太陽油脂㈱

パックスナチュロン UVクリーム

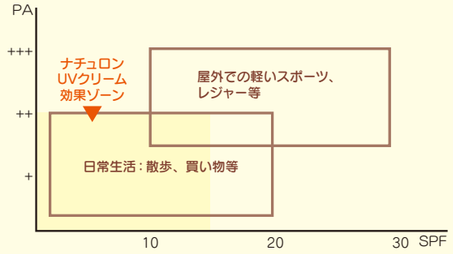
お肌に無理なくやさしい紫外線対策に

合成の紫外線吸収剤・合成界面活性剤を使わない、石けんで乳化したシンプルな日焼け止めクリームです。

全身はもちろん、化粧下地としてもお使いいただけます。

内容量：45g
標準小売価格¥880(税込)
組合員価格 705円(税込)

- 石けんで洗い落とせます。
- オリーブスクワラン、カミツレエキス(保湿成分)配合
- SPF15/PA＋＋
- 日焼け止め効果を保つために汗をかいた後などには、その都度つけかえてください。



お求めは新居浜医療福祉生協地域包括ケア部、診療所で

お知らせ 組合員加入に関する変更について

4月1日より「組合員は1人1人が主人公」との立場から、個人加入をお願いするように変更させていただいております。

3月までは、組合員と同居している家族であれば、組合員本人と同等の特典を受けることができました。

今後は、個人での加入(特典の対象が本人のみ)をお願いしていきますことをご理解、ご賛同いただきますようお願いいたします。

組合員の仲間を増やし、より多くの方の参加により助け合い支え合いの活動をすすめ、誰もが安心して暮らすことのできる地域をつくるために、協同の"わ"を広げることが大切です。

何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

※18未満の方に関しては、今まで通り組合員と同居している家族であれば、組合員本人と同等の特典を受けることができます。

お問い合わせ 47-5890(本部)

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

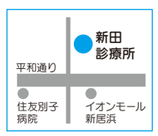
- 自分たちの健康は自分たちで守ろう
- からだ、こころ、いのちを総合的に捉え、東洋医学・西洋医学等を統合する医療を目指そう。
- 安全な食・水・空気を守り、生み出そう。
- 一人では生きてゆけない。自立と助け合いの輪を広げよう。
- 一人ひとりの立場・良さを認め合い、心豊かな町づくりをめざそう。

〒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	11,360人
出資総額	279,998,000円
平均出資金額	24,647円

(2020年6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

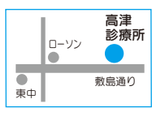
デイケアセンター	ひだまりの里	☎34-0007
居宅介護支援センター	そらいろのたね	☎65-3711
グループホーム	香り草	☎65-3681
訪問看護リハステーション	新田	☎47-6400
デイサービス	川辺の家(西条)	☎52-0578
デイサービス	みんなの家(船木)	☎31-8710
居宅介護支援事業所	みんなの家	☎47-8855

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
	桜のにわ	☎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	あったかほーむ 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

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

※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。

[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。

まいたつメール便
ポスト投函できません
0120-218-020
0120-738-020

お知らせメモ

Vol.235
8月号
2020
毎月1日発行

新居浜医療福祉生協ニュース

発行：新居浜医療福祉生活協同組合　広報委員会

⑧つのコースから、
自分に合った
健康づくりに
チャレンジしよう!!

とにかく3ヶ月!! 継続が、習慣につながる!

三日坊主にならないために

継続のコツ

◆宣言しましょう!

まずはやってみたい事、習慣にしたい事を考えてみましょう。挑戦したい事が決まったら、申込書を出して宣言しましょう!

