



医療福祉生協連の  
シンボルマーク

2026  
1・2月号

# 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](mailto: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11月30日現在)  
組合員 44,964人  
出資金 940,066,950円  
(1人平均出資金 20,907円)



10/26 生協ブロック (松山市) オープニングを飾る水軍太鼓 700名参加



11/8 宇摩ブロック (四国中央市) 7~101歳まで世代を超えた集い 130名参加



11/15 協立ブロック (新居浜市) 笑いヨガで免疫力up! 250名参加



11/23 泉川ブロック (新居浜市)  
みんなで健康づくり 3世代交流ポッチャ大会 172名参加

## 健康フェスタ

## 新年のご挨拶



愛媛医療生協 理事長 今村 高暢

あけましておめでとうございます。  
さいます。

昨年は第二次世界大戦後  
80年の節目の年でした。戦  
争を直接知る世代が急速に  
減り、「生きた記憶」が失わ  
れつつあります。第二次世  
界大戦は、日本だけで犠牲  
者は民間人約80万人を含む  
310万人が犠牲となり、  
二度と戦争はごめんだとい  
う国民の総意から日本国憲

法は生まれました。  
世界に目を移すとロシア  
のウクライナ侵攻から4年  
が過ぎ、ガザは紛争勃発か  
ら2年を過ぎ停戦はしまし  
たが依然としてイスラエルの  
攻撃が続いており、罪な  
き人々が殺されています。  
そうした状況の中、202  
4年に被団協がノーベル平  
和賞を受賞しました。これ  
は現実には核が使われるかも  
しれない情勢に対して、草  
の根から被爆体験を語って  
きた姿勢が国際的に評価さ  
れたことであり、うれしく  
思います。また、全国では  
「憲法9条の碑」の設立が急  
速に進んでいます。この背  
景には、地域住民や市民団  
体による「平和を目に見え  
る形で残したい」という要  
望や、「次世代に戦争の記憶

と平和の決意を伝えたい」  
という思いがあります。  
戦後70年以上不可視化さ  
れてきた日本兵のトラウマ  
に対して、2024年に厚労  
省が初めて調査を行い、こ  
れまで国家によって否認さ  
れ、差別の対象となってきた戦  
争による精神障害が、戦争  
がもたらす被害の一つとして  
公認されたのは画期的なこ  
とです。今後さらに調査や  
研究を進めなければ、声な  
き声として封じ込められて  
きた戦後日本は終わらない  
のではないかと考えます。

国内政治に目を移すと、  
衆参両院ともに少数与党に  
なった一方、軍拡や改憲を目  
指す野党が大きく伸長し、  
世論はキナ臭い方向に振れ  
ています。10月に発足した高  
市政権は憲政史上初の女性  
首相で、ガラスの天井を打ち  
破った歴史的快挙ではあり  
ますが、多様性やジェンダー  
平等とは一線を画す政権で  
あり、軍事費の増大を始め  
とした経済政策と社会保障  
費の削減をうたっています。

療生協も例外ではなく、厳  
しい経営状況の中、昨年は  
経営対策会議を開き、経営  
改善を行っている途上です。  
現在、世界的にも国内的  
にも先が見えない時代です。  
新自由主義が進むなかで、  
人のこころが「今だけ、自分  
だけ、金だけ」の3だけ主義  
に陥っているのではないで  
しょうか。そのなかで「自己  
責任論」が心の奥底まで根付  
いてしまい、非常に生きにく  
い世の中になっていると思  
います。コロナ禍を経て私たち  
は、人と人が助け合う「ケア」  
の重要性に気づきました。医  
療生協の活動は、人と人の結  
びつきが地域を変え、健康に  
もなるという確信を持ち、  
今年も生協を強く大きくす  
る活動を共に進めましょう。

