

太陽油脂(株) パックスナチュロン ジェル はみがき

研磨剤フリー
泡立ちひかえめ

- ムシ歯を防ぐ
- 口中を浄化する
- 歯石の沈着を防ぐ
- 口臭を防ぐ
- 歯垢を除去する
- 歯を白くする



90g
組合員
価格 565円

◆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。



研磨剤・発泡剤不使用の透明ジェルタイプのはみがきです。電動歯ブラシ、音波歯ブラシもお使いいただけます。開封後は6か月を目安になるべく早くお使いください。

お求めは 新居浜医療福祉生協 各診療所、本部(分室)で

診療所はマイナ保険証が スマホでも使えます



生協の診療所ではマイナ保険証をスマートフォンでご利用いただけるようになりました!

受付に設置してあるカードリーダーにスマホをかざすだけで、保険証としてお使いいただけます!

※ 事前の準備が必要です、厚生労働省のHPでご確認ください。→→→→→



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 12,393人
(前月比 +35人)
出資総額 281,986,000円
(前月比 +1,184,000円)
平均出資金額 22,753円
2025年10月末時点

新田診療所

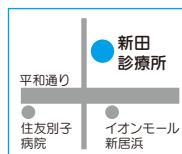
☎34-0207

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



デイサービス 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
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・土曜日午前中のみ)

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 せいきよう ☎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 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・随時対応型訪問看護看護

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 はつひの家の家たかつ ☎47-6636



中萩診療所

☎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

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・随時対応型訪問看護看護

上部野の花 ☎47-6680



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

〒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>



国際協同組合理年

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.299

12月号

2025
毎月1日発行



SDGs委員会 & 子ども委員会 中萩診療所の縁畑でいも掘り & 焼いも



発行: 新居浜医療福祉生活協同組合 広報委員会

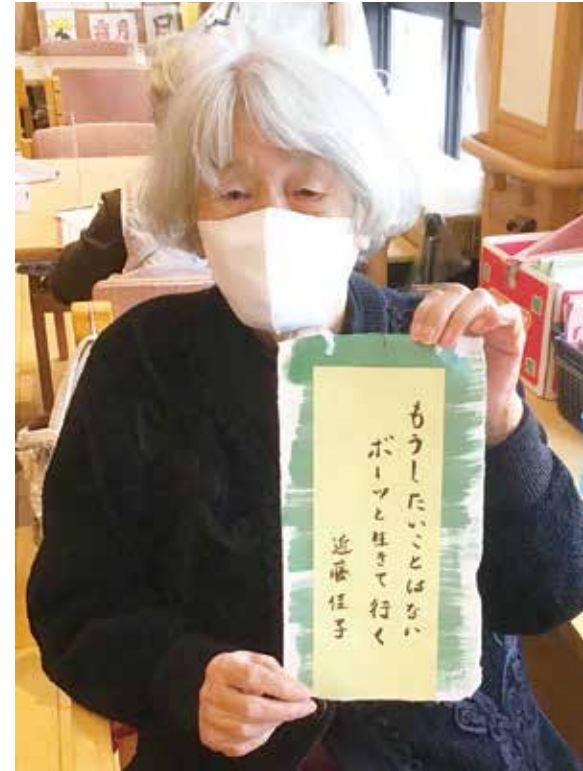
私のSDGs

これがSDGsなの？私は昔からこんなことしてるわ。だってもったいないでしょう。

近藤 佳子さん(89歳)

「もうしたいことはないポーツと生きて行く」と言っている、みんなのために何かせすにはられない近藤さん。

デイサービス風花でのSDGsな日々を紹介します。



／ 着物や古着をほどいて、いろいろと活用してます ／



椅子のカバーを作ってみました



新聞紙のカラー部分を使っていてエコなんです



毎年、終戦の日に向けて平和を祈る折り鶴を作っています



マッサージしてあげる気持ちいいでしょ？

体操で使う「にぎにぎ棒」も広告の紙を再利用



／ 植えて、育てて、収穫して、食べる花壇で縁畑活動よ ／



毎日のおやつもみんなで手作りよ



「今日は何をしようかしら？」といつも積極的な近藤さん。

風花が目指しているデイサービスの姿を先取りしています。

見学やお試し利用も大歓迎です。ご連絡お待ちしております。

デイサービス風花

責任者 渡辺 三夏

☎(0897)40-2526





みんなの広場

- キンモクセイの花が満開ですが香りが無い。こんなことは初めて。

井上 和子さん(土橋)

