

太陽油脂㈱ パックスナチュロン 石けん はみがき



120g
組合員
価格 **370円**

～泡立ちひかえめ
爽快ハッカタイプ～

- 歯を白くする
- 歯石の沈着を防ぐ
- 歯のやにを取る
- 口臭を防ぐ
- 歯垢を除去する
- 口中を浄化する
- 虫歯を防ぐ

◆ 100%自然由来成分

石油由来原料・合成界面活性剤・鉱物油・合成ポリマー・水酸化アルミニウム・合成防腐剤・合成香料・合成着色料・プロピレングリコール・サッカリンはすべて無添加です。

◆ 磨いた後も味がわかる

石けん成分は口腔内の粘膜や舌(味蕾)に吸着しにくいので、歯みがき直後に飲食しても後味に違和感が残りません。



お求めは 新居浜医療福祉生協 各診療所、本部(分室)で

価格改定のお知らせ

日頃より、購買商品をご愛顧いただき、ありがとうございます。

さて、このたび仕入れ価格の値上りに伴い、2025年11月1日より販売価格を変更させていただきます。何卒ご理解を賜りますよう、お願い申し上げます。

※ 今回、価格変更となる商品が多いため、価格一覧表をWEBに掲載しております。スマートフォン等で以下のQRコードを読み取ってリンク先より価格一覧表をご確認ください。



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 12,358人
(前月比 -11人)
出資総額 280,802,000円
(前月比 +818,000円)
平均出資金額 22,722円
2025年9月末時点

新田診療所

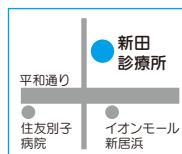
☎34-0207

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(金・土曜日午前中のみ)

ケアセンター ともだち

ケアサービス わいわいクラブ

居宅介護支援センター たかつ

訪問看護ステーション せいきよう

グループホーム あったかほむ たかつ

グループホーム あおぞら

ケアサービス さくらんぼ

ケアサービス のんびりさん

ヘルパーステーション 野の花

定期巡回・随時対応型訪問看護

野の花

小規模多機能 垣生倶楽部

サービス付き高齢者向け住宅 はつひの家の家たかつ



中秋診療所

☎40-2525

新居浜市秋生1061

内科・消化器内科

リハビリテーション科

入院19床

ケアサービスセンター 風のうた

リハビリセンター 風車

ケアサービス 風花

居宅介護支援センター おとなりさん

鍼灸院 ふわり

サービス付き高齢者向け住宅 風の舞

桜のにわ

定期巡回・随時対応型訪問看護

上部野の花

☎47-6680



ケアサービス 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
グループホーム 香り草 ☎65-3681
ケアサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
ケアサービス 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

〒792-0050 新居浜市秋生1061番地 電話(0897)47-5890 FAX(0897)40-8020 ホームページ: <http://niihama-mcoop.or.jp>



国際協同組合同年

協同組合はよりよい世界を築きます



新居浜
医療福祉生協
ニュース

Vol.298

11月号

2025
毎月1日発行



高橋 由さん(100歳)を 中村知事が長寿のお祝い訪問



6ページにつづく

スタート!



食事は(主食・主菜・副菜をそろえ)毎日3食規則正しく食べましょう

明日の自分にバトンタッチ!

ゴール!

食生活

まいにちリレー!

明日の自分のために食生活を整えましょう

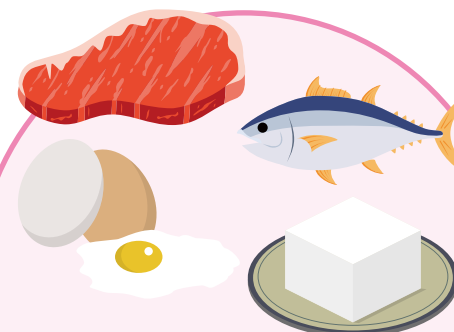
～ 365歩のマーチに合わせて～

朝食はしっかり食べて
毎日3食正しくね
油も適度に摂りながら
たんぱく質を十分に
いろいろな食べ物を
豊富な調味料で料理しましょう

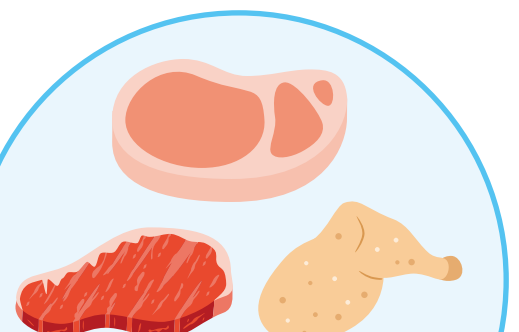
野菜や果物牛乳を
毎日適量を食べましょう
お水やお茶で水分補給!
おやつは手のひらで～
ソレ!ワンツー ワンツー
ワンツー ワンツー



