

酸素系漂白剤

過酸化ナトリウム100%の酸素系漂白剤です。
酸素パワーで、漂白・除菌・消臭!

得意なこと

- シミ、黒ずみの除去
- 布類の殺菌漂白
- 食器やプラスチック製品などの漂白
- 鍋のこげつき落とし
- 排水溝や洗濯機の掃除

不得意なこと

- ウール、絹などアルカリに弱い繊維の洗濯や漂白
- 色落ちしやすい衣類や草木染め製品の洗濯や漂白
- 機械油や化粧品などのガンコな油污れ落とし
- 靴下やスポーツ用ユニフォームなどのガンコな泥落とし



500g
組合員価格
400円



ジュースの掃除に!

40℃くらいのぬるま湯に、酸素系漂白剤大さじ1杯を溶かし、ジュースのパーツ(電気に関わる本体以外)を1時間ほど浸けておくと黒い汚れが浮き上がってきます。後はブラシで軽くこすると、ピカピカに。

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

ときめき健康チャレンジ チャレンジ内容は 決まりましたか?

10月に入ってからも受け付けますので、ぜひお申し込みください。



申し込み方法

- ①「ときめき健康チャレンジ2023申込書」にご記入の上、切り取ってご提出ください。
 - ② 提出先…地域包括ケア部職員、または診療所・介護事業所まで。ご連絡いただければ担当職員が受け取りにうかがいます。また、郵送・FAXでのお申し込みも可能です。
- *「ときめき健康チャレンジ」の用紙をご希望の方は、ご連絡ください。

お問い合わせ 40-5510 地域包括ケア部

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 12,240人
(前月比 -7人)
出資総額 303,471,000円
(前月比 -866,000円)
平均出資金額 24,793円
2023年8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(水・土曜日 午前中のみ)

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

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 せいきょう ☎31-5700

グループホーム あったかほむたかつ ☎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

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 ☎40-5510

新田診療所	高津診療所	月	火	水	木	金	土	中萩診療所	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:30	8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:30 ~ 17:30	15:30 ~ 18:00	●	●	休	●	●	休	14:30 ~ 17:30	●	●	休	往診 [※]	往診 [※]	休

*第1・3土曜日は午後休診



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



新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.273

10月号

2023
毎月1日発行

実りの秋ですね
「実るほど 頭を垂れる 稲穂かな」



緑のカーテン コンテスト



最優秀賞 田中 春江さん(中萩町)



河端ヤエノさん(本郷)

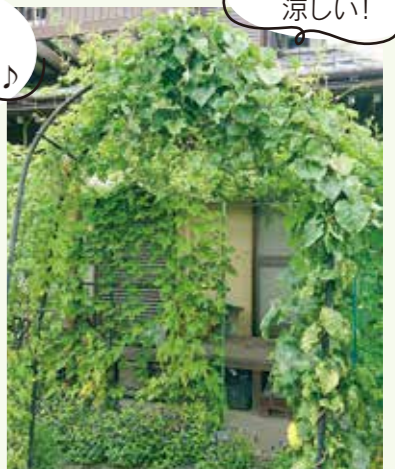
今年はアーチにしました。涼しい!



伊藤 典子さん(萩生)



K.Tさん(西条市)



高橋 綾子さん(大生院)

マンションの出窓に。実もなったよ!

福島のいまを知ろう

日本医療福祉生活協同組合連合会「まちづくり学習会」にオンラインで参加しました。



福島県楢葉町からのレポート

町議会議員・介護施設職員
佐藤 努さんのお話し

- 2011年3月11日、大地震、大津波、原発事故…。原発から20km圏内に位置する楢葉町は全町避難に。着のみ着のまま必死で逃げました。
- 町民はばらばらに避難。それまでの助け合いの関係が崩壊しました。避難先での孤独・孤立。気持ちを語り合い分かちあうことが必要だと感じました。
- 2015年9月、避難指示解除。4年間放置せざるを得なかった土地は、荒廃していました。農業者が先に帰って農地の整備を行なったことで、遊休地・荒廃地が減り、今は町として、さつまいもの名産化をすすめています。

