医療福祉生協連のシンボルマーク

2025 1

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11月30日現在）
組合員　45,949人
出資金　949,737,320円
（1人平均出資金　20,669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）

新年のご挨拶

愛媛医療生協
理事長　今村　高暢（たかのぶ）

あけましておめでとうございます。

昨年は能登半島地震から始まり、大災害への備えが改めて実感された1年だったと思います。夏には記録的な猛暑となり、気候危機も続いています。またコロナ禍も5年になりますが、夏までは感染が広がる状況が続いていました。

世界ではウクライナとガザの戦争は続いており、罪なき人々が殺されています。日本も軍事費を増やし、社会保障費を削る状況となっています。一方、被団協がノーベル平和賞を受賞しました。これは現実に核が使われるかもしれない情勢に対して、草の根から被爆体験を語ってきた姿勢が国際的に評価されたものと思います。

国内に目を移すと、旧優生保護法問題で最高裁が国の責任を全面的に認める画期的な判決を出し、今後の被害者の救済が望まれます。また、いのちの砦裁判では原告の勝訴が続いており、えひめ裁判も期待したいものです。同性婚裁判や国連の女性差別撤廃委員会の勧告など、多様性やジェンダー差別に目を背けてきた日本政府に厳しい目が注がれています。

くらしや生活に目を向けると、物価高が続いている中、賃金上昇が追いつかず、生活は苦しくなっています。また診療報酬や介護報酬が上がらない中、医療機関や介護事業所の経営は窮地に陥り、倒産件数も過去最高を更新しています。

政治の世界に目を向けると、低支持率が続いていた前政権から新しい政権に変わりましたが、総選挙では政権与党が過半数割れをしました。これは裏金問題など金権腐敗政治に対して国民が厳しい審判を下した結果であり、これまで与党1強体制で国会にて十分な審議も行わないまま数の力で法案を押し通す強権政治も簡単には出来なくなりました。また改憲勢力も3分の2を下回る結果となり、現状では衆議院での改憲発議はできない状況となりました。

一方、選挙戦ではSNSを駆使した戦いが主流となり、既成メディアへの不信も高まりました。これは国民が既存政党やメディアに判断を委ねず、自ら考えようとする現れでもありますが、2世紀前の思想家トクヴィルは「自分で考えようとするほど、他人に動かされやすくなる」と指摘しており、バラバラになった個人が自分で判断しようとしてSNSに依存してしまう状況を指摘している識者もいます。

トクヴィルが対策として示したのは地域での自治の体験です。医療生協の地域事業はくらしといのち、健康を住民の連帯で守る取り組みです。現在、VUCA（先が不明確で予測できない）と言われる時代、医療生協の活動が世の中を変える活動になるという確信を持ち、今年も生協を強く大きくする活動にご協力をお願いできたらと思います。

伊予診療所　竣工式

600人余が訪れた内覧会

初夢

伊予診療所
所長　舟戸　督力（まさかつ）

時は20XX年、「何か困った事があったら伊予診療所に相談してごらん」は伊予地域に広く浸透してきた。体調不良はもちろんのこと「健診で異常を指摘された」「親の介護が必要になった」「生活が苦しくて病院にかかれない」といった困りごとを抱えた方々で今日も外来や相談室は混み合っている。失恋のショックで食欲低下した方も受診したりしているので「ここはシュリンクか？」と言われることも。

訪問看護ステーションでは帰ってきたと思ったら皆すぐに次の患家に向けて出発していく。在宅療養を支える要として認知度も上がっている。

2階に上がると介護医療院では認知症で食べられず痩せ細って入所してきたAさんが笑いながら他の入所者たちとレクリエーションに興じている。だいぶ食べられる様になって顔もふっくらとしてきている様だ。癌で入院してきたBさんは窓から見える山々を見ながら家族と穏やかな時を過ごしている。

3階ではいつも通りデイケアからの笑い声が絶えない。窓からの景色が良いとお風呂の評判も上々で、円背のCさんは景色を見ようとして腰がだいぶ伸びる様になってきた。組合員ルームからは大きな掛け声と共に元気に体操している人たちで賑わっている。運動療法になると外来患者が参加するパターンも増えてきた。おかげでDさんの血糖値も良くなってきている。

