



医療福祉生協連のシンボルマーク

2024  
8

# 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6月30日現在)  
組合員 46,142人  
出資金 955,757,420円  
(1人平均出資金 20,713円)

ホームページ <https://www.ehime-med.or.jp/> Eメール [coop@ehime-med.org](mailto: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)

## 平和とよりよい生活

### ～「虎に翼」に寄せて～



私は祖父母、両親の期待していたのか、勝(まさる)という名前、こいのぼりまで用意されていました。日本の社会には、まだまだ男の子が家を継ぐという考えが残っていたのかも知れません。父も母も、この数年



越智由美子

#### 憲法が生かされる社会を

朝ドラ「虎に翼」から目が離せません。毎回、心の琴線に触れる会話に感動です。



川原 光明

#### 人間は生きてこそだ

日本初の女性弁護士、裁判官となった三淵嘉子をモデルにした、連続テレビ小説「虎に翼」。毎朝、胸を熱くしながら見ている人も多いのではないのでしょうか。今回、お二人の方から熱い想いを寄せて頂きました。

の間亡くなりました。手厚く看取ることができ、きつと最期は「女の子でよかった」と思っているはず。女性すごい！

私はこれまでに、愛媛医療生協と同じく、くらし・福祉を良くし、平和をめざす団体で仕事・活動をしてきました。「女のくせに」などの男女の差別、女性のあべき姿のようなものは押しつけられたことはありません。男女の隔てなく生きてこられて、むしろ「女性はすごいでしょ」と自負しています。

戦時中の言論弾圧事件(1942年横浜事件)で、投獄された政治学者細川嘉六の名前が映し出され、驚きを受けたのは、寅子の上司、雲野弁護士。雲野弁護士のモデルは海野晋吉弁護士です。

もう一つ、食糧管理法担当の花岡判事の餓死です。ヤミ米を売って一家4人が

「はて？」からはじまるドラマを見て、戦後、新憲法ができ14条、法の下に平等が言われても、古い考えから脱して実現する努力をしなければ理想に近づけなかったと気づかされました。私が自分の思う道を進めるのも、このドラマで描かれたような、女性たちの苦闘があつてつくられてきたのだと再認識しています。また、戦後の焼け野原の中で新憲法が人々に希望を与えたといういくつもの場面。前文も含め、憲法9条の掲げる「戦争の放棄」「戦力の不保持」「交戦権の否

律ちゆうもんは、縛られて死ぬためになるんじゃない。人が幸せになるためにあるんだ(家庭裁判所設立準備室室長 多岐川幸四郎)と。

日本が海外で武力行使できる安保法制が成立し、今、平和の宝である現行憲法まで変えようという動きがあります。日々「〇〇の攻撃により、〇〇人が死亡しました」という報道がされるなか、戦争によって人が人を殺しているものかと憤りを感じます。戦争を合法化させないために、力を合わせましょう。

認「平和主義。戦前への逆戻りを許さず、今、真に憲法が生かされる社会を築くために、寅ちゃんのように「はて？」と問題意識を持ち、平和とよりよい生活、ジェンダー平等の社会へ、一緒に努力していきましょう。

憲法を守って平和を！

**今月の紙面**  
2面：第71期 新任役員のご紹介  
3面：医療活動版「地域で暮らし続ける」を支える



今年もみんなで健康づくりにチャレンジを。8月はキッズ。9月から一般のチャレンジが始まる。子どもの寝る時間が遅くなり、朝起きられず、朝食を摂らずに登校することで学習意欲や体力、気力の低下につながっていると指摘されている。塩分、油分過多の食事や喫煙、飲酒、運動不足などの積み重ねで発症する高血圧や糖尿病などの生活習慣病。

加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになり、認知機能が後退するなどフレイル(虚弱状態)が進行し、要介護状態になる高齢者。いずれも生活習慣を改善することで防ぎ、遅らせることが可能だと明らかになっている。

医療生協が取り組む健康チャレンジは食生活や運動など、各自が目標を決めて取り組み、生活習慣改善を目指すものだ。去年もやっただからもういいということではなく、継続すること、バランスよく日常生活を維持することに繋げるものだ。今年もたくさんの方の挑戦者で健やかな成長と健やかな老いを広げたい。ちなみに私は昨年「あいうべ」体操継続中。(倉)

風 KAZE



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。

①野球観戦  
ヤクルトファンクラブ(プ  
ラチナ会員)に入っていま  
す。  
②久しぶりに高校時代の友  
達とランチをしながら話が  
盛り上がり、約30年ぶりの  
プチ同窓会にむけて計画を  
立て連絡をとりあっている  
ことです。



