医療福祉生協連のシンボルマーク

2024 9

# 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７月31日現在）
組合員　46,157人
出資金　955,839,920円
（１人平均出資金　20,708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）

# お困りごとはないですか？
## ～こんにちは　愛媛医療生協です～

今年もいよいよ生協強化月間（10～11月）が始まります。
取り組み方針の一つに掲げる「組合員訪問」を実施している支部を紹介します。

### 城北ブロック　清水支部
### 行ってきました！バースデイ80訪問

プレゼントを息子さんにお渡ししました

手探りでスタートした『バースデイ80訪問』、80歳になった組合員さんをお祝いしようという新しい取り組みです。

まずは玄関先で訪問の趣旨を説明すると、みなさん快く迎え入れてくださいました。ささやかなプレゼントをお渡しして、「何かお困りごとはないですか？」とお伺いしたところ、どなたも健康面での不安は持ちつつ、「困ったことはないです」とのお答え。

初対面の人間にどこまで話していただけるものか課題はありますが、普段なかなかお会いすることのない組合員さんと、直接会ってお話しする時間は、とても有意義なものだと感じました。知らない家を探しながら訪問するのは思ったより大変ですが、この活動が「ささえあい、つながり、安心のひろがる居心地よいまちづくり」を進めるために少しでも役に立つとうれしいです。

（文・古茂田則子）

### 泉川ブロック　船木支部
### 運営委員さんが2名増えました!!

「この自転車でどこでも行くんですよ」と楽しい対話に

船木支部の訪問活動の始まりは八年前になります。そのきっかけは、支部だよりで活動の紹介や参加を呼びかけても、なかなか参加者が増えないことでした。

名簿を地図化して全組合員を訪問する中、場への参加や「ちょっとしたことの助け合い活動」への依頼を増やすことができました。直接対話により活動への参加を促すことができると実感しました。

また、特技や趣味をお聞きし、それを生かした活動を意識するようになりました。配布者が病気などで機関紙が配れなくなった地域は、新たな配布者づくりを行い、手配り100%を継続しています。七月の担い手づくり訪問で運営委員さん二名を増やすことができたことはうれしい限りです。生協強化月間では、四課題や署名を推進するための担い手訪問を計画しています。

（文・末田　真志）

### 宇摩ブロック　寒川支部
### 地域のささえあいは訪問から

宇摩ブロックの寒川支部では、定期的に地域訪問を実施しています。運営委員会では、コロナ禍で回れなかった分、困っている人が多いのでは？と支部長が中心になり計画を立て「いつ回るでぇ？今回はどこ回るでぇ？」と呼びかけています。増資や名義変更にもつながり、署名も集まっています。

そんな寒川支部にあと押しされ、他の支部でも計画を立てるようになりました。職員も専門性を活かし、空いている時間で支部と一緒に地域を回り「体調はどうですか？困りごとは無いですか？」と声をかけています。

変わりないですか？と地域を回る運営委員さん

寒川支部は宇摩ブロック全体にいい影響を与えてくれています。そんな寒川支部支部長は、「つながりは足でつくる。」といつも頑張ってくれています。支部長及び運営委員の皆さんにいつも励まされています。

（文・伊藤峰三郎）

### 今月の紙面

2面：つみぞうに参加しませんか
未来の医療従事者へ
3面：医療活動版
10月はピンクリボン月間
乳がん検診を受けましょう

### 風 KAZE

35度を超える猛暑日が続き、被害がでている。東京で7月に熱中症での救急搬送が昨年より600人近く増え、死者は123人だった。大半が屋内で、エアコン未使用が多いとのこと。高騰する電気代が負担できずエアコンをつけていない。少額年金など貧困がいのちを奪っている。

8月、若者たちが「気候変動による悪影響は若者世代の人権を侵害している」として、火力発電事業者にCO2排出削減を求める訴訟を起こした。気候変動により熱中症などの命の危機にさらされているほか、学校での部活動が制限されているなどと主張している。このまま火力発電が維持されたらパリ協定の削減目標は達成されない。

