

伝統海塩 海の精

海水100% 添加物は加えていません。



健康のための塩なら、
自然海塩ゴールド海の精が一番!

伊豆大島に打ち寄せる
清麗な黒潮を太陽と風で
濃縮し、平窯で煮詰めた
昔なつかしい日本の伝統
海塩です。にがり成分を
十分に残しているので、
まろやかな味わいです。

500g 組合員価格 1,300円

海の精 100g中の成分分析表

ナトリウム	マグネシウム	カルシウム	カリウム	塩物イオン	硫酸イオン	水分その他
34g	700mg	400mg	240mg	53g	2.3g	8.7g



お求めは 新居浜医療福祉生協 各診療所、本部で

「空いた時間で何かがしたい」や
「持っている技術や特技を生かしたい」という

活動会員さん 大募集!

～人と人がつながって、
助け合いの輪を広げる活動～

銀のいと

※詳しい内容につきましては、
コーディネーターまでお問い合わせ下さい

地区	担当	連絡先
川西 (新田診療所内)	新田	090-5912-1711
川東・泉川・船木 (高津診療所内)	池田	080-2990-0494
上部西・角野 (中萩診療所内)	森	080-2990-0443
西条 (川辺の家内)	村上	090-7347-9487



新居浜 医療福祉生協 ニュース



ご近所で集まるから

ご近所会

「ひとまかせじゃいかん、自分たちでできる範囲のことをやるだけよ」



(写真左から)小笠原さん、宮本さん、福田さん、芝田さん

記事は6Pに

新居浜医療福祉生活協同組合

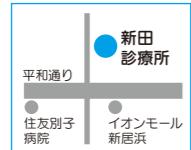
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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。
- ◆一人では生きていけない。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。

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



デイケアセンター ひだまりの里 ☎34-0007
居宅介護センター そらいろのたね ☎65-3711
鍼灸院 ふわり(川西出張所) ☎080-2858-9726
グレープホーム 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(金・土曜日午前のみ)



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 あつかほーむたかつ ☎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 さくらんば ☎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 塙生俱楽部 ☎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・消化器内科
リハビリテーション科



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
定期巡回・随時対応型訪問介護看護 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

新田診療所

8:30 ~ 12:00 8:30 ~ 12:00

14:30 ~ 17:30 15:30 ~ 18:00

高津診療所

月 火 水 木 金 土

休 休 休 休 休 休

中萩診療所

月 火 水 木 金 土

休 休 休 休 休 休

中萩診療所

月 火 水 木 金 土

休 休 休 休 休 休

持続可能な 地域へ

新居浜医療福祉生協の SDGsチャレンジ

ダンボールコンポストでゴミ削減

ダンボールコンポストを利用してご家庭から出る生ごみが減ると、ごみ出し
が楽になったり、家庭菜園やガーデニングで自分で作った良質な肥料が使
えます。ダンボールコンポストは、1日約500gの生ごみを処理することができます。

これまでもダンボールコンポスト講習会を開催してきましたが今年も5月以降に講習会を開催予定です。

講習会では1セット1,000円でダンボールコンポストの材料が購入でき、すぐにご家庭で肥料作りが始められます。

ダンボールコンポストで生ごみをリサイクルして良質な肥料をつくりて環境にやさしい生活を送ってみませんか。

講習会参加を希望される場合にはSDGs活動委員会LINE公式アカウントに登録してご案内をお待ちください。



前回のダンボールコンポスト講習会の様子

「縁畠活動」で地域コミュニティを育む

中萩診療所の南側にある「縁畠」は、みんなが参加できる共有の畠として、食育活動、健康づくり、世代を超えた交流の場を目指しています。

また、生協の事業所では畠や花壇での「縁畠活動」の取り組みを行っています。自家製野菜を育てることで、食の安全と安心を実現し、「共に作る」という経験でコミュニティの絆を強めています。

中萩の畠にはまだまだ余裕があり、「縁畠」の仲間を随時募集中です。縁畠活動には初心者から経験者まで、誰でもどこでも、自分のペースで参加できます。「家族で野菜作りをしてみたいけど畠がない」などありましたら、お気軽にお問合せください。



中萩の「縁畠」はとっても広いです



ともだちの畠にて



風花の花壇にて

環境保全やコミュニティ活性化、交通安全、資源循環利用といった、SDGsにつながる4つの取り組みをご紹介します。あなたも一緒に、SDGsしませんか？LINE公式アカウントでもご案内をお届けしていきます。

◆お問い合わせ先◆

新居浜医療福祉生活協同組合
SDGs活動委員会
担当: ☎47-5890(本部 高橋)
LINE公式アカウントからもお問い合わせが可能です



自転車利用推進によるCO₂削減と健康づくり

自転車は、環境に優しい移動手段であると同時に、健康促進にも最適です。生協では、交通安全教室の開催とともに、自転車に距離計を取り付ける取り組みを実施してきました。走行距離の把握は健康管理にも役立ちます。