福島震災と原発事故  
能登半島の震災と水害被災  
者に昨年も組合員・職員か  
らの募金で激励と連帯の思  
いを込めて愛媛ミカンを60  
0kg送った。大変だと思うが  
一歩ずつでも前に進むこと  
を願う。  
いずれも未だ復興途上で  
あり、特に事故原発の燃料  
デブリの取り出しは全く進  
まず、今も大量の放射線を  
出し続けている。現在の科学  
技術で核爆発をコントロール  
することはできない。  
ところがこの間、新潟県  
柏崎刈羽と北海道泊原発の  
再稼働を両知事が承認した。  
新潟では再稼働の賛否を問  
う県民投票を求める14万筆  
の署名を無視して強行しよ  
うというもの。電力需要が  
高まっていることや電気代へ  
の影響などを理由としてい  
るが、安全性への不安には  
答えていない。12月には北  
海道・三陸沖で大きな地震  
が続いた。南海トラフを含め、  
日本各地で大きな地震の発  
生確率が高まっているとして  
政府は警戒と備えを呼びか  
けている。その一方で、相次  
ぐ原発再稼働はあり得ない。  
稼働中の原発もしかりだ。  
自然エネルギーを主軸へ大  
きく舵を切ることをあらた  
めて考えたい。  
(倉)





# 正月太りを解消！ 体を戻すための「軽い運動」始めませんか？

愛媛生協病院 メディカルフィットネスコ・コア



インストラクター  
河野 慎平

あけましておめでとうございます。2026年も皆様の健康づくりを全力でサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、久しぶりに体重計に乗って驚いた…という方も多いのではないしょうか。おせち料理やお餅、お酒などのご馳走が続き、さらに家でのんびり過ごす時間が増えることで、どうしても消費カロリーが減る時期です。いわゆる「正月太り」は、単に脂肪がついただけではなく、むくみや腸の働きの低下が関係することも多いため、早めに整えることが大切です。今回は、無理なく始められる運動のポイントを紹介いたします。

## まずは「軽い運動」から習慣を戻す

正月太り解消の第一歩は、

体を動かすリズムを取り戻すことです。特におすすめはウォーキング。10～15分でも、血行が良くなり体がポカポカしてきます。最初から長時間歩く必要はありません。「少し息が上がるけど会話ができればいいくらい」の強さがちょうど良いスタートラインです。

## 固まりやすい肩・腰を動かそう

寒い時期は関節の動きが悪くなり、姿勢が崩れて代謝が落ちやすくなります。テレビを見ながら肩や腰を回す。家事が終わったら軽くストレッチをするなど5～10分で良いので習慣化してみましょう。

## 筋トレは「軽めの負荷」でOK！

筋トレは体重コントロールに最も効果的です。筋肉が動くことで代謝が上がります。また、筋肉量が増えると基礎代謝が上がります。太りにくい体になります。

今回は2つの筋トレメ

ニューをご紹介します。

（写真参照）

### ① 椅子スクワット

（太ももとお尻を鍛え、転倒予防にも効果的です）  
椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります

### 【ポイント】

- 膝とつま先は同じ向き
- 息を止めない
- 余裕があれば、お尻が椅子につく手前で止める

### ② かかと上げ

（ふくらはぎを使って血行促進。むくみ対策にも効果的です）  
・椅子の背や机に手を置き、かかとを上下

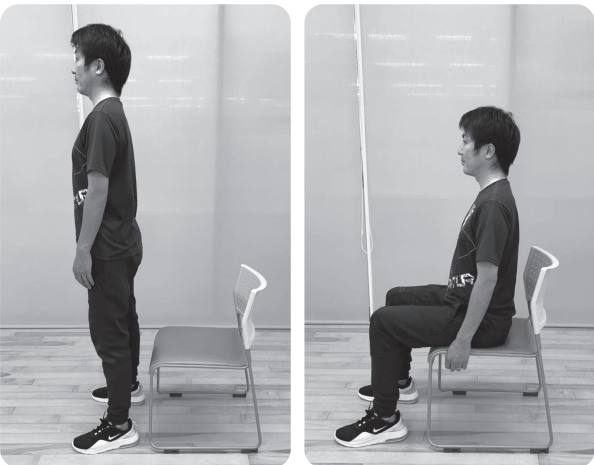
### 【ポイント】

- 背筋を伸ばす
- ゆっくり上下

コ・コアなら  
安全に安心して  
習慣化できます

正月太りは「リセットのチャンス」でもあります。無理な減量よりも、軽い運動をコツコツ続けることが、一番体にやさしい方法です。「ひとりでは続かない」「正しいやり方がわからない」「正しいやり方があれば安心して運動を始められます。新年の運動スタートはぜひコ・コアで！

