

日本蜂蜜(株) アカシア花の ゴールド蜂蜜

免疫力
アップに!

アカシア花100%の純粋蜂蜜

広大な中国の大自然(山林)の中で採蜜したアカシア蜂蜜です。味・香り・色調等を特に重視し、厳選した原料蜜を使用しております。上品な香りと淡白な味が特徴。色は極力淡黄色で、見た目がとても美しく、その味わいは、蜂蜜の種類の中でもトップグレードに値します。成分中の果糖の割合がブドウ糖に比べて多いので、結晶しにくいという特徴があります。

【お取り扱い上のご注意】
◆本製品は、1歳未満の乳児には与えないでください。
◆蜂蜜は結晶することがありますが、湯煎していただければ元の流動体に戻ります。

内容量：380g
¥810円(税込)

蜂蜜は、各種のビタミン・ミネラルなどの宝庫ともいえる食品です。常食すれば体を強健にし、抵抗力を高め、腸内の機能を活性化するとされています。純粋アカシア花のゴールド蜂蜜は、プロポリスや各種酵素、有機酸などの栄養も豊富に含んだ、濾過・脱色をしていない本物の蜂蜜です。

お求めは 診療所、各事業所で

助け合い活動 『銀のいと』だより

今月ご紹介する活動会員さんは萩生支部の阿部幸信さん。

銀のいとの開設時から活躍している90歳現役の活動会員さんです。

「短歌と畑は道楽で、趣味は人の役に立ち、喜んでもらえるような事」

銀のいとでは庭の管理や剪定、刃物研ぎなどで幅広く活躍しています。「できる事は何でもするからな!」と前向きでパワフルな方です。

コロナウイルスの影響で、人との関わりが減り、「困りごと」を抱えてしまっている方も多いのではないのでしょうか?

ぜひ、一度「銀のいと」にご相談ください。

利用会員・活動会員ともに大募集!

お問い合わせ：TEL:40-5510

新居浜医療福祉生活協同組合

新居浜医療福祉生協の理念

- ◆自分たちの健康は自分たちで守ろう
- ◆からだ、こころ、いのちを総合的に捉え、東洋医学・西洋医学等を統合する医療を目指そう。
- ◆安全な食・水・空気を守り、生み出そう。
- ◆一人では生きてゆけない。自立と助け合いの輪を広げよう。
- ◆一人ひとりの立場・良さを認め合い、心豊かな町づくりをめざそう。

〒792-0050 新居浜市萩生1061番地
電話(0897)47-5890
FAX(0897)40-8020

ホームページ: <http://niihama-mcoop.or.jp>

組合員数 11,343人
出資総額 277,245,000円
平均出資金額 24,441円
(2020年4月末日時点)

新田診療所

☎34-0207

新居浜市新田町1-9-9

内科
リハビリテーション科
皮膚科

診療時間 午前8:30～12:30
午後2:30～5:30

デイケアセンター ひだまりの里 ☎34-0007
居宅介護支援センター そらいろのたね ☎65-3711
グループホーム 香里草 ☎65-3681
訪問看護ステーション 新田 ☎47-6400

デイサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
デイサービス みんなの家(船木) ☎31-8710
居宅介護支援事業所 みんなの家 ☎47-8855

中萩診療所

☎40-2525

新居浜市萩生1061

内科
リハビリテーション科
漢方外来 入院19床

デイサービスセンター 風のうた ☎40-5570
リハビリセンター 風車 ☎40-2008
デイサービス 風花 ☎40-2526
居宅介護支援センター おとなりさん ☎66-2636
訪問看護ステーション そよ風さん ☎40-5539
鍼灸指圧院 ふわり ☎40-2563
サービス付き高齢者向け住宅 風の舞 ☎40-2528
桜ののわ ☎40-6622

定期巡回・随時対応型訪問介護看護 上部野の花 ☎47-6680
助け合い事業 銀のいと ☎090-4472-3644

高津診療所

☎31-5550

新居浜市高津町3-20

内科・リハビリテーション科

デイケアセンター ともだち ☎31-5553
デイサービス わいわいクラブ ☎31-1818
居宅介護支援センター たかつ ☎31-5600
訪問看護ステーション たかつ ☎31-5700
グループホーム あつたかほーむ たかつ ☎32-6880

