



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(2024年 5月31日現在)
組合員 46,101人
出資金 967,182,420円
(1人平均出資金 20,979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)



SDGs

(Sustainable Development Goalsの略)



くらし続けられるまちづくりへ



協立ブロック 健康クリーンウォーク

協立ブロックではSDGsの様々な問題を学習してきました。「まずはゴミ拾いから」と、2023年12月2日、第1回「健康クリーンウォーク」を実施。8名が集まり、新高橋―平形橋間の河川敷のごみ拾いを行いました。今後もゴミ問題を中心に、市の出前講座や処理施設の見学などをすすめて取り組みを強めていこうと話しています。

(文・越智 啓治)

SDGs資源の分別について、市の出前講座で詳しく説明していただきました。疑問が解決して自信をもって分別できるようになったと好評でした。使用済みの油を回収して燃料にしたり、焼却場のゴミを燃やして出る熱を利用し発電するなど技術が進歩していることを聞きました。

最後にゴミをしっかりと分別し、利用できる資源にすることが大事だと学びました。

(文・木原ひとみ)



今治ブロック 「ゴミのリサイクルに向けて」

SDGsとは、2015年に国連総会で採択された人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき17の目標です。わたしたち医療生協では、この大きな目標に向かって「健康づくり・まちづくり」「平和・環境を守る」など多彩な活動をすすめています。まだ始まったばかりですが、大きな流れにしようと取り組んでいます。

身近なことから取り組み、より多方面でSDGsに関わる風土を作ることを目指し、泉川ブロックでは4月28日5支部36人が参加して「全支部一斉ゴミ拾い」を実施しました。

「思ったよりゴミが多かった」「道路の植え込みの中に捨ててある。隠れて見えないうところにゴミを捨てる傾向があるのか?」など行動してみてもわかった事があります。また、「感謝の言葉

生協ブロックでは、ペットボトルキャップの回収をしています。

生協ブロック エコキャップでワクチンを!!

生協ブロックでは、ペットボトルキャップの回収をしています。

集めていますので、ぜひご協力をお願いします。

(文・上木 恵美)



集めていますので、ぜひご協力をお願いします。

(文・上木 恵美)



「思ったよりゴミが多かった」「道路の植え込みの中に捨ててある。隠れて見えないうところにゴミを捨てる傾向があるのか?」など行動してみてもわかった事があります。また、「感謝の言葉

泉川ブロック 「ゴミを拾ってよりよいまちへ」

身近なことから取り組み、より多方面でSDGsに関わる風土を作ることを目指し、泉川ブロックでは4月28日5支部36人が参加して「全支部一斉ゴミ拾い」を実施しました。

をいただき、誇らしかった」と活動に充実感を得た支部もありました。終わったあと、清々しい気持ちになりました。今後やりたいと各支部から声が上がっています。

(文・川原 仁恵)

今月の紙面

2面..第71回通常総代会開催
3面..医療活動版
熱中症を予防しよう

全国で病院・診療所の休業・解散が急増している。2023年度は過去最多を更新した。特に診療所580件、歯科医院110件と10年前と比べて2倍以上となっている。一方で新規開業も増えている。県下では2022年度の診療所数は約1200施設であり20年前と大差はない。医療へのアクセスが維持されればいいのだが、松山圏の診療所数は113%増だが、東予や南予では大きく減少している。

休業・解散の主な理由は医師後継者不足だ。人口減少や過疎化も大きく影響している。同時にコロナ禍での感染対策の困難や看護師も含めた疲労、不安増大なども廃業を加速させたといわれている。

さらに今春の診療報酬改定で診療所は減収要件が大きく、厳しい経営環境だ。また、マイナ保険証対応困難やトラブル続出などから廃業を検討している開業医の声も多い。

地域に密着した「かかりつけ医」としての診療所は住民の健康や生命に大きな役割を果たしてきた。安心できる医療提供体制を維持する政策が求められる。医師をはじめ医療従事者養成を充実することと給与の引き上げが急がれる。診療報酬再改定を求める声を強くあげたい。



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。



新入職員 初めての総代会

第71回通常総代会開催

6月26日 in 愛媛県民文化会館

「誰もが健康で、居心地のよいまちをつくろう！」
～ささえあい、つながり、安心をひろげよう～
のスローガンのもと247名（代理出席・書面含む）の総代が集い、午前中は総代会、午後からは組合員活動交流会が開催されました。

