



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2024
11

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9月30日現在)
組合員 45,898人
出資金 953,955,120円
(1人平均出資金 20,784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)

地域まるごと健康づくり あなたも参加しませんか

各地で趣向を凝らした様々な「場」が開催されています。
組合員が3人寄れば、班を作ることができますよ♪
欄外にある お近くの問い合わせ先にご連絡ください。

今治西支部 あみものサロン



みんなで和気あいあいと
楽しく活動中。
セーターを編み上げて、
忘年会に着ていこうネ!

伊予南支部 コスモス班



毎週健康づくりの体操をみんなで楽しく
行なっています。

懐かしい歌の数々を
みんなで歌っています。
あなたも歌ってみませんか?

宇摩ブロック 健康づくり委員会



フレイルチェックがんばっています。
片足立ちチェックに大奮闘!

ひがし南支部 歌カフェ



角野支部 西泉班



いつも体組成、握力、尿検査はみんなで測り合いっこ。
足首の硬さチェックをしてビックリ!
健康チャレンジで、足指、足首体操に
みんなで取り組みます。

久枝支部 手作り広場



エンドウ豆の
ストラップを
作っています。

川内支部 アクティブ



マスポクシングです。
「寸止め」がポイント!!

今月の紙面

2面..共同組織活動交流集会
に参加して
3面..ときめき健康チャレンジ
モニター宣言

新伊予診療所完成!

12月2日から外来診療を開始します。
内覧会: 11月23日(土) 12時~15時



日本原爆被害者団体協議会(被団協)がノーベル平和賞を受賞した。自らの体験を語ることを通じて核兵器廃絶を訴え続けてきた被爆者の運動が核兵器使用を抑制してきたと言っても過言ではない。同時に世界の平和を願う市民の力が核兵器禁止条約発効へとつながっている。
ロシアのウクライナ侵略、イスラエルのガザ侵攻の中、核使用をちらつかせる核戦争の脅威がある。
来年は被爆80年。平和賞受賞が日本政府に核兵器禁止条約への参加を迫り、世界の核兵器廃絶へ大きく前進させる力となるように取り組みたい。
(倉)



全日本民医連 共同組織活動交流集會に参加して岡山

今治ブロック 今治中支部 杉岡 圭子

9月29日〜30日、全国から1400名の仲間が、岡山シンフォニーホールに集まりました。

全体会では、ステージの模様を、大スクリーンに映し出し、手話通訳もありました。

コロナ禍で、6年ぶりの開催で、どの顔も生き生きと輝いていました。愛媛医療生協からは13名で参加しました。

能登半島地震と石川県健康友の会連合会への支援活動



全体会場の様子

私は、テーマ別分科会「共同組織の『わ』を強め、あらたな担い手

- ① ハンセン病療養所 長島愛生園歴史館
- ② 朝日訴訟の歴史と 人間裁判の碑
- ③ 戦争遺跡 亀島山地下工場跡
- ④ 水島の公害と環境 再生のまちづくり

