

地の塩社 ちのしお

重曹
じゅう そう

便利な
チャック式



750g
485円

- ★キッチン、ガスレンジのお掃除に
- ★揚げ付きのお鍋に
- ★靴箱・生ごみに
- ★お風呂掃除に
- ★タイルの目地汚れに

美容や健康にも役立つ「重曹風呂」の作り方
浴槽の湯(約180~200ℓ)に30g(大さじ2杯)程度を入れよくかき混ぜれば完成です。

重曹は塩素を中和し、血行を促進する働きがあるので、疲労回復、肩こり、冷え性、美肌などにも効果的。

重曹の入浴料としての効果は以前から言われていましたが、ちのしお重曹は国産100%で化粧品登録をしている安心安全な商品です。

お求めは 本部(分室)、診療所で
お問合せ TEL 40-5510 本部(分室) 石川まで

えひめまるごと健康チャレンジ 始まります!

秋から春への開催時期変更により昨年は実施されなかった「ときめき健康チャレンジ」が「えひめまるごと健康チャレンジ」にリニューアルして開催されます。

30回の健康習慣づくり活動にご参加ください。

詳しくは今月の生協ニュースに折り込んだリーフレットか下記QRコードからWEBでご確認ください。



2026年のチャレンジ期間
受け取った日から7月31日までの期間中であなたのお好きな30回
※連続する30日しなくてもOKです!

参加無料
30回の健康習慣づくり
どなたでも参加OK

愛媛県生活協同組合連合会

新居浜医療福祉生活協同組合

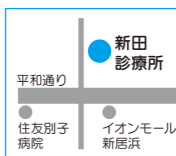
新居浜医療福祉生協の理念

- ◆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 12,326人
(前月比 -202人)
出資総額 268,672,000円
(前月比 -18,049,000円)
平均出資金額 21,797円
2026年3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



テイサービス 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
テイサービス 川辺の家(西条) ☎52-0578
テイサービス 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)
テイクアセンター ともだち ☎31-5553
テイクサービス 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 せいぎょう ☎31-5700
グループホーム あったかほーむたかつ ☎32-6880
グループホーム あおぞら ☎65-3511
テイクサービスセンター さくらんぼ ☎65-1003
テイクサービス 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 はつひの家たかつ ☎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
テイクサービスセンター 風のうた ☎40-5570
リハビリセンター 風車 ☎40-2008
テイクサービス 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	中萩診療所	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
15:30 ~ 17:30	15:30 ~ 18:00	●	●	休	●	●	休	14:30 ~ 17:30	往診	往診	休	往診	往診	休

※10:00~12:00/14:00~15:30 往診・訪問診療のため、林医師不在となります。

〒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>



新居浜医療福祉生協 ニュース

Vol.304

5月号

2026
毎月1日発行



あったかほーむたかつ15周年感謝祭



安心して認知症になれるまちへ

「新しい認知症観」と「小さな幸せ(マイクロハピネス)」の力

日本医療福祉生協連による学習会「新しい認知症観とまちづくりを考える」が、堀田聡子氏(慶應義塾大学大学院教授)を講師にオンライン開催され、生協からも参加。

それは、認知症を「解決すべき課題」と捉えるのではなく、その人が持つ「可能性」に光を当て、希望に満ちたまちづくりでした。

◆「新しい認知症観」とは

「認知症になったら何もできなくなる」「家族がすべてを世話しなければならない」という見方から大転換。本人が一人の人間として尊重され、あたりまえに生きていくことです。

◆「認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、仲間とつながりながら希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」

認知症は人生の終わりを意味するものではありません。診断後も地域の中で、自分らしく暮らし続けられるまちを、私たちの手で創っていくことです。

◆本人と周囲の「感情のギャップ」

心理学者ポール・エクマンの「6つの基本的感情(怒り・嫌悪・恐れ・幸せ・悲しみ・驚き)」の調査結果を紹介。一般の人々と本人の実感との間にある「大きな乖離(ギャップ)」です。一般の人々は、本人が日々「強い恐れ」を抱いて暮らしていると想像しがちです。しかし、診断から平均4.8年が経過した本人へのインタビューでは、対話の中で最も強く表れた感情は「幸せ」でした。本人は、「幸せ」を感じて日々を過ごしているのです。



「その人らしさ」を支えるコミュニケーション

ご本人の「できること・やりたいこと」に目を向けるには、

- ① 本人の声を聞く
- ② 肯定する
- ③ 一緒にやってみる(提案する)

「いいですね!」「たのしそう!」「一緒にやりますよ!」といった肯定の言葉です。

「小さな幸せ(マイクロハピネス)」とは?