家族や友人など、周りの人に伝えるのもOK。

◆数字を入れて目標を立てましょう。

張り切って高い目標を立ててしまう事が、続かなくなる一番の原因です。「これくらいだったら」という無理のない程度に、そして「毎日8,000歩あるく」「3kg体重を減らす」「スクワット20回」など目標に数字を入れてみましょう。はっきりとした目標を立てると、グッと取り組みやすくなります。

◆誰かと一緒に取り組んでみましょう。

継続できないもう一つの原因は、「一人で取り組んでしまう」事です。誰かと一緒に取り組むことで、楽しくなったり、励みになったり、忘れている時に気づかせてくれるキッカケにもなります。

家族で、お友だちと、集いの場などで一緒に取り組みながら、カレンダーを見せ合ったりしながら楽しく取り組みましょう。

◆「健康チャレンジときめき教室」を開催!

楽しく取り組めるために、8月～11月の間、月1回の特別教室を開催します。

毎月、運動、栄養、歌声喫茶などテーマを決めて講座を行います。みんなで目標を決めたりカレンダーを見て、励まし合ったり、楽しく取り組みましょう♪

日　時　8月20日㈭ 13:30 ～ 15:00
場　所　中萩診療所マインドホール
参加費　無料（お申し込みは下記お問い合わせまでご連絡ください。）

◆各地域の体操教室・サークルでも取り組みます。

みんなで楽しくおしゃべりしながら励まし合いながら、チャレンジしましょう。

健康チャレンジをきっかけに各地での集いの場に参加してみましょう! お近くの集いの場は、お問い合わせください。

◆チャレンジ終了後、参加者全員に「記念品」をプレゼント!

終了後に「健康チャレンジ報告書」を提出していただいた方が対象になります。

健康チャレンジのお申し込み方法

① 最寄りの診療所（新田診療所、中萩診療所、高津診療所）または介護事業所へ切り取った申込書をお持ちください。
② 皆さんがお住まいの校区の担当者（詳しくはTEL40-5510まで）へご連絡ください。担当が回収にお伺いします。

健康チャレンジに関するお問い合わせは　TEL40-5510（橋本）まで

まちかど保健室

中萩診療所
外来　看護師長
野間　三千乃

特定健診、受けた後が肝心です!

特定健診を受けたけど、結果を見てもよくわからない、どうしたらいいの？と思っている方、きっといらっしゃることでしょう。せっかく健診を受けられたのですから、ご自身の健康の為、是非活用して下さい。

判定の結果、メタボリックシンドロームやその予備軍に該当した方には、特定保健指導の案内があります。これは、電話や手紙、メールで食生活など生活習慣改善のアドバイスを一人ひとりに合わせて支援してくれますので、是非とも活用をお勧めします。そして、皆さんの健康を支える上で最も身近で頼りになるのが、かかりつけ医です。特定健診の結果を持参して、わからないことなど説明してもらうといいですよ。

結果によっては、検査・治療が必要な場合もありますので、医師と相談するのが一番良いでしょう。ということで、特定健診をまず受けて、結果に応じて適切な対応をすることが肝心です。わからないことがありましたら、医療生協の3診療所にも気軽に声をかけて下さいね。

生協ではたらく人 Vol.2

デイサービスのんびりさん　**矢野　裕之**さん

生協で働き始めて5年目、広瀬公園近くの自宅からのんびりさん（桜木町）まで毎日、自転車で通勤している矢野さん。実は今年の4月に事務職から介護職へ転向し、デイサービスのんびりさんで新しい一歩を踏み出しました。

Q どんなお仕事をしていますか？

A 利用者さんが穏やかに過ごせるように、レクレーションや食事の準備、トイレ介助などをしています。他には、事務仕事を手伝ったり、ご家族やケアマネさんに利用者さんの様子を知ってもらうための「のんびりびより」を毎月作成しています。

Q 介護のお仕事はどうですか？心がけていることは？

A 今までは、1日中事務所にいて現場のことを知らなかったので、現場にでて利用者さんと接することがとても新鮮で、のんびりさんに来てからは、心にゆとりができたように感じます。特に心がけていることは、言葉づかいと利用者さんの心身の状態を把握して、その人に合ったケアをすることです。利用者さんは人生の大先輩なので、丁寧に話さないといけない。でも楽しく穏やかに過ごしてもらうためには堅くなり過ぎてもいけないし、言葉づかいは難しいです…。

