

太陽油脂(株) パックスナチュロン

# ハンドソープ

くり返しの手洗いで敏感になった肌へ

100%自然由来成分 日本国内工場生産

## おすすめの3つのポイント

- ヒマワリ油を原料にした植物性。泡切れが良くすっきりと心地よく洗えます。
- 石油由来の合成界面活性剤、合成酸化防止剤、防腐剤、着色料は無添加。
- 天然のヒノキの香り。



泡状  
ポンプ式  
260ml  
組合員  
価格 460円



詰替用  
450ml  
組合員  
価格 600円



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

# わたしの「ときめき健康チャレンジ」

母娘で交換日記を始めました!  
(60代・女性)

きっかけはある日のこと、本人が書かないといけぬ書類を母が書いていたのですが、書きづらそうな様子で「最近はずを書きたくないん…」と。

90歳を超えて、話すこと・字を書くことが減った母と、親子で交換日記をするのを思いつきました。お互いが1冊ずつ持って書き、7日ぐらいの間隔で交換してみる。ボケ防止になって、元気で長生きしてほしいです!私も「交換日記」という目的があれば、3日坊主にならずに続けられるかな。



少しずつでも毎日書くことが大切だと思って、1日分のスペースが小さめのスケジュール帳を使うことにしました。

## 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。

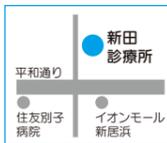
組合員数 12,396人  
(前月比 +22人)  
出資総額 279,592,000円  
(前月比 +2,481,000円)  
平均出資金額 22,555円  
2024年10月末時点

### 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



### 中萩診療所

☎40-2525

新居浜市萩生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



- 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

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



ポスト投函できません  
TEL 0120-218-020  
TEL 0120-738-020



# 新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.287

12月号

2024  
毎月1日発行

12月12日は「漢字の日」  
あなたの「今年の漢字」は何ですか?



健康 介護 生活 育児

# なんでも 困りごと

## 相談



受付時間  
8:30 ~ 17:30

どなたでもお気軽にご連絡ください

川西エリア  
(新田診療所内)  
☎65-3711【澤村】

川東エリア  
(高津診療所内)  
☎31-5600【横山】

上部西エリア  
(中萩診療所内)  
☎66-2636【岸】

上部東エリア  
(デイサービス「みんなの家」内)  
☎47-8855【中迫】

本部  
(中萩診療所2F)  
☎080-1989-5005【小野】

西条エリア  
(デイサービス「川辺の家」内)  
☎52-0578【武藤】



野の花  
松本 世津子

# 一日でも長く家ですご いつ

## 定期巡回・随時対応型

# せるように でもつながる安心

## 訪問介護看護 野の花



上部野の花  
藤田 茂美

ヘルパーが1日に複数回、計画に基づいて定期的にご自宅を訪問します。

24時間365日いつでも、利用者・ご家族からの連絡を受け、必要に応じてヘルパー等が訪問します。

訪問看護師がご自宅を訪問し、健康状態の把握や、病状の悪化防止・回復、相談などに対応します。主治医の指示を受けた場合は、医療処置も行ないます。緊急時に対応可能です。

\*新居浜市に住民票があり、要介護1～5の認定を受けられた方が対象です。

### 太郎さんのある一日(68歳男性・要介護4・一人暮らし)

**定** …定期巡回

**随** …随時対応・訪問

**看** …訪問看護

深夜	早朝	午前	午後	夜間	深夜	
		8:30 ~	11:30 ~	13:30 ~	16:00 ~ 17:30 ~	
	<b>随</b>	<b>定</b>	<b>定</b>	<b>定</b>	<b>定</b>	<b>看</b>
	「ベッドからずり落ちた!助けて～」 →随時訪問	<ul style="list-style-type: none"> <li>おむつ交換</li> <li>清拭</li> <li>朝食のセット</li> <li>服薬の介助</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼食のセット</li> <li>昼食片付け</li> <li>服薬の介助</li> <li>ベッドへ移る介助</li> <li>おむつ交換</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おむつ交換</li> <li>ベッドから車いすへ</li> <li>夕食のセット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕食片付け</li> <li>服薬の介助</li> <li>顔を拭く</li> <li>ベッドへ移る介助</li> <li>おむつ交換</li> </ul>	「急に高熱が出た!」 →ヘルパーから訪問看護へ対応を依頼し、看護師が訪問
他に…健康状態の確認 • 買物 • 掃除 • 洗濯 • 衣類の整理 • ティの準備 など						
← 24時間365日 いつでも緊急対応 →						