「CO₂削減を目指し、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した。

参加者は12名、講師の新居浜市交通安全教育指導員の秋山さんから交通事故防止のポイントについて学びました。

教室終了後には新居浜市のCO₂削減見える化運動への参加を希望された参加者さんの自転車に距離計の取り付けを行いました。取り付けた自転車で駐車場内を試走してみると走行速度と距離が表示され、「速度がでたー！」と大喜び、楽しみながらCO₂削減活動を行えそうでした。



雨水活用で節水エコライフを実現

家庭での雨水タンクの導入は、水資源の有効活用として注目されています。雨水は、庭の水やり、洗車や打ち水、掃除など、さまざまな用途で利用可能です。また、もしもの断水時にはトイレをはじめとする日用水としても使えます。

本格的な雨水タンクでなくても、ホームセンターで買える「雨水集水継手」と「ホース」でDIYもできます。雨水のしたたり落ちる軒先などにバケツや桶を置いておくだけでも、水は溜まって水やりなどに利用可能です。

雨水タンク以外にも読者の皆様がご自宅で実行している節水事例などがありましたら、みんなの広場やLINEでは是非投稿をお願いします。投稿いただいた事例はニュースやホームページで紹介させていただきます。



バケツ等でもOK



ホースを交換して
雨水タンクを再利用



雨水集水継手とホースで
材料費は2,000円程度



みんなの広場

【ほっこり募集】

- 最近、我が家の中庭にメジロが来るようになりました。真紅の椿の花に、隣の金柑の木にと、遊んで帰ります。そんなささやかな事にはほっこりしています。皆さんはどんな事にはほっこりしていますか。
- うみさん(篠場町)

身の回りのささやかなほっこり投稿をお待ちしています。(担当者より)

【寒さもそろそろ終わり】

- 滝の宮のカモも少しづつ寒い国に帰っています。来年も来てねって思いながら送りたいと思います。
- チューリップさん(本郷)

- 昨年の猛暑には「冬がいい」この寒波襲来に「夏がいい」と炬燵で縮こまっています。
- 近藤 陽子さん(星原町)

- 今冬は本当に寒かったと思います。昨年はあまり見かけませんでしたが今年は家に近くの用水路に何回か氷が張りました。
- 岡部 保清さん(垣生)

クロスワードの答えが「ひょうてんか」だったので寒さまつわるお手紙が多かったです。今年の寒波はすごかったです、私の家も何度も雪が積もりました。(担当者より)

【ニュースで知り合いを見かけて】

- 誌面でおじを見つけて、元気そうで嬉しくなりました。
- 岡田 智恵さん(八幡)

- 生協ニュースの中に昔、お世話になった懐かしいお名前を見つけました。今もお元気で活動されているご様子に感無量です。
- 尾崎 幸子さん(船木)

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に?

参加者
募集

こころの健康ってなに? 座談会

こころとからだ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。

身近に感じたモヤっとしたこと、ウキウキしたことなど、みんなでお話ししています。初めての方でもお気軽にお越しくださいませ。

日 時 4月11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)

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、お待ちしています。
宛先はクロスワードコーナーをご覧ください。

- 萩生支部の総代さんに知人が、笑顔で写っていました。よろしくお願ひ致します。

池田 宏美さん(萩生)

ニュースをきっかけに連絡をとりあい、交流が再開したという嬉しいお話を最近何度か聞きました。(担当者より)

【私も作ってみました】

- 豆腐の豚春巻きを作ってみました。豆苗も入れて巻いたので色もきれいになりました。

まみさん(宮原町)

- 「誰でもかんたんクッキング」にチャレンジしました!豆腐のカリカリチーズ焼きは、カリッとした食感だけでなく、チーズの香ばしい匂いもよかったです!またクッキングしようと思います!!

鶴川 優菜さん(北内町)

- 簡単クッキングのコーナーが大好きです。これからもいろんなレシピを教えてください。

高橋 了子さん(西連寺町)

- 誰でもかんたんクッキングのコーナー大好きです。豆腐とチーズでいろんなバリエーションのメニューができると知りました。ぜひ作りたいと思います。

雪ん子さん(大生院)

今月のクッキングコーナー、実は担当者の得意レシピです。写真も気合いを入れて撮影しました、是非チャレンジしてみてください。(担当者より)

- オートミールの使い方が分かりません。クッキングで取り上げてください。

匿名さん

来月、早速取り上げます。(担当者より)

