



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2025
2

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12月31日現在)
組合員 45,984人
出資金 952,153,320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)

継続は力なり!! ときめき健康チャレンジ



チャレンジ成功で、祝福を受ける生田さん

2024年9月〜11月に実施した「ときめき健康チャレンジ」。自分で決めたことを継続することで、目標を達成し、健康へのステップアップを果たした方々をご紹介します!

1300km走破!!

2024年5月、体重が68kgを超えました。これ以上は増やしたくない、運動して筋肉をつければ痩せるはずと思い、その手段として生協病院のフィットネス主催「八十八ヶ所札所巡り」の企画を利用することにしました。

チャレンジ期間の3ヶ月をフルに活用すれば1300kmをゴールできると考え、歩いてはゴールできないため、自転車を1日1時間、20km漕ぐことを目標に頑張りました。ほぼ毎日フィットネスに通い、68日目でゴールしました。

5月にトレーニングを開始



始してから、チャレンジ期間終了の11月までで、体重が10kg減少しました。インボディ測定もしていました。インボディ測定もしていましたが、体重は減っても筋肉量は維持できています。

BMI22を目指して、あと5kgは痩せたいです。今年、八十八ヶ所札所巡りを自転車なしで、歩きのみの集計でゴールするのが目標です。車の免許を返納したら交通手段が自分の足だけになるので、その時のためにも、自分の足でしっかり歩けるようにしたいです。減塩食も続けるつもりです。(東温市 生田 文子)

は折折していたので、それとプラスして何かないかと考え、スクワット、片足立ちを加えた計画を立てました。



シールの花が咲きました

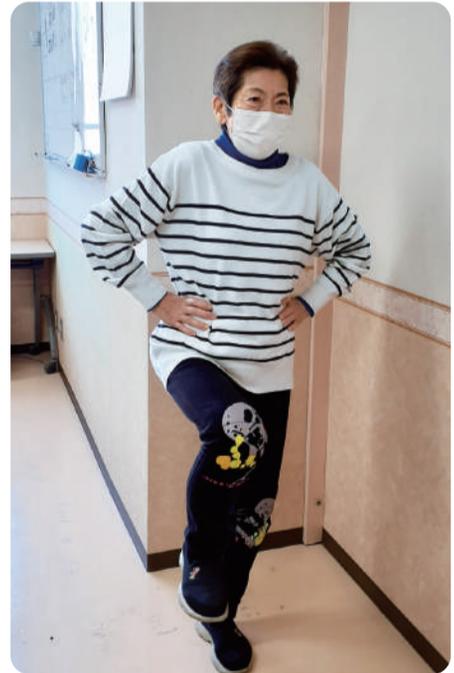
出来たらカレンダーにシールを貼ることにすると、シールを貼らない日を作らなくなっていくと嬉しい、とまるで小学生のような感覚が芽生え、結果毎日続けること

今月の紙面

2面..私達も頑張った! 健康チャレンジ

3面..原爆被害者に寄り添って

ウォーキング・スクワットでつまずき軽減♪



安定した片足立ちです

はじめて「ときめき健康チャレンジ」なるものになりました。

続けたらどんな効果がうまれるのか、しかし3か月程度ではねえ...という疑いの念も抱きつつ、なかなか積極的な気持ちになれずいました。しかしやらないよりはやってみた方がよいという結論に至り、申し込

みしました。ウォーキングは時折していたので、それとプラスして何かないかと考え、スクワット、片足立ちを加えた計画を立てました。出来たらカレンダーにシールを貼ることにすると、シールを貼らない日を作らなくなっていくと嬉しい、とまるで小学生のような感覚が芽生え、結果毎日続けること

(新居浜市 石川 澄子)

ができました。

私は買い物中よくつまずく事がありました。それが、そういえば最近つまずきいなあとということに気づきました。これってやっぱりチャレンジの効果?という思いと、毎日少しずつでも続けることの大切さを改めて感じました。