政府の気候政策不備を訴える訴訟でオランダ、ドイツ、フランスなどでは不備を認める判決が出ている。若者の裁判を応援する。

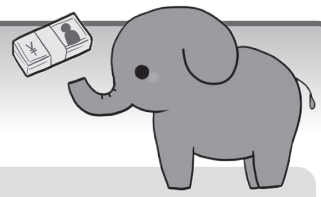
「名古屋44・1度、東京43・3度―2100年未来の天気予報」として環境省が公開している気温上昇を抑えられない場合の予想気温だ。恐ろしい。熱くて大変なだけでなく、温暖化は氷河を溶かし、海抜を上昇させる。凍土が溶け新たなウイルスが出る。大規模な山火事が頻発するなど、人類だけでなく生物が生き延びられない地球に変わってしまいそうだ。

国と企業と人、それぞれが気候危機対策をやらないといけない。（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。**

組合員の皆さまへ

# あなたも“つみぞう”に参加しませんか



“つみぞう”とは、毎月決めた金額をご指定の口座から引き落とし、出資金として積み立てる「口座振替による積立増資」のことです。

愛媛医療生協は、組合員が出資・利用・運営する組織です。健康とより良いくらしの実現のため、その元手となる「出資金」を増やす取り組みを、今秋大いに広げます。

“つみぞう”の利用で、計画的に増資ができ、いつの間にか出資金がたまっていきます。また現金での受け渡しがないため、医療生協の事業所が近くにない方も増資をすることができます。振替手数料は法人が負担します。

医療生協の健全な運営のために「自己資本」を増やす増出資にご協力をお願いします。

**あなたもこの機会に、つみぞうに参加しませんか。申込書は、地域事業担当者または各事業所窓口にお問い合わせください。こちらの二次元コードから申し込みいただくと、必要書類をお送りすることも出来ます。**

**（申込の手続きについて）**

**申込書類：**「口座振替積立増資申込書」及び「預金口座振替依頼書」の２種類を記入
**申　込　先：**愛媛医療生協の各事業所、もしくは医療生協本部へ
**口座振替開始：**毎月10日までに申込書類を受付した場合、翌月より開始
**口座振替日：**毎月27日（振替日が金融機関休業日の場合は翌営業日）
**変更・中止：**月の10日までに、「変更・中止依頼書」を提出してください。

# 未来の医療従事者へ

## 若いパワーを感じた5日間

7月1日～5日まで、地元の三島南中学校の生徒2人が宇摩診療所のデイサービスに職場体験に来てくれました。最初はどう接したらいいのか戸惑い、消極的な部分も多くみられました。

少しずつ、利用者さんの目線で話をしたり傾聴したり、作業やゲームで交流することができ、大きな声も出るようになってきました。利用者さんも自分の孫たちと重なる部分もあるようで、普段はあまり見られない表情で話しかけたり、一緒にゲームをしたりととても楽しそうでした。

「利用者さんと関わることが楽しかった。コミュニケーションをとることの大切さを学んだ」と、体験後の感想に書いてくれており、私たち職員にとっても、利用者さんとの関わりを改めて見直せた、ありがたい経験となりました。

（文・篠﨑　繁靖）

利用者さんと一緒に壁画作成

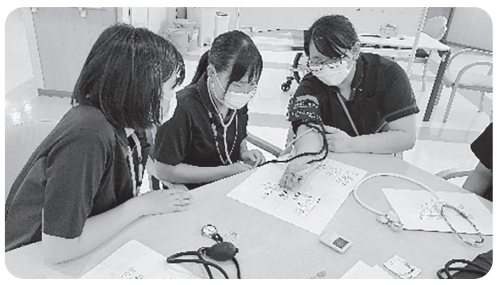
## 高校生一日病院体験

新居浜協立病院と愛媛生協病院では、医療従事者を目指す高校生を対象に毎年「高校生一日病院体験」を開催しています。「高校生に医療の現場を体験し目標を明確にしてもらう、そして将来地域で活躍する医療従事者を増やす」ことを目指して、医師、看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師、理学療法士など多職種の体験募集をおこなっています。今年の夏も新居浜協立病院と愛媛生協病院で合わせて3回開催し、18校から62名が参加しました。

