

# 3.11を忘れない

～「おいしいね」「ありがとう」を東北へ～

東日本大震災から15年、被災地の特に沿岸部では人口が減少傾向にある市町村が多く、水産加工業の売り上げもまだまだ回復途上です。

かけあしの会(岩手県宮古市)は、「一日も早く三陸を復興し、みんなが笑って暮らせること」をめざして、地元商品の販売などを行なっています。三陸の幸を買って・食べて、みんなで応援しよう!



買って食べて復興応援

かけあしの会  
商品応援販売

新田・中秋・高津診療所  
3月11日～18日


他にもいろいろな商品があります。 お問い合わせ・お求めは TEL47-5890 本部まで

## 新居浜医療福祉生活協同組合

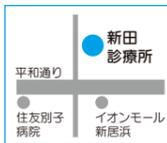
### 新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,487人  
(前月比 -4人)  
出資総額 285,451,000円  
(前月比 +894,000円)  
平均出資金額 22,859円  
2026年1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 はつびいの家たかつ ☎47-6636



### 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  
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



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



ポスト投函できません  
☎0120-218-020  
☎0120-738-020



# 新居浜 医療福祉生協 ニュース



## 特定健診は 3月31日まで ご家族・知り合いも誘ってね!

健診料金 自己負担なし  
持参物 ◎受診券  
◎健康保険証  
対象者 40～74歳で国民健康保険加入の方  
75歳以上の方(後期高齢者健康診査)  
社会保険の方でも、受診券が手元にあり、指定医療機関に  
含まれていたら受診可能です。

※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。  
※必ず朝食抜きでご来院ください(お茶・お水はOKです)  
※午後からの受診は、昼食を抜いてお越しください。

◆ご予約・  
お問い合わせは  
各診療所まで

新田診療所  
34-0207  
電話予約を  
お願いします

中秋診療所  
40-2525  
電話予約を  
お願いします

高津診療所  
31-5550  
予約不要  
いつでもどうぞ

# 訪問介護のこれから

## 「このままだと起きること」どうする？

居宅おとなりさん主催で市内のケアマネージャー、訪問介護のヘルパーさんが参加して「2040年の訪問介護」をテーマに話し合いました。

高齢化が進む中、**訪問介護が“必要なときに頼めなくなるかもしれない”**という現実が語られました。

今回は、参加者の発言を中心に、組合員の皆さんの暮らしに関わるポイントをお伝えします。

(居宅おとなりさん ケアマネージャー 岸)