Q 職場はどんなところ？

A 名前の通り『のんびり』したところです。みんなやることが多くて、忙しいはずなんですけど、ピリピリした雰囲気は全然ないんです。不思議とのんびりした空気が漂っています（笑）。みんなが丁寧に教えてくれるのもありがたいです。

介護のお仕事にも少しずつ慣れてきて、できることが増える事にやりがいを感じている様子の矢野さん。今後は、勉強して介護の資格を取ることも考えているそうです。

皆さんも矢野さんを見かけた時はぜひ「ニュース見たよ」と一言声をかけてみてください。

矢野さんが制作している「のんびりびより」

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、お待ちしています。
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

●「みんなの広場」楽しみです。みんなそれぞれ工夫して元気で頑張って生活されている。見習わなければと痛感です。
肩こりばぁばさん(沢津町)

●生協ニュースいつも有難うございます。届いた夜はクロスワードの時間です。いつも楽しみに…元気をもらっています。
ああちゃんさん(垣生)

●「まちかど保健室」コーナー、漠然と飲んでいた薬でしたが、どうして飲み方が違ってくるのかがよく解かりました。ありがとうございました。
鴻上　繁子さん(北内町)

●暑くなってきましたね。生協ニュース毎回楽しみに読ませて頂いています。7月号「まちかど保健室」薬の飲み方大変勉強になり、切り取って家計簿の最後のページに貼りました。今後は病院の先生に出してもらったお薬は、必ず「効く」と思って飲みます。
藤田　恵子さん(萩生)

●「誰でもかんたんクッキング」を毎回楽しみにしてます。今回の「さばの味噌炒め」もおいしそうですね。もう少しアレンジして人参やコーンを加えてあげるとまた一段と引き立ちますよ。
松浦　千春さん(松山市)

●今までスーパーに行く時はマイバッグを持参していたけど、薬局の小袋は普通にもらっていました。これからはプラスチックを意識してマイバッグ持参で行きたいと思います。「老人ホームに恋してる。」私もタイトルに釘付になりました。読んでみたいです。
神野　千恵さん(船木)

●暑くなってきて冷たいものが欲しくなってきます。先日、麦茶を冷凍して飲みました。冷たくておいしかったのですが、お腹の調子が悪くなりました。暑くても冷たい物の飲み過ぎは注意ですね。
猿田　トムさん(清水町)

●いよいよ夏到来ですね。子どもの頃、きれいな浜で泳いだり、貝殻を拾ったり、水平線に沈む真っ赤な大きい太陽をながめていました。孫達とこのきれいな景色をもう一度見たいと思っています。
パグうさぎさん(萩生)

●毎日ごはんがおいしくてありがたいです。
小野　ツネ子さん(沢津町)

●コロナで家にいる事が多くなり、40数年ぶりにレース編みを始めてみました。やり始めると楽しくてやめれなくなりました。
さんまのばあばさん(新須賀)

●7月号の投稿に、中萩診療所の佐々木先生について書かれていた記事が楽しく、興味津々です。ぜひ一度診察していただきたいと思います。
高橋　慶子さん(坂井町)

●コロナの自粛解除が出ましたが、各地で又第2波が増加していて安心出来ないでいます。手洗い、検温、マスクを怠らず、熱中症にも気を付けて今年の夏を乗り切りたいと思います。
近藤テルミさん(高津町)

●生協ニュース、今までポストに入ってたので、毎月楽しみに待っていました。そうしたら、なんと、今月号から私が近くの方に配らせていただく事になっちゃいました。初めてで戸惑いましたが、ニュースの宛名の所に、私の名前と「〇〇さんが手配りでお届けしています!」と書かれてあり、めっちゃ嬉しかったです。少しでもお役に立ててよかったです!がんばりま～す!!
吉本　笑子さん(西の土居町)