動の訴えの後、会場の参加者全員に回ったカンパ箱には、何と120万円が集まりました！その金額がア

ナウンスされると歓声があき起こり、参加者の意識の高さを感じました。

松元ヒロさんの記念ライブでは、権力者への忖度無しの饒舌な切込みに日頃の溜飲が下がりました。

二日目の分科会は、【テーマ別分科会】

7つのテーマで25会場に分かれて、260の演題発表と質疑応答が行

われました。

【特別分科会】

ハンセン病ドキュメンタリー映画『NAGASHIMA』かくりの証言』の上映。

【動く分科会】

① ハンセン病療養所

② 朝日訴訟の歴史と

③ 戦争遺跡

④ 水島の公害と環境

再生のまちづくり

⑤ 水島の公害と環境

再生のまちづくり

⑥ 水島の公害と環境

再生のまちづくり

強め、あらたな担い手



現在の水島



昭和30年代の水島

水島地域は、日本の歴史の中で、重要な役割を果してきた土地です。戦時中は、

軍需工場などがあり、戦後は、元々海だった所に地域

開発と埋め立てにより、水島臨海工業地帯が形成され、新産業都市として発展しました。

しかし、その一方で、石油を含んだ工業排水の影響で、魚が臭くなり食べられなくなりまし

1983年に公害患者が主要企業を相手取り、公害裁判の提訴を行い、1994年原告全員が、大気汚染公害

を、様々な果実が実らなくなったり、い草が枯れたり、農業や漁業に大きな影響が出ました。さらに、気管支ぜん息や慢性気管支炎などの呼吸器疾患の健康被害が多数発生しました。

したが大気汚染によって、様々な果実が実らなくなったり、い草が枯れたり、農業や漁業に大きな影響が出ました。さらに、気管支ぜん息や慢性気管支炎などの呼吸器疾患の健康被害が多数発生しました。

1983年に公害患者が主要企業を相手取り、公害裁判の提訴を行い、1994年原告全員が、大気汚染公害

を、様々な果実が実らなくなったり、い草が枯れたり、農業や漁業に大きな影響が出ました。さらに、気管支ぜん息や慢性気管支炎などの呼吸器疾患の健康被害が多数発生しました。

したが大気汚染によって、様々な果実が実らなくなったり、い草が枯れたり、農業や漁業に大きな影響が出ました。さらに、気管支ぜん息や慢性気管支炎などの呼吸器疾患の健康被害が多数発生しました。

による患者であると認められ勝訴。1996年に和解しましたが、その背景には、水島協同病院(倉敷医療生協)が25年に渡り医学的側面を中心に分析、501例に及ぶ認定患者について発

病から死亡に至るまでの臨床的追跡調査が重要な役割を果たしたことは確かです。その後、和解金の一部を基に設立された「水島環境再生財団」を中心に環境再生、まちづくりの事業が行われて

これら、水島地域の開発と公害の歴史や、公害訴訟後の環境再生の取り組みなど、「持続可能な開発目標」(SDGs)を実現させるための活動、また、倉敷医療生協の「誰一人取り残さない」医療への取り組みを学習することができました。



愛媛からの参加者

動く分科会「水島の公害と環境再生のまちづくり」に参加して

生協ブロック 理事 木村 紀子

TOPIC

みんなの願いを署名で実現!! (松山市)

「みんなの話が聞きづらい、難聴かも、補聴器が欲しいけれど高い」という組合員さんの声があきつかけで昨年から始まった署名活動。難聴と認知症、補聴器についての学習会も開催し、誰にでも起こりうる身近な問題であることから、全体的な署名活動につながりました。

9月松山市議会に提出しました。10月1日に加齢性難聴者への補聴器購入への公的補助制度の創設に関する項目が全会一致で採択されました!!

組合員さんの健康づくりの一助となれば幸いです。今後は補助内容について、引き続き注視してまいります。

署名活動に協力していただき、ありがとうございます。(文・上木 恵美)



松山市議会へ署名を提出

ちょっとひといき 11月号 クイズ

下記のアルファベットはある法則で並んでいます。○に入るアルファベットは何でしょうか?

M ⇒ T ⇒ S ⇒ ○ ⇒ R

答え

ちょっと一言

791-1102
松山市来住町二〇九一
医療生協
クイズ係

住所 〇〇〇〇
氏名 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12月10日必着

9月号の答 11 (トランプのJ)

- 当選者 本田 千秋(今治市) 伊藤 心愛(松山市) 武川 正司(松山市) 安藤 昇子(新居浜市) 竹中 菜那(松山市) 森 恵子(新居浜市) 堀部 義嗣(九万高町) 山崎 洋子(四国中央市) 谷口小百合(松山市) 菅野 香(東温市)