総代会

2023年度事業報告・決算、2024年度方針と事業計画・予算、役員選任が提案されました。

「安心してくらせるまちづくりをめざし、医療・介護の複合体として地域包括ケアづくりをしつかり進めます。医療生協の健康づくり、つながりづくり活動を地域に知らせ、多世代が参加する支部運営に取り組みます」という方針が確認され、すべての議案が可決・承認されました。新入職員の紹介が行われ、研修医から「地域の方たちと関わることで元気をもらい、この方たちの健康を守ろうと思った」との決意が表明され、温かい拍手が送られました。

組合員活動交流会

「心の回復力を育てよう」と題して公認心理師／臨床心理士の川本さんのお話、シヨートステイ陽だまり山田さんの日々の実践報告の後、各ブロック支部の取り組みが発表されました。

伊予ブロック

ささえあい委員会の活動として組合員と職員で協力し、認知症マフづくりを行い、患者さんに喜んでいただいています。病棟でも使っていて頂き、良い効果があったと評価されています。

今治中支部

担い手交流会でうたごえを担当してもらった方が青空健康チェックに参加し歌声班が誕生しました。組合員の声に耳を傾けて、行きたい所に行く「ちよこつとツアー」が実現しました。

三津浜支部

小学生の子どもを持つ組合員さんやそのお友達を中心に声がけをし、ハロウィンをテーマに支部イベントを開催し、ハロウィンナイトを4回開催するなど、多世代参加の取り組みができてきています。

中大支部

支部の運営委員会や地域の組合員の声に聴いて、様々な支部企画を幅広い分野で開催しています。行事当日に、次の企画のお知らせをするように準備し、予定が立てやすいので友達も誘っての参加が増えるなど、健康づくりの生協をアピールしています。

道後支部

担い手交流会を「医療生協に親しみを感じ、楽しい場所と思って、もう一度参加したいと思える会にする」を目標に「医療生協の特徴・道後らしさ・楽しむ」の要素を入れた工夫をしました。当日は参加者全員が楽しめた交流会になり、今後のステップアップになりました。

神郷支部

コロナ禍で休止していた体操教室を再開したことがきっかけとなり、地域での活動が徐々に広がりました。また、公民館との繋がりができ、神郷校区の文化祭で支部活動を紹介することができました。今後も活動を広げ、健康で居心地の良いまちづくりをめざします。

宇摩ブロック

コロナの為、気軽に使える場所が無くなり新たな組合員ルームとして1戸建てを借り、「オレンジルーム」として誕生させました。カラオケ、健康マージャン、体操、趣味の場等全ての支部で利用され今まで参加できていなかった方が参加し、増資や新規加入につながってきました。

各ブロック支部の取り組み発表には、今後の活動のヒントがいろいろ詰まっています。

「誰もが健康で、居心地のよいまちづくり」へとつながっていきます。これらを参考に、地域でさらに医療生協の健康づくりの輪を広げていきたいと思います。

（文・井芹 康子）



ときめき健康チャレンジ表紙 総選挙

組合員だより

愛を持つ

95歳になる独居老人です。人の優しさを身感じます。一日一日を大切に愛を持って人に接したいと思っています。

（松山市 瀧政 芳郎）

楽しむ

生協病院に火曜日やさいを買いに行くことが多いのですが、この間みなみ君をみつけてパン教室へ行くことになりとても楽しみにしています。

（松山市 高市加世子）

クスリの準備

いざという時のクスリの準備についてはあまり考えていなかったが、大切な事だと思えました。お薬手帳と併せて非常持ち出しリストに入れておこうと思う。

（松前町 一色 義則）

フレンドリー

フレッシュヤーズの方々のフレッシュさが、しみ出ているし、皆さんの事が知れて良かったです。食べて元気!! コーナーのレシビ、リピートしています。毎月楽しみです。

（松山市 野村 容子）

愛の演奏会

5月号の「風」の利用者と支える家族へ楽しみを提供する医療生協の事業所職員さんの記事を読んで感動しました。「愛の演奏会」もそうですが、どこの事業所の職員さんも愛いっぱいサービスに、心から尊敬します。

（新居浜市 眞鍋 増雄）

ちよっとひといき 7月号 クイズ

ある法則で並んでいる文字があります。
○に入る文字は何でしょう？

お ひ ○ く こ

答え

ちよっと一言

63円

791-1102
松山市東住吉二〇九一
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8月10日必着

5月号の答

あい

当選者

伴野 光吉(新居浜市) 森田佐喜江(松山市) 近藤 陽子(新居浜市) 菊池久美子(松山市)
永野 昌二(東温市) 益田 眞治(四国中央市) 高橋真喜子(新居浜市) 東原 昌美(新居浜市)
神 恵美(新居浜市) 坂本ナナ子(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

