

塩分測定器 減塩生活



ワンタッチで
簡単測定

自動補正
機能付き

「塩分の取り過ぎは気になるけど、どれくらい控えればいいのかわからない…」そんな悩みに、誰でも簡単にみそ汁やスープ、ラーメンなどの塩分がワンタッチで測定できる「減塩生活」。

自分の味覚を確認したい方、いつまでも生き生きとした生活を送りたい方、また高血圧やガンなどの成人病予防に一家に一台常備して健康的な食習慣を身につけませんか。

- ◇ワンタッチ約5秒で計測できます。
- ◇温度自動補正機能付きですので、0～90℃のまで測定可能です。
- ◇見やすいカラフルな表示です。

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

組合員価格 2,750円

3月31日まで!

特定健診



- 対象者**
- 40～74歳で国民健康保険加入の方
受診券が新居浜市国保課からご自宅に郵送されています。なくした方は、国保課に連絡すれば再発行できます。
 - 75歳以上の方(後期高齢者健診)
事前申し込みが必要です。国保課へお電話にてお申し込みください。
 - 社会保険の方
受診券が手元にあり、診療所が指定医療機関に含まれていたら受診できます。

料金 無料
*加入している社会保険によっては自己負担が発生する場合があります。

事前に電話予約をお願いします。
ご予約・お問い合わせは各診療所まで

新田診療所 34-0207 中萩診療所 40-2525 高津診療所 31-5550

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。

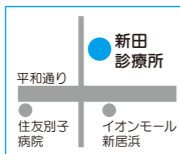
組合員数 12,476人 (前月比 +31人)
出資総額 283,576,000円 (前月比 +1,734,000円)
平均出資金額 22,729円
2024年12月末時点

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 はつひの家たかつ ☎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

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



新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.289

2月号

2025 毎月1日発行



親子でフツキング

作って、食べてゲームして…

令和6年12月15日に浮島公民館で
親子でピザ作りにチャレンジ!



子ども委員会

いっしょにやろやあ

総代さん大募集

総代さんは、それぞれの地域の組合員さんの代表として、皆さんの声を活動や事業に届けるため、年に1回開かれる総代会に参加して、生協の活動方針や計画を決定します。支部会では地域で楽しく暮らしていくために自分たちがやりたい事を話し合っています。出会って、話していると新しい仲間ができます。

2025年度は、現在の総代さんが2年間の任期を終え、新たな総代さんが誕生する年。総代の役割は大きいですが、その分やりがいもあります。私たちのまちをより良くしていく活動を一緒に楽しみましょう！

お問い合わせ
新田診療所 ☎34-0207
中萩診療所 ☎40-2525
高津診療所 ☎31-5550
西条は
川辺の家 ☎52-0578

西条支部
矢野眞由美さん



以前は民生委員をしており、そろそろお世話する側からお世話をしてもらう側に…と思っていました。

そんな中、ご近

所でもある川辺の家の武藤所長さんから誘われたのがきっかけで総代になりました。

家の中だけでいたら、年を取ったりして落ち込むことがあったけれど、支部会に行ったら「まだ必要としてくれるところがあるんじゃないか」と思い、それから元気が出るようになりました。

活動を通じていろいろな人と出会うことができたり、思わぬ人と再会できたり、総代になって良かったです。

若宮惣開支部
蓮井由美子さん



職員からの紹介で総代になり、何もわからないまま支部会などに参加、いろいろなことを知るにつれて、自分にできることはしたいなと思うようになりました。

総代としていろいろな活動

に参加することで、同じ地域の総代さんや組合員さんたちと会って、人の輪に入れるのが楽しいんですよ。

昨年からは仲間増やし活動委員会にも出るようになり、そこでの話を聞いて私もがんばろうと思って、知り合いに声をかけるようになりました。

将来のことを考えたら、診療所があったら安心、生協とつながっていたら安心。総代としての活動を通して、いろいろな人と会って話して、いろいろなことを知れた、それを周りの人にも伝えていきたいです。

高津支部(左から)
古田 洋子さん
佐伯みつ子さん



「総代やってみませんか？」と軽く声を掛けられたのがきっかけです。家族に相談すると「やってみたら」と背中を押され、総代という名前の大きさに不安を感じながらも受けることにしました。

