

3.11を忘れない。



～東日本大震災から11年
「ありがとう」を東北へ～
かけあしの会(岩手県宮古市)は、「一日も早く三陸を復興し、みんなが笑って暮らせること」をめざして、地元産品の販売などを行なっています。三陸の幸を買って、食べて、みんなで応援しよう!



わかめソルト(瓶入り)

岩手うんめえ～もん!!グランプリ2017
最優秀賞&特別賞(一般投票)ダブル受賞商品!

わかめソルトは、岩手県宮古市の名産品である真崎わかめを粉末にした、無添加・無着色のシーズニングです。
わかめの旨味が凝縮する3月から4月に限定して水揚げし、田老で生産(湯通し)・加工(塩漬け)された真崎わかめを、長時間低温で乾燥させて旨味を閉じ込め、細かく粉碎して粉末にしています。
原料が塩蔵わかめ100%なので、天然塩のようにまろやかでそれでいてわかめの味がほんのりします。わかめソルトは、シンプルにご飯に混ぜておにぎりにしたり、冷奴やパスタ、天ぷら、カルパッチョにふりかけても美味しいです。



内容量: 45g
600円

わかめソルトおにぎり

材料(1人分)

ごはん…………… 1合分
わかめソルト… 小さじ1



写真以外にもいろんな商品があります♪ お問合せ・お求めは 本部まで TEL 47-5890

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めざそう。
- ◆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。

組合員数 12,268人
(前月比 +22人)
出資総額 336,087,000円
(前月比 +4,037,000円)
平均出資金額 27,395円
2022年1月末時点

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 香衣草 ☎65-3681
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
リハビリテーションセンター 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
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 せいきよう ☎31-5700
グループホーム あつたかはーむ 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	中萩診療所	高津診療所	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	8:30～12:00	8:30～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～17:30	14:30～17:30	15:30～18:00	●	●	休	●	●	休

→ 中萩診療所のみ土曜日午後も診療しています。(第1・3土曜日は17:00まで)



もうすぐ春ですね。
楽しいことがたくさんありますように♪

新居浜医療福祉生協 ニュース

Vol.254

3月号

2022
毎月1日発行



相談に乗ってくれて
ありがとう～♡

…が届きました!

かあ
お義母さんのことでケアマネに相談したら…

1 不安

薬の飲み方がわからなくなった義母

これ何の薬だった?
お昼の薬飲んだ?

2 お薬カレンダー ケアマネさん

訪問看護に週一回来てもらって薬を管理してもらいましょう!

3 安心

毎週看護士さん
が来てくれて
様子も伝えてくれるように

今週も飲み忘れなし
です!お昼もしっかり
食べておられましたよ

訪問看護士さん

4 私の悩みも聞いてくれる

お義母さんについて
言われて
はいいい
よくあるやつね

嫁姑問題にも精通

嫁

健康のひけつ 見つけ!



すこしお!?



1日6g!

これで食塩6g。他の調味料はもちろん、食品に含まれる塩分も含めて1日6gを、日本医療福祉生活協同組合連合会では目標としています。



減塩がだいじなのはわかるけど、めんどろだったたりおいしくなかったり、なかなか続けられんわ…。

たしかに、大々的に減塩しようとがんばっても、続かないと意味がないし、せっかくのお食事はおいしくいただきたいですね。

そこで、全国の医療福祉生協で取り組んでいるのが「すこしお」、これは「少しの塩分で健やかな生活」をめざす取り組みで、ひとりひとりが楽しく前向きに「塩と上手につきあうこと」をめざしています。



ぼくらはまだ子どもだから、気にしなくていいよね?

いえいえ、そんなことはないんだよ～。

減塩の目的は血圧を「下げる」ためではなく「上げない」ため。血圧が上がるのには、一生に食べた食塩の量が関係していると言われていて、若いころから始めた人ほど得なんだよ!子どものうちから体にいい食生活を身につけておくことが大事だね。



わたしは国産の海塩「海の精」を使っています。

伊豆大島近海の海水だけを使って丁寧に作られたお塩。

ほのかな甘みや旨みがあり、素材の味を引き出してくれるので、少しの量でもとってもおいしいです!

新居浜医療福祉生協で買えますよ～。

「海の精 塩」 500g 1,300円

「海の精 ほしお」 270g 950円

お問合せ・お求めは 地域包括ケア部 40-5510

うちはずっと前からこのお塩!
娘の嫁入り道具にも持たせたんよ～
(南小松原町 森本さん)



* 医師から塩分制限の指示等を受けている方はそれを守りましょう。

* ふきだし部分の内容は、日本医療福祉生活協同組合連合会での東京大学大学院医学系研究科 佐々木敏先生の講演をもとに作成しました。



みんなどんなことしょんかな、聞いてみたいわ～♪
みんな教えて～♪「わたしのすこしお」



天然だしが大活躍!

