医療福祉生協連のシンボルマーク

2025 5

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（2025年3月31日現在）
組合員　45,028人
出資金　941,976,650円
（1人平均出資金　20,920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）

協立ブロック 健康フェスタ

学んで、歌って、エクササイズ！ とっておき作品の展示も！

3月29日、新居浜ウィメンズプラザにおいて「協立ブロック健康フェスタ」が開かれ、約150名の参加者で賑わいました。

会場が一体となったリズム体操♪

大迫力の道前太鼓

和太鼓グループ「LA・BANTA」の迫力あるオープニングのあと、谷本浩二協立病院副院長による「地球温暖化とこれからのわたしたち」と題した記念講演。

講演では、地球温暖化を抑えていくために、日ごろの生活スタイルを見つめなおし、「CFP（※カーボンフットプリント）」を減らしていこうと呼びかけました。

その後は班活動などで取り組んでいる「うたごえ」「すわろビクス」「リズム体操」を披露。

会場みんなで歌い、エクササイズを楽しみました。

さらに「協立ブロックけん玉オリンピック」での組合員部門、職員部門のそれぞれ優勝チームの技が披露されました。続いてけん玉達人の岡さん、リフティング達人の村上さん、2人の職員の達人技。

ステージ発表は、終始大きな拍手で包まれました。

各支部とっておきの「組合員作品」が展示され、「健康チェック」「ベジチェック」「脳トレクイズ」「SDGs（ゴミの分別）」「ボッチャ」「折り紙」「けん玉」の各ブースも大盛況でした。参加した方からは、「谷本先生のお話も、組合員、職員のみなさんのステージも良かった！」「脳トレは難しかったけれど、頭の体操になって良かった」などの感想がありました。

（文・越智　啓治）

※カーボンフットプリント…ある商品やサービスが温室効果ガスをどれだけ生み出しているかを示す指標（直訳：「炭素の足跡」）

支部でも大好評の脳トレ

ゴミ分別ゲーム
上手にできるかな？

テンポよく大皿へ！

折り紙で作ったチューリップ

ずらりと並んだ組合員作品

今月の紙面

2面：2025 フレッシャーズ
3面：医療活動版 帯状疱疹の公費ワクチン接種について

東京大学が学費を11万円値上げし、64万円を超えた。学生や保護者から悲鳴が上がっている。文部科学省の審議会ではさらなる引き上げが必要との意見が出ている。私学では100～150万円と学費は高額だ。

20年以上賃金が上がらない国民生活はこの間、若干の賃上げがあったとは言え、物価高騰の方が高い状況で、これ以上の教育費増を受入れできるのか。

現在、学生の8割がアルバイトに従事し、3人に1人が有利子の貸与奨学金を借りている。平均して卒業時に300万の借金となっており、社会人になってから毎月2・4万円を20年間返済し、生活費に影響を与えている。

フィンランドやスウェーデンでは私学も含めて学費は無償、フランスやドイツでも国立大学は無償だ。公的教育費のGDPに占める割合がヨーロッパの国々では5～7％だが日本は3・24％（2023年度数値）。国の教育予算が根本的に大きく違うのではないか。大学に対する助成金も削減が続いており、国際的論文も減っているとのこと。教育に対する国の位置づけが違うと思える。

学費無償化は国際的な流れのようだ。学びや研究を保障し、応援することで経済や社会が発展し、国民生活が豊かになるのではないか。みんなで考えたい。（倉）

国際協同組合年 2025
協同組合はよりよい世界を築きます

国連は、世界に共通する重要テーマについて、各国や世界全体が1年間を通じて呼びかけや対策を行おうとする「国際年」を毎年設定しています。
【2025年は国際協同組合年です】
協同組合をもっと盛んにして、SDGs（持続可能な開発目標）をもっと現実のものとするために、国連は協同組合を評価、重視し、期待を寄せています。私たちも、事業・活動をさらに発展させ、協同組合に対する認知度を高めていく絶好の機会と捉え、活かしていきましょう。

医療活動版

帯状疱疹の公費ワクチン接種について

帯状疱疹とは

帯状疱疹は、過去に水痘にかかった時に体の中に潜伏した水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経支配領域に沿って、典型的には体の左右どちらかに帯状に、時に痛みを伴う水疱が出現する病気です。合併症の一つに皮膚の症状が治った後にも痛みが残る「帯状疱疹後神経痛」があり、日常生活に支障をきたすこともあります。

帯状疱疹は、70歳代で発症する方が最も多くなっています。

公費負担

令和7年4月1日から、対象年齢の方への帯状疱疹ワクチン接種が、予防接種法に基づく定期接種となり、費用の一部が公費負担となりました。

申込方法

各自治体から対象者の方には、接種案内が届きます。接種を希望される方は、事前にお電話にて予約してください。愛媛医療生協のすべての病院・診療所で接種できます。当日は、届いた接種案内とマイナンバーカード、もしくは健康保険被保険者証等の氏名・生年月日・住所が確認できるものを必ずご持参ください。