グループホーム あおぞら ☎65-3511
デイサービスセンター さくらんぼ ☎65-1003
デイサービス のんびりさん ☎31-5011
ヘルパーステーション 野の花 ☎65-1058
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 野の花 ☎47-6680
小規模多機能 垣生倶楽部 ☎67-1688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:00～6:00	●	●	休	●	●	休

※新田診療所のみ午後の診療時間が午後2:30～5:30になります。

中萩診療所漢方外来
毎月第1・3土曜日 9:00～12:30 15:00～17:00
→○中萩診療所のみ第2・4・5土曜日 内科診療有り 15:00～18:00

【広報委員会より】生協ニュースでは皆様からの声や投稿をお待ちしています。皆様が日々の生活で感じたこと、ニュースへのご意見、その他俳句や絵手紙など何でも結構です。お気軽に投稿してください。



お知らせメモ

Vol.233

6月号

2020
毎月1日発行

新居浜
医療福祉生協
ニュース



新居浜医療福祉生協 LINE公式アカウント はじめました。

楽しみにしててね!

健康づくりや暮らしに関する情報
日々の出来事などをLINEでお届け!

お友だち募集中!

●友だち登録の手順

①LINEアプリを開き、左下のホームを押す。



②右上のを押す。



③上のQRコードを押す。



④カメラで右のQRコードを読み取って下さい。



⑤追加ボタンを押すと、友だち登録完了!

【検索ID: @756ekopl】



お問い合わせはTEL:40-5510(地域包括ケア部)

眞鍋さん(神郷支部)の手作り看板! ぜひ見に来てね!

サービス付き
高齢者向け住宅
グループホーム

はっぴいの家たかつ&あおぞら(移転)10月オープン

新川東施設建設

みんなの力で建てましょう!
新川東施設建設に向けた特別増資にご協力をお願いします

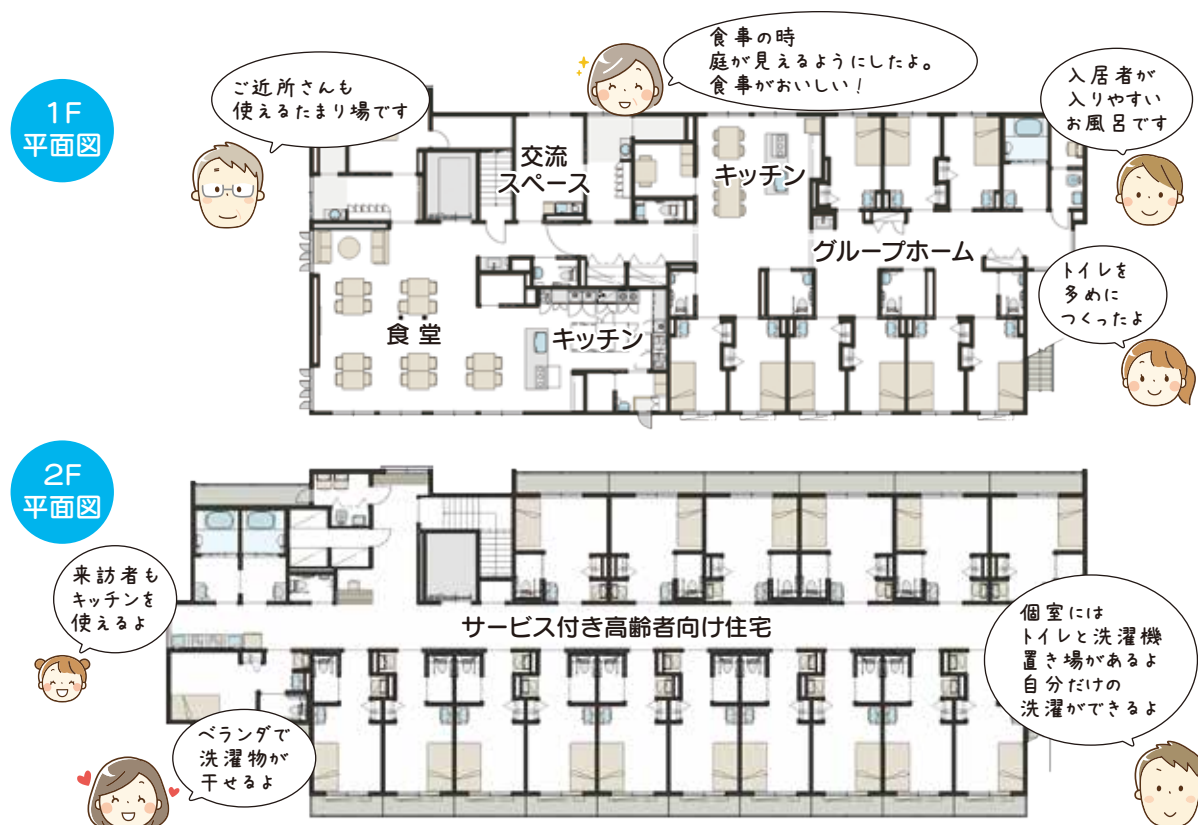
現在 15,397,000円(4月末)

