

# 「パックス オリー」 ボディークリーム



内容：110g  
組合員価格  
**1,215円**

## オリーブスクワラン配合

オリーブ果実には、0.1～0.7%程度の微量のスクワランが含まれています。オリーブ油を搾油した後、スクワランを採取、蒸留、水素添加して精製してつくられるのがオリーブスクワランです。オリーブスクワラン20mlを得るために必要なオリーブ果実は約2,500粒！オリーブスクワランはとても貴重なオイルなのです。肌とのなじみもよく、サラッとしながらも肌がしっとりします。



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

## 浮島垣生支部 防災教室

# 「YURETA」体験

はじめに、南海トラフ巨大地震によって新居浜で想定されている被害について学びました。その後、地震体験マット「YURETA」を揺らすことで激しい揺れを疑似体験。どんな姿勢が安定する？どうやったら逃げられる？自分の命を守る方法を、身をもって知ることができました。



# 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 12,441人  
(前月比 +21人)  
出資総額 301,450,000円  
(前月比 -3,814,000円)  
平均出資金額 24,230円  
2024年2月末時点

## 新田診療所

☎34-0207  
新居浜市新田町1-9-9  
内科  
循環器内科  
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) ☎080-2858-0726  
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  
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



新年度スタート!  
新居浜医療福祉生協は今年50周年です。



# 新居浜 医療福祉生協 ニュース



# こんにちは! 春ですね~



撮影：神野匡代さん、白川千鶴さん、野口幹代さん

# 参加して みよや~

# 私たちのこんなこと あんなこと そんなこと

## 身近なところで こんなこと

銀のいとの  
助け合い、  
いいよね

生協ニュースの  
手配りでみんなの  
顔が見えるよ

健康づくり  
体操教室で  
ちょこっと元気に

困りごとの  
相談・解決は  
おまかせ

居場所が  
できて  
よかった~



金子・新居浜・宮西・金栄支部合同「ありがとう♡50周年のつどい」  
みんなで楽しかったよ~!

## サークル活動や いろいろ

こころの健康って  
だいじよね

子ども委員会で  
子どもたちも  
いっしょに楽しもう!



外でのびのび、遊んだよ~!

SDGs活動を  
自分ごとに

健康やまちづくり  
など、いろんな  
学習会もあるよ

趣味のサークルに  
参加して仲間が  
できたよ



仲間と一緒にグラウンドゴルフ

## わたしたちの 30事業所で こんなこと

助け合いの  
拠点として活躍中

鍼灸も  
あるよ

地域を  
支えています

優しい先生やねえ/  
ヘルパーも  
たよりになるよ!

24時間の  
見守りで安心の  
在宅医療と介護

みんなの  
出資金で

サービス付き  
高齢者向け住宅  
「はっぴいの家」が  
できました!



# 出資金は、すべての活動を支えるエネルギー!

仲間が  
増えたら  
夢もふくらむ  
ねえ♡

新しい仲間も  
よっといで~!



高津診療所玄関前にて新規・増資活動

生協の活動せ~んぶ、  
私たちの出資金が  
元手になつとんよ

現金のほかに、  
郵便振込や  
口座振替(積立)での  
増資もできます

Q. 新規加入や増資、減資、  
脱退など...出資金に  
関する手続きはどこで  
できますか?

A. 本部・地域包括ケア部・診療  
所の窓口でお手続きできま  
す。また、ご連絡いただけ  
ましたら担当職員がおうか  
がいたします。

お問い合わせはこちらまで...  
地域包括ケア部 40-5510

**2024年  
7月1日~** 減資・自由脱退における出資金の  
返還時期が**年1回**のみとなります。

これまでは、随時受付・返還を行なってきましたが、2024年7月1日以降は、定款に規定されている通りの方法に変更することとなりました。ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。

減 資	毎年12月31日まで申請受付、 翌年3月31日に出資金を返還
自由脱退 (死亡・県外転居以外の脱退)	
法定脱退 (死亡・県外転居)	随時申請受付、随時返還

# 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。

- 3月号表紙の絵手紙に癒されました。皆さんとっても上手に描いてますね♡  
村松 美代子さん(西条市)
- 3月号「誰でもかんたんクッキング」の昔懐かし手作りおやつ、子どもが幼かった頃から孫達にげんこつ胎キャラメルをよく作りました。楽しい思い出を次々思い出しました。良き時代でした。  
藤田 温子さん(庄内町)
- 急いでも一日、ゆっくりしても一日  
加藤 誠さん(中筋町)
- 朝起きて布団の上で靴下をはく、左右のワンポイントが所定の位置に合っていたらGOOD!「今日はいいことありそうだ!」  
蟹 さん(七宝台町)
- ザ・クロスワード、初めてそれもスマホで投稿します。今年の寒さには困り果てましたが庭の繻梅に励まされ一句  
凛と立つ 繻梅見上げ 深呼吸  
京華 さん(南小松原町)
- 今年10月で結婚50年、2人共元気です。  
米屋 ひさよさん(大洲市)
- 漢方外来は、昔、お世話になったことがあります。終了になるのは、少し淋しい気がします。  
白石 和子さん(中萩町)



