医療福祉生協連のシンボルマーク

2024 12

えひめ医療生協

ホームページ https://www.ehime-med.or.jp/　Eメール coop@ehime-med.org

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10月31日現在）
組合員　45,895人
出資金　949,495,020円
（1人平均出資金　20,688円）

定価30円（組合員の購読料は出資金に含まれています）

「場」ができて仲間がどんどん増えてるよ♪

生協ブロック　南石井支部

南石井支部には、北井門町と居相町の2つの地区があります。北井門町には、体操教室の「場」がありますが、居相町には「場」がありませんでした。そのため「居相町でも体操のできる場を作ろう」となり、2023年9月に「場づくり」を開始。町内の公民館で体操教室が始まったことを、支部ニュースに載せ、担い手さんへもチラシを作成し、お知らせをしましたが、半年間1人の参加者もありませんでした。

このままでは「場」の企画を諦めるしかないのかと、理事協議会でも対策会議をし、2月に入り、公民館の周辺にチラシ300枚を配布しました。

その結果、3月の体操教室に6名の参加がありました。しかも6名中5名が組合員未加入の方でしたが、4月には4名の方が加入し、今ではみんな組合員。回を重ねるごとに顔見知りが増え「楽しい体操仲間」となり、7月に「つばき会」という場が誕生しました。

さらに、お友達を誘って、仲間がどんどん増えています。

（文　木村　紀子・秋山　寧々）

参加者の方の声

リラックスできる、楽しくできる体操教室です。

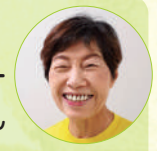
家におったら縮こまってしまうけど、ここに来たら友達とお喋りできて、交流できるから楽しい！

友達に誘ってもらって来た。年取ったら体が硬くなってしまうから、健康が一番！

「チョイソコ」で体操教室に来てます。本当は歩いて行って帰ってせないかんなと思うけど…（笑）楽しい！ 体動かして楽しい！

皆さん優しくしてくれて、心から喜んでます。男性一人でも全然OK！

一人ではできん。みんなで集まったらやろうと思う。



運動サポーター
神山（こうやま）さん

地域の中で健康を感じ安心して暮らせるように、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすお手伝いができる事をとても嬉しく思います。

ロコモ体操を中心に、「伸びたつもり曲げたつもり体操」を、お喋りしながら楽しく続けたいと思います。

今月の紙面

2面：生協強化月間具体化の取り組み紹介
3面：愛媛医療生協灯油配達における提携店のご紹介
4面：今月はスポットライトお休みです

風 KAZE

「介護倒産145件。過去最多」。調査会社が公表した今年1月から10月の数字だ。そのうち訪問介護が72件と半数を占めている。大多数が資本金1千万円以下、従業員10人未満の小規模事業者である。背景には今年の改定で削減された介護報酬と介護職員不足が大きな影響を与えている。しんぶん「赤旗」の調査では訪問介護事業所が一つも無い自治体が全国97町村と報道している。県内では松野町が1ケ所しかない。経営が成り立たず、職員不足も続いている状態では事業を継続することはできない。

要介護状態になってもできるだけ住み慣れた家でくらしたい。掃除や食事づくりなどちょっとした支えで自宅での生活が可能な方は多い。そこに欠かせないのが訪問介護だ。後期高齢者が増えていくいまこそ、在宅サービスを充実させていくべきだ。

介護職員の賃金は全産業平均と比べて月7万円少ない。厚労省の推計でも介護従事者は2026年に25万人不足としている。高齢化が進行し、自宅でくらしたいが、訪問介護を提供してくれる事業所が無いなど、サービスを受けられない事態が想定される。

介護報酬を増やして、働き続ける環境をつくり介護労働者を増やしていく政治を求める。（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。

生協強化月間 ～地域との繋がりがどんどん広がっています！～

社会福祉協議会とのコラボレーションで「つながりづくり」

宇摩ブロック

きっかけは

ささえあい委員会から、四国中央市社会福祉協議会（社協）へ、お互いのささえあい活動や健康づくりの、取り組み交流会を提案し、四国中央市福祉会館で交流会を実施。その後2～3ヶ月に1回オレンジルームなどで継続して会議を重ねてきました。

