



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2025
4

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 定価30円 (組合員の購読料は出資金に含まれています)

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 FAX 089-990-8865

生協現勢 (2025年2月28日現在)
組合員 46,001人
出資金 952,453,050円
(1人平均出資金 20,705円)

5.3 愛媛憲法集会

9条改憲は戦争への道!
まもれ命とくらしと仕事・学ぶ権利!

2025年
5月3日(土/祝)

松山市民会館
大ホール (☎089-931-8181)
*駐車場は狭小 (公共交通機関での来館にご協力ください)

平和の広場 11:00 ~ 12:45
(雨天縮小もあり)

全体集会 13:00 ~ 15:30

13:00 開会あいさつ
オープニング企画
来賓あいさつ

13:25 私の意見発表

13:45 記念講演 前川喜平氏
「本当の『坂の上の雲』とは?」

15:10 集会宣言 閉会あいさつ

15:30 憲法パレード出発

記念講演
現代教育行政研究会代表
元 文部科学事務次官
前川 喜平氏

1955年奈良県生まれ。東京大学法学部卒業後、1979年文部省(現・文部科学省)入省。大臣官房長、初等中等教育局長、文部科学事務次官などを歴任。2017年1月退官。現在、現代教育行政研究会 代表を務める。その傍ら、自主夜間中学スタッフとしても活動。著書「面位履育」「権力は腐敗する」(いずれも毎日新聞出版)「コロナ期の学校と教育政策」(創通社)など。

代表委員
浅野修一、井口秀作、今井正夫、今村高暢、白井満、遠藤敏、遠藤泰弘、大木早人、大澤守、岡澤エディ、越智勇二、金繁典子、木下啓子、倉澤生雄、小松正幸、佐々木龍、堀川まゆみ、澄田恭一、清野良榮、高市アツコ、高田義之、高橋幸哲、武田正光、立川百恵、伊達邦明、藤田育子、藤田敏博、古田隆、前園実知雄、松尾京子、望月佳重子、安田志保 (五十音順)

主催
2025「5・3愛媛憲法集会」実行委員会
〒790-0873 松山市北持田町131-1 教育会館内
TEL/FAX 089-913-0448

参加費は無料です。

被爆80年 今 輝く憲法



愛媛医療生協
副理事長 倉田 均

日本被爆協(日本原水爆被害者団体協議会)のノーベル平和賞受賞式でノーベル委員会のヨルゲン会長は「核兵器の警告は例年よりも重要です。略々現在進行中の戦争では、核兵器を使用するといふ脅迫が公然とかつ繰り返し行われています」と警告し、「被爆協から学び、核のタブーを守り続けるために努力しましょう」と呼びかけました。

受賞後、日本被爆協はスペイン・フランスなどで被

爆の実相を伝え、核兵器禁止条約会議への参加を呼びかけ、核廃絶をめざしています。私たちも一緒に、核兵器廃絶への世界的世論を大きく高める年になりたいと思います。

自公政権は軍事費を大幅に増額し、今年度予算は8・7兆円です。財源がないと言いつつ軍事費のみは聖域として、戦闘機やミサイルを大量に買い、基地を強化しています。石破首相は「拡大抑止を否定しない、実行性をいかに高めるか腐心している」12/10・予算委員会と核抑止と核保有を肯定し、核兵器禁止条約締約国会議に参加しませんでした。

平和憲法を持ち、唯一の

戦争被爆国の日本が戦争する国に進んでいいのでしょうか。

核兵器は「絶滅」だけを目的にした狂気の兵器、人間と共存できない「絶対悪の兵器」です。また、戦争する軍隊を持ち、武器を持つことは、重大な恐怖を与えます。

憲法9条で戦争を放棄し、軍隊を持たない平和国家であることを世界に示している日本が紛争の平和的解決に積極的役割を果たすべきです。

憲法前文では「われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有する」と示しています。あらゆる暴力と貧困、差別が平和を脅かします。

人は「恐怖と欠乏」から免れてこそ、誰かに従属させられたり、支配されることなく、自分らしさを大事にされる「すべて国民は、個人として尊重される(憲法13条)」存在であることができると思います。

また、「恐怖と欠乏」は人から「健康で文化的な最低限度の生活」(憲法25条)を奪います。「恐怖と欠乏」は人の生活と人生を踏みにじります。

愛媛医療生協第72回通常総代会を開催します

日時
2025年6月25日(水曜日)
午前10時30分~15時00分(予定)