今晩は伊予彩まつり。屋上から花火を見るのが楽しみだ…

～　～　～

これらは今はまだ夢だけど、きっと正夢になる。

新しくなった伊予診療所では職員みんなが毎日楽しく働いているから。

風 KAZE

今年も健康で楽しい日々を過ごしたい。新年にあたって誰もがそう思う。物価高騰で大変だが、今日も楽しかった、明日も元気でいたいと願う。

笑うと楽しい。笑いがもたらす健康効果についてたくさん実証されている。ガン細胞やウイルスに抵抗する免疫力が高まる。新陳代謝が高まる。高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病改善や要介護状態になるのを防ぐ。脳を刺激し記憶力が高まる。自律神経のバランスを保つ。腹筋、横隔膜、顔などの筋力を鍛える、などと良い事ずくめだ。

日常生活の中で笑う機会を増やすことだ。医療生協はご近所や友人などが定期的に集まって体操や編み物、絵手紙など趣味を楽しむ「場」を地域に増やしている。集まると会話があり、笑いが生まれる。また、「笑いヨガ」もやってきた。笑いという行動をとることで面白くなる。今年も昨年以上に笑う機会をつくりたい。「笑いヨガ」の場も増やしたい。

意識して笑顔を心がけよう。外に出る機会を増やそう。おしゃべりし、笑いを増やそう。（倉）

能登半島地震、豪雨被災者支援、福島みかんカンパに55万円の寄付が集まりました。
支援金として、また福島・浜通り・郡山の3生協へはみかんを送らせていただきました。
ご協力ありがとうございました。

健康フェスタ開催！

11/17 健康フェスタ　800人集う

生協ブロック

地域の組合員の方々と職員と共に、何度も打ち合わせして迎えた健康フェスタ。今年度から飲食スペースを設け、各支部の手作りの出店も賑わいを見せました。

院内でのお仕事体験ツアーや健康講座、子ども遊び等もあり、親子連れの方も多くおられました。普段入れない院内での体験。その中で調剤体験をしたお子さんに本物と同じ薬の容器で作ったジュースやお菓子を見せてもらい、どういう工程で作られているんだろうと私自身が体験したい気持ちになりました。

もちまき

水軍太鼓

おひろめ広場は、心配だった天気も崩れることなく、水軍太鼓の演奏で開幕しました。可愛い子ども達やプロのダンス、パワーを貰えたサンバや演奏に見入ってしまいました。

そして最後、いちばん驚いた事があります。

「私は晴れ女だから」「今まで一度も雨が降った事はない」と、断言していた木村理事。全ての片付けが終わりホッと一息ついたと同時に降り出した雨。雨脚が強まる光景を目の当たりにして、本物の晴れ女だ…と実感しました。

健康フェスタでの多くの方との交流は、今後の活動や健康づくりの取り組みを促進するきっかけになりました。今回の所感を生かし、次回は更にいっそう活気のある場にできればと思います。

（文・大西　広子）

調剤体験

12/1 わくわく防災・健康フェスタ ～その日に備えて～

宇摩ブロック

青空が広がり心地よい風が吹き抜ける日曜日、防災健康フェスタがオレンジルームで開催されました。松葉所長の挨拶でスタートし、全体でラジオ体操をしました。今回は、従来より規模を縮小したので100名程度の参加でした。

先の南海トラフ大地震の警戒情報を受けて、実行委員会を立ち上げ話し合いを重ね、医療生協のアピールや他団体との協同を特に意識した取り組みとなりました。市のまちづくり推進課と防災センターとの懇談も重ね、防災意識を高めるための企画を話し合いました。

まちづくり推進課からは、担架・背負子・おんぶ紐体験と○×クイズ。

消防・防災センターからは、煙体験・消火器体験で

煙体験

きるブースもオレンジルームの内外に設置し、スタンプラリー形式にして、回ってもらいました。

オレンジルーム内には、能登地震のパネルや防災グッズの展示（段ボールの簡易ベッド・トイレ）などのコーナーも設置しました。

また、恒例の浜っ子弾★DANさんの〝よさこい踊り〟や、支部合同での焼きそば販売や共同作業所のパンの販売とキッチンカーも呼んで賑わいました。

参加された皆さんからは「普段体験できない事が体験できて良かった。知らなかった事もいっぱいあって改めて防災を意識した」「煙体験の煙がすごかった」など感想が寄せられました。

