

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



- ◆SPF30、PA++
 - ◆シア脂・カミツレ花エキス(保湿)配合
- 内容量：45g
標準小売価格¥1,320(税込)
組合員価格 **1,060円(税込)**

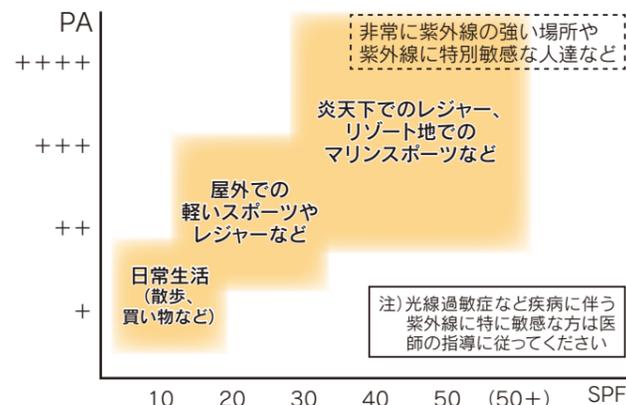
UVクリームがSPF30にパワーアップ!
伸びもよくなりました。

【100パーセント自然由来成分】

合成の紫外線吸収剤、合成界面活性剤を使わず、石けんで乳化したシンプルなクリームです。日焼けによるしみ、そばかすを防ぎます。お化粧の下地としても一年中お使いいただけます。さらっと塗れて、しっかり保湿でき、石けんで洗い落とせます。

お求めは 地域包括ケア部、各診療所で

SPFとPA 生活シーンに合わせた紫外線防止用化粧品の選び方



出典：日本化粧品工業連合会編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より

「青ざらし」価格のお詫びと訂正

ニュース4月号においてご紹介した、青ざらし価格に誤りがありました。

以下の通り訂正させていただきます。

【パックス 青ざらし】【誤】組合員価格 **143円(税込)**

【正】組合員価格 **160円(税込)**

大変申し訳ございませんでした。

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 新居浜市秋生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 12,085人
出資総額 302,465,000円
平均出資金額 25,028円
(2021年3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
訪問看護リハビリテーション 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

中秋診療所

☎40-2525

新居浜市秋生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
桜のいこ ☎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 あつがほーむたかつ ☎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 ☎65-1058
小規模多機能 垣生倶楽部 ☎67-1688
サービス付き高齢者向け住宅 はっぴいの家たかつ ☎47-6636

新田診療所	中秋診療所	高津診療所	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	8:30～12:30	8:30～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～17:30	15:00～18:00	15:30～18:00	●	●	休	●	●	休

○ 中秋診療所のみ 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



新居浜 医療福祉生協 ニュース



とも え 共笑～ともに笑いましょう!～



コープ共済連・こくみん共済coopより、日本医療福祉生協連を通じて全国104生協の職員全員へ、応援メッセージとチョコレートをいただきました。

写真はデイサービスののんびりさんのみなさん。いただいたチョコレートを手に、はいチーズ♪
心のこもった贈り物、ありがとうございます。コロナに負けず、共に笑いましょう!

今だからこそ…「私の健康観」

新型コロナウイルスの感染が国内で拡大し始めてから1年余り。新しい生活様式に慣れていくことや外出自粛によるおうち時間が増えたことなど、私たちの生活にもいろいろな変化がありました。だからこそ、今、考えてみませんか？

私の「健康」とは？

美味しくたべることよ

まずは、今年100歳になられるNさんにお話をうかがいました。

Q. 長生きの秘訣は何ですか？

A. 健康じゃねえ。

Q. では、Nさんにとって健康とは？

A. そりゃ、食べることよ！

お花が大好きなNさん。「ええお花じゃねえ」と、顔をほころばせながらお花を生ける姿は、とても100歳には見えません！



一日一日を大切に…

続いてお話をうかがった方は、98歳のお母さんのことを話してくださいました。

Q. あなたにとって健康とは？

A. 98歳の母が目標にしている言葉かな。「明日ありと思う心のあだ桜 夜半に嵐の吹かぬものは」

親鸞聖人が幼少のころに詠ったといわれる、「命ははかなく、明日はどうなるかわからない」という意味の言葉ですね。はかないからこそ、1日1日を大切に…。

98歳のお母さん。切り干し大根作りもとても手早く、お年を重ねられても主婦の腕は健在で、ぴんと伸びた背筋に頼もしさを感じます！



生涯現役!!