- 毎年、新居浜太鼓祭りが近づくとキンモクセイの香りが漂うのが当たり前と思っていたのが、今年は祭りが終わっても開花しない。その代わり私の苦手なセイタカアワダチソウの黄花が至る所で我が物顔に咲き誇っていました。

渡辺 昌一郎さん(政枝町)

- 盛大なお祭りのあと…俄に寒さ到来、今何を着たら？と迷える毎日です。今回のクイズはとても難題でしたね。老年(とし)のせいかと感じ乍ら、頑張りました!脳トレにいいです。また来月も頑張ろう!

山本 環さん(西連寺町)

- 例年に比べ、今年は特別秋の期間が短いと感じています。日本の四季が二季になっている感じでもあります。昼夜の時間間隔・日の出/日の入りの時間は例年通り変化しているのは幸いですね。

伊藤 朝子さん(西条市)

- 年々夏が長くなり、そして秋の期間が短くなったように感じます。気候変動を実感します。大げさかもしれませんが、地球はこの先大丈夫でしょうか。

たあくん(田の上)

- 早速、炊飯器でとりむねチャーシューを作りました。オカズが一品ふえました。美味しかったです。ほっといてできるのでとても良いです。また作りたと思います。

“秋風や” におい届け 炊飯器”

笹井 久江さん(平形町)

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。

- 食生活には気をつけているつもりですが「食生活毎日リレー」を見ると足りないものも多々あり。11月号は食卓の端に置き時々チェックしています。

近藤 陽子さん(星原町)

- 表紙の高橋さんのように元気で長生きしたいと思います。そのためにも食生活まいにちリレーを参考に頑張っていきましょう!

もみじ(郷)

- 高橋由さん、100歳おめでとうございます。中村県知事さんが、お祝いに来てくださり、良かったですね。私の母も、今月88歳になります。日本人女性、世界一長寿と、聞きます。高橋さんますますお元気に。

玉井 茂男さん(八雲町)

- 100歳の高橋由さんを中村知事が長寿のお祝いに訪問された記事を拝見しました。僕は60歳近いですが、人生100年時代を目指して元気であり続けたいです。

トッピー(清水町)

- 100歳おめでとうございます。一人暮らし素晴らしいですね。三代続けての表彰も驚きですね、私も気持ちだけでも元気で過ごそうと思います。

チューリップ(本郷)

生協ニュースは次号でいよいよ300号を迎えます。いつも読んでくださっている皆さんの「感想」「ご意見」を大募集。皆さんの声を聞かせてください。

(担当者より)

こころとからだの健康づくりばなしに立ち寄りませんか?

今回は、「心がなんだか重い……」そんなひと言から始まりました。墓じまい、永代供養など、参加者の年齢層ならではの話題や、大切な人を亡くした経験など、さまざまなお話を聞くことができました。戦前には「修身※」という教科があったそうです。

「今は情とか慈愛の心がなくなってきたわね……」と、少し涙ぐみながらそれぞれの思いを語り合いました。日本が間違いを起こして始まった戦争の話から、今の混沌とした政治の話まで話題は尽きず、「2ヶ月に1度のこの会がとても楽しみ」との声も聞かれま

した。泣きたいときは、泣いてもいいんです。

次の会でもまた、「今の思い」や「それぞれが歩んできた人生ドラマ」を語り合しましょう。

※修身…旧制の学校の教科の一つ。天皇への忠誠心の涵養を軸に、孝行・柔順・勤勉などの徳目を教育。1880年(明治13年)の「改正教育令」公布後に重視され、第二次大戦後に廃止。