増資活動へのご参加ご協力ありがとうございます。4月末までに延べ1,064名の組合員さんが特別増資に参加してくださっています。9月末の完成までに目標の5,000万円まで残り34,603,000円!

完成には皆さんのご協力が必要です。私たちの新しい住まいをみんなで一緒に作っていきましょう!

出資金に関するお問い合わせは 40-5510 地域包括ケア部まで

目標
5000万円!



入居、施設に関するお問い合わせは
31-5550 高津診療所(高橋) または 47-5890 本部(鴻上)まで

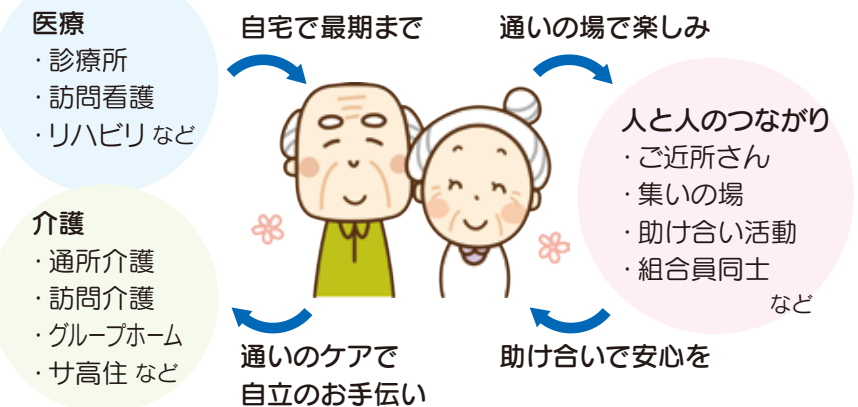
第36回通常総代会に向けて…

2020年度 事業・活動の計画

【基本方針】

- 医療と介護と、みんなで地域包括ケアを基軸に、みんなが「居心地のいいまち」を実感できるような「地域共生社会」の実現を目指します。
- 人生100年時代、少子高齢化など時代の急激な変化に対応し、より良い未来を創り出すために、身近な地域(小学校区単位など)での協働で、話し合いを通じて、課題の解決に向けた新たなシステムを創り出します。

住み慣れた場所での暮らしをサポート



【事業活動】

① 地域診療所の役割を果たす医療

- 入院中から退院後の暮らしを想定したケアや外来から生活を支えるケアを考え、医療・介護の連携を深め、その人に伴走する医療サービスに取り組みます。医療ニーズに応えた在宅医療を進め、希望に応じた在宅生活を継続できることも進めます。