活動を始めてみると、医療や介護について自分がどれほど知らなかったかを実感しました。支部会で事業所説明を聞き、介護を受けるにはどこへ行けばいいのかなど、一つ一つ知ることができてよかったです。

また、総代になり、地域を回る中で、一人暮らしの高齢者が多いことに気づきました。自分が知ることで、人に教えることができ、誰かを助ける力になると感じています。知らないままでいるのと、知っていることの差は大きい。知識を増やし、応えられる総代でありたいと思います。行事やイベントは大変な面もあるけれど楽しいです、近所の方々に医療福祉生協のことを知ってもらえる良い機会になりますし。



- 新しい仲間の輪が広がったよ！
- 支部会も和気藹々！楽しいです。
- 必要としてくれるので、頑張らないと！(90代)
- 待っていている人がいることが生きがいになっています。
- 生協がわかってくると苦勞もわかってきました。

萩生支部(左から)
近藤千恵美さん
森元 房子さん
矢野 敏子さん



桜・チューリップそして音楽…ちよっときてみんかい♪(西条支部)



公民館でしめ縄作り(大生院支部)



サマーバッグ作り(垣生浮島支部)



花火大会でポップコーン(金子・金栄・宮西・新居浜支部合同)



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。

●先日、中萩診療所で特定健診を受けました。
心臓のエコーを始めオプションも5つほど受けました。
自分は日頃元気で食事運動日常生活も規則正しく
を心がけているつもりでしたが、健診の結果
はなんと「血管年齢・骨密度は90歳代」の数字が
出てびっくりです。病気は早期発見が一番です。今
後気をつけて終生現役でいられるように努力・努
力で生活していきたいと思ひます。

渡邊 利子さん(萩生)

●赤石の山に雪がかかると急に寒くなりますね。
最近筋力が落ちたように感じ、筋力強化の為シ
ニア向けの教室へトレーニングに通い始めました。
気分転換にもなり適度な運動の為体調も良いよ
うに思ひます。長く続けられるようにガンバって
みようと思ひます。

藤田 育子さん(中村)

●あつという間に12月になりました。
夏に妻の両目の白内障が判明し、9月に右目、10
月に左目の手術を受けました。経過は順調ですが
改めて健康を見直すきっかけになりました。
2025年は良い年でありますように。

トッピーさん(清水町)

●七月に18年と6ヶ月も私に寄り添ってくれた愛犬
(やまと君)が旅立ちました。可愛い過ぎるほど
チャーミングな子でした。冬が来るといつもユタ
ンポに包まって私のそばでスヤスヤ眠る姿が忘れ
られません。
毎日想い出しては涙する私に、「ママ、泣かない
で！僕はいつもそばに居るから！元気だしてね！」と
言ってくれてる様な気がします。元気で暮らさな
きゃ…と思ひます。

姫ママさん(庄内町)

●「定期巡回随時対応型訪問介護看護の記事について」
12月号のニュースでは歳をとっても1日でも長く
家で過ごせるための医療福祉生協の動きを詳しく
載せて下さっており安心感を抱きました。
重症の時にはもちろん病院に入院しての治療が必
要ですが、軽い持病ならば住み慣れた自宅で過ご
したいと思ひますから。

福田 泰子さん(高津町)

●わたしの「ときめき健康チャレンジ」を拝読しまし
た。最近、字を書くことが殆んど無くなりました
が、母娘間で交換日記を始められたとの事、素晴
らしい取り組みですね！
様々な成果が期待出来、一石二鳥どころか、相当
な事象が期待されます。
わたくしには、真似ごとすら出来ません。
実行力が羨ましい限りです。

加藤 逸さん(大生院)

●年末に自宅で初めて餅つきをしました。参加して
くれた友人のお子さんが「楽しかった！また餅つき
したい！」と言うので「来年もやろうね」と答えたら
「そんなに待てない！すぐしたい！」と言われてしま
い困ったそうです。我が家の毎年の恒例行事とな
ることが決定しました。

てんぐさん(西条市)



高橋 京子さん(北内町)



福田 千栄子さん(萩生)