一人暮らしで、一日3回のお薬がきちんと飲めるか心配。確認と、夜間にも一度様子を見に来てほしい…



寝たきり状態で、寝返りの介助や排泄介助など、昼夜問わず何度も介助が必要

一人で食事をすることが難しく介助が必要な場合や、水分補給に声かけなどの支援が必要な場合

退院後、自宅での生活に不安があるので、24時間体制の手厚い見守りと必要な支援をしてほしい



介護スタッフ募集! ヘルパー(常勤・パート)、オペレーター(常勤)  
勤務日数や時間、必要な資格など、詳しくはご相談ください。

野の花(南小松原町)  
☎65-1058

上部野の花(中萩診療所内)  
☎47-6680



# 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。

- 今年の冬は寒いようです。身体に気を付けて。  
山内 忠幸さん(高木町)
- 「枝先に 桜三片 返り咲く」  
今頃の季節が大好きです。一日一日を大切に過ごしたいと思う今日この頃です。  
竹内さん(御蔵町)
- 夫が家庭菜園で育てたさつま芋を収穫したので、さつま芋ややき芋のおいしく食べれる方法をいろいろと試しています。  
ばあば さん(坂井町)
- 10月に入り朝・晩少し秋らしくなった先日、私にとって4人目の曾孫が元気に生まれました。そっと抱かしてもらった。何回も抱っこ出来る様元気でしょう。  
近藤 テルミさん(高津町)

- 健康のため毎日滝の宮公園2周して1時間程歩いています。  
漆川 三枝子さん(本郷)
- 最近のテレビのニュースといえば戦争、あちこちの紛争、痛ましい傷ついた人々の映像ばかり。はやく停戦してほしいと願うばかりです。  
藤田 育子さん(中村)
- 11月号の記事は、涙なしには読むことができませんでした。特にご自分より先に愛娘さまを失ったお母様の心の中はいかななものかと。でもデイサービスで気丈にすごされているお姿に感動いたしました。どうぞ娘さまの分も長生きなさって下さいと心で叫びました。私も今年8月から週1回デイサービスに通所し始めて、そこで出会う先輩の方々からいろいろ学ぶことが多いです。  
福田 泰子さん(高津町)



福田 千栄子さん(萩生)

## 干支の作品募集

来年2025年は「巳年」、干支にちなんだ作品を募集します。絵手紙、イラスト、手芸、書道などなんでもOK!あなたの作品をお寄せください。生協ニュースなどに掲載させていただきます。  
\*宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

## 西条支部 菊花展を開催しました

11月3日『西条の家』にて「にぎやかでよかったね!」「オカリナや大正琴が目の前で聴けて、うれしかった~!」「菊はまだあまり咲いてなかったけど、これから咲くのが楽しみじゃね!」



## 中萩診療所玄関前 新規増資活動のお知らせ

期 間 12月16日(月)~ 21日(土)  
時 間 9時~ 12時  
連絡先 080-2990-0443(担当:森)

★ミニフリーマーケットも行ないます。ぜひお越しくださいね~♪

\*訪問も致しますので、お気軽にご連絡ください。



## 中萩診療所

# 長野 裕充 先生

ひろ みつ

毎月第2・4・5土曜  
午前 9:30~12:00  
午後 14:30~16:30  
趣味はスポーツ観戦  
(特に野球)



