

パックスナチュロン UVクリーム

毎日の紫外線から繊細な肌を守りたいあなたへ



【100%自然由来成分】

- 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。
- サラッと塗れて、しっかり保湿。石けんで洗い落とせます。

45g

組合員価格 1,145円



【成分】水、スクワラン、酸化チタン、グリセリン、カリ石けん素地、シア脂、ローズ水、シルク、カミツレ花エキス、カラヨモギエキス、コメヌカエキス、ヒノキチオール他

※極端な低温や高温を避け、日の当たらない涼しい場所に保管し、開封後は半年以内を目安にお使いください。

お求めは 新田・中萩・高津各診療所、地域包括ケア部
お問い合わせ 地域包括ケア部 TEL40-5510 石川まで

ちゃんとわかれば怖くない！ 高齢者のデジタル社会を 上手に生きる

住み慣れた地域で元気に暮らし続けるため皆が集う場をつくりたいと始めた「多喜浜教室」。
5月は地域理事 眞鍋芳光さんによる学習会に21名が参加しました。

- 避けられない、どんどん進んでいくデジタル社会
- 「関係ない・興味がない・いまさら…」なんて言わないで！
- みんなでデジタル社会をまず知って、楽しみましょう！



多喜浜公民館にて

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 12,289人
(前月比 +9人)
出資総額 320,874,000円
(前月比 +446,000円)
平均出資金額 26,110円
2023年5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

新居浜市萩生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 ☎40-5510

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)



ひまわりはすくすく育っていますか？
咲くのが楽しみです♪

新居浜 医療福祉生協 ニュース



♪気にかけて合おう!! ♪声かけ合おう!!

特定健診のこと



40～74歳で
国民健康保険に加入の方は、
受診券が市から
送られてきますよ～



75歳以上の方は、
市役所に電話で
申し込んでくださいね～



健診受診券在中

受診券は健診を受ける時に必要です。
だいじに持っておいってくださいね～



自分のからだ、気にかけて！ 特定健診で健康チェック

誰が受けれるん？

40～74歳で国民健康保険加入の方と、75歳以上の方(後期高齢者健康診査)が対象です。社会保険の方でも、受診券が手元にあり、指定医療機関に含まれていたら受診可能です。

いつ受けれるん？

受診券が届いた日から、2024年3月31日までです。

料金は？

自己負担は**無料**です。

どんな検査するん？

健診の内容は…

- ・問診
- ・身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)
- ・血中脂質検査(中性脂肪・HDL-コレステロール・LDL-コレステロール)
- ・血糖検査(ヘモグロビンA1c・血糖)
- ・腎機能検査(血清クレアチニン)
- ・血圧測定
- ・肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
- ・尿検査(糖・たんぱく・尿潜血)
- ・代謝系検査(血清尿酸)

新居浜医療福祉生協の診療所でも受けれるん？

はい！新田・中萩・高津診療所でお受けいただけます。

新田・中萩・高津診療所オリジナル特典！

- 心電図と貧血検査を無料で追加できます。
- 無料送迎いたします。(組合員さん対象)
- 誕生日に健診を受けると、うれしい特典が！
- 特定健診とセットでお得な検診メニュー

バースデー特典

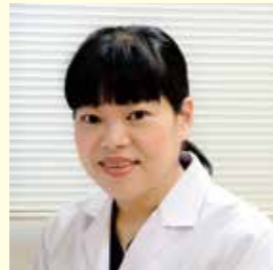
- 大腸がん検診 無料
 - 胸部レントゲン 無料
 - 骨密度検診 無料
 - 動脈硬化健診 無料
 - 前立腺がん検診 半額(500円)
- *4～6月生まれの方は、8月末まで有効です。