参加した高校生からは「技術だけでなく、声掛けなど患者さんとのコミュニケーションも同じくらい重要だと知った」「職業についてはある程度知っていたつもりだが、進学後の勉強内容や就職の話が聞けてとても良かった」「よりこの仕事を目指したい思いが強くなりました！」と嬉しい感想を頂きました。

次回は春休み期間に開催予定です。医療職を考えている高校生の参加をお待ちしています。そして将来、参加してくれた皆さんと一緒に働けるのを楽しみにしています。

（文・藤村晋太郎）



看護師体験で血圧測定（新居浜協立病院）

作業療法士体験で指の自助具づくり（愛媛生協病院）

Instagramでも写真を公開しています

TOPIC

## 城北ブロックのSDGsの取り組み

城北ブロックでは「段ボールコンポスト」で堆肥づくりを試みました。段ボール・洗濯ネット・『マゼマゼ』（微生物が入っている土）・発酵を助ける米糠・そして生ゴミが材料です。毎日生ゴミを入れ洗濯ネットごと数回天地返しするだけで、臭いや虫の心配なく住宅地でも可能でした。

一家庭のコンポストで年間3回の堆肥づくりをすると、約54kgの生ごみが削減できます。植物づくりにも使える地球にやさしい活動です。まだ検証段階ですが、周知方法など工夫し普及できたらと思っています。

また、診療所待合室窓には昨年に続きゴーヤのグリーンカーテンが成長中です。来所される患者様が少しでも快適に過ごせるようたくさんの葉が茂り、実が出来るのも楽しみです。

これからもSDGsの勉強を続けながら「身近なことから無理なく続ける」を目標に実践していきたいと思っています。

（文・栗林知加子）

城北診療所の緑のカーテン

## ちょっとひといき 9月号 クイズ

A＝1、K＝13、Q＝12 のとき、
J＝いくつ でしょうか？

答え

ちょっと一言

切手

791-1102
松山市来住町一〇九一一
医療生協
クイズ係

住所
氏名
〇〇〇〇
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10月10日必着

**7月号の答**　な（中指）

**当選者**　八木由美子（松山市）　岩井　健（四国中央市）　浅田　瞳（松前町）　日浦　清（松山市）　山内　和江（松山市）　浅井裕美子（西条市）　渡部　園枝（松山市）　眞鍋　並樹（新居浜市）　北山かおり（松山市）　高市加世子（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。

**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

# 乳がん検診を受けましょう
## ～10月はピンクリボン月間です～

愛媛生協病院　放射線技師　宮本　早春（さはる）

### 乳がんの罹患率

乳がんは女性のがんで最も多く、日本人女性のうち年間およそ9万5千人が乳がんと診断され、1万4千人が亡くなっています。

割合にすると、生涯に約11・2％の女性（約9人に1人）が一度は乳がんを経験することになります。

年齢層別に乳がんの罹患率を比べると、30歳代後半から増加し、40歳代から60歳代で乳がんが多く発生します。

70歳代以上でも乳がんの罹患率は決して少なくありません。

乳がんは早期発見により、治療の選択肢が増え、治る確率が高まります。

乳がんにかかりやすい年齢に適切な検査を行うことが最も重要です。

### マンモグラフィ

40歳以上の女性を対象に2年に1度の乳がん検診が行われています。検診では主にマンモグラフィという画像検査が行われます。

乳房撮影専用の装置で、乳房を片方ずつ撮影台と透明の板の間に挟んで引き伸ばし、さらに圧迫して撮影します。放射線を使用し、個人差はありますが、痛みを伴う検査です。

痛いからとマンモグラフィを避ける方もいますが、圧迫するのには理由があります。

撮影の際に乳房がブレにくく、乳腺が広がる事で異常が見つけやすくなります。乳房の厚さが薄くなると、より少ない放射線で検査ができるので被曝量も減ります。

より精密な画像を少ない被曝量で得るために、痛みを我慢して頂いています。

検診のマンモグラフィで異常を指摘された場合は、精密検査を行うことになります。

マンモグラフィは診断のための性能が高い検査ですが、乳がんを見逃すことが絶対にないとは言えません。また、正常乳腺が紛らわしく見える場合もあるため、異常を指摘されても必ず乳がんというわけではありません。