### ◆ご出身はどちらですか？

出身は兵庫県姫路市です。その後、愛知県の藤田医科大学に進んで医師になり、附属病院や地方の病院などにも勤めました。現在は岡山大学の大学院に所属しています。

### ◆医師になろうと思われたきっかけは？

いろいろありますが…、高校生の頃、母が胃がんになり、その時「医術はすごい」と思ったのが一つのきっかけです。

### ◆医師としての経験の中で、思い出深いこと、よかったことはありますか？

初期研修が終了して3年目の時に、肺がん末期で厳しい状況にある患者さんを担当することがありました。どうするのがその方にとっていいのか悩んでいる時に、患者さんのご家族から「私たちはどうしたらいいんですか？」とたずねられ、「どうしたいか、患者さんの代弁者として、何でも言ってください」と伝えました。自分としては、答えが見つからない状況からできる限りのことをしようと思って出た言葉でした。そのご家族からは「先生の言葉で、私たち家族は気持ちが楽になりました」と言われ、喜んでいただけたことを覚えています。

### ◆診療の現場で大切にしていることはありますか？

診察室で、患者さんの前でカルテを書かないこと、です。ちゃんと患者さんの方を向いて、真正面からお話をうかがうようにしています。

### ◆今後はどのようなことを目指していますか？

今、大学院で疫学・衛生学を学んでいます。臨床は患者さんお一人おひとりが対象ですが、疫学や公衆衛生学は地域全体・国全体を対象とします。今後は、この疫学・衛生学を通して、「医者いらず」な社会をつくることに貢献したいと思っています。たしかに現在の医学は進歩し、治せる病気も増えました。でも、「病気になっても治るから…」と、健康をおろそかにするのはよくないです。みんなが健康でいられて、医師が暇になるような、そんな世の中であればと思います。

(聞き手: 広報委員会 野口幹代)

## こころのけんごう

# キッズチャレンジ 「いいところ、みつけたよ!」

実施期間 1月1日~ 31日  
お問い合わせ 090-7347-9487(村上)  
主 催 子ども委員会

相手を思いやる・認め合うところを幼いころから習慣として身につけてほしいなあ…

### 【取り組み】

「あの子は元気なあいさつができて良いなあ~」等、相手のいいところを見つけましょう♪見つけた日には、リーフレットにシールを貼ったり、色を塗ったりして楽しくチャレンジ! 1か月間取り組んだ後、結果報告としてリーフレットを、新田・中萩・高津各診療所か共生担当職員にご提出をお願いいたします。(2月7日までに)  
※リーフレットは、12月1日から、診療所(新田・中萩・高津)に設置します。個別にお渡しすることも可能ですので、お気軽にご連絡ください。

# 特定健診

3月31日  
まで

- 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) 社保の方でも、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。
- 料 金 **無料** 加入している保険によっては自己負担が必要な場合があります。
- 新田・中秋診療所…要予約、高津診療所…予約不要
- 受診券 国保に加入の方は、6月頃までにご自宅に受診券が郵送されています。紛失された方は市の担当窓口にて再発行の連絡をしてください。75歳以上の方は申し込まないと受診券が届きません。事前に市の担当窓口へお申し込みください。(新居浜市の場合、国保課)

# 風しん抗体検査

●対象者 昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性

- 料 金 **無料**
- 予約不要
- クーポン券



対象者には新居浜市からクーポン券が届いています。お手元がない方や紛失された方は、保健センターにお問い合わせください。

- ◆検査の結果、「抗体なし」と判定された方は、風しんの予防接種を受けることができます。(無料・要予約) \* 予防接種は3月31日まで
- ◆検査は血液検査です。健診の採血と同時に行うこともできます。

# 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

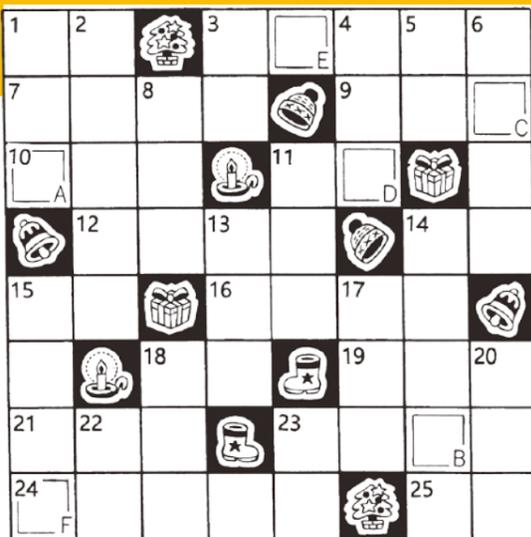
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