油脂類が不足しないようにしましょう
油脂はエネルギー源、細胞などの材料としても不可欠です。



肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を十分摂りましょう



いろいろな種類のお肉を食べましょう



調味料を上手に使い美味しく食べましょう



野菜・芋類・海藻・きのこ類を毎日食べましょう



食べることは毎日の元気の源です。大切なことは、無理をせずいろいろな食材を少しずつ取り入れること。楽しみながら続ける食習慣が、健康な明日をつくれます。
中萩診療所 管理栄養士 尾藤さゆり

リレーを支える補助項目

食欲がない時は自分の食べたい物を食べましょう



酢・香辛料・香味野菜を使って減塩しましょう



適度な運動をしましょう



あいうべ パタカラ
食べる力を維持するためにお口の運動をしましょう



果物を毎日摂りましょう



牛乳・乳製品を毎日摂るようにしましょう



お水やお茶で水分補給を忘れずに!

嗜好品は適度に摂りましょう





みんなの広場

クッキング

- いつも「誰でもかんたんクッキング」を楽しみにしています。10月号の「何でも焼いて浸すだけ」を早速作って、いろいろ活用しています。今後もかんたんレシピをお願いします。

徳永 初江さん(萩生)

- かんたんクッキング、冷蔵庫の残り野菜で作ってみました。冷蔵庫の掃除もでき美味しかったです。

チューリップ(本郷)

デイサービスひだまりの里

- いつもは主人の介護に追われていますが、ひだまりの里の皆さまの楽しそうな姿を見て、私が参加したいと思いました。ダイエット宣言をしていたOさんも見つけました(笑)嬉しかったです。

Siip(船木)

- デイサービスひだまりの里の皆、いい笑顔。いい〜〜〜ですね!

竹内 睦子さん(山田町)

ワクチン

- 帯状疱疹ワクチンの記事、参考になりました。今年86歳の家内が帯状疱疹になり大変でした。一度かかっていたので免疫ができていたのかと思っていたので正直びっくりしました。私も来年90歳、ワクチン接種は必須と感じています。

伊藤 正さん(松神子)

クロスワード

- クロスワード、大好きですが、「ハレとケ」には脱帽。この年で初めて出会った言葉です。

藤澤 純子さん(宇高町)

- クロスワードはママとパパが解きました。当たるといいな。

尾藤 そよかさん(土橋)

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。

- 神郷・多喜浜支部合同のお月見会で「うたごえ喫茶」に初めて参加しました。声を出すのも外出も久しぶりでした。コロナ禍より会っていない友人に会っておしゃべり、おはぎをいただき楽しい1日でした。これからも元気で参加して生きるパワーを吸収したいと思っています。

もみじ(郷)

- 大根の種を庭の小さな畑に今年も撒きました。成長が楽しみです。おおきなあれ!

近藤 操さん(喜光地町)

- 彼岸も過ぎ、シュウカイドウや水引き草等が咲き始め、季節の移り変わりを感じます。皆さんお変わりありませんか。

うみ(篠場町)

- やっと涼しくなりましたね。あの暑さはいったい何だったんだろうと、何とか乗り越えられたと、一安心しました。歳をとると暑さ寒さがこたえますよね〜〜〜。

藤田 育子さん(中村)

- 中萩ひまわりプロジェクトの種取り作業に参加してきました。中萩中学校の生徒さんも参加して、楽しい時間を過ごすことができました。自分たちで植えて咲かせたひまわりの種が、来年に繋がっていくのは嬉しいですね。

森 里美さん(萩生)



皆さんがご自宅で咲かせた「はるかのひまわりの種」も来年に繋げるために各診療所の共生担当者へお届けください(担当者より)