② 自立した生活を支援し、在宅での暮らしを支える介護

- 利用者の尊厳を保持し、その有する能力に応じた自立した日常生活を営むことができるよう支援する介護サービスを目指します。日常生活を継続するために、心身機能のみならず、一人ひとりが役割をもった活動や参加も含めて生活機能全般を維持し自立支援・重度化予防に資するケアを行います。

【地域活動】

- 地域での健康づくりや拠点づくりを通じて、人と人とのつながりを広げ、支え合いながらともに話し合い、学び合える地域づくりを行います。

① 地域住民が歩いて通える範囲での集いの場をつくります。

- 健康づくりの場・オレンジカフェ・自治会単位での集いの場づくり

② フレイル予防への理解を広め、実践できる場をつくります。

- フレイル学習会・健康チェック・健康チャレンジ・まちかど保健室

③ 人と人、支部と事業所のつながりを深め、助け合いにつながる仲間を増やします。

- まちづくりサポーター事業・「はっぴいの家たかつ」特別増資・助け合い活動「銀のいと」

④ 組合員の活動への参加から、組合員活動の担い手が育つ活動に取り組みます。

⑤ 自治体と協力しながら、新居浜医療福祉生協の健康づくり、地域づくりを広めます。

第36回通常総代会のご案内(変更)

日時 令和2年6月28日(日) 14:00 ~ 15:00

議案事項 ①2019年度医療介護事業報告、
組合員活動報告

会場 中萩診療所2階 マインドホール

対象 新居浜医療福祉生協の総代

②2020年度計画案の説明など

※新型コロナの影響により、日時・会場に変更が生じました。

ご不明な点は、TEL40-5510(地域包括ケア部)までお問い合わせください。



みんなの広場

みなさんにお知らせしたいことなど投稿内容は自由！
皆さまからのお便り、お待ちしております。
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

●我が家から眺める南の山形は変わりませんが、四季折々の衣替えが楽しみです。青い空にふんわり浮かぶ白い雲形を替えながら流れていきます。一時心穏みます。雲も山も大好きです。友達も大好き。何でも好きなばーばさん(萩生)

●我が家の庭、草だらけ。毎日見るに困って辛い日々(私には時間や暇はあるけど、両足手術している為できない)。4月始め、「銀のいと」にお願いしました。草取りをしていただきました。きれいになり、毎日庭をながめています。ありがとうございます。今、大変な新型コロナウイルスも、早く庭の草が無くなった様に消えて下さいと願うばかりです。皆様もお体に気を付けて下さい。

福田 春枝さん(萩生)

●草刈り鎌2本買った。「草が生える土地に住めるなんて幸せよ。」と5年程アフリカに居た娘は言う。そうかも…が、日々ぐんぐん伸びる草と戦う高齢の身には…。夏が来て、今年も「銀のいと」さんのお世話になれる幸せを待っている。

ひまわりばーばさん(大生院)

●クイズとか考えることを後回しにしていた自分に気が付いて挑戦してみると、とてもシゲキになりました。一寸やる気が出た気がしました。マスクの作り方も参考になりました。ありがとうございました。

野田 満知子さん(久保田町)

●コロナ対策の特集はとても役立ち、タイムリーな企画です。日常生活の中で体操を実行して難局を乗り切ろうと思っています。

宮城 万史さん(西連寺町)

●すべて老いて字が見えなく、メガネの上から虫メガネ、4つ目で字を読み、段々老いていく自分をムチではげましているが、難しいですネ。でもがんばらなくては。

松崎 百合子さん(阿島)

●先日、夫が腸痛の折、中萩診療所で診て頂き、とても親身になってお世話になりました。次の入院先まで手配して頂き、本当にありがたかったです。お陰様で、4、5日の入院で退院できありがとうございました。

みなちゃんさん(御蔵町)

●桜の花も終わり、藤の花も終わり、新緑がまばゆい季節になりましたが、世の中は重苦しい日が続きますが、夜明けは必ず来ますから頑張らましょね。

A.ばーばさん(西連寺町)

●初めてチャレンジしました☆当たったら何がもらえるのかな??