ロサンゼルスと近郊で発生した山火事は住宅火災も含め広範囲に広がり、20兆円を超える被害が予想される大災害となっている。高気圧が長期に居座り湿気を遮っているため、この地域では昨年4月以降、まとまった雨が降っておらず、極度の乾燥状態が続いている。海水温度の上昇が影響と研究者は指摘している。

パリ協定で確認している温室効果ガス排出を削減する作業を各国がさらに進め、平均気温上昇を抑え込まないと海面上昇や干ばつなど多くの危機が予想される。昨年は日本も世界も測定史上最高の平均気温になった。欧州では削減のために石炭火力など化石燃料発電を過去最低にした。一方、石破政権の「第7次エネルギー基本計画案」ではG7(主要7カ国)で唯一、廃止期限を表明していない石炭火力については「安定供給性や経済性に優れた重要なエネルギー源」とし、維持する方針だ。

このままではさらに熱い日本になり、野菜などの不作が続く、くらしのちが脅かされる。国民が認識し、国の政策として温室効果ガス排出削減を進めさせ、個人ができることを考え、とりくみ、温暖化を防ごう。ロスの山火事は他人ごとではない。(倉)

2025年度機関紙読者モニターを募集します。

詳細・応募は右のQRコードから→



私達も頑張った！健康チャレンジ

毎朝実施！ラジオ体操

愛媛生協病院総務課では、朝礼後にラジオ体操をしました。体操した日は朝から体を動かしたおかげか、スッキリとした気持ちで仕事を始めることができます。他部署からの参加希望もあり、輪が広がりました。今も継続しています。

(愛媛生協病院 請田 尚子)

愛媛医療生協本部でも、毎朝ラジオ体操をしました。最初はなんとなく体を動かしていましたが、きちんと体を動かすことで、週末になっても疲れがたまず、肩が楽になりました。今後毎日続けることで肩の痛みが軽減できたらと思います。

(愛媛医療生協本部 玉井 美加)

ポールストレッチで背筋ピーン！

75歳を越えてきて猫背が気になるようになりました。背筋を伸ばしたいと思い、体操教室でお世話になっている方にポールストレッチの乗り方や体の状態を見て頂き、ときめき健康チャレンジで毎日ポールストレッチを行うことにしました。

3ヶ月取り組んで以前より猫背が改善したかなと感じます。姿勢が良くなりいつまでも若々しくありたいと思うので、これからもできる限り続けていきたいと思っています。

(新居浜市 堀田香恵子)

ポールの上に乗って背筋を伸ばし、肩や背中のこりをとりました。時々体操教室できちんとストレッチができているかも見て頂き、また、みんなで健康チャレンジを一緒に取り組むことで三日坊主にならず頑張れました。



ながらトレーニングで握力アップ！

私たち協立病院リハビリ科では、目標を握力アップにして取り組みました。

昼休みやスマホやテレビを見ている時間も活用してグリップ握りやポール握りに取り組んだ結果、全員がチャレンジ前よりも握力が上がり、平均4kgアップしました。

毎日継続することの難しさを感じましたが、チャレンジ後の目標を具体的に立てて取り組んだり、部署で

役員選任に関する公告

2025年2月1日
愛媛医療生協理事長 今村 高暢

愛媛医療生協第72回総代会において、欠員補充の役員選任を行います。理事長は、役員選任議案を作成するにあたって、地域区分理事候補者について、泉川区域から推薦を受けます。ブロック役員推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員は、以下により申出を受け付けます。

- 役員選任を行う総代会の日時・場所
2025年6月25日(水) 10:30 ~ 愛媛県県民文化会館
- 地域区分理事定数 泉川区域2名
- 申し出が出来る組合員は、2025年1月末日までに組合員の資格を有している方です。
- 申出の受付は、所定の様式(各事業所に設置)により、2025年3月末日を期限とします。
- 新役員の任期は2026年6月までです。