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。

とぎめき健康チャレンジモニター宣言

片足立ち60秒チャレンジ！

城北ブロック 小池キミエ

8月21日になごみの会で、「わくわく測定会」を実施、握力・足指力・開眼片足立位テストなど5項目をしました。測定結果はそれほど悪くはな

く安心しました。毎年ときめき健康チャレンジに挑戦していてそろそろやるのがなくなってきたな

と思っていたところ、今回は「片足立ち60秒チャレンジ」のおすすめチャレンジが！今年はその挑戦することに決めました。



1日に2〜3回、左右それぞれで60秒を目標に片足立ちするだけのチャレンジです。60秒が達成出来たら、今度は120秒をめざして...。これで30分のウォーキングと同等の効果?! ちょっと怪しいですが、2ヶ月間頑張ってみます！

握力アップで頼もしいセラピストに！

協立病院 理学療法士

理学療法士の仕事は全身を使って患者さんを支えたりサポートをする必要があるため、体力、筋肉が必要です。

アップを目指し、今よりもさらに健康的な体を手に入れるよう、頑張ります！

私たち理学療法士は、ときめき健康チャレンジの目標を握力アップにしました。握力は全身の筋肉量を表す指標となります。また、手は第2の脳とも言われ、手先の運動は脳の働きを活性化します。ボール握りやグーパー体操をして握力



四国一周八十八札所巡り

生協ブロック 大谷 幸子

後期高齢になって近くでも自転車で移動することが増え、歩く機能が衰えてしまうことに不安を覚え、下半身と体幹を鍛えようと決意。生協病院併設のココアを覗きま

した。ココアで開催している四国一周八十八札所巡り制覇のプログラムがあり、昨年開始し一度目制覇。

今二度目にチャレンジ。現在、高知の神峰寺を目指しています。

もう一つのチャレンジはマラソンです。この年でマラソンにチャレンジ？実は外反母趾なので無謀かな？でもチャレンジしてみたいです。

四国一周八十八札所巡りとランニングを続けて完走をめざします。



チャレンジ中の生田さん(手前)と大谷さん(奥)

生協ブロック 生田 文子

家の中の片付け、庭木の手入れ等するためと体重増加を止めるため、何とかしなければと一大決心して、ココアで毎日トレーニングを再開しました。

四国一周八十八札所巡りと出会い3ヶ月経過。もう少し頑張れば3ヶ月で完走できるのではないかと思ひ実行することにしました。体重減少と、体力増強し、東温支部のレクリエーションの伊予市郡中の街歩きに参加できるようにしたいです。

2024年11月 診療体制のご案内

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and medical departments (内科, 精神科, 外科, etc.).

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

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

Health services summary including 健診センター, テイクア, 居宅介護支援, and 予約専用.

Bottom section containing various service providers like 高齢者福祉施設, スマイルひき, and others.

Vertical text on the left side: 急募! 愛媛生協病院 通所リハビリテーションセンター(とんぼり)で働く看護・介護職! お問い合わせ先 坂本 電話 0800-9545-2808



わたしの1枚

石井東の南支部



我が家のアイドル

新居浜市 ポン酢



【1人分】
エネルギー 200kcal
塩分 2.0g
たんぱく質量 26.0g

撮影：越智 啓治

白菜鍋

【作り方】

- ①ほうれん草は20分間ほど水につけておき、5cmの長さに切る。白菜はざく切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。鶏肉は食べやすい大きさに切り、さっと湯通しし、冷水にとってアクを取る。
- ②大きな鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら白菜を加えてトロトロになるまで、20分ほど煮込む。
- ③鶏肉としめじを入れて、アクを取る。鶏肉が煮えたら、塩小さじ1/2程度を入れて、味を整える。
- ④①のほうれん草を加えて、蓋をして3分間程度煮ると出来上がり。

白菜	1/4個 (600g)
ほうれん草	2株 (50g)
しめじ	1/2個 (100g)
鶏もも肉	200g
A	だし 1.5ℓ
	酒 100ml
塩	小さじ1/2杯

※白菜は中心の黄色い部分を多く使うと、甘みが出て美味しくなります。
※メは雑炊がおすすめです。白飯を水でさっと洗い、ひと煮立ちさせ、小口切りにしたネギをかけると美味しくいただけます。

