

パックス オリー ボディークリーム



デリケートなお肌をうるおす天然保湿成分配合。しっとりのばしやすいうる全身用クリームです。ほのかなラベンダーの香り。

天然保湿成分

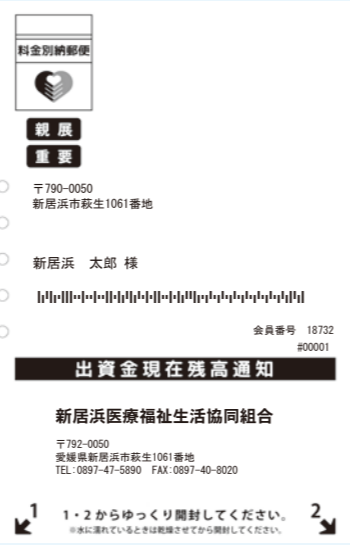


- 110g 組合員価格 **1,215円**
- 合成界面活性剤、合成防腐剤等を使用しない、石けんで乳化した全身用保湿クリームです。
- 合成防腐剤を使用しておりませんので取り出し口は清潔に扱い、一度出したクリームをチューブに戻さないようにしてください。
- 高温や低温を避け、日の当たらない涼しい場所に保管してください。
- 入浴後、水気をとった肌にできるだけ早く塗ってください。

お求め 新居浜医療福祉生協各診療所、地域包括ケア部
お問合わせ 地域包括ケア部 TEL40-5510石川まで

組合員情報変更のお願い お知らせください

- 氏名・住所・電話番号などに変更はございますか？
- お亡くなりになられた組合員さん宛てに生協ニュースが届いていませんか？
- 同一世帯に生協ニュースが2部以上届いていませんか？
- 毎年郵送している出資金残高通知は届いていませんか？



お心当たりのある方は下記までご連絡ください。
出資金残高通知が3年続いて返送された場合には、みなし自由脱退の手続きをさせていただく場合があります。
ご協力よろしくお願いいたします。
お問合せ：新居浜医療福祉生協本部 TEL47-5890

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	12,290人
	(前月比 +39)
出資総額	317,582,000円
	(前月比 +76,000円)
平均出資金額	25,840円
	2022年12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
テイクアセンター 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
テイクサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
テイクサービス 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
テイクアセンター 風のうた ☎40-5570
リハビリセンター 風車 ☎40-2008
テイクサービス 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
桜のいわ ☎40-6622
定期巡回・随時対応型訪問看護 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)
テイクアセンター ともだち ☎31-5553
テイクサービス 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
テイクサービスセンター さくらんぼ ☎65-1003
テイクサービス 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)



暦の上では春、
花のたよりが楽しみですね。

新居浜 医療福祉生協 ニュース



はじめまして

整形外科医30年 在宅医師3年 佐伯祐司と申します。旅・ひと・手紙とSports美学を考えることが好きです。「記録よりも記憶に残る医療従事者」として医師人生を全うしたいと考えています。UGと気軽に声をかけていただけると最高に嬉しいです。中萩診療所にて1月から、月曜・火曜・水曜午前・土曜日に、外来と訪問診療に携わっております。今後とも宜しくお願い致します。



一緒にしよや♪ 新総代さん募集!

総代になってよかったよ

初めて総代になって、まず思い出すのは、コロナがはやる前にみなさんでお花見に行ったこと。楽しかったです。仕事をしながらなので、全ての会には参加ができませんが、でも、参加するとやっぱり、聞いたことを誰かに伝えようという気になります。先輩方のお話を聞き、知らなかったことを知り、また、つらいことがあっても前向きで明るくて、励みになります。これからもできるだけ参加したいです。

「70代は黄金時代」という言葉に出会いました。元気な人は、引っ込まないで、何でもするほうが良い。また、できることは一生懸命して、達成感を感じることが良い、とのこと。総代さんになるのも一つの選択です。動けることは、ありがたいことです。

(中村支部 若山 百合子さん)



人とのつながりが増える、出会いの場が広がるのがいいね! 歳を重ねるとおっくうになることが多いけど、参加する機会が増えて、知らないことを知ることができるのがいい。グラウンドゴルフ大会にも出たんよ。



泉川船木支部 藁谷 七恵さん・中村 美代子さん、角野支部 鷺川 京子さん

五日市などのイベントに手作品を出すのも、どうしたらみんなに喜んでもらえるか、家族の協力ももらいながら、自分なりに考え工夫して取り組めてよかった。楽しみが増えたよ。