スマイルサロン健康麻雀

2023年12月の会議で、高齢化加速の為、開催サロンに活気がないなど悩みの報告を受けました。社協からの提案で、サロンリーダー会議に、医療生協が取り組んでいる健康づくりの班会、集いの紹介の要請がありました。健康チェック実施と職員から医療生協の取り組みを紹介し、さらにボッチャ体験も実施、大変な反響でした。

さらに、翌年1月に四国中央市3ヶ所でフレイル予防講習会とボッチャ体験を合同で実施しました。

2つの新たな集いが誕生

その後、2024年7月、土居福祉センターで社協職員と会議、施設見学も実施、土居福祉センターを利用する新たな健康づくりの集いを提案し、ささえあい委員会と社会福祉協議会のコラボレーションによる新たなサロンを立ち上げようと意気投合しました。

早速、宇摩ブロックで好評の「健康づくりカラオケ」と「脳いきいき健康麻雀」の提案をし、社協の賛同が得られました。

健康づくりカラオケは8月にカラオケ機材を搬入し、9月から月1回始めました。脳いきいき健康麻雀は9月にお試し会を実施し、10月から月1回始めました。

集いのネーミングは、社協職員の提案で「スマイルサロン健康カラオケ」と「スマイルサロン健康麻雀」と決まりました。

それぞれ参加規約を策定し、両者規約を確認しました。

参加者の呼びかけは

社協職員が参加チラシ作成をし、各公民館、老人会、婦人会、民生委員会などへ配布しました。

宇摩ブロックは、ブロックニュースやLINEつながりでの参加を呼びかけました。

結果、従来の宇摩ブロックメンバー+新たに社協の呼びかけで、健康カラオケでは、女性3名男性3名、健康麻雀では、女性3名男性1名が増えました。これからも、社協の案内チラシで呼びかけ、益々参加者が増えそうです。

両者のコラボレーション会議の継続で、新たな健康づくりテーマ、集いを立ち上げるべく、取り組んでいきます。

（文・三宅　淳雄）

地域まるごと健康づくり 校区公民館での健康チェックを開催！

協立ブロック

2024年11月10日（日）金栄校区文化祭に愛媛医療生協の南西支部が参加しました。文化祭の参加者は約1000名でした。

私たち南西支部は、この金栄校区文化祭の参加が長年の夢でした。承諾いただけたときはとても嬉しかったです。

7名の組合員さんが参加し、体組成、足指力、握力のチェックを行い、1人1人に結果説明も行いました。子どもから高齢者まで約65名の方が測定しました。

親子連れが多く、子どもたちが真っ赤な顔して握力測定に頑張っている姿や子どもたちの笑い声を聞き、とても和みました。

健康チェックに参加して下さった方には繋がりを大切にするために、南西支部の班や場の案内チラシをお渡しし、健康講座や脳トレなど、支部の活動をアピールし、参加を呼びかけました。

文化祭は校区のサークル活動、施設、小中学校、老人会など、沢山の作品展示もあり、バザーと合わせて大盛況でした。

「また、来年度もお願いします」と公民館館長さんよりお声がけ頂き、来年も参加をしたいと思っています。

（文・田中百合子）

健康チェック

組合員だより

絵手紙

10月号掲載の、絵手紙（特にウイスキーのボトルとグラス）…とても素敵で見惚れました。

（松前町　松野美恵子）

高い…！

お米が高いのにビックリします。毎日食べる食品や野菜も高いし、年金生活の私達にはこたえます。

（東温市　川口　良子）

「食べて元気」を実践♪

毎月の料理、実践して楽しんでいます。新しい感覚の料理なのでとても参考になります。応用して自分流も作っています。

（今治市　長井小百合）

ヒントがあれば！

協立ブロックでの、脳トレで各支部教え合って解いていくのはとても良いですね。一人でいくら考えても頭が固くなって煮詰まってしまいますが、ちょっとヒントをくれると発想の転換というか、案外簡単に答えがわかったりしますよね。

（新居浜市　秋山　博子）

初めて参加

支部の活動に初めて参加させていただきました。初めての場でしたが皆さんの健康への取り組みに感心させられました。日々の積み重ねですね。

（西条市　長野　直江）

ちょっとひといき 12月号 クイズ

涼しい山に行きました。
何の乗り物で行ったでしょうか♪

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

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
2025年1月10日必着

10月号の答　サンマ（「マ」が3つで）

当選者
北山　直史（松山市）　加藤　博美（新居浜市）　野中　文子（松山市）　吉田都紀子（新居浜市）
近藤　諭（新居浜市）　藤井　正子（松山市）　南　啓一（新居浜市）　山内　元子（伊予市）
小野みさ子（新居浜市）　三好小夜子（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。