訪問介護事業所の現状を報告

## 2040年に何が起きようとしているのか

それは避けられない人口構造の変化です。

- 日本の人口は減少する一方で、高齢者の割合は急速に増加
- 2040年には、今より**支援を必要とする高齢者がさらに増える**と予測されています

すでに変化が始まっているという声がありました。

「利用者さんの多くが80代以上。90代の方もあたりまえで100歳を超える方もいます」

「85歳を超えると、介護が必要になる人が一気に増えます」

## 訪問介護が足りなくなる理由

特に強調されたのは、人手不足です。

「訪問介護を担うヘルパーさんが、年々減っています」

「60代～70代のヘルパーさんに支えられているのが現状です」

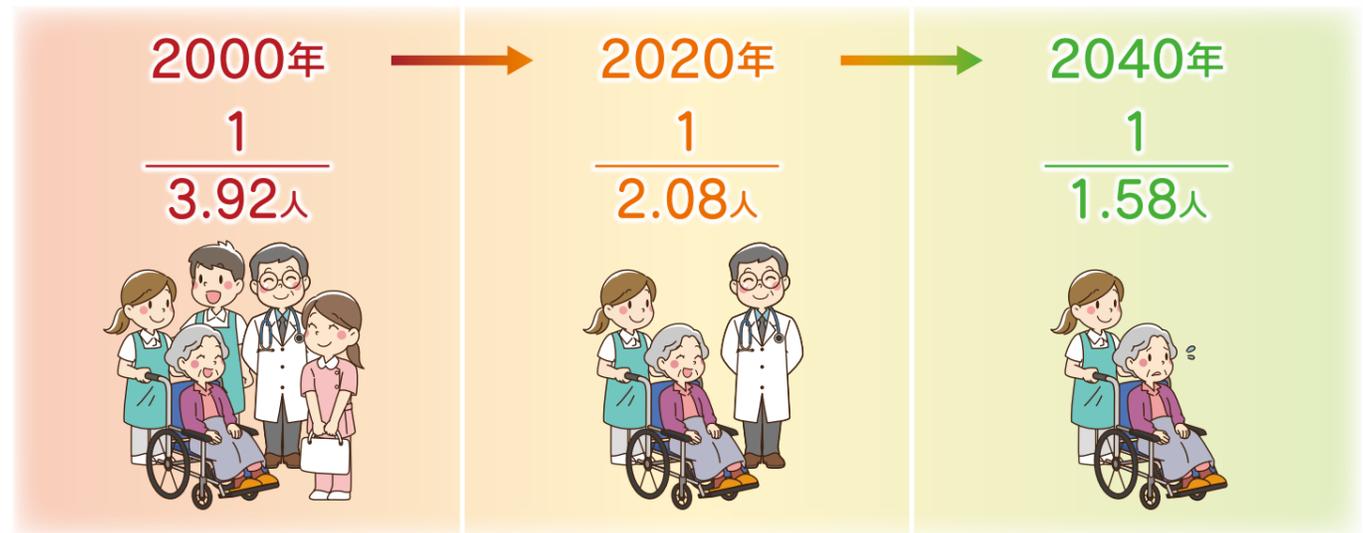
- 希望されてもすぐにサービスに入れない
- 入浴や買い物など、生活に直結する支援が難しくなる

このままでは、必要なときに訪問介護を頼めなくなってしまいます。



3つに分かれてグループワーク

## 2040年問題とは、高齢者を支える世代が今よりさらに減ってしまうこと



## 「できること」と「できないこと」がある現実

利用者さんやご家族の要望を、介護保険だけで受けとめることができません。

「訪問介護は、何でもできるわけではありません」

「法律やルールの中で行える支援が決まっています」

たとえば――

- 同居家族がいる場合、原則として\*生活援助は入りにくい
- 本人が受けるサービスは本人が決める

「家族の希望だけで支援を始めることはできません」

「本人が納得していない介護は、かえってトラブルになります」

これは“冷たい対応”ではなく、利用者さんの尊厳を守るためであることなのです。

※訪問介護の生活援助とは、掃除・洗濯・調理など家事を中心とした支援

## いちばんの課題

「もっと早く、もっと話し合えていれば…」

「困りごとが深刻になる前に相談できていれば…」

「できる支援・できない支援が分かっていたら…」

「信頼関係があれば、無理なお願いも減る」

“断られた”ではなく、“どうしたらいいか”を一緒に考えられる関係をつくる

## 組合員の皆さんへ

訪問介護は、「誰もが住み慣れた家で一日でも長く住み続けるための支え」です。

- 担い手不足
- 高齢化の進行
- 制度と現実のギャップ

これらは、将来ではなく、すでに始まっている問題です。

向こう3軒、両隣でまずは声をかけ合うことが大切になります。

私たち一人ひとりが、「訪問介護は限りある資源である」ことを知り、生協の訪問介護員を増やす。組合員同士のつながりで「銀のい」と助け合う。生協の事業所が「困った」に対応させていただく。地域全体で支え合うあり方を考えていくことが求められています。

# 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。

●垣生のパブリカさんへ  
免許返納して買い物難民になったそうですが、新居浜市役所の地域交通課でデマンドタクシーの申し込みをしたらいいと思います。生協の個人宅配も考えてみたらどうでしょう。

ねこ大好き(桜木町)

調べてみたところ、新居浜市のおでかけタクシーは運転免許証自主返納者は半額の1回250円でした。生協の個人別宅配は私も利用しています。(担当者より)