これから特に危険！正しい知識を身につけて熱中症を予防しよう！

3すべての人に健康と福祉を



愛媛生協病院 研修医
柏谷 兼伍

これから夏本番です。気温や湿度が高くなり、熱中症になる確率が高くなります。今年の夏も健康でいられるように、熱中症についての知識を身につけ、予防できるようにしましょう。

熱中症とは？

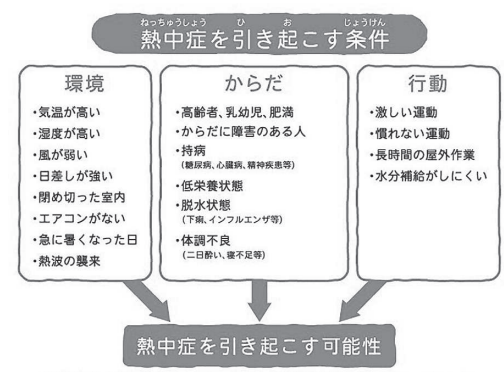
高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

どんな症状？

頭痛、めまい、だるさ、吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。さらにひどくなると、意識障害などを引き起こし、最悪の場合死に至る可能性もあります。

熱中症が起こりやすい条件3つ

- ①環境の条件
 - ②身体 の条件
 - ③行動 の条件
- があります。詳しくは次の図をご覧ください。



【参考】環境省「熱中症予防指針（2018）」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者だと言われています。高齢者は暑さや水分不足に対する身体の機能が低下しているため、熱中症を発症しやすいです。

また、熱中症での死亡者のほとんどが屋内におり、エアコンを使用していないことが原因で死亡しています。

熱中症を予防するために

暑さを避ける
こまめに水分補給をする

主はこの2つをすること
で、熱中症を予防することができます。

新型コロナウイルスの流行により、マスクの着用が当たり前になりましたが、周りに人がいない時や屋外にいる時、気温が特に高い日などは状況を見てマスクを外すことも熱中症の予防

熱中症予防のために

暑さを避ける！

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・外出時には日傘や帽子を着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給

【参考】厚生労働省「熱中症予防のために」

自分は大丈夫と油断せず、危機感を持って熱中症予防を行いましょう。

ず救急車を呼びましょう！

熱中症と思われる人を見つけたときは

ただけ気をつけていても、熱中症になってしまいうこともあります。そんなときは周りの人がいち早く気づき、正しい処置を行うことが命を救うことにつながります。

- ・エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、身体を冷やす（首の周り・脇の下・足の付け根など）
- ・水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給させる

自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、ためらわず救急車を呼びましょう！

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 原	佐々木 水本(潤) 河野	藤田 原 堀 山 本	梶尾 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	今村	上城(第1・3・5) 今村(第2・4)
	外科		塚本	永瀬	塚本	塚本(第1・3)
	女性外来				日野(不定期)	
	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
	小児一般	玉井 有田 9:00～10:00	玉井	玉井	玉井	愛媛大学医師
小児専門	アレルギー 有田			アレルギー 有田	心身症 玉井	アレルギー 有田(第2・4)
午後 15:00 ～ 17:00	内科	尾崎	原	河野 月野木(第2・4)	中川	近藤
	精神科	今村	今村 上城(第1・2・3・5) ※もの忘れ外来	上城		上城
	乳健 予防接種	玉井 14:00～15:00	玉井 14:00～15:00		玉井 15:00～17:00 (第1・3・5) 14:00～15:00	玉井 水本(真) 14:00～
	小児一般	有田		水本(真) 14:00～受付16:30まで	有田	玉井 水本(真) 14:00～
	小児専門	心身症 玉井	アレルギー 有田(14:00～)	アレルギー 有田 13:30～17:00(第2・4・5)		
夜間 17:00 ～ 18:00	内科	尾崎	原	中川	近藤	
	精神科		今村		上城	
	整形外科	小西				
	小児一般	有田			有田	有田
	小児専門		アレルギー 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

リハビリフィットネス 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
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

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 ●デイケア

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 わかば 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

我が家の
アイドル

松山市 はぎちゃんママ

木登り大好き はぎちゃんです



松山市 とよさん

母の日のアジサイ
「おうちで食べ物はなにが？」

私の生きがい

『円い町』文学賞を創設
(全国公募)