- 新居浜の歴史をちょこっと訪ねました。「大生院の歴史探訪の会」の代表、松本彰さんのご案内で「金子城」周辺を歩いてきました。

- ①「金子山」という名前の由来は城主「金子備後守」が名付けられたが「天正の陣」*1で敗れ、すべての資料が失われたとのこと。城の復元を願う人も居るが資料が無く、断念を余儀なくされているそう。
- ②5世紀後半らしき「古墳」*2を目の当たりにして「新居浜」の新たな歴史を見直す機会となった。

*1についてぜひ訪ねてその目で見ていただくことをお勧めします。

*2はどなたのお墓かは不明だそうです。ご存じの方はいませんか。

ふくちゃん(萩生)



インフルエンザ予防接種 新型コロナウイルス感染症予防接種のご案内

◆65歳以上の方◆

接種当日60～64歳で、身体障害者手帳1級(心臓・腎臓・呼吸器系)をお持ちの方も対象です。

インフルエンザ予防接種		新型コロナウイルス感染症予防接種
予約不要		要予約
10月1日(水)～2026年1月30日(金)まで	実施期間	10月1日(水)～2026年3月31日(火)まで
実施期間中に1回	接種回数	実施期間中に1回
1,500円(生活保護世帯は無料)	自己負担額	4,500円(生活保護世帯は無料)

◆一般の方(64歳以下の方)◆

65歳以上でも、上記期間以外はこちらの料金になります。

インフルエンザ予防接種		新型コロナウイルス感染症予防接種
予約不要		要予約
10月1日(水)～ ワクチンがなくなり次第、終了	実施期間	10月1日(水)～2026年3月31日(火)まで ワクチンがなくなり次第、終了
高校生以上〔組合員〕3,000円 〔非組合員〕4,400円 中学生以下〔組合員〕2,100円 〔非組合員〕3,400円	接種料金	〔組合員〕15,000円 〔非組合員〕16,000円

- 資格確認書またはマイナンバーカード等(住所・氏名・生年月日が証明できるもの)をご持参ください。
- 接種後、副反応が出ないか確認のため、待合等での待機をお願いしています。
- 各診療所によって小児の接種可能年齢が異なりますので、事前にお問い合わせください。
- インフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種の同日接種を希望される場合は、各診療所へご相談ください。

新田診療所
TEL 34-0207

中萩診療所
TEL 40-2525

高津診療所
TEL 31-5550



クリスマス会

大人も子どもも大歓迎☆みんなと一緒に楽しみましょう♪

日時 12月13日(土) 13:30～15:30

場所 新居浜市市民文化センター
別館4階大会議室

参加費 無料

参加申込 12月3日(水)までにお申し込みください。

主催 金子・金栄・新居浜・宮西支部合同

連絡先 090-5912-1711(共生担当:新田)

催し

小女郎たぬき踊り
オカリナ、ハンドベル
ビンゴゲーム
おやつと飲み物
クリスマスプレゼントもあるよ!

*内容は都合により
変更になることがあります。



中村知事が長寿のお祝い訪問 高橋 由さん(100歳)を

9月11日(木)、新田町の組合員、高橋 由(たかはし よし)さんのご自宅に、愛媛県の中村知事が長寿のお祝いに訪問されました。

一人暮らしの由さんですが、日頃から生活を支えているご近所の皆さんや親戚の方々も駆けつけ、祝い状や記念品の贈呈を共に喜び合いました。

知事との歓談では、「大きな病気はしたことがありません。長生きの家系なんでしょうね。母は103歳、祖母も100歳まで生きました。三代続けて長寿の表彰をいただけるなんて、名誉なことです。」と笑顔で語られました。

由さんは毎日少量のお酒を楽しみ、針仕事や新聞で株の動向をチェックすることを欠かしません。そんな由さんの元気な暮らしを、地域の皆さんとともにこれからも応援していきます。

居宅介護支援事業所みんなの家
ケアマネージャー 玉井&津乗



ご家族・ご近所さん・ケアマネージャーで由さんを囲む

ザ★クロスワード

締め切りは
11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 草かんむりに耳は？
- ② 2人での場面や写真
- ③ ……蜂取らず
- ④ 水は液体、空気は？
- ⑤ 持久力。精力
- ⑦ グレゴリー・ペレルマンは……者
- ⑨ 落語などの演芸場
- ⑪ よく考えないで軽がるしく引き受けること
- ⑬ 神仏に誓う……文
- ⑮ 10月第3日曜は何の日？
- ⑰ 太平……。大西……
- ⑲ 外から帰ってガラガラ
- ⑳ 油あげ。……ずし
- ㉑ ……より証拠