参加者募集

身近に感じたモヤッとしたこと、ワクワクしたことなどをざっくばらんにお話しする会です。お気軽にお越しくださいませ。

日時 12月12日(金)13:40 ~

場所 中萩診療所2階マインドホールにて

お問合せ 本部47-5890(担当: 鴻上)

体組成計で自分の身体を知る

組合員さんからの「自分の体の変化をしっかりと把握し、健康づくりに活かしたい」という声を受け、TANITAの業務用体組成計を導入! 体重だけでなく体脂肪率・筋肉量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量などを高精度で測定できます。

さらに、部位別の筋肉バランスも確認できるため、体の状態を総合的に把握し、運動や生活習慣の見直しに役立ちます。

◆対象

- 6歳以上
- ペースメーカーなど、医用電気機器を装着されている方は使用できません。
- 金属(ステンレス)アレルギーのある方は使用できません。

◆出張測定承ります!

- 地域のあつまりで、趣味のサークル、お友達と、ご家族で…等々、どこでも出張いたします。ご希望の方はお気軽にご連絡ください!
- 電源をお借りします。
- 場所や日時についてはご相談ください。

お問合せ 各診療所・川辺の家の共生担当者まで

◆測ってみたよ~

- 自分の体を知ることが健康の第一歩じゃね!
- 体重や体脂肪率…、数字や判定ではっきりわかって、何とかしないと!と思いました。
- 筋肉が少ないかなあと思っていたけど、筋肉量が「平均」より少し多かったよ! 毎日のウォーキングをこれからも続けます。
- 太ることばかり気にしてきたけど、やせすぎもいからのんじゃねえ。しっかり食べて、運動しよ!



担当者も計測してみました

TANITA	
DC-430A-N	
2025/11/13(木)10:26	
氏名	担当者
入力項目	スタンダード
性別	男性
年齢	48才
身長	170.0 cm
着衣量 (PT)	1.0 kg
体重	97.2 kg
体脂肪率	34.8 %
筋肉量	33.8 kg
内臓脂肪	63.4 kg
体水分率	43.6 kg
体水分率	45.1 %
基礎代謝量	3.3 kg
基礎代謝レベル	181.9 kcal
脚点	81 点
BM I	33.6
標準体重	52.8 kg
脚点	52.8 %

体脂肪率	34.8 %
筋肉量	33.8 kg
内臓脂肪	63.4 kg
体水分率	43.6 kg
体水分率	45.1 %
基礎代謝量	3.3 kg
基礎代謝レベル	181.9 kcal
脚点	81 点
BM I	33.6
標準体重	52.8 kg
脚点	52.8 %

◇体脂肪率

やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満

◇BM I

低体重 | 普通 | 肥満1 | 2~

◇内臓脂肪レベル

標準 | やや過剰 | 過剰

◇筋肉量

少 | 平均 | 多

◇基礎代謝レベル

燃えにくい | 標準 | 燃えやすい

◇脚点

低 | やや低 | 良

◇体脂肪率と筋肉量による体型判定

☆かたより型☆

◇その他の情報

MMF 20.80 MM/W 0.62

◇インピーダンス情報

50Hz

45.0 394.0 R

-23.6 -42.8 X

中四国組合員活動交流集会in米子

◆参加した共生担当者の感想

もりだくさんの2日間、記念講演や発表内容から学び、他生協の活発な活動の様子から刺激をいただき、有意義な交流集会でした。これからもみんなで知恵や力をもちよって、楽しいこといっぱいしましょう♪

川西担当 新田 恭子

組合員活動交流集会の何が一番すごいかというと、参加者のパワフルさです。自分の生協活動に自信と誇りを持っている!組合員の生協愛と我がことへの思いの深さがすごいのです。

上部西・角野担当 森 和泉

ボランティア・支援活動についての他生協の取り組みの発表を聞かせて貰いました。

殆どの取り組みが組合員さんからの発信で、スピーディーではないけど運営も組合員さんが話し合っていることに感心しました。

川東・泉川・船木担当 池田 洋子



どこの医療生協でも「組合員の高齢化」や「新しい組合員・担い手探し」が課題に挙げられる中、「楽しくないと居場所じゃない!」と地域の方を巻き込みながら、活動を広げているところが印象的でした。他生協の活動写真は笑顔があふれている写真ばかり。笑うことができる場が大切だと感じました。

