



医療福祉生協連の
シンボルマーク

2025
9

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

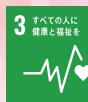
生協現勢 (2025年 7月31日現在)
組合員 45,195人
出資金 933,544,450円
(1人平均出資金 20,656円)

機関紙 隔月発行の お知らせ

今後の機関紙は
隔月 (奇数月) 発行
となります。
次号は11月です。

他団体と一緒に広げよう

～ 健康づくりの輪 ～



泉州ブロック (新居浜市) 老人会の PPK 体操で健康チェック

次々と場が誕生

東泉州支部のすみれ班高橋美枝子班長が、老人会の集まりで紹介したことで、5つの「場」が誕生しました。新居浜市は自治会館などの通いの場 (拠点) に週1回集まって PPK (ぴんぴんキ拉里) 体操を行っており、現在114カ所で開設されています。

この中で「東田演歌会」「久門ひばり会」「松木坂井なかよし会」「わかば会」

「下東田きらり」から依頼があり、PPK体操後に健康チェックを行っています。同時に熱中症対策、インフルエンザ、ヒートショックなど、健康に関する講習も行っており、喜ばれています。

担い手も増え連携が密に

老人会が場になると、ボッチャ大会や組合員交流会など、支部活動への誘いがしやすくなりました。参加

宇摩ブロック (四国中央市) 地域包括支援センターとともに「みんなのカフェ」へ

オレンジカフェの始まり

宇摩ブロックでオレンジカフェを始めたのは、2016年10月でした。認知症の家族がいらつしやる組合員を心配した職員のつぶやきからが始まりです。認知症への理解、関わり方、不安な事があるというこで、介護を一人で抱えこまず、寄り添いたいという気持ちから宇摩診療所で始めました。地域包括支援センターへ開催のお知らせをして様子を見てもらい、その後市報にも毎月の案内が載ることとなり、土居や川之江の地域にもカフェができました。ところが、コロナが流行り診療所の活動が中止。



第1回目のオレンジカフェの様子

オレンジルーム誕生を きっかけに

2023年から、地域包

者が増え、仲間増やしや、増資にもつながっています。6月・7月の担い手増やし月間には、地図持参でお願いに行き、機関紙配布者の担い手が増えました。

昨年、中大支部は、老人会主催のセミナーに講師として3回参加し、健康チェックも行いました。今年度もすでに、2回講師依頼がきています。

こうした中で、地域の老人会との連携の強化につながればと期待しています。今後も

他団体と一緒に地域の健康づくりに貢献できるよう頑張ります。
(文・川原 仁恵)



東田演歌会の健康チェックで活躍する高橋班長 (写真中央)

括支援センターでは政策として「しこちゅーみんなのカフェ」を立ち上げました。開催する事業所などに補助金を出して支えていく体制を整え、各地域で「みんなのカフェ」が広がりました。

医療生協として、もう一度オレンジカフェを開けないものかと思案していましたが、ちょうどオレンジルームができたのをきっかけに、ボランティアグループの「ほほえみの会」が宇摩診療所から引き受けることにしました。

さっそく地域包括支援センターに相談して、「みんなのカフェ」に登録。開催日には見学に来られ、ホームページに写真や案内文も掲載していただき、市報にも掲載。それを見て来られる人もいます。



笑顔あふれるオレンジカフェ

今、「みんなのカフェ」は10の地域へと広がっています。それぞれが特色ある内容で、参加された人たちは楽しそうです。認知症になっても安心して過ごすことができるよう、本人とのかかわりかたや家族の支え、周りの理解を広められるよう力を合わせていきたいと思っています。(文・松木久美子)



