

## 太陽油脂(株) パックスナチュロン ジエル はみがき

研磨剤フリー  
泡立ちひかえめ

- ムシ歯を防ぐ
- 口内を浄化する
- 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



### ◆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ヶ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ートフォンをかざすだけで、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をご確認ください。→→→→→



国際協同組合年

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

## 新居浜医療福祉生活協同組合

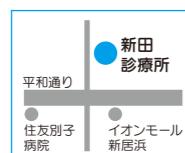
### 新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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



ティーサービス 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  
グレープホーム 香り草 ☎65-3681  
ティーサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578  
ティーサービス 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)  
ティーサービス ともだち  
ティーサービス 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 せいきょう  
グループホーム あつたかほ・むたかつ ☎32-6880  
グループホーム あおぞら ☎65-3511  
ティーサービス さくらんば ☎65-1003  
ティーサービス 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 逗生俱楽部 ☎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  
入院19床  
ティーサービス 風のうた  
リハビリセンター 風車  
ティーサービス 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・随時対応型訪問介護看護  
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

# 私のSDGs

これがSDGsなの？私は昔からこんなことしてるわ。だってもつたないでしょ。

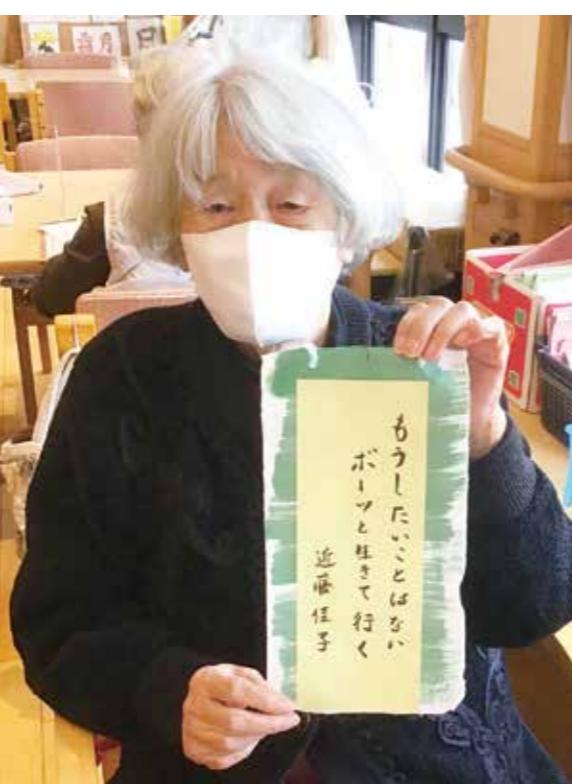
近藤 佳子さん(89歳)

「もうしたいことはないボーッと生きて行く」と言っていても、みんなのために何かせずにはいられない近藤さん。

デイサービス風花でのSDGsな日々を紹介します。



体操で使う「にぎにぎ棒」も広告の紙を再利用



＼ 着物や古着をほどいて、いろいろと活用しています /



椅子のカバーを作つてみました



新聞紙のカラー部分を使って  
いて工芸なんですよ



毎年、終戦の日に  
向けて平和を祈る  
折り鶴を作つています

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。大きさかもしませんが、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。また作りたいと思います。

“秋風や”におい届かせ 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、お待ちしています。  
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ます。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。日本人女性は、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歳近いでありますが、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との「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

参加者  
募集

身近に感じたモヤっとしたこと、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

お問い合わせ 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。

お問い合わせ 各診療所・川辺の家の共生担当者まで

担当者も計測してみました

TANITA

体組成計  
DC-430A-N  
2025/11/13(木)10:26

氏名 担当者

入力項目  
体型モード スタンダード  
性別 男性  
年齢 48 歳  
身長 170.0 cm  
着衣量 (PT) 1.0 kg

測定結果  
体脂肪率 34.8 %  
筋肉量 65.4 kg  
内臓脂肪 60.1 kg  
水分量 43.8 kg  
水分率 45.1 %  
椎骨骨量 4.3 kg  
基礎代謝量 1811 kcal  
内臓脂肪レベル 19  
脚点 81 点  
BMI 33.6  
標準体重 63.6 kg  
節溝度 52.8 %

基準範囲  
12.0 ~ 22.9 %  
8.6 ~ 18.8 kg

判定  
△体脂肪率 やせ | 標準 | 軽肥満 | 肥満  
△BMI 低体重 | 普通 | 肥満 | 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

△体脂肪比率と筋肉量による体型判定  
△かた太り型△

△その他の情報 MMIF 20.80 MM/BW 0.62

△インピーダンス情報 6.25Hz 50Hz  
455.0 394.0 R  
-23.6 -42.8 X



### ◆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、やせすぎもいかんのんじゃねえ。しっかり食べて、運動しよ!

# 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つて、楽しいこといっぱいしましょう♪

川西担当 新田 恒子



組合員活動交流集会の何が一番すごいかと言うと、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行われ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。笑うことができると感心しました。

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

- ⑭ 伴奏なしで歌うこと
- ⑮ 強情っぽりとも言う
- ⑯ 啄木鳥って読めますか
- ⑰ 代表的なコーヒー豆
- ⑲ 十八番
- ⑳ 洋風の蒸し菓子
- ㉑ ニラは……科植物
- ㉒ コメのなる作物



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

### ■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……」のフルツ」
- ⑦ 異常発熱を引き起こす……配線に注意
- ⑧ 釣り……。クモの……

- ⑯ ……ホルダー。……ワード
- ⑰ 電子メールで、表情などを表現
- ⑲ 手術のことです
- ⑳ 優勝……。……麺
- ㉑ 先に立って導く人
- ㉒ フランスの首都
- ㉓ ……ガラス。……玉
- ㉔ 木の年齢が分かります

## 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に。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 ポールに移し、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。

※ 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。

#### 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 平たいパットに入れ冷蔵庫で冷やし固める。

## 11月号クロスワード パズルの解答

答 A キ ノ ヨ ナ 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。

## 中萩診療所玄関前新規増資活動

期 間 12月15日(月)～20日(土)

ミニフリマ  
も開催

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。