水野 桜花さん(土橋)

●天気の日には衣替え、洗濯、雑草取り、雨の日には読書、習字、友達・孫達に電話。30分を目標に一人歩きと落ち込まない様に頑張っています。

奥田 多喜子さん(田の上)

●コロナウイルス拡大で、サークル活動(社交ダンス、カラオケ教室)は中止になり、毎日家の片付けや庭の手入れ等々に頑張っています。CDをかけて一緒に歌ったりと、私なりに工夫して一日一日を過ごしています。夕方はウォーキングに毎日4000歩目標に頑張っています。明日はハンカチでマスク作りに挑戦してみます。皆々様、コロナに負けず元気で頑張りましょう。

上西 恵子さん(萩生)

●コロナウイルス休講で、体を動かす事、友達との笑顔の交流の大切さを改めて感じています。早く終息を願い、元気に友達に逢える日を楽しみにしています。

高橋 慶子さん(坂井町)

●見えない物との闘い、気をゆるめないでガンバロー！95歳の誕生日が近くなりました。クイズ当たるといいよね！

加藤 栄さん(東雲町)

●一人暮らし高齢者の健康の源は「お喋り」だったと実感。早く収束するよう耐えています。

近藤 陽子さん(星原町)

●初めて応募します。外出自粛のため、マスクを着けて近場をランニングしていますが、だいぶ暑くなってきたので、息苦しいです。よく食べてよく寝てよく呑んで、コロナに勝ちましょう!!

ミキティさん(下泉町)

●ニュース毎月楽しみに見させていただいています。「誰でもかんたんクッキング」のスイーツ等、参考にさせていただき作っています。みんなの広場も読むのが楽しみです。新型コロナウイルス、早く終息されますように!!

やっちゃんさん(高田)

●コロナウイルスで行く所がないので、毎日少しでも歩くようにしています。それと家の中の片付けです。

高橋 京子さん(北内町)

●行き違いや記憶違いの心配から、何時も予定帳を持ち歩いて居りますが…新型コロナウイルスの件から、それを気に掛ける事がなくなり心身が満たされません。予定帳の真っ白な空白が早く埋まる日を願うばかりです。

徳永 沢子さん(河内町)



今だからこそ始めよう！自宅でできる健康づくり②

「2週間の寝たきりや、活動しないことで7年間分の筋肉が失われる」

新型コロナウイルスは高齢者や持病のある方がかかると、重症化しやすくなるので、外出を控えたり、人と一定の距離を保つなど「うつらない」ことを心がける必要があります。

ただ、外出しないことで運動量が減り、筋力の低下や心身の活力低下を引き起こし、結果的に健康寿命を縮めることになりかねません。

健康な体を維持し、健康寿命を延ばすために、以下の4つの事に取り組んでみましょう。

① 運動

□散歩したり、自宅でも体操をしたりと習慣的に体を動かしている。

●天気のいい日は、人混みを避けて散歩することも運動や気分転換として最適です。

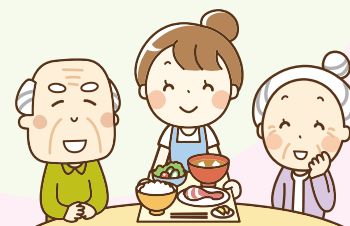
●自宅での運動は、なかなか習慣化することが難しいですが、何か用事をしながらでもできる運動(洗い物しながらかかと上げなど)を見つけて、生活の一部にしてしまうと取り組みやすくなります。

② 栄養

□毎日バランス良く、お肉やお魚、大豆製品などもしっかり食べている。

●筋肉の材料になるタンパク質をしっかりと取りましょう。また、骨を強くする牛乳・乳製品も多めに取りましょう。

※高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安は[1.0～1.2g]×体重(kg)です。



③ お口

□毎食後、しっかりとていねいに歯磨きをしている。

●歯の状態が悪くなると、噛む力が弱くなりしっかりと栄養を取ることができなくなったり、様々な病気にかかるリスクが増えてしまいます。しっかりと歯を磨き、あいうべ体操やパタカラ体操でお口の筋力を鍛えましょう！