でも実は、遊休地にいち早く目を付けたのは太陽光の業者だった。太陽光発電パネルが大量に並ぶ姿は、以前の自然豊かな風景とは異なり、ふるさとを失ったようなさみしさも感じます。

- 町は今も、廃炉、防災、環境、太陽光、子育て、高齢化、人口減、医療・福祉の資源不足など、多様な生活課題に直面しています。協働を通して課題の本質に向きあい、課題の数だけ解決策を見出していきたいです。みんなでつらさを分かち合い、泣いたり笑ったりしながら、最後はみんなで笑い合えることをめざして。

講演「原発に頼らないCO₂削減とは」

龍谷大学政策学部教授 大島 堅一さん

- 政府は今、「脱炭素」と打ち出して原子力発電を推進しようとしているが…

「電気料金が高騰しているから原子力発電を進めます?」!

→ NO! 各電力会社は既に原発再稼働を見込んで電気料金を設定しており、再稼働しても価格が下がるわけではない。むしろ原発は最も経費のかかる電源で、膨大な維持費がかかり、私たちの電気料金を底上げしている。

「電力が足りるから、原子力発電を進めます?」!

→ NO! 2022年6月に電力不足になったのは、10年に1度程度の季節外れの異常気象が発生し予想外に電力が必要になったため。「いつも足りていない」わけではない。原発が止まっている事とは関係ない。

「地球温暖化対策のために、原子力発電を進めます?」!

→ NO! 温暖化対策は待たなし!でも、原発は高すぎ、遅すぎ、効果が低すぎる。

- 再生エネルギーの推進と省エネで、原発なしの現実的な地球温暖化対策を! 安くできること・すぐできることからやろう。

知らないことがいっぱいあった。正しいことを知るのが大事じゃね。

首相が変わるたびに原子力の政策がころころ変わっていると知った。私たちの1票が大事なね!



福島で大きな事故があって、その後始末さえできていないのに、その原子力発電を推進するのは賛成できんなあ。

一人の力は小さくても、力を合わせて

みんなでエコチャレンジ!



地球温暖化をくいとめるには、CO₂の排出を減らすことが大事! そこで、SDGs活動委員会では、CO₂削減につながる具体的な10項目を設定し、支部会や事業所で参加者を募集、6月と7月の各7日間、取り組んでみました。

◆結果

- 参加者(結果提出): 25名
- 合計CO₂削減量: 約108.5kg = 自家用車で835km移動する際のCO₂排出量と同じぐらい。835kmは新居浜から愛知県名古屋まで往復するぐらいの距離です。

CO₂削減量(1日)の目安

冷房時の室温は28℃を目安にする。*熱中症にはご注意を!	132g
テレビをつけている時間を1日1時間減らす。	22g
掃除機を利用する時間を1日3分減らす。	22g
照明の使用時間を減らす。(蛍光灯を1時間減らした場合)	6g
冷蔵庫は無駄な開閉をしない。	14g
冷蔵庫を開けている時間を短くする。	8g
電気ポットの長時間保温はしない。	144g
ドライヤーの使用時間を1日1分減らす。	10g
買い物をするとき、レジ袋をもらわない。	61g
自家用車を使わず徒歩や自転車で移動する。(1kmあたり)	130g

参加者の声

いかに“つけっぱなし”が多いか、気づきました。

テレビや照明をこまめに切る習慣がついたよ!

これを機に、電気ポット使うのやめたんよ〜。

冷房の使い方を工夫するようになったよ。各部屋でエアコンをつけるのはなるべくやめて、一つの部屋ですごしたり、扇風機を併用して1台の冷房を広範囲で使ったりしています。

掃除機はあまり使わずに、モップをこまめにかけています。もともとエコは心がけて、デイで作ったカレンダーの台紙やリボンを利用して作品を作ったり、生卵の殻をつぶしてポットの中を洗ったりしよるよ!

