

太陽油脂㈱ パックスナチュロン ～柑橘系の爽やかな香り～ トイレ洗い石けん

植物油が主原料の石けんにアルカリ剤(炭酸塩)を配合し、汚れを一層落とします。

スプレーの泡が、汚れを包みしっかり洗浄。

逆さでもOK!

合成界面活性剤は使用しておりません。



400ml 350ml
組合員価格
510円 310円



グレープフルーツ レモングラス

グレープフルーツは抗菌作用があり、雑菌からくるニオイ対策にも効果的です。

レモングラスはレモンに似た爽やかな香り。アジアでは古くから、感染症や熱病に効く薬草として用いられてきました。

お求めは 新田・中萩・高津各診療所、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

「ときめき健康チャレンジ」 やってますか～!

まだ申し込んでいない人も大丈夫、気づいた時が始め時! 今から始めましょう!

申し込んだみなさん、チャレンジは続いていますか? 途中でお休みした人も、再開しましょう!

毎日朝晩、血圧と体温を測って記録しよるんよ!
井上富美子さん(萩生)

毎日三食バランスよく食べます!
篠原国枝さん(萩生)



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 12,235人
(前月比 -5人)
出資総額 303,551,000円
(前月比 +80,000円)
平均出資金額 24,810円
2023年9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 香衣草 ☎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 せいきよう ☎31-5700

グループホーム あったかばーむ 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 はつぴいの家 たかつ ☎47-6636

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

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 ~ 12:00	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

〒792-0050 新居浜市萩生1061番地 電話(0897)47-5890 FAX(0897)40-8020 ホームページ: <http://niihama-mcoop.or.jp>



11月9日~15日 秋の全国火災予防運動
「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.274

11月号

2023
毎月1日発行

多喜浜支部・
神郷支部合同

お月見会



9月21日多喜浜支部・神郷支部合同で「お月見会」を行ないました。お昼間なので本物のお月様は見られませんが…、すすきとお月見だんごで雰囲気を楽しみ、歌やおどりで「楽しかった~!」

介護保険で
デイに通って
元気になるや〜

私たちのリハビリと機能訓練☆

一日でも長く家でくらしつづけることが
できるようお手伝いします！

*機能訓練とは…通所介護(デイサービス)において、日常生活に必要な動作の維持や改善を目的に行われる訓練です。機能訓練指導員(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護職員等の資格を持つ職員)が担当します。

リハビリセンター 風車

☎40-2008(吉永) 中萩診療所

「風車のリハビリは**厳しさ**の中に、**愛情**もいっぱい！自宅でも4kgのダンベルを100回・自主訓練！がんばっています。」

古市 建志さん(80歳)

「私はね、**生協ニュース**を見て通い始めたんよ。曲がらなかった膝が曲がるようになって、こんなに歩けるようになって、本当に**うれしい！**」

藤田 弘子さん(80歳)

「風車でのリハビリをがんばったら**姿勢が良くなって**、なんと身長が**3cm**も伸びたんよ〜(笑)」

神野 恭子さん(74歳)



リハビリの専門職が、あなたの「〇〇をやりたい。」と一緒にサポートします。まずは、体験・見学にお越しください。

デイケアセンター ともだち

☎31-5553(大西) 高津診療所

年齢を重ねても病気や障害があっても、できる限り自立した生活が送れるように…。医療と介護のフルセットで安心♥

ずーっと家におりたいけんね〜。10往復がんばりよるんよ！

93歳



ともだちに来てたら、色々アイデアが浮かんでいっぱい作品ができたよ。楽しいよ〜。

SDGs



83歳

デイサービス 川辺の家

☎52-0578(武藤) 西条市船屋

川辺の家は環境の素晴らしいところです。家庭的で少人数の特色を活かし、一人ひとりに合わせた「心のかよう暖かい介護」「笑いのある楽しい事業所」「楽しかったまた来るよ」と言ってくさるような事業所を、常に心掛けています。

機能訓練では、利用者様が日常生活の中で、「できないことができるように」「できることはもっとできるように」生活が楽に、人生が楽しく、住み慣れた地域で自立して安心した暮らしを送っていただけるように、職員全員で取り組んでいます。

なかなかむずかしいねえ〜



近所を散歩。気持ちええね〜



川辺の家のそばに、アオサギがやってきました！



みんなで体操



三二運動会



おはぎ作り



花火製作



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。

- 私のSDGsは、外食の注文時に「ごはんを少なめに」とたのんで完食することです。
ゆんこ さん(萩生)

- 10月に入り、今日は朝からクーラーはつけず窓を開けはなし秋を感じました。
窓あけし 頬をかすめる 秋の風
笹井 久江さん(平形町)

- 庭のあちこちにあったコスモスを、主人が1ヶ所に植えてくれました。
「朝早く、窓を開ければコスモスが、秋が来たよと笑ってる」
村尾 章子さん(篠場町)

- 以前義母が「みんなの家」さんにお世話になりました。母が亡くなって早や7回忌の年になりました。今はなつかしさ…を思い、職員様には感謝しております。ありがとうございました。
A.K さん(外山町)

- 秋の交通安全週間で、診療所でも呼びかけが行なわれていました。その時に高津診療所西入り口に平井先生も朝早くから旗を持って立ち、交通安全を呼び掛けている姿を目にして感動しました。先生自ら参加して下さったこと凄いいと思いました。「先生、ありがとう」です。
組合員 さん