とことんからの健康づくり活動委員会

とことん健康ってなあに？

12月13日第3回座談会を開催。

からだの健康ということで毎日歩き子どもの見守り
をされている。また、「地域の健康体操に参加するな
ど、出かけて行く場所があると張り合いを感じる」と
いう方や、以前の会で聞いた「美味しいものじゃなくて身
体にいいものを食べるようにしている」との言葉が心
に残っているという方も。

その後はご自身の病気やケガの話題が盛り上がり、
お互いに教え教えられる内容でした。こうしているろ
んな人と話すことは勉強になるし、たのしいですね。時
間のたつのも忘れ、あつという間の1時間半。

「行く場所があるのはありがたい、会に来てよかつた」という言葉で終了しました。

参加者募集

とことん健康ってなあに？座談会

最近“とことん”のことがよく話題
になっています。座談会はとことんからの健康
づくりについて、ざっくばらんにお話しする
会です。

身近に感じたモヤッとしたこと、ウキウキし
たことなど、みんなでお話してみませんか？
初めての方でもお気軽にお越しくださいませ。

日時 2月14日(金)13:40～
場所 中萩診療所2階マインドホールにて
お問い合わせ 本部47-5890(担当: 鴻上)

SDGs活動委員会から



自転車利用促進!

CO₂削減見える化運動に参加しよう!

「移動」に伴うCO₂排出量は、生活全体の約4分の
1を占めています。自動車やバイクから自転車に乗
り換えて、どれくらい環境と健康にいいのかわ、距離
計を使って調べてみませんか？

距離計をお持ちでない場合は、距離計「キャットア
イ VELO9」がプレゼントされます。

参加条件 18歳以上の新居浜市民で自転車
(電動アシスト自転車も可)をお持ちの方



積算距離計
「キャットアイVELO9」
消費カロリーやCO₂削減
量が計測できます。
大きく見やすい大型画面。
雨天の計測エラーを防止
する耐雨機能装備

※距離計は新居浜市カー
ボンニュートラル推進室の実施する見える化
運動へ新規に申込みによりプレゼント
されるものです。取り付け後、月間の自転
車移動距離を記録して報告してください。

交通安全教室 参加者募集

CO₂削減を目指し、自転車利用を推進するSDGs活動
委員会では「自転車に乗るにもまずは安全第一!」という事
で交通安全教室を開催します。元気で楽しく暮らし続ける
ために、交通安全について学びましょう。

自転車で来場される方で「CO₂削減見える化運動」に参
加希望の方は事前に申込みをいただければ教室終了後に
距離計の取り付けも可能です。

日時 2月19日(水) 13:30 ~ 14:30
場所 高津診療所2階会議室
内容 新居浜市出前講座
(講話・動画・脳トレや体操など)
申込み切 2月12日(水)

お申し込み
お問合せ

SDGs活動委員会
担当: 高橋 ☎47-5890(本部)
LINEでもお申し込み・お問い合わせが可能です



デイサービスさくらんぼのSDGs

東中の隣にある「さくらんぼ」では利用者さんも参加してSDGsに取り
組んでいます。

3 環境を
守るため
入浴時には
身体にも環
境にもやさしい「どくだみ
石鹸」を使っています。

12 持続
可能な
消費
古新聞を再利用してゴミ箱づ
くり、古着でウエスづくり、厨
房では食べ残しを減らすために工夫、
廃油はリサイクルに回しています。

6 清潔な
水と衛生
水道を出っぱな
しにしないよ
うに気をつけています。

7 持続可能
なエネルギー
13 気候変動
への対応
節電とCO₂削減のため
にエアコン室外機
に日よけをつけました、不要な電気
はこまめに切っています。



古新聞でゴミ箱づくり



ウエスづくり



そうきんづくり



利用者さんや職員さんが
古新聞を持参してくれます

中秋診療所玄関前 新規増資活動報告

中秋診療所内の各事業所・利用者さんにもご協力いただき、12月16日～21日の期間で玄関前増資活動を実施しました！寒い中「この日の為に用意しておいたんよ!」とまとめて持参して下さる方も居ました。同時開催のミニハッピー市も大好評でした。



ハッピー市



期間中の新規・増資件数と出資金額

新規	19件
増資	138件
出資金	549,000円

沢山のご協力ありがとうございました!

