

バックスナチュロン 太陽油脂㈱ お風呂洗い石けん



オレンジオイル配合!!

オレンジの皮から取り出された中性の油性成分で、天然の香料として、または素材としてジュース、医薬品にも利用されています。油污れを溶かす効果があり、手肌にも優しく細菌の発育や増殖を抑制する静菌性もあります。

お風呂だけでなく、台所や換気扇にもご使用いただけます。

浴槽、浴室、洗面台などは一度シャワーした後にスプレーしてスポンジなどで洗ってください。壁や窓ガラスなどはスプレーした後、スポンジ等で洗ってから水拭きしてください。



500ml
組合員価格
600円

450ml
組合員価格
400円

逆さでも使えます

お求めは 新田・中秋・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」 結果報告書を出そや~!

ときめき健康チャレンジに参加されたみなさん、いかがでしたか?「毎日できたよ!」という人も「あんまりできなかった~」という人も、ぜひ「結果報告書」をご提出ください。

新居浜医療福祉生協では、報告書を提出していただいた方全員に、記念品をプレゼントします。



デイケアセンターともだちのみなさん
「みんなでがんばったよ~」

新居浜医療福祉生活協同組合

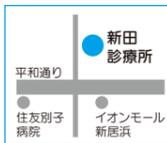
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,262人
(前月比 +27人)
出資総額 304,113,000円
(前月比 +562,000円)
平均出資金額 24,801円
2023年10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
テイスサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
テイスサービス 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
テイスサービス 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
テイスサービス さくらんぼ ☎65-1003
テイスサービス 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 はつひいの家たかつ ☎47-6636



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
テイスサービスセンター 風のうた ☎40-5570
リハビリセンター 風車 ☎40-2008
テイスサービス 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	中秋診療所	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



新居浜 医療福祉生協 ニュース



今年の冬至は12月21日
「ん」のつくものを食べて運氣アップ!!

菊花展



西条支部

11月5日(日)
「西条の家」にて、
オカリナ演奏、
久門さんの大正琴に
歌声で楽しんだよ~



受けに行こや〜♪

特定健診

3月31日 までよ〜!



高津支部会で特定健診について話しました。

自分の数値を
知ることって大事よね。診療所だと
食事指導のアドバイスやパンフレットが
あるから、わかりやすい!

誕生日特典を
利用して、骨密度検診を
受けました。女性は一度は、
検査した方がいいと思う。
診療所なら特定健診と
同じ日にできて
便利ですよ〜



集団検診は日が
決まるとるけど、
診療所だと自分の都合の
良い日に予約できるのが
ええよね!

\\ 受けてよかった〜の声、続々 //

毎年、
忘れないように、
誕生日に
受けています。

健診の時、
診療所の先生に直接
相談できて安心しました。
日頃からかかりつけ医を
持つことも大事ですね。

病気になる前に
数値の異常がわかり、
食生活の見直しや
運動をすることで
改善できると言われ、
安心しました。

Q & A

Q 私は通院しよるけん、受けなくてもいいよね?

通院に関係なく年に一度は健診を受けましょう。通院と健診の併用で、小さな変化も見逃しません。病気の治療のための検査と特定健診は、目的が違いますので、定期的に通院している人でも主治医などに相談のうえ受けてください。

Q 去年の健診で異常がなかったから、今年は受けなくてもいいかな?

健康状態は知らない間に変化しています。生活習慣病は自覚がないまま進行するため、年に一度は特定健診を受けましょう。

Q 特定健診は受診券が送られてくるって聞いたけど、なくしちゃった…。

国保に加入の方は、新居浜市国保課に再発行の連絡をしてください。その他の保険加入の方は、加入されている保険組合にお問い合わせください。75歳以上の方は申し込まないと受診券が届きません。事前に市役所国保課へお申し込みください。

- ◆対象者 40～74歳で国民健康保険加入の方、75歳以上の方(後期高齢者健康診査)
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。
- ◆期間 2024年3月31日まで
- ◆料金 無料 *加入している保険によっては自己負担が発生する場合があります。
- ◆健診の内容(基本的な健診項目及び追加検査)

•問診	•血圧測定
•身体測定(身長・体重・腹囲・BMI)	•尿検査(糖・蛋白・尿潜血)
•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)	
•肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)	•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)	•代謝系検査(血糖尿酸)
- ◆持参物 受診券、健康保険証
- ◆注意事項 必ず朝食抜きでご来院ください(お茶・お水はOKです)
午後からの受診は、昼食を抜いてお越しください。

事前に電話予約をお願いします

新居浜医療福祉生協 オリジナル! 誕生日特典

お誕生日に特定健診を受診したら…

- 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)

どれかひとつ
選べます!