●今月は、特定健診の御案内のページを見て、毎年一回後期高齢者健康診査の時期が近付いていると気が付きました。今年も忘れずに保健センターで健康診査をしようと思ってます。中萩公民館で毎週(木)に朝10時から運動が出来るようになり、うれしくてペンをとりました。近隣の人と一緒に参加させてもらってます。森さんの、やさしく又キリッと注意を受けながら進めています。森さんありがとうございます。休まず参加したいと思います。宜しくお願いします。
上西　恵子さん(萩生)

●庭の雑草の勢いが強くて、除草してもすぐまた生えてくるので根負けしてしまいます。
ユーくん(萩生)

●今年に入って、多肉植物と出会って今ハマってしまい、とても可愛くて生命力もあり、とても癒されています。
中村　美代子さん(船木)

●ステイホームでマスク作り、ジャム作りに励んでいます。皆さんにおすそ分けして喜ばれています。
永易　まるみさん(田の上)

●「みんなの広場」で、「絵手紙で心が和む」と書いてあったのが嬉しくて、これからも続けます。
高橋　京子さん(北内町)

●神に仏にたより。アマビエさまに厄病退散を願い、試行錯誤の今日、アイデアで気持ちを元気に生き抜こう!
山本　典子さん(船木)

行事のお知らせ

行事の日程は都合で変更になる場合もございます。
お問合せ・申し込みは地域包括ケア部☎(40-5510)まで
(送迎はご相談ください。)

3密対策をとりながら、少しずつサークル・体操などの活動が再開できるようになりました。
※ 会場によっては、検温や健康チェックなどをお願いする場合があります。

新聞紙エコバッグを作ろう!

ご自宅に古新聞が溜まっていませんか？
7月より環境保護の観点から、プラスチック製の袋が有料になりました。そんな中、ひそかに古新聞や包装紙でつくるエコバッグが人気になってきています。
お野菜の保管や、ちょっとしたお買いものなど、何かと使える便利なアイテムです。脳トレにもばっちり!お子さん、お孫さんと一緒に作っても楽しそうです!
ぜひ一緒に作ってみましょう。

上部東
日　時　8月19日㈬ 13:30～15:00
場　所　泉川公民館

川　東
日　時　8月20日㈭ 13:30～15:00
場　所　高津診療所2F

上部西
日　時　8月25日㈫ 10:30～12:00
場　所　大生院公民館

川　西
日　時　9月3日㈭ 13:30～15:00
場　所　金栄公民館

古新聞で広告など柄がついている部分があれば、おしゃれなバッグが作れます。ぜひお気軽にご参加ください。
※お住まいの地域外の教室でもご参加いただけます。
お問い合わせ　40-5510(地域包括ケア部)

高津でワン♪ツー体操教室が始まります!! 定員10名

～地域で、グループで楽しく介護予防体操～

高津診療所で、全12回の介護予防教室が始まります!
健康寿命を延ばして、元気で楽しい毎日を送るために、自分の体を知りながら、自分に合った体操や健康づくりを学びましょう。

日　時　8月26日㈬スタート!
毎週水曜日10:00～11:15
※全12回(約3ヶ月間)
集合場所　高津診療所2階　会議室
参加費　無料
対　象　川東にお住まいの65歳以上の方
お問合せ　高津診療所 31-5550
※交通手段のない方は、事前にご相談ください。

◆ 教室の流れ
10:00～　1週間の振り返り
10:15～　体操
11:00～　レクリエーション(歌など)
11:10～　終わりのあいさつ

上部東 定員20名

認知症サポーター養成講座

日　時　8月12日㈬ 10:00～11:30
場　所　西連寺自治会館
参加費　無料
担　当　橋本 080-8634-6121

認知症について正しい知識を持っていますか？
認知症の症状、治療、予防法、認知症の方との付き合い方など、正しい知識を身につけることが自分や周りの人の健康を守る第一歩になります。
みんなで認知症について学んでみましょう。