西条担当 村上 由希美

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 オットセイは……科
- ② 昔は恋文と言いました
- ③ 取らぬ狸の……算用
- ④ 馬の毛色の名前
- ⑤ 目は心の……
- ⑥ パソコンの文字などを削除する……キー
- ⑦ 海水面の異常な上昇と高い波
- ⑧ ノアの……舟
- ⑨ 伴奏なしで歌うこと
- ⑩ 強情っぱりとも言う
- ⑪ 啄木鳥って読めますか
- ⑫ 代表的なコーヒー豆
- ⑬ 十八番
- ⑭ 洋風の蒸し菓子
- ⑮ ニラは……科植物
- ⑯ コメのなる作物

■ヨコのカギ

- ① アメリカ49番目の州
- ② 西の市の縁起物
- ③ 干すと甘くなる……柿
- ④ ツルやツバメは……
- ⑤ ……蛾。……剤
- ⑥ 「青春の……」。「星……のワルツ」
- ⑦ 異常発熱を引き起こす……配線に注意
- ⑧ 釣り……。クモの……
- ⑨ ……ホルダー。……ワード
- ⑩ 電子メールで、表情などを表現
- ⑪ 手術のことです
- ⑫ 優勝……。……麵
- ⑬ 先に立って導く人
- ⑭ フランスの首都
- ⑮ ……ガラス。……玉
- ⑯ 木の年齢が分かります



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

かぼちゃのおやつ2品 かぼちゃ餅&ようかん

北欧では「冬至」の頃は長くて暗い夜から明るい昼間に移行する希望の時のようです。一方、日本では「無病息災」を願ってかぼちゃを食べる習慣がありますね。

そこで、この度はおやつ2品ですが子ども達と作る喜びをも味わっていただければ幸いです。型抜きをしたりすると見た目も楽しくできますよ。

1. かぼちゃ餅

材料

かぼちゃ… 120g
団子粉… 60g
塩 …… 少々



作り方

- ① かぼちゃは皮を剥いて3cm角に切り水に放し皿に並べレンジでチンして柔らかくする。
- ② ボールに移し、熱いうちに団子粉と塩を混ぜ、ぬるま湯50ccを入れて耳たぶ位の硬さに練る。
- ③ 丸めてフライパンに油を敷いて焼く。

2. かぼちゃ羊羹

材料

かぼちゃ… 300g
砂糖 …… 150g
塩 …… 少々
粉寒天パウダー… 2本(小さじ2)
水 …… 3カップ



作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り水に漬けたらレンジでチンして柔らかく。
- ② 鍋に①を入れ砂糖をまぶし砂糖が溶けたら弱火で練り最後に塩で味付け。
- ③ 別鍋に水と寒天を入れ溶けたら②を入れ混ぜ火を止めて少し冷めるぐらいまで、しばらく混ぜる。
- ④ 平たいバットに入れ冷蔵庫で冷やし固める。

※ かぼちゃは品質によって固さが違うようですので、お家のレンジと相談してください。どうしても難しいなら茹でてみてください。とにかく柔らかくなればOKです。

11月号クロスワードパズルの解答

答 A ア B キ C ノ D ヨ E ナ F ガ



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。
岩崎 良子さん(西原町) あわ (萩生)
高橋 英子さん(大生院) 西川 盛男さん(中村)
福田 修さん(萩生)

※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

2025年度 第5回理事会(10月29日開催)

- ◆9月の経営状況は、事業収入は1億5,783万円となり、予算目標を278万円下回りました。事業費用は1億5,799万円で、予算目標を390万円下回り、経常利益は-116万円となり予算目標を31万円上回りました。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、経営委員会、こころとからだの健康づくり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。

中秋診療所玄関前新規増資活動

期 間 12月15日(月)～ 20日(土)

時 間 9:00 ～ 12:00

連絡先 080-2990-0443(担当:森)

生協の仲間増やしにご協力お願いします。
訪問も致しますので、お気軽にご連絡ください。

ミニフリマ
も開催