

血の塩社 ちのしお
重曹 じゅうそう

国産重曹100%

- ★キッチンや室内の油污れに
- ★冷蔵庫、食器棚、靴箱の脱臭に
- ★お風呂の残り湯はお洗濯やお掃除に
- ★ひじやかかとの角質のお手入れに



炭酸水素Na
内容量 750g
組合員価格 **400円**

美容や健康にも役立つ
「重曹風呂」の作り方

浴槽の湯(約180~200ℓ)に30g(大さじ2杯)程度を入れ、よくかき混ぜれば完成です。



体臭の原因になる皮膚の表面の酸化した老廃物も中和作用により落ちやすくなり、穏やかな抗菌作用も相まって体臭を制御してくれます。また、やさしいピーリング効果でツルツル肌を目指せます。
さらに、重曹が溶ける際に発生する二酸化炭素(炭酸ガス)が血管を広げ、血行促進や新陳代謝をよくすると言われています。

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

50周年記念で50名様に当たる!
**クロスワード
お年玉プレゼント**

クロスワードの答えと第1希望、第2希望の賞品の番号をご記入の上、ご応募ください。



①東北復興支援特産品
セット(4品詰め合わせ)
.....20名様

②舞椿シャンプー&リンス(200ml)
.....5名様

③無農薬セイロン紅茶(100g)
.....10名様

④お肌しあわせハンドソープ
(パックスナチュロン).....15名様



新居浜医療福祉生活協同組合

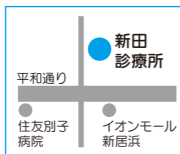
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,321人
(前月比 +59人)
出資総額 305,667,000円
(前月比 +1,554,000円)
平均出資金額 24,808円
2023年11月末時点

新田診療所

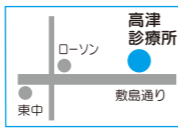
☎34-0207
新居浜市新田町1-9-9
内科
リハビリテーション科
皮膚科(水・土曜日 午前中のみ)



- 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
- 鍼灸院 ふわり(川西出張所) ☎080-2858-9726
- 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
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



新年あけましておめでとうございます

昨年も、各事業所のご利用や、組合員活動へのご参加ありがとうございました。まだ、コロナ禍の影響が続く一年でしたが、少しずつ以前の「日常」が戻ってくるのも感じられました。

今年は、新居浜医療福祉生協創立50周年の節目の年です。先人に感謝しながら、次の100年に続く年としてまいります。

理事長 佐々木 龍



デイのみんなで八幡神社へ「いい一年でありますように!」



困ったな…どうしたらいい？

こんにちは。新居 浜子です。歳は…なんぼだったんかいね。まあ、忘れることもあるわね(笑) さてさて、夕方になったけん、お夕飯の買い物に行こかしらね。子どものお迎えにも行ってやらんとね



浜子さん

母さん! 危ないけん夕方出歩くなつて言うただろ?! なんで何回言うてもわからんのん! ほんで母さんは85歳! 息子の僕は60歳じゃ!



長男 太郎さん

ああ、また怒ってしまった。母さんのことが心配なだけなのに…



長男の嫁 福子さん

お義母さん、認知症だろか…。専門の先生に診てもらった方がええと思うけど、嫁の立場じゃ言いにくいし、どうしよか…

息子に怒られた…。なんであんなに怒るんだろか。私はもうダメじゃ…



浜子さん

最近の浜子さん、前とは様子が違うんよね。どう接したらえんだろか…



ご近所さん

息子さんが怒鳴りよる声がよう聞こえるけど、大丈夫かな…

どんなことでも、ケアマネージャーにお任せください!

ご本人とご家族が「どう生きたいか」「どう暮らしたいか」を一緒に考え、困りごとを解決します。

★ご本人が主人公…

- 浜子さんが夕方になると出かけるのはどうしてかな? どんな行動にも理由がありますから…。
- これまでどんな生活を送ってきた? 習慣や生活リズム、こだわりなどは?
- ご本人が大切に思っていることは何?
- 好きなことや得意なこと、嫌いなことや苦手なことは?
- お体の状態は?