おでかけ  
タクシー

●生協活動の皆さんの生き生きとした様子や笑顔に元気をいただいた気持ちです。人とのつながりが心に活力を与えているんですね。

冬生まれ(大生院)

●「楽しくなければテレビじゃない」、某テレビ局のキャッチコピーを思い出しました。楽しく安心な医療福祉生協で良かった。

シャチョサン(萩生)

●楽しくなければ生協じゃない!! って良いですね～。私の地区も高齢化&一人暮らしの一人が増えていきます。孤独にならないよう様々なイベントありがたいですね、これからも楽しいことをお願いします。

チューリップ(本郷)

●北海道・東北・北陸・中国の日本海側は昭和38年来の豪雪で不幸にも亡くなられた方が30名以上の豪雪になっていますね。四国は幸いにして積雪の苦勞もない地域ですから、雪掻きなど経験することは80年近く住んでありません。災害は南海トラフの大地震の心配が喫緊の課題と準備が必須ですね。

伊藤 朝子さん(西条市)

●クリスマス会の写真にとっても嬉しそうに孫が写っていました。楽しいこといっぱい活動を続けて欲しいです。

安藤 春美さん(桜木町)

●懸賞の宛名を書いていたら漢字がサッと出て来ませんでした。今日から漢字の書き取り練習を再開します。

りよちん(八雲町)

●初めて、クロスワードに挑戦してみました。楽しかった。人生の楽しみがまた一つ増えた気がした。

渡辺 文恵さん(南小松原町)

●新居浜とは離れた地に住んでいますが、みんなの広場やクロスワードを楽しみに読ませてもらっています。妻がかんたんクッキングを楽しみに試作してくれます。

上田 友一さん(西予市野村町)

●「何だったっけ?」と思い出しながらクロスワードを楽しんでいます。タテ・ヨコとわかる言葉を埋めていくと、忘れていた言葉も自然に思いだして嬉しくなります。無理なく取り組めて、いつも楽しみです。

焼きのりこ(多喜浜)

●今月号を拜読して、生協の活動がずいぶん活発に行われていることを改めて知りました。車の免許を持っていない私は、新田診療所などで企画されている催しに参加したいと思うことはあっても、タクシーを使って行かねばなりませんのでなかなか参加できないのがとても残念です。

福田 泰子さん(高津町)

●年賀状がめっきり来なくなって淋しい「今年で終わりね」とか一言あってもいいと思うけれど、ご時世なのでですね。

みみ子(大生院)

●先日、医療福祉生協主催の「くらしをゆたかにする活動ケア」の交流集會にオンライン参加しました。わたしたちの生協では楽しさでつながる5月のグラウンドゴルフが年間行事として開催されていることを発表。有意義な時間を過ごすことができました。

渡辺 昌一郎さん(政枝町)

●歩数を計り始めると、散歩が楽しくなりました。子どもが通う中学校の名物行事である耐寒歩行を共に完歩いたしました。

イヌロウザン(萩生)

毎月届くクロスワードプレゼントの応募ハガキ。その中に、時々「これは何だろう?」と気になる切手が貼られています。先月見つけたのは、「宛名に郵便番号を」と小さく書かれた切手。郵便番号制度が始まった1968年(昭和43年)頃に発行されたものでした。今では当たり前前の郵便番号も、当時は「新しい仕組み」だったのでですね。もう一枚の「貯蓄で自立1968」と書かれた切手も同じ頃の発行で、高度経済成長期に国民へ貯蓄を呼びかける目的がありました。何気なく貼られている小さな切手ですが、そこにはその時代のメッセージが込められていますね。(担当者より)



## 受けてよかった特定健診

～大腸がん発見の実例@高津診療所～



1 20年診療所に通っているAさん  
最近、自転車で行くのがしんどくて…



2 健診で少し気になるところが…



3 精査したら大腸がんだったけど  
手術して完治!



4 組合員特典の送迎も活用!



血液検査の数値から大きな病気が発覚するケースはよくあります。たとえ元気で無症状でも毎年定期で健診を受けることが大切です。健診は最も優先すべき用事なんです!