続いては、中萩診療所医師 真鍋先生。御年94歳です。

Q. 真鍋先生の健康の秘訣は？

A. 親からもらった体が良かったことと、たばこをやらなかったからかな。

そんな真鍋先生のお食事後のお皿はいつもびっかびか！「おいしくいただきました！」



毎日コツコツ歩いています！

最後にお話を伺ったのは、サービス付き高齢者向け住宅「桜のにわ」にお住いの藤田秋光さん(横水町出身)です。

Q. 長生きの秘訣は何ですか？

A. 私は、「桜のにわ」に住んでいます。その廊下が東西に長いので、そこを歩くことを思いつき、令和2年末までの2年間、休みなく毎日、1日30往復しました。廊下の長さが28mで往復56m、1日30往復で1,680mを731日間、合計1,228,080m。1228.08kmで、これがどれくらいの長さかといえば、萩生から南三陸までが1211.9kmだそうです。南三陸を越えました。歩行器を使っての歩きですが、まだまだ歩くことは継続中です。どこまで行けるか、頑張ってみます！



みんなの「私の健康」は…

- よう寝られることじゃ
- 心身ともにバランスがよければいいのかな
- 幸せじゃねと思えること
- 笑うことかな
- 自由に動けること
- 子どもが大きくなるまで元気でおれたらなあと思う
- 孫が毎日、テレビ電話で絵本を読んでもらうのが楽しみなんよ
- 生きがいがあること！
- 朝すっきり目が覚めて、今日もがんばろうと思えること
- 子どもに安全な野菜を食べさせたいから、野菜を作っています

さて、あなたにとって「私の健康」とは？

ま ち か ど 保 健 室

まちかど保健室×おすすめの本コーナー

今月の特集「私の健康観」のお話を伺った際に、多くの方が「健康=食の大切さ」を力説されました。そう言えば昔は「食い力」という言葉がありましたね。

さて、「最近、お腹が出てきたなあ」とか「健康診断で血液検査の数値がなあ」と気にはなりつつ、「運動不足のせいよね。でもなかなか忙しくて運動できないのよ。」と嘆いているあなたに、目からうろこの雑誌をご紹介します。

その名も「**ダイエットは運動1割、食事9割**」副題「**つらい運動なしでやせられる!**」(ディスカヴァー・トゥエンティワン)

たとえば…

① 緑黄色野菜以外の野菜はミネラル・ビタミンが不足。芋類は穀物なので炭水化物になるが、さつまいも・さといも・山芋はビタミンC・食物繊維が豊富

② 理想的な食事は、「まごわやさしい」+玄米+味噌汁

- ま=豆類
- ご=ゴマなどの種子類
- わ=ワカメなどの海藻類
- や=野菜類(緑黄色野菜)
- さ=魚(小魚・背青魚)
- し=しいたけなどのキノコ類
- い=イモ類(里芋・サツマイモ・山芋)