- ◆即席のだしの素は使わず、自然のものでだしをとるようにしています。かつお節、いりこ、昆布など
- ◆かんたんおすすめ(水出汁の作り方)…水に昆布・干しいたけ・いりこ・かつお節を入れて、水出汁を作る。
このだしを使うと、おみそ汁のみそが少しでも、おいしいんです♪

「八方だし」がおすすめ!

カロリーも塩分もめんつゆの半分程度でヘルシーな万能調味料「八方だし」。煮物、鍋のスープ、めんつゆのかわりなど、四方八方の料理に活用できます。

<作り方>

1. 鍋にだし汁1.3ℓを入れて火にかけ、砂糖30g、塩6g(小さじ1)、薄口しょうゆ1/4カップの順に加えてしっかり溶かす。
2. ひと煮立ちしたらすぐ火を止める。ぐらぐら沸騰させないのがコツ。

* 保存は…すぐに冷やし、清潔なペットボトルなどに移してなるべく早く冷蔵庫へ。衛生状態に気を付ければ2～3日は日持ちしますが、だんだん風味が飛んでしまうので早めに使いきりましょう。

薬味でおいしく♡

ねぎ・しょうが・山椒や、レモン・すだち・ゆず・だいだいなどなど、風味豊かでおいしいね～

ハンバーグに添えてあるキャベツは、ドレッシングなしで食べます。

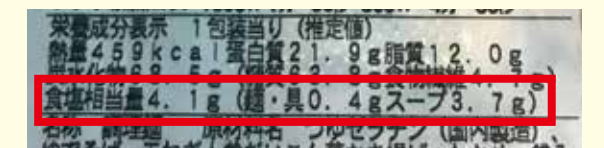
調味料は塩分の少ない物を
チョイス

- ◆しょうゆ・塩より塩分の少ない、マヨネーズ・ケチャップ・ポン酢・酢を使うようにしています。
- ◆減塩みそや減塩しょうゆを使っています。

お惣菜を買う時は、
かならず「食塩相当量」をチェック!

お惣菜やお弁当に、「食塩相当量」の表示があるの、ご存じですか?

写真はあるコンビニの麺類。麺・具とスープに分けて量を書いてくれているのでわかりやすく、これ見ると、「わあ!スープ飲まんとこ!」って思います…。



ラーメンやうどん・そばのお汁は飲み
干さない!

塩こうじと昆布のうまみで
塩を使わない白菜の漬物

野の花ヘルパー
藤田さん
おすすめ

<作り方>

白菜に塩こうじをまぶし、白菜がしんなりしたら塩昆布・唐辛子を混ぜる。

「つついおしょうゆかけちゃう」
をストップ!

- ◆食卓にしょうゆを置かない!あえて、ちょっと遠くに置いています。
- ◆おしょうゆやお塩は高い物を買うといいと聞きました。もったいなくて使うのを控えるからだって!たしかに…。

素材のおいしさ満喫の
みそ汁・スープ

- ◆みそ汁やスープを作る時は、具たくさんにして汁は少なめにしています。
- ◆お汁の具に、キノコ類やトマトなどうまみの強い食材を使っています。
- ◆旬の野菜をたっぷり使ったら野菜のうまみが出て、薄めの味付けでおいしいよ。



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。

- 生姜のつみれ汁、身体があったまりそうですね。
時間を見つけて作ってみたいです。
calm さん(坂井町)
- クロスワードが何分できるか時計と戦いながら楽しんでます。初めて知る言葉もありますが、それも刺激になっています。
りよちん さん(八雲町)
- 地球がピンチ、本当に温暖化の事を真剣に考えないと、孫の時代になる時は、外に出ることができないようになっていくかもしれないですね。車をやめろと思っても、足が悪くて歩けないし、バス停留所は近くに無いし、デマンドタクシーを利用するにもお金がないし、自転車では遠くに行くことができないし、私にできることは、やはり、ゴミのコンポストしか無いのですかね？これでも少しは役に立つかも、これから頑張って堆肥作りします。
猫ちゃんばーば さん(高木町)
- 40年ぶりにギターをひき始めました。フォークソングを。懐かしいです(*^_^*)
塩見 敏夫さん(郷)
- 今年も梅の枝木にみかんの半切りを刺して木陰でしばらく待っていると、椿の花の蜜にきた鶯のつがい気配をうかがいながら、みかんをついばみに来ました。毎年来てもらえるように自然を大切にしたいですね。
コイケばあば さん(西条市)
- 3回目のワクチン予約してきました。コロナに負けないぞ！
村上 真弓さん(船木)
- 今も自宅の剪定や家庭菜園頑張ってます。堆肥でつくったのは、おいしいよ。
川口 義之さん(七宝台町)
- 今月の「元気に役立つ宝箱」は、「ダイエット効果?!…だけじゃない!耳つぼジュエリー」でした。耳にもいろいろなツボがあり、刺激し、体の調子を整えるのに効果的という情報です。個人的に鍼が苦手ですが、耳ツボジュエリーは耳のツボに貼るだけ、ということで、これなら、自分もできそうです。友人・知人にも紹介したいと思います。
トッピー さん(清水町)
- オミクロンが早く収束に向かいますようお願いばかりです。
野間 昌子さん(萩生)
- 寒い日が続きますが、風邪をひかないように気をつけて、生活習慣も、食事、運動、睡眠に、いつも心がけて、生活したいものですね。
しのばのばーば さん(篠場町)
- 新居浜西高校出身のバンド LUNKHEADのオフィシャルストアで買った塗り絵カレンダーです。一緒に並べてSNSにアップする折り紙(4月から12月)を目下製作中です。
大西 有紀さん(港町)



