

太陽油脂株式会社 パックスナチュロン シャンプー



頭皮を元気に!

パックスナチュロンシリーズは合成界面活性剤や合成酸化防止剤を使わず、主にヒマワリ油を原料とした石けんを使用した、太陽油脂の最もポピュラーなブランドです。

泡ボトル 970円
詰替え用 620円

ロングセラー商品! ヒマワリ油を使ったさっぱり仕上がりの石けんシャンプー。ローズマリー、ラベンダー、ユーカリ、オレンジなどの精油を原料にしたシトラスフローラルの香り。

特性ポンプで原液の10倍以上に泡状になって増えるので使いすぎを防ぎ、経済的です。

たっぷりの泡を地肌に置き、指の腹でマッサージするように洗います。2度洗いをお勧めします。石けんシャンプーは弱アルカリ性のため、キューティクルが少し開き、摩擦によってキシキシ感じる場合がありますが、石けんシャンプー専用のリンスですすぐとサラサラになります。

太陽油脂株式会社 パックスナチュロン リンス



ホホバオイル配合

パックスナチュロンリンスは、石けんシャンプーを使用した後の髪を弱酸性に戻し、しっとりさせ、つややかさを保つ石けんシャンプー専用のリンスです。

泡ボトル 970円
詰替え用 620円

合成界面活性剤、合成酸化防止剤、着色料は無添加です。

リンスを手のひらに取り、適量を髪全体にいきわたらせた後、洗い流してください。お湯で薄めて使う場合は、洗面器7分目くらいのお湯に本品6mlが目安ですが、髪の長さや量によって調節してください。

デリケートな髪に

香料はローズマリー、ラベンダー、ユーカリ、オレンジなどの精油を原料にしたシトラスフローラルの香りです。



お求めは 新居浜医療福祉生協各診療所、地域包括ケア部で

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 12,169人 (前月比 -6人)
出資総額 317,613,000円 (前月比 -9,381,000円)
平均出資金額 26,100円
2022年4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 香り草 ☎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
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
外科(土曜日午前中のみ)

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 ☎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 はつひの家たかつ ☎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 ~ 12:00	8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:30 ~ 17:30	14:30 ~ 17:30	15:30 ~ 18:00	●	●	休	●	●	休

→ 中秋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)



ポスト投函できません
☎0120-218-020
☎0120-738-020



新居浜 医療福祉生協 ニュース

紫陽花が咲き誇る季節がきましたね。
何色の花が好きですか?

新田診療所



駐車場が新しく
なりました!

広くてきれい
になったよ~!



新田診療所・ひだまりの里・香り草のみなさん

*写真撮影時のみマスクをはずしています。

4月から 中萩診療所に着任

谷 康成先生です!



たに やす なり
谷 康成 先生

平成元年生まれ(32歳) 卒業 岡山大学医学部
出身 岡山県 趣味 読書・映画鑑賞など

野 □ 谷先生、今日よろしくお願いします。まず、お名前について教えてくださいか?

谷先生 下の名前は「康成」と言います。祖父が、あの文豪「川端康成」からとって名付けてくれたそうです。今だったら、村上春樹の「春樹」とかになってたんでしょうかね(笑)

野 □ 先生は、どうして医師になろうと思われたんですか?

谷先生 岡山県東部の和気郡という、どちらかというと田舎で生まれ育ちました。田舎では、「まあ、勉強ができたなら医者かな」という風潮があって…。それと、「2~3歳の頃、腸重積で入院して大変だった」という話を両親から聞いていましたので、そのこともあったかなと思います。

野 □ どんなスタートを?

谷先生 岡山大学医学部に進学し、麻酔科医になってペインクリニックをしたいと思っていました。でも医学部で学ぶ中で、自分は医者には向いていないと思うようになって、それなら医療の現場ではなく研究をと思い、疫学・衛生学分野で学びました。以前から中萩診療所に非常勤で来られている頼藤先生のところです。

野 □ その頃、中萩診療所に来られていたことがあるそうですね。

谷先生 3年ほど前に中萩診療所に来ていたことがあります。外来や訪問診療の現場を経験させてもらって「こういうのだったら自分に向いているかな」と思いましたし、周りのスタッフのみなさんにもよくしていただいて、自分が必要とされていると感じることができました。それで改めて臨床を学びたいと思い、岡山医療生協の岡山協立病院で2年間研修医として勤務しました。

野 □ そこで気づいたことは?