一瞬にして、何万もの命を奪い、1年で21万人が死亡した広島・長崎への原爆投下から80年。組合員・職員10名で核兵器廃絶と平和を願って広島での原水爆禁止世界大会に参加。集会では被爆証言や各地の運動報告とともに広島の高校新聞部の生徒が被爆体験を聞き、伝える記事や被爆遺跡を守る記事などについて報告した。若者が学び、考え、伝承しようとしている姿に感激した。平和祈念式典には太陽が照り付ける中、120ヶ国の政府代表や平和を願う国内外の人達が集まって、被爆者の霊を慰め、平和と核兵器廃絶を強く願った。平和記念資料館は外国人も含め多数の見学者で溢れていた。原爆ドームや慰霊碑を眺め、悲しむ姿も多かった。愛媛医療生協ではこの間、被爆者の松浦さんの講演を各地で開催、共催してきた。鶴を折って世界へ送った。核兵器廃絶署名を集め、地域で平和と核兵器廃絶を考え、話し合ってきた。国連憲章を踏みしめる武力行使や核威嚇に強い怒りを覚える。「核抑止」を肯定し、敵基地攻撃能力など、軍備増強を進める政治を許せない。被爆体験と実相を受け継ぎ、核兵器の非人道性を伝えていこう。日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求めて世論をひろげたい。(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。

生活を安全に。災害に備えよう！

地球温暖化にともない、豪雨災害や森林火災などが全国各地でひんぱんに発生しています。また近い将来、南海トラフ大地震の発生が懸念されています。

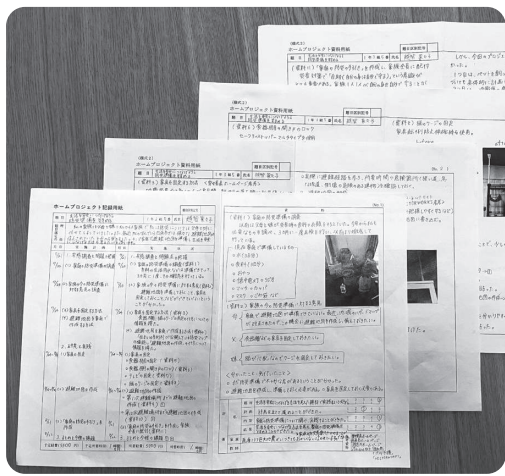
いどこで起こるかかわからない災害に、組合員のみなさんはどのように備えていますか？

愛媛県内の高校では、家庭科で「ホームプロジェクト」という課題が出されています。この課題に、家族で「防災対策」をテーマに取り組んだ事例を紹介します。

地震対策

まずは家具の固定から

マグニチュード8から9クラスの地震（南海トラフ大地震）が今後30年以内に発生する確率は80%程度



ホームプロジェクト記録用紙、資料用紙



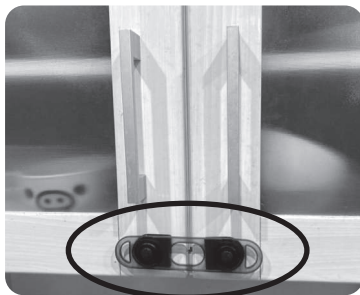
猫のケージの固定



食器棚の固定



足に滑り止めを敷きテレビを固定



食器棚の扉のセーフティロック

（2025年1月時点）とされており、いつ発生してもおかしくない状況です。

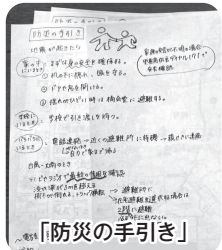
地震災害では、家具類の転倒や落下物により、多くの人が負傷もしくは死亡しています。建物が倒壊しな