井上 一子さん(桜木町)



「リボンを再利用して花束作ったんよ! わいわいクラブにて。」

参加者募集中

お申込み・お問合せ 地域包括ケア部 40-5510(担当:新田)

SDGs 活動委員会

「SDGs」っていっぱいあるけど、一緒に学んで・話して・やってみよや〜

生ごみを減らそう! ダンボールコンポスト

微生物の力で生ごみを分解し、たい肥を作る「コンポスト」、家庭で手軽に生ごみを減らすことができます。講習会参加者を随時募集しています。

自転車に乗ろう! CO₂削減見える化運動

移動をエコに。走った距離が見えるからやる気もアップ! 自転車に取り付ける距離計が新居浜市から無償提供されます。対象は18歳以上の新居浜市在住の方です。



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。

- 毎月のクロスワードパズルを楽しみに待っています。頭の体操として活用しています。
近藤 博成さん(北内町)
- 9月号に載っていた「孫育て・孫育ち学習会」の内容がとても良いので、参加していろいろな良い言葉掛けの仕方や接し方を考えたいと思いました。
いぶくん さん(大生院)
- 9月号に紹介されていたチーズケーキが美味しそうですね。ぜひいつか作ってみたいです。
H.K さん(中須賀町)
- 皆さんひまわり上手に育ててますね。すばらしい！
シナモン さん(篠場町)
- まだまだ暑い日が続きますが、私の楽しみは仕事終わりのビールです。暑さを吹き飛ばせ！乾杯！
高橋 和也さん(大生院)
- 「銀のいと」の皆さんとっても几帳面できれいにお仕事して下さい、とってもありがたいです。
藤田 恵子さん(萩生)

- ミニトマトを植栽してましたが、もう枯れてしまいました。
加藤 逸さん
(大生院)
- 免許返納したので大変不便です。慣れないといけないと思いガンバッテいます!! 人生いろいろ。
ねこ大好き さん(桜木町)
- 食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして、ときめき健康チャレンジの秋、ひまわりばーばは今年も大空に向かって深呼吸してゆっくり頑張ろうね。
ひまわりばーば さん(大生院)
- 9月号クロスワードのこたえは「ギンコンシキ」ちなみに私は来年金婚式を迎えます。よくぞ50年もったものです(笑)
福田 泰子さん(高津町)



● 西条支部たまり場横の畑では、昔懐かしの綿を植えています！綿が出来たら、どうしようかと期待が膨らんでいます。
西条支部



西条支部総代 樋口さん

菊花展のご案内

日付 11月5日(日)
時間 10:00 ~ 14:00
場所 西条の家にて
(西条市福祉センターの東側)
TEL 090-7347-9487(村上)
ぜひ、お越しください♪

こころとからだの健康づくり活動委員会

参加者募集

こころの健康ってなあに？ 座談会

最近、「こころ」のことがよく話題になっています。「こころの健康ってなあに？」みなさんは、どう思われますか？
今年「こころとからだの健康づくり委員会」が誕生しました。身近に感じたモヤッとしたこと、最近こころがウキウキしたことなどなど、みんなで話してみませんか？ご参加お待ちしております。

日時 10月24日(火) 14:00 ~
場所 中萩診療所2階
マインドホール
お問い合わせ 本部 47-5890



生協ではたらく人

デイサービスセンター風のうた 理学療法士
宮部 広登さん

3月に専門学校を卒業し、理学療法士としての第一歩を踏み出した宮部さん。

身長は？



187cmです!

Q リハビリの専門職をめざすきっかけは？

A 高校生の時、膝に大けがをして入院しました。その時リハビリを担当してくれた理学療法士さんが、すごくフレンドリーな人で、患者さんと仲良く話しながら楽しそうに仕事をされていて、それで、リハビリの仕事っていいなと思いました。

Q はじめての職場にここを選んだのは？

A 専門学校生のころ、実習で、病院にも施設にも行きました。両方を見て、自分は、病院よりも施設がいいなと思いました。

病院だと、退院したら終わりというか次の人にバトンタッチすることになるのですが、施設ならその人の生活も含めて長く支えていけると思ったからです。それで、高齢者施設・事業所を何か所か見学した中で、風のうたがいちばん楽しそうでした。祖母が紹介してくれたこともあって、風のうたに決めました。

Q 4月に就職されてから半年、どうですか？

A 最初は、とにかく利用者さんの名前と顔を覚えることが大変でした。でも今は、忙しいけどその分やりがいがあると感じています。利用者さんと密に関わることができて、リハビリのことだけじゃなく、いろんなことを話したり相談したりしてくれるのがうれしいです。