みんなで取り組むことで、お互いの工夫や助け合いで乗り切れたことも自信につながったね。

総代同士のつながりが深まったことで、プライベートなことも相談に乗ってもらえる関係ができたのはありがたいね。

それに、総代とは言っても、大きな負担はない、気軽に参加できるのがいいね。

私が総代になったきっかけは、同じアパートに住んでいた光石静可さんに誘われたことです。当時80歳を過ぎていた光石さんは、優しくいきいきと生活されていてとても素敵でした。この出会いが今に繋がってくれているので、光石さんには本当に感謝しています。

総代と言っても何もわからず、先輩方と一緒に活動しながら夢中で過ごしてきました。そんな中で、生協ニュースを読んだりいろいろな行事に参加したりしながら、生協の理念や活動を自分なりに勉強してきました。

勉強しながら自分の身を振り返ってみて、歳を重ねるとはどうか、これから残された時間をどのように過ごしていっていいのかなどを考えるようになりました。学んだことで自分の身体の状態もよくなってきたし、行事に参加してオカリナに出会えたことが、自分の人生を変えてくれました。顔の見えるコミュニケーションが大事なんだと、出会ったみなさんに教えてもらいました。お金ではなく、心の豊かな方々に出会えたということが自分の財産になっています。

(高津支部 新延 光子さん)



仲間増やし活動(萩生支部・大生院支部・中村支部)



健康について、みんなで学ぼう!(若宮惣開支部)



組合員のつどいで落語、大笑い!(泉川船木支部)



みんなでお花見♪(金子・新居浜・宮西・金栄支部合同)



支部会で話す、地域のあれこれ(角野支部)



防災のこともみんなで考えよや~(浮島垣生支部)

総代とは…

総代さんは、それぞれが住んでいる校区の組合員さんの代表として、組合員さんの声を事業や活動に届け、生協の運営に参加しています。

主な役割としては…

- ① 総代会に参加し、活動や事業の方針・計画に対して意思決定を行ないます。
- ② 組合員さんがより良い暮らしを送ることができるように健康づくりやつながりづくりの活動を支部ごとに行なっています。

2023年度は、現在の総代さんが2年間の任期を終え、新しい総代さんが生まれる年です。あなたも一緒に参加してみませんか?

地域包括ケア部 TEL40-5510(担当:新田)



みんなで作った菊花展、大盛況!(西条支部菊花展)



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。

●明けましておめでとうございます。いつも診療所にはお世話になってます。今年こそ心豊かな一年になりますように。

カーブじいじ さん(新田町)

●今年は息子くんが小学校で立派なしめ縄を作ってくれたので、玄関に飾りました。2023年も家族みんな元気に楽しく過ごしたいです。

ドラドラミ さん(大生院)

●明けない夜はない。ですよ。まだまだこれから。ホップステップ。

春よ恋 さん(北新町)

●今年こそ戦争がなく平和になりますように。

松井 哲志さん(南小松原町)

●えっ！目からウロコ！つかない芋餅！？早速、1月号のレシピを見て腕まくり！！正月には臼と杵で亡き母が作ってくれた忘れられない懐かしの味とは違うけれど、いとも簡単に美味しく出来上がったことに満足♪手作りの味が少なくなった昨今、おふくろの味、ばーばの味を子や孫たちに残したいものです。生協ニュースが私の心の栄養となっています。

秋山 和子さん(松の木町)

●いつも生協ニュースが届くのを楽しみに待ち、読ませてもらうばかりでした。1月号を開いて、みんなの広場で、偶然10余年会っていない旧知の人の名前を見て(もし同姓同名の人だったらごめんなさい)お元気だったんだーと感激ひとしおです。こんな事もあるんだと、ますます楽しみに待っています。ありがとうございました。

藤田 温子さん(庄内町)

●60年ほど動いてくれた我家のミシンがとうとう動かなくなり寂しい気持ちです。新しいミシンの購入も考えましたが、高齢者の私が何年使用できるかな？考えてしまいます。お譲り頂ける古いミシンがありましたら、よろしく願いたします。

ばあば さん(萩生)

募集

●正月の遊びや縁起物、知っていたはずなのにド忘れしてしまったのがあるとクイズをしてビックリ。よもやボケたのでは…つと心配。

渡部 温子さん(萩生)

●電気代・水道代・食品などなど、何もかも値上がりして身も心も寒い冬ですね。「今すぐできる冬の節電方法」を参考に少しでも軽減したいと思います！

Calm さん(坂井町)

●コロナのせいで、老後の計画が大きく変えられてしまいました。今ある普通は不変ではないと、つくづく感じさせられました。だとしたら、日々の小さな幸せを大切にしなければいけませんね。

