末で満了となりますので、定款第45条の定めにより以下の通り選挙を行います。

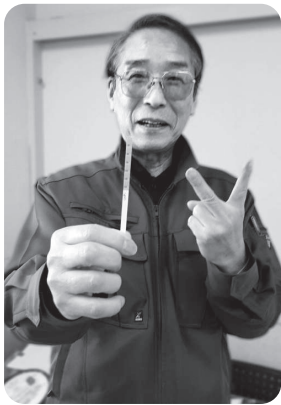
- 選挙期間 2024年4月21日～5月20日
- 総代定数 250名
- 総代資格 2024年1月31日までに組合員の資格を有している者
- 任期 1年
- 総代候補者登録の受付
立候補者は2024年2月15日～3月19日までに総代選挙管理委員会に届け出てください。
- 選挙方法と選挙区ごとの定数

選挙区及び定数は下表のとおりです。選挙は、選挙区ごとの定数を超えた選挙区について、投票で行います。定数内である選挙区については、投票を省略し、候補者全員を当選人とします。

投票を行う選挙区公示は、当該事業所に掲示します。併せて機関紙4月号折り込みの支部ニュースにてお知らせします。

選挙区ごとの総代定数表

院所ブロック	支部	2024定数
東予	協立	北 3
		宮西 3
		新菊 3
		南東 4
		南西 3
		西 2
		ひがし南 4
		ひがし北 3
		大島・多喜浜 3
		垣生・八幡 3
	今治	神郷 5
		周桑 2
		西条 3
	泉川	今治西 4
		今治中 5
		今治南 4
中予	宇摩	東-泉川 4
		西-泉川 3
		角野 5
		船木 3
		中大 9
	生協	豊岡 4
		寒川 6
		三島東 4
		土居西北 5
		土居東 6
		川之江 2
	協立	久米北 5
		久米 6
		ていれぎ 4
		みなみ久米 4
		たかのご 3
		浮穴 5
南予	宇摩	久谷 4
		石井東の北 6
		石井東の南 6
		石井西 4
		南石井 2
		つばき 3
		そが 5
		桑原北 4
		桑原南 3
	協立	城西 6
		小野 7
		東温 6
		川内 2
		道後 3
		砥部 5
伊予	城北	さくら 4
		城北 4
		久枝 4
		堀江和気 4
		清水 5
		三津浜 4
		味生 3
	伊予	伊予北 10
		伊予東 2
		伊予南 5
	南予	松前 4
		岡田 2
		うしおに 1



塩分が足りていないと思っていたら、逆に多くとり過ぎていたことがわかり、大いに反省した私は、すぐに塩分補給を止めました。また、大好きなラーメンのスープを残し、野菜を意

やっただぜ！69達成!!

識して食べることを続けました。

その結果、14g以上あった塩分がなんと6gまでに減っており、目標を達成することができました。

しかし、その後は気が緩んでしまっており、職員さんからは「抜き打ちで尿チェックするよ!」と言われていきます。継続することはなかなか難しいです。

(協立ブロック

今井 信夫)



腹筋でマイナス1kg

ここ1年で生活リズムが変わり、体が重く以前より体重が落ちにくい?!と感じてチャレンジしました。

始めて1ヶ月は腹筋もほぼ毎日出来てましたが、2ヶ月目からはさぼりだし、遅い時間に食べてしまい結果はマイナス1kgでした。

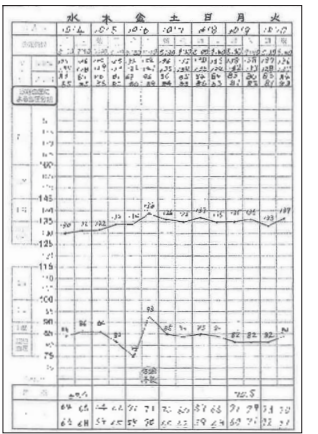
今後も夜の作業は続きませんが、できるだけ早く寝て遅い時間に食べない、お風呂前に腹筋をすることを習慣に頑張りたいと思います。(今治ブロック 五十嵐えりか)

「数値で見える化」血圧安定

「血圧を正常値に!」を目標に挑戦しました。減塩を意識した食事を心がけ、血圧は、1度高血圧(135/85)で安定状態でした。

また、体重は3kg減の目標に対し(73.0kg→69.8kg)3.2kg減で目標を達成しました。健康な状態でリバウンドせずに現体重を維持していきたいです。

継続は力なり! 習慣の改善により正常な血圧値に近づけるよう意識して努めていきたいと思っています。(泉川ブロック 和田 哲)



肩こりがなくなった

チャレンジ期間は、リリースの決めた体操とスクワットをしていました。チャレンジ終了後、肩こりがなくなっていることに気づきました。生活リズムも整って、身体が軽くなりました。

筋肉をつけようと頑張ったけど、筋肉量は0.7gラム増えただけでした。思ったより増えなくてガッカリでしたが、体脂肪率が



0.8%下がり、脚点がプラス4増えたことは、うれしかったです。続けて習慣化していきたいです。(城北ブロック 高橋富久子)

ちよっとひといき 2月号 クイズ

中身が無くなると「1」になる飲み物は何?

