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)

岩手っんめぇ~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、細かく粉砕 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

☎40-5570

240-2008

240-2526

266-2636

240-2563

240-2528

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)

336,087,000円 出資総額

(前月比 +4,037,000円)

平均出資金額 27,395円

2022年1月末時点

診療所

敷島通り

新田診療所

234-0207 新居浜市新田町1-9-9

新田 診療所 リハビリテーション科

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 234-0007

 $14:30 \sim 17:30$ $14:30 \sim 17:30$

240-2525 新居浜市萩生1061

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 リハビリセンター 風車 デイサービス 風花 居宅介護支援センター おとなりさん 鍼灸指圧院 ふわり サービス付き高齢者向け住宅 風の舞

桜のにわ **2**40-6622 定期※回: 随時対応型訪問介護看護

高津診療所 **231-5550**

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 デイサービス わいわいクラブ 居名介護技センター たかつ 訪問看護ステーションせいきょう グループホーム あおぞら テイサーヒスセンター さくらんぼ デイサービス のんびりさん ヘルパーステーション 野の花

中萩診療所漢方外来 毎月 第1·3土曜日 $9:00 \sim 12:00 \quad 14:30 \sim 17:00$

○ 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♪



Vol.254

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!

お義母さんのことでケアマネに相談したら…









発行: 新居浜医療福祉生活協同組合 広報委員会







1⊟**6**g!

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、めんどうだっ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よね。

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 ほししお」 270g 950円

お問合せ·お求めは 地域包括ケア部 40-5510



- *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。

らこのお塩!

も持たせたんよ~

(南小松原町

森本さん



みんなどんなことしよんかな、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。

く作り方>

- 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、「わぁ!スープ飲まん とこ! つて思います…。

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

く作り方>

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。

「つい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、具だくさん 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。



ニ みんなの広場

●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できるか時計と戦いながら楽 しんでいます。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る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 ストしか無いですかね?これでも少しは役に立つか も、これからも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、椿の花の蜜に来た鶯のつが いが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)

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。

●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願うばかり 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)











40~74歳で新居浜国保加入者の方 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)

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…受診券があって、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

介護の仕事をはじめら れたきっかけは?

▲ 3年半ほど前、居宅た かつケアマネージャー 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、 やってみたいな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 思っていて、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。

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。

介護の仕事をするうえで、大切にしていることは?

△どんな時でも「誠意をもって接すること」です。

○ 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。庭いじりや畑仕事が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。

最後に、矢野さんのストレス発散方法は?

△ 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く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。



「慟哭の家」(ポプラ社) 江上

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 が湧いた。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)

[もったいない]…の、 落とし穴??

ある日、SDGs活動委員会にて、「フードロス削 減」について話し合っていた時のこと…

「もったいない。捨てたらいかん。」と思って ついつい食べすぎる時があるんよね~。

わかります!買い物の時も、お惣菜とかパン とか、割引シール見たらついつい買ってしまっ て食べすぎる!

物も一緒よね。今、亡くなった父が捨てずに ため込んだ物に困ってる…。こんなの何に使う ん?!みたいなものもあって。

「何かに使えるかも」と思ってとっておいたんだ ろうし、「もったいない」精神が大事なのもわか るけど…。

結局は、「買いすぎないこと」が一番かな!

SDGs活動委員会、 ぜひお気軽にご参加ください♪

地域包括ケア部 40-5510(担当:新田)

1月号クロスワード

お年玉プレゼント当選 おめでとうございます!!

➡ 東北復興支援特産品セット (中身は届いてからのお楽しみ♪)…30名様

正解者110名の中から以下の方が当選しました。

青木 興史さん(萩生) トッポ さん(横水町) 岡田 ハルさん(西連寺町) 西川 則孝さん(西条市) 林 節子さん(本郷) 加藤 文香さん(河内町) コイケばあばさん(西条市) マッチャン さん(萩生) 河野 明美さん(久保田町) まみ さん(宮原町) まろはる さん(王子町) 薦田 光昭さん(大生院) 近藤 節子さん(政枝町) ミカン さん(西の土居町) 操さん(喜光地) ミキティ さん(下泉町) 佐藤 順子さん(江口町) モモ さん(高津町) 塩崎 博子さん(新田町) 山下精一郎さん(松原町) 白石 登子さん(高田) 若田千代美さん(七宝台町) 鈴木 幸子さん(本郷) 渡辺 昌一郎さん(政枝町) 高瀬由利子さん(坂井町) Y.Y. さん(中村)