まぎい さん(沢津町)

●今年も、コロナに負けずに楽しい毎日を過ごしたいと思います。

高橋 京子さん(北内町)



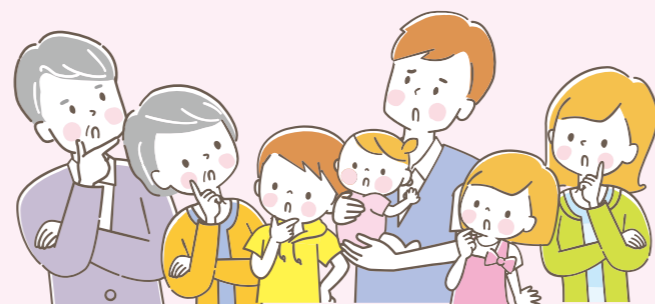
●若宮惣開支部長酒井さんのご自宅玄関で拝見した、とってもきれいなお正月飾り。なんと、器に苔を植え付けるところから始まって、すべて手作りだそうです！かわいい梅が花を咲かせていました。

(地域包括ケア部 新田)

みなさんのお声を大募集!

健康ってなあに??

- あなたにとって健康ってどんなイメージですか？
 - あなたが大切にしたいことは何ですか？
- どんなことでも構いません。どうぞお気軽に、あなたの声をお寄せください。宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。



ま ち か と 保 健 室



昭和37～53年度生まれの男性のみなさ～ん

風しん抗体検査を受けましょう!

対 象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
対象者にはお住まいの自治体からクーポン券が届きます。
実施期間 2025年3月31日まで
費 用 無料(全額公費負担)



● どうしてこの年代の男性が対象なの？

過去に公的に予防接種が行われていないため、風しんの抗体をもっている率が他の世代に比べて低く、自分が風しんにかかり周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。



● どうして風しんの予防が大事ななの？

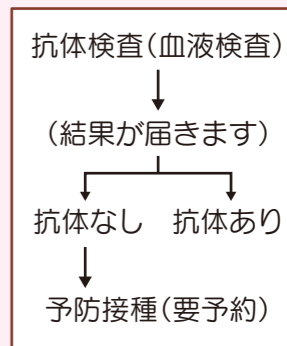
風しんは、感染者の飛沫(唾液のしぶき)などによってほかの人にうつる、感染力が強い感染症です。大人になって感染すると無症状～軽症のことが多いですが、重症化する可能性もあります。また、妊娠早期の妊婦さんが風しんに感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きる可能性があります。風しんから、あなた自身と周りの人を守るために、風疹に対する抵抗力を確認・獲得しましょう。



● 検査を受けたいです。どうしたらいいですか？

この制度を使って無料で検査や予防接種を受けるには、クーポン券が必要です。クーポン券

がない方は、お住いの市区町村にお問い合わせください。新田・中萩・高津の各診療所で検査を受ける場合は、予約は不要です。詳しくは各診療所までお問い合わせください。



● 対象の男性以外の方が検査を受けたい場合は、どうしたらいいですか？

別の制度として、県が実施する「風しん抗体検査事業」では、妊娠を希望する女性・その配偶者などの同居者を対象に、無料で風疹抗体検査を受けることができます。(ただし、予防接種が必要な場合の接種費用は自己負担となります。)詳しくは、お住まいの地域の保健所までお問合せ・お申込みください。

わたしのときめき健康チャレンジ

加藤 勝見さん(93歳・坂井町)

● 健康チャレンジで取り組んだことは？

● 脳トレのために、毎日ナンプレをしています。10分くらいずつ、1日合わせたら1時間ぐらいいています。いつも「考える」ことをしないといけないと思っています。

● 他に頭を使っていることは？

● 今日することは何か、それをするための段取りを考えること。たとえば、年末には、餅つきの段取りをずっと考えていました。それから、毎日スーパーファミコンのゲームをし

ています。指先を使うので脳の刺激には良いと思うよ。

● 加藤さんにとって、健康ってなんですか？

● ストレスがないこと。ストレスを抱えることで身体の調子も悪くなるからね。今はストレスがほとんどないので体調も良いです。



「第3回グラウンドゴルフ大会」入賞者名誤りのお詫びと訂正

ニュース1月号に掲載した「第3回グラウンドゴルフ大会」入賞者のお名前に誤りがありました。大変申し訳ございませんでした。以下の通り訂正させていただきます。
女性 優勝 【誤】河端 玲子さん→【正】河端 鈴子さん