サークル紹介 パソコン教室

「三途の川の渡し賃」どんなにデジタル化だ、情報化時代だといっても三途の川の渡し賃をカード(スマホ)でとはいかない。

三途の川を舟で渡り、向こう岸のあの世へと渡って成仏するには、その舟を利用する際の代金が六文であるため、棺桶に六文銭を入れるされています。だが、ここは現世。否が応でもデジタル化の波に乗らなければならない世情となっていました。

そこで、日常生活で必要最低限のデジタル知識(コンピュータ&インターネットなど)を面白く、楽しく学習することで、脳を活性化すると同時に、集中力や思考力を高め、記憶力だけでなく、集中力や注意力、思考力の向上にも大きい役立つことを期待して集まった(平均年齢7歳)パソコン教室です。



大変です~! 突然、警報音とともに現れた“詐欺画面”
みんな集まり対処方法を体験

受講者の声

《高津教室》

●パソコン教室は1年半になります。習い始めるに脳の一部の扉が開かれ学ぶ喜びがあふれ出しました。楽しくて仕方ありません。死ぬまで勉強し続けます。(土光)

●教室に行きだして地区住民への案内文や名簿、出席表、カレンダー等ができるようになり、とても役立っています。また、脱線しての長いおしゃべりもすごく楽しみです。(Y・K)

●先生はパソコンは勿論IT・デジタル関連何でも詳しくいつまでたってもアナログ世界から抜けられない私には教室の二時間は眼と頭が新世界へ行っています。(しろちゃん)

《中萩教室》

●入ったばかりで、皆さんのがんばる様子に刺激を受けています。(メガネタヌキ)

●“矢のごとく過ぎ去る日々を生きる吾”パソコン教室で頭の体操(M・T)

●この2月で7年目。その間、年号が変わり、マイ・ノートブックも買い替え、OSもWindows7からWindows11にアップグレードした。講師は気長く接してくれて、インターネットの基礎からワードやエクセル、年賀状の書き方その他をホワイトボードに書きながら何度も説明してくれる。又パソコンの構造も詳しく、不調なパソコンの面倒も見ている。感謝。時々、野菜の種まき、天候や物価高、世間話し等も皆で和やかに話す。たまには誰かが果物や野菜を持参しておすそわけで、頂くことがある。これからも元気で続けたい。(マウスマン)

●講師の指導で、Youtubeサイト、宗次郎名曲集をダウンロードすることができた。その楽曲(風の大地、大黄河等)に感動し、オカリナの楽奏・音色に心を奪われました。仲間の殆どは後期高齢者ですが学びあう仲間からも元気を頂いております。いつまでも教室に通えるよう頑張ります。(M/T)

増資まつり経過報告

目標5,000万円(2024.10.21 ~ 3.31まで)

2025.3.13時点の新規増資金額
1,789人の参加で9,129,000円

ご近所で集まるから

ご近所会

「会の名前はあるんですか?」と聞くと「ご近所で集まるからご近所会!」とシンプル。きっかけは「今は車に乗っている人も居るけれどそのうち車にも乗らなくなる、そうなったときに頼れるのは近所の仲間。普段から話してお互いの家や生活の事を知つていれば、いざの時にも助け合える。」と災害への備えでもあると語るのは会の発起人である小笠原さん。

メンバーは5名、40年以上のお付き合いがある方々で、元々は子育てを通じて知り合い、コープえひめの前身、生活協同組合アイコープなどの生協活動でも繋がってきたそう。

月に一度、お菓子を持ち寄って集まって話す内容は「それぞれの持病、健康、趣味、政治」と幅広い。今回飛び出した話題をいくつか紹介しますと「今月は膝の手術だから痩せないと!」「物価高には自給自足で自己防衛」「今の政治状況はおもしろい」「日曜劇場『御上先生』がすごくいい」「断捨離も歳をとると思うようにはかどらない」などなど。「これまで一緒に活動してきて、価値観が同じだから分かり合える」「いろいろと腹の立つこともあるけれど、腹立

てたら病気になるからやめた!」「私は120まで生きる予定!」「ひとまかせじゃいかん、自分たちでできる範囲のことをやるだけよ」と、前向きな言葉が次々と飛び出す集まりでした。



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
---	---	---	---	---	---

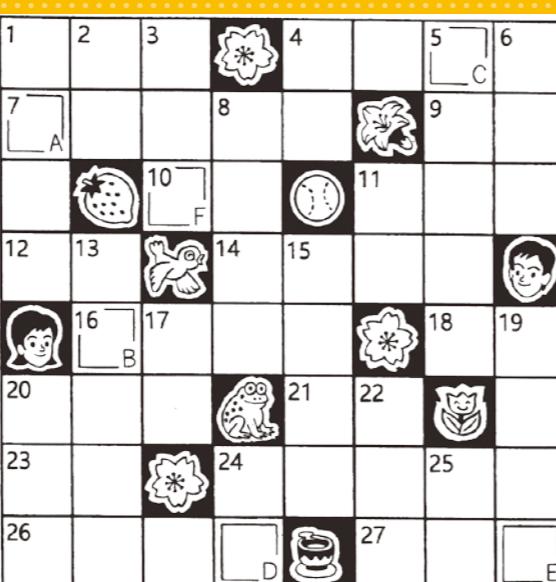
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