④ 人とのつながり

□会えなくても、電話やメールなどで家族や友だちとよく連絡を取り合っている。

●フレイル(虚弱)になる一番最初のきっかけは「人とのつながりが減る」ことと言われています。人と会話をする事で、お口の筋肉を鍛えたり、認知症の予防にもつながります。今のような状況でも、できる方法で連絡を取り合い、つながりを保ちましょう。

新居浜医療福祉生協の楽しい活動をFacebookから

<https://www.facebook.com/niihama.mcoop/>



◆ 中秋診療所

緊急事態宣言が出されていますが、介護事業は「利用者の方々やその家族の生活を継続的に支援する上で欠かせないもの」として、感染拡大防止の徹底に努めた上で、利用者に対して必要なサービスを提供しています。



人の行動を変えていくことはもちろんのこと、様々な工夫もしています。写真は中秋診療所の受付、透明なシートで区分けをしています。デイサービス「風のうた」も、それまでの入口を変えて、デイサービスとその他の施設の動線を完全に分けています。

◆ デイサービスののんびりさん

のんびりさんから、春をお届けします!! お花が咲き、じゃがいもがすくすく育っています。のんびりのみなさんもとってもお元気です。



◆ 小規模多機能 垣生倶楽部

今日は青空の下で桜並木を見ながら昼食。いなり寿司、お赤飯、唐揚げ、鮭、卵焼き、サラダなどなど、手作り料理を準備してくれました! おやつには桜餅が登場。葉っぱを食べる、食べないの討論をしながら(笑)それぞれ美味しくいただきました。来年は桜の木の下でみんなで花見ができますように…



今年も垣生山の桜が満開になりました! 夕陽と桜が一度に堪能でき神秘的ですよ。パワースポット大好きな場所、幸せ。ぜひ登ってみてください!



ザ★クロスワード

締め切りは毎月15日消印有効

答

A	B	C	D	E	F

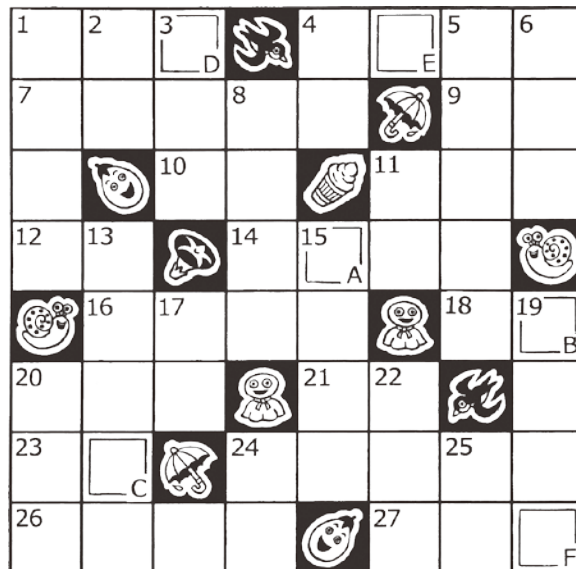
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

■ タテのカギ

- ① 朝咲くラッパ型の花
- ② 直……。第六……
- ③ 俳優が演技する動作
- ④ 日本工業規格。……マーク
- ⑤ アイスcreamに添えて出されます
- ⑥ 国会。衆……。参……
- ⑧ 山から落ちてくる石
- ⑨ ヒヨコのことです
- ⑬ 今年6月10日
- ⑮ 人の心を引きつける力
- ⑰ 宣伝用の紙。……配り
- ⑲ 頭の上。……注意
- ⑳ 新型……ウイルス禍
- ㉑ パンビは……の名
- ㉒ 首都はバンコク
- ㉓ 天空・姫路といえば?

