



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(2024年3月31日現在)
 組合員 46,037人
 出資金 968,653,420円
 (1人平均出資金 21,040円)

ホームページ <https://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)

多彩な場ができたよ

～みなさんも場を作ってみませんか～

2024ときめき健康チャレンジ表紙 写真募集!!

今年も9月～11月の間で60日間生活改善を習慣化し、健康寿命の延伸を図る『ときめき健康チャレンジ』を開催します。昨年は表紙「しまなみ大橋」の写真が大変好評でした。そこで今年は組合員さんから表紙の写真を募集します。



【募集要項】

- 作品テーマ：愛媛県内の風景写真
- 条件：オリジナルであれば可
- 点数：1人2点まで
- 〆切：6月10日(火)
- 応募方法：メールにてデータ添付に限り。お名前、住所、電話番号、写真の場所を記入してください
 応募アドレスは coop@ehime-med.org まで
 ◎採用された方には図書カード(1000円分)をお送り致します

今年1月に結成された「硯習会」は、「すずり」に「ならう」の字のごとく習字の班会です。参加者は7～8名。指導に当たる山脇さんの声掛けで、字が上手になりたい方々が集まり、班が結成されました。取材したこの日は、朱字で書かれた先生のお手本を基に縦棒や横棒の練習です。たった一本の棒を書くのにも「入り」や「抜き」など、気を付けるべき部分がたくさんあることが山脇先生の指導でわかります。

参加されている皆さんは真剣そのもの、口数も少なくお手本を見ながら半紙に集中していました。

(文・山本 恒樹)



愛媛医療生協は、健康づくりに役立つ場をたくさん作ってつなぐをを広げようとして取り組んでいます。地域に出来た多彩な「場」を紹介していきます。

城北ブロック 城北支部 硯習会



1食 総塩分量は2.7g (デザート含まず)



「食べて元気!! 作って簡単お手軽レシピ集」を使って料理を作り、塩分について勉強し、健康な食生活を保とうとすこしお料理教室の場が出来ました。

「食のインストラクター」の大谷さん指導の下、3月に生協病院調理室でこのレシピ集を基に、教室を開催。主婦歴何十年というベテランの皆さんは、手際よく見栄えよく、あつという間にすこしお料理が出来上がりました。少しの塩分でも大満足のメニューです。

参加者からは、旬の野菜をふんだんに使い、野菜の美味しさを存分に味わえた、と好評。

次回の開催が待ち遠しいです。

(文・宮本 愛子)

生協ブロック 久米支部 すこしお料理教室

今月の紙面

2面..2024
フレッシュヤーズ

3面..医療活動版
いざという時の薬の飲み方や準備について



周桑支部では、組合員さんで仏心寺のご住職西谷さんに協力していただき、禅堂と待者寮に集まったの定期的な坐禅会・茶話会の「場」が実現。禅の心得を教わりながら、お線香が燃え尽きるまでの間、心を「無」にする修行を体験します。

3月の茶話会では、お米を焼いて淹れた「こげ茶」をいただきました。季節を感じながら、坐禅とお話で清々しい気持ちを味わっていました。

(文・越智 啓治)

協立ブロック 周桑支部 坐禅と茶話会の場

戸言葉たらずの愛を、愛をあなたに：戸療養中の利用者のベッドを囲み職員がフルートとギター演奏に合わせて合唱した。自宅で療養される利用者さんに訪問看護や訪問介護サービスを提供しているが、何か楽しさを感じてもらおうこととはできないかと職員からの提案で「愛の演奏会」が行われた。人前でするのは初めてと照れながらの演奏にも利用者が笑みを。その様子を笑顔で見守るご主人の姿を見て職員も穏やかな気持ちになる。

合唱後には拍手と笑顔でいっぱいになった。

痛みや不自由さに苦しみなながらも住み慣れた家で最期を迎えたい。迎えさせてあげたい。利用者と支える家族の療養生活に保険サービスだけではできない喜び、楽しみを提供する医療生協の事業所職員を心から尊敬する。