い程度の揺れでも、家具の転倒が、けがや避難・救助の妨げとなります。被害を防ぐために、家具の固定が大事と考えました。

避難地図の作成

災害時に慌てず安全に避難するために、住まいの市町村が公開している防災マップ（ハザードマップ）を確認しながら、避難地図を作成しました。

自宅から避難場所までの安全な避難経路を地図上に書き込み、実際に歩いて所要時間や危険箇所を確認し、3分ごとに色分けしました。



ハザードマップをもとに避難経路地図の作成



持ち出し用・自宅避難用の防災用品の確認

自宅内での避難や避難所へ持ち出すためのチェックリストを作り、3カ月に1度点検を行い、充実させていくことにしました。



防災用品、非常用持ち出し袋の準備

「防災の手引き」を家族で作成し、配付。各自で保管して防災意識を持つてもらうことにしました。

災害から身を守る 日常の備え

宇摩診療所 篠崎 繁靖（防災士）

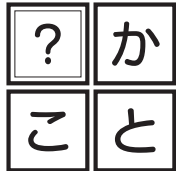
長男が生まれ、災害が起きた時にこの子を干からびさせたらダメだと思い、保存水を購入しました。そして、水だけでは生きていけない、親も生きてないとダメだと思い食料等を少しずつ保存していくようになりました。そのうち、防災グッズを実際に使ってみたくなり、キャンプで使ってみることに。使ってみると全く使えないモノがある事も判明。そのうちアウトドアにすっかりはまって、年に数回家族でキャンプをするようになりました。キャンプでは賞味期限の近い保存食を食べます。防災グッズ（非常食）は備えて満足ではなく、普段から使って（食べて）慣れ親しんでおくといいですよ。

災害発生時にどう生きていくことができるのか。そのためにはきっと関係性豊かな地域コミュニティが必要です。顔の見える関係、お互いを支えあう関係、知らない人にも手を差し伸べる優しさ。そういう地域コミュニティであって欲しいと思い、自治会活動や公民館活動、消防団のお手伝いをさせてもらっています。災害に関係なく、人は1人では生きていけない。

地震で自分も揺れている状況では、倒れてきた大きな棚や冷蔵庫を支えることは不可能です。必ず固定しておきましょう。自分の家にあるモノで押しつぶされないようにしておきましょう。

ちよっとひといき 9月号 クイズ

「？」に入る文字は
なんでしょう



答え

ちよっと一言

切手

791-1102

松山市来住町一〇九一

医療生協

クイズ係

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先も必ずご記入下さい。

締め切り
2025年10月10日必着

7月号の答

韓国（各国の通貨単位）

当選者

宮崎真智子（四国中央市） 児山 昌子（四国中央市） 沖野 明男（新居浜市） 高橋 道子（新居浜市）
山岡 道子（今治市） 門田 昭子（今治市） 村上紅美子（松山市） 下村 昌史（松山市）
野口むつみ（松山市） 原 順一（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。
8月号の答えと当選者は、11月号に掲載します

TOPIC

被爆80年・原水爆禁止

2025年世界大会広島に参加して

8・6ヒロシマデー集会には3,550名が参加しました。そのうち海外代表が222名。核保有国・原発大国のフランスは最多の78名が参加しました。私は核保有国での非核運動はありえないと思っていたので驚きました。被爆された方が広島島の惨状や、戦後も続いた被爆者への差別的な体験を鮮明に言葉に言葉を失いました。一方でフランス在住の平和運動家は遊んでいる子供が「最終手段、原爆投下だ！」と言ったことに危機感を覚えたと話されました。海外では核の有効性について語られることはあっても、人的被害に対する認識は薄いのだというのです。

私たちが被爆体験を聞き、感じたことを語り継ぐことで、人の心を動かす原動力になるのだと思います。国という立場では「核抑止論」が語られますが、個人の立場からであれば、非核を掲げ、平和を願うことができますと強く感じました。知ろうとすることが非核の第一歩。市民が声を上げ、輪を広げ、活動を続けることが意思表示になると感じる参加になりました。

（文・国兼 宏和）



ヒロシマデー集会 草の根の運動交流

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



新居浜協立病院
検査技師
今井 恭子

乳がんの罹患率

乳がんは、乳腺という胸の中の組織にできる「がん」です。厚生労働省の「全国がん登録」によれば、2021年に新たに乳がんと診断された人数は98,782人（女性のがん全体の約23％）で、女性の部位別がん罹患数の中で最も多い結果となっています。また、乳がんの新規罹患患者数は年々増加しており、とくに30代後半から50代の世代で多く見られる傾向にあります。乳がんは「怖い病気」とい

乳がんの検診率

このように早い段階で見できれば治療が可能な疾患ですが、日本の乳がん検診率は他の先進国と比べて依然として低い水準にあります。厚生労働省の国民生活基礎調査などによると、乳がん検診の受診率はここ10年間で徐々に上昇しているものの、2022年時点でも約48・2％にとどまっています。愛媛県の受診率は2020年度統計で42％です。これは欧米諸国の70～80％と比べて低く、「行こ