全　体 各定員5名

ツボ押し健康教室

日　時　①毎週火曜日11:00～12:00
②毎週火曜日15:00～16:00
場　所　①中萩診療所マインドホール
②あかがね鍼灸院(東雲町2-10-36)
参加費　無料
担　当　橋本 080-8634-6121

一人ひとりの体にあったツボを紹介しながらツボ押しをしたり、体操をして健康づくりを行います。
実際に、長生灸や置き鍼を体験することもできます。

川　西 各定員10名

オレンジカフェ

みんなでお茶を飲みながら、学習会や脳トレ、おしゃべりをしています。認知症の個別相談なども行います。お気軽にお越しください。

日　時　①毎月第2金曜日 13:30～15:00
②毎月第4金曜日 13:30～15:00
場　所　①手作りTOMO(若水町1-8-17)
②若宮公民館
参加費　100円(お茶、お菓子代)
担　当　橋本 080-8634-6121

第36回 通常総代会を終えて

日 時　6月28日㈰　　出席総代数　17名　　委任数　2名
会 場　中萩診療所マインドホール　　書面議決数　151名　　無効数　13名

今回の総代会は、新型コロナウイルスの影響により、各支部から代表者が１名ずつ出席し、３密を避ける形での開催になりました。

全総代さんに議案事項を理解してもらうための新たな取組として、総代会前から各地域、支部単位で支部会を開催し、支部ごとに総代会の説明会を行いました。

総代会では第１号議案から第４号議案（2019年度決算報告、2020年度計画、役員報酬など）が取り上げられ賛成多数によりすべて議決する結果となりました。

2019年度決算報告　（単位：千円）

科　目	収　入	支　出
事業収益	1,806,942	
事業外収益	1,981	
事業原価		232,930
一般管理費		1,552,525
事業外費用		4,842
合　計	1,808,923	1,790,297

総代さんの声

- 今年度はコロナの影響で厳しいスタートになったが、みんなで力を合わせて乗り越えていければ良い。
- 今回は支部ごとに少人数で話を聞けたので、いつもより理解できたし質問がしやすかった。
- “参加のはしご”が特に心に残りました。これからは受け身にならずに、いろいろな事に積極的に参加していきたい。
- 在宅での医療・介護支援や地域での活動など、自宅から離れたくない私にとって、とても助かります。

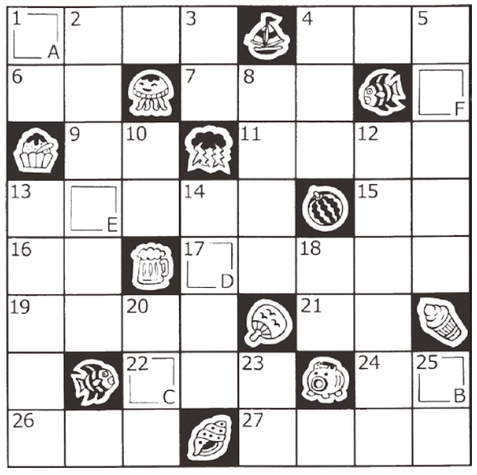
ザ★クロスワード

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 乙・織・かぐや
② 皮に網目の筋がある、ジャコウと呼ばれる果実
③ 着せ替え人形の代名詞……ちゃん人形
④ 時代劇の俳優がかぶります
⑤ 一般的には五百円玉
⑧ 人の境遇。……相談
⑩ 鬼の頭に生えています
⑫ 青森の有名な夏行事、今年は中止です
⑬ 氷水とも言います
⑭ 出かけて楽しみます
⑱ サウナ風呂の……時計
⑳ 履物をはいたままの足
㉓ 出船のとき鳴らします
㉕ 七つの次の数