精神障がい者である私は、自分の悩みや苦しみなどを10冊の本に書いてきました。その中の1冊が『円い町』です。そんな中で障がい者として健常者と「共生・共存」し、支え合って生きていくことの大切さを痛感し、その具現化のために『円い町』文学賞を創設しました。

一つの障がい者文学の確立でもあります。精神障がい者が文学賞を創設したことは全国的にも珍しく、画期的なことだそうです。

現在第3回『円い町』文学賞を募集しています。
(新居浜市 作家・鈴木淑静)

【1人分】
エネルギー
150kcal
塩分 1.0g
たんぱく質量
3.5g

撮影：石井 淑子

なすとズッキーニの焼きびたし

なす	1本(100g)	【作り方】	材料/2人分
ズッキーニ	1本(150g)	① なすは、一口大の乱切りにし、水にさらしてあくをぬく。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。	
サラダ油	大さじ1+1/2	② 長ネギは縦半分に切り、薄い小口切りにして、水にさらし、しっかりと辛みを抜く。辛みが抜けたら、キッチンペーパーで水気を切る。	
水	80cc	③ Aの調味料を鍋に合わせて、ひと煮立ちさせて冷ましておく。	
しょう油	大さじ1	④ フライパンを温め、サラダ油を入れ、なすとズッキーニを炒める。なすとズッキーニがしんなりしたら、皿に移す。	
A 酢	大さじ1	⑤ ④に②の長ネギをかけ、③のたれをかけた後出来上がり。	
砂糖	小さじ1		
だしのもと	小さじ1/4		
長ねぎ	1/3本 (もしくは青ネギ適量)		

なすの旬は初夏から秋にかけて迎えます。なすは夏野菜の一つで、身体を冷やす作用があり、夏バテ予防に良いと言われています。



なすのほかに、トマトやきゅうり、スイカにも体を冷やす作用があります。なすの特徴でもある紫色の皮には、ナスニン（ポリフェノール）と言われる色素成分が含まれ、高い抗酸化作用があり、免疫力を高めて、がんを予防する効果や老化防止効果があります。またカリウムや食物繊維も多く含まれていることから

ら血圧を下げ、むくみを予防する効果があります。鮮度の良いなすは、色が濃く、つやがあり、へたのとげが立っているものです。ずしりと重いものを選びましょう。なすは冷気に弱い為、冷蔵庫で保管する場合は、新聞紙に包むと良いでしょう。
(管理栄養士 池田 優子)



新居浜市 合田千代子

金魚の壁飾り

松山市 井谷キクエ



絵手紙



松山市 本多紀久美

ハンドメイド

家計簿の出費上位はタクシー代
新居浜市 高石美代子

この人にスポットライト

～泉川ブロック 船木支部～

～助け合いの会 16年目～

鴻上さんは、「ちょっとしたことの助け合いの会」(2008年発足)の創立メンバーです。

これまで仲間とともに300件余りの助け合い活動に参加しました。活動は、草引き、剪定、網戸の補修、花壇の水やり、電球交換など多岐にわたります。地域の方々から何度も感謝の言葉をいただきました。

また、支部だよりを長年にわたり作成しています(183号)。各行事の写真、お知らせ、ときには季節の草花の写真も掲載され、読みやすい紙面構成です。船木支部は、機関紙手配率100%を続けています。鴻上さんのひそかな誇りです。100%を維持するために担い手さんの確保に力を入れています。

鴻上さんの趣味の一つが、美術館巡りです。支部の組合員の中に、絵画のコレクターがいることに着目し、その方に働きかけ、2年前に「絵画鑑賞会」を立ち上げました。

支部長、理事を歴任、経験も豊富です。時には「疲れた」の声を聴くこともありますが、週2回のラージ卓球への参加など、まだまだお元気です。これからもよろしくお願ひします。
(文・三宅 郁夫)



鴻上 貢さん

助け合いの会 樹木の細断作業
(右端が鴻上さん)2024ときめき健康
チャレンジ表紙

決定!!

5月号機関紙で募集した「2024ときめき健康チャレンジ表紙 写真」に13名の方から23点の応募がありました。

6月26日に開催された総代会で「2024ときめき健康チャレンジ 表紙 総選挙」と題して投票を呼びかけ、181名の方から投票がありました。

その結果、51票を獲得した泉川ブロック船木支部高橋勝義さんの『船木 林の端』の写真に決定しました。たくさんのご応募ありがとうございました。

リーフレットは8月から配布致します。是非、皆さん『ときめき健康チャレンジ』に取り組みましょう！



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。

