

医療福祉生協連の
シンボルマーク2026
7・8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 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(2026年5月31日現在)
組合員 44,502人
出資金 937,006,350円
(1人平均出資金 21,055円)

楽しい場ができたよ!

6・7月は「場づくり」月間です。健康づくりは、一人で頑張るだけではなく、誰かと一緒に楽しく続けることも大切です。愛媛医療生協では、趣味や健康づくりを通じて気軽に集まり、交流できる「場」を広げる取り組みを進めています。地域の仲間と楽しく活動することが、心と体の元気につながります。ぜひ、お友達を誘って身近な活動に参加してみませんか？

垣生八幡支部（新居浜市）

健康ラージ卓球クラブ ● オレンジの玉を追いかけて

「協立ブロックは一つ!」このテーマのもと、支部を越えて活動が広がっています。

きっかけは、大島・多喜浜支部で大盛り上がり「ラージボール卓球」。毎週参加させていただくうちに、体を動かす爽快感と、仲間と笑い合う楽しさにすっかり夢中になりました。オレンジの玉を追いかけてラケットを振っていると、いつの間にか心も体も元気に! これこそ健康づくりだと実感しています。

「この楽しさを自分の支部でも味わいたい!」—その思いから、垣生・八幡支部の仲間にも声を掛け、一緒に飛び込んでみました。すると、みんなもすっかり笑顔に。「自分たちの支部でも場を作れるんじゃない?」と意見が一致し、卓球台が使える場所を探し、ラケットやネットを買いそろえ…気づけば、あっという間に新しい場が誕生していました。

「いきなり場を作るなんてハードルが高い」そう感じる方も大丈夫です。まずは気になる場をのぞいてみる、体験してみる。その一歩から、きっと何かが動き出します。

ラージボール卓球は、浮島公民館で毎週木曜日13時から15時まで開催中。「ちょっと見てみようかな」その気持ちだけで十分です。一度のぞきにきてみませんか? あなたの支部の新しい場づくりのヒントが、ここで見つかるかもしれません。

こうした楽しい場が一つ、また一つと増えて、新しい参加者の笑顔がどんどん集まっていく。そんな未来を思い描きながら、これからも活動を続けていきたいです。

(文・足立 義忠)



桑原北支部（松山市）

なつめの会 ● 抹茶を楽しむ



自宅で気軽にお抹茶を楽しみたいと話していたところ、支部の手配りさんの中にお茶の先生がおられることがわかりました。思い切って相談したところ、快諾頂きました。さっそく12名の申し込みがあり、1回目を4月15日に開催。「ふくささばき」に四苦八苦しながらも、みんな真剣です。毎回、会の終わりにはお抹茶とお菓子をいただき、

和やかなひとときを過ごしています。自分の手で美味しいお抹茶を点てるようになる日が待ち遠しく、非日常を味わう楽しみができました。

(文・山本伊勢美)

道後支部（松山市）

男子の料理塾 ● 男子厨房に入るべし

「運営委員会に男性にも参加してほしい」という思いから、女性グループの料理教室に男性を招き、合同料理教室を開催したのが始まりです。

最初は「見る・聴く」立場だった男性たちも、料理を「作る・食べる」楽しさを実感。「男子厨房に入るべからず」ではなく「男子厨房に入るべし」として、担当理事（栄養士）の協力を得て、2014年8月に料理塾がスタートしました。

2018年3月からは男性だけの料理塾として自立。毎回、料理前のミーティングで内容を共有し、作業を分担します。その様子は、現役時代の職場に戻ったかのようです。家庭でも役立つよう、冷蔵庫の残り物で出来る料理を目指しています。料理塾での経験を日々の暮らしに活かしている人もおり、自信にもつながっています。

奇数月の第3水曜日、9時30分から12時まで、愛媛県生活文化センターで活動しています。一緒に料理を楽しむ仲間を募集しています。お気軽にお問い合わせください。(地域事業課:089-976-5638)

(文・田所 真司)



お知らせ

「9条の碑」をつくりましょう!