これを機に、市や防災センターとのつながりも密にし地域に色々提案する中で、『医療生協があって良かった』を実感してもらえればと思いました。

（文・伊藤峰三郎）

所長挨拶

TOPIC けん玉オリンピック

協立ブロック

11月26日、第4回けん玉オリンピックが行われ、組合員と職員を合わせて約100名の参加がありました。

団体戦は3名以上で順番に1分間で大皿に何回のせられるかを競いました。「はい はい」と声掛けをするチームもあり盛り上がりました。

また、初級者、中級者、上級者にわかれて競技したり、30秒間で何回大皿と中皿に交互に玉をのせられるか（もしかめ）を競いました。

職員は実力者が多いので、難しい技に挑戦しました。

組合員と職員が一緒になって審判も競技も行われ、協力し合って真剣さの中に和気あいあいと楽しく行われました。

表彰の時は名前を呼ばれるとにっこり、記念写真を撮りました。たくさんの人が賞品をもらえるようブービー賞もありました。表彰の後、紅白歌合戦のように全員で順番に大皿リレーをして一体感を深めました。

最後に職員による更に難しい技の披露があり、みんな「わー」「ほー」と感心して楽しく終わりました。

（文・詰光美知子）

ちょっとひといき 1月号 クイズ

脳の中に入っている
体の一部（２文字）は何でしょう？

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

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２月10日必着

11月号の答　H（明治 ⇒ 大正 ⇒ 昭和 ⇒ 平成 ⇒ 令和）

当選者
増岡　文子（松山市）　田中　信之（新居浜市）　仙波　伝（伊予郡砥部町）　白川多枝子（新居浜市）
米山　留美（松山市）　谷口　信子（松山市）　平木　照美（今治市）　奥村　芳子（松山市）
髙橋　了子（新居浜市）　飯田かおり（新居浜市）

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。

無料低額診療事業
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、自己負担金または一部負担金の減額や免除が出来ます。
新居浜協立病院、愛媛生協病院でこの事業を行っています。
医療費のことでお困りの方がおられましたら、ご相談ください。

今年年男&年女からのひとこと！

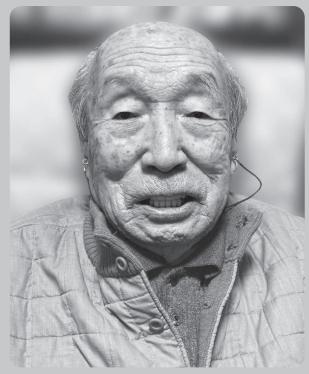
新年の抱負や長生きの秘訣をお聞きしました。

安藤　孝子さん
〈昭和４年生まれ〉

今年も元気で家族仲良く過ごしたいです。長生きの秘訣はデイへ毎日行くことです。

秋月千恵子さん
〈昭和４年生まれ〉

デイへ行って頑張っています。歳をとったら意地をはるよりも子どものいう事を聞く方が良いです。



山内　淳正（じゅんせい）さん
〈昭和４年生まれ〉

幸運が身（巳）につく年にしたいですね!!
珍寿すぎ　次なる嶺へ　天高し

松本　経悦（けいえつ）さん
〈昭和16年生まれ〉

今年もみんなと和気あいあい楽しく活動します！

旭　菜々美さん
〈平成13年生まれ〉

新居浜で友達をたくさん作りプライベートを充実させたいです！

坂本　篤さん
〈昭和40年生まれ〉

入職して35年。残りの医療生協人・民医連職員としての生き方を模索中です。

小淵あけみさん
〈昭和28年生まれ〉

人生の残り時間が少なくなり、今は可能な限り旅に出ることを優先実行したいです。

村中　恵さん
〈平成元年生まれ〉

今年は年女なので、蛇のようにスマートに痩せたいです。

藤田　雄治さん
〈昭和52年生まれ〉

健康が大切だと身に染みて感じている今日この頃です。健康第一で今年も頑張ります！

2025年１月　診療体制のご案内

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	水本(潤) 近藤(第1·3·5) 月野木(第2·4) 尾崎	藤田 原 堀 山本	梶原 尾崎 河野 茂木	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 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	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				

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。

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	

★デイケア（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
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!! ㉑⓪

えび

えびは古くから縁起の良い食べ物として、祝いの席でふるまわれてきました。エビの曲がった腰、長い髭は長寿を意味し、目が飛び出た様子は『めでたし』、赤い色は『紅白』としておせち料理に添えられてきました。また、脱皮を繰り返すことから『成長』の意味が込められています。

最近では、養殖エビの流通が多く、中でも安価なバナメイエビが主流となっています。バナメイエビはエビ特有の甘みが強く、身が柔らかいところが特徴です。ブラックタイガーは身が大きく、プリプリとした歯ごたえがあり、茹でた後もエビのうま味がしっかり残ります。

