

万能茶

健康・美容習慣に!
厳選素材
20種配合茶
カフェイン0



400g
組合員
価格 700円



お求めは 新田・中萩・高津各診療所、本部で お問合わせ 本部 TEL47-5890

新居浜医療福祉生活協同組合

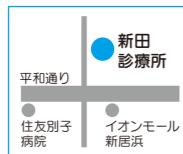
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,387人
(前月比 -25人)
出資総額 274,651,000円
(前月比 +905,000円)
平均出資金額 22,172円
2024年7月末時点

新田診療所

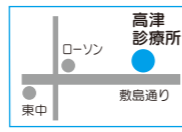
☎34-0207
新居浜市新田町1-9-9
循環器内科
内科
リハビリテーション科



- ティケアセンター 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
ティサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
ティサービス 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)
ティケアセンター ともだち ☎31-5553
ティサービス 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
ティサービスセンター さくらんぼ ☎65-1003
ティサービス 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
入院19床
ティサービスセンター 風のうた ☎40-5570
リハビリセンター 風車 ☎40-2008
ティサービス 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



9月1日は防災の日
日ごろの備え、見直してみませんか?

新居浜医療福祉生協 ニュース



医療生協でもらった種から…

ひまわり咲いたよ～



(御蔵町 竹内さん)



屋根に届くほど伸びました!(北内町 鶏川さん)



やっと1輪咲きました♡(ティサービス川辺の家)

やってみよ〜♪ 私の健康チャレンジ

私が50代の頃、60歳をすぎても元気で頑張っている同僚がいて、ひげつを聞いたら「毎日腹筋しよる」って教えてくれたんよ。自分もその年になった時に体の衰えを感じだして、よし、私も頑張ろう!と思って、毎日踏み台昇降運動を始めたんよ。

健康チャレンジは「病気になるための挑戦」かな!自分の生活を自分で整えて、病気を予防したいね。

健診と同じで、まずは「今の自分」を知ることが大事よね。自分で自分をよく見て、それで変えたいところやもっとよくしたいところがあったら、それに向かって、自分の生活習慣を変えていく。難しく考えず、できること一つ、何か続けたらいいよね。

ストレスが大敵よね!何かストレス発散できることに取り組もうかな。

自分の体のために、自分でできること、何か一つでもやってみよや!

動けるうちは動くことよね!「あれ取って〜」なんて、人に頼らずにね。

「食べ過ぎは万病のもと」という考え方もあるんだって。腹八分目が大事ってわかっていても、なかなかできんよね。今年こそはチャレンジするわ!

健康寿命をのばそう! Smart Life Project 2024
9~11月で60日間継続して健康づくりにチャレンジ
自分を元々る60日間 ときめき健康チャレンジ

健康寿命の延伸はこの60日間からスタートです
申込締切日 9月30日(月)まで
報告書提出日 12月10日(火)まで

主催 愛媛県生活協同組合連合会
共催 新居浜医療福祉生協、新居浜生活協同組合、松山医療福祉生協

私はこれにチャレンジ!

誰にでも気持ちの良いあいさつをするよ!



渡辺さん(萩生)

毎日朝ごはんを食べる。(20代・女性・王子町)

毎日体重を測る。(50代・女性・西条市)

早朝の畑仕事(70代・男性・坂井町)

犬の散歩を毎日する。(80代・女性・萩生)

毎日日記を書きよるよ〜!

寝る前はスマホを見ない。(40代・女性・郷)

自転車通勤(50代・男性・西条市)

バドミントンクラブに参加する。(70代・女性・坂井町)

毎日脳トレかぬりえをする。(90代・女性・大生院)

毎日ラジオ体操をする。できない時は、腹筋10回(40代・女性・坂井町)

夜8時以降は食べない。(50代・女性・中村)

毎朝ベランダに出て三方に手を合わせる。(80代・女性・中須賀町)

近道は通らず、遠回りの道を歩く!(90代・女性・萩生)



藤田さん(磯浦町)

申し込み方法は?

