



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2025
8

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 FAX 089-990-8865

生協現勢(2025年6月30日現在)
組合員 45,156人
出資金 934,488,950円
(1人平均出資金 20,695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)

支えてくれる「担い手さん」が増えています！



皆さんへお届けする機関紙を仕分け中

支部ニュースに
「機関紙手配りさん募集」と載っているのを
毎回見ていたAさん。仕事も一段落したし、
月に一度ならボランティアをしてみようかと思い、
手配りを申し出てくれました。

担い手さん誕生のきっかけ

生協ブロック

救急でお世話になって入院を経験したBさん。
とても良い病院で、もしまた入院することがあるなら
生協病院が良いと思うほど。そんな縁もあって
「機関紙を配っても良いよ」と引き受けてくれました。
住んでいる地域に加え、「〇〇タウンは一塊の地域だから、
そこも配れるよ」と更に配達地域を
広げてくれました。

体操教室にCさんをお誘いしたところ、ちょうど仕事を
辞めてお友達が欲しいと思っていた
タイミングだったそうで…！
機関紙の仕分け作業や手配り、
支部の運営委員会にも
参加してもらい、交流が
広がっています♪

班会にお誘いしても、
仕事が忙しくてなかなか参加できな
かったDさん。退職後、自ら声を掛けて
くださり、支部を支える運営委員さんにな
ってくれました。

機関紙を手配りしている方が
足を痛めてしまい、代わりの人を探して
いたところ、近所にお住まいのEさんが
手伝ってくれることになりました。

「誰もが健康で、居心地よく暮らせる ささえあい、つながり、
安心が広がるまち」を目指して、私たち愛媛医療生協は、地域
で様々な活動に取り組んでいます。組合員に機関紙を届けるこ
と、体操教室をしたり、脳トレの健康麻雀をしたり、地域で健
康づくりを広げています。
そんな様々な取り組みを日常生活圏域ごとの「支部」単位で、
組合員が中心になって進めています。それらの活動を、ともに
担ってくれる組合員のことを「担い手」と呼び、4月から6月末
までに、144名増えました。



この組合員さん知っているわ！

協立ブロックの強みはブ
ロック全体で担い手づくり
に取り組めた事です。支部
を越えて場に参加している
組合員さんも多く、他支部
の方には居住支部で担い手
として取り組んでもらえる

全ての支部で
担い手誕生！

この機関紙は、多
くの地域で担い手さ
んが、1軒1軒手配
りをして届けられて
います。場に参加さ
れている組合員さん
に声を掛けたり、運
営委員会で、郵送し
ている組合員を見直
して、新しい機関紙
配布者さんを見つけ
ることができました。
また、場づくりも
すすみ、多くの班長
さんも誕生しました。



ラージ卓球の場で担い手が2人増えました

ブロックまるごと担い手づくり

協立ブロックはひとつ！

ようにお願いをしました。
このようにブロック全体
で担い手づくりを行った結
果、13支部全てに担い手を
作ることができました。

支部活動に
参加しませんか？

支部では健康チェックや
体操、脳トレやヨガなど楽
しい企画を開催し
ています。

あなたも健康づ
くりの活動に参加
し、支部の担い手
として活躍してみ
ませんか？お近く
の地域事業課まで
ぜひお声掛けくだ
さい！

(文・足立 義忠)

「生活保護費引下げは違
法」。6月27日、全国29地裁
で争われた裁判に最高裁判
所が統一判断を示した。
2013年から政府が進
めた生活保護費減額措置は
専門的な検討も行わず、独
自に試算した数値を用いて
物価下落率を大きく見せる
「デフレ調整」を行った厚労
大臣の裁量権逸脱と乱用で
あり、生活保護法違反であ
ると判決した。画期的な判
決だ。受給者は減額後、食
費まで削らざるを得ない生
活実態を裁判で訴えてきた。
日本の生活保護捕提率は
2割弱と低い。生活保護基
準以下の所得しかないのに
保護を受給していない方が
多い。英・仏では捕提率9
割と高い。憲法25条「健康で
文化的な最低限度の生活」
を保障するセーフティネッ
トが生活保護制度だ。
また、生活保護基準は最
低賃金や就学援助、国民健
康保険料減免基準など、多
くの国民生活に影響してい
る。最低生活の基準は国民
生活の実態を正しく反映す
る必要がある。
政府はこの判決を正面か
ら受け止め、直ちに実態に
あう保護基準に引き上げる
ことが急がれる。