谷先生 たとえば、専門の医療機関だと、患者さんが不調を訴えられても「この病気はうちではみませんよ」とか「これは大した病気ではありませんよ」となりがちかもしれませんが、そうではなく、どんな患者さんに対しても、訴えを受け止め向き合っていく、そういう医療に魅力を感じました。

野 □ その後改めて中萩診療所に着任ということで、中萩診療所を選ばれた決め手は?

谷先生 前来ていた時に必要としてくれていると感じていたことと、岡山協立病院で学んだような一人ひとりに向き合う医療ができるかなと思ったことですね。

野 □ 来られて1ヶ月ですね。

谷先生 3年前と違って、電子カルテなどのシステムが整備されて働きやすくなったと感じています。待合もきれいになりましたしね。今後は、佐々木先生と交互に在宅患者さんのところを訪問する予定になっているので、患者さんに安心していただけるよう連携がうまくできるように情報共有していきます。

野 □ 在宅医療についてはどう思われますか?

谷先生 患者さんの生活が見える、というところが

大きいですね。外来でお話をうかがっているだけではわからない、その方の生活の状況や環境がすごくよくわかります。ああ大変な環境で暮らされているんだなあと思うこともあります。それも含めてその方の生活ですよ。

野 □ 今後どんな医療をめざしていきたいですか?

谷先生 お一人お一人、これからどうしたいのか、これまでなにを大事に思ってきたのかなど、お話をうかがい、その人に合わせた、思いに寄り添う医療を提供していきたいです。

野 □ 最後に、今楽しみにしていることはありますか?

谷先生 もともとインドア派なので本や漫画を読んでいます。特に、最新の科学や技術の発達について書かれたものに興味があります。たとえば、自動運転のこととかAIのことと



インタビュー中も、目を見てにこやかに話を聞き、穏やかな口調でお話してくださいました。

(聞き手: 広報委員会 野口幹代・白川千鶴)

か、今後どうなっていくんだろうと思うと楽しみです。医療も、医師が頭をひねって考えなくても、AIがかわりに診断してくれる時代が来るのかもしれない(笑)

インタビューに同席し、ほんわかした優しい雰囲気、素敵な先生だなあと感じました。一つ一つの質問にすごく丁寧に答えてくださるまじめさの中に、ちょっとおどけるお茶目な一面も…。地域医療をこころざし新居浜医療福祉生協を選んでくださって、すごく嬉しいです!
(白川千鶴 理事)



先日、緊急で患者さんの看取りをお願いした時も、とても丁寧な対応で、ご家族への思いやりもあふれていました。とっても優しい谷先生、これからも末永く、頼りにしています!
(訪看せいきょう スタッフ)



谷先生は、お食事の後いつも「ありがとうございました」と手を合わせて私たちに声をかけてくださいます。とても丁寧で、心が洗われるよう。見習いたいのと思います。
(カフェそらとうみ スタッフ)



中萩診療所 診療担当表

	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30~12:00)	佐々木 谷	佐々木 谷	佐々木 谷	佐々木 谷 頼藤(第1・3)	佐々木 谷	谷(第1) 土居(第3) 阿部(第2・4・5)
午後 (14:30~17:30)	佐々木 谷 真鍋	佐々木 谷 真鍋		佐々木 谷 真鍋	佐々木 谷 真鍋	谷(第1) 土居(第3) 阿部(第2・4・5)