Q 何か印象的なできごとはありましたか？

A 入院されて一人では立ち上がることができなくなった利用者さんがいらっしゃいました。その方の退院後のリハビリを担当させていただき、「トイレで手すりがあれば立てるようになったよ」と言ってくれた、それがすごくうれしかったです。

Q これからの目標や夢をおしえてください。

A 夢は…“治せる技術”を高めるのはもちろんのこと、人として、利用者さんに寄り添える理学療法士になりたいです。そのためには、もっと勉強したい。常に新しい知識や技術を学んでいきたいです。

学習会のご案内～すぐまねしたくなる取り組みのヒントがいっぱい!～

「唾液パワーで人生もパワフルに」

日時 10月21日(土) 13:00 ~ 16:15

会場 中萩診療所マインドホール
新田診療所なかみち
高津診療所会議室

ご希望の会場でご参加いただけます。

参加申込・お問合せ

地域包括ケア部 40-5510

どなたでもご参加いただけます。
事前にお申込みをお願いします。

プログラム

- 13:00 ~ 開会挨拶・基調報告
- 13:30 ~ 学習講演
知られざる唾液のちから
～口腔機能の維持向上は唾液ケアから～
講師：槻木恵一氏(神奈川歯科大学副学長)
- 14:40 ~ 休憩
- 14:50 ~ みんなでやってみよう
「べろ回し体操・あいうべ体操」
- 14:55 ~ 会員生協報告(北医療生協、津軽保健生協)
- 15:25 ~ シンポジウム
- 16:15 終了

鍼灸院ふわりのお灸教室 自分をいたわろう～

8月25日、鍼灸院ふわりのお灸教室を開催しました。まずは、ご自分の体質チェックをしていただいた後、それぞれのタイプにオススメのツボを、説明しながら実際に触って確認。その後、お家で使いやすい台座灸を、気になるツボに熱さ別に試してみました。

この日の最年少はなんと0歳！子どももおとなも、合わせて17名の方といっしょに、わきあいあいと学ぶことができました。

参加されたみなさんの声

- ツボの名前は聞いたことあったけど、もっと違う場所かと思っただけ！今日わかってよかったです。
- 自分で触ると、鍼灸師さんに触ってもらうのとでは全然違うね～
- お灸体験も楽しく実感でき、家でも実行できると思いました！

次回の案内 「はりとお灸で自律神経を整えよう」

日時 10月27日(金) 10:00～11:30
 場所 中萩診療所マインドホール
 定員 20名になり次第しめ切ります。
 お申込み・お問合せ 鍼灸院ふわり 40-2563



「わたしのからだのタイプはどれかな～」質問に答えて体質をチェック。

お灸の作用

- 1.免疫力の向上
- 2.痛み止め
- 3.リラックス効果
- 4.抗アレルギー作用
- 5.血行促進 など

ザ★クロスワード

締め切りは
10月15日消印有効

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

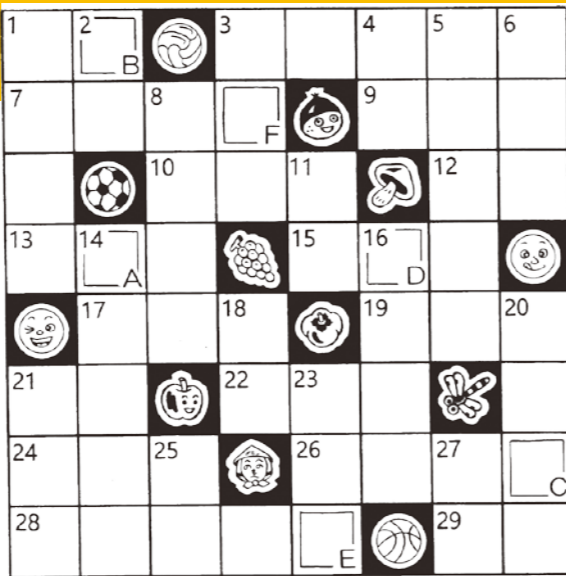
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