### 乳がんの特徴

- 乳房のしこり
- 乳頭からの分泌
- 乳房のへこみ
- 乳頭のただれ
- 乳房の皮膚の変色
- 乳房の皮膚のガサつき、凹みや突出
- 脇のしこり
- つっぱっているような感覚
- 痛み

### セルフチェック

乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがんです。

乳がんのセルフチェックをしてみましょう。

また乳がんには発生しやすい部位もあるため参考にしてください。

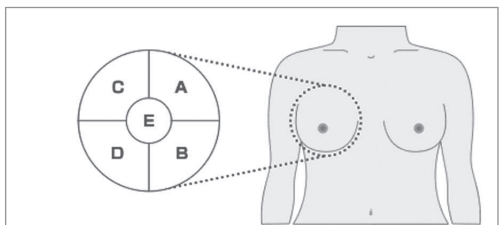
異常を見つけたら、すぐに乳腺（外）科で診察を受けましょう。

しこりはその全てが乳がんというわけではありませんが、触っただけで他の病気と区別することは困難です。

また、しこりにならないタイプの乳がんもあり、より早期に発見できるのがマンモグラフィやエコー検査です。

あなたと大切な人のためにまず一度、乳がん検診を受けることをおすすめします。

参照　MEDLEY2015
J-POSH 日本乳がんピンクリボン運動




A：内側上部 23.5%　B：内側下部 6.8%　C：外側上部 47.6%
D：外側下部 13.0%　E：乳輪部 6.1%　全体 3.4%　不明 0.8%
※重複症例あり

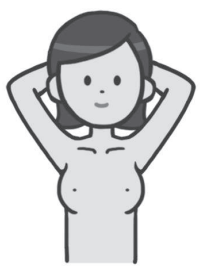
全国乳がん患者登録調査報告、第32号、2000より

**指で触れてチェック**

お風呂やシャワーの時、石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。

1）4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。そのときに、しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。

2）乳房や乳首をしぼるようにして、乳首から分泌物がでないかを調べます。



**鏡の前でチェック**

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないかも観察します。

情報提供：認定NPO法人 乳房健康研究会



---

2024年9月　診療体制のご案内

## 愛媛生協病院

厚生労働省指定 基幹型臨床研修病院

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<br>近藤<br>原 | 佐々木<br>水本(潤)<br>河野 | 水本(潤)<br>近藤(第1·3·5)<br>月野木(第2·4)<br>尾崎 | 藤田<br>原<br>堀<br>山本 | 梶原<br>尾崎<br>河野<br>茂木 | 盛重(毎週)<br>尾崎(第1·3·5)<br>河野(第2)<br>堀(第1·2·4) |
| | 精神科 | 今村 | 今村 | 上城<br>迫田 | 上城 | 今村<br>上城 | 上城(第1·3·5)<br>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(不定期) | | |
| | 整形外科 | 森実・小西 | 清松 | 骨粗鬆症専門外来<br>今井(第2·4) | | 小西 | 愛媛大学医師 |
| | 小児一般 | 玉井<br>有田 9:00～10:00 | 玉井 | 玉井 | 玉井 | 愛媛大学医師 | 玉井(第1·3) 有田(第5)<br>愛媛大学医師(第2·4) |
| | 小児専門 | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田 | | | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田 | 心身症 玉井 | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田(第2·4) |
| 午後 15:00～17:00 | 内科 | 尾崎 | 原 | 河野<br>月野木(第2·4) | 中川 | 近藤 | ご案内<br>糖尿病外来教室<br>7～9月はお休みです |
| | 精神科 | 今村 | 今村<br>上城(第1·2·3·5)<br>※もの忘れ外来 | 上城 | | 上城 | |
| | 乳健 予防接種 | 玉井<br>14:00～15:00 | 玉井<br>14:00～15:00 | | 玉井<br>15:00～17:00 | 玉井<br>(第1·3·5)14:00～15:00 | |
| | 小児一般 | 有田 | | 水本(真)<br>14:00～受付16:30まで | 有田 | 玉井<br>水本(真)14:00～ | |
| | 小児専門 | 心身症 玉井 | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田(14:00～) | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田<br>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 | | ｱﾚﾙｷﾞｰ 有田 | | | | |