総代選挙 公告

2025年2月1日
愛媛医療生活協同組合 総代選挙管理委員会委員長

愛媛医療生協の総代の任期は4月末で満了となりますので、定款第45条の定めにより以下の通り選挙を行います。

- 選挙期間 2025年4月21日~5月20日
- 総法定数 250名
- 総代資格 2025年1月31日までに組合員の資格を有している者
- 任期 1年
- 総代候補者登録の受付
立候補者は2025年2月15日~3月15日までに総代選挙管理委員会に届け出てください。
- 選挙方法と選挙区ごとの定数
選挙区及び定数は下表のとおりです。選挙は、選挙区ごとの定数を超過した選挙区について、投票で行います。定数内である選挙区については、投票を省略し、候補者全員を当選人とします。
投票を行う選挙区公示は、当該事業所に掲示します。併せて機関紙4月号折り込みの支部ニュースにてお知らせ

選挙区ごとの総法定数表

院所ブロック	支部	2025定数	院所ブロック	支部	2025定数	院所ブロック	支部	2025定数	
東予	協立	北	3	宇摩	豊岡	4		城西	6
		宮西	3		寒川	6		小野	7
		新菊	3		三島	4		東温	6
		南東	4		土居西北	5		川内	2
		南西	3		土居東	5		道後	3
		西	2		川之江	2		砥部	5
		ひがし南	4		久米北	5		さくら	4
		ひがし北	3		久米	6		城北	4
		大島・多喜浜	3		ていれぎ	4		久枝	4
		垣生・八幡	3		みなみ久米	4		堀江和気	4
今治	今治西	神郷	5	たかのご	3	清水	5		
		周桑	2	浮穴	5	三津浜	4		
		西条	3	久谷	4	味生	3		
		今治西	4	石井東の北	6	伊予北	10		
		今治中	5	石井東の南	6	伊予東	2		
		今治南	4	石井西	4	伊予南	6		
泉川	東-泉川	船木	3	南石井	2	松前	4		
		角野	5	つばき	3	岡田	2		
		船木	3	そが	5	南予	1		
		船木	3	桑原北	4				
		中大	9	桑原南	3				

ちよっとひといき 2月号 クイズ

カキはカキでも、柿でも牡蠣でもなく、冬にならないと見られないカキは？

答え

ちよっと一言

切手

氏名住所
〇〇〇〇〇〇

791-1102
松山市東住吉一〇九一
医療生協
クイズ係

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3月10日必着

12月号の答 車(涼しい山→クール マウンテン…車運転)

当選者

岩西 智隆(伊予市) 眞鍋 良輔(新居浜市) 吉良 柚(松山市) 越智 秀延(新居浜市)
荒倉 頼子(伊予市) 林 知子(松山市) 田中 秀彦(伊予市) 伊賀上秀子(松山市)
眞鍋 増雄(新居浜市) 一色 義則(松前町)

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。

灯油配達の提携店

愛媛医療生協と提携を結び、灯油を配達してくれるお店をQRコードで紹介します。



原爆被害者に寄り添って

日本被団協 ノーベル平和賞受賞



元職員 和木 靖久

日本被団協のノーベル平和賞授賞式での代表の講演を、感動をもって聴きました。

原爆が人間にもたらした被害を明らかにし、ふたたび被爆者をつくらないために核兵器の廃絶と原爆被害への国家補償を求め続けてきた運動により、世界に核のタブーが形成され、80年近くの間、戦争で核兵器が使用されてこなかった事実が高く評価されたものです。

「人類が核兵器で自滅することのないように!!」改めて未来に向け反核平和・被爆者援護の運動を広げていくことの重要性を再認識しました。

私が20代の青年だった頃、診療所の職員として原爆被害者の方々にかかわって院所活動や反核運動に取り組んできたことを思い出しました。

愛媛生協病院の前身である中予診療所は当時深刻な医師不足で、福島生協病院

待合室に常駐し、「被爆者生活相談所」を開設していただきました。更に検診システムや管理カルテ等の作成、整備のために福島生協病院や徳島健生病院へ看護師を研修に出して内容の向上も図りました。年に1〜2回、職員と松山市原爆被害者の会