* 平日午後の診療について…15時以降は、佐々木医師・谷医師は訪問診療のため不在になります。





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。

- 木の芽おこしの雨が続き、大好きな山菜採りに行くことが出来ず残念です。お天道様、うらめしやー。テルテル坊主、沢山吊るしてます。
村上 智美さん(高木町)
- 私は、極力ゴミを出さない生活をします。特に紙ゴミ、新聞、封筒、パンフレットなどすべて地区の廃品回収に出します。だからそれ以外のゴミはとも小さいゴミ袋です。
白石 秀子さん(高津町)
- しばの葉が出したら私もかしわ餅が作りたくなります。先日葉っぱを見つけてうずうずしています。特別な配合の粉で作ってみたいと思います。
神野 千恵さん(船木)
- “高津診療所20周年”おめでとうございます。近くに高津診療所が出来て、とても安心して生活が出来ます。これからも地域の医療・介護に頑張ってください。
藤本 幸恵さん(南小松原町)
- 高津診療所20周年おめでとうございます♡いつも親切にしてくださいありがとうございます(*^^*)また、病気になったらお世話になりますのでよろしくをお願いします。
チューリップ さん(高田)
- 桜の花も散り、5月初旬の今は、東川ではこいのぼりが七匹およいでいます。中萩校区の有志の方々はからいだと思います。ありがとうございます。夕方のウォーキングの時には、毎日ながめて子ども達のおさなかつた時のことがよみがえりなつかしいです。又、毎週木曜日は森さんを中心に中萩公民館で話し合いをしたり楽しい体操をして英気をもらっています。いついつまでも元気で続けられる事を祈っています。いつもいつもありがとうございます。
上西 恵子さん(萩生)
- 風に吹かれて…野口介護福祉士のエッセイに共感の涙しました。家族の介護に全霊をかけていた方の突然の訃報に、野口さんと同じ思いでいた私でした。私の心の羅針盤として生き続ける方です。ありがとう。
森実 教子さん(北内町)

- この夏、緑のカーテン頑張ろうと思います。
岩本 栄さん(庄内町)
- ロシアのウクライナ侵攻、毎日ニュースを見て、とても心が痛いです。どうか早く平和な日がおとずれるよう願っています。夫と二人でクロスワードを考える時間、日本にいて、とても幸せだと感じています。
村尾 章子さん(篠場町)
- 「オレンジカフェなかみち」毎月第4金曜日13:30～、ワクリエ新居浜に集まって、みんなで楽しくおしゃべりしたり、介護予防・認知症予防をしたりしています。4月はみんなで「日暮別邸」へ行ってきましたよ～。お天気にも恵まれて、とっても気持ちよく楽しかったです！また行きたいね～♪



オレンジカフェなかみち

譲って
ください
おうちに眠っている
毛糸ありませんか～



もう使わないけど捨てるのはもったいない…
そんな毛糸はありませんか？
組合員さんの活動やデイで活用させていただきます。ぜひご連絡ください。

地域包括ケア部 40-5510(担当:森)

募集

「健診」について
みなさんのお声を大募集!

「受けてよかった～」「健診を受けた時こんなことがあったよ!」などなど、どんなことでも構いません。「健診」について、あなたの声をお寄せください。
締め切り 6月30日
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

私たちのはたらく×SDGs

ハッピークリーンデー ～まちも自分も気持ちよく!～



三木ヨシ子さん・山内 智代さん・神野 恵子さん(大生院)

Q どんなきっかけで始められたんですか？

A もともと「夢遊友うずい」というグループで、渦井川の清掃活動に参加していました。年に2回ほど活動する中で、他のところのゴミ拾いもできたらいいね、もっと活動したいね、という有志が集まり「ハッピークリーンデー」を始めました。メンバーは5～6人いて、できる時にできる人が活動しています。

Q どんな活動をしているんですか？

A 毎月第3日曜日に集まって、いろいろなところのゴミ拾いをしています。2021年に始めて、今までに6回ぐらい活動したかな。地元大生院の銚子の滝や稲荷山の他、広瀬公園や池田の池でも活動しました。コロナ禍で集まらない時には、めいめいが自宅周辺で活動しています。

Q 活動を通して気づいたことはありますか？

A ほんとに無防備にゴミが捨ててあって…。飲みかけのペットボトルや、たばこの吸殻、最近ではマスクも多いんですよ。タイヤのホイールや家電製品も見かけます。ゴミがそこにあるから余計捨ててしまうのかな。私たちがゴミ拾いをする事で、少しでもポイ



捨てを減らせたらいいなと思います。

Q 気になったことを行動に移せるのがすごいですね!

A 大リーグで活躍している大谷翔平選手に感銘を受けたんです。球場のゴミを拾っている姿が話題になった時、「僕は運を拾っているんです」と言っているのをテレビで見て、すごいな!と。その言葉に背中を押されて、ゴミ拾いを始めました。やってみると、ゴミがなくなったらスッキリして気持ちがいいし、自然の中ですごす時間そのものも気分転換になって、家でじっとしているよりはこうやって外に出て体を動かしている方が自分自身のためにもなりますよ。仲間にも会えることもうれしくて、今では楽しみながら続けています。元気な間は、続けていきたいな!