## 受けてよかった♡ 超音波エコー

超音波エコーは、痛みもなく15分程度で検査でき、結果もすぐにわかります。



40代 女性

### まさかの婦人病が!

ネットを見ていたら、たまたま「40代になったらエコーを受けた方がいい」という記事を見つけ、高津診療所の健診のセットオプションで腹部エコーを受診したところ、更にCTを勧められ…卵巣のう腫が発覚! 自覚症状もなかったので驚きました!でも、早い段階だったので、手術を受けることなく現在は婦人科の投薬で改善しています。

### 新田診療所では、心臓超音波検査ができます

心臓の大きさ、弁の状態、心室壁の厚さなど様々な情報を観察します。高血圧、糖尿病、脂質異常症などの治療を受けている方や何か症状がある方は、保険診療として検査できますので、ご相談ください。



20代 男性

### 腹部エコーで安心!

健康診断の血液検査で、腎臓の項目に問題があるとのことで、腹部エコー検査をすることになりました。検査まではとても不安でドキドキしましたが、結果を聞くと、腎臓に問題はなく、「肝臓、すい臓、〇〇臓など…すべて問題ありませんでしたよ。」と言われ、ホッとしました。腎臓の検査だけかと思っていたら、周辺の臓器まで診てもらえるなんて知りませんでした。

腹部超音波検査(エコー)では、肝臓、胆のう、すい臓、腹部大動脈、じん臓、膀胱、前立腺、子宮などの腹部の臓器全般の炎症やがんの発見が可能です。

# 購買商品価格改定のお知らせ

4月1日からの価格一覧表をWEBに掲載しておりますので、スマートフォンなどで以下のQRコードを読み取り、リンク先より価格一覧表をご確認ください。  
今回、値上げとなる商品が赤字になっております。



	<b>①ジェル はみがき</b> 565円→ <b>620円</b>		<b>②石けん はみがき</b> 370円→ <b>400円</b>		<b>③ハンドクリーム</b> 750円→ <b>900円</b>
	<b>④洗濯用石けん Wパワー詰替用</b> 795円→ <b>840円</b>		<b>ゴールド椿油</b> <b>⑤50ml</b> 1,540円→ <b>1,650円</b> <b>⑥100ml</b> 2,420円→ <b>2,640円</b>		<b>⑦舞椿シャンプー&amp;リンス</b> 200ml 1,100円→ <b>1,320円</b> 400ml 2,200円→ <b>2,420円</b> 800ml 3,300円→ <b>3,520円</b>

お問い合わせ先 ①~④ 40-5510(石川) ⑤~⑦ 47-5890(白岡)

## ザ★クロスワード

締め切りは  
3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 眠れない夜に数えます    | ⑮ 互いに顔を知る仲           |
| ② 春の彼岸の中日       | ⑯ 美川憲一のヒット曲の一つ「……の女」 |
| ③ 三人寄れば文殊の……    | ⑰ 「彼はナイス……だ」         |
| ④ 人気漫画「……の刃」    | ⑱ 都市の中心地帯            |
| ⑤ 低い。……ヒール      | ⑲ 髪を結ぶ飾りの一つ          |
| ⑥ 足首の両側の突起骨     | ⑳ サザエの……焼き           |
| ⑧ マリモで有名な湖      | ㉑ あまちゃんのロケ地          |
| ⑨ 売り家と……様で書く三代目 |                      |
| ⑭ 虫が……と動いている    |                      |

### ■ヨコのカギ

- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| ① ひなまつりに飾る餅  | ⑱ ……腐。納……              |
| ④ 「俘虜記」は……文学 | ⑳ キツネは……神社の使い          |
| ⑦ ホタルグサは……草  | ㉑ 席を定めず立ったまま食べる……パーティー |
| ⑧ 国際郵便       | ㉒ やさしくて慈悲深い母           |
| ⑩ 人の住む家      | ㉓ プンタンとも呼ばれるミカン類で最大の果実 |
| ⑫ ……! あっばれ!  | ㉔ 中国の通貨は……元            |
| ⑬ 茶色、英語では?   |                        |
| ⑮ きず、欠点、あやまち |                        |
| ⑯ 英大衆紙「ザ……」  |                        |
| ⑰ プロフィール     |                        |