が「被爆者と子弟の生活・健康実態調査」に出かけ、健診を呼びかけて回りました。その活動によって申請診断書発行数は年間70件を超えました。

1980年頃は被爆後35年以上経ち、被爆者は高齢化に伴う不安もあって被爆者手帳の取得の希望が増えている時期でした。一方で未申請者も多く、子どもの結婚や家族への影響を心配したり、証人が見つからないと諦めているケースもありました。

1982(S57)年当時、県内の被爆者手帳保持者は1928名、そのうち中予診療所発行の診断書で健康管理手当を受給した人数は261名、県内被爆者の13.5%、中予では18.8%にあたる257名が中予診療所を受診していました。

県内に700を超える「一般疾病医療機関」があった中で、これは突出した数字でした。

こうした取り組みで県内の健康管理手当受給者が増えていきましたが、一方で申請しても不承認となるケースもあり、「そんな方には保健所の担当者が中予診療所の受診を紹介しているようだ」との声が被爆者の方から寄せられるようになりました。

わずか15人前後の職員体制でしたが、原爆被害者の会の方々と共同ですめる中で被爆者の生活や苦悩を知り、職員自らの成長や医療観を高めることができたように思います。

「核兵器と人類は共存できない」その生き証人である被爆者の平均年齢は85歳です。その思いをしっかりと受け止め、当面一日も早い核兵器禁止条約への日本の参加を求め、その運動をつないでいきたいと思っています。

診断書の発行に力を注ぐ

健診を呼びかける

被爆者と共に歩んで

被爆者健康手帳

2025年2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.) listing staff members and their schedules.

Table for 伊予診療所 (Iyo Clinic) showing schedules for 午前9時~12時, 午後3時~5時, and 午後5時~6時.

Table for 城北診療所 (Chitose Clinic) showing schedules for 午前9時~12時 and 午後1時半~4時.

Health services summary including 健診センター, テイクア(通所リハビリ), 居宅介護支援, and 介護相談.

Bottom section containing various service advertisements like 在宅ケアセンター, 高齢者福祉施設, and スマイルひき.

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(ひき)で働く看護・介護職! お問い合わせ先 坂本 電話 089-95545-2800



我が家のアイドル

何でも噛んじゃうK君と、お姉さん気分で見守る犬のナナ

松山市 H・W



黒猫の希々々。やんちゃな人見知りです！

西条市 越智 すず



【1人分】
エネルギー 140kcal
塩分 2.1g
たんぱく質量 6.1g

撮影：井芹 康子

牡蠣と白菜のオイスターソース炒め

牡蠣	10個
白菜	1/8個
人参	1/4本
にんにく	1かけ
片栗粉	適量
ごま油	適量
A { オイスターソース 大さじ1 しょうゆ 大さじ1/2	

- 【作り方】** **材料/2人分**
- ① 牡蠣に片栗粉をまぶし、汚れを洗い流し水気を拭き取る。白菜はざく切り、人参は半月切り、にんにくは薄切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、もう一度片栗粉をまぶした牡蠣を加えて、両面に焼き色が付いたらお皿に取り出しておく。
 - ③ フライパンの汚れを軽く拭き取り、ごま油とにんにくを入れて熱し、香りがたったら白菜、人参を加えてしんなりするまで炒める。
 - ④ 牡蠣をフライパンに戻し入れ、Aの調味料を加えさっと炒め合わせる。