### ① 椅子スクワット（1セット5～15回）



### ② かかと上げ（1セット5～15回）



◎ 慣れてきたら2～3セットに増やしてみましょう

## 役員選任に関する公告

2026年1月1日  
愛媛医療生協理事長 今村 高暢

愛媛医療生協第73回総代会において、役員の任期満了に伴い、新役員の選任を行います。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、各ブロックから推薦を受けます。各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、以下により申し出を受け付けます。

- 役員選任を行う総代会の日・場所  
2026年6月24日（水）愛媛県民文化会館
- 地域区分理事ブロック別定数（全体区分非常勤理事2名含む）

協立病院ブロック	5名	生協病院ブロック	9名
伊予診療所ブロック	3名	泉川診療所ブロック	3名
城北診療所ブロック	3名	宇摩診療所ブロック	3名
今治市ブロック	2名		
- 申し出受付は、所定の様式（各事業所に設置）により、2026年2月末日を期限とします。  
※なお、申し出ができる組合員は2025年12月末日までに組合員の資格を有している方です。

## 2025年度「みなし脱退」のお知らせ

生協法及び定款に基づき、組合員は氏名・住所変更があったときには、速やかに届け出なければなりません。住所変更が2年行われず未連絡状態が続いたときは、定款第10条に基づき脱退の予告があったものとみなし、年度末に脱退したとみなす手続きを行います。この手続き後も、再加入の意思表示と出資金の返金手続きが可能です。

ご不明な点がございましたら各事業所地域事業課担当又は医療生協本部、地域事業部までお問い合わせください。

## ちょっとひといき 1・2月号 クイズ

待ち合わせをすると、  
いつも曲がり角に立っているものは？

答え

ちょっと一言

切手

791-1102  
松山市来佳町二〇九一  
医療生協  
クイズ係

住所  
氏名  
〇〇〇〇  
〇〇〇〇  
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](mailto: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  
2026年2月10日必着

11・12月号の答

きつつき

当選者

小山伊佐夫（新居浜市） 片岡 照美（今治市） 大道 省子（今治市） 赤岡 秀美（松山市）  
白木 勝子（松山市） 中井三津子（松山市） 松本 淳子（松山市） 森山 弘子（松山市）  
渡部タズヨ（松山市） 井関 史花（伊予市）

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



愛媛生協病院 内科医  
松本 晋平

特定健診は  
受診しましたか？

特定健康診査の対象者は、40歳から74歳かつ実施年度の4月1日時点で国民健康保険や職場の社会保険(協会けんぽや組合健保、共済組合など)に加入している人です。

保険加入者だけでなく家族被扶養者も対象となっています。生活習慣病を早期に発見するための健診です。

年に一回は  
自分の体をチェック

生活習慣病は、特に症状がないことが多いです。そのため異常が出た頃にはすでに進行している可能性があります。無症状のうちに検査をしておくことが大切です。

特定健診では  
何がわかるのか？

高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化(心筋梗塞・脳梗塞などの予防)

健診忘れていませんか？  
年度末までに受けましょう

医師の判断で必要に応じ、貧血や不整脈、眼底検査、腎機能の検査を追加することがあります。

しかし、それだけでは十分ではありません。特定健診はあくまで最低限の検査しかしません。

オプションはどんな  
検査を受けたら良い？

生活習慣病を詳しく調べたい↓尿酸・腎機能(クレアチニン・eGFR)

動脈硬化が気になる↓頸動脈エコー、ABI(腕と足の血圧比を調べる)

がん(40歳を過ぎたら受けましょう)↓便潜血、胸部Xp、乳がん・子宮頸がん検診

胃がん、胃潰瘍などを早期に発見↓胃内視鏡

骨粗鬆症が気になる(特に閉経後の女性)↓骨密度

こんな検査も  
ありますよ

数年に1回は検査してみることをお勧めします。

胸部CT↓初期の肺がんなど胸部レントゲンでは見つけにくい小さな病変を調べる

腹部エコー・CT↓肝臓や腎臓、脾臓などの異常を調べる

大腸内視鏡↓大腸がんの

みんなで健診に行こう

愛媛県の特定健診受診率は、2023年度時点で、全

早期発見、早期治療へ結びつける  
○頭部MRI↓脳の動脈硬化が進み、血流が悪化していないか？

国ワースト10に入るくらい低いです。ただ、「行つてこーわいー愛媛の健診」キャンペーンにより受診率は伸びてきています。

健診を受けることで今の身体の状態の「見える化」ができます。ご自身の身体の現状を知るためにも、健診を受けましょう。

捨ててうんちで 拾ういのち  
**大腸がん**  
キャンペーン

検診で早期発見  
便検査を2回実施するだけで、大腸がんによるリスクをぐっと減らすことができます。  
この機会にぜひ大腸がん検診を受けませんか？

費用(郵送料込)  
組合員価格 750円 非組合員価格 1300円

検査キット購入時にお支払いください

手順① 検査キット2本を購入します	手順② 2回の排便後 お近くの愛媛医療生協事業所に持参ください	手順③ 検査結果は後日 郵送にて送付します
----------------------	---------------------------------------	-----------------------------