「ワクチンの効果」「ワクチンの安全性」については、厚生労働省のホームページをご覧ください。

【公費負担】

対象者	期間	注意事項
年度内に65歳を迎える方	接種対象年齢となる年度の４月１日から３月31日まで	年度内に全ての接種を完了させる必要があります。（※①）
60～64歳までで対象となる方（HIVによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方）	接種日に左記対象者であること	－
年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方（令和７～11年度までの経過措置） 100歳以上の方については、令和７年度に限り全員対象となります。	接種対象となる年度の４月１日から３月31日まで	年度内に全ての接種を完了させる必要があります。（※①）

※①ワクチンによっては２回接種することで完了するものがあります。

※令和７年３月31日までに帯状疱疹ワクチンを任意接種で完了した方については公費接種の対象になりません。

【使用するワクチンとそのスケジュール】

使用するワクチン	スケジュール	自己負担金
生ワクチン	皮下に１回接種	１回：4,500円
組み換えワクチン	２か月以上の間隔をあけて２回筋肉内に接種（※②）	１回当たり：16,500円（※③・④）

※②病気や治療により、免疫の機能が低下した、または低下する可能性がある方などは、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を１か月まで短縮できます。
※③愛南町在住の方に関しては１回当たり12,060円
※④生活保護受給者の方は自己負担はありませんが、生活保護受給証明書が必要です。

帯状疱疹ワクチンについてもっと詳しく知りたい方はこちら
厚生労働省ホームページ　厚労省　帯状疱疹ワクチン　検索

2025年５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 水本(潤) 原	佐々木 近藤 河野	水本(潤) 川嵜(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･5)	宮崎	小西	愛媛大学医師
	小児一般	玉井 水本(真)	玉井	玉井	玉井	水本(真)	水本(真)(第1･3) 有田(第5) 愛媛大学医師(第2･4)
	小児専門			神経 水本(真)	アレルギー 有田	心身症 玉井	心身症 玉井(第1) アレルギー 有田(第2･4)
午後 15:00～17:00	内科	尾崎	原	梶原(第1･3･5) 月野木(第2･4)	中川	近藤 日下部(予約のみ)	
	精神科	今村	今村 上城(第1･2･3･5) ※もの忘れ外来	上城		上城	
	整形外科		宮崎				
	乳健予防接種	玉井 14:00～15:00	玉井 14:00～15:00			玉井 (第1･3･5)14:00～15:00	
	小児一般	水本(真)	玉井 受付16:30まで	水本(真) 受付16:30まで	有田	玉井	
	小児専門	心身症 玉井	アレルギー 有田 14:00～	神経初診 水本(真) 14:00～15:00(第2･3･4･5) アレルギー 有田 14:00～(第2･4)	心身症 玉井	神経 水本(真) 14:00～(第1･3･5) 15:00～(第2･4)	
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	水本(真)			有田	有田 16:30～	
	小児専門		アレルギー 有田				

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	山本		山本	山本
水	山本	舟戸(第1のみ)	舟戸	舟戸
木	水本		舟戸(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	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

※午前診療は完全予約制です。
※ただし、急患（発熱等含む）の場合はこの限りではない

健診センター	デイケア（通所リハビリ）	居宅介護支援	メディカルフィットネス コ・コア	
☎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	☎089-976-3411 ●月～土曜日実施	☎089-976-7133 ●介護相談 ●ケアプラン業務	☎089-976-7203	9:00～21:00(月～金) 9:00～18:00(土) ※日曜祝日は休館です

※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。水曜午後診（内科・小児科）の受付は16：30までとなります。

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!! ㉑④ 春キャベツ

春キャベツは3～5月に旬を迎え、普通のキャベツと比べると、葉が柔らかく、甘みを強く感じます。春キャベツは、生食でも美味しく頂けますが、さっと湯通しすることで、より一層甘みを感じ、食べやすくなります。またビタミンCも豊富に含まれており、免疫機能の向上やアンチエイジングが期待できます。

キャベツ全般の特徴では、食物繊維が多いことと、消化酵素であるキャベジン（別名ビタミンU）が入っていることです。キャベジンはキャベツから発見されたビタミンの一種で胃薬の名前にもあるように、胃腸粘膜の修復作用があります。キャベツ以外では、レタスやセロリにも含まれます。