場所
愛媛県民文化会館 真珠の間
(松山市道後町2丁目5-1)

今月の紙面
2面..さあ、屋外に出かけよう!
3面..医療活動版
すこしお生活のすゝめ

核兵器使用の危険が増している今、「新しい戦前」にしないよう、平和的生存権、幸福追求権、健康権を活かす憲法の大切さを考えましょう。「憲法尊重擁護の義務(憲法99条)」を持つ国会議員に憲法を守り、活かすよう世論を広げましょう。

5月3日には「愛媛憲法集会」が開催されます。是非参加しましょう。

風 KAZE

加齢性難聴者の補聴器購入補助制度が昨年4月から伊予市、砥部町、内子町で始まった。2・5万円と3万円が上限だが、購入への後押しとなる。自治体の財政も厳しいとの事だが補聴器は高額なので更なる上積みを目指す。

松山市も今年4月から高齢者補聴器購入助成制度が始まることとなった。3万円上限で住民税非課税世帯が対象だ。私たちが他の生協や団体と一緒に取り組み、1・4万筆を超える請願署名を松山市議会に提出し、市民の強い要望を伝えたことも大きな力になったと思う。

新居浜市でも令和7年度事業で予算化された。助成自治体数は全国で370自治体(昨年10月時点)を超えている。県下他の自治体でも早期に実現することを願う。

WHO(世界保健機関)は2050年には世界の4人に1人が難聴になる可能性を警告している。難聴の有効な対策が補聴器だ。補聴器工業界の調査によると、日本の難聴率は世界と大差はないが補聴器所有率はイギリス、フランスなどで4割を超える一方、日本は14%と低い。価格と公的助成の違いが大きいとしている。

自治体の努力だけでなく、国の制度として公的助成制度を充実させ、補聴器購入を促していくべきだ。認知症などのフレイルを予防し、健康寿命延伸のためにも。

(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。

さあ、屋外に出かけよう!

暖かくなり、外でも動きやすい季節になりました。屋外で元気に活動している地域の「場」を紹介します。

谷田ワンダフルセンター 城北支部(松山市)

週に2回、楽しく活動しています。スローガンは「いつでも・どこでも・誰とでも」、職員同士で和やかにプレーしています。グラウンドゴルフは生涯現役でプレーできるスポーツ。年齢に関係なく体が動く間はプレーを楽しむことをモットーにしています。(文・山本 恒樹)



狙いを定めて



「お天気で良かったねえ」

鳥ノ木歩こう会

伊予北支部(伊予市)

コロナ禍での活動自粛をきっかけに、歩こう会が始まりました。一時中断もありましたが、伊予診療所の新築内覧会へ歩いて行ってみよう!と、再開しました。メンバー6人、週1・約1時間、運動・情報交換・気分転換を兼ねて、楽しく歩いています。(文・古田 留美)

エンジョイウォーキング

寒川支部(四国中央市)

寒川支部では毎月開催で10年以上続いているウォーキングの場があります。支部長が中心で声をかけ、診療所から近くの長谷寺(しだれ桜の名所)までのウォーキング。歩くことで新しい発見もあり楽しく継続中です。時にはデイルの利用者さんとも



元気に診療所を出発!!

ちよこつとツアー

今治中支部(今治市)

誰でも気軽に参加でき、体力向上にもつながる「場」として「ちよこつとツアー」を始めました。最初は、歩くこと重視でしたが、体力に不安のある方も参加できるよう、焼却



焼却場見学

免許返納を機に遠出が難しくなる方がいます。そこで、公共交通機関を使って出かけしてみようかな?と考える新居浜市や西条市の探訪ウォークを定期的に楽しんでいます。とても好評で春にはバスに乗ってお花見に行く計画をしています。(文・山本 光子)

ふれあいウォーク

道後支部(松山市)

今回は、道後温泉のカラクリ時計前に集合。道後温泉の由来をパンフで復習し、史跡にふれあいながらのウォーキングです。聖徳太子が湯につかり考えたのが「冠位十二階」や「十七条の憲法」などと、話しながらの楽しいウォークでした。(文・田所 真司)



飛鳥の湯前で説明を聞く参加者

探訪ウォーク(電車・バス・船)

神郷支部(新居浜市)



電車を使って西条市へ

TOPIC

2/19 健康づくり委員会学習会
「減塩・すこしおカルタ」
宇摩ブロック(四国中央市)



お手付きなした!