詳しくは「ときめき健康チャレンジ」のリーフレットをご覧ください。リーフレットは、生協ニュースに折り込んでいるもののほか、新居浜医療福祉生協の各診療所や事業所にも置いています。必要な方には個別にお届けもできます。お気軽にご連絡ください。

体験談も募集!

「私こんなチャレンジするよ!」「目標は〇〇!」「こんないいことがあったよ〜」など、健康チャレンジにまつわる体験談や感想を募集します。みなさんのお声をぜひお寄せください!

宛先 [郵便]〒792-0050 新居浜市萩生1061 新居浜医療福祉生協 本部
[メール]news@niihama-mcoop.or.jp



みんなの広場

● 特定健診、毎年高津診療所で受けています。予約をしていなくても当日受けてもいいと言ってくれるので、気軽に行けます。
70代の組合員 さん(沢津町)

● 8月号に載っていた池田節子さん、同級生のお母さんで、いつも明るく楽しくて、記事を見て感動しました!
ゆんこ さん(萩生)

● 部屋に花を生けてると元気がでます。今はひまわりからパワーいただいています。暑さに負けないように…
ライチ さん(河内町)

● 暑さが半端なしで、エアコンつけっぱなしです。電気代の請求が来ると涼しくなるかも?トホホ…
橋本 暁子さん(萩生)

● 9月も暑い日が続きそうですね。9月1、2週目は真夏と変わらず暑いのは最近間違いないですね。
小池 慎吾さん(大生院)

● あったかほーむたかつのみなさんには、本当にお世話になっております。いつもありがとうございます。
築山 尚子さん(坂井町)

● 黒色は好きです。でもからすの黒いのはとってもいやです。家のまわりをとんでいると、かならずその家の人が亡くなります。可愛い可愛いと泣くそうです。昔の老人から教えてもらいました。
豊田 ツヤ子さん(はっぴいの家たかつ)

● 誰でもかんたんクッキングでゴーヤの佃煮教えてください。
まみ さん(宮原町)

<作り方>

- ① ゴーヤ(種とワタを取り除いて500g)は細切りにし、塩小さじ1でもみ、一度さっとゆでこぼしておく。
- ② しょうゆ50cc・砂糖100g・酢40ccを沸かし、①のゴーヤを絞って入れ、かつお節10g・こま10g・あれば穂じそを入れて煮詰める。
(生協ニュース2022年8月号より)

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NHKテレビ左上に「熱中症警戒(熱中症予防に万全の行動を)」とスーパーが出ています。この所の猛暑、新居浜市でも37℃8℃と経験した事の無い環境。「医療福祉生協ニュース」でも是非とりあげて「熱中症警戒アラート」の発表方法や出た時の対策等も含めてよろしくお願いします。
伊藤 正さん(松神子)

→「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日には、次のような予防行動を積極的にとりましょう。

- ◆ 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ◆ 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ◆ 高齢者、子ども、持病のある方、障害者等、熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう。
- ◆ のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう(1日あたり1.2ℓが目安)
- ◆ 外での運動は、原則、中止/延期をしましょう。
(環境省 熱中症予防情報サイトより)



● あともう少しで咲く…かなあ!がんばれ、ひまわり(8月1日撮影)
曾我部さん(萩生)



● 暑すぎて、私もひまわりもグロッキーです(^-^; 咲くかどうか分かりません!
(8月1日撮影)
曾我さん(立川町)

事業所や組合員活動の取り組みを発表いたします。みなさんぜひご参加ください。

日時 9月15日(日)13:00 ~ 16:00

場所 新居浜市市民文化センター 中ホール

お問合わせ 本部 47-5890(担当: 鴻上)

50周年おめでとう♡発表会
「ともに生きる
一人ひとりのものがたり」

全国の医療福祉生協の仲間が

能登半島地震被災地の支援活動に行きました。



活動の様子

6月13日(木)

珠洲市内3か所の避難所を訪問、支援物資をお届け

6月14日(金)

能登町災害ボランティアセンターを通じて活動参加。

被災者宅を訪問し、災害ゴミ、必要家財等の仕分けを行ない、指定災害ゴミ仮置き場と、片道30分程の被災者所有の倉庫へ運搬を行なう(冷蔵庫、仏壇、ミシン、エアコン、テレビ、シャワールーム、その他)。量が多く、私たち6人では運べない家財等もあり、ボランティアセンターにて別チームに応援要請した。