タテのカギ

- ① シカ科ではなくウシ科の動物です
- ② 夏目漱石の前期三部作の一つ
- ③ 記号。シンボル……
- ④ 人形にもなる秋の花
- ⑤ 子どもも大人も楽しい娯楽施設です
- ⑥ 留守の家を狙います
- ⑦ 首都はハバナ
- ⑧ マンタは……の仲間
- ⑨ 体操競技などで使うスポーツウエア
- ⑩ 兼六園や偕楽園など
- ⑪ 仏教僧侶がまとう衣装
- ⑫ 音符を書き込みます
- ⑬ 紙を切り抜いて作る
- ⑭ 霧が濃くて……ゼロ
- ⑮ ……金、……違い
- ⑯ 代表的な出世魚です

ヨコのカギ

- ① ネギを背負って来ます
- ② 爪がきれいですね
- ③ 小ぶりな……バナナ
- ④ その場の雰囲気。張り詰めた……
- ⑤ 進んでいく先
- ⑥ 硫黄の元素記号は？
- ⑦ ドーバー海峡をフランスでは……海峡という
- ⑧ 工場がA町からB町に……しました
- ⑨ 怖いです。……屋敷
- ⑩ ……一会の出会い
- ⑪ ……国、……風
- ⑫ 新聞小説のイラスト
- ⑬ レンタルより長期です
- ⑭ 古い中国の文語体の文
- ⑮ 幕藩体制の時代でした
- ⑯ 借金時に支払う対価



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

秋といえば… 里芋！

愛媛の名産「伊予美人」色白の里芋「伊予美人」、粘りが強く濃厚な甘みもあり、クセがなくどんな料理にも相性バツグン！

赤芽(セレベス)ぬめりが少なく、ホクホクとした食感。煮崩れしにくいので特に煮物におすすめです。

タケノコ芋(京芋)名前は、色や形がタケノコに似ていることから。ぬめりが少なく皮も剥きやすいので調理しやすいです。

食べ方いろいろ

芋炊き！秋の気配を感じながら河原でみんなで食べるの、楽しいおいしいね！

お餅の中にすりおろした里芋を入れてフライパンで炒ったら、おいしいあられができるんよ！

ゆでた里芋を適当な大きさに切って冷凍しといたら、さっと使えて便利なんよ～

お天ぷらにするんよ～

おでんに入れる

ポテトのかわりに、フライドさといも！

里芋のたきこみごはんおいしいよね～

里芋ボール
ゆでてつぶした里芋に他の具材をまぜて団子状にし、フライに。



ゆでた里芋に甘みそをつけて
甘みそは、砂糖・酢・みそ各大さじ3、酒・みりん各大さじ1を混ぜ合わせ、電子レンジ500wで1分加熱。



9月号クロスワードパズルの解答

答 **ギンコンシキ**

オ	ミ	ナ	エ	シ	ウ	オ
ド	キ	ツ	キ	ミ	ソ	ウ
リ	カ	ク	シ	ン	ギ	
コ	ス	モ	ス	シ	オ	
	ミ	ノ		ジ	ユ	ニア
マ		ハイ	ヤ	ク		フ
コ	ウ	シ	エ	ン		チ
ト	ド		ス	ル	メ	イ
						カ

8月号当選者

正解者36名の中から以下の方が当選しました。
 福田 春枝さん(萩生) 高橋 了子さん(西連寺町)
 和田雅弥美さん(大生院) 黒木美佐子さん(萩生)
 宮嶋 眞機さん(西条市)
 ※当選プレゼントは、10月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2023年度 第4回理事会(8月30日開催)

- ◆7月の経営状況は、事業収入は1億6,028万円となり、予算目標を693万円下回りました。事業費用は1億6,191万円で、予算目標を506万円下回りました。経常利益は-193万円となり予算目標を238万円下回りました。
- ◆引き続き経営改善について審議を行いました。
- ◆ここところからの健康づくり委員会、広報委員会、子ども委員会、SDGs活動委員会の審議内容が報告されました。
- ◆3診療所や介護事業所のご利用、ご活用をよろしくお願ひ致します。

募集 デイケアセンター 介護職員

勤務時間・日数 ご希望をお聞かせください。
(日曜・祝日はお休みです)

勤務場所 新田診療所内
お問合せ 本部 TEL:47-5890(担当:加藤)

*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。