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



無料
40～74歳で
新居浜国保加入者の方
受診券が国保課からご自宅に郵送されています。

無料
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

中秋診療所
40-2525

高津診療所
31-5550

ザ★クロスワード

締め切りは
2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 ……影、……姿
- ② 世界的規模という意味
- ③ 時代劇では巾着切りと言いますね
- ④ ……に霜を置く
- ⑤ 添削。……を入れる
- ⑥ 南米を代表する鳥
- ⑦ 貨物を運ぶこと
- ⑧ 国際的オートバイレースで有名な……島
- ⑭ 裁判に訴えること
- ⑮ 猿、豚、河童が大活躍
- ⑯ 返信の手紙に書くあいさつです
- ⑰ 炊事や洗濯など
- ⑱ 大相撲の優勝カップ
- ⑲ 讃岐や稲庭が有名
- ⑳ 碁で先手の人が持つ石
- ㉑ 雪道で車列は……として進みません

ヨコのカギ

- ① 春告げ鳥ともいいます
- ② 手紙の文末に使う言葉
- ③ 肌の色は黒い……クマ
- ④ この日は節分の翌日
- ⑤ オードリー・ヘプバーンといえば、この街
- ⑥ 大けがを乗り越え幕内で活躍中の人気力士
- ⑦ アカペラは……なし
- ⑧ 時には木から落ちる!?
- ⑱ 冬は……が待ち遠しい
- ⑲ 水深200mより深い
- ⑲ ……院、……状
- ⑲ フリー、リパティ-
- ⑲ 鬼は外、……
- ⑲ 独活って読めますか？
- ⑲ 松本清張の短編小説シリーズ。「……画集」
- ⑲ 無駄遣いせず……する



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)にて応募してください。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

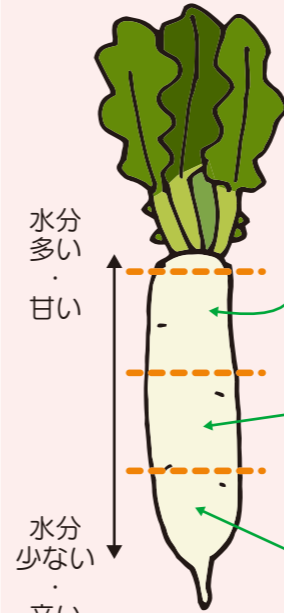
〒792-0050 新居浜市萩生1061
新居浜医療福祉生協本部
ザ★クロスワード係

誰でもかんたん クッキング

大根
まるごとおいしく、いただきま〜す!

冬が旬の大根、ビタミンCや消化酵素の他、葉には葉酸やβカロテンなども含まれ栄養豊富。まるごとおいしくいただいて、冬の体をいたわりましょう!

部位ごとの特徴



上部
水分が多く甘み強い部分です。サラダなどそのまま食べるのがおすすめ

中部
やわらかく、甘みと辛みのバランスが良いので、いろいろな料理で楽しむことができます。大根そのままの食感や味を楽しむには大根ステーキやおでんが特におすすめ

下部
水分量が少なく、調味料がなじみやすいのが特徴。漬物や照り煮・炒め物などに

大根ミルフィーユ鍋

お鍋に、とりがらスープ・しょうゆ・みりんを入れて、輪切りにした大根と豚の薄切り肉を交互に並べます。まんなかには白髪ねぎや水菜を。もちろん大根葉でもOKです。あとは煮るだけ。



1月号クロスワードパズルの解答

答 A エ B ホ C ウ D マ E イ F リ



12月号当選者

正解者54名の中から以下の方が当選しました。
福田千栄子さん(萩生) 秋山 和子さん(松の木町)
おひつじ さん(郷) 村上美代子さん(新田町)
やす さん(萩生)

理事会だより

2022年度 第7回理事会(12月28日開催)

◆2022年度11月経営報告

11月の経営状況は引き続き新型コロナウイルス感染症の蔓延の影響を受け、事業収入は1億5,976万円となり、予算目標を593万円下回りました。事業費用は1億6,406万円で、予算目標を148万円下回りました。経常利益は-158万円となり、予算目標を175万円下回りました。経営改善について審議されました。3診療所や介護事業所のご利用、ご活用をよろしくお願い致します。

◆専門委員会報告

広報委員会及び子ども委員会の審議内容が報告されました。

募集

居宅介護支援事業所 ケアマネージャー
サービス付き高齢者向け住宅 生活相談員

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。

お問合わせ
本部 TEL: 47-5890(担当: 加藤)