■ タテのカギ

- ①からみをつける香辛料
- ②魚へんに占と書いて?
- ③日本間で天井とかもいの間の飾り窓
- ④駅……。どか……
- ⑤10本のピンを倒す競技
- ⑥海水の満ち引き
- ⑧「彼の実力は……だ」
- ⑪……には勝てぬ
- ⑬旧国名はビルマ
- ⑮当世。……の子
- ⑯引き分けとなった碁
- ⑯首都はカンパラ
- ⑰大衆的なお菓子
- ⑱自分で食事を作ります
- ⑲それ行けアン……マン
- ⑳……は飢えても穂をつまず

■ ヨコのカギ

- ①ユカリを食べる動物
- ④横浜流星が主演の大河ドラマ
- ⑦……あかつきを覚えず
- ⑨十二支の2番目
- ⑩縫わない針。……針
- ⑪昭和のお笑いグループ、チャンバラ……
- ⑫魚や貝は……の幸
- ⑭前へ進めること
- ⑯火事場などにいる馬?
- ⑰一……を照らす、これ則ち国宝なり
- ⑲串……、……虫
- ⑳へま。……を踏む
- ㉑油を流すヒキガエル
- ㉒首都はイスラマバード
- ㉓有名な「動物記」の人
- ㉔丸太をつないだ舟



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

簡単レバーペースト

レバーはビタミンA、B2、B12、鉄、葉酸、亜鉛など栄養豊富。バターではなくクリームチーズを使うことで、ヘルシーかつやさしい味。パンに塗ったり、クラッカーにのせたりしてお楽しみください。

ブレンダーがなくても、野菜のみじん切り用のチョッパーで代用可能です。



材 料(2~3人分)

鶏レバー	約200g
玉ねぎ	1/4個
白ワイン(もしくは日本酒)	少々
塩、コショウ、コンソメ	少々
クリームチーズ(お好みの量で)	約30～45g
牛乳(下処理用)	適量
おろしニンニク(下処理用)	少々

作り方

- レバーの下処理と玉ねぎの準備 鶏レバーの筋や血管を丁寧に取り除き、何度も水を替えながら水洗いします。洗浄後、牛乳におろしニンニクを加えた液にレバーを30分ほど漬け込み、下味をつけます。玉ねぎは粗めのみじん切りにしておきます(細かくする必要はありません)。
- 包丁を立てて、優しくしごく筋が取りやすいです。水の中でレバーをくるくる回すと、血合いがよく落ちます。
- 煮込み 下処理済みのレバーを牛乳から取り出し、鍋に入れます。玉ねぎ、白ワイン(または日本酒)、コンソメを加え、落とし蓋をして弱火で加熱します。沸騰後、約15分ほど煮込みます。火を止め、粗熱が取れるまで待ち、煮汁が多い場合は別容器に移しておきます。
- ペーストに仕上げる 煮込んだ具材をブレンダー(またはフードプロセッサー)で攪拌し、ある程度クリーミーになったらクリームチーズを加えてさらに混ぜます。
- 固い場合は、取り置いた煮汁を足してお好みのクリーミーさに調整してください。最後に塩、コショウで味を整え、保存容器に移して冷蔵庫で冷やせば完成です。

3月号クロスワード パズルの解答

答 **オクルコトバ**



2月号当選者

正解者59名の中から以下の方が当選しました。
鵜川 優菜さん(北内町) えっちゃん(神郷)
築山 尚子さん(坂井町) 藤原 準司さん(菊本町)
ドジキヨンさん(東田)
※当選プレゼントは、4月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2024年度 第10回理事会(2月26日開催)

- ◆1月経営状況は、事業収入は1億5,659万円となり、予算目標を940万円下回りました。事業費用は1億6,453万円で、予算目標を115万円下回り、経常利益は-799万円となり予算目標を819万円下回りました。引き続き経営改善について審議が行われ、「100人の会」でも話し合いが行われていることが報告されました。
- ◆組合員活動、仲間増やし活動委員会、広報委員会、地域理事会、こころと体の健康づくり委員会、SDGs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、ご利用をよろしくお願い致します。

第41回 通常総代会のご案内

日 時 2025年6月28日(土) 14:00～16:00
会 場 新居浜市民文化センター 中ホール
対 象 総代
議案事項 ①2024年度事業報告、組合員活動報告
②2025年度計画案の説明 など