もう**特定健診**は
お済みですか？
実施期間
受診券が届いた日から
3月31日まで

40～74歳で新居浜国保加入の方 **無料**

受診券が国保課からご自宅に郵送されています。

75歳以上の方(後期高齢者健診) **無料**

事前に市役所国保課へのお申し込みが必要です。お電話にてお申し込みください。

＊社会保険の方…受診券があつて、診療所が指定医療機関に含まれていたら受けることができます。

☆感染拡大防止のため、事前に**電話予約**をお願いします。

新田診療所
34-0207

中萩診療所
40-2525

高津診療所
31-5550

生協ではたらく人



デイサービスわいわいクラブ 介護職員 矢野 麻美さん

Q 介護の仕事をはじめられたきっかけは？

A 3年半ほど前、居宅かつケアマネジャーの佐竹さんから紹介してもらったのがきっかけです。

佐竹さんは祖父母の担当ケアマネで、祖父はデイサービスセンターさくらんぼを利用していました。他のデイに行ってもすぐにやめてしまう祖父が、さくらんぼだけは通い続けることができた、きっといいケアをしてくれているんだなと思っていました。

それまで介護の仕事は経験がなかったのですが、やってみたいという気持ちがあったのと、介護の仕事をするなら新居浜医療福祉生協でと、そこにちょうど声をかけて頂いたので、わいわいクラブで介護の仕事を始めました。

Q 介護の仕事をしてみて、どう感じましたか？

A 思った以上に大変で、でも、思った以上にやりがいもある、と感じました。経験も知識もない中で、利用者さん一人ひとりに合わせた介護・介助を身につけていくのは大変でした。でも、

利用者さんやご家族さんから「ありがとう」と言ってもらえた時、もっとがんばろう、この人のためにもっとできることがあるはずだ!と思うことができました。

Q 介護の仕事をするうえで、大切にしていることは？

A どんな時でも「誠意をもって接すること」です。

Q わいわいクラブをどんなところにしていきたいですか？

A 来て楽しいのはもちろん、利用者さん一人ひとりの望むこと・したいことができるようになり、それを生活の場でも活かしていけるような支援をしていきたいです。そのために、一人ひとりに合わせて趣味の活動や機能訓練を行なっています。庭いじりや畑仕事をしたいという方たちとは、デイの畑で野菜を育ててるんですよ。他にも、編み物や書道など、したいことを楽しんでもらえるようにしています。これからもどんどん進めていきたいです。

Q 最後に、矢野さんのストレス発散方法は？

A 焼肉を食べに行くこと！今はコロナ禍で行けていませんが、安心して外食や旅行に行ける日を楽しみに、毎日がんばっています！

訪問看護ステーション 「せいきょう」が できました！

電話：31-5700
高津町3-20(高津診療所1階)



3つの訪問看護ステーション「そよ風さん」「たかつ」「新田」が一つになることでさらにパワーアップ。住み慣れた場所での安心できる暮らしをお手伝いします。

従来のそよ風さん・新田の事務所にもスタッフがおりますので、お近くでお気軽にご相談いただけます。

オススメの本コーナー



「慟哭の家」(ポプラ社)
江上 剛 著

もともと「江上 剛氏」の作品はいわゆる読みごたえがある。何しろ現状分析の巧みさといかなる事態をも切り開けるんだという確かな希望が待っている作品が多いと感じているから。

その彼が「慟哭」をどう捉えているのかに興味を湧いた。さて「慟哭」ってどういう意味だろう。私なりの解釈としては犬が二つの口で吠え叫ぶ位、心が動く状態と解釈した。

もちろん、この意味を調べれば正解はある。だが「慟哭」を思いながらまずは1行ずつ読み進めて欲しい。きっとあなたなりの「慟哭」が見えてくることでしょう。

(文：野口 幹代)