居宅介護支援センター おとなりさん 岸 ☎66-2636

💡ご家族のお気持ちも大切に…

- ご家族の生活リズムは?
- 介護についての意向は?
- 他に協力が得られそうなお家族・親戚はいる?
- お母さんの様子が変わってきたら、戸惑いますよね。認知症について知ること、気持ち少し楽になるかな?
- 同じような困りごとを抱えた人と話す機会があったら、安心。

家族会
オレンジカフェ
認知症のことを知る
(認知症サポーター養成講座)
など…

👍ご近所さんの協力も得られるかな?

- ご近所づきあいは?
- 自治会には入っているのかな?
- 民生委員さんや見守り推進員さんはどなただろう?



居宅介護支援センター たかつ 佐竹 ☎31-5600

ほかにも
地域包括支援センター
認知症見守りネットワーク
消防団や警察
など…

💖どんな介護サービスが必要かな?

- ご本人のご希望や心身の状態、ご家族の状況や困りごとなどに応じて、必要なサービスを一緒に考えます。
- 浜子さんに合う事業所はどこかな?



居宅介護支援センター そらいろのたね 澤村 ☎65-3711

通所介護・通所リハビリ
訪問介護
訪問看護
定期巡回・随時対応型訪問介護看護
小規模多機能型居宅介護
など…

🌸受診した方が いい場合も…

- ひとことに「認知症」と言っても原因となる病気はさまざま。専門医に受診することで、その病気の特徴に合わせた対応を考えることができます。
- 適切な治療により、症状の進行を遅らせることもできます。
- 他の病気が隠れている場合もあります。



居宅介護支援センター みんなの家 中迫 ☎47-8855

専門医
(精神科、心療内科、もの忘れ外来)
かかりつけ医
など…

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。

●仕事が忙しく、なかなか時間がとれませんでした
が、徐々にザ★クロスワードに挑戦！高齢者の仲間
入りするのに仕事が忙しいというのも、幸せだと
思っています。

めぐみ さん(篠場町)

●いつもパズルを解いて頭の体操をしています。
安藤 博文さん(今治市)

●毎月の生協ニュースを楽しく読ませていただいて
おります。特定健診は毎年受けていますが、持病をも
つので定期的に受診する以外にも、年1度他の部位
を診ていただくと大変安心できます!!

福田 泰子さん(高津町)

●今年も又、鴨達が飛来し池や川等でゆったり
のんびり戯れております。あっという間に一年が過ぎ、
月日のたつのは早いものと痛感している今日この
頃です。

よっちゃん さん(御蔵町)

●朝ドラ「ブギウギ」は、日本の戦争の頃のドラマだと
感じた。現在でも、各地の紛争で、多くの方が命を
おとしている。何とか早くおさまって欲しいと思
います。

村尾 さん(篠場町)

●10月中頃、小・中学校の同窓会に出席しました。
毎回4年毎の開催でしたがコロナもあり、今回は7
年振りの開催でした。「～ちゃん」「～君」で大いに盛
り上がり懐かしく楽しく過ごしました。合計40名集
いましたが、皆さんお元気そうで良かったです。元
気で出席出来たことに感謝です。皆さん83～84
才です。

藤田 育子さん(中村)

●11月29日山根グラウンドで第4回グラウンドゴル
フ大会開催され、年に一度ですが、スコアはふ
るわなかったが半日楽しく過ごす事が出来ました。
感謝です!!来年も楽しみにしています。

渡辺 昌一郎さん(政枝町)

浮島垣生支部組合員さんのついで、映画
『お終活～熟春!人生、百年時代の過ごし方』を
観ました。
「泣きどころ、笑いどころがあっておもしろ
かった!!」
「主人公と同じ世代じゃけん、共感できたね」
「自分の人生をふりかえてみるきっかけに
なったわ」
「子ども達に“お父さんと出会ったきっかけ
は?”なんて聞かれんけん、話したこともない
わ。私は話したいんじゃけどねえ(笑)」



浮島垣生支部総代大西さん・園部さん・伊藤さん

190人が参加! 第4回グラウンドゴルフ大会

11月29日(水)山根グラウンドにて、「第4回グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

新居浜・西条から190名が参加、そのうち90歳以上の方も9名!みなさんはつらつとゲームを楽しめました。

◆男性

優勝:今井 正さん
準優勝:白石 元義さん
第3位:神野 伸二さん

◆女性

優勝:尾崎 幸子さん
準優勝:田中テル子さん
第3位:津乗三保子さん



寒さにも負けず、みなさん元気いっぱい!