世界各地で続く戦争により、多くの市民が犠牲になっています。私たちは、二度と戦争をしないという誓いを未来へつなぎ、憲法9条の平和の理念を守り活かしていくため、「9条の碑」をつくります。秋から賛同金募集を始めます。ご協力をお願いします。

夏が来るたびに、ただ「暑い」というだけでは片づけられない、胸の奥がざわつくような感慨が生まれます。気温の上昇は気候変動の現実を突きつけるだけでなく、私たちの歴史の記憶——特に戦争の記憶——を呼び起こすからです。

原爆が投下された広島・長崎、終戦の8月15日。灼けつくような暑さの中で多くの命が失われ、街が焼け、未来を奪われた日々がありました。だからこそ、近年の酷暑や異常気象に触れると、自然の厳しさとともに「人間が引き起こした破壊」への思いが重なり、静かな痛みのような感情が湧き上がるのだと思います。

戦争が人の命を奪うように、気候変動もまた、ゆっくりと、しかし確実に生活や安全を脅かしています。夏の気温が年々上がり、酷暑日が増える現実、私たちに「未来を守るために何をすべきか」を選び、何を考えるべきかを問いかけているようです。

夏の空の青さや蝉の声に包まれながら、過去の犠牲に思いを寄せ、同じ過ちを繰り返さないために何ができるのかを考える——その静かな時間こそ、夏がもたらす大切な時間なのかもしれません。

(大)



住所や連絡先に変更がありましたら、下記までご連絡ください。
東予地域事業課：0897-36-3671 中予地域事業課：089-976-5638

OTC類似薬の保険給付見直しをもたらす危機と問題

新居浜協立病院薬剤師
石井 亮

現在、政府は医療費抑制を目的として、「OTC類似薬」を保険給付から一部外し、患者の自己負担を増やす仕組みの導入を進めています。問題点が多い制度ですが、国会ではあまり議論もされず、5月末に参議院を通過してしまいました。

OTC類似薬とは、医療用医薬品（処方薬）と同じ成分が、処方箋なしで買える市販薬（OTC）としても販売されている医薬品のことです。具体的にはロキソニン®やアレグラ®、漢方薬、湿布、塗り薬などがこれに該当します。

健康と安全への深刻なリスク

負担増は、単なる家計の問題だけでなく、受診抑制による重症化という健康上の重大なリスクもあります。今でも毎日飲む必要がある薬を特に調子が悪い時だけ飲む人や、インスリンの単位を決められた量より少なくして薬を長く持たせようとする人もおられます。薬代を惜しんで受診を控えることで、軽い症状の影に隠れた重大な疾患の早期発見が遅れる危険性があります。また、薬剤師のチェックを受けずに市販薬で

済ませることで、副作用や重複投与を見落とすリスクも高まります。

医療現場の混乱と将来の拡大

「OTC類似薬」と言われても正直ピンとくる人は少ないでしょう。よくわからない言葉や複雑な制度により、病院や薬局の窓口では説明に追われることも懸念されます。さらに、今回の77成分はあくまで入り口に過ぎず、政府の計画では、将来的に1,000成分（約7,000品目）まで対象を拡大し、負担割合をさらに引き上げることがすでに盛り込まれています。さらなる負担増や対象の拡大は国会での議論を必要とせず、

閣議決定でできることになります。

国民皆保険の危機

医療費削減政策の中で「診察・投薬・処置」を一体で保障する日本の国民皆保険制度は、今まさに根幹から崩れようとしています。一度薬の給付に風穴を開ければ、次は検査や診療も対

象になりかねません。国会では決まってしまうかもしれませんが、施行までにはまだ時間がありますし、反対の世論が盛り上がりれば中止に追い込むこともできます。誰もが安心して医療を受けられる社会を守るため、この不条理な「保険外し」を止めるための大きな世論を作っていくしましょう。

「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」を送っています。8月中にはがき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、2026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、5月引き落とし分までとなっています。ご了承ください。