### タテのカギ

- ① コレがないとお届け物は迷子に？
- ② 暦。七曜表とも言う
- ③ 温故知……
- ④ かば焼きの代表
- ⑤ 忘年……。新年……
- ⑥ 衣服を着ると、実際より太って見えます
- ⑧ 動物を生けどること
- ⑪ 木をけずる大工道具
- ⑬ 一人前に成長した人
- ⑭ 水準が高いこと
- ⑮ 「……暇なし」
- ⑰ 燃える火の炎
- ⑱ ……の呼吸で双方一致
- ⑲ お金につく利子の割合
- ⑳ 滝登りをする魚
- ㉓ ……ボードをたたく

### ヨコのカギ

- ① サンタさんの衣服の色
- ③ 胃や腸、肛門などの器官を何という？
- ⑦ 電話。……サービス
- ⑨ ……告発。……監査
- ⑩ 対義語は「硬化」
- ⑪ フック船長の左手は……爪(づめ)
- ⑫ が・ざ・だ・ば行などのにごる音
- ⑭ 12月8日は……供養
- ⑮ Fは地上、地階は？
- ⑯ 赤鼻の……
- ⑰ 「……と雪の女王」
- ⑱ 電気。……ギター
- ⑲ 自分が卒業した学校
- ㉓ 対義語は「怠慢」
- ⑳ スキーは……スポーツ
- ㉓ 「ガラス」の古名



### 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

## おせちの主演「黒豆」

最近「おせち料理」も簡単に手に入るようになりました。それでも、「黒豆」だけでもじっくり煮てみませんか。来年もまめに暮らせますようにと祈りつつ。

### 材 料

- 黒豆 …………… 250g 塩小さじ…………… 1/2
- 砂糖 …………… 230g 重曹(メカク)…小さじ1/4(1g)
- しょうゆ …… 大さじ1

### 作り方

- ① 黒豆はさっと洗ってざるに取る。
- ② 少し大きめの厚手の鍋に水6カップと上記の調味料を入れ、強火にかけ、一湧きしたら火を止め、①をそおっと入れたら6時間以上そのままに。
- ③ ②をふきこぼれないように沸かし極々弱火で1～2時間火を入れ、そのまま冷ます。
- ④ 再び火を入れ③をもう一度繰り返す。
- ⑤ 豆が柔らかくなるまで③④を繰り返す。
- ⑥ 豆をつまんでみて柔らかければ煮汁を別鍋に入れ、半量に煮詰めたら豆を戻す。



おまけの1品 **金柑のリカー漬け**  
おせちの詰め合わせに黄金の一粒をどうぞ

- | 材 料          | 作り方   |
|--------------|---|
| 金柑 500g      | ① 金柑を洗い竹串で数か所穴をあけておく  |
| ホワイトリカー 1カップ | ② 鍋にリカーと砂糖を入れ火にかけ、砂糖が溶けたら金柑を入れふたをして弱火で1時間煮て、冷めるまでふたを取らないように |
| 砂糖 250g      |   |

- \* コツは、豆が柔らかくなるのを焦らずじっと待ちます。
- \* たくさんできたら小分けにして冷凍庫に保存もOK
- \* 蒸しパンに入れても懐かしい味ですよ。

# 11月号クロスワード パズルの解答

答 A ツ B ル C ベ D オ E ト F シ



### 10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。  
梶原 伸清さん(中西町) 白川 智子さん(萩生)  
ばあば さん(坂井町) 藤田タケミさん(船木)  
岩崎 節子さん(田の上)  
※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

## 2024年度 第6回理事会(10月30日開催)

- ◆9月経営状況は、事業収入は1億5,508万円となり、予算目標を1,092万円下回りました。事業費用は1億6,328万円で、予算目標を240万円下回り、経常利益は-831万円となり予算目標を851万円下回りました。引き続き経営改善についての審議が行われました。
- ◆広報委員会、仲間増やし活動委員会、教育学習活動委員会及びこころとからだの健康づくり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致します。
- ◆自分の健康を守るために、特定健診を受けましょう。詳細はP6をご覧ください。

# 「ときめき健康チャレンジ」 結果報告書をお待ちしています♪

「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」をお届けください。報告書を提出していただいた方全員に、参加記念品をプレゼントいたします。