もっと余裕を持って利用者の方に寄り添いたい、終末を豊かに過ごせるように支えたいと思うが、職員不足と低い介護報酬のもとで事業を成り立たせるためにバタバタと利用者宅から引き上げざるを得ない状況が続く。もっと豊かなケアができる保険制度にしたいものだ。

(倉)



機関紙『えひめ医療生協』をご近所の組合員にお届けする「手配りさん」を募集しています。ご協力いただける方は、089-990-8820までご連絡ください。



看護師
いのうえ ゆい か
井上 結花

①大阪府大阪市
②身体を動かすことが好きです。働きながらできる趣味を探し中です。
③愛媛県は狭い道が多いので、車も歩行者も譲り合いを感じる事ができ、ホッコリします。



研修医
たむら ゆう た
田村 優太

①京都府宇治市
②バスケットボール鑑賞
③バスケットボール男子日本代表のヘッドコーチのトム・ホーバスの講演会に行つて話を聞けたこと。



研修医
かしわだに けん こ
柏谷 兼伍

愛媛生協病院

2024
フレッシューズ
①出身地 ②趣味
③最近嬉しかったこと
や楽しかったこと

①愛媛県松山市
②文鳥と遊ぶこと
③家族と沖縄旅行に行きました。海ブドウが食べず嫌いだったので、沖縄で食べた海ブドウが美味しくて感動しました。



看護師
なかむら あやの
中村 彩乃

①愛媛県松山市
②かぎ針編み
③妹と高知旅行で桂浜に行った際、趣味で写真を撮っている方に出会い、綺麗な写真を撮って頂いたことが嬉しかったです。



看護師
つぐち ゆう か
露口 佑香

①愛媛県東温市
②絵を書くこと
③国試合格のお祝いに家族みんなで焼肉を食べたことです。報告した際、喜んでくれて嬉しかったです。



看護師
くろかわ もも か
黒川 百歌

①愛媛県松前町
②猫の匂いを嗅ぐ
③卒業旅行で京都に行つて着物を着たり、美味しいものを食べたのが楽しかったです。嬉しかったことは国家試験に合格したこと！



看護師
ふくしま あや か
福嶋 文香

①愛媛県松前町
②犬猫に遊んでもらうこと
③猫が布団の中に潜つて来てくれるのが可愛いです。



事務
きりき とも み
桐木 知実

①愛媛県松山市
②俳句、ゲーム
③高知で食べた鰹のタタキが最高に美味しかったです。



事務
みよし こうへい
三好 晃平

①愛媛県松山市
②バイクでツーリング、プロ野球、トレーニング
③暴風の中しなみ街道を通り、吹雪の山陽道で山口県岩国市まで弾丸で卒業旅行に行つたこと。



看護師
みやおか えれ な
宮岡 絵麗奈

新居浜協立病院

①愛媛県 新居浜市
②料理(特にお菓子作りがすきです)