特定健診に関するお問い合わせは各診療所にご連絡ください

新田診療所
TEL 34-0207

高津診療所
TEL 31-5550

中萩診療所
TEL 40-2525

みんなの広場

- 「誰でもかんたんクッキング」いつも楽しみにしています。毎回チャレンジしていて、11月号のたっぷりきのこ根菜のお汁もグーでした。
高橋 千恵子さん(四国中央市)
- 林先生の血圧のお話、知っているようで、きちんと理解していなかったなあと痛感。季節ごとの変動の理由や高血圧がなぜ放置すると危険なのか、読ませていただいて、改めて良くわかりました。家でも、毎日血圧測定をして、自分の体を自分で把握し、管理していくことが健康維持の第一歩だと思いました。
いぶくん さん(大生院)
- 10月号みんなの広場の綿の写真、母(91歳)に見せると「なつかしい!うちの畑にも綿を植えてその綿で布団を作ったんよ!」と。その綿、まだありますよ〜♪
村松 美代子さん(西条市)
- “本日も メモすることで 事こなす”脳トレと思いきやクロスワードに挑戦するも…出しそびれることの多し…。受け取った其の日に終えたい性格故か、クイズがスムーズに解けた時の喜び!でもこのところ、一寸!難問に??
山本 環さん(西連寺町)
- 季節はすっかり秋から冬に向かっていきます。忘年会・新年会の「食べ放題」「飲み放題」のチラシのぼりが目につきはじめました。おなか周りや、血圧に注意しながら参加したいです。
高橋 信正さん(下泉町)
- 最近毎年のこと。夏から冬へ急転直下、秋が短い。
蟹 さん(七宝台町)

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。

- 最近、小4の娘が生協ニュースのクロスワードにすっかりはまって一緒にやっています。未永く続いてほしいです。
ゆいかパパ さん(大生院)
- 夏服と冬服ですみそう。大好きな春と秋がなくなりそう。今年の異常気象が普通になりそうで怖いです。
近藤 陽子さん(星原町)
- お祭前に銀のいとに植木の刈込みお世話になりさっぱりしました。
もみじ さん(郷)

新居浜医療福祉生活協同組合 ありがとう50周年♡ あなたの思い出 募集します。

新居浜医療福祉生協は、2024年、設立50周年を迎えます。この50年間のあなたと生協の思い出を、ぜひお寄せください。

- 設立当時の写真・エピソード
 - この50年間の、生協に関する思い出・写真など
- *ご応募いただいた写真・文章は、50周年記念誌、生協ニュースの他、新居浜医療福祉生協の広報など(ホームページ、Facebook、チラシ等)に使用する場合があります。

応募方法 郵送またはメールにて
宛先 クロスワードコーナーをご覧ください。
お問合わせ 090-5912-1711(担当:新田)

「こころの健康ってなあに？」

生協ニュース10月号で「こころの健康ってなあに？」とみなさんに呼びかけ、10月24日に5名で集まりました。参加者の一人の方が「何の会かわからなかったけど、1人ぐらしてさみしいからどこへでも出かけて行こうと思って今回来ました」と言われ、ご自身の体験談などから話が盛り上がり、それぞれが感じたことなどを出し合い、わきあいあいと時間がすぎました。「みなさんと話ができ、少し、気持ちが軽くなりよかった」と言われ、参加者全員が「今日はいい話ができよかったね」「またお会いしましょう」とおわかれしました。

次回 日時 12月21日(木)13:40～
場所 中萩診療所2階マインドホールにて
お問合わせ 47-5890(本部)

みなさんぜひお越しくださいませ。

ゴールド蜂蜜 価格改定のお知らせ

容量と仕入れ価格の変更に伴い、組合員価格を変更させていただくこととなりました。

何卒ご理解ご了承いただきますようよろしくお願い申し上げます。

380g
810円(税込)



410g
960円(税込)



オススメの本コーナー



「妻の終活」
坂井希久子 著
(祥伝社)

今回のお勧めポイントはなんとと言っても文字が大きい。加えて一文一文が間違いなく我が事のようにすうーっと頭に入ってくる。

さて、その中身とは、末期がんで余命1年を宣告された妻が行う「終活」である。それは夫に遺すための最期の仕事であった。そして、その妻の想いに添うために夫として子どもとして家族の出来る事は果たして…。

(文:野口 幹代)

唾液は天然の万能薬!