この日は「山越え」(金子中萩停車場線)の道路沿いに1時間ほどゴミ拾い。4人でゴミ袋5袋分ほどのゴミを拾いました。



第38回 通常総代会のご案内

日時 6月25日(土)14:00～16:00
会場 新居浜市市民文化センター 中ホール
対象 新居浜医療福祉生協の総代

議案事項 ①2021年度医療介護事業報告、組合員活動報告
②2022年度計画案の説明 など
※新型コロナウイルスの影響により変更になる場合があります。



元気に役立つ宝箱 食中毒に注意しましょう!

デイケアセンターともだち 栄養士 吉田友美佳

★夏は食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒は、一年を通して発生していますが、気温・湿度が高くなる夏場は特に注意が必要です。

★細菌やウイルスは食材や自分の手に!

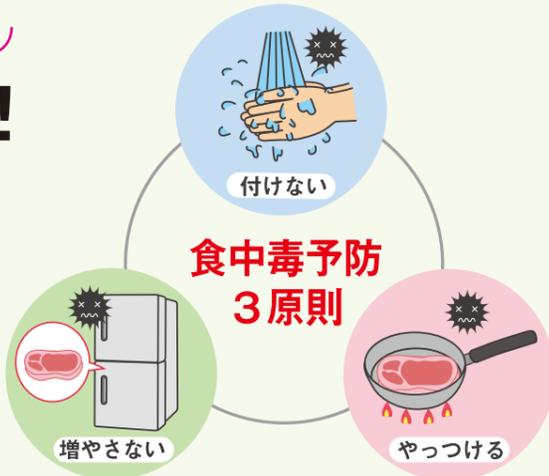
- 魚やお肉などの食材には…細菌やウイルスが付着しています。
- いろいろな物に触れる自分の手にも…細菌やウイルスが付着しています。その手を洗わずに食材や食器などを触ると細菌やウイルスが付くので、特に注意が必要です。
- きれいにしているキッチンにも…食器用スポンジやふきん・シンク・まな板なども細菌やウイルスが繁殖しやすい場所です。

★「つけない!」「ふやさない!」「やっつける!」食中毒予防の3原則

食中毒を予防するには…

1. つけない!…**洗う!** 必ずこまめに手洗いしましょう。

夏場は特に!



2. ふやさない!…**低温で保存する!** 肉や魚などの生鮮食料品、お惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れることが大切ですが、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう。
3. やっつける!…**加熱処理!** ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。よく中心まで火を通してから食べましょう。ふきんやまな板、包丁は、熱湯をかけて殺菌しましょう。

ザ★クロスワード

締め切りは6月15日消印有効

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

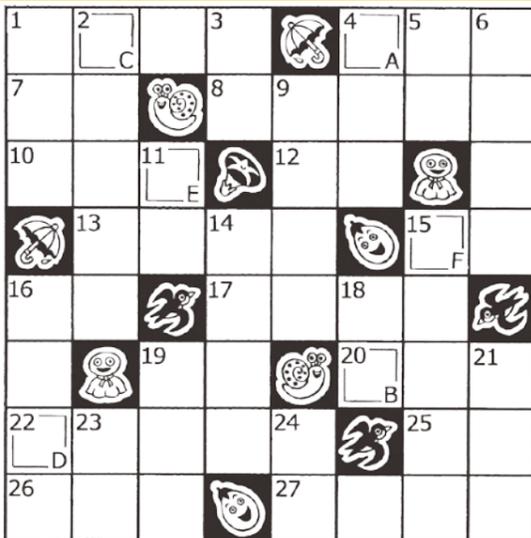
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

■タテのカギ

- ① 俳句集「おらが春」といえば小林……
- ② 蝸牛って読めますか?
- ③ ジャックが登ったのは……の木
- ④ 建物を建てる土地
- ⑤ じめじめしますね
- ⑥ 子どものような顔
- ⑨ 二つで一組です
- ⑩ 雨が上がっても忘れないうでね
- ⑭ 別れて住もうか
- ⑮ 長野市、お寺といえば
- ⑯ 6月第3日曜日
- ⑰ ……見、……代、……期化
- ⑱ ……正しくあいさつ
- ⑳ ……さんたん
- ㉑ ……の……は表
- ㉒ なくて七……

■ヨコのカギ

- ① いんちきのこと
- ④ 雨の日は高いですね
- ⑦ 絡まりながらぐんぐんと伸びていきます
- ⑧ ……入りかと思われた難事件が解決しました
- ⑩ すりむいた。……傷
- ⑫ 全勝力士に……が付く
- ⑬ 市民への……攻撃は許せません
- ⑮ よい行い。……を積む
- ⑯ 積もると山になる?
- ⑰ 手紙に書き加えました
- ⑱ 岸からは遠いです
- ⑳ ……先発はあの投手
- ㉑ 物事をなすとげる力
- ㉒ 四つの胃を持ちます
- ㉓ 左側に両目があります
- ㉔ 18、19歳も……です