看護師
まなべ ゆ き
眞部 由希

たんぽぽ在宅ケアセンター

①愛媛県東温市
②読書



事務
あさひ な な み
旭 菜々美

①愛媛県松山市
②カフェ巡り
③小学生の頃からの友人とのドライブが楽しかったです。カフェでお話をしたり、海で写真を撮ったりしました。



看護師
よこた み ゆ
横田 美優

③3月は専門学校の卒業、看護師国家試験の合格、自身の誕生日とお祝いごとが多く、家族や友人がおめでとうとお祝いの言葉をたくさんくれたことが嬉しかったです。

2024年度 総代ご紹介

総代定数250名 任期は1年です

支部名	氏名	支部名	氏名	支部名	氏名	支部名	氏名
協立	北 寺尾 久子	船木	高橋 ツノ子	浮穴	3 戒能 澄子	川内	6 忽那 和典
宮西	3 佐藤 トシ子	伊藤 トシ子	村上市子	窪田 明子	2 佐々木あゆみ	道後	2 元山美智子
新菊	3 小島 利江	高橋 勝義	末田 真志	富岡 五月	3 宮本 眞司	砥部	3 毛利 高雄
南東	3 白田美子	林 アヤ子	榎 守正	武花 多恵子	4 大塚 純子	城北	5 山本真理子
南西	4 渡邊 泰治郎	榎 和久	加藤 裕久	松岡 久子	5 中島 純子	久枝	4 清家 明美
西	3 矢吹 紀子	加藤 裕久	野中 千鶴子	青木 玲子	4 友井 洋子	堀江和氣	4 吉田みちる
ひがし南	4 船田美津子	井谷 彰利	長野 俊平	長野 俊平	5 石川 美鈴	清水	4 古茂田則子
ひがし北	4 船田美津子	森 恵子	大口 雅美	渡部 弓子	5 上岡 麻紀	三津浜	5 小池キミヤ
大島多喜浜	3 高橋 一生	和田 哲	伊勢加代子	小島 優子	4 中谷 幸嗣	味生	4 池本三枝子
埴生・八幡	3 秋山 初美	高橋 順子	井原 建彦	青木 一子	5 山下 麗美	伊予北	3 岡崎紀都美
神郷	3 木田 浩義	井原 建彦	鈴木 務	青木 一子	4 安藤 仁美	伊予南	2 西岡 光子
周桑	5 木田 紀代子	山川 照雄	青木 敬子	青木 芳崇	4 中野 幸子	松前	5 大森サトミ
西条	3 合田千代子	川井 康浩	三宅 眞子	森田 眞知子	4 池田 誠	伊予東	10 谷中八重子
今治西	3 山本 光子	石井 和美子	藤井 福夫	杉田 明子	4 池田 誠	2 武野 史花	
今治中	4 石川美代子	伊藤 幸子	青木 永六	大谷 幸子	4 池田 誠	4 池田 誠	
今治南	5 福西美智子	川井 康浩	青木 公子	菅 五月	4 池田 誠	4 池田 誠	
泉川	4 川上美恵子	石井 和美子	白川 繁子	坂東美智子	4 池田 誠	4 池田 誠	
西-泉川	4 渡部 正彦	伊藤 幸子	森下 洋子	村田千枝子	4 池田 誠	4 池田 誠	
角野	3 眞鍋 廣志	横井 幸男	菅野 節子	日野 勝	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 難波江明美	横井 幸男	三谷つさみ	吉田 君子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 戸田 光文	横井 幸男	飛鷹 晴美	池本加代子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	近藤 之夫	永見 博	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	川上みどり	川本 猛	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	香川志津江	竹内 修	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	辻井 初栄	池本 三枝子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	島 勝之	川端 直子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	村上 高子	安部 和子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	出口 和子	河野 義弘	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	池村リツ子	永岡美代子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	村上 富子	池田 誠	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	近藤 光博	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	吉田 幸重	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	三好 平	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	福岡志保美	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	大野富美子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	山口 真弓	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	矢野 梢	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	大久保初代	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	矢野 幸彦	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	宇田真由美	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	宮本 愛子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	竹中 孝子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	中矢 由紀	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	渡部 幸子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	西坂 和子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	竹形賢次郎	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	高橋 千代美	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	高橋 美枝子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	山内 シズ子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	原 博子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	近藤 諭	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	小野 春雄	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	
	3 横井 幸男	横井 幸男	松本 道子	山内 美子	4 池田 誠	4 池田 誠	

★総代選挙規約に基づき総代を公告します

ちょっとひといき 5月号 クイズ

うえの上にある大切なものは何でしょう？

Answer box with fields for name, address, and phone number. Includes a '3月号の答' (Answer for March issue) section.

3月号の答: ホ (問題にある食べ物の色を英語で答えた時の頭文字)
当選者: 竹中ゆかり(松山市) 上岡さをり(伊予市) 川口 啓子(新居浜市) 岩本 萌里(松山市) 竹本みよ子(松山市) 石川 政久(新居浜市) 井上 瑞璃(松山市) 眞鍋 信親(新居浜市) 南 清正(松山市) 日野林明美(松山市)

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



新居浜協立病院 薬剤師 岡 久美子

いざという時の 薬の飲み方や準備について

ようにならなう。ここでポイントですが、1日複数回飲む薬を1回でまとめて飲むとよく効く、という点ではありません！逆に副作用が出やすくなるため、飲み忘れた分をまとめて飲むことは絶対にやめましょう。どうしても飲み忘れてしまうことが続く場合、飲むタイミングを調節したりできないか薬剤師に相談してみてください。