今回は自分達で体験する会とし、まずは手作りの「すこしおカルタ」をしました。読み手が「を」の札を読む前に「を」の字は途中で出てきます」と言ってしまい、結局その札は後にまわすというアクシデントもありましたが、場がなごみました。続いてすこしお検定の初級・中級・上級に取り組み、答え合わせでさらに知識を深めました。そのあとで各自が持参した味噌汁の塩分濃度を測定したり、尿の塩分チェックをしました。参加者は12名で少人数でしたが、その都度感じたことを発言して和気あいあいと学習できたと好評でした。(文・三好 律子)



すこしおカルタ

ちよっとひといき 4月号 クイズ

桜の葉には毒が含まれています。毒の名前はなんでしょう。

答え
ちよっと一言

791-1102 松山市来住町二〇九一
医療生協
切手
氏名 住所
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料も必ずご記入下さい。

締め切り
2025年5月10日必着

2月号の答 雪かき

- 当選者 山本 好子(宇和島市) 木村 卓生(今治市) 内田和嘉子(新居浜市) 玉井 正和(松山市) 竹内 睦子(新居浜市) 野島 和子(東温市) 川本 洋子(九万町) 武内 保恵(今治市) 近藤ちさと(新居浜市) 永井 妙子(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。

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。

医療活動版

すこしお生活のすゝめ



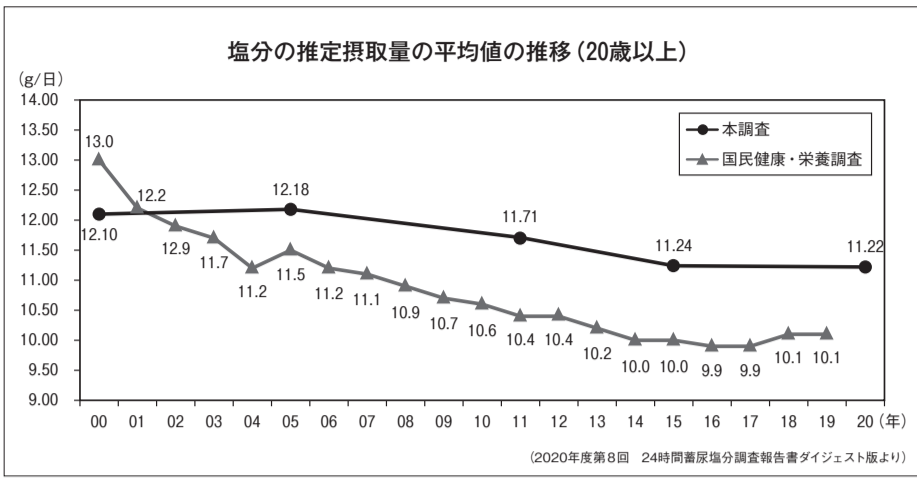
愛媛生協病院 家庭医療科 原 穂高

塩と人類の進歩

塩は人類の歴史において重要な役割を果たしました。初期の人類は塩分摂取量がわずかで低血圧でしたが、アフリカ大陸から他の地域に移住する際、塩は血圧を

塩と血圧と健康

塩を過剰に摂取すると健康に悪影響を及ぼします。塩分が多くなることで体内に水分が溜まり、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がります。高血圧は脳卒中



や心筋梗塞、慢性心不全、慢性腎臓病などの重大な病気を引き起こすリスクを高めます。愛媛県は心不全死亡率が全国ワースト(女性1位、男性2位)で、全国平均の約1.6倍という驚くほど高いです。減塩の健康効果と疾病予防6g/日くらいまで減塩することで血圧を下げる効果があり、生活習慣病やがんの予防に役立ちます。特に、

脳心血管疾患のリスクを減らすことができます。また塩は食料の保存に不可欠でした。塩のおかげで人類はより広い地域で生活することが可能になったのです。日本人の食塩摂取量は依然として高く、2022年の国民健康・栄養調査によると9.7gでした。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の目標は女性6.5g、男性7.5gですが、WHOはすべての成人の目標を5g以下としているのです。日本医療福祉生協連はおよそ5年ごとに24時間蓄尿塩分調査(上記グラフの本調査)に取り組んでおり愛媛医療生協も参加しています。2020年調査ではこれまで着実に下がってきていた塩分摂取量が下げ止まっていることが明らかになりました。