増資にご協力ください！

出資金は、病院・診療所の施設や医療機器の充実のため、また、地域での健康づくりの運動の発展のために使われます。出資金は地域の健康づくりを支える元手です。

また、口座振替による積み立て増資もお願いしています。毎月、決められた金額でご指定の口座から引き落としされ、出資金として積み立てられる増資です。ぜひ、この機会に積み立て増資にもご協力をお願いいたします。

ご連絡・お問い合わせ（平日：月～金 午前9時～午後4時）

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

TOPIC

愛媛医療生協第73回通常総代会

in 愛媛県民文化会館

6月24日（水）、総代、理事、職員併せて320名の参加で開催しました。

2026年度のテーマは「地域のニーズに応え、足腰の強い医療生協へ挑戦！」地域の要求に応え、経営と組織強化に職員・組合員で共に力を合わせよう」です。

総代会議案は、第1号議案 2025年度事業報告、決算関係書類承認の件・第2号議案 2026年度事業計画、予算決定の件・第3号議案 役員選任の件、すべて可決されました。

理事長表彰は、2025年度仲間増やし・増資等で奮闘した伊予ブロック5支部と伊予3事業所が受賞しました。また、総代会後の午後の部では松江保健生協の高橋専務に、「だんだん増資」の取り組みについて講演していただきました。

愛媛でも積み立て増資をどのように広げるか大きな課題です。2026年度、理事・総代を先頭に、組合員・職員が一丸となり、健康づくりの輪を広げて参りましょう。

（文・大西壽美子）



ちょっとひといき 7・8月号 クイズ

風が吹くと歌い出し、風が去ると静かになる。夏になると出番が増える、これはなんでしょう？

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

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8月10日必着

5・6月号の答

ライオン

当選者

岩井 美香（四国中央市） 益田 眞治（四国中央市） 加藤 幸子（新居浜市） 秋山 博子（新居浜市）
小早 文子（今治市） 金子 光恵（今治市） 津村 貞子（松山市） 三好 律子（松山市）
木戸 厚子（大洲市） 井関 文和（宇和島市）

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。

住所・氏名を忘れずに

クイズに応募される方は、はがき、メールどちらの場合も 住所・氏名の記入漏れがないか、確認をお願いします。当たっているのに、記載が無くて送れないものがあります。

医療活動版

熱中症対策



新居浜協立病院
管理栄養士
池田 優子

熱中症について

- ・1年のうち、5～9月に多発する
 - ・救急搬送者のうち、高齢者が57%と最も多い
 - ・発生場所は、住居38%、道路20%、屋外12%と屋内での発生が最も多い
- （消防庁 令和7年（5月～9月）の熱中症による救急搬送状況より）

高齢者が熱中症になりやすい理由は

- ・筋肉量が減り、体内の水分が少なくなる
- ・のどの渇きを感じにくくなる
- ・食事が減り、水分・塩分が不足する
- ・トイレが面倒で水分を控えがちになる
- ・加齢により、体温調節機能が低下する

こんな症状に要注意!!

- 〈熱中症の初期症状〉
- ・めまい ・頭痛 ・立ちくらみ
 - ・大量の発汗または汗が止まる
 - ・筋肉のこむら返り

食事のできる熱中症対策

- ①1日3食バランスよく食べる
 - ・食事は エネルギー・水分・塩分の大切な補給源です
 - ・朝食には、体温調節のスイッチを入れる役割があります
- ②体力維持の為に栄養素をしっかりとり
 - ・たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）
⇒ 体力・筋肉の強化
 - ・ビタミンB1（豚肉・うなぎ・大豆製品）
⇒ 疲労回復
 - ・ビタミンC（野菜・果物）
⇒ 免疫機能アップ
- ③水分の多い夏野菜・果物をとる
 - トマト・きゅうり・すいかなどは、体を内側から冷やし、自然な水分補給にもなります
- ④冷たいもののとりすぎに注意
 - 胃腸の働きが弱まり、食欲低下の原因になります。食事は温かいものから 口に入れましょう！