## 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 | 山本(16時半まで) | |
| 火 | 川嵜 | | 山本 | 山本 |
| 水 | 山本 | 舟戸(第1のみ) | 舟戸 | 舟戸 |
| 木 | 水本 | | 川嵜(16時半まで) | |
| 金 | 川嵜 | エコー検査 胃カメラ | 舟戸 | 舟戸 |
| 土 | 舟戸 第2·3·5週<br>休診 第1·4週 | | ※胃ｶﾒﾗ·ｴｺｰ検査は予約制です | |

★ﾃﾞｲｹｱ(通所ﾘﾊﾋﾞﾘ)、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 第2·4週<br>休診 第1·3·5週 | ※ｴｺｰ検査は予約制です |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 健診センター ☎089-976-7201 | ●各種健診·人間ﾄﾞｯｸ<br>●子宮·乳がん検診<br>●協会健保生活習慣病予防健診実施 | ﾃﾞｲｹｱ(通所ﾘﾊﾋﾞﾘ) ☎089-976-3411 | ●月～土曜日実施 | 居宅介護支援 ☎089-976-7133 | ●介護相談<br>●ケアプラン業務 |
| ﾒﾃﾞｨｶﾙﾌｨｯﾄﾈｽ コ·コア ☎089-976-7203 | 9:00～21:00(月～金)<br>9:00～18:00(土·祝)<br>※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
- ごしき　伊予市米湊834-20 亀岡不動産2階西側　☎089-983-4400

●訪問看護　●訪問介護　●居宅介護支援

**高齢者福祉施設**

- ごしきの家　伊予市米湊736-3　☎089-983-4433　●高齢者住宅　●ﾃﾞｲｻｰﾋﾞｽ
- スマイルごしき　伊予市米湊736-5　☎089-983-4466　●小規模多機能ホーム
- みんなの家 あったか拓南　松山市中村3丁目1-2　☎089-908-8851　●介護付有料老人ホーム
- ｼｮｰﾄｽﾃｲ 陽だまり　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　080-9545-2868

# 食べて元気!! さつまいも 206

さつまいもは9月に旬を迎えます。収穫時期は8～10月ですが、1～2カ月置くことで、適度に水分が抜けて甘みが増します。

最近は様々な種類のさつまいもがある為、それぞれの特徴を知り、調理に活かしましょう。

「鳴門金時」…水分が少なくほくほくとした食感

「紅はるか・安納芋」…水分が多く、ねっとりとした食感で強い甘みがある

「シルクスイート」…程よい甘みとしっとりとしたなめらかな舌触り

ホクホクとした鳴門金時は天ぷらや焼き芋、紅はるかや安納芋、シルクスイートは焼き芋や、お菓子作りにも適しています。煮てもしっとりとした柔らかな食感を楽しめます。

甘みの強いさつまいもを見つけるには、両端に黒っぽい蜜の塊が出ているものを選びましょう。また、糖度が最も高いさつまいもは、紅はるかと言われています。さつまいもの種類ごとの味わいも楽しんでみて下さい。