どれかひとつ、えらべます。

内臓脂肪に起因するメタボリックシンドロームは、生活習慣病の大きな原因となることがわかっています。

特定健診は生活習慣病の発症リスクが高い方を抽出し、生活習慣を改善するサポートが受けられる健診です。

肥満傾向にある方、やせ型でも食事が多く運動不足の方などは、特に、積極的に特定健診を受けましょう。



新田診療所
林 夕起子先生

受診するときに気をつけることは？

午前中に受診される場合は必ず朝食抜きで、午後から受診される場合は昼食を抜いてお越しください(お茶・お水はOKです)。受診券と健康保険証をご持参ください。

予約はいる？

感染症拡大防止のため、事前に電話予約をおねがいします。

特定健診のお申込み・お問合せは

- 新田診療所 34-0207
- 中萩診療所 40-2525
- 高津診療所 31-5550

中萩診療所

短時間リハビリ 風車

介護保険のサービスです

仲間と一緒に体操したら楽しいね♪



痛みが和らいで、楽に動けるようになりたいんよ。



孫の結婚式までに、歩けるようになりたいんよ～



包丁しっかり持ってお料理したいけん、手や指のリハビリしよるんよ～



私たちリハビリ職が、あなたの「やってみたい!」と一緒にサポートします。まずは、体験・見学にぜひお越しください♪

こんな方におススメします！

- 介護保険を使って、専門的なリハビリを受けたい。
- 短時間でリハビリだけをしたい。(入浴・食事・レクレーションなし)
- 退院直後で継続してリハビリをしたい。

利用時間【1時間30分】

利用時間【1時間30分】	
午前	午後
8:30～10:00	13:00～14:30
9:00～10:30	13:30～15:00
9:30～11:00	14:00～15:30
10:00～11:30	14:30～16:00

内容

お一人おひとりに合わせた個別リハビリ・パワーリハビリ・物理療法・健康チェックなど

リハビリセンター風車

新居浜市萩生1061(中萩診療所1階)
お問合せ: 40-2008(吉永)



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。

●新田診療所の林夕起子先生について紹介されていましたが、異色の経歴で驚きました。看護師を経て医師になられたとか、医療全般の視点で患者に向き合うことが出来るので、頼もしい限りです。
加藤 逸さん(大生院)

●「いこいこ角野」のおひろめ会に参加しました。役員さんは、色々準備大変だったと思います。紙芝居、南京玉すだれ、ハーモニカ、とても楽しかったです。又、赤飯、おすし、ケーキも、おいしかったです。また次回が楽しみです。
村尾 章子さん(篠場町)

●生協ニュースの「いこいこ角野」の写真、ハツラツとされた皆さんの笑顔、その中にお世話になった方のお顔も、お元気そうです何よりです。
竹本 昌史さん(西条市)

●以前は、毎月生協ニュースが届くのが楽しみでニュースの記事より先にクロスワードパズルを解くのが楽しみでした。PPK体操の仲間と答え合わせして、一緒なら嬉しかったものです。今回久しぶりに挑戦しました。2～3年ぶりに解くとかなりやばかった！日々の脳トレの大事さを痛感。これからも、頑張ります。
ケマゴン さん(平形町)

●「ありがとう」何回言っても、言われても、心がなごみうれしいですね。ありがとう運動ひろがればいいですね。
白石 登子さん(高田)

●2世代の次はα世代。子ども達の育つ社会問題も景気も深刻にならないことを祈るばかりです。
森実 教子さん(北内町)

●5月より週1回母がデイサービスでお世話になっています。良くしてもらっているようで、安心しています。元気で長生きしてほしいと思います。
高橋 京子さん(北内町)



新居浜市グラウンド・ゴルフシニア協会(NGGS)「山根杯」グラウンドゴルフ会員募集

本会は、グラウンドゴルフを楽しくプレイができ、ストレス発散ができる機会を提供し、健康維持と会員相互親睦を目的としています。お気軽にお申し込みください。
開催：月一回(年間12回)
場所：新居浜山根グラウンド
連絡先：090-3989-3358 (NGGS 曾我部)

出資金残高通知をお送りします

新居浜医療福祉生協では1年に1度、すべての組合員さんへ出資金残高通知を発送しています。

7月上旬、右のようなハガキが届きましたら開封してご確認ください。出資金残高通知が3年続けて宛名不明により返送された場合は、脱退の手続きをさせていただくことになります。

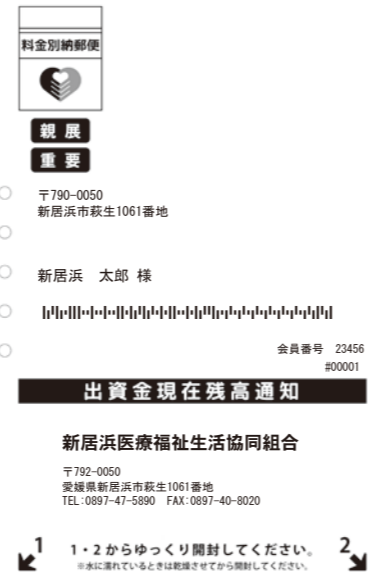
以下のような場合は、お手数ですが下記へお知らせください。

- 出資金残高通知が届かない。
- 亡くなった方宛に届いた。
- 氏名や住所に変更があった。

* 出資金残高通知には2023年3月31日までの出資金が記入されています。4月1日以降に出資いただいた分は反映されておりませんのでご了承ください。

お問い合わせ 新居浜医療福祉生協本部 TEL(0897)47-5890 FAX(0897)40-8020

ご確認をおねがいします



いざという時、どう動く?!