- ⑤こまめな水分補給を行う
 - ・食事からは、1日1Lの水分を補っています
 - ・食事以外で1.5Lを目安に水分をとりましょう
 - ・特に《起床後・就寝前・入浴前後》は意識して、水分をとりましょう

- 水分補給は水でOK！
- ただし汗を多くかいたときや、食事を食べられていないときには塩分も必要
- ・スポーツ飲料：軽い汗の補給に
 - ・塩分タブレット：適度な塩分を手軽に補えるキャンディのような商品

塩分タブレットの摂取方法

水分と一緒にとりましょう。タブレット1粒の塩分量は0.1g程度。1粒あたり、水100mlをとるとバランスよく塩分と水分を補給できます。

- ・経口補水液：脱水症状の改善に

経口補水液とは

脱水状態のときに、水分と電解質（塩分・糖分）をすばやく補えるように作られた飲み物です。

自宅で作れる経口補水液レシピ

- （材料）・水……500cc
- ・砂糖…大さじ2杯（20g）
 - ・塩……小さじ1/4（1.3g）

生活習慣も大切です

- ・しっかり睡眠をとりましょう
- ・通気性の良い服装を心がけましょう
- ・無理をせず、体調が悪いときは休みましょう

事業所求人			
愛媛医療生協			
事業所名	職種	担当者	問い合わせ先(電話)
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	福徳 谷	089-976-7001
	看護師	村上	
伊予診療所	看護師・介護職員 （通所リハビリテーション）	坂本	080-9545-2868
	介護職員 （通所リハビリテーション）	浅田	

事業所名	職種	担当者	問い合わせ先(電話)
たんぽぽ在宅 ケアセンター	介護福祉士	松田 門田	089-955-7336
ごしき在宅 ケアセンター	看護師	武田	089-983-4400
協立在宅 ケアセンター	看護師・介護福祉士・ 作業療法士	河村	0897-37-1599

メデイコープ			
事業所名	職種	担当者	問い合わせ先(電話)
小規模多機能ホーム はなみずき	介護職員	山田	089-908-8853
介護付き有料老人ホーム あったか拓南	正・准看護師・介護福祉士		
デイサービス ぼかぼか	正・准看護師・介護福祉士		

2026年7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 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 迫 城 田	上 城	今 村	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(第1・3)						
	整形外科	森 実 小 西	清 松	小 西 骨粗鬆症 今井(不定期)		宮 崎	愛媛大学医師				
	小児一般	玉 井	有 田	玉 井	玉 井	玉 井	有田(第1・3・5) 愛媛大学医師(第2・4)				
	小児専門	小児神経再診 水 本	心身症 玉井		アレルギー 有田		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	川 崎	中 川	近 藤 日下部(予約のみ)	8月より、 小児科の診療 体制が変更と なります。 詳細は、 ホームページ にてご確認 ください。				
	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 14:00～17:00	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	玉 井 受付16:30まで					
	小児専門		アレルギー 有田 14:00～	小児神経 水本 14:00～初診、15:00～再診 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						
	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		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	

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	川崎		舟戸 (16時半まで)
金	山本	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

★予約(通所別)、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

※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	
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	伊予市米湊736-3 ☎089-983-4433 ●高齢者住宅 ●デイサービス
ひまわり	伊予市下吾川55番地1 ☎089-983-4400	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

松山市 川岸 三恵

今日も日本晴れぞ！ by アル

わたしの1枚



松山市 小園宮さち子

何を盛っても美味しそうに見える
砥部焼がたいすき！提携店の
お知らせ

愛媛医療生活協同組合は、組合員の「生活の改善および文化の向上」の一環として、暮らし（衣食住）に関わる企業と提携を結んでいます。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。（組合員加入時に発行）
- ② 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。