白菜は、11月から2月に旬を迎えます。寒くなると、白菜は自身が凍らないように糖分を蓄えるため、甘みが増して一層おいしくなります。この時期の白菜の甘みを楽しみには、煮込み料理やスープにして、煮汁ごと頂ける料理がおすすめです。美味しい白菜は、ずっしり重みがあり、巻きがしっかりと取っているものです。手に取って、重たく感じるものを選びましょう。上部が柔らかい白菜は、巻きがしっかりと取っているものを選びましょう。上部が柔らかい白菜は、巻きがしっかりと取っているものを選びましょう。



みを楽しみには、煮込み料理やスープにして、煮汁ごと頂ける料理がおすすめです。美味しい白菜は、ずっしり重みがあり、巻きがしっかりと取っているものです。手に取って、重たく感じるものを選びましょう。上部が柔らかい白菜は、巻きがしっかりと取っているものを選びましょう。



切り絵

松山市 増田 菊子



折り紙

新居浜市 青木八千代



つまみ細工 「七五三髪飾り」

伊予市 真栄



クワント

松山市 りんご大好き

私の楽しみ

釣り



中学生の頃「釣りキチ三平」というマンガでつながった同級生と意気投合し、一緒に釣りに通い始めました。それから高校を卒業するまで、昼夜問わず時間を合わせ、時にはテントを持って、いっしょに海・川・池に。それぞれ郷里を離れても釣りを続け、同窓会で再会した時には、抜け出してメバルの夜釣りに行ったほど、釣り好きぶりは健在でした。出会ってから約40年。彼は今、地元に戻って遊漁船を営んでいます。私のメインの釣りは溪流のアマゴ釣り、防波堤のメバル釣りですが、その友人の船でも釣りをさせてもらっています。釣りをしているのは、同じ条件の日は一度もないということ。気温も水温も、風向きも水量も常に変化するので、一生懸命頭を使って釣果を目指します。釣りは一生の趣味と、四季折々の魚を追いかけています。(西条市 越智 啓治)

この人にスポットライト

～今治アロック 今治西支部～

～仲間とともに元気で過ごす～

絵手紙・絵画教室では、毎週木曜日の午後8名のメンバーで活動しております。それぞれ自分達の好きなモチーフを持ち寄り自由気ままに、お口の体操もしながらワイワイと楽しく描いています。講師は不在で「もうちょっと色に変化を持たせたほうがいいんじゃない?」とか「バックグラウンドを描いたら良い感じになるよ」などお互いにアドバイスしたり批評し合ったり描いています。午後2時にはコーヒブレイクを楽しむリラックスタイムです。知らぬ間に8年



が過ぎ、年に幾度か展示会にも出品しセンスをみがいています。また、卓球教室では15.6人の中からアスリートたちが道場に集まって、毎週汗を流しています。応援しながらジョークも言い合ったり大声で笑ったり気合を入れて真剣に勝負したりと時間の経つのも忘れてしまいます。卓球をした日は良い声が出るのでカラオケにも最適です。大声で笑うことは心身に良いので夜もよく熟睡でき長生きしそうです。これからはずっと趣味の卓球と絵手紙を地域の人たちと楽しんでいきたいと思っています。



徳井 京子さん

組合員だより

脳トレ効果

脳トレのおかげで、ひらめきが以前より少しだけ良くなった気がします。気のせいかな? (松山市 玉乃井志穂)

嬉しい

母親86歳が、協立病院で診察していただいています。看護師さんに気さくに挨拶していただき、母親も僕も喜んでます。(新居浜市 玉井 茂男)

バリンアート

現在、バリンアートを習っています。ふうせんでいろいろな物が出来ます。びっくりです。毎回、感動の連続です。早く上手になって皆さんに披露したいです。(東温市 小川 勉)

セルフチェック!

「10月はピンクリボン月間」の記事を読んで、最近乳がん検診もセルフチェックも怠っていたことに気づかされました。まずはセルフチェックをします!(新居浜市 K・K)

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。