10月21日、日本医療福祉生協連主催「おいしく長生きのまちづくり研修会」(オンライン開催)に参加しました。槻木恵一先生(神奈川歯科大学)の講演内容の一部をご紹介します。

- 唾液の質と量を高めることで、お口も全身も健康に!
- 唾液の抗菌・抗ウイルス作用…唾液中の免疫物質IgAが細菌やウイルスの侵入を防ぐ。唾液中のIgAが減少すると、かぜやインフルエンザ、むし歯などにかかりやすくなる。
- 唾液の質を高める4つのケア
 - ◆歯みがき・舌のケアでお口の中を清潔に。
 - ◆ストレッチなどの軽い運動をする。(過度の運動は逆効果)
 - ◆ビタミンA・B1・B2を摂る。
 - ◆腸活で唾液の質も上げよう!
(★ヨーグルトを毎日食べる。
★発酵食品+食物繊維・オリゴ糖を両方摂る。
★続けることが大事!やめると元に戻る。
- 唾液量を高める4つのケア
 - ◆こまめな水分補給。(1回の水分摂取量は200～250ml)
 - ◆抗酸化食品を食べる。(イソフラボン、ケルセ

中萩診療所玄関前 新規増資活動のお知らせ

中萩診療所南入口にて、新規加入と増資を受け付けます。この機会に、みなさまぜひお越しください!

*ご連絡をいただきましたら訪問も致しますので、ご相談ください。

期間 12月11日(月)～16日(土)
時間 9時～12時
連絡先 地域包括ケア部 40-5510(担当:森)



唾液がいっぱい!! イチオン体操

① あいうべ体操



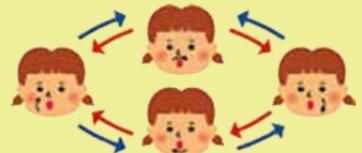
動画はコチラをチェック!



② ベロまわし体操



動画はコチラをチェック!



チン、コエンザイムQ10、リコピン、ビタミンA・C・Eなど)

- ◆唾液腺を押すと、唾液がたっぷり出るよ。
- ◆しっかりかむ+舌の力を高めよう!

★しっかりかむには…食べやすくしすぎない、大きめに切る。一口の量を減らすことでトータルのかむ回数が増える。
★舌の力が弱まると唾液分泌低下につながる。あいうべ体操やべロまわし体操で舌の力を高めよう!

新居浜医療福祉生活協同組合
ありがとう50周年♥特別企画

2024年
1月31日
まで

2千円～
最高1万円の
商品券を
プレゼント!



新居浜医療福祉生協は2024年、設立50周年を迎えます。記念すべき年へ向けて、みんなで協の仲間を増やしたい～♪
「こんなふうにしたら仲間が増えるんじゃないん?」「私らはこんなことしてみよう～!」オリジナルの取り組み内容をぜひご応募ください。たくさん紹介してくれたチームやユニークな取り組み内容のチームには賞品を進呈します。

新しい組合員さん 紹介キャンペーン

個人で
参加



サークルで
参加



支部で
参加



企業・事業所で
参加



お問い合わせ 090-8286-1742(鴻上) 主催 仲間増やし活動委員会

ザ★クロスワード

締め切りは
12月15日消印有効

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

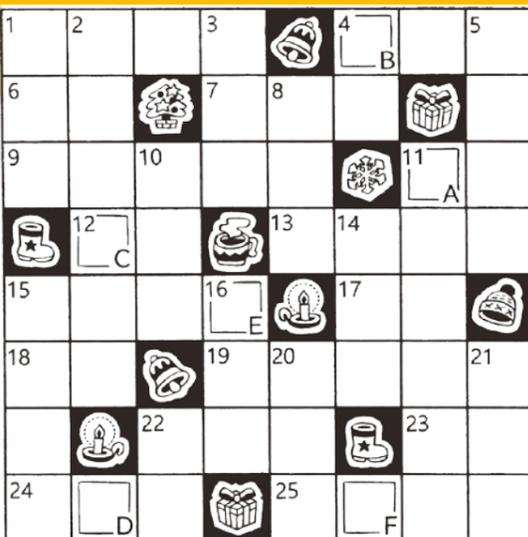
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