やまじ たかこ  
山地 高子

①手芸・バドミントン  
②母の日に娘達からスマー  
トウォッチをプレゼントさ  
れた事です。フレイル予防  
に活用しようと思います。



つめみつ みちこ  
詰光 美知子

協立ブロック理事

第71期  
新任役員の皆さんを  
紹介します

- ①趣味・特技
- ②最近、嬉しかったこと



おにし ひろこ  
大西 広子

生協ブロック理事

①バレーボール  
②コロナが第五類になり、  
疎遠になっていた旧友達と  
会う機会が増えました。共  
に過ごした頃と変わらずた  
わいない会話で、再会でき  
たことが嬉しかったです。

伊予ブロック理事



やました  
山下 ますみ

①ガーデニング・映画ドラ  
マ鑑賞・雑学  
②飼いのKeith(M・  
シユノウザー)が15才を迎  
えることができ、とても嬉  
しい5月でした。昨年の夏  
以降、綱渡りの状態が続い  
ていますが、一日でも長く  
生きてほしいと願っていま  
す。



たかつぎ まり  
高次 真理

泉川ブロック理事

①園芸・オカリナ・映画鑑  
賞・スポーツ観戦・旅行な  
ど楽しい事大好きです。  
②無事に右股関節の手術を  
終え楽に靴下が履けるよう  
になったこと、手術が案外  
楽に終えたことです。



城北ブロック理事



まつもと みつこ  
松本 光子

①トレッキングⅡ自然に親  
しみながら野山を歩くこと  
家庭菜園・園芸  
②久しぶりに種からあさが  
おとミニトマトを育ててい  
ます。小さい芽が発芽して  
つるが伸びて、花が咲きま  
した。とってもかわいくて  
力強いです。

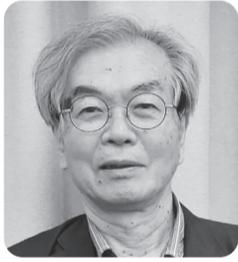


すなだ  
砂田 ひとみ

今治ブロック理事

①片付け収納・ガーデニン  
グ・時短調理  
②高校生との防災デイス  
カッションで、年齢を感じ  
させない意見交換やアイデ  
ア提供ができたことです。  
「みんなのために」の中に自  
分も入り、お互いを尊重し  
認め合い仲間になりました。

監事



かわおか つとむ  
川岡 勉

①旅・読書・映画鑑賞  
②郷里である松江市が文書  
館の開館にむけて動き始め  
たことです。過去の人々が  
残した記録を保存し、社会  
の歩みを検証できるように  
しておくことは民主主義の  
第一歩だと思えます。



出資金残高通知が届きます

愛媛医療生協では1年に1度、すべての組  
合員さんへ「出資金残高通知」を送って  
います。8月中に右のようなハガキが届きま  
したら、開封してご確認ください。  
なお、次のような場合は、お知らせください。  
・出資金残高通知が届かない。  
・亡くなった方宛てに届いた。  
・氏名や住所に変更があった。



※出資金残高通知には、2024年6月30  
日までの出資金額が記入されていま  
す。7月以降に出資頂いた分は反映さ  
れておりませんのでご了承ください。

ご連絡・お問合せ  
新居浜協立病院  
地域事業課 0897-36-3671  
愛媛生協病院  
地域事業課 089-976-5638

1面左上の  
シンボルマークに  
ついて



重なる2つの手は“人々のきずな”です  
医療福祉生協は人々の“きずな”を強め、  
豊かな地域社会づくりに貢献します。  
ハートは“いのち”です  
医療福祉生協連は人々の強い“きずな”で、  
かけがえのない“いのち”を守り育みます。  
カラーは“情熱”と“元気”です  
赤色は“情熱”を、オレンジ色は“元気”を  
イメージし、医療福祉生協連を表現しています。

ちょっとひといき 8月号 クイズ

動物園から、さる、キリン、ライオン、  
しかもゾウまで脱走した。  
全部で何頭脱走したでしょう？

答え

---

ちょっと一言

63円

791-1102  
松山市来佳町二〇九一  
医療生協  
クイズ係

住所  
氏名  
〇〇〇〇  
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9月10日必着

6月号の答 る(ふゆ→はる→なつ→あき)

- 当選者 宮崎真智子(西岡中央) 植田 安那(新居浜市) 露口 修(松山市) 玉乃井美穂子(松山市)  
露口 千秋(松山市) 寺尾美代子(松山市) 高岡美佐子(久万町) 藤田 貴久(松前町)  
三浦 守(伊予市) 田中 秀彦(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。