二次元バーコード

食後の
コーヒーが無料に
なりました！掃除機が
お得に購入
できました！【1人分】
エネルギー
245kcal
塩分 1.3g
たんぱく質量
5.8g

撮影：井芹 康子

ピーマンと豚ひき肉の春雨炒め

ピーマン	3 個	【作り方】	材料／2人分
豚ひき肉	60 g	① ピーマンは細切りにする。春雨は熱湯で3分くらい茹で、水気を切り食べやすい長さに切る。	
春雨	40 g	② フライパンに油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒める。ピーマンを入れしんなりしたら春雨を加えさっと炒める。	
しょうが(すりおろし)	小さじ 1	③ Aを加え水分がなくなるまで炒める。	
油	大さじ 1		
しょうゆ	大さじ 1		
みりん	大さじ 1		
酒	大さじ 1		
砂糖	小さじ 1/2		

夏が旬のピーマンはさまざまなビタミン・ミネラルを含む栄養価の高い緑黄色野菜です。
特に美肌効果や抗酸化力



のあるビタミンCやβカロテンが豊富で紫外線の強い夏におすすめの食材です。ビタミンCは一般的には熱に弱いのですがピーマンに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴です。βカロテンは、油と一緒に取ると吸収率が高まるので、油を使った炒め物やマリネなどにするのがおすすめの食べ方です。

ピーマンは通常緑色ですが、これは未熟な状態で収穫されたもので、熟すにつれて赤くなります。赤ピーマンは青臭さや苦みが少なく甘みが強くなるので食べやすくなります。苦みの苦手なお子様にもおすすめです。またビタミンCやβカロテンの量も倍増します。（管理栄養士 三好みさと）



新居浜市 竹内 政子

折り鶴 広島大会へ職員が届けます。



新居浜市 阿部こずえ

あみぐるみ

東温市 元山美智子



ほたるかこの風鈴

松山市 塩見 禮子



絵手紙

この人にスポットライト

～東温市（川内支部）～

～行動力と笑顔で地域をつなぐ～

明るくパワフルな若きリーダー、川内支部長の今井美智子さんを紹介します。

彼女はマスポクシングを通じて老若男女の健康作りに貢献したいという思いから「集い」を立ち上げ、集中力や精神力の向上にもつながる活動を広げています。5年連続全国大会出場の実績を持ち、その普及活動が評価され表彰も受けました。



さらに整体とカウンセリングによる予防専門家、体操教室のサポーター、防災の専門家として地域の健康と安心を支える多才な存在です。好奇心旺盛で、すぐ聞き、調べ、発信し、楽しそうな事には挑戦する軽やかな行動力が川内支部の力になっています。時にはお茶目な失敗もあり、勢いよく突き進んだりしながらも大変さをおくびにも出さずさらりと成し遂げてしまう頼もしさがあります。

そんな今井さんと一緒に、元気で楽しい川内支部を盛り上げていきたいと思っています。（文・佐々木陽子）



今井 美智子さん

組合員だより

米寿のクラス会

六年ぶりに東京の高校のクラス会に行き、八十八歳で九名集まりました。お墓参りもでき、久しぶりのうれしい事でした。（松山市 大藤 恵子）

珍しい取り合わせ

食べて元気!! じゃがいもと魚を使ったレシピ! 今までもあまり選ばなかった食材でした!! 参考になりました!! （松山市 北山 和樹）

負担増が心配

六月から医療費が上がるというニュースを見て、やっつけいけるのか心配になっています。収入が少なく、多病でしよつちゅう病院、歯科に通っている身としては、この先どうなるのだろう? と思っています。（今治市 木村 卓生）

負担増に反対

医療費の自己負担増は必ず受診の抑制につながります。「経済的理由で命に差別を持ち込んでほならない」正しくその通りです。（松山市 栗原 陽一）

気を付けて

少し前まで日中と夜の気温差が激しくて、うちの犬も体調崩しちやいました。少し落ち着いたかと思えば再び返し…。皆様もお気をつけください。（松山市 大西 夏葵）

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。