～ひとごとじゃない!避難所運営～



5月11日、新居浜防災士ネットワークの皆さんにご協力いただいて研修を実施、36名の職員が参加し、「避難所運営ゲーム(HUG)」などを体験しました。

- 災害時に開設される避難所。誰かが運営してくれる?でも「頼りのあの人」がその時その場にいるとは限りません。災害はいつどこで起こるかわからないから…、一人ひとりが意識や知識を深めておくことが、命や健康を守るためにも大切です。
- 避難してくる人はさまざま。赤ちゃんから高齢者まで、体が動きにくい人や心が弱っている人、目

や耳が不自由な人、旅行中の人、外国の人、ペット連れなどなど…。それぞれに配慮しながら、部屋割りはどうする?情報伝達はどうする?物資が届いたらどこに置く?仮設トイレはどこに作る?…待たなしの状況で避難所を運営していくには、もたもたしてはいられません。

●だからこそ、想定外のこともできるだけ想定して、みんなで備えておくことが大切です!

想定外だらけ・まったなしの状況をリアルに体験できてよかった!日頃から訓練を重ね準備しておくことが大切だと痛感しました。
(地域包括ケア部 森)

ゲームを通していろんなことを想像することができました。診療所が避難場所になることを想定し、あらためて備えを万全にしたいです。
(診療所事務長 高橋)



新居浜防災士ネットワーク馬越さんによる講習



グループに分かれて避難所運営を模擬体験



Q「出資金」って何に使うん?

A 生協の事業や活動ぜんぶのもとになるんよ～

生協の事業を運営し活動を支えるために、みんなで持ち寄るお金が出資金です。

みなさんからお預かりした出資金は、組合員さんの健康づくりなどの活動、安心・安全の医療、介護サービスの充実など、生協のあらゆる事業・活動に活用されています。

みなさんの出資金の力で、2022年度には新田診療所の駐車場が広く新しくなりました。



ここからでもふわりとほぐす 鍼灸院 ふわり

所在地：中萩診療所敷地内
電話：40-2563
定休日：日曜・祝祭日
営業時間：8:30～17:30

予約
優先制

◇川西出張所もあります。
所在地：新田診療所建物内
電話：080-2858-9726
営業日：月、水、土曜日



鍼灸師 戎子、石井

- 心地よいはり・お灸で痛みや筋肉の緊張を和らげます。
鍼灸には、血行を促進し機能の回復を早めるほか、痛みや炎症を鎮める作用や免疫力を高める作用があります。「ふわり」では、痛みのない心地よい施術を行なっています。はり・お灸の苦手な方でも、リラックスして、気持ちよく受けることができます。
- お一人おひとりに合わせて
痛みやしんどさに意識がいきがちですが、ご自分でも気づいていないところに問題の根っこがあることも…。お話をうかがいながら、その方に合わせた施術を心がけています。
- 「興味はあるけど怖い」という方にも…
刺さないはりや電子温灸器での対応も可能です。また、カップリングや置き鍼(鍼のシール)などもおこなっています。
- 訪問鍼灸もおこなっています。
歩行・通院が難しい方はご相談ください。鍼灸師がご自宅までおうかがいします。

施術内容と料金の一例(2023年7月1日～)

鍼灸	新居浜市の国保・後期高齢者の方	1,800円
	社会保険の方で医師の同意書を頂ける場合*	1,800円
	実費の方	2,800円
美容鍼		3,000円
カップリング		500～1,000円
置き鍼(鍼のシール)		1つ 50円