6月15日(土)

能登町・みずほ団地(仮設住宅)瑞穂公民館でサロンを開催。仮設住宅の入居者を個別訪問してお話しし、4名参加。健康チェック、あいうべ体操、ポッチャを実施

● 今回訪れた珠洲市、能登町、七尾市の被災状況は報道で知るより甚大でした。今も倒壊したままの家は解体作業が行われず、赤色の「危険」、黄色の「要注意」の掲示がされたままの家も多く見られました。

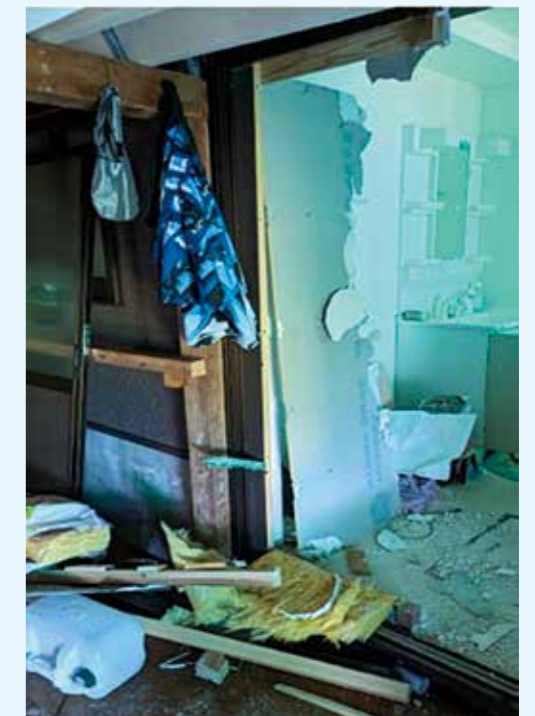
● 多くの道路は被害が大きく、通行できない道路も多く、支援活動にも大きな影響がある状況です。工事車両を見ることはあまりなく、復旧がすすんでいないのが現状では、と感じました。

● 2日目の支援先のご夫婦は自宅は住める状態ではないため、車中泊をされていますが、非常に前向きな方で「いつまでも下を向いていてもすすまない」と言われていたのが印象的でした。

● 3日目のサロンに参加してくださった仮設住宅にお住まいの方々からは、「これまで全国の災害をテレビで見て、大変だな、と他人事に思っていた。まさか自分が」、「仮設住宅に入る前の避難所には大勢の被災者が避難され、特にトイレが大変だった」など、発災からの大変な生活のお話を聞くことができました。

● 未だ、下水道の復旧の目途が立っていない地域も数多くあります。又、6月上旬の震度5強の余震で更に被害が大きくなった地域もあります。発災直後、避難生活、仮設住宅での生活、今後の暮らしや健康不安、地域のコミュニティなど、被災者のニーズは変化します。その時その時にできる支援を可能な限り実行したいと感じています。

(報告: ろっこう医療生協 松岡保幸さん)



訪問先の被災者の自宅
(写真は使用の許可を得ています)

ありがとう50周年♥

新しい組合員さん 紹介キャンペーン

154人の仲間が増えました!

17チームがエントリーし、11月15日から2024年1月31日まで仲間増やしにチャレンジ! 仲間増やし活動委員会にて、取り組み内容や結果をもとに審査し、各賞が決まりました。

最優秀賞 若宮・惣開支部
班長さんのつどい開催、組合員地図の作成、未加入者への声かけ、ポスティングなど、みんなで取り組みました。29人の新規加入につながりました!