### 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



### 体にやさしい 春のこうじ生活

「こうじ」はむずかしそうに見えて、実は“混ぜて待つだけ”。春先の体調管理に、手軽に取り入れてみませんか。

#### 混ぜるだけ!かんたん塩こうじ

作り置きしておく、毎日の料理がぐっと楽になる万能調味料です。

#### 材料

米麴 …… 200g 水 …… 300ml  
塩 …… 60g

#### 作り方

- ① 保存容器に材料をすべて入れてよく混ぜる
- ② フタをして常温で保存する
- ③ 1日1回混ぜて、約1週間で完成

#### 使い方いろいろ

- 肉や魚を漬けてやわらかく。
- 野菜の浅漬けに。
- 炒め物やスープの味付けに。

#### 保存方法

- 完成後は冷蔵庫へ
- 保存期間：約3か月
- ※ 清潔なスプーンを使うと長持ちします

#### 炊飯器で作る かんたん甘酒

麹菌の力でごはんを糖化、やさしい甘さの甘酒です。温度管理だけ気をつければ、手軽に作れます。

#### 材料

米麴 …… 200g  
温かいごはん… 70g お湯(約70℃) 500ml

#### 作り方

- ① 炊飯器の内釜に、米麴・ごはん・お湯を入れてよく混ぜる
- ② 炊飯器のフタを開けたままにする
- ③ 上からぬれ布巾をかぶせて、保温モードにする
- ④ 様子を見ながら、途中で2~3回混ぜる
- ⑤ 6~8時間置いて、甘くなったら完成

#### ポイント

- 熟成には“50~60℃”が適温です
- 熱くなりすぎないように、ぬれ布巾のかぶせ具合を調整してください

#### 担当者が作ってみました

ぬれ布巾だけだと温度が低かったため、布巾の上に薄いタオルを重ねるとちょうどよい温度になりました。寝る前に一度混ぜてから、そのまま一晩保温するだけでOKでした。

## 2月号クロスワードパズルの解答

答 A B C D E F  
モ ウ ス グ ハ ル



1月号当選者 正解者132名の中から以下の方が当選しました。\*当選プレゼントは、3月に担当者がお届けいたします。

- |              |              |               |                |              |
|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| 東北復興支援特産品15名 | 笹井 久江さん(平形町) | 権藤 数子さん(船木)   | 岡部 益次さん(長岩町)   | 石川 光子さん(東田)  |
| 石井 能徳さん(宇高町) | ゆめさん(船木)     | やるり(萩生)       | お肌あわせハンドソープ10名 | 藤田 育子さん(中村)  |
| 高橋 京子さん(北内町) | ブルーベリー(船木)   | 舞椿シャンプー&リンス5名 | ちいかわ(上原)       | 犬郎山さん(萩生)    |
| うみ(篠場町)      | 近藤 陽子さん(星原町) | イクちゃん(庄内町)    | 菅 純子さん(西条市)    | 近藤美佐子さん(萩生)  |
| 三好 緑さん(高田)   | momocho(垣生)  | パブリカ(垣生)      | 塩崎 博さん(新田町)    | 青木 亮さん(松の木町) |
| 村上 正志さん(中村)  | 大西 健晴さん(江口町) | 特に不要(垣生)      | ゆうさん(高田)       |              |
| 野間 昌子さん(萩生)  | 神野 俊江さん(坂井町) | だいたい(大生院)     | さと(土橋)         |              |

## 理事会だより

### 2025年度 第8回理事会(1月29日開催)

- ◆12月の経営状況は、事業収入は1億6,092万円となり、予算目標を31万円上回りました。事業費用は1億5,528万円で、予算目標を661万円下回り、経常利益は513万円となり予算目標を660万円上回りました。引き続き経営改善について審議が行われました。
- ◆広報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。