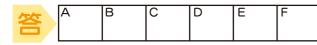
高橋 京子さん(北内町)

しんすかのしんちゃん さん(新須賀町)

中村のケイちゃん さん(中村)

Y.A.ば~ば さん(西連寺町)

締め切りは3月15日消印有効



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 頑丈ではないようす
- ② ラッキー。……がある
- ③ 徳が高く品位のある人 ④ 照 ノ … … 、 北 勝 … … 、 宝
- ⑤オミクロン株は新型コロ
- ナウイルスの…… ⑥ 飾り気がなく自然
- ⑨ 夜中のこと
- ① 機械です

- で広まった勝利の印 16 甘味料の代表格
- ⑱ 小さいことの例え
- 20 中東やインドで頭に巻き ます
- ② 電気工学上の単位
- ② ……取りが……に
- ② 自動……、回転……
- ② 社会や集団の中の立場

■ヨコのカギ

- ①ある球技の試合開始
- ⑤ばかばかしくて仕方がな い時に茶を沸かす?
- ⑦鉱石から金属を取り出し 精製・加工する技術
- ⑧ 超大型です
- ⑩ 日本は……国です
- ⑫ 季語と17音が基本
- ③ ……から棒
- ⑤ 金満家という言い方も

- ⑪ 新型コロナで中止続出
- ⑨ おだてると木に登る?
- ② [川葵]の読み方は?
- ② ……ネコ、……坊主
- ② スコットランドで生まれた 織物
- 26 マーケットのことです
- 28 重さの単位
- ② アイメークの一つ



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.ip 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

わくわく♪春を食べよう♪

川の幸

ふきのとうやよもぎをてんぷら、おみそ汁に 少々。**よもぎ**の草もち、**つくし**の卵とじ、菜の 花のおひたし、**たらの**芽のてんぷら、**たしっぽ** (いたどり)と揚げの煮物…などなど

海の幸

おひな祭りの頃には**はまぐり**のお吸い物を わかめ(若芽)のおすましに三つ葉を添えて… などなど

春の柑橘のマーマレード

文旦、伊予かん、安政柑、夏みかんなど、春が旬のかんき つ類。マーマレードを作って、パンやヨーグルトと一緒におい しく♪作り置きもできますよ。

作り方

- ① かんきつ類2ケの皮の表面をピーラーで薄く取り除く。
- ②横半分に切って、皮と実に分ける。
- ③ 実をしぼり、しぼった果汁は別にとりわける。しぼりかす にひたひたの水を加え、ひと沸きしたらザルでこす(ペク
- 安政柑のマーマレート
- ④ 皮は5mぐらいの長さの細切りにし、たっぷりの水で3回ゆでこぼす。
- ⑤ 鍋に③の果汁とペクチン液、④を加え、重さを測り、6割程度の砂糖を入れ、弱火で煮る。軽くとろみ がついたら火を止める(冷めるとさらにとろみがつきます。)
- ⑥ 冷めたら保存びんに入れ、完成☆

2月号クロスワード

力 サ セ シ 11/ ツ 11/ 力 ウ 力 力 ア チ サ マ ボ $\overline{\mathsf{Y}}$ チ

1月号当選者 6ページに掲載しています。

理事会だより

第9回 理事会(新型コロナウイルス感染拡大中のため書面にて開催)

◆2021年12月経営報告

事業収入は1億6,302万円で、予算目標を338万円下回りまし た。事業費用は1億5,750万円で、予算目標を717万円下回 りました。経常利益は756万円となり、予算目標を605万円 上回りました。

◆組合員数及び出資金の推移

前年度末と比較し、12月末現在で組合員は161人増加し 12,246人、出資金は3,766万円増加し3億4,012万円となり 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。

◆専門委員会報告

子ども委員会、広報委員会、SDGs活動委員会及び教育学習 活動委員会の審議内容が報告されました。

鍼灸指圧院ふわり

川西出張所(新田診療所内)は、しばらくお休みさ **せていただきます。** ご不便をおかけいたしますが、どうぞ よろしくお願い致します。再開の際はあらためておしらせさせ ていただきます。

中萩診療所内の鍼灸指圧院ふわりは平常通り営業しております。

お問い合わせ TEL: 40-2563