TOPIC

宇摩ブロックのSDGs

「いのちの循環」

宇摩ブロック農園班会は事業所利用委員さんが中心と  
なって、診療所前の小さな農園で季節に合わせた様々なお  
野菜を育てています。  
収穫したお野菜は、デイ昼食や夕食弁当に1つも無駄に  
することなく活用しています。無農薬の獲れたて新鮮お野  
菜が食べられて、利用者さんには大好評です。  
調理時の野菜クズや残飯は生ごみ処理機で堆肥化して農  
園へまきます。毎日30食近く作っていますが、生ごみはゼ  
ロです。  
収穫やお世話は、デイ利用者さんも手伝ってくれます。  
職員は水やりや脇  
芽の剪定など手入  
れを手伝い、月に  
1回みんなで草引  
きをしています。  
自給自足とまで  
はいきませんが、  
命の循環が宇摩農  
園にはあります。  
(文・篠崎 繁靖)



農園で収穫したお野菜でニコリ

介護活動版

「地域で暮らして続ける」を支える



たんぽぽ在宅ケアセンター ケアマネジャー 小南 茜

「住み慣れた自宅で今の生活を続けたい」と思う事は当然の願い。今回、夫が認知症、妻も要介護状態にあるご夫婦の生活を支えている事例を紹介します。

ご夫婦の様子

70代後半のご夫婦で、妻が持病で要介護状態となった頃より、夫の物忘れが目立ち始めました。県外の家族と相談し、物忘れ外来を受診し認知症との診断。夫も要支援の認定結果となりました。

妻の介護保険で訪問診療、訪問看護、ヘルパー、デイサービス、福祉用具の利用。調理や買い物、困り事に対する支援など夫婦のサービスを合わせて、毎日どこかの事業所が自宅に何う支援を行いました。

認知症の進行

ある日妻の状態が悪化し、1か月の入院をきっかけに

夫の認知症状が急激に進行し、要介護状態になりました。妻の退院後は元のサービス内容に戻りましたが、電話で意味も分からず返事をし、訪問販売が立て続けに数件来た事がありました。

異変に気付いたヘルパーの機転や、妻からケアマネへの連絡で、契約を未然に防ぐ事が出来ました。

しかし物忘れと自覚のない夫は、周囲の反対を押し切り一人で県外に行くなど行動も大胆になりました。妻の心労もあり、夫も妻と同じデイサービスに通う事になりました。初めは拒否されましたが、デイサービス職員の臨機応変な対応と声かけでスムーズに通える様になりました。近所の内科や総合病院、各事業所が夫との関わりを持つ事で、顔を

知り協力者を増やす事が出来ました。最近では洗濯機の故障と思い込み、自転車で買いに出かけて途中で迷い、タクシーで帰ってきたこともあり、翌日には自転車を取りに朝から出かけ、夕方になっても帰らず、通行人の通報で警察官に保護された事もありました。

これを機に\*おまもりネットに登録し行方不明になった時の為に備えました。そ

の他にも、ご本人が対応に困惑しそうな所には、連絡をもらえるように協力体制を整えました。

これからの生活

今はご夫婦揃って自宅で生活を続けておられます。お庭の手入れを日課とし、趣味の盆栽や夕食時の適度な晩酌を楽しみながら、今までの習慣を大切にして暮らしています。

地域や介護サービス事業所に協力してもらいながら、ご夫婦が自宅で生活を送れる体制を維持していきたいと思っています。

愛媛医療生協には、たんぽぽ在宅ケアセンターのほか、協立在宅ケアセンター、ごしき在宅ケアセンター、生協宇摩診療所に居宅介護

支援事業所があります。私たちは、個人の認知症

の状態や必要性に応じて様々な対応をしています。不安や心配事など一人で悩む前にまず相談してみてください。

詳しく知りたい方は、お近くの事業所にお気軽にお問い合わせください。

\*おまもりネットとは

松山市認知症高齢者SOSネットワーク事業の事。

認知症高齢者が徘徊により行方不明になった場合、対象者を早期に見

できるよう、協力事業所等に捜索協力を依頼する。

認知症高齢者やその家族が地域において安心して生活できるように、見守り体制をつくる。



元気に通院しています

2024年8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.). Includes contact info for 愛媛生協病院.

Table for 伊予診療所 (Iyo Clinic) with columns for days and time slots (午前9時~12時, etc.).

Table for 城北診療所 (Chitose Clinic) with columns for days and time slots (午前9時~12時, etc.).

Health services summary including 健診センター, ティケア, 居宅介護支援, etc.

Footer section with logos and contact info for various services like たんぽぽ, ひき家, スマイルひき, etc.

急募! 愛媛生協病院 通所リハビリテーション(びんぼろ)で働く看護・介護職! お問い合わせ先 坂本 電話 0800-9545-2808

### 我が家のアイドル



おしゃべりが大好きなセキセイインコの月原(つづ)ちゃん。

新居浜市 ちゅんた



白珠(しらたま)ちゃん。健康づくりボクシングエクササイズです!