③ 不自然に加工された食べ物は太りやすいものが多い。良質なたんぱく質が足りないと太る等々

ダイエットの必要な方もそうでない方も、今後の食生活の参考にさせていただければ幸いです。





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。

- 新規会員になって早や半年がきました。どうか皆さんよろしく。今年はラッキーセブンのそろ目の年齢になり、年を重ねる事はこんなにも嬉しいものかと思いはせています。なのになぜ世間では女に年を聞くなんで…と言うのかしら？年は誰にも盗られない私の宝物。それは年齢です。100才まであと23年しかありません。その間ガンバルぞー。
近ちゃんさん(宇高町)
- 毎週ふわりのお世話になっています。道中桜の花もたくさん見せて頂きふわりに着くときれいな花々に迎えられ癒されています。ありがとうございます。
Y.Aバーバさん(西連寺町)
- 初めて応募します。早くマスクのいらぬ日がきますように。
田村 嘉子さん(城下町)
- “まちかど保健室”をいつも読みます。私は、入浴時、アイウベとバタカラ～と早口コトバをくりかえして言っています。朝起きたら、スクワット20回と、かかとあげ30回必ずします。みんな川上先生に習ったからです。80才だけど、元気に歩いています。
しのはの章バーバさん(篠場町)
- 4月から今までと異なる職場へ異動となり、1から仕事を覚えています。仲間・同僚・上司の顔と名前を覚えることが何よりも大変です。コロナ禍ですが、新しい人との出会いは大切ですね。
トッピーさん(清水町)
- 庭の芝桜がきれいに咲きました。みんなで花見が出来るといいですね。早く新型コロナが終息をします様に。
鈴木 知子さん(船木)
- いつも楽しくみさせていただいています。特にクロスワードは家内と二人で楽しく言葉をうめていくので面白いです。
高橋 謙仁さん(大生院)
- 先日、友人とコンビニ弁当(サンドイッチ)を買って煙突山に登ってきました。桜、ツツジ、こちよい風、楽しい笑い声でアウトドアを満喫して来ました。
萩のはばさん(萩生)



- いつも楽しみに見えています。特にクッキングコーナー参考になります。これからもよろしくお願いします。
越野 慎一さん(大生院)
- 塩麹でいろいろメニュー、大変参考になります。さっそく料理してみます。「習慣化の為の3つのポイント」とありました。80才の手習いと申しますか、①小さな習慣から始めることを、今日からやるぞ!!と…。
岡田 悦子さん(又野)
- いつもクロスワード楽しみにしています。一月号で当選してハンドソープを頂きありがとうございます。今月も頑張ります。
片上 総子さん(宇高町)
- クロスワード大好きです。雑誌や新聞等で見つけたらかたっぱしから解いていくのが楽しいです。
ふうちゃんさん(長岩町)
- コロナから2回目の春がめぐってきましたが、花を見ても心から楽しめません。残り少ない人生、どうなるのかと、前向きに明るくとはなりません。本当に早く終結して、マスクを外して人と話しもしてみたいものです。
加藤 栄さん(東雲町)
- コロナ禍でどこにも行けないので夫婦でウォーキング始めました。自然の中を歩くと気分があがります!!
眞鍋 哲夫さん(萩生)
- 花見の季節で桜も満開にちかくなりましたがいつもより色がうすく元気がないように、コロナのせいで私自身の心が晴れていないのだと思います。
Ricoさん(本郷)
- 新入園、新入学、新入社など新しい生活が始まる皆さん、大きな一歩を歩みだしてください。明るいま明日が待っていますよ。
松井 哲志さん(南小松原)
- 桜のにわの入り口花壇。3月25日に咲き始めた桜の花は、4月5日殆ど散ったが、チューリップがたくさん満開。他の花と辺りに鮮やかな雰囲気を見せてくれている。維持管理をする人は大変だろう。
岡田 穂さん(萩生)



4月号でご紹介した桜のにわのチューリップ。こんなにきれいに咲きました♪



生協で (Vol.8) はたらく人

訪問看護ステーションそよ風さん
所長・看護師 峰平一二美さん



- Q 看護師になろうと思ったきっかけは？
A 姉が看護師だったこともあって、自然と志すようになりました。「これからの女性は自立しなさい」という母の教えも大きかったですね。
- Q 今まではどんなところで仕事をされていたのですか？
A 総合病院に長年勤め、あらゆる科を経験しました。その後は看護学校での教育にも携わりました。
- Q その中で印象深かったこと・思い出などはありますか？
A いろいろな科や立場を経験しましたが、看護の原点はどのような場面でも同じだと思います。患者様を癒しながら、いつのまにか自分が癒されていることに気づかされていました。
- Q 新居浜医療福祉生協に入職されたのは、どのようなきっかけですか？
A 知人の紹介で、まずはデイサービスに。現場を離れて数年経っていましたが、自分にできることが少しでもあるなら…と思い、入職しました。その後、3月から訪問看護