キャベジンは芯の周辺に多く含まれているため、白く硬い部分は捨てず、薄切りにして調理するなど利用しましょう。

（管理栄養士　池田　優子）

撮影：越智　啓治

コールスローサラダ de サンドイッチ

キャベツ	5枚（約150g）
人参	1/3本（約40g）
A マヨネーズ	大さじ3杯
A 酢	大さじ1杯
A 砂糖	大さじ1/2杯
A 塩こしょう	少々
ハム	4枚
食パン8枚切り	4枚
バターまたはマーガリン	少々（室温に戻す）

【作り方】　**材料／2人分**

① キャベツと人参は千切りにする。キャベツは芯の白い部分は薄切りにしてから千切りにする。
② ①の野菜をボウルに入れ、塩小さじ1/2をふり入れ、5分置き、水気をしっかり絞る。キャベツが固い場合は、さっと茹でるか電子レンジで加熱し、冷水にさらし、水気を切る。
③ 別のボウルにAの調味料を合わせ、混ぜておく。
④ ②の水気がしっかり切れたら、③の調味料と混ぜ、塩こしょうで味を整え、コールスローサラダをつくる。
⑤ 食パンにバターを塗り、一枚にハムを並べ、④のコールスローサラダをのせ、もう一枚のパンを重ねる。ラップでくるみ、10分ほど置き、カットする。

★コールスローサラダだけでも美味しく召し上がれます★

わたしの1枚

伊予灘ものがたりと菜の花
松山市　ありこ

我が家のアイドル

我が家の癒し担当「くう」おっとり系男子です！
松山市　なっちゃん

◆俳句◆
まさをなる 空と旅する 遍路かな
松山市　武川　正司

◆川柳◆
いい友でいつも程よい車間距離
新居浜市　石川美代子

クロスステッチ

新居浜市　上本　千鶴

リース

東温市　今井　恵子

手芸

新居浜市　ひがし南支部　ローズ班

この人にスポットライト　～桑原北支部（松山市）～

～ 96歳を生きる！ ～

山内淳正さんは96歳。猫のハナちゃん（5歳）と暮らしています。

朝起きると、ストレッチ→ウォーキング→ラジオ体操に参加し1日がスタート。週2回訪問介護を利用しながらも、野菜をつくり、買い出しにいき、自分でご飯を作ります。新聞をよく読み、世の中の動きに目を凝らし、平和の大切さを周りに発信しています。

「カラオケ」「健康麻雀」「体操教室」「こまどり句会」「いっぷくの日」「不用品交換市」等、支部の健康づくりの場には欠かさず参加。「食と運動、何より社会参加が大事」と不断の努力を欠かさない姿に、周りのみんなが励まされています。

91歳の組合員さんから「初心者だがパソコン教室に参加したい」と相談があった際「僕が教えにいこう」と、ふじ号（シルバーカー）にのり、毎週組合員さん宅に通いパソコン指導をしています。習うほうも教えるほうもアッパレです。

山内　淳正さん

「何歳からでも、自分の人生をより意欲的に生きる！」
医療生協の健康観そのものです。

まだこれからよ8度目の年男　　山内　淳正

（文・山本伊勢美）

組合員だより

ふと思い出したこと

昔、三島小学校では給食に必ず一人一回いりこ三匹がついていたのですが、今もそういうことをしている学校はあるのでしょうか…。かえりちりめんの田作り風を見てふと思いました。

（四国中央市　宮崎　進）

訪問診療に感謝

訪問診療数年、手厚い心温まる看護に感謝してお礼を申し上げます。

夜中でありましたが、在宅で先生、看護師、家族が見守る中、旅だった主人は幸せだったと信じて、私もそうでありたいと願ってます。ありがとうございました。

（新居浜市　もみじ）

国会中継を見て

今の国会中継、見るのがいやになります。国家、国民の事など関係なし。態度をわきまえてほしい。

（久万高原町　堀部　義嗣）

禁煙を！

認知症予防に禁煙が有効であり、喫煙にはいろいろなリスクがあるので「禁煙」がんばりましょう。

（新居浜市　神　恵美）

第8回 不用品交換会開催！

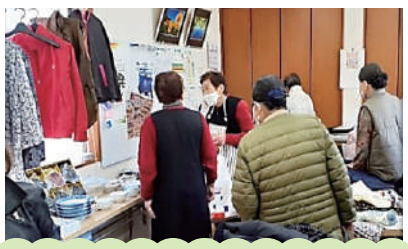
捨てるには惜しい！ 誰かに使って欲しい！ そんな不用品がありましたらお寄せください。

と　き：5月30日（金）
ところ：泉川診療所組合員ルーム
じかん：9時～11時
お問い合わせ先：泉川診療所 0897-41-6110

不用品の持ち込みは5月28日（水）までです。
泉川診療所組合員ルームへお持ちください。

不用品交換会のスタッフも募集しています。
お手伝い下さる方は、お問い合わせ先まで、ご連絡ください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS


お気に入りの1品を見つけに来てください

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。