



2026  
1・2月号

医療福祉生協連の  
シンボルマーク

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)

# 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)

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  
は現実に核が使われるかも  
しれない情勢に対しても、草  
の根から被爆体験を語つて  
きた姿勢が国際的に評価さ  
れました。うれしく思っています。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、2024年に厚労  
省が初めて調査を行い、これ  
まで国家によつて否認され、  
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。

くらしや生活に目を向け  
ると、物価高が続いている中、  
賃金上昇が追いつかず、生  
活は苦しくなっています。ま  
た診療報酬や介護報酬が上  
がらない中、物価高による  
材料費高騰や人件費増によ  
り、医療機関や介護事業所  
の経営は窮地に陥り、倒産  
件数も過去最高を更新し続  
けており、ある日突然に地  
域から病院が消えるという  
状況になっています。愛媛医  
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。

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。  
福島の震災と原発事故、  
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  
kg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。

福島の震災と原発事故、  
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  
kg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。

えひめ医療生協

新年のご挨拶

理事長 今村 高暢

たかのぶ

えひめ医療生協

たかのぶ

正月太り解消の第一歩は、

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、  
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、  
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、  
まずは「軽い運動」  
から習慣を戻す

筋トレは  
『軽めの負荷』で  
OK!

正月太り解消の第一歩は、  
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、  
まずは「軽い運動」  
から習慣を戻す

インストラクター  
河野 慎平

## 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

## 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  
松山市東町一  
氏名  
住所  
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  
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。

# 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

ニューを紹介します。  
(写真参照)

【ポイント】

- ・背筋を伸ばす
- ・ゆっくり上下

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るくらい」の強さがちょうど良いスター

トライインです。

（太ももとお尻を鍛え、転倒予防にも効果的です）

① 椅子スクワット  
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

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」という方も、スタッフのサポート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

## 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。

1. 役員選任を行う総代会の日・場所  
2026年6月24日(水) 愛媛県県民文化会館
2. 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
3. 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。

ご不明な点があり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。

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)

特定健診では  
何がわかるのか?

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検査をしておくことが大切です。

年に一回は  
自分の体をチェック

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。

特定健診は  
受診しましたか?

愛媛生協病院 内科医  
松本 晋平

○大腸内視鏡→大腸がんの  
検査を調べる

数年に1回は検査してみ  
ることをお勧めします。

こんな検査も  
ありますよ

○骨粗鬆症が気になる(特に  
閉経後の女性)→骨密度  
○胃がん、胃潰瘍などを早  
期に発見→胃内視鏡  
○胸部X線、乳がん・子宮  
頸がん検診

○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X線、乳がん・子宮  
頸がん検診

オプションはどんな  
検査を受けたら良い?

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。

# 健診忘れていませんか? 年度末までに受けましょう

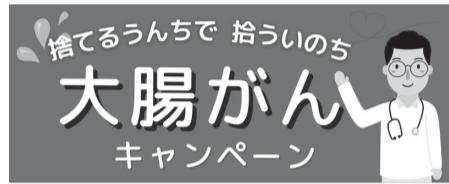
## スタッフ募集

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づみかわ	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	福徳谷	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

## メディコープ

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づき	介護職員		
ショートステイだまり	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	准看護師・介護福祉士		
デイサービスぽかぽか	介護福祉士		



愛媛県の特定健診受診率は、2023年度時点では、全

みんなで健診に行こう

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、血流が悪化しているのか?

国ワースト10に入るくらい低いです。ただ、「行ってこない! 愛媛の健診」キャンペーん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。



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 藤野 河川 寄	水本(潤) 三浦(第1・3・5) 月野木(第2・4) 尾崎	藤田 原堀 山本	梶尾 河茂 野木	原崎 野木	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	上城	今上	村城	上城(第1・3・5) 今村(第2・4)			
	外科		塚本	永瀬	塚本	永瀬	塚本	塚本(第1・3)			
	女性外来				日野(不定期)						
	整形外科	森実西 小	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	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	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	有田(第1・3・5) 玉井(第2・4) 受付16:30まで		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	玉井 受付16:30まで						
夜間 17:00 ~ 18:00	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						
	内科	尾崎	原		中川	近藤					
	精神科		今村			上城					
	整形外科		宮崎								
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 ●協会健保生活習慣病予防健診実施	ティケア(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	メイカルフィットネス 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。

伊予診療所 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 (16時半まで)	
火	山本		山本
水	山本 (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
土	舟戸 第2・3・5週	※胃がん・エコー検査は 予約制です	※休診 第1・4週

★ティケア(通所リハビリ)、往診も行っています。ご相談ください。

	午前 9時~12時	午後 1時半~4時
月	大西	
火	大西	梶原
水	原	
木	大西	
金	大西	大西
土	大西 第2・4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

	午前 9時~12時	午後 1時半~4時
月	大西	
火	大西	
水	原	
木	大西	
金	大西	大西
土	大西 第2・4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

	午前 9時~12時	午後 1時半~4時
月	大西	
火	大西	
水	原	
木	大西	
金	大西	大西
土	大西 第2・4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

在宅ケアセンター	●訪問看護 ●訪問介護 ●訪問看護・訪問介護支援

## 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

A しょう油 大さじ5

みりん 大さじ5

砂糖 大さじ3

水 1㍑程度

### 【作り方】

材料／6人分

- 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。
- ①の豚肉に塩をまぶし、下味をつける。
- 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。
- ③のフライパンにAの調味料と生姜、にんにく、ネギを加え肉がかか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。
- 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。
- 白髪ねぎや赤唐辛子、茹でた小松菜を好みで添える。

A photograph of two people, a man and a woman, standing on a cliff edge overlooking the sea. The woman is on the left, wearing a red running vest with the number 246, a white cap, and a blue headband. The man is on the right, wearing a blue running vest with the number 445, a red cap, and a blue headband. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a vast blue ocean under a clear sky. The cliff edge has some greenery and a wooden railing.

# 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かけ合わせた造語「マラニック」を「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氷のふるまいは、暑い中でへばつているランナーたちを、どれほど元気づけたでしょうか。

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しなく続くコースで心が折れ、ほとんど歩き、時々走つ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))

# 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。いくつかの仕事を持つながらも、ひまひまを見つけて、私達にも教えてくれています。それに、介護施設等にも三線片手に慰問を積

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。