マンモグラフィと乳房超音波検査

現在、乳房の定期検診でよく用いられる方法として、「マンモグラフィ」と「乳房超音波検査（乳腺エコー）」の2つがあります。マンモグラフィは乳房を圧迫してX線で撮影する検査で、特に微細な石灰化（乳がんの初期にみられる変化）を発見するのに優れています。40歳以上の女性に推奨されていて、乳がん検診の基本的な方法として広く用いられています。一方、乳房超音波検査（乳腺エコー）は、超音波を使って乳腺やしこりの内部構造

検診を受けましょう

「自分には関係ない」「まだ若いから大丈夫」と思っていますか？ 乳がんは誰にでも起こりうる病気です。乳がんは早期に見つけて治療すれば、「治る病気」です。ご自身の胸を大切に、定期的に検診を受ける習慣をつけましょう。

お知らせ

8月号に折込しました提携店一覧ですが、その後、更新しています。ご利用される場合には、提携店利用組合員カードの裏面の二次元バーコードをお読み取りいただくか、愛媛医療生活協同組合のホームページをご参照していただき、最新情報をご確認の上、ご利用ください。

乳がん検診を受けましょう

10月はピンクリボン月間です



乳房超音波検査（乳腺エコー）



マンモグラフィ

2025年9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 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2・4) 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					

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	ケア(通所利用) ☎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		わが家		わが家		わが家	
たんぽぽ	松山市来住町1091-1 ☎089-955-7335 ●訪問看護 ●訪問介護 ●居宅介護支援	ひまわり	伊予市下吾川5番地1 ☎089-983-4400	ひまわり	伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイケア	スマイルひまわり	伊予市米湊736-5 ☎089-983-4466 ●小規模多機能ホーム	みどり家	松山市中村3丁目1-2 ☎089-908-8851 ●介護付有料老人ホーム
								3つと1つ	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 薬剤師 お問合せ先 福德・谷 電話 089-976-7001

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 089-9545-2868

機関紙隔月発行のお知らせ

今後の機関紙は
隔月（奇数月）発行となります。
次号は11月です。

わたしの1枚



松山市 みかえり美人

自分達で着付けての小旅行

イベントのお知らせ

生協ブロック

健康フェスタ

（松山市）

2025年10月26日（日）

10:00～14:00

場 所 ● 愛媛生協病院
・美味しいごはんやお菓子
・楽しいゲームやくじがあります♪
・フリーマーケット開催
・お子様向け「病院のお仕事体験ツアー」
・病院職員による医療講演
など、楽しい企画盛り沢山です！
問合せ先 ● 愛媛生協病院 地域事業課
(089-976-5638)

宇摩ブロック

楽しく遊ぼう♪健康フェスタ

（四国中央市）

2025年11月8日（土）

10:00～13:00

場 内 所 ● 生協宇摩診療所（オレンジルーム）
容 ● キッズ医療体験、キッズゲーム大会、
よさこい踊り、マジックショー、
フリーマーケット、マルシェ、
キッチンカー など盛り沢山
問合せ先 ● 宇摩診療所 地域事業課
(0896-25-0114)

協立ブロック

歌おう！笑おう！健康フェスタ

（新居浜市）

2025年11月15日（土）

13:00～16:00

場 内 所 ● ワクリエ新居浜（体育館）
容 ● 映画鑑賞・医師による医療講演・ステージ発表
・ベジチェック・血管年齢測定あり♪
・ラージボール卓球・健康麻雀など、
体験ブースも盛り沢山！！
・フリーマーケットも開催（*^_^*）
問合せ先 ● 新居浜協立病院 地域事業課
(0897-36-3671)