牡蠣は「海のミルク」と呼ばれるほど栄養価が高い食材です。カルシウム、鉄、亜鉛、ビタミン12、タウリンなど豊富に含まれており、

免疫力UPや疲労回復、貧血予防などの効果が期待できます。特に牡蠣に含まれる亜鉛の含有量は全食品中でもトップクラスです。亜鉛はたんぱく質の合成など多くの代謝に関わっているとても大切な栄養素です。不足すると皮膚に影響が出たり、味覚障害、脱毛、免疫低下にもつながります。亜鉛はビタミンCを多く含む食材と一緒に摂ると吸収率が高まります。牡蠣は栄養満点ですが食べ過ぎると亜鉛やプリン体などの摂取過剰になってしまうので、1日4〜5個が適量です。牡蠣は生で食べても焼いても食べても和洋中を問わずどんな料理とも相性が良いです。色々な料理で味わってみてください。

(管理栄養士 三好みさと)



新居浜市 S.Y



新居浜市 馬木由利子



松山市 勝本ヨシエ



松山市 ありこ

◆俳句◆
つわぶきの秘かに濡るる寓居かな
新居浜市 畝川 堯女

私の楽しみ

水墨画



私が水墨画に出会ったのは、今から20年程前です。3年程仕事ができないう時期があり、そのころ趣味で始めました。水墨画は画仙紙に下書きをして、水墨画用の墨で仕上げしていきます。濃く溶いた水墨画用の墨で、描くときに濃淡を調整するところが難しいですが、墨一色で赤色にも青色にも、何の色にも見えるように塗っていくところが水墨画の醍醐味だと思っています。

展示会を年1回開催し、春にはお店にも展示してもらい、皆さんにも楽しんでいただいています。

(新居浜市 桂雨)

この人にスポットライト

～土居西北支部(四国中央市)～

～みんなのお助けマン～

医療生協のこと、地域のことなど進んで体を動かしてくれる島さんは、土居西北支部の支部長さんです。支部の運営委員会では、支部長以外にも事業所利用委員会・ささえあい委員会を担当し、積極的に取り組んでいます。ささえあい委員会で行っている刃物研ぎでは、四国中央市内の8つの公民館に休む事なく常に参加し、網戸の修理では材料を用意し中心になって活動しています。土居西北支部だけでなく、宇摩ブロック全体にもフォローしてくれます。その積極さと押し付けないうえに優しい優しさが周囲のやる気を盛り上げてくれます。



網戸の張替えをする島さん(左)

機関紙配達でも、手配りに力を入れて「郵送よりなるべく手配りをする」と自ら配れなくなった方の分まで配っています。そんな中から、新しい手配りさんも探して、つながりも広がっています。

またコープ土居店でしている青空健康チェックでは、島さんお手製のパネルを首から下げて、健康チェックの案内を買い物に来られている人たちに知らせています。店内には次回の開催のお知らせを貼らせてもらい、「次回もよくわかる」と喜ばれています。

みんなから頼りにされる存在の島さん。無理をせず、いつまでも元気でいて下さいね。これからも、よろしく願います。

(文・伊藤峰三郎)



島 勝之さん

組合員だより

伊予診療所が近くに！

伊予診療所が近くに新築移転されたので、今後、多々利用する機会が増えるかと思えます。

(伊予市 篠崎 茂夫)

私もさつと！

12月号の1面、運動サポーター神山さんの「伸びたつもり曲げたつもり体操」にニヤリ。私もさつとさつとやるのだらうな。

(松山市 Y・Y)

体操教室に参加しています！

私も地元の公民館で体操教室に週1で参加していますよ。一人では長続きしませんが、組合員の仲間の方達が冗談を言ったり頭の体操をしながら楽しんでますよ。地道に続けられ、筋力もアップ、体幹もしっかりしてきます。インストラクターのおかげです。けどね。

(新居浜市 シラネアオイ)

絵手紙にクヌック

「ハロウィンだけが根付かない」の言葉(12月号掲載の絵手紙)にクヌックと笑ってしまいました。うちの息子の誕生日ですが、たしか30年前も、ハロウィンのハの字もなかったです。いつから有名になったのかしら！

(松山市 米山 留美)

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。

