

太陽油脂(株)パックス

化粧石けん^E

天然ビタミンE(保湿)配合



95g×3個入
組合員価格 370円

顔だけでなく
全身に使えます。



- 無香料・無着色料。
- 合成酸化防止剤は使用していません。
- 成分：石けん素地、グリセリン、トコフェロール(ビタミンE)

合成酸化防止剤を使用していませんので、
開封後6ヶ月以内にお使いください。

お求めは 新田・中秋・高津各診療所、本部(購買)まで
お問合せ 本部(購買) TEL40-5510 石川まで

ときめき健康チャレンジ

10月に入ってからも受け付けます。
ぜひお申し込みください。



*チャレンジの用紙をご希望の方は、ご連絡ください。

提出先 地域担当職員、または診療所・介護事業所まで。ご連絡いただければご自宅へ受け取りにうかがいます。また、郵送・FAXでのお申し込みも可能です。

お問合せ 新田・中秋・高津各診療所
介護事業所、本部まで



新居浜 医療福祉生協 ニュース



生協ニュースの手配りに参加しませんか♪
ご近所に配ってくださる方を募集中です。
お問合せ 40-5510

新居浜医療福祉生活協同組合

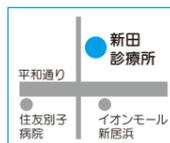
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,363人
(前月比 -24人)
出資総額 275,443,000円
(前月比 +792,000円)
平均出資金額 22,279円
2024年8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



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
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

緑のカーテン できたよ~!



今年は早くから暑かったせいか、
なかなか茂りませんでした。
でも、実もたくさんできたよ!
山内 忠幸さん(高木町)



矢野 敏子さん(萩生)



森 里美さん(萩生)

「元気で長生き」をお口から！

歯科衛生士がお手伝い！



新田診療所
デイケアセンター

ひだまの里



「口腔」とは、口の中全体のこと。歯、歯茎、舌、唇、頬の内側、口の底、喉の始まりの部分まで含まれます。「口腔ケア」の役割は…

◆口の中を清潔にして口腔内の病気を防ぎます

- 口腔内の病気には、ムシ歯や歯周病、口内炎などがあります。それらが原因でしっかり噛めなくなると、食事量が減ったり、身体のバランスを崩しやすくなり、転倒の原因になることがあります。
- 歯周病菌は糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな全身疾患のリスクを高めることもわかっています。
- 高齢者に多い誤嚥性肺炎にかからないためにも、口腔内を清潔にすることがとても大切です。

◆口の機能、さらには身体の機能も維持します

- 口の主な機能には「食べる」「話す」などがあります。口の機能の維持は、食べることやコミュニケーションを楽しむことにつながり、栄養状態や人との交流にも大きく関わります。
- 口腔ケアには唾液の分泌を促す効果があり、口の中の乾燥を防ぐことは、身体の免疫力アップにもなります。
- 唾液には殺菌作用や口の中が酸性に傾くのを抑える作用もあり、ムシ歯や歯周炎、口内炎や口臭を防ぎます。
- 口腔内の乾燥を防ぐことは、自律神経の乱れや高血圧、アレルギー、リウマチなど、多くの病気の予防にもなります。
- 口腔ケアによる刺激は、脳の活性化を促し、認知機能の低下の予防にもつながります。

ひだまの里では、必要な利用者さんに、歯科衛生士による口腔ケアを行っています。また、地域の介護予防教室などに出向いて、お口の健康の大切さについてお伝えしています。

中萩診療所併設
デイサービスセンター

風のうた

「年をとっても最期まで好きなものを自分のお口から食べたい!!」風のうたでは、4名の歯科衛生士が食べるためのリハビリを行います!



自宅での食事介助が難しくても、風のうたで朝・昼・夕食をサポートし食べることができます



言葉が出にくい方は、言葉の練習し、大切な人とお話しができるようにリハビリをします

ムセがあり誤嚥の心配がある方には、食前にアイスマッサージやリラクゼーションを行います



毎日を生き生きと笑顔で過ごすためのお手伝いをします!



高津診療所
デイケアセンター

ともだち

ともだちでは、歯科衛生士を中心に職員全員で、皆さんのお口のケアと健康を守っています。

お口のケア・発声練習・健康などすべて私たちにおまかせ!



河原学園の生徒さんが実習に来ています。歯科衛生士の仕事はもちろん、コミュニケーションの大切さを学んでもらいました。



歯みがきは元気のみなもと! 毎日元気でともだちに来て歯みがきしよるよ!!