愛媛医療生活協同組合

- 新居浜協立病院 新居浜市若水町1-7-45 ☎(0897) 37-2000
- 伊予診療所 伊予市下吾川55-1 ☎(089) 982-1170
- 泉川診療所 新居浜市瀬戸町1-2 ☎(0897) 41-6110
- 生協宇摩診療所 四国中央市寒川町2912-1 ☎(0896) 25-0114

大腸がんキャンペーンは、上記事業所で実施しています。尚、全事業所において公費の対応も行っています。ご利用ください。

スタッフ募集

愛媛医療生協			
事業所名	職種	担当者	問い合わせ先(電話)
泉川診療所デイサービスいずみかわ	介護職員	佐々木	0897-41-6110
新居浜協病院	看護師・介護職員 病棟アシスタント(無資格)	西原	0897-37-2000
	作業療法士	鈴木	0897-37-2000
愛媛生協病院	薬剤師・看護師	福德谷	089-976-7001
	看護師・介護職員 (通所リハビリテーション)	坂本	080-9545-2868
伊予診療所	介護職員	中村	089-982-1170
ごしき在宅ケアセンター	看護師	武田	089-983-4400

メデイコープ

事業所名	職種	担当者	問い合わせ先(電話)
グループホームとらや	介護職員	山田・片岡	089-908-8853
小規模多機能ホームはなみずき	介護職員		
ショートステイ陽だまり	正・准看護師・介護福祉士		
介護付き有料老人ホームあつたか拓南	正・准看護師・介護福祉士		
デイサービスほかほか	介護福祉士		

2026年1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 三 浦	佐々木 近 藤 河 野 川 寄	水 本(潤) 三浦(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) 浦 屋	宮 崎	小 西	愛媛大学医師
	小児一般	玉 井	玉 井	玉 井	玉 井	有 田	有田(第1・3・5) 愛媛大学医師(第2・4)
小児専門				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)	
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 14:00～16:30	玉 井 14:00～15:00			玉 井 (第1・3・5)14:00～15:00	
	小児一般	有 田	玉 井 受付16:30まで	有田(第1・3・5) 玉井(第2・4) 受付16:30まで	有 田	玉 井 受付16:30まで	
	小児専門		アレルギー 有田 14:00～	アレルギー 有田 14:00～(第2・4)	心身症 玉井		
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	有 田			有 田	有田 16:30～	
	小児専門		アレルギー 有田				

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	川崎	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・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	第2・4週 ※休診 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			

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	リハビリ(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	リハビリフィットネス 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	
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55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 ●リハビリ	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	みどり家	松山市来住町1091-1 ☎089-961-4318 ●短期入所生活介護



## 我が家のアイドル



東温市 きょうる

## わたしの1枚

菊間町 お供馬  
今治市 木原ひとみ

## 私の楽しみ

走って発見する  
地元愛媛の魅力



マラソンとピクニックを合わせた造語「マラニック」をご存じですか？昨年9月、愛南マラニックに参加しました。補給所でのおもてなし料理、あたたかい声かけに元気をもらいました。また養殖業が盛んな愛南町らしい水のあるまちは、暑い中でへばっているランナーたちを、どれほど元気づけたでしょう。高茂岬から望む宇和海の絶景は本当に素晴らしい。疲れが一気に吹き飛びました。コースから見える鯛・鰯などの鮮魚養殖場を初めて見て、その迫力に度肝を抜かれました。アップダウンが果てなく続くコースで心が折れ、ほとんど歩き、時々走ってのゴールでしたが、愛媛のお宝発見！の気分でした。