■ ヨコのカギ

① 「向日葵」の読み方は
④ 話のやりとり。英……
⑥ 鳴かないセミはオス？それともメス？
⑦ 混み過ぎた状態
⑨ 革が化けると？
⑪ 飼い主のいない猫
⑬ ことわざ「……より年の功」
⑮ 人差し指と中指で……サインを出す
⑯ 度量衡の単位で「千」
⑰ 映画では西部劇
⑲ 水の都の名物の小舟
㉑ 夏は枝豆で……ビール
㉒ スピード。……制限
㉔ つるつるした表面
㉖ 利子や金利
㉗ 入り乱れて立つこと

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

キリトリ

〒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

ささみのホイル焼き

安くて、簡単でおいしいささみ料理です。ご飯にもパンにもお酒にもバッチリ合います！高タンパク、低カロリーで脂肪が少ないささみはとってもヘルシー。

材　料（4人分）

ささみ ……人数分（1人前1本）　塩コショウ……… 少々
ベーコン……人数分（1人前1枚）　料理酒又はワイン‥ 少々
えのき茸…… 適宜

作り方

① ささみは筋を取る。大きいものは斜めに半分に切る。
② ホイルを広げ、ささみにえのき茸をのせてベーコンで巻く。塩コショウ、酒で味をつけ、ホイルを閉じる。
③ 250度のオーブンで、15 ～ 20分焼く（オーブントースター、フライパンにフタをして蒸し焼きでも可）。

＊更に、玉ねぎ、トマトなどの野菜を足してボリュームアップしたり、こってりチーズ好きなら、お好みでチーズをのせても。写真は、レモンを添えてあっさりと。

皆さんのおすすめレシピ大募集

組合員の皆さんの得意料理や思い出の料理、旬の食材を使った料理などなんでも結構です。
また、「レシピはわからないけどこんな料理の作り方を知りたい」など皆さんのオススメ、気になるレシピをご紹介ください。広報委員会で実際に作ってみて、読者の皆さんにご紹介したいと思います。
はがきやメールにてクロスワードやみんなの広場と一緒にご記入ください。
お電話の場合はTEL：47-5890（河村）までご連絡ください。

7月号クロスワード パズルの解答

答

A	B	C	D	E	F
ス	イ	ヘ	イ	セ	ン

ス	シ	■	ア	マ	ノ	ガ	ワ
イ	ン	セ	イ	■	イ	ラ	ク
カ	セ	イ	■	チ	ズ	■	チ
■	イ	ト	ヘ	ン	■	コ	ン
サ	ジ	■	キ	ミ	ヨ	ウ	■
ー	■	ギ	ガ	■	キ	ノ	コ
ビ	ダ	ン	■	フ	ン	ト	ウ
ス	イ	ミ	ン	グ	■	リ	ジ

6月号当選者

正解者49名の中から以下の方が当選しました。

鴉　　裕子さん（北内町）　越野八千代さん（大生院）
近藤　夏希さん（王子町）　やなぎやさん（光明寺）
加地　常一さん（一宮町）

理事会だより

第14回 理事会（6月3日開催）・第15回 理事会（6月24日開催）

◆**5月度経営決算報告**
事業収入は１億4,754万円で、予算目標を1,362万円下回りました。事業費用は１億5,126万円で、予算目標を792万円下回りました。経常利益は-368万円となり、予算目標を547万円下回りました。

◆**組合員数及び出資金**
前年度末と比較し、5月末現在で組合員は34人増加し11,353人、出資金は238万円増加し２億7,706万6千円となりました。今後も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。
生協ニュースを月3～7件手配りして下さる方を募集中です。

◆**広報委員会報告**
ニュース8月号で健康チャレンジに取り組む内容等が報告されました。

◆**議決事項**
業務用車両１台のリース契約が可決承認されました。

高津診療所前：サービス付き高齢者向け住宅 はっぴいの家たかつ

調理員さん募集 複数名

勤務時間　6:30 ～ 19:30の間で数時間
休　日　要相談
仕事内容　入居者さんへの食事の提供
お問い合わせ　本部　47-5890（加藤）