出せるように対策をしましょう！

地震などの 災害時の場合は？

いつ来てもおかしくない地震ですが、災害時のために何か備えはしていますか？食料や飲料などの持ち出し品はもちろん大事ですが、かかりつけの医療機関や薬局が被災してしまえば受診ができません。薬に関する備えも大事になってきます。

「今までに薬を1度も飲んでいない」「方はいらっしゃるでしょうか？」とは1度もないです」と答える方は殆どいないと思います。

そんな身近な存在である薬ですが、今回は「薬を飲み忘れた場合」「具合が悪い時の場合」「地震や災害が起こった場合」のそれぞれその注意点について、ご紹介したいと思います。

飲み忘れた場合は？

薬は決められた回数やタイミング通りに飲むことで効果を発揮するのですが、飲み忘れてしまうことは誰にでもあります。基本的に、飲み忘れに気付いたらすぐ飲むようにしましょう。ただし、次の飲む時間が近づいている場合は、その分は飲まずに、次のタイミングからいつも通り飲むようにしてください。

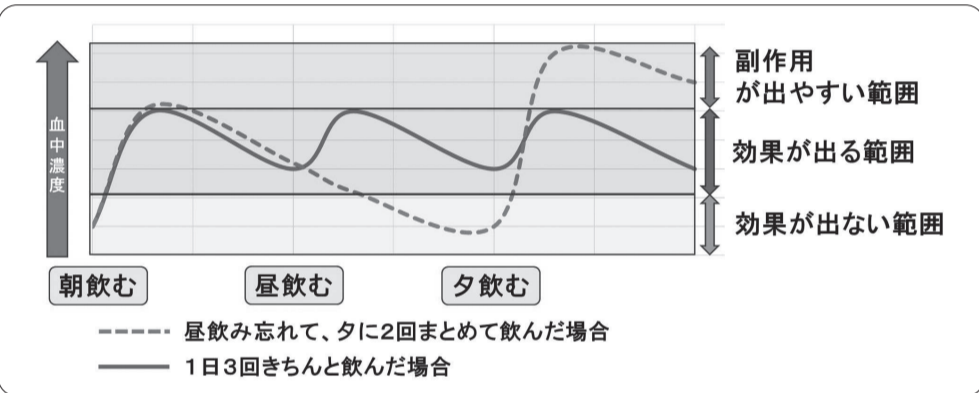
具合が悪い場合は？

発熱や嘔吐などで体調が悪く、普段のようにごはんが食べられない時を「シックデイ」といいます。シックデイ時には、いつも通りの薬の飲み方をしていると危険な場合があります。

例えば、抗凝固剤であるワーファリンは、効きすぎて出血しやすくなったり、糖尿病治療薬を飲んでいて血糖値が高くなったり、場合によってはシックデイになります。そのためシックデイ時には薬の飲み方に注意が必要です。自己判断で薬を調節することは危険なので、気になることがあれば、

災害時にはお薬手帳を元に処方箋がなくとも、条件を満たせば特別に薬を出してもらえます。お薬手帳・もしくはそのコピーなどを持っておきましょう。そして、いつも飲んでる薬の予備を非常用に3日分、できれば7日分、防災リュックなどにいれておくようにしてください。

緊急時に困らないように、お薬手帳や予備の薬をすぐ持ち



薬と血中濃度の関係図

2024年5月 診療体制のご案内

Table of hospital services for 愛媛生協病院 (Ehime Seikwa Hospital) including departments like Internal Medicine, Psychiatry, and Pediatrics, with staff names and schedules.

Table of services for 伊予診療所 (Iyo Clinic) with staff names and schedules for various departments.

Table of services for 城北診療所 (Chitose Clinic) with staff names and schedules.

Health center information: 健診センター (089-976-7201), テイクア (089-976-3411), 居宅介護支援 (089-976-7133), etc.

※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。

Bottom section containing various service providers like たんぽぽ (Tanpopo), ひきの家 (Hiki no Ie), スマイルひき (Smile Hiki), etc.