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。

- 記事を読んで、皆が頑張ってるから自分も畑仕事頑張ろうとファイトが出てきた。
川口 義之さん(七宝台町)
- 当選者の氏名欄で(3~40年前の若い頃)昔のバドミントン愛好の頃の先輩の名を見て、懐かしくうれしく安堵しました。医療福祉生協誌を送付してありがとうございます。
松本 千代子さん(中萩町)
- 「ありがとう50周年」表彰式の写真に知人を発見。私も、キャンペーンで組合員になりました。
池田 宏美さん(萩生)
- 私の庭は沢山の木があり、夫は、ハシゴに上って、剪定して、草とりも、毎日2時間しています。今は、ピンクの「サルスベリ」が沢山咲いています。
村尾 章子さん(篠場町)
- 正月早々「帯状疱疹」それも顔面(右)いまだに不自由な右目!!皆様も充分気をつけて下さいネ!!早期のワクチン接種をネ!!
純ちゃん さん(北内町)
- 先日読んだ本の一節に「老いは神様からの贈り物が目に止まりました。私はこみ上げてくる涙がおさえられませんでした。私の両親は共に59才で他界、私はこの8月で85才になります。これといった病もなく、腰が曲ってかっこ悪いですが、両親にありがとうと心より思いました。これからも年老いることを悩まないように生きてます。
高橋 洋子さん(泉宮町)
- 佐藤愛子の「90歳何がめでたい」を読みました。元気で楽しい日々が生きているということだと、私は思います。
野間 昌子さん(萩生)

健康チャレンジ

- 9月号「私の健康チャレンジ」を読んで、小さなことでいいから自分にできそうなことをとにかく続けてみよう、と思えました。
H.K さん(中須賀町)
- ときめき健康チャレンジに頑張ってみよう!朝6時30分のラジオ体操とスクワットでチャレンジする。
園田 良子さん(宇高町)
- 多少1~2kgの差がありますが50年間体重がほぼ同じです。これも規則正しい生活のたまものだと思ってます。現在の生活は、朝7時起床、夜9時すぎに寝ます。しばらくはラジオを聞いてます。週2回卓球、1回洋裁をしています。その他、畑の草取り、庭の草取り、植木の剪定、全部私好みにやっています。これが私の健康の源かもわかりません。食は命、食べて動いてリラックスです。
渡邊 利子さん(萩生)

大募集! 「私の健康法」「私の息抜き」「私の生きがい」

あなたの“元気のもと”は何ですか?ぜひ教えてください♪写真も大歓迎☆



眞鍋知巳先生が8月にご逝去されました。

大正15年生まれ、98歳でした。長きにわたり当生協の医師として診療所を支え続けてくださり、眞鍋先生のご尽力のおかげで、医師不足の苦しい時期も乗り越えることができました。最期まで外来診療を担当され、現役であり続けられた眞鍋先生。また、戦争を超えてこられたご経験から、強く平和を願い行動し続けておられました。

命や食への感謝を欠かさないことや、学び続けられるお姿からも、たくさんのごことを学ばせていただきました。

ご生前中のご活躍に心より感謝申し上げます。敬意を表しますとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

西条支部 “菊花展”来てね~♪

日時 11月3日(日) 10:00 ~ 14:00 催し物 10:00 ~オカリナ、11:30 ~大正琴演奏
場所 西条の家 西条市大町1617 菊、盆栽展示・販売、
(総合福祉センターの東側水路沿い) 喫茶コーナー、焼き芋・いなり寿司販売
お問合せ 090-7347-9487(村上) くじ引き・アメずくい、フリーマーケット



西条支部総代
西原勝代さん
樋口吉信さん

こころとからだの健康づくり活動委員会よりみなさまへ

こころが、ふわふわ~な感じのひとときです。
みなさん自由にご参加できます。お待ちしております。



次回のご案内

日時 10月29日(火) 13:40 ~
場所 中萩診療所2階 マインドホール 北側にて
お問合せ 本部 47-5890(担当:鴻上)

高津診療所

玄関前新規増資活動のお知らせ

期間 10月21日(月)~ 26日(土)
時間 9時~12時
連絡先 高津診療所
担当 池田 080-2990-0494

★組合員さんや利用者さんの手作り品
ミニ販売もあります。ぜひ見に来て
くださ~い♪

オススメの本コーナー

作者の言わんとするテーマは「裕福と幸福の違いとは」と思われるが「今この瞬間を感謝の気持ちで生きて、それを、ひたすらずっと続けていだけ、それが幸せな人生を送ることなんだから」と言う「光る卵」のような言葉がそこかしこに埋まっているのを見つける喜びが満載である。

さて私どもの医療福祉生協では「一人は万民のために万人は一人のために」さらに「協働とは」加えて今期の目標の「みんなでいっしょに共に生き続けましょう」「できる人が、できる時にできることをできるだけ」という内容が随所に描かれている。

(文:野口 幹代)



ヒカルの卵
森沢 明夫 著
(徳間書店)

高津診療所 金・土曜日の午前中の外来は、 石田数逸先生です

石田先生は外科の専門医で、乳腺・甲状腺の超音波検査により乳がんや甲状腺疾患の検査を行っています。下記のような症状のある方、気にかかることがある方など、何でもお気軽にご相談ください。
*完全予約制です。まずはご連絡ください。