(倉)



国際協同組合年

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。

健康チェックサポーター養成講座

in 愛媛生協病院

を修了した皆さんは「健康
チェックサポーター」とし
て認定されました。

講座での学びを
地域に活かす

愛媛医療生協で実施して
いる健康チェックは、地域
の班会やスーパー店頭にて
行っているため「医療機関
に行くほどではないけれど
自分の健康状態が気になる」
「ちょっと興味がある」とい
う方も、気軽に参加するこ
とができます。

36名が受講

異常が見つかれば医療機
関への受診を促すなど、早
期対応にも繋げることがで
きます。この取り組みを通
じて、健康診断の重要性や
日々のセルフチェックの大
切さを伝えており、地域住
民の健康づくりを支えてい

今回の養成講座は



尿中の塩分濃度チェックもしています

た。尿チェックは試験紙の
色判定が難しいと感じる方
が多く、疑問点を質問し、
解決しながらの測定となり
ました。体組成測定は結果
の見方を中心に学習。つい
体重を気にしがちですが、
筋肉量や体脂肪率などの
項目も含めて総合的に結果
を読み取る
ことが大切
です。

（文・愛媛生協病院
地域事業課）

体組成計の操作を实践

日常業務で血
圧測定などの
実務に関わる
ことがない事

血圧測定は日頃から自宅
でしている方も多いよう
ですが、適切な測定方法を
再確認する機会になりまし

務職員や、測定結果の見方
や説明の仕方を改めて学び
たいという組合員が多く参
加しました。



サポーターが活躍しています

出資金残高通知が届きます

愛媛医療生協では1年に1度、すべての
組合員さんへ「出資金残高通知」を送
送しています。

8月中旬に封書にてお届けいたします。尚、
次のような場合はお知らせください。

- ・出資金残高通知が届かない。
- ・亡くなった方宛てに届いた。
- ・氏名や住所に変更があった。

※出資金残高通知は、2025年6月30日ま
での出資金額が記入されています。尚、口
座振替による積み立て増資の方は、6月
分は翌月となりますので反映していま
せん。ご了承ください。

ご連絡・お問合せ

新居浜協立病院
地域事業課 0897-36-3671
愛媛生協病院
地域事業課 089-976-5638

ちよっとひといき 8月号 クイズ

しっぽが8つ並んだら、
おいしいものに変身しました。
なんでしょう。

答え

ちよっと一言

切手 791-1102
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9月10日必着

6月号の答

ウエハース（家の「上」、家は英語で「ハウス」）

当選者

大西 夏葵(松山市) 小倉 一代(東温市) 山田智香子(伊予市) 近藤久美子(新居浜市)
小山もも子(伊予市) 山崎 英男(松山市) 上岡さき(伊予市) 武内 保恵(今治市)
亀岡 芳江(伊予市) 東原 昌美(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。

お知らせ

愛媛医療生活協同組合 提携店利用を 2025年8月から開始します。

提携店舗一覧は、折込をしています。ご参照ください。

愛媛医療生活協同組合は、生活の改善及び文化の向上の趣
旨に賛同し、組合員の暮らし(衣食住)を応援していただける
企業と提携を結びました。(昨年は灯油配達で提携済)

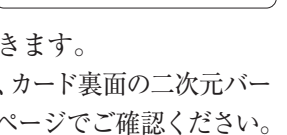
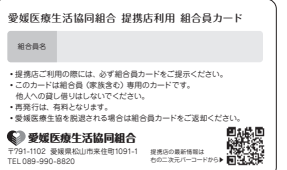
日々利用するお店とのサービス提携や、地域企業の公開セ
ミナー等の組合員参加など、提携内容は多岐にわたります。
ぜひ、ご利用ください。

提携店を利用するには

- ① 必ず提携店利用組合員カードをご提示ください。
- ② カードは、8月に発送する残高通知とあわせて送付いたします。
- ③ 組合員のみなさんは、お手元に届き次第、利用することができます。
- ④ 提携店舗は随時追加していきます。現在の提携店舗につきましては、カード裏面の二次元バー
コードを読み取っていただくか、愛媛医療生活協同組合のホームページでご確認ください。