過労死・ハラスメント・労災・110番
電話相談(無料)
0120-777-654
(この番号は、当日のみ利用可能)

日 6月15日(土)
10時から14時

内容 業務上の過労・ストレスによる過労疾患・過労死の防止と補償に関する相談・ハラスメントに関する相談等

主催 過労死110番実行委員会

問合せ 愛媛生協病院
地域連携室
☎089-961-4238



キャベツと厚揚げのピリ辛生等炒め

厚揚げ	100g	【作り方】	材料/2人分
キャベツ	150g (1/6玉)		
塩	少々	① 厚揚げは熱湯にくぐらせて、油抜きをし、一口サイズに切る。	
サラダ油	大さじ1/2	② キャベツは大き目の一口サイズに切り、生姜はすりおろす。	
A	おろし生姜	小さじ2	③ Aの調味料を合わせる。
	料理酒	大さじ1	④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、キャベツを入れ、すぐに塩少々をふりかけ、さっと炒めて、取り出す。
	みりん	大さじ1	⑤ ④のフライパンにサラダ油を少し追加し、厚揚げを入れ、軽く焼き色を付けながら炒める。
	しょうゆ	大さじ2/3	⑥ 焼き色がついたら、④のキャベツ、Aの調味料、一味唐辛子の順に入れて、全体を絡める。
一味(もしくは七味)唐辛子	適量		

春キャベツ

春キャベツは葉が柔らかく、甘みがあり、さっと炒めたり、みそ汁に入れるだけでも美味しく頂けます。春キャベツの旬は3〜5月

で、芯の切り口が黒ずんでいないもの、葉が鮮やかな緑色で巻きが緩く、軽いものを選びましょう。

キャベツは食物繊維が多いこと、消化酵素であるキヤベジン(別名ビタミンU)が入っていることが特徴で、便秘や胃もたれに良いと言われています。加熱することで、かさが減り量を多く摂ることができ、消化もしやすくなります。胃炎がある場合には加熱して食べるのが良いでしょう。

キャベツは淡色野菜に分類され、白菜や大根などを含む淡色野菜の1日の総摂取目安量は200g(キャベツ1/4個程度)です。淡色野菜も意識して摂りましょう。

(管理栄養士 池田 優子)



この人にスポットライト ~宇摩ブロック 寒川支部~

~地域と共に~

宇摩診療所がある地元寒川支部の藤井輝夫さんを紹介いたします。藤井さんは寒川支部支部長です。率先して地域訪問の計画を立て運営委員さんと一緒に地域を回り、困っている人や事業所からの見守り依頼にもすぐに対応してくれています。近所の独居の高齢者のゴミ出しや診療所の農園・刃物研ぎボランティアなど手伝いには必ず顔を出して気にかけてくれます。健康づくりでも、自身が班長をしているウォーキングは

毎月恒例のウォーキング

10年以上継続しており、最近では参加者も増えて、みなさんを引っ張ってくれています。去年10月にオレンジルームが出来たことを大変喜んで「これを機に場を増やして、みんなでオレンジルームを利用していかないかん」と呼びかけカラオケの場も出来ました。今まで場に参加していなかった男性にも声をかけて参加するようになりました。「医療生協の活動をしていると忙しいけれど元気でいられるし楽しい」と藤井さんはおっしゃいます。藤井さん、いつまでも元気で活躍してください。(文・伊藤 峰三郎)

藤井 輝夫さん

組合員だより

みつけ
1年前、健康体操教室を見つけ、歩いて行ける地域の教室は楽しく、本当に有難いです。お陰様で身体に少し自信が持てるようになりました。
(伊予市 筒井 静子)

備えを
最近、地震が多いので、備えはしようと思います。
(新居浜市 森 恵子)

食への元気!!
食べて元気!!のコーナーを楽しみに読んでいます。今回は、私の好物の1つスナップエンドウだったので、副業に作ってみました(笑)季節のものはおいしいですね。
(松山市 中村美代子)

お悩み
いつもクイズ楽しみにしています!難しくて解けない事の方が多いですが、今回は珍しく答えがひらめいて、とっても嬉しかったので記念に応募させていただきます。
(新居浜市 金谷紗喜子)

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。