（管理栄養士　池田　優子）

## さつまいものフライドポテト

| | |
|---|---|
| さつまいも（中）1本（300g） | |
| サラダ油 | 適量 |
| 塩 | 適量 |

**材料／2人分**

**【作り方】**

① さつまいもは皮付きのままよく洗い、皮が変色した部分と根本だけ皮を剥く。
② 縦3等分に切り、さらに、7㎜～1㎝の厚さに切り、拍子木状にする。
③ ②を5分ほど水にさらして、でんぷんを抜き、水気を拭く。
④ 鍋にサラダ油を入れて、弱火にかけ、③を入れる。ゆっくりと火を通し、最後に少し火を強め、きつね色になるまで揚げる。
⑤ ④の油を切り、熱いうちに塩を振ると出来上がり。

## 我が家のアイドル

新居浜市　豆柴の陽絆（はるき）

## わたしの1枚

松山市　山本　寿男

## 私の楽しみ

### 押絵

押絵は馬糞紙にカーボン紙でつくりたい絵を写し、綿をのせ、ちりめんの布でくるみ、組み立てていきます。羽子板や屏風、色紙に貼り、額縁に入れて飾ります。

私はこの押絵をはじめて約40年になります。今では数えきれない程の作品があります。一つ一つに思い入れがあり、どれも大切な押絵です。季節に合った押絵を玄関に飾って四季を感じることも、私の楽しみの一つです。

はじめた頃は近所の公民館で約20名の方々と一緒に作っていましたが、今は4～5名で地域交流センターに月1回集まって楽しく活動を続けています。

これからも押絵を作って楽しみたいと思います。

（新居浜市　上本　千鶴）

押し花

今治市　西坂　和子

折り紙

新居浜市　山内　昌子

編み物

松山市　菅　五月

## ◆俳句◆

稲の花写メでお見舞いコロナ明け
松山市　増村　孝子

尋ねきた百名水は蝉時雨
松山市　伊予竹

## この人にスポットライト　～協立ブロック　神郷支部～

### ～地域の救世主～

いつもにこにこ、周囲の人たちを和ませてくれる山本さん。神郷支部の支部長さんです。

コロナ禍で自宅にこもりがちになっていたところ、山本さんが自治会館での体操教室を再開してくれました。地域のお年寄りは認知機能が衰え、体力が無くなって施設に入られる方が増えていましたが、体操教室の再開で表情が明るくなる方がおられ、外に出て人と話し、笑うことの大切さを教えてくれました。

体操教室の様子
中央奥青い服が山本さん

山本さんの発案で神郷校区の街をウォーキングする場ができました。自分の住んでいる地域の知らなかった歴史を知る機会にもなり、体力のみならず知的好奇心も満足させてもらっています。

他にも、けん玉やレクレーション大会など、一緒に楽しく健康づくりができる様に持ち前の明るさでリードしてくれ、いつも楽しく、『また来たい』、『次も楽しみ』と思える場がたくさんあります。

また、人の立つ瀬を与えてくれる山本さんは、場に来られる組合員さんにも目を配ります。場にきた組合員さんをお客さんにせず、組合員さんの得意とする事を引き出し、自然とその方が得意なことを紹介できるようにサポートします。

山本さんのおかげで、心身ともに健康で居られます。これからもよろしくお願いいたします。（文・加藤　洋子）

山本　光子さん

## 組合員だより

### 私と同じ年の助け合いの会

鴻上　貢さんらが創立された「ちょっとしたことの助け合いの会」の記事を読み、私も自分が気がついたことを率先してやっていこうと思いました。私はこの会が創立された年に生まれました。そのためすごく身近にも感じました。

誰かがやればいい！ではなく私がまず行動したいです。

（新居浜市　鵜川　優菜）

### 元気を！

毎回お料理の記事は楽しみで役立っています。

組合員だよりで独居老人の方のお話で自分も頑張らねばと元気をもらいました。

（砥部町　仙波　伝）

### 有意義な時間でした

今回…初めて生協病院の医療講演会に参加しました。ちょっと恥ずかしいけどマイクを持って質問もさせて頂き、無料でとても有意義な時を与えられ、次回も予約しました。

（松山市　川口美津枝）

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。