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 新居浜市秋生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

野菜などを無駄なく使いきる/

冷凍保存

野菜をなかなか使いきれなくて…というとき、冷凍しておく便利です。

ほとんどの野菜は冷凍できます。冷凍しておく、すぐに柔らかく煮えて、よく味もしますよ。

ポイント

水気をとり、保存袋に入れ、平らにして空気を抜いて冷凍する。

生で冷凍しているものは冷凍のまま調理する。

「やわらかついでに」タコの柔らか煮

材 料

- | | |
|-----------------|------------------|
| ゆでだこ …………… 400g | しょうゆ …………… 大さじ2 |
| 水 …………… 2カップ | 顆粒だし…………… 小さじ1/4 |
| 酒 …………… 大さじ3 | 梅干し1個か生姜スライス |
| 砂糖 …………… 大さじ2 | |

作り方

- ① タコは一口大に切る。
- ② タコ以外の材料をすべて鍋に入れて火にかけ、煮汁が煮立ったら①のタコを入れ、弱火にして落とし蓋をして30分煮る。
- ③ 煮汁が半分になったら火を止め、盛り付ける。



アツプ! 栄養師も

根 菜 類

大根・人参・ごぼう・れんこんなど(生or湯がいて)調理によって切り方を変えて冷凍しておく。冷凍のまま使う。

玉ねぎ

みじん切りや薄切り、用途に合わせて切って冷凍。えのき・しめじ・まいたけ・しいたけなど(生のまま)石づきをのけてばらして保存袋に入れ、平らにして冷凍。そのまま使う。

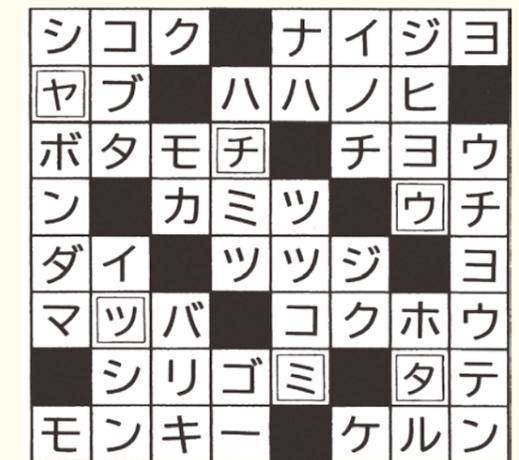
きのこ類

葉 物

キャベツ・白菜・ほうれんそう・小松菜など
キャベツ・白菜はざく切りにして、生のままでも、固ゆでしてよく絞ってからでも。ほうれんそう・小松菜などは、固ゆでしてよく絞って。ねぎは、水気をよくとり刻んで。もやしも、水気をよく切り、冷凍保存できます。

5月号クロスワードパズルの解答

答 **チ** **ャ** **ツ** **ミ** **ウ** **タ**



4月号当選者

正解者61名の中から以下の方が当選しました。

- 村尾 章子さん(篠場町) りよちん さん(八雲町)
マー姉ちゃん さん(桜木町) 小池 慎吾さん(大生院)
山内ふき子さん(高木町)

理事会だより

第12回 理事会(4月27日開催)

- ◆2022年3月経営報告
事業収入は1億5,434万円で、予算目標を1,206万円下回りました。事業費用は1億5,302万円で、予算目標を1,164万円下回りました。経常利益は493万円となり、予算目標を343万円上回りました。
- ◆組合員数及び出資金の推移
前年度末と比較し、3月末現在で組合員は90人増加し12,175人。出資金は2,453万円増加し3億2,699万円となりました。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
広報委員会、SDGs活動委員会、仲間増やし活動委員会及び子ども委員会の審議内容が報告されました。

デイサービス川辺の家 生活相談員または事務職員さん募集

勤務時間・勤務日数など、応相談。(日曜・祝日はお休みです)
勤務場所 デイサービス川辺の家(西条市船屋甲584-2)
お問い合わせ デイサービス川辺の家 52-0578(担当:武藤)
※詳しい雇用条件は、お電話でお問い合わせください。