ステーションそよ風さんの所長をすることになりました。

- Q 訪問看護のお仕事は初めてですよ？病院での看護と、どんな違いがありますか？
A 訪問看護は、患者さんのお宅を訪問して看護を提供します。生活の場へお邪魔させていただいての看護。医療の知識があるだけでは務まらない、人間力が必要だと感じます。人間としての広さや相手を思いやる心、観察力などが大事だと思っています。
- Q 今後めざしていることは？
A 生協らしい「笑顔であたたかい訪問看護」をめざして、みんなで力をあわせてがんばっていきたいと思います。
- Q 最後に、休みの日の楽しみは？
A 夫と一緒にランチに行ったり、コーラスに参加したりして楽しんでいます。人間、遊ぶことって大事ですよ！心が楽しいと家でも職場でも楽しくいられますからね。お母さんが楽しいと子どもたちも楽しい、管理者が楽しいと職員も楽しい、そうすると自然に人が集まってきますよね。

川西 定員10名

金子の里サロン

要予約

- ①ゴキブリだんご作り
- ②体力測定
- ③認知症サポーター養成講座

日時 ①5月27日(木)
②6月 3日(木)
③7月 1日(木)
13:30 ~ 15:00

場所 金栄公民館1階
参加費 無料
担当 新田 090-5912-1711

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。

地域みんなの暮らしを支える、医療・介護と一緒に作っていきませんか？

生協職員さん募集

常勤・パートさん募集中

～経験がなくても、一からスキル・経験を学べます～

募集職種 看護師(訪問看護・デイサービス)
介護職員(デイサービス・ヘルパー・グループホーム)
ケアマネージャー
調理員

経験・資格 経験不問(資格取得を応援します)
勤務地 中萩地域・高津地域・新田地域
お問い合わせ 本部 TEL: 47-5890(担当:加藤)

※勤務時間や日数、勤務地につきましては、ご希望をお聞かせください。詳しい雇用条件につきましては、お気軽にお問い合わせください。

“緑のカーテン”コンテスト 参加者大募集!

新居浜医療福祉生協では、今年も夏の省エネ対策の一環として、緑のカーテンコンテストを実施します。ご自宅や職場などで作った緑のカーテンの写真を撮影してどしどしご応募下さい。

なお、応募作品は、ニュースで紹介し、優秀な取り組みには記念品をプレゼント致します。



昨年最優秀賞の青木さん宅

募集期間 5月1日(土)～9月15日(木)まで

申込み 育てた緑のカーテンのカラー写真2枚(遠景1枚と近景1枚、いずれもLサイズ以上)、コメント、住所、氏名、連絡先を記入の上、郵送もしくはメールにてご応募下さい。また、撮影出来ない場合にはご連絡をいただければ訪問撮影します。

郵送先 〒792-0050 新居浜市萩生1061番地 新居浜医療福祉生活協同組合 緑のカーテン係
お問い合わせ 地域包括ケア部 0897-40-5510(担当 新田)
メール news@niihama-mcoop.or.jp

※ 応募作品の著作権は、主催者に帰属し返却しません。写真は新居浜医療福祉生協のホームページへ掲載したり、広報などに使用することがあります。

緑のカーテンとは? 窓の外に張り巡らせたネットに、アサガオやヘチマ、ゴーヤなどのツル植物を絡ませて窓を覆うものです。窓からの日差しを遮り、室内温度の上昇を抑制するとともに、植物の蒸散作用によって周囲を冷やすことが期待できるといった、省エネに有効なツールのひとつです。

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 反対語は「安い」、または「低い」
- ② 端午の節句に食べます
- ③ 手足にできる水ぶくれ
- ④ やせるための……食
- ⑤ 雨の日が多い季節
- ⑥ 出来高で支払う……給
- ⑦ 首都はサンティアゴ
- ⑧ 無人……。日本列……
- ⑭ 郵便物や新聞を配り届ける……人
- ⑮ 民話「つるの……」
- ⑯ 5月3日は……記念日
- ⑰ 建物内の区切った空間
- ⑱ ホームセンターでも売っています
- ⑲ ゆがんだ形
- ⑳ ヒフにできる細いすじ
- ㉑ 歩いて行くこと