【乳腺】



【甲状腺】

甲状腺ホルモンが過剰	甲状腺ホルモンが不足
ドキドキする	脈が遅い
暑がり	寒がり
汗をよくかく	肌が乾燥し、カサカサ
手足の震え	言葉や動作が緩慢
いらいらする	眠い、忘れ物が多い
体重減少	体重増加
軟便	便秘
共通症状	
だるい・疲れやすい・手足がむくむ・髪が抜ける・月経異常	

ご予約・お問合せ先 高津診療所 ☎31-5550

ザ★クロスワード

締め切りは
10月15日消印有効

答 A B C D E F

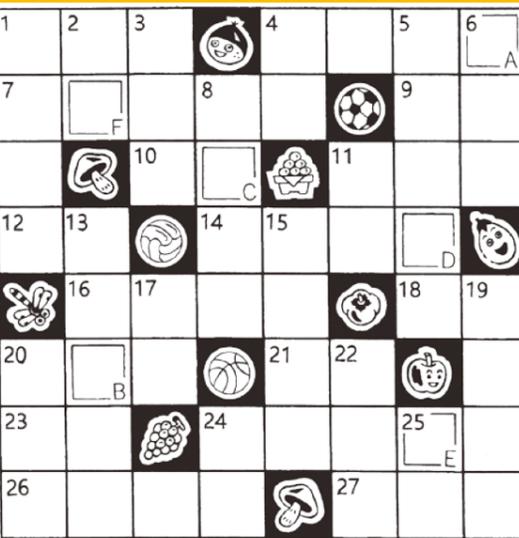
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

■タテのカギ

- ① 香り……味しめじ
- ② 恥知らず。厚顔……
- ③ 最高の幸福。……の時
- ④ マップ
- ⑤ 顔つきがそっくり。兄と……の弟
- ⑥ 銀行。アイ……
- ⑧ 要求額通りの……回答
- ⑪ 人形にもなる秋の花
- ⑬ アキアカネは代表格
- ⑮ キュリー夫妻が発見した放射性元素
- ⑰ カトリアは……科の花
- ⑲ 顔つきや容姿。外見
- ⑳ 万が一。……の事態
- ㉒ 人家が……な山間の村
- ㉔ 仲間はずれ、……の外
- ㉖ 最後。……の住まい

■ヨコのカギ

- ① 「蝮」って読めますか
- ④ 馬の形の台を飛びこす体操競技の種目
- ⑦ 足の裏のくぼんだ部分
- ⑨ 森……。密……
- ⑩ 漢字の意味を示す日本語の読み方
- ⑪ 高低。……の激しい道
- ⑫ ヘア……。……プラン
- ⑭ 価値のない雑多な道具
- ⑯ はずれくじとも言う
- ⑰ うりの……。……になすびはならぬ
- ⑲ 成長した羊の肉
- ⑳ 天高く……。肥ゆる秋
- ㉒ 障子の紙を張る骨組み
- ㉔ 復帰。復活。再起
- ㉖ 英語ではパンブキン
- ㉗ カレー……。オム……



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

カレーは地球を救う?! 具たくさんカレーとリメイクレシピ

使いかけの野菜やお肉を有効活用!
おいしく食べて、食品ロスの削減も☆



今回の食材は…冷凍庫・冷蔵庫にあった、豚肉、ミンチ、大豆ミート、なす、トマト、トマトピューレ、大根、人参、玉ねぎ、ニンニク、生姜、きゅうり、大根、人参の甘酢漬けを添えて。



余ったら、チーズ
たっぷりカレードリア
に変身!

グラタン皿にご飯を入れ、カレーをかけてピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズがとけるまで焼いたらできあがり。

日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品が、年間約523万トンも!これは、国民全員が毎日おにぎり1個分の食品を捨てていることになります。これを減らせば、ごみの焼却量が減り、二酸化炭素削減にもつながります。



9月号クロスワード パズルの解答

答 Aチ Bイ Cサイ Dイ Eア Fキ



8月号当選者

正解者46名の中から以下の方が当選しました。
鈴木 典子さん(宇高町) 渡部千津子さん(坂井町)
田坂早知子さん(八幡) 加藤 逸さん(大生院)
竹内 睦子さん(山田町)
※当選プレゼントは、10月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2024年度 第4回理事会(8月28日開催)

- ◆7月経営状況は、事業収入は1億5,927万円となり、予算目標を673万円下回りました。事業費用は1億6,047万円で、予算目標を494万円下回り、経常利益は-174万円となり予算目標を195万円下回りました。引き続き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。
- ◆亡くなる組合員の増加に伴い、出資金の減少が多額となっております。ぜひみなさんからの増資のご協力をよろしくお願いいたします。

“はるかのひまわり” 募金ありがとう

今年も種をご提供いただいた「はるかのひまわり絆プロジェクト」事務局へ、みなさまからお預かりした募金等を以下の通りお送りしました。ご協力ありがとうございました。

募金 9,305円
切手・はがき 130枚6,829円分