昨年に続き二連覇!
おめでとうございます!

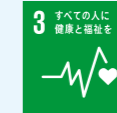


白石さん、今井さん、神野さん



田中さん、尾崎さん、津乗さん

交通安全 みんなで学んだよ～



SDGs活動委員会では、11月22日(水)新居浜市の出前講座「交通安全教室」を開催しました。

あせりは禁物 急がば回れ 横断歩道

道路横断中の事故多発! 遠回りでも横断歩道を利用し、左右の安全を確かめて。

身につけよう 夜道に光る 反射材

夜間外出するときは明るく目立つ服装にし、反射材を身につけましょう。

自転車は、車道が原則・左側を通行、歩道は例外・歩行者を優先

自転車は「車の仲間」、歩道と車道の区別がある道路では車道を通行するのが原則です。ただし、「普通自転車歩道通行可」の標識がある場合や、13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な人が自転車を運転している時は、歩道を通行することができます。その場合、歩行者の通行が優先です。

自転車に乗る時は、年齢を問わずヘルメットを着用しましょう



新居浜市内で実際に起こった交通死亡事故の解説。気が引き締まります。



やった～!
つかめた!

棒キャッチゲームで反射神経をチェック!

公示

長期住所不明組合員の「みなし自由脱退」手続きについて

定款第10条第2項に基づき、みなし自由脱退の手続きを行ないます。

- (1) 対象組合員…通常総代会後に組合員に発送する「出資金残高通知書」が3回連続して宛先不明で返送され、かつ、今年度において出資金の増減資がない組合員
- (2) 公告期間…2024年1月31日(水)まで
- (3) 上記期間、新居浜医療福祉生協の本部および各診療所において「みなし自由脱退対象者」の告知と、実在申し出の受付を行ないます。
- (4) 公告後も実在確認ができなかった「みなし自由脱退対象者」は、理事会の議決を経て、2024年3月末において「みなし自由脱退」手続きを実施し、総代会に報告します。
- (5) 「みなし自由脱退」手続きの後、本人からの申し出等で実在確認ができた場合は、ただちに出資金相当額の返還のための手続きを行ないます。

鍼灸院ふわり お灸教室のご案内

首こり肩こり 対策ツボ

日時 1月19日(金)
10:00～11:30
場所 中萩診療所マインドホール
参加費 300円
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 ときめき健康チャレンジ 姿勢をよくすることに チャレンジ!

矢野美代子さん(100歳・八幡)

私の元気のひけつは「しせいをよくすること」。若いころから「体の姿勢と心の至誠」を大切にしてきました。

体の姿勢は、時々「あ、そうだ」と思って、壁や柱で背筋を伸ばします。

PPK体操*にも、娘と一緒に、できるだけ毎週通っています。自治会館の2階まで階段を上がり降りするのは、前に比べたらちょっとしんどくなってきたけど、自分で上がるしかない、がんばって上がっています。やっぱり、みんなと一緒に楽しく体操したら、元気が出ますね!

*PPK(ぴんぴんキラリ)体操とは…いきいきと生活できるように、新居浜市が作った体操です。DVDを見ながらセラバンドやお手玉を使って行う体操で、自治会館等の拠点で行なわれています。



ザ★クロスワード 締め切りは 1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 舞台の後ろにある部屋
 - ② 不用品や廃棄物などの再利用
 - ③ さるかに合戦で活躍
 - ④ 望みや願い
 - ⑤ 桜とともに日本の国花
 - ⑥ 声を大きくするツツ
 - ⑨ ……歯とは人間の犬歯
 - ⑪ 戦時中は木炭で走った
 - ⑭ 家畜などの放し飼い
 - ⑮ ガラスの靴の持ち主
 - ⑯ 宝船の絵を枕の下に入れて見る人もいます
 - ⑰ 竹馬の……
 - ⑱ オペラのことで
 - ⑲ 魚を疑似餌で釣る針
 - ⑳ 歯に……着せぬ発言
 - ㉑ 魚へんに喜と書いてなんとなと読む?