ヨコのカギ

- ① 文金……に白むく衣装の花嫁さん
- ② 鹿の……を蜂が刺す
- ③ 歌の文句のことです
- ④ 的にうまく当たること
- ⑤ 日本神話の天照大神が隠れたという天の……
- ⑥ ころもへんに禁と書いて?
- ⑦ 髪の毛のことです
- ⑧ 甲と丙の間です
- ⑭ しみつたれ
- ⑮ 紅・紙・約の部首は?
- ⑯ まきを割る道具
- ⑰ 家の外。……音楽会
- ⑱ 肩からヒモでつり下げる小型のバッグ
- ⑲ タイを釣ることもある
- ⑳ 下着の外側に着ます
- ㉑ そのものの本当の性質



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

〒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

おばあちゃんのお寿司シリーズその2

さて、ご当地新居浜ではかつて、嫁ぎ先から嫁の実家に鯖1本を送り、そのお返しにばら寿司でおもてなしをする「鯖会」という習慣があったそうです。

今の季節なら、たけのこを入れてもおいしいですよ。



お寿司の真骨頂!ばら寿司

材料

- 米 ……………3合
- 酒 ……………大さじ1
- 昆布 ……………5cm角
- 人参 ……………3cm
- 干しいたけ…………2枚
- 小さい殻付きえび…………200g
- 酒 ……………大さじ1
- 油あげ…………1/4枚
- ごぼう…………小1本
- 砂糖…………大さじ2
- ★薄口しょうゆ…大さじ1/2
- 塩…………少々
- 合わせ酢
(小鍋に入れ砂糖がとける程度に弱火にかける。)
酢・砂糖…………各大さじ4
- 塩…………小さじ1

作り方

- ① 米3合は、酒大さじ1・昆布5cm角・人参の細切りと共に炊く
- ② 干しいたけは、1カップの水で戻してから細切りにする
- ③ 小さい殻付きえびは、頭と尾をとって、酒大さじ1を振りかけておく
- ④ 油あげは細切り、ごぼうはささがきにする
- ⑤ 小鍋に②・④・しいたけの戻し汁・だし少々(エビの殻を煮だしたものでOK)を入れて火にかけ、汁気が少なくなれば、材料★で味付けし、最後に③を入れ、エビの色が変わったら火を止める
- ⑥ 炊きあがったごはんを寿司桶に入れ、広げながら分量の合わせ酢を回しかける。(うちわで扇ぐと艶が出る)そこに⑤を、汁気を取ってから入れ、切るように軽く混ぜ合わせる
- ⑦ 上盛りは、さやえんどう、錦糸卵、エビのそぼろ、鯖の酢漬けなどお好みで…ここに木の芽をパンと叩いてのせればできあがり

4月号クロスワード パズルの解答

答 チューリップ



3月号当選者

正解者73名の中から以下の方が当選しました。
得丸 利男さん(中西町) かずちゃんさん(萩生)
船場きみ子さん(桜木町) ほわいとこあさん(西の土居町)
藤田 伸三さん(南小松原町)

理事会だより

第9回 理事会(3月31日開催)

- ◆2月度経営決算報告
事業収入は1億5,142万円で、予算目標を974万円下回りました。事業費用は1億4,828万円で、予算目標を1,090万円下回りました。経常利益は287万円となり、予算目標を108万円上回りました。
- ◆組合員数及び出資金
前年度末と比較し、2月末現在で組合員は746人増加し12,065人、出資金は2,769万円増加し3億0,237万円となりました。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。
- ◆地域理事会、広報委員会、教育学習活動委員会、仲間増やし活動委員会及び役員給与検討委員会の審議及び活動内容が報告されました。
- ◆議決事項
2021年度予算案、シャワー浴槽導入、車両リース契約方法変更、行方不明組合員のみなし自由脱退が可決承認されました。

高津診療所 診療時間変更のお知らせ

1月18日(月)より診療時間が変更しています。

以前 午前診療 8:30～12:30 午後診療 15:00～18:00
変更後 午前診療 8:30～12:00 午後診療 15:30～18:00
休診 水・土曜午後、日祝 休診 水・土曜午後、日祝
詳しくは高津診療所までお問い合わせください。TEL: 31-5550