減塩の取り組み

英国では10年にわたる減塩政策で心疾患が減った結果、医療費削減に成功しています。英国人がパンから食塩を摂取していることに注目し、業界団体と一緒に取り組みました。日本でも即席麺や調味料などで同様の試みが始まっています。個人レベルでは単に食塩の量を減らすだけでなく、加工食品の選び方や調理法の工夫で減塩できます。通院している患者さんは外来で(入院中も)専門職の栄養士から個別に話を聞くことができますので関心ある人はお尋ねください。



お求めは近くの事業所まで (税込500円)

すこしお生活

日本医療福祉生協連のすこしお生活は、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす取り組みです。「comcom」ですこしおレシピコンテストを開催しています。24年度には愛媛医療生協の組合員さんのすこしお料理が優秀賞を受賞しました。4面の『食べて元気』に掲載したすこしおレシピを愛媛医療生協オリジナルのお手軽レシピ集として書籍化しています。すこしお料理を作っている班会もあります。みなさんもすこしお生活はじめてみませんか？

2025年4月 診療体制のご案内

Table showing the medical services provided by Awa Seikwa Hospital from April 2025. It lists departments like Internal Medicine, Psychiatry, and Pediatrics, along with the names of the attending physicians for each day of the week and time slot.

Table showing the medical services provided by Iyo Clinic (伊予診療所) from April 2025. It lists the clinic's hours and the names of the attending physicians for each day of the week.

Table showing the medical services provided by Kita City Clinic (城北診療所) from April 2025. It lists the clinic's hours and the names of the attending physicians for each day of the week.

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 ●協会健康生活習慣病予防健診実施

Bottom section containing information for various services: Home Care Center (在宅ケアセンター), Elderly Welfare Facilities (高齢者福祉施設), and other community support services with contact numbers and addresses.

急募！愛媛生協病院 通所リハビリテーション(とくべり)で働く看護・介護職！



私の楽しみ

地域猫に癒やされて

3年前に家の前を通る一匹の猫と目が合いました。「ミーちゃん」と声をかけるとおどおどしながらも近寄ってきました。右の耳にカットが入っていたので、避妊手術を受けていることが分かりました。キャットフード以外は食べようとしません。家の中には怖がって入ろうとしないので、翌日夫が玄関に小屋を設置すると、自由に出入りし、のんびり眠っていることが多くなりました。猫も暇なんです。散歩に行くよ」と声をかけると後を付いてきます。時々私を追い越し、はしゃいだ顔で振り返ります。でも先輩猫の縄張りには決して入らないよう待っています。猫もルール違反をすると痛い目に遭うことを知っているようです。猫好き・犬好き・動物苦手な人も、穏やかに暮らせる町は平和だなと思います。(和田 弘子)



アスパラガスとベーコンの混ぜご飯

材料/茶碗5杯分

米	2合
アスパラガス	5本
ベーコン(厚切り)	100g
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】
①お米を洗米し30分ほど吸水させてから炊飯する。
②アスパラガスは1cm幅の斜め切り、ベーコンは一口大に切る。
③フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒める。焼き色が付いたらアスパラガスを加え、全体に油が回ったら塩・こしょうをして火を止める。(アスパラガスに火が通ってなくても大丈夫)
④炊き上がったごはんに③を加えて10分程蒸らし、混ぜ合わせて器に盛る。

*お好みで粗びきこしょうをかけたたり、バターをのせても美味しいです。

食生活の元氣!!