福田 千栄子さん(萩生)



吉村さん(桜木町)

## こころとからだの健康づくり活動委員会 こころの健康ってなあに？

2月15日で3回目の座談会、生協ニュースで呼びかけて、今回新しい方が2名「何の会かわからないけどきてみた」と参加してくれました。初回から参加されている方が「次の会が待ち遠しい!ここにきて話すことが楽しみ」と言われました。手探り状態ではじめてこの会、参加されるたびに心を軽くし、人とのつながりを深め、わきあいあいの場を作っていけたらいいなと思います。お気軽に参加してみませんか？

### 次回座談会のご案内

日時 4月18日(木) 13:40～  
場所 中萩診療所2階マインドホールにて  
お問合せ 本部 47-5890(担当: 鴻上)

## オススメの本コーナー



エール 名もなき人たちのうた  
朝倉 宏景 著(講談社)

突然、球団からの戦力外通告を受けた元プロ野球ピッチャーの主人公がコロナ禍でどう再生しなおすのか、又、副題に「名もなき人たちのうた」とあるが彼に関わる人達が、それぞれの夢を見続ける先に何があるのか。その挑戦する姿が描かれている。

老監督の「野球は労働ではなくプレー(遊び)だ。楽しいんだから」との言葉に野球以外のスポーツをはじめ音楽関係の演奏、演劇等をプレーと捉えるとストンと胸に落ちる。もちろん私が「生きること」にも。  
(文:野口 幹代)

# 絵手紙サークル なのはな会

新メンバーも募集中!

日時 毎月第3月曜日 13:00～  
場所 中萩診療所マインドホールにて  
連絡先 地域包括ケア部 40-5510

絵手紙のいいところは？  
楽しい!

絵“手紙”だから、人に贈れるところがいいね。もらったらうれしいし、喜んでもらえたら送った方もうれしいね。

### Q どんな活動をしていますか？

A テーマに沿ってお花や民芸品を持ち寄ったりして、思い思いに作品を作ります。できた作品は中萩診療所の廊下に展示しています。

### Q 絵手紙の特徴は？

A 絵手紙は、まず墨で輪郭をとり、顔彩という日本画専用の絵の具で色を付けます。さいごに言葉を添えて完成。はがき大の絵手紙専用の紙に描くことが多いですが、紙皿や紙袋など、いろんなものに描くこともあるんですよ。



下手でもそれが味になるけん、気楽にできるんよ。

描いている間は集中するから、嫌なことも忘れて夢中になれるんよ!

## SDGs活動委員会

# 障がいを知り、共に生きる あいサポーター研修会

本人の状態は同じでも、まわり(環境・物、仕組み、人)が変われば「障がい」は解消できる。障がいそれぞれの特性や困りごと・手助けのポイントなど、知ることから始めよう。

→くわしくはこちらから

『愛顔のあいサポーターガイドブック』  
<https://ehimesapo.com>



### ●ヘルプマークって知ってますか？

外見からはわかりにくい障がいのある方や、妊娠初期の方などが外出時に身につけています。

### ●講師 山口佐人さんの体験談

49歳で脳幹出血を発症、奇跡的に一命をとりとめたものの身体に障がい。その後も職場の配慮があって勤務することができた。自分でできることはする、できないことや苦手なことは周りの人に頼む。障がいを隠さず、ありのままの自分で、人とつながりあって生きていく。現在は、障害者福祉団体の会長やあいサポーター研修講師として活動中。



### ～参加されたみなさんの声～

- 障がいのある人にどのようにかかわっていくか少しでも知ることができた。必要な手助けをさりげなくできるようになりたいです。
- 身内に障がい者を持つ者として、このような運動を通じて障がいに対する理解が深まることがありがたいです。
- 山口氏の「ありのままの自分をさらけ出していこう」という言葉とその勇気が心に残りました。「お手伝いしましょうか？」の一声も勇気を出すことからですね。

# 鍼灸院ふわりのツボ講座 ~つらい花粉症や鼻炎症状に

今年も花粉のとぶ量が多いですね。特に鼻水が出ると日常生活も大変。そこで、花粉症やアレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などにも効果的なツボをご紹介します。