泉川ブロック

みんなで楽しく健康づくり仲間づくり 3世代交流ポッチャ大会

（新居浜市）

2025年11月23日（日）

10:00～13:00

場 内 所 ● 泉川中学校（体育館）
容 ● ポッチャ大会
申込締切 ● 10月31日（金）泉川診療所
川原（0897-41-6110）



【1人分】
エネルギー
310kcal
塩分 1.0g
たんぱく質量
15.0g

撮影：石井 淑子

れんこんと鮭のきのこあんかけ

鮭	2切れ	材料／2人分
れんこん	60g	① 鮭は半分に切って塩を少々振り、れんこんは皮を剥き、0.5cmの厚さに切る。しめじやエノキは石づきの部分を落として食べやすい大きさに切る。青ネギは小口切りにする。
好みのきのこ (しめじ・えのき・ひらたけなど)	100g	② ①の鮭とれんこんはキッチンペーパーで水気を取り、片栗粉をまぶす。
片栗粉	大さじ2	③ フライパンにやや多めの油を入れて中火にかけ、②の鮭とれんこんを弱火～中火で揚げ焼きにして、取り出す。
青ネギ	適量	④ ③のフライパンの余分な油をふきとり、さつとしめじを炒め、Aの調味料を入れて、ひと煮立ちさせ、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
サラダ油	適量	⑤ ③をお皿に盛り付け、④を上からかけ、青ネギをふる。
A	しょう油 大さじ1 みりん 大さじ1 酒 大さじ1 だし汁 大さじ2	
B	片栗粉 大さじ1/2 水 大さじ1	

きのこといえば秋を連想しますが、今は人工栽培で一年中手に入れることができます。しかし、野生のきのこは気温と湿度の影響か



ら、6～7月の梅雨と、9～11月の秋雨の頃に大量に発生します。

きのこにはビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。その他にはβグルカンと呼ばれる栄養素が含まれています。

このほか、「食後血糖値上昇抑制」「コレステロール低下」「満腹感の維持」といった効果が期待できます。このような水溶性食物繊維は水に溶けだすため、煮汁も一緒にいただくスープリやみそ汁もおすすです。（管理栄養士 池田 優子）



砥部町 大塚 道江

ちぎり絵



新居浜市 首藤 百合

バッグ



四国中央市 川上みどり

ペンケース

送火に合わせ鳴くや法師蟬
松山市 永井 弘子

この人にスポットライト

～松山市（三津浜支部）～

～健康で明るいまちづくりを目指して～

現在、三津浜支部の支部長である山下さんは、1995年に城北診療所建設運動の際に結成された三津浜支部の立ち上げから活動に参加されてきました。

当時、丹原から松山へ引っ越して来た時で、早く地域になじみたいという想いと、知人の方の「地域につながりを」「健康づくりを広める」という想いに共感され、活動を始めたそうです。

「健康で明るいまちづくり」を目指したこの30年を



振り返ってみて、「支部立ち上げに関わった人で今も活動できているのは自分だけになっていた。これまでいろんな人に助けてもらいながらこの活動を続けてきたが、地域サロンの『なごみの会』の活動を継続してきたことが、大きな力になったように思う」と。

そして、地域の高齢化などによりこの活動を今後どう繋いでいくかが課題で、コロナ等で開催できていない「地域わくわく交流会」を地域の方々、行政、医療生協、その他たくさんの人と一緒に商店街でまた開催できたらいいなと想って活動されています。



山下曙美さん

（文・徳永 篤）

旬の素晴らしさ

野菜にしても海産物にしても、旬の食材はどれも美味しく、栄養素も健康にいいですね。自然のものですから、つくづく上手くできていると思います。

（新居浜市 眞鍋 増雄）

寂しいですね

9月より機関紙が隔月発行に；寂しいですが、高齢と物価高騰では致し方ないですね。

（松山市 大西 駅）

認知症マフ?

そのことば知りませんでした。スマホで調べて初めて知ることが出来てよかったです。生協新聞らしい内容で身近で、いつも楽しく読ませてもらっています。

（伊予市 武田 司）

待ってました!

念願の整形外科医来たる！しかも久米出身！ご活躍応援しています！

（松山市 黒川 佳子）

すみずみまで

いつも楽しみに拝見し、あつたかハートだよりも隅々まで見えています。街角ウォーキングに参加してみたいです。保育士をしていいますが、仕事で動いていないように、まだまだ活動が足りない様に思います。

（新居浜市 近藤ちさと）

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。