- ヨコのカギ
- ① ……点晴を欠く
 - ④ 効能
 - ⑦ 素人の……野球チーム
 - ⑧ 墨一色で描いた絵
 - ⑩ 焼き入れをして鍛えた刃
 - ⑫ 空海の留学先は?
 - ⑬ しょうのうの原料は楠。なんと読む?
 - ⑮ 韓国の有名な即席めん。……ラーメン
 - ⑯ ……はあけぼの
 - ⑰ 男声の中音域
 - ⑱ 二つ続けて、ヒグラシの別称
 - ⑲ 富永愛は……
 - ㉑ 一面の銀世界です
 - ㉒ 中がほぼ生のステーキ
 - ㉓ にぎやかな……通り
 - ㉔ 世界で最も多く売れたアルバム

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

小豆のもちもち和風ケーキ

米粉でつくるケーキは、しっとりもちもち、いつものパウンドケーキとはひとあじ違う食感です♡

初春にぴったりの小豆入り和風ケーキ、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)
- 米粉 …………… 125g
 - ベーキングパウダー …… 大さじ1/4
 - 卵 …………… 1個
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - つぶあん …………… 200g(1缶)
 - サラダ油 …………… 大さじ2
 - 牛乳 …………… 140cc

- 作り方
- ① 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
 - ② 卵に砂糖を加え、白くなるまで混ぜる。
 - ③ ②にサラダ油を加え、よく混ぜる。
 - ④ ③に①の粉と、牛乳、つぶあんを入れざっくり混ぜる。
 - ⑤ パウンドケーキ型に入れて、170℃のオーブンで50分焼く。
*栗をいれてもおいしいですよ。



あんこの思い出

昔は小豆で炊いたあんこは貴重品だったけんね、そら豆であんこ作りよったんよ。あれもおいしかったねえ。
最近あんまり見なくなった、また食べたいね。
(デイサービス風花にて)

12月号クロスワードパズルの解答

答

A	フ	ユ	C	ノ	D	セイ	E	F	ザ
ト	ジ	マ	リ	ク	ズ	ユ			
ウ	ヨ		ハ	サ	ミ				ー
ジ	ヤ	ケ	ツ	ト		フ		カ	
		ノ	ー		ウ	チ	イ	リ	
チ	カ	ス	イ		ソ	ク			
キ	ネ		ビ	ヨ	ウ	シ	ツ		
ユ		ク	ツ	ウ		ヨ	イ		
ウ	セ	ツ		ト	ザ	ン	カ		

11月号当選者
正解者52名の中から以下の方が当選しました。
高橋 了さん(大生院) 高橋千恵子さん(四国中央市)
政岡貞次郎さん(船木) コレコレ さん(河内町)
藤田 豊子さん(萩生)
※当選プレゼントは、1月に担当がお届けいたします。

理事会だより

- 2023年度 第6回理事会(11月29日開催)**
- ◆10月の経営状況は、事業収入は1億5,498万円となり、予算目標を1,222万円下回りました。事業費用は1億6,421万円で、予算目標を276万円下回りました。経常利益は-849万円となり予算目標を894万円下回りました。
 - ◆引き続き経営改善について審議を行いました。
 - ◆広報委員会、子ども委員会、SDGs活動委員会、地域理事会の審議内容が報告されました。
 - ◆3診療所にてインフルエンザの予防接種を行っております。ぜひご利用ください。

12月号の掲載内容に誤りがありました。訂正お詫び申し上げます。

1ページ 「今年の冬至は12月21日」
→正しくは「12月**22日**」です。

8ページ 新田診療所 診療時間(午前)
「8:30～12:30」
→正しくは「8:30～**12:00**」です。