愛媛医療生活協同組合
提携店利用
組合員カード



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

「もの忘れ外来」のご紹介



愛媛生協病院 精神科医
上城 統士

目的

愛媛生協病院では、2017年1月より、認知症の初期症状でもある「もの忘れ」の段階で気軽に受診、相談ができるように「もの忘れ外来」を開設しています。この外来では、「最近忘れやすくなった」といった症状が「加齢に伴う正常なもの忘れ」なのか、「認知症の入り口」なのかを診断します。そうすることで認知症を早期に見出し治療につなげ、進行の緩和を図り、自宅でその人らしく生活できる時間を少しでも長く維持することを目的としています。

もの忘れ外来の流れ

もの忘れ外来の流れをご紹介します。現在この外来は、第4を除く火曜日の午後に行っています。正しい診断のために、初診・再診

結果報告書

もの忘れ外来の再診日は、検査結果から、医師が診断や今後の方針を伝える重要な時間です。このとき医師から伝えられる情報はとても多いです。しかし再診日はご家族からの聞き取りがないため、ご本人ひとりで来院されることもありました。そのため患者やそのご家族にとって理解を助ける

受診患者の状況

2017年1月からもの忘れ外来を開設し、2023年1月までの間に、男性48名、女性77名の計125名が受診されています。平均年齢は約80歳であり男女差は認められませんでしたが、認知機能検査の結果は男女間で差はなく、いづれも*カットオフ値前後が多い結果となりました。再診終了時点での診断は、正常や認知症以外の疾患の方が約20%であり、軽度認知障害もしくは認知

認知症の予防について

有酸素運動：

散歩は全身の血流をよくして、細胞を活性化します。「1日30分以上の有酸素運動を週に3回以上」が目安です。

食 事：

「塩分や糖分を控える」「バランスよく多品目を取り入れる」などの改善が効果的です。野菜・豆類を多くとるように、お肉よりもお魚を食べましょう。特に青魚が良いようです。

趣 味：

好きなことを楽しんだり、物事に興味を持って取り組んだりすることで、脳は活性化します。軽度認知障害の症状として、無気力になる傾向があるため、意識的に生活の中に取り入れましょう。また、他者と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

脳トレ：

計算問題や文章の読み書きはもちろん、ゲームも脳のトレーニングになります。

睡 眠：

昼間働いた脳を夜にしっかりと休めてください。

当外来は完全予約制です。受診を希望される際には、予約センターにご連絡ください。
外来予約センター 089-976-7202

*カットオフ値：検査の陽性、陰性を分ける値のことで病態識別値とも呼ばれる

2025年8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 水 本(潤) 原	佐々木 近 藤 河 野	水 本(潤) 川 崎(第1・3・5) 月 野 木(第2・4) 尾 崎	藤 田 原 堀 山 本	梶 原 尾 崎 河 野 木 今 上 永	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 上 永	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2・4) 愛媛大学医師(第2・4)
午後 15:00 ～ 17:00	小児専門			神 経 水 本(真)	アレルギ- 有 田	心 身 症 玉 井	心 身 症 玉 井(第1) アレルギ- 有 田(第2・4)
	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 神 経 初 診 水 本(真) 14:00～15:00(第2・3・4・5) アレルギ- 有 田 14:00～(第2・4)	有 田	玉 井	
夜間 17:00 ～ 18:00	小児専門	心 身 症 玉 井	アレルギ- 有 田 14:00～		心 身 症 玉 井	神 経 水 本(真) 14:00～(第1・3・5) 15:00～(第2・4)	
	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- 有 田			

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	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) ※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		高齢者福祉施設		介護付有料老人ホーム	
たんぽぽ 松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335	ひまわり 伊予市下吾川55番地1 ☎089-983-4400	ひまわり家 伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433	スマイルひまわり 伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466	みどり家 松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851	ソラリス 陽だまり 松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318
●訪問看護	●訪問介護	●居宅介護支援	●小規模多機能ホーム	●介護付有料老人ホーム	●短期入所生活介護

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
水	山 本	舟 戸 (第1のみ)	舟 戸
木	水 本		舟 戸 (16時半まで)
金	川 崎	エコー検査 胃カメラ	舟 戸
土	舟 戸 休 診	第2・3・5週 第1・4週	※胃カメラ・CT検査は 予約制です
★リハビリ(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 休診	第2・4週 第1・3・5週	※CT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			



元同僚の高次真理さん、橋本英子さんとオカリナグループ「まりひよ（3人の名前より）」でボランティアをしています。

「高齢者福祉施設虹の家」「デイサービスいずみかわ」「生協宇摩診療所リハビリデイ」や、地域の敬老会、サロンにも呼んで頂き、季節の唱歌や懐かしの歌謡曲、身体や脳を使う曲など10数曲を演奏して、約1時間楽し過ごします。