増資まつり経過報告

目標5,000万円(2024.10.21～3.31まで)

2024.12.31時点の新規増資金額

1,098人の参加で5,491,000円

ザ★クロスワード

締め切りは
2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 首都はロンドン
- ② 春の七草の一つ
- ③ 対義語は凶事
- ④ ……足配線は危険です
- ⑤ 冬山用フードつきの服
- ⑥ 佐々木倫子作「おたんこ……」
- ⑧ 夜遅くまで起きます
- ⑪ 春の七草スズナの別称
- ⑬ 木の枝に霧の水分が凍りついています
- ⑮ 首都はローマ
- ⑰ ツルより長寿?
- ⑲ 車などを動かすこと
- ⑳ ほまれ。国民……賞
- ㉒ 実を食用にする野菜
- ㉔ 松や杉は……葉樹
- ㉖ 泣き……に蜂

■ヨコのカギ

- ① 弥生時代の登呂……は日本の考古学の聖地
- ④ 太古からの……住居
- ⑦ 本命でない人に贈る
- ⑨ ……ネクタイを試行
- ⑫ 自分の才能や仕事に自信を持つこと。……心
- ⑭ ……の行水。……天狗
- ⑯ どて煮の具、牛……肉
- ⑰ 正体不明の化け物
- ⑱ ……点検。……浸水
- ⑳ ……室。……席
- ㉑ 県庁所在地は松山市
- ㉒ ここで冠を正さない
- ㉓ 愛媛県の昔の国名
- ㉔ 三重では4日後をこう呼ぶとか
- ㉖ 火の……。……棒
- ㉗ 首都はテヘラン



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@nihama-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

豆腐、肉、チーズでタンパク質を取りましょう。お子さんのおやつにもおすすめ。

豆腐の豚肉巻

材 料

- 木綿豆腐 …… 一丁
- 豚肉(好みの部位) 適量
- 片栗粉 …… 適量
- 酒 …… 大1
- みりん …… 大2
- 醤油 …… 大2
- 砂糖 …… 小1

作り方

- ① 豆腐を水切りして好みの大きさに切る。
- ② 豚肉で豆腐を巻き片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンで焼き、調味料を入れて煮詰めながら火を通す。



豆腐のカリカリチーズ焼き

材 料

- 木綿豆腐 …… 半丁
- とろけるチーズ 50g
- 片栗粉 …… 適量
- サラダ油 …… 少々

作り方

- ① 豆腐を軽く水切りして大きめに切る。
- ② 豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひき全体を焼く。
- ③ 焼けたら豆腐の下にチーズを置き、焼き目がつくまで焼き、反対側も同じ用に焼く。(チーズが溶けて固くなるくらい)

豆腐とチーズのおやき

材 料

- 木綿豆腐 ……一丁
- 鶏がらスープ… 小3/1
- ピザ用チーズ…40g (だしの素でも良)
- 片栗粉 …… 大4
- 塩 …… 少々

作り方

- ① 豆腐を水切りして、材料、調味料を入れ混ぜて好みの大きさにフライパンで焼く。

1月号クロスワード パズルの解答

答 **ネ シ ヨ ウ ガ ツ**



12月号当選者

正解者55名の中から以下の方が当選しました。
中西 勇さん(西隠寺町) 亀次郎さん(郷)
清子さん(宇高町) 藤江 紀子さん(中秋町)
宇野トモ子さん(船木)
※当選プレゼントは、2月に担当者お届けいたします。

理事会だより

2024年度 第8回理事会(12月25日開催)

- ◆11月経営状況は、事業収入は1億6,067万円となり、予算目標を533万円下回りました。事業費用は1億6,657万円で、予算目標を89万円上回り、経常利益は873万円となり予算目標を852万円上回りました。経営改善についてはプレ100人の会でも審議が行われています。
- ◆組合員活動、SDGs活動委員会、広報委員会、こころとからだの健康づくり委員会、仲間増やし活動委員会、子ども委員会、地域理事会の審議内容が報告されました。
- ◆3診療所や介護事業所のご利用、ご活用をよろしくお願ひ致します。
- ◆自分の健康を守るために、特定健診を受ける仲間を増やしましょう。

急募 訪問看護ステーションせいきょう 訪問看護師(常勤・パート)

資 格 正看護師
勤務時間・日数 ご希望をお聞かせください。
お問合せ TEL090-1570-3351(担当:加藤)