マイクロハピネスとは決して特別なことではなく、「本人らしい日課」や「本人の気持ちがほころぶこと」、そして「生活の中でのちょっとした楽しみ・こだわり」や「日々の小さな幸せ」のことです。

たとえ認知症によって苦手なことが増えてきても、見方ややり方を変えたり、周囲の手を借りたりして工夫しながら、ご本人が実践していることでもあります。

実際の調査で集まった「マイクロハピネス」の実例

【実例①】

配食弁当の輪ゴムでアート作り

ある方は、配食のお弁当についてくる輪ゴムを捨てずに組み合わせて、「輪ゴムアート」を作っています。

理由を聞くと、作品を見せながら「モダンでしょ」と笑顔で教えてくれました。日常の何気ないものを自分なりの楽しみに変える素敵な工夫です。



【実例②】

お孫さんのための「大きなけん玉」

グループホームに入居する際の限られた小さな荷物の中に、あえて大きな「けん玉」を入れました。その理由は、「お孫さんに教えるけん玉の腕を鈍らせたくないから」。ご家族とのつながりや、ご自身の特技・役割をいつまでも大切にしたいという強い思いが込められています。

◆実践!わたしの「マイクロハピネス」

ご自身の、そして身近な方の「好き」や「こだわり」を探して、枠を埋めてみましょう!

※「わたしは何をどうするのが好き」を見つけることが大切です。

わたしは: _____
 なにを: _____
 どうするのが好き: _____
 なぜなら: _____

◆マイクロハピネス&生活の知恵データベース

認知症のある方の、日常生活の困りごとや苦労を乗り越えるための生活の知恵や本人らしい日課、本人の気持ちがほころぶこと、本人の小さな幸せ・楽しみであるマイクロハピネスをご本人の「語り」に基づいてまとめたデータベースです。



安心して認知症になれるまち、働き続けられる職場、自分らしく暮らせる生活は、あたりまえのことです。お互いのマイクロハピネスを知り、対話することが、安心して認知症になれる温かいまちづくりにつながります。

わたしたちの生協でも「わたしのマイクロハピネスさがし」から始めてみようと思います。

「組合員同士のつながり」や、「おとなりさん」から、誰もが自分らしく暮らせるまちをみんなでつくっていきましょう。

みんなの広場

お雛さま

●手作りお雛さま、一人ひとりの表情が豊かでみんな違ってそれが良い！すっごく可愛い雛段にホックリ〜見入りました！

山本 環さん(西連寺町)

ここね保育園

●保育園は子どもにとって初めての集団の場所です。そこで認めてもらうことは自信を持って生き生きと歩んでいけるとおもいます、とても大事な場所なので頑張ってください、未来の子ども達元気で大きくなあ〜れ!!

チューリップ(本郷)

●いつも楽しく読ませていただいています。4月号は、「ここね保育園」。開園にあたり、熱い想いを私もお聞きしたことがあります。

池田 宏美さん(萩生)

●ここね保育園の記事読ませていただきました。新居浜の素晴らしいところを紹介してほしいです。

橋本 暁子(萩生)

ニュースを読んだ西条の某総代さんからも「あの園長は私の孫じゃ!」と思わぬ連絡をいただきました。世間は狭いですね!(担当者)

新居浜きずなフェスタ

●来る4月26日(日)に開催される、第1回新居浜きずなフェスタに期待し、楽しみにしております。

加藤 逸さん(大生院)

花粉症(カフンショウ)

●温かくなって来て良いのですが、スギやヒノキ、秋はブタクサやヨモギなどで、好季節に辛い思いをしていますね。しっかり対策をして乗り切りましょう。

MO-じ(萩生)

●クロスワードもっと簡単な?と思ってましたが、難しかったです。タテ、ヨコのカギ全部わからなかったけど、ABCDEFの字を組み合わせると花粉症になりました。面白かったです。

小野 あけみさん(高津)

●花粉症なので答えを見つけたらくしゃみが出そうでした(笑)

鴉 裕子さん(北内)

クッキング

●誰でもかたんクッキングコーナーが好きです。レンジの壁にセロテープで張り付けているので、壁じゅう誰でもかたんクッキングメモでいっぱいです。これからも期待しています。

高橋 了子さん(西連寺)

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。

●クッキングを切り抜きしてかたんレシピ帳を作っています。

アーミー(萩生)



●総代さんの定例会を兼ねて花見がありました。手話を使って歌をみんなで歌いました。楽しかったです。

園田 良子さん(高津)

●これから春の山菜が楽しみです。よもぎ、独活、筍、わらびなど大好きです!

すみれのばあちゃん(田の上)

●ラジオもテレビもカタカナ語