認知症のある方も、昔よく歌った曲や好きだった曲は、自然とニコニコ顔で歌ってくださり「音楽の力ってすごい!!」といつも感動しています。これからたくさんの方の笑顔を見に行きたいです(^^)

(新居浜市 石井 淑子)



アジの味噌マヨホイル焼き

アジ(3枚おろし)	2尾	【作り方】	材料/2人分
塩	少々	① アジに塩を振り約10分置き、水気を拭き取る。	
人参	1/4本	② 人参、ピーマン、玉ねぎはせん切りにする。	
ピーマン	1個	③ アルミホイルに玉ねぎ、アジ、人参、ピーマンの順に置き、混ぜ合わせたAを上からかけて包む。	
玉ねぎ	1/2個	④ オープントースターで約15分、火が通るまで焼く。	
A	味噌 大さじ1 マヨネーズ 大さじ1 砂糖 小さじ1/2	* 具材は野菜やきのこなどお好みで入れて下さい	

アジは「味が良い」ことに由来して名前が付いたと言われています。1年を通して獲れる身近な魚ですが、5月から8月にかけてが旬

です。この時期のアジは脂がのって特に美味しくなります。

アジは味が良いだけでなく栄養も豊富です。たんぱく質をはじめ、ビタミンB群、カルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。また、青魚の中では脂質が少ない特徴があります。が、体内で作ることが出来ない必須脂肪酸であるDHA(管理栄養士 三好みさと)

A・EPAは多く含まれています。DHA・EPAには血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化予防につながると言われています。

DHA・EPAは加熱調理により溶け出してしまうため、お刺身など生の状態やホイル焼きなど脂が流れにくい調理方法で食べるのがおすすめです。



この人にスポットライト

宅老所と平和活動 ～両輪で公正な社会を目指すWoman～

介護保険を使わない宅老所『つどい場だんだん』は開所して7年目。10人前後の利用者さんたちとスタッフが、共に洗濯物を干し、ご飯を作って食べ、楽しく生活のひとつを過ごしています。「毎日が必死のパッチよ～」汗かき笑顔で走り続けている代表の保持さんの自慢は、トレーラーハウス内にある檜の自立浴槽と前手すりのトイレ。「この全てが生活リハビリ!!」自信



～今治市(今治南支部)～

満々に語る彼女の言葉には魂が込められています。

「自立」とは、何でも1人でできることではなく、ちゃんと人の手を借りることができること。「認知症」とは、老いに伴う人間の変化であり、周囲の環境次第で穏やかに暮らすことができるのです。そして、病院や施設の面会制限は、諸事情があろうとも明らかな人権侵害。これが文化になってしまっ



てはいけません。」また彼女は問いかけます。「改めて、人が生きることを最後まで支えることの意味を一緒に考えてみませんか？ 自由と平和があってこそその福祉です。」

(文・砂田ひとみ)

機関紙隔月発行へ 変更のお知らせ

機関紙「えひめ医療生協」は組合員さんへの情報提供紙として毎月発行に努めてきましたが、物価高騰により9月より隔月発行に変更させていただきます。

隔月となりますが、来年度に向けて今以上の充実した紙面でお届けできるよう検討してまいります。

ご理解のほど、宜しくお願い致します。

機関紙・支部ニュースはこちらからご覧になれます。



組合員だより

乗り切りましょう!

お米をはじめ物価が上がっていますので、家計が皆さん大変ですが、夏場乗り切って頑張っていきましょう。

(伊予市 河田 守)

孫と一緒に

クイズいつも楽しみにしています。孫と一緒に考えました。庭の紫陽花が咲き、花瓶にさし楽しんでます。

(松山市 寺尾 美代子)

一日は長いけど...

今年もはや半分経過。一日は長いけど一月は早い。明日は今日より良い日でありますように。

(新居浜市 近藤 陽子)

素晴らしい

「医療介護版」の記事を読んで、要介護5でも介護サービスを利用して、本人の希望がかなっていく、という過程を素晴らしいと感じました。

(新居浜市 石津由美子)

減税を!

物価高消費税大きい期間限定ではない消費税減税を。非課税世帯ギリギリなら救われない底辺です。

(松山市 白木 勝子)

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。