四国中央市 三宅 淳雄



【1人分】  
エネルギー 464kcal  
塩分 1.3g  
たんぱく質量 15.3g

撮影：井芹 康子

## 丸ごとピーマンの肉巻き

ピーマン	6個
豚バラ薄切り肉	6枚(200g)
片栗粉	小さじ1
油	適量
A	
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

- 【作り方】 材料/2人分
- ① ピーマンは手のひらで押しつぶす。豚肉をきつめに巻きつけ、片栗粉を薄くまぶす。
  - ② フライパンに油を熱し、①の巻き終わりを下にして並べ、ヘラなどで押し付けながら焼く。
  - ③ 全体に焼き色が付いたら、余分な油を拭き取り、Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。

### 食生活の元氣!!

## ピーマン

独特の苦味があり、こどもが苦手な野菜No.1と言われているピーマンですが、実は栄養価の高い野菜です。ピーマンには抗酸化作用の

あるビタミンC、βカロテン、ビタミンEが多く含まれています。

ビタミンCは一般的には熱に弱いのですが、ピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。また、βカロテンやビタミンEは油と組み合わせることで吸収率がアップするので、ピーマンは炒め物や揚げ物、マリネなど油を使った調理

に適しています。また、捨ててしまいがちな種やワタにはピラジンという栄養が多く含まれており、血液サラサラ効果が期待できます。ピーマンは丸ごと使って調理すると、より多くの栄養素が摂取できるのでおすすめです。ごみの削減にもなりますね。(管理栄養士 三好みさと)

### 私の楽しみ

#### 和太鼓集団 「道前太鼓」ラ・パンタ



私の所属する和太鼓集団「道前太鼓」ラ・パンタは西条市丹原文化会館を拠点に活動しています。7歳から75歳まで幅広い年齢層で、明るい太鼓好きなメンバーが揃っています。今年結成21年となり、3月に20周年公演を行いました。銅夢にはまで開かれていた協立病院健康祭りにも何回も参加させて頂きました。去年の健康フェスタにも、お声がけ頂き参加できました。健康寿命を伸ばして、いつまでも太鼓を打ちたいというのが願いです。

(西条市 渡部 正継)

### 俳句

外にできれば発火寸前炎天下

松山市 戒能 久恵

手提げカバン

新居浜市 野口 邦代

千羽鶴

竹内政子さんが虹色の千羽鶴を折ってくださいました。

新居浜市 伊藤 幸子

書道

松山市 須之内俊幸(96歳)

# 花火

### この人にスポットライト

～生協アロック 石井東の南支部～

～ねこも人も住みやすく～

私は河川敷にいるさくら耳の「パステル」という猫です。飼主のいない野良猫ですが、不妊手術をして地域猫として餌やりさんに可愛がってもらっていますニャ～。

今回ご紹介する吉田由美さんが、昨年の町内会で提案したことから取り組みがスタートしました。7～12月に36頭のTNRをして、今年度も継続中です。

※TNRとは捕獲・不妊去勢手術(さくら耳)・元の場所に戻す活動のこと。

町内の知人からの何気ない相談で、どちらかといえば猫嫌いの彼女が感じたのは、これって猫の問題ではなく、人の問題では! 争いをなくし、お互いを思いやる第1歩にしたい、と。現在、彼女の家には地域猫活動のきっかけとなった2歳になる猫2匹がいて、適度な距離を持ってご機嫌に暮らしているとのこと。

吉田さんは、13年前にご両親の介護で東京からUターンしてきた人です。主なお仕事は、香りを使って心とからだを同時に健康に導くウェルネスアロマ協会を主宰しています。東京では企業の健康管理や運動指導者の育成をしていたこともあり、時々、町内の体操教室の指導に来てくれます。

適度な筋肉痛も楽しめて、瞑想でココロも落ち着く彼女の体操教室にぜひご参加ください。

そのほかにも、俳句(俳号 吉田ゆるる)や表千家の茶道は30年やっているそうですからそのうち「地域猫かふえ」でお抹茶一服いただけそうですニャ～。(文・パステル/代筆 藤田敬美)

ステッカー




吉田 由美さん

### 組合員だより

#### 認知症について 正しい理解を

「認知症サポーター養成講座」に夫婦揃って参加しました。今後も認知症の正しい理解に努め、偏見をもたず、必要に応じてサポートしたいと思っています。

(伊予市 田中 秀彦)

#### 見てみたい!

銭太鼓の紹介で、初めての情報で一度見てみたいのです。5円玉の音が楽しそうですね。

(新居浜市 高橋 道子)

#### 梅の笑を 炊き込みごはん!

食べて元気コーナー、今月は梅でした。私は梅酒をつけ終わると、実を炊き込みごはんに入れます。かたい実もフワフワにやわらかくなります。

(新居浜市 T・H)

#### 正解ってなんですか?

かなり難しかったけど、正解してるかな? 脳トレになるので、毎月楽しみにしています。解けない時も多いけど、正解したらいいなあ。

(松山市 玉乃井美穂子)

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。