### ◆ 目のツボ【内鼻-ないび-】

目のでっばりの表と裏を指ではさんで、3~5回ほど押します。時間帯はいつでもかまいません。1日に一回というよりも、時間がある時こまめに押すのが効果的です。

### ◆ 足のツボ【厲兌-れいだ-】

足の2番目の指で、爪の外側にあります。こちらは、1日一回のお灸もしくは、手の指でツボ押しするのがおすすめです。

ふわりでは、お灸用品のほか、ツボに貼るシールもご用意しています。ご自宅でのセルフケアに加えて、自分では刺激できないツボへの施術も行い、定期的にケアしていくことが大切です。

鍼灸院ふわり (中萩診療所敷地内) 40-2563  
(新田診療所建物内) 080-2858-9726



でっばりの裏側



爪の外側

## ザ★クロスワード

締め切りは  
4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 南の瓜って、なに？
- ② ベビー……。パト……
- ③ 首都はアンカラ
- ④ 病……。美容……
- ⑤ 魚釣りが上手だと自慢して鼻を高くする人
- ⑥ 計画。旅行……
- ⑧ 鉛筆のことです
- ⑪ ピアノやパソコンなどの指で打つ部分
- ⑬ 野山を走る……。バイク
- ⑮ 要人警護の私服の警官
- ⑰ 小説「……の踊子」
- ⑲ 合図の目くばせ
- ⑳ サラダなどに使う野菜
- ㉑ 妖怪「……わらし」
- ㉒ 入……。書。登竜……
- ㉓ 下手の……。好き

### ■ ヨコのカギ

- ① ハイヒールは……。の高い靴
- ④ 「アリとキリギリス」は……。寓話の一つ
- ⑦ ペン先に玉があります
- ⑨ ライラックのことです
- ⑩ ……。約。結……。式
- ⑪ 東海道の……。は日本橋
- ⑫ ……。高ければ谷深し
- ⑭ 不朽の西部劇の名セリフ「……カムバック」
- ⑯ コロナなどの病原体
- ⑰ ……。の音も出ない
- ⑲ 凸と凹のあるガラス板
- ⑳ イタリア料理……。パイ
- ㉑ 首を……。に振ればOK
- ㉒ 身振り。スロ……。
- ㉓ ずたずたに切ること
- ㉔ 外国から帰ること



### 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@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

### 春キャベツを食べよう

春キャベツは、葉が柔らかく色鮮やかで、甘くてみずみずしいのが特徴です。豊富な食物繊維、ビタミンC、ビタミンK、カリウムの他、胃にやさしい成分キャベジン(ビタミンU)も含まれています。今がおいしい春キャベツ、たっぷり食べましょ〜♪

### 春キャベツのサラダ

#### 材料

- キャベツ 400g(半分くらい)
- ツナ缶 …………… 1缶
- 卵 …………… 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- すりごま …… 大さじ2
- 鶏ガラスープ 小さじ1
- 白だししょうゆ …………… 小さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ2 (味付けはお好みで…)

#### 作り方

- ① ツナ缶はあぶらを切っておく。卵は溶いて40秒ほどレンジでチンし、ほぐして炒り卵状にする。
- ② キャベツを2cm角に切り、レンジで4分チンする。さめたらよくしぼる。
- ③ 調味料を混ぜ合わせてキャベツ・ツナ・卵と和える。

(中村支部 渡邊ケイ子さん)

カリフラワーやブロッコリーで作ってもおいしそうね♪

ツナかわりにちくわやハムもよさそう!

「レンジでチン」なら、かんたん&栄養分も逃さず作れるね!

## 3月号クロスワードパズルの解答

答 ジュケンセイ



### 2月号当選者

正解者57名の中から以下の方が当選しました。  
宇野美知子さん(北内町) 近藤 操さん(喜光地町)  
近藤テルミさん(高津町) 玉井 茂男さん(八雲町)  
ひまわりばーばさん(大生院)

※当選プレゼントは、4月に担当者お届けいたします。

## 理事会だより

### 2023年度 第10回理事会(2月28日開催)

◆1月の経営状況は、事業収入は1億5,362万円となり、予算目標を1,358万円下回りました。事業費用は1億6,643万円で、予算目標を54万円下回りました。経常利益は848万円となり予算目標を803万円上回りました。

◆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、こころとからだの健康づくり活動委員会、仲間増やし活動委員会の審議内容が報告されました。

※新しい組合員のご紹介をお願いいたします。

## 第40回 通常総代会のご案内

日時 2024年6月22日(土) 10:00 ~ 12:00

会場 リーガロイヤルホテル 新居浜

対象 新居浜医療福祉生協の総代

議案事項 ①2023年度医療介護事業報告、組合員活動報告  
②2024年度計画案の説明 など