- 新居浜市グラウンド・ゴルフシニア協会(NGGS)「グラウンド・ゴルフ教室」参加者募集
グラウンド・ゴルフは高度な技術を必要とせず、気軽に楽しめる生涯スポーツです。(初心者歓迎)
開催日: 11月13日(月) 13:00 ~ 14:30頃
場 所: 新居浜市山根グラウンド
内 容: ルール説明と実技(運動のできる服装、用具不要)
参加費: 50円(傷害保険に充てます)
連絡先: 090-6280-9165(NGGS小寺)

- 鍼灸院ふわりのお灸教室、自分をいたわろう～の記事を読ませていただきました。最近、足の疲れが気になるので、自分で足三里のツボはここらへんやろうな～と思いながら家でお灸をしています。タイトルの通り、自分をいたわってくれるのは自分しかないと思い、一人でお灸しています。(笑)
トッピー さん(清水町)

＼おこたえます／

足三里のつぼは、膝の外側のくぼみから指4本分下がったところで、脛の外側。押すと圧痛があるところです。

<効果>

① 胃腸の不調を整える

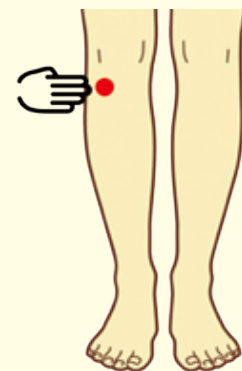
胃もたれ・吐き気・下痢・便秘・ストレスで胃腸が弱った時に効果的です。

② 歩きやすくなる

松尾芭蕉もここにお灸をして、長旅を続けていました。

③ 免疫力を高める

胃腸を整える+動きやすくなるということは、元気に生活ができる=元気に長生き!につながります。



(鍼灸院ふわり)

- 今まで生きられた事に感謝して、残る余生を周りの皆と仲良く楽しく過ごし終りたいと念じております。介護予防「元気もりもり教室」で皆さんの様子を見ながら川柳を作りました。

年老いて 人のなさけが 身にしみる
過去を捨て 未来に生きる 高齢者
高齢者 頑張る姿 光っている

井上 富美子さん(萩生)

みなさんの作品大募集!

写真・絵・工作・手芸・俳句・お花・農作物などなど、なんでもOK!生協ニュースに掲載させていただく作品を募集しています。お気軽にご連絡ください!

- * 作品の写真を撮ってお送りください。宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。
- * 紙面の都合等により掲載できない場合があります。

お問合せ 地域包括ケア部40-5510(担当:新田)

SDGs活動委員会より交通安全教室参加者募集!

交通安全について学びましょう!主に高齢者向けですが、どなたでもご参加いただけます。

日時 11月22日(水) 13:30 ~ 14:30

場所 中萩診療所マインドホール

内容 新居浜市出前講座(講話・DVD学習・脳トレや体操など)

申込み・お問合せ 090-5912-1711(担当:新田)



申込〆切
11月15日(水)

新居浜医療福祉生協 50周年記念企画

『体験発表会』開催のお知らせ

生協の事業所が、日ごろの取り組みを発表いたします。皆さん一緒に楽しみながら元気になりませんか?ぜひご参加くださいませ。

日 時 2023年12月10日(日) 13:00 ~ 16:00

会 場 新居浜市市民文化センター中ホール

お問合せ デイサービスわいわいクラブ TEL31-1818(矢野)

みんなで
ワクワク!!

いっしょに
楽しもう

ありがとう
50周年♡



(参加者募集!)

第4回グラウンドゴルフ大会

申込締切
11月20日(月)

日 時 11月29日(水) 8:00 ~ 12:30 (8:00受付開始)

雨天の場合は、11月30日(木)に延期になります。

場 所 山根グラウンド

参加費 100円

持参物 道具一式、飲み物

担 当 池田・森 40-5510

初めての方も大歓迎!道具の貸し出しあります。

* 感染症予防のため、当日はマスクを着用してご参加ください。

* 感染拡大状況によっては、行事を延期または中止させていただく場合があります。



～血圧のお話～

長い猛暑がやっと終わり、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。

季節の変わり目は体調の変化を来しやすいですが、循環器領域でも、秋冬は血圧が上昇しやすいと言われています。

寒さによる血管の収縮や、血圧を上げることによって体温を維持しようとする体の働きに加え、運動量が減少したり塩分の多い食事が増えたりすることが理由として考えられます。

どんな健康診断でも血圧測定は必ず行われますが、それは、血圧の管理が健康を保つためにとても重要であるという証拠です。では、血圧って一体何が作り出しているのでしょうか。

血圧は、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量(心拍出量)や血管のしなやかさ(弾力性)のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力(血管

抵抗)、血液の粘度などによって決まり、これは常に変動します。

たとえば、運動すると一時的に血圧が上昇することがありますが、運動後、安静にすることで自然に下がります。体を動かしたり、緊張したりして、一時的に血圧が上昇したとしても、安静にして速やかに改善するものであれば、正常な体の変化です。

高血圧は、自覚症状のないまま血圧の高い状態が長く続き、血管への負担が増えることで動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまう怖い病気です。

暑い夏場は問題のなかった血圧値が、寒くなり上昇することは日常診療で時々目にしますので、皆さんも時々血圧を測定して、上昇していないか確認してみてください。

新田診療所
林 夕起子先生



予約
不要

新田診療所
TEL34-0207

〒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

冬になったら白菜!
みそ汁・スープ・シ
チュー・中華スープ、
何でも合うね!



※当選プレゼントは、11月に担当者がお届けいたします。

◆広報委員会、子ども委員会、仲間増やし活動委員会の審議内容が報告されました。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いいたします。