■ ヨコのカギ

- ① 日本標準時子午線の通過標識がある……市
- ④ 三角……。杓子……
- ⑦ 紫外線から目を守る
- ⑨ 「鰯」の読み方は?
- ⑪ 対……。苦肉の……
- ⑬ 物事の悪い悪いを考えたこと
- ⑮ ……も十八番茶も出花
- ⑰ ゼミナールのことです
- ⑮ 約束のしるし。……げんまん
- ⑰ 猫の首に付けたりする
- ⑲ カメやカッパの背中
- ㉑ へたの……好き
- ㉒ ウサギウマとも言う
- ㉒ 乳幼児保育の民間施設
- ㉓ 学生時代に採用が……
- ㉓ 働き過ぎによる疲れ



応募要領

答えと住所、氏名、年齢、電話番号を記入して、一言メッセージを書いてハガキ・E-mail(お一人様1回限り有効)にて応募して下さい。メッセージ(ペンネーム可)はみんなの広場に一部編集の上で掲載される場合があります。メールアドレス news@niihama-mcoop.or.jp

あて先は

〒792-0050 新居浜市萩生1061
新居浜医療福祉生協本部
ザ★クロスワード係



誰でもかんたん クッキング



そら豆のひすい煮

初夏に旬を迎えるそら豆。低カロリーで栄養豊富な優れたものです。「翡翠(ひすい)の如く艶やかに美しい、宝石の様なグリーンの煮物です。ほんのり甘くておいしい。お弁当の彩りの一品にも最適です。

材 料(4人分)

そら豆…………… 500g (正味150g)(皮をむいて半分に割る)
(煮汁)水 ……… 150cc (カップ3/4)
砂糖 ……… 50g (大さじ5と1/2)
塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に煮汁の材料を入れてひと煮立ちさせ、そら豆を加えて4～5分中火で煮て火を止めます。
- ② 鍋ごと冷水で冷ましたら器を替え、冷蔵後で冷やします。

* 煮あがったら急冷することが、色をきれいにし出すコツです。

* そら豆以外に、グリーンピースを使ってもできますよ。

そら豆は、他にもえび、玉ねぎと一緒にかき揚げにしたり、皮つき豆にちょっと切り目を入れて素揚げにしてもおいしいですね。又、皮をむいて甘く吹いて餡子にしたりもできますよ。いろいろ挑戦してみてください!

みんなのおすすめレシピ大募集

得意料理やお菓子のレシピ、旬の食材を使った料理など何でも結構です。皆さんのおすすめレシピをぜひご紹介ください。たくさんのご応募お待ちしております。

5月号クロスワードパズルの解答

答 シンリンヨク



4月号当選者

正解者47名の中から以下の方が当選しました。

木下 博子さん(松神子) 永野 景子さん(桜木町)
真鍋 知己さん(萩生) タカボンさん(上原)
神野 千恵さん(船木)

理事会だより

第12回 理事会(4月22日開催)

◆3月度経営報告

事業収入は1億5,231万円で、予算目標を113万円下回りました。事業費用は1億5,271万円で、予算目標を52万円上回りました。経常利益は-152万円となり、予算目標を254万円下回りました。

◆組合員数及び出資金

前年度末と比較し、3月末現在で組合員は528人の増加、出資金は149万円の減少となりました。仲間増やしと増資活動にご協力をよろしくお願い致します。ニュースを手配りして下さる方を募集中です。月3～7件の手配りです。

◆専門委員会等報告

広報委員会、教育学習活動委員会及び医療福祉人材確保対策委員会の内容が報告されました。

◆議決事項

2020年度修正予算案、中秋診療所空調工事、就業規則変更、(新)川東施設サービス付き高齢者向け住宅入居費、(新)川東施設建設借入金、車両リースの契約及び総代会開催内容等が審議され、可決承認されました。

上部24時間ヘルパーステーション野の花

介護スタッフ募集

利用者様のお宅に訪問して介護や生活援助のサービスを行っています。

勤務地 中秋診療所内

お問い合わせ 47-5890(総務部 加藤)

①オペレーター(正職員)

介護福祉士・社会福祉士・介護支援専門員・看護師・准看護師のいずれかの資格がある方

②ヘルパー(パート)

介護職員初任者研修修了者・ヘルパー2級以上・介護福祉士のいずれかの資格がある方