■ヨコのカギ

- ① 虎の威を借る……
- ③ ……は嫁に食わずな
- ⑥ ……アウト。……ダン
- ⑦ 角切りの豚肉を使った中華料理の一つ
- ⑧ 香辛料の「ペッパー」
- ⑩ 赤塚不二夫漫画の「シェー!」でおなじみのキャラクター
- ⑫ 何人かで書いた書画
- ⑭ 松本清張作「……の器」
- ⑮ ……たけ。……虫
- ⑯ にが笑いのことです
- ⑰ 「正答」の対義語は？
- ⑲ ニワトリを飼育します
- ㉑ ギャラリーのことです
- ㉒ 同じ……のむじな
- ㉓ 小説などの女主人公
- ㉔ ミステリー。……小説



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

炊飯器で作る 簡単とりむねチャーシュー

材 料(2～3人分)

鶏むね肉 …… 1枚 みりん…… 大さじ1.5
しょうゆ …… 大さじ2 にんにく・しょうが
酒 …… 大さじ2 …… 少々
砂糖 …… 大さじ1.5

作り方

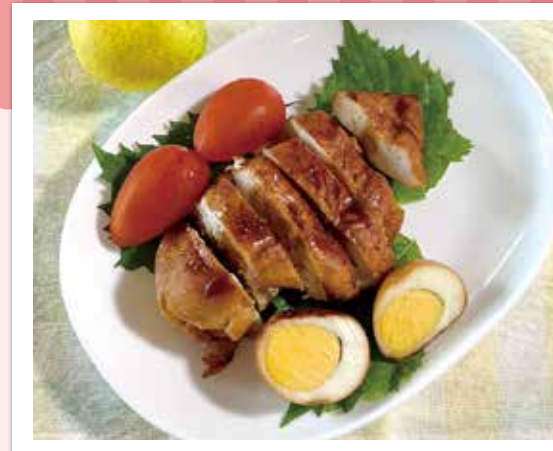
- ① むね肉は皮目を下にして炊飯器に入れる。
- ② 調味料(しょうゆ・酒・砂糖・みりん・にんにく・しょうが)を合わせて加える。
- ③ アルミホイルやクッキングペーパーで落とし蓋をして、通常の炊飯モードで炊く。
- ④ 殻をむいたゆで卵を一緒に入れれば「味玉」も完成!

おすすめ
ポイント

鶏むね肉は脂肪が少なく、たんぱく質たっぷり。健康志向の方やダイエット中の方にもおすすめです。炊飯器におまかせなので、失敗知らずで誰でも簡単に作れます。

- 甘辛しょうゆ味がしっかり染み込んでいるので、
- おうちラーメンのトッピングにのせれば、満足度アップ!
- スライスしてサラダにのせれば、ヘルシーな「サラダチキン風」に!
- 冷めてもやわらかいので、お弁当のおかずにも大活躍!

※ このレシピは炊飯器の「通常炊飯モード」を使用しています。お使いの炊飯器によっては調理利用を推奨していない場合がありますので、必ず取扱説明書をご確認のうえ、注意事項を守ってご使用ください。



10月号クロスワード パズルの解答

答 コウレイシヤ



9月号当選者

正解者42名の中から以下の方が当選しました。
高橋 良光さん(萩生) 今村 静恵さん(船木)
時田 敏子さん(萩生) 豊島シズエさん(宇高町)
近藤眞佐子さん(庄内町)
※当選プレゼントは、11月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2025年度 第4回理事会(9月24日開催)

- ◆8月の経営状況は、事業収入は1億4,584万円となり、予算目標を1,477万円下回りました。事業費用は1億5,859万円、予算目標を331万円下回り、経常利益は-928万円となり予算目標を781万円下回りました。引き続き経営改善について審議が行われました。
- ◆組合員活動、広報委員会、仲間増やし活動委員会の活動及び審議内容が報告されました。
- ◆理念にある「自分たちの健康は自分たちで守ろう」のために、年に一度の特定健診を受けましょう。

＼0のつく日にオープン／

なかみち ふらっとカフェ

日時 毎月10・20・30日 14:00～16:00

※日曜・祝日はおやすみです。※臨時でお休みの場合があります。

場所 新田診療所 なかみち にて
(診療所の自動ドアに入って一番奥まで進んでね)

お問合せ・連絡先
若宮惣開支部 090-5912-1711(担当:新田(にった))