答え

ちよっと一言

63円

791-1102

松山市来住町一〇九一
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/2024年3月10日必着

12月号の答

孫

当選者 白石 義人(松山市) 赤尾 恭子(今治市) 井関 史花(伊予市) 岡本 晃次(松山市) 玉井 茂男(新居浜市) 石原 悦子(松山市) 栗田 弘子(松前町) 小松万佐子(松山市) 白石 克正(新居浜市) 大西 夏葵(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。

2024年2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 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 木	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 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)	
	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	

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。

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		ひき 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 ひきの家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	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	みねの家 わけ拓南 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム	3ストリート 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護
---	--	---	---	--	---	--

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 (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	※胃カメラ・エコー検査は 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	※エコー検査は予約制 です

デイケアフィットネス 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
----------------------------------	--

我が家の
アイドル我が家の新しい家族、コロコロです。
7カ月のロングコートチワワです。

新居浜市 ②の②

わたしの1枚

ダイヤモンドリリー
5年ぶりに咲きました。

ていれぎ支部 横山ひふみ

わたしの本棚から

『光の人』
今井 彰 著(株式会社 文藝春秋/2018年)
1,980円(税込)

1000人の孤児の命と未来を守り抜いた人がいた。
東京大空襲は皆さん知っていますね。廃墟と化した東京を中心に、全国で12万3千人の戦争孤児が生まれたのは知っていますか？9歳から12歳の子供たちが学童疎開から戻ると、親たちは亡くなっており、身を寄せる家も失っていた。疎開をしなかった幼い子どもたちも、親を亡くし、家も食料も無い中で暮らした。孤児たちの本当の地獄が始まったのは、戦後の日本においてであった。
NHK「プロジェクトX」を作った今井彰が書いた実在の人物をモデルにした小説です。
(今治市 越智 範征)

【1人分】
エネルギー
423kcal
塩分 1.8g
たんぱく質量
14.5g

撮影：井芹 康子

コロコロちらし寿司

【作り方】

材料/4人分

- ① 合わせたAをご飯に混ぜ合わせ酢飯を作る。白ゴマも加えて混ぜ、器に盛る。
- ② サーモン、カニカマ、きゅうり、厚焼き玉子は1cm角に切る。
- ③ ①の上に②の具材を盛り付け、仕上げにいくらか刻みのりを飾る。

*お好きなお刺身を乗せてください

米	2合
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
白ゴマ	大さじ1
サーモンブロック	100g
カニカマ	4本
きゅうり	1/2本
厚焼き玉子	
卵2個、砂糖大さじ1、塩少々	
いくら、刻みのり	少々

お酢は穀物や果汁等を醸造してつくられる、酸味が特徴の調味料です。疲労回復や食欲増進など健康効果が知られており、普段の食



事に取り入れられている方も多いのではないのでしょうか。

お酢自体にはビタミンやミネラルなど特に多く含まれているわけではありませんが、お酢の主成分である酢酸には食後血糖値の上昇抑制、内臓脂肪減少、血圧低下の効果があると報告されています。

1日大さじ1杯程度を継続（管理栄養士 三好みさと）

その他にもお酢にはカルシウムの吸収促進効果、減塩効果、便秘改善、殺菌・防腐効果などさまざまな効果があります。身近な調味料のひとつであるお酢を日々の健康づくりに役立ててみて下さい。

続けて摂取すると、これらの健康効果が得られると言われています。

みなみちゃんひろば
子どもたちの作品

はがき絵



協立病院4病棟患者さんと職員

槽の壁飾り



松山市 田村 典子

バステルアート

◆俳句◆
初詣サロンそろいて普通寺
新居浜市 大塚エミ子

この人にスポットライト

～城北ブロック 城北支部～

～癒しのほのぼの笑顔～

宮内さんは、月に5～6回グラウンド・ゴルフを楽しむ桜班の班長さんです。

ご自身では内向的な性格と言われますが、穏やかな笑顔で積極的に班会時にみなさんの体温を計ったりと体調管理に努めています。

グラウンド・ゴルフの魅力は、個人戦なので気軽に組み入れることと、1回のプレイで2～3000歩を歩くので健康にいいことです。

また年に1回、班の皆さんで行くお花見も楽しみにしています。

グラウンド・ゴルフ仲間と
～赤い手袋を付けた宮内さん～

います。

圧迫骨折を2回経験していて腰が痛むため、大好きな散歩がなかなか楽しめないそうですが、グラウンド・ゴルフがいい気分転換になっているようです。

ご自宅には、趣味でされている木目込み人形や刺しゅうなどがずらり。すべて宮内さんの手作り、とても綺麗な作品がたくさん並んでいます。

他にも、脳トレや、畑で野菜作りなど、様々なことに取り組んでいます。

今後はもっと長い距離が散歩できるようになりたいと抱負を語る宮内さん、まだまだ元気いっぱいです！

(文・矢野 弥生)



宮内 照子さん

🌸復興を祈っております🌸
正月早々想定外の災害、事故、テレビを見るたび体が固まりそう。普通に暮らしていることに感謝。1日も早い復興を祈っております。
(新居浜市 近藤 陽子)

🌸協力をします🌸
能登半島地震に被害を受けた方々にお見舞い申し上げます。
3年前に能登半島周回ツーリングに行きました。テレビ等で地名が出てくると当時が思い浮かびます。復興には多大な費用と労力が伴いますが、できる限りの協力をします。
(松山市 山崎 英男)

組合員だより

令和6年能登半島地震に際して
この度の地震により、亡くなられた方に心から哀悼の意を表するとともに、ご遺族並びに被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。
愛媛医療生活協同組合は、被災された皆様のくらしの再建と、現地の復興活動を支援するため、能登半島地震災害支援募金に取り組み、寄せられた募金を、全日本民医連及び日本医療福祉生協連を通じて被災自治体に寄付いたします。

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。