（森実 美佐・写真（右）



【1人分】  
エネルギー  
200kcal  
塩分 1.8g  
たんぱく質量  
12.0g

撮影：越智 啓治

## 焼いて煮るだけの簡単煮豚

豚肩肉かたまり 400g

塩 小さじ1

白ネギの青い部分 1本分

しょうが 1かけ

にんにく 1かけ

油 大さじ1杯

しょう油 大さじ5

みりん 大さじ5

砂糖 大さじ3

水 1ℓ程度

### 【作り方】

- ①豚肉は常温に戻しておく。生姜は皮付きのままスライスし、ニンニクと、ネギの青い部分は縦半分に切る。
- ②①の豚肉に塩をまぶし、下味をつける。
- ③深めのフライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、②の豚肉を転がしながら表面に焼き色を付ける。余分な油はペーパーで吸い取る。
- ④③のフライパンにAの調味料と生姜、にんにく、ネギを加え肉がかぶる程度の水を入れて強火にし、沸騰したらあくを取り、落とし蓋をして弱めの中火で40分ほど煮る。途中で上下をひっくり返す。煮終わったらそのまま冷ます。
- ⑤肉を取り出して0.5cmの幅にスライスして、器に盛りつけ、煮汁をかける。
- ⑥白髪ねぎや赤唐辛子、茹でた小松菜を好みで添える。

材料／6人分

生姜は9～10月にかけて旬を迎えますが、抗酸化作用や血行促進効果がある為、冷え込む時期に摂取して頂きたい食材です。

生姜に含まれる『ジンゲロール、ジンゲロン、シヨ

ウガオール』という3種類の辛み成分には、新陳代謝を高めて体を温め、冷えを改善する効果があります。ジンゲロールは生の生姜に多く含まれており、血行を促進します。このジンゲロールを『加熱・乾燥』した際にジンゲロンとシヨウガオールが生成され、より強い血行促進作用が得られます。これらの辛み成分は身と皮の境目に多く含まれるため、生姜はできるだけ



皮ごと使う、加熱して使う、乾燥したものを利用するのとがおすすめです。

また、生姜には『ジンジベイン』というたんぱく分解酵素が含まれます。肉や魚を柔らかくし、更にたんぱく質の消化も助けてくれる。臭み消しの効果もある為、肉・魚料理に積極的に使いたいです。

（管理栄養士 池田 優子）



東温市 丹下 可奈

リース

松山市 塩見 禮子



絵手紙



新居浜市 詰光美知子

木目込み人形

松山市 武川 正司

減反で補助金使い古米買う

## この人にスポットライト

### ～私たちの元気の源～

松前支部の名物女性、弘岡久美子さんを紹介します。何事にも興味を持ち、挑戦する女性です。今も三線、彩どり「おもしろい絵と字」健康体操のトレーナー等々、行っています。卓球の場も立ち上げてくれました。いくつかの仕事をしながらも、ひまひまを見つけて、私達にも教えてくれます。それに、介護施設等にも三線片手に慰問を積



### ～松前町（松前支部）～

極的に行っています。このパワーはどこからでるのだろう！健康に気を付けて、ムリをしないで、頑張ってもらいたいと思います。新しいことに興味を持ち、前向きに行動する行動力！私達に元気をくれます。

先日、平和の絵手紙展で入賞しました。また、JAの来期のカレンダーの1ページを飾ることになったそうです。今は三線の本場、沖縄に行っています。みやげ話を楽しみに待っているところです。明るくパワフルな彼女を中心に、松前支部を元気に、大きく！盛り上げて行きます。



弘岡久美子さん

（文・門屋 明美）

### 90歳の誕生日

先月には母の90歳の誕生日を迎えました。色々考えてはいるものの「体が思うように動かない」と嘆いています。私の妹夫婦と3人でこれからも日々穏やかに過ごしてもらいたいです。

（東温市 永野 洋子）

### 介護崩壊

11月号の介護崩壊の記事には驚いています。これから介護を受けなければという年齢になってきたので今後の対策について要検討です。

（松前町 一色 義則）

### PPK!

認知症予防の脳トレの為にチャレンジしています。また、担当の方の御指導でさくら体操サロンに参加して身体を動かしています。目標はPPK!!

（今治市 門田 昭子）

### 63年間一度も

インフルエンザの季節です。感染対策としてマスク、うがい、手洗いは欠かせずしています。そのおかげでもう50年近くかかったことはありません。ちなみに、うちの家内は63年生きてきて一度もかかったことはありません。

（松山市 大西 浩二）

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。