アスパラガス

アスパラガスは春から初夏にかけてが旬で、鮮やかな色彩が和洋中の様々な料理に合わせやすい野菜です。アスパラガスにはビタミン

やミネラルなど多く含まれますが、最も特徴的な栄養素はアミノ酸の一種であるアスパラギン酸が豊富なこととです。

アスパラギン酸はスタミナドリンクの成分としても有名で体内の新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強効果が期待できます。アスパラギン酸などの栄養が

多く含まれているのは穂先(管理栄養士 三好みさと)

の部分です。穂先は茎よりもやわらかいのでお子様でも食べやすいです。

おいしいアスパラガスの選び方は濃い緑色で、太くまっすぐ伸び、穂先が固くしまっているものです。保存するときは穂先を上にしてた状態で冷蔵庫で保存すると長持ちします。

タオル細工

新居浜市 鈴木 陸世

絵手紙

四国中央市 K・H

紙粘土

新居浜市 越智 恭敬

◆俳句◆

川柳

実のほど頭首の上がる米物価

新居浜市 南 啓一

松山市 松本 淳子

松山市 松本 淳子

新居浜市 南 啓一

この人にスポットライト

～角野支部(新居浜市)～

～詩吟は最高の健康法～

伊藤トシ子さんは、三十数年前に清鏡会、和泉支部での詩吟の活動を始めました。修練を続け、現在では和泉支部の代表を務めています。週1回の活動を続けるとともに、支部代表として県の会議にも毎月参加し、精力的な日々を送っています。

詩吟の魅力は、やはり、声を出すこと。腹の底から力を入れて吟じなくては、本物の声は出せません。気持ちよく声を出し切ることで

演舞もやります

吟詠を披露

てを発散でき、最高の健康法だそうですね。静御前の短歌、吉野山のフレーズがお気に入りです。

50歳から始めた詩吟ですが、年を取ってからでは十分な鍛錬には遅すぎると早めに始めたそうです。

詩吟以外にもいろいろなことにチャレンジを続けています。ラージ卓球を週2回、折り紙サークル、PPK体操、週2回の友人との会食、医療生協の支部運営委員、会館のボランティアと、多忙な日々を送っています。しかも、お孫さん家族を含めて7人分の夕食を毎日準備し、にぎやかな食卓風景だそうです。

まさしくパワフルな毎日を送っています。今後もお元気で、精進を続けられることでしょう。(文・高橋 秀樹)

伊藤トシ子さん

組合員だより

身近な材料で☆

最近料理にはまっています。食べて元気に自分で作れそうなものに挑戦しています。身近な材料で作れるのは良いです。(松山市 伊藤 哲也)

先月のクイズから...

温暖な瀬戸内地方なので、雪かきがないことを幸運に思います。(新居浜市 小田登美夫)

少し大きい!

ネコと一緒に散歩をしています。ネコは少し大きいので犬と間違われます。(伊予市 茂松 有紀)

小さな幸せ

年初めの運勢、大凶でした。ショック特大。電子レンジが故障しました。電気やさんでくじ引きをすると二等。大凶克服。マーケットでガラポン一等。大凶克服2。ほんの小さな結果を大喜びする自分。幸せは小さいほどつかみやすい。(松山市 奥村 芳子)

一輪の花

もう25年前のことですが、母が入院していた時、誕生日を迎えると給食のお膳に一輪のお花が添えてありました。今思い出しても胸が熱くなる位、幸せなことでした。改めてありがとうございますとお礼申し上げます。(松山市 永井 弘子)

～詩吟は最高の健康法～

伊藤トシ子さんは、三十数年前に清鏡会、和泉支部での詩吟の活動を始めました。修練を続け、現在では和泉支部の代表を務めています。週1回の活動を続けるとともに、支部代表として県の会議にも毎月参加し、精力的な日々を送っています。

詩吟の魅力は、やはり、声を出すこと。腹の底から力を入れて吟じなくては、本物の声は出せません。気持ちよく声を出し切ることで

てを発散でき、最高の健康法だそうですね。静御前の短歌、吉野山のフレーズがお気に入りです。

50歳から始めた詩吟ですが、年を取ってからでは十分な鍛錬には遅すぎると早めに始めたそうです。

詩吟以外にもいろいろなことにチャレンジを続けています。ラージ卓球を週2回、折り紙サークル、PPK体操、週2回の友人との会食、医療生協の支部運営委員、会館のボランティアと、多忙な日々を送っています。しかも、お孫さん家族を含めて7人分の夕食を毎日準備し、にぎやかな食卓風景だそうです。

まさしくパワフルな毎日を送っています。今後もお元気で、精進を続けられることでしょう。(文・高橋 秀樹)

伊藤トシ子さん

絵手紙や俳句・短歌・川柳、絵画や手工芸品などのほか、「私の一枚(写真)」[我が家のアイドル][わたしの本棚から][おすすめの映画]など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。