えびには様々な種類がありますが、栄養価に大きな差はなく、高たんぱくで脂質やカロリーが低い点が特徴です。エビの赤色はアスタキサンチンという色素成分で、免疫力を高める働きがあります。

（管理栄養士　池田　優子）

撮影：越智　啓治

エビマヨ ～おせちにも～

バナメイエビ	10尾
れんこん	一節（100g）
ブロッコリー	60g（1/6房）
A 酒	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
A 塩	小さじ1/2
B マヨネーズ	大さじ4
B ケチャップ	大さじ1
B 牛乳	小さじ2
B 砂糖	小さじ1
糸唐辛子	（あれば）
片栗粉（揚げ用）	
揚げ油	適量

【作り方】　**材料／2人分**

① えびは殻をむき、背を割り、背ワタを取る。Aを揉みこみ、水で洗い、十分にふき取る。れんこんは、皮を剥き、一口サイズの乱切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、固めに塩ゆでする。
② ボウルにBの調味料を合わせておく。
③ えびは全面に片栗粉をまぶし、油で揚げ焼きにする。れんこんは素揚げにする。
④ ③を②に入れ、混ぜ合わせ、最後に茹でたブロッコリーも入れて、さっくりと混ぜ合わせる。
⑤ 糸唐辛子を飾る。

我が家のアイドル

松山市　藤田　敬美

新居浜市　あらた

私の楽しみ

ヒルクライム

ロードバイクを始めて数十年になります。今は山登りに夢中です。とてもきついですが、登り切った達成感は、何ごとにもかえがたいです。息子夫婦に、石鎚山ヒルクライムへの参加を勧められ、今回で3回目の挑戦をしました。私は76才、60才以上のクラスでのスタート、22・1㎞の距離を競い合います。2024年の参加者は767名。最初にスタートするつわ者達は、1時間以内でゴールします。私は前回より少しでも早い時間でゴールするように、毎日3～4時間、奥久谷の山、三坂峠、小田山方面を走っています。体力が続く限り頑張ります。

（松山市　広瀬無用之介）

◆俳句◆

猪の狼籍に佇つ雨上がり

新居浜市　白石　年恵

絵手紙

松山市　和田　弘子

干支のクラフト

新居浜市　髙石　育子

松山市　森山　弘子

折り紙

新居浜市　山内　昌子

この人にスポットライト　～生協ブロック　ていれぎ支部～

～笑いの神さま～

この人のまわりでは、笑顔が絶えません。又、美声がとてもいいんです。コロコロと、玉がころがるようなかわいい声。村上さんが笑っていると、こちらもついつい、つられて笑ってしまいます。

フォークダンスの班長さんをされており、毎月の増資を組合員さんから集めて下さり、心強い仲間です。時々、フォークダンスにおじゃまさせて頂いていますが、ここでも、笑いがあり、楽しい班です。

又、民舞をされておられ、ここでは、村上さんのいつもと違う姿を見ることができます。発表会、おさらい会と、仲間をさそって、見に行っています。いつまでもお元気で、色々な方面で活躍されることを願っています。村上聡子さんは、支部にとって、宝物みたいな存在です。

村上　聡子さん

（文・広瀬恵美子）

組合員だより

被団協の受賞

日本被団協のノーベル平和賞受賞、本当に良かった。

日本政府の中の一人でも核兵器禁止条約への参加を真剣に考えてもらいたいものだ。

（松山市　栗原　陽一）

生きがいに♪

毎月の趣味の手作り作品を見て感心しています。プロ級ですね。私も何か残るものを作ってみたいと思いますが、なにせ手先が不器用なので。はじめから自分に負けています。でも、友達づくりも兼ねてチャレンジしてみます。

（新居浜市　眞鍋　増雄）

手配り始めました！

11月から医療生協新聞の手配りに参加することにしました。これまでメール便で当たり前のように受け取っていましたが、手配りスタッフが必要と聞いて思いきって電話しました。自分にできる小さなことが人の役に立てるのは、ありがたいこと。そう思って、毎月責任持ってお届けします！

（松山市　渡部　園枝）

還暦に

私も昭和生まれの還暦となりました。あっという間でした。残りの人生あと何年か何十年かわかりませんが充実したものにしたいと思っています。

（今治市　本田　千秋）

新聞から知識を

この新聞は見やすく知識も高まります。何もかも衰退していく中、ちょっとは進歩できるかなと思っています。

（松山市　内山五十鈴）

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。