優秀賞 船木グループ
文化祭にブースを出して加入の呼びかけなどを行いました。23人の新規加入につながりました。

金子支部
金栄・新居浜・宮西支部と合同で「50周年のつどい」を開催しました。各自近所の人やサークル仲間にも声をかけ、16人の新規加入につながりました。



第40回通常総代会の後、表彰式を行いました。

仲間増やし活動委員会賞

- 秋生支部 ●中村支部
- 神郷・多喜浜支部合同

優良支部賞

- 角野支部 ●大生院支部
- 金栄支部

チャレンジ賞

- 子ども委員会 ●浮島・垣生支部
- ともだちいっぱいチーム
- 新居浜・宮西グループ

敢闘賞

- 高津診療所 ●本部
- グラウンドゴルフ大会実行委員会

ザ★クロスワード

締め切りは
9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 ……一升到金一升
- ② 胸まわり。バスト
- ③ 家族や親類
- ④ 乗車……。入場……。商品……
- ⑤ 道ばた。……の石
- ⑥ 首都はキーウ
- ⑧ クラシックの声楽曲
- ⑪ 人生七十古来稀なり
- ⑫ 9月の誕生石
- ⑭ コロナなどの病原体
- ⑮ 豚の塩づけのくん製肉
- ⑯ ……カップ
- ⑰ つば、よだれ
- ⑱ 収入より支出が多い
- ⑳ Mより小さいサイズ
- ㉓ ……に入りては……に従え

ヨコのカギ

- ① だんごなどを供えて満月をながめます
- ④ 9月の第3月曜日は……の日
- ⑦ 朝発行する日刊新聞
- ⑨ ……汁。水……画
- ⑩ シャイ。……な性格
- ⑪ カメやカッパの背中
- ⑫ ……婚。……三……四
- ⑬ 陰気の反対語
- ⑮ 医師や看護師の衣服
- ⑯ 鳥獣を生けどる仕掛け
- ⑰ イブの夫の名は?
- ⑱ 釣りの擬餌(ぎじ)針
- ㉑ イブセン作の戯曲「人形の……」
- ⑳ 食用のカタツムリ
- ㉒ ……は嫁に食わずな
- ㉓ 子ども向けの……図書



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

かんたんカステラ

手作りのおやつでほっとひといき。かんたんでおいしいカステラです。

材 料

- 卵 …………… 4個
- 強力粉 ……… 100g
- 上白糖 ……… 60g
- 三温糖 ……… 50g
- 水あめ ……… 40g
- はちみつ …… 90g

作り方

- ① ボウルを2つ用意して、卵を黄身・白身に分けて入れる。
- ② 卵黄が入ったボウルにAの材料を入れ、湯せんしながら混ぜる。
- ③ ②に強力粉をふるいながら少しずつ加え混ぜる。
- ④ オープンを190℃で予熱し始める。
- ⑤ 卵白をミキサーでホイップし、メレンゲをつくる。
- ⑥ メレンゲと③をまぜ合わせ、切るように混ぜる。
- ⑦ 型に流し入れる。
- ⑧ 190℃で10分、170℃で50分焼く。
- ⑨ 逆さにして半日蒸らしたら、できあがり☆

(中村支部 渡邊ケイ子さん)



みんなのレシピ大募集! ——

得意料理や旬の食材を使った料理など、何でもOKです。みなさんのおすすめレシピをぜひ教えてください。宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

8月号クロスワード パズルの解答

答 A サ B ー C フ D ボ E ー F ド



7月号当選者

正解者50名の中から以下の方が当選しました。
石井ミツルさん(宇高町) 荒巻 鈴子さん(田の上)
高橋 由美さん(秋生) 小田原三郎さん(垣生)
A.K さん(外山町)

※当選プレゼントは、9月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2024年度 第3回理事会(7月31日開催)

- ◆6月経営状況は、事業収入は1億5,256万円となり、予算目標を1,343万円下回りました。事業費用は1億6,120万円で、予算目標を448万円下回り、経常利益は-884万円となり予算目標を905万円下回りました。続けて、経営改善についての審議が行われました。
- ◆組合員活動の報告がありました。
- ◆広報委員会及び教育学習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いたします。

急募

ヘルパーステーション野の花 訪問介護スタッフ (正職員・パート)

資格 介護職員初任者研修修了者、ヘルパー2級以上、介護福祉士のいずれか

勤務時間・日数 ご希望をお聞かせください。

お問合せ 090-6880-6495 平岡