*適応かどうか確認が必要です。必ず事前にご相談ください。

ザ★クロスワード

締め切りは
7月15日消印有効

答 A B C D E F

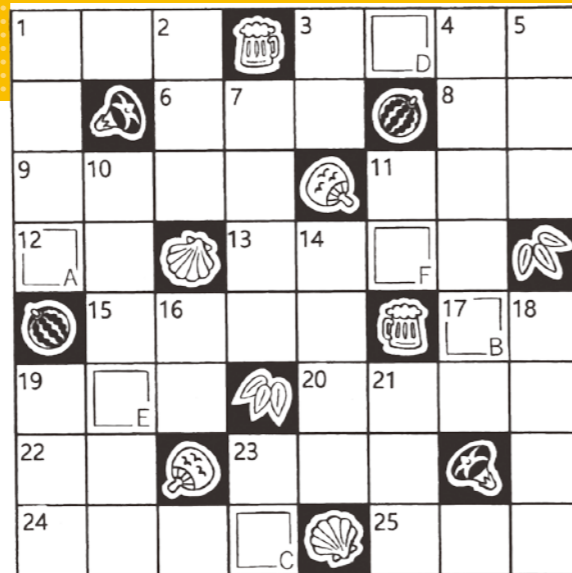
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

タテのカギ

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ① テレビや映画をつくる関係者 | ⑪ 天下の回りものとか |
| ② 仮名手本忠臣蔵や義経千本桜が代表的演目 | ⑭ 彼と2人きりだと……が悪い |
| ③ ……深長な発言です | ⑯ 夏といえば、この昆虫 |
| ④ 入道雲のことです | ⑱ 船員を歌った……歌謡 |
| ⑤ してはいけません | ⑲ 写楽や歌麿は……絵師 |
| ⑦ 地球のお隣の惑星です | ⑳ 心配事が解決して……を高くして寝る |
| ⑩ 物価や温度が急上昇することを魚に例えて | ㉓ 絵師・歌川広重の傑作「月に……」 |

ヨコのカギ

- | | |
|--------------|----------------------|
| ① 夏といえば、この果菜 | ⑲ 人が言うことを十分考えずに信じること |
| ③ 地球上に落下した流星 | ⑳ 利用者がデジタル機器に与える指示 |
| ⑥ 何となく気味が悪いよ | ㉒ 建物の大……修繕工事 |
| ⑧ ……足、……断 | ㉓ プタやニワトリです |
| ⑨ 勤務先に行きます | ㉔ ……見どり |
| ⑪ 納豆についています | ㉕ インドシナ半島の内陸にある国 |
| ⑫ 川や沼にすむ身近な魚 | |
| ⑬ 若者をこうも言います | |
| ⑮ ワンワンとかチンとか | |
| ⑰ 将棋で角が成ると | |



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@nihama-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

夏の定番 そうめん 食べ方いろいろ

そうめんと言えば、あのほっそりとしたと思われましょうが、昔(?)冷やむぎと言われた太麺がありました。今日では「半田麺」でしょうか。これはしっかり食べ応えがありますね。

そうめんの食べ方いろいろ、お試しくださいな。



◆定番の薬味と

めんつゆにショウガやネギ、みょうが、大葉(しそ)、梅干し、のりなどを添えて

◆サラダ風

そうめんを平皿に盛り、錦糸卵や椎茸の甘煮、きゅうり、トマト等をトッピングしてお好みのマヨネーズやドレッシングをかけるサラダ風

◆中華風

つゆにゴマ油や酢を加えた中華風もいいですね。

◆母の思い出の味

- いりこだしでなすとお揚げを味付けしてかけめん
- めんつゆにらっきょう酢を半々、もしくは、らっきょう酢を水で割ると、めんがキュッとしまります。

◆釜揚げ風に

茹でてぬめりを取った麺にお湯を張り、釜揚げ風にして冷房の効いた部屋で頂くのもなかなかですよ。
(野口 幹代)

6月号クロスワード パズルの解答

答 A ツ B ユ C ア D ケ E マ F エ



5月号当選者

正解者53名の中から以下の方が当選しました。
村上富久子さん(西条市) 藤田 長子さん(磯浦町)
石井 希さん(宇高町) 近藤 博成さん(北内町)
高橋 武さん(新田町)

理事会だより

2022年度 第12回理事会(5月24日開催)

◆2022年度の経営状況は事業収入は18億7,479万円となり、予算目標を1億1,353万円下回りました。事業費用は19億2,906万円で、予算目標を5,750万円下回りましたが事業外収益により、経常利益は823万円となり予算目標を624万円上回りました。詳細につきましては総代会にてご説明させていただきます。

◆専門委員会報告

役員給与検討委員会、広報委員会、SDGs活動委員会、子ども委員会及び経営委員会の審議内容が報告されました。

◆第39回通常総代会を6月24日に開催いたします。

◆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。

※6月号に記載の5月号クロスワードパズルの解答に誤りがありました。「ハナショブ」ではなく正しくは「ハナショウブ」でした。訂正お詫びいたします。

答 A ハ B ナ C シ D ヨ E ウ F ブ