タテのカギ

- ① 12月22日、昼がいちばん短い日
- ② 一〇八回の音が鳴りおわると新年です
- ③ 床屋、今は……店
- ④ ロビンフッドやウィリアムテルは……の名手
- ⑤ コアラの好物
- ⑧ 甘みの強い調味料
- ⑩ 状況に応じて対処すること、……パイ……
- ⑪ 作り事。小説
- ⑭ 地下の層
- ⑮ 太陽から3番目の惑星
- ⑯ 形がゆがんでいます
- ⑳ 物やお金の使いみち
- ㉑ あとから加えること
- ㉒ 和室では脱ぎます

ヨコのカギ

- ① なつかしのCMソング「……用心火の用心」
- ④ 冬至の日のお風呂は?
- ⑥ 事情が複雑、…曲折
- ⑦ じゃんけんのチョコ
- ⑨ レコードを収容する
- ⑪ 大型のサメの俗称
- ⑫ ……サイド、……サンキュー
- ⑬ 元禄15年12月14日、赤穂浪士がやりました
- ⑮ 井戸などにたまる水
- ⑰ 時……。快……。電車
- ⑱ 餅つきの道具の一つ
- ⑲ 病人が入院する部屋
- ⑳ 英語だとペイン
- ㉑ 夜になったばかりの頃
- ㉒ 原付バイクは2段階……
- ㉓ 三浦雄一郎、植村直己さん共通の肩書は?



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

クリスマスにもぴったり☆ アボカドのチーズ焼き

アボカドには、ビタミンEや食物繊維が豊富に含まれ栄養満点!いりどりも鮮やかで、クリスマスにもぴったりです☆
簡単でおいしいアボカドのレシピを渡邊ケイ子さん(中村支部)に教えていただきました!

材 料(1人前)

アボカド…………… 1個
ピザ用チーズ、しょうゆ、オリーブオイル

作り方

- ① アボカドは、半分に割って種を取り、スプーンで実をすくい取る。
- ② 小さなグラタン皿に①のアボカドを入れ、しょうゆ、オリーブオイルを少しかけ、チーズをのせる。
- ③ トースターで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり☆
*ミニトマトをのせて焼いてもおいしいよ!



カボチャサラダ

材 料(2人分ぐらい)

カボチャ …… 1/4個 玉ねぎ
きゅうり …… 1/2本 マヨネーズ
ゆで卵 …… 1個

作り方

- ① カボチャはレンジで8分ほど加熱し、お好みで塩・こしょうを加えてつぶす。
- ② きゅうりと玉ねぎはスライス、ゆで卵はつぶして、①とマヨネーズであえる。
- *ツナをまぜてもおいしいですよ!

11月号クロスワード パズルの解答

答 **A** タ **B** ベ **C** ホ **D** ウ **E** ダ **F** イ



10月号当選者

正解者51名の中から以下の方が当選しました。
松木 清美さん(江口町) 吉村 照子さん(桜木町)
たみちゃん さん(庄内町) いぶくん さん(大生院)
みかえる さん(船木)
※当選プレゼントは、12月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2023年度 第6回理事会(10月25日開催)

- ◆9月の経営状況は、事業収入は1億5,680万円となり、予算目標を1,040万円下回りました。事業費用は1億6,599万円で、予算目標を98万円下回りました。経常利益は-920万円となり予算目標を964万円下回りました。
- ◆引き続き経営改善について審議を行いました。
- ◆経営委員会、教育学習活動委員会、仲間増やし活動委員会、広報委員会、子ども委員会、SDGs活動委員会、医療福祉人材確保対策委員会の審議内容が報告されました。
- ◆3診療所では、インフルエンザ予防接種がはじまりました。ぜひご利用ください。

新居浜医療福祉生協

ありがとう50周年♥記念企画

みんなでワクワク!!「体験発表会」

生協の事業所が、日ごろの取り組みを発表いたします。みなさまぜひお越しください。

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

お問い合わせ 31-1818(デイサービスわいわいクラブ 矢野)