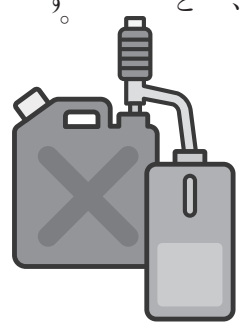
新居浜協立病院、愛媛生協病院では、無料低額診療事業を行っています。
経済的な理由により医療費の支払いが困難な方が病院を利用した場合に、自己負担金または一部負担金の減額や免除が出来るものです。
地域に医療費のことでお困りの方がいらっしゃいましたら、一度ご相談ください。

愛媛医療生協　灯油配達における提携店のご紹介

愛媛医療生協は組合員の「生活改善および文化の向上」の一環として暮らしを支えるため、２０２４年度より地元の企業や店舗に協力、協同をお願いし、組合員が利用する際に割引などのサービスを受けられる「提携店」としてご協力いただくこととなりました！

今回は、灯油配達での提携店をご紹介いたします。

尚、他の提携店舗ご紹介につきましては２０２５年８月からの予定で現在取り組んでいます。決まり次第、機関紙、ホームページ等でご紹介いたします。



愛媛医療生協　提携店舗（灯油配達）

組合員価格で提供できます。
※価格などについては各店舗へお電話にてお問い合わせください。

種別	提携店舗／会社名称	サービス内容
灯油	原町石油	◆利用時には愛媛医療生活協同組合の組合員であることを申し出ください。 ◆配達地域は砥部・久谷・浮穴地区です。 ◆利用時には氏名・住所・電話番号、缶数等をお伝えください。 ◆受付時間　9:00～17:00（日・祝・年末年始以外） ◆現金でのお支払いとなります。 〒791-2101　伊予郡砥部町高尾田763番地　TEL 089-956-6600
灯油	竹田石油	◆配達地域は東温市・伊予市（旧伊予市）・松前・松山市（湯築・日浦・湯山・味生・味生第２・味酒・道後・桑原・東野・北久米・小野・久米・ていれぎ・垣生・余土・さくら・生石・石井・石井北・石井東・椿・福音・素鷲・双葉・新玉・雄郡・たちばな）です。 ◆配達日は地区ごとに決まっており、１回目の配達時に配達カレンダーをお渡します。 ◆受付は配達日の３営業日前までにご連絡下さい。（時間指定はできません） ◆受付時間は 9:00～17:00（日曜・祝・年末年始以外） ◆受付時には愛媛医療生活協同組合の組合員であることを申し出ください。 ◆受付時には氏名・住所・電話番号・缶数等をお伝え下さい。 ◆現金でのお支払いのみとなります。必ずご在宅下さい。 ◆１缶から配達OK!! 配達は１階までです。 ◆ボイラーへの給油はホースの届く範囲のみとなります。（約10m） 〒791-0205　東温市西岡314　TEL 089-964-2196
灯油	高松石油	◆利用時には愛媛医療生活協同組合の組合員であることを申し出ください。 ◆配達地区は堀江、和気、潮見、久枝、清水地区になります。 ◆受付時間は 9:00～12:00（日曜・年末年始以外） ◆午前中にご連絡いただければ、午後から配達いたしますが、スタッフの人数が足りないときは、翌日の配達になることもあります。 ◆18Ｌをポリ缶にてお持ちし、お客様のポリ缶に移すようにいたしますので、必要な缶数でのご注文をお願いします。 ◆現金でのお支払いとなります。 〒791-8005　松山市東長戸４丁目1-33　TEL 089-925-6228

2024年12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 近藤 原	佐々木 水本(潤) 河野	水本(潤) 近藤(第1･3･5) 月野木(第2･4) 尾﨑	藤田 原 堀 山本	梶原 尾﨑 河野 茂木	盛重(毎週) 尾﨑(第1･3･5) 河野(第2) 堀(第1･2･4)
	精神科	今村	今村	上城 迫田	上城	今村 上城	上城(第1･3･5) 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 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	玉井(第1･3) 有田(第5) 愛媛大学医師(第2･4)
	小児専門	アレルギー 有田			アレルギー 有田	心身症 玉井	アルギー 有田(第2･4)
午後 15:00～17:00	内科	尾﨑	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	玉井 (第1･3･5)14:00～15:00	
	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	尾﨑	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				

ご案内
糖尿病外来教室
生協病院C棟会議室
13:30～14:30
予約不要
どなたでもご参加ください。
【テーマ】
12月20日(金)
運動
1～3月は休み

伊予診療所

伊予市下吾川55番地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 休診　第1･4週		※胃カメラ･エコー検査は予約制です	

★ディケア（通所リハビリ）、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 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・人間ドック ●子宮・乳がん検診 ●協会健保生活習慣病予防健診実施	ディケア（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	メディカルフィットネス 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
ごしき　伊予市下吾川55番地1　☎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　●デイサービス
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!! 209

「りんご」

1年中食べる事ができるりんごですが、秋から冬が旬で今がりんごが美味しい季節になります。りんごは美味しいだけではなく、カリウムや食物繊維、ポリフェノールといった生活習慣病の予防に効果的な栄養素が豊富に含まれており「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあるほどです。

一般的にりんごは皮を剥いて食べますが、皮や皮付近にも栄養が豊富に含まれているので、食べる際は皮付きのまま食べるのがおすすめです。全体的に赤くずっしりとして色つやが良いものや、ツルが太いものを選ぶのがポイントです。様々な品種があり、甘さ・酸味・食感もそれぞれ異なっているので、いろいろな品種のりんごを味わってみてください。

（管理栄養士　三好みさと）

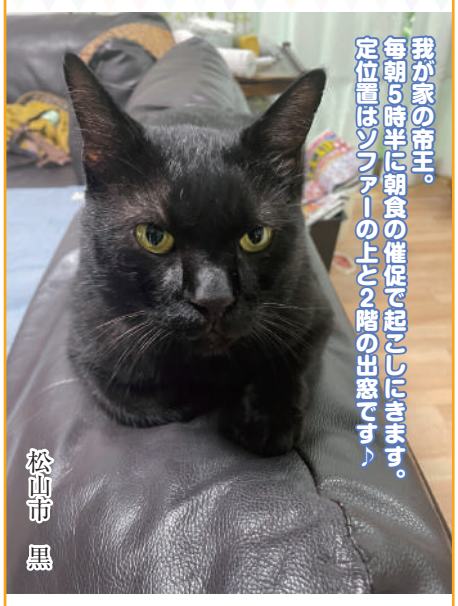
オープンアップルパイ

冷凍パイシート（10cm×10cm程度）	8枚
りんご	1個
卵黄	1個分
グラニュー糖	大さじ2
シナモン	適量

【作り方】　**材料／8個分**

① パイシートを解凍しておく。卵黄は溶いておく。オーブンを200度に予熱する。
② りんごは縦4等分にして芯を取り、皮付きのまま薄切りにする。
③ クッキングシートにパイシートをのせ、表面に卵黄を塗り、りんごを並べる。グラニュー糖を全体に振りかけ、お好みでシナモンも振る。
④ オーブンで約20分、焼き色がつくまで焼く。

我が家のアイドル



新居浜市　N

松前町　渡辺　光恵

四国中央市　M.M

「オニヤンマ」
松山市　広瀬恵美子

◆川柳◆

快気祝い　友と三人　食事会

宇和島市　谷脇よしか

愛媛医療生協 平和ポスターコンテストを開催しました

若い世代への平和意識の普及啓発を目的として、理事会社保平和委員会より子どもさんから平和をテーマとしたポスターを募集し、8点の応募がありました。いろいろなアイデアや平和への思いが描かれた子供たちの作品を紹介します★

なかよしで賞
小学1年生　坪内　芭奈

ドリーム賞
小学2年生　村上　翔太

仲良しは最高で賞
小学3年生　染次　穂花

愛があるで賞
小学4年生　村上 優珠希

ピース賞
小学5年生　坪内 ひなた

世界はひとつで賞
小学6年生　松木　初佳

戦争などやめま賞
中学2年生　松木　郁真

核兵器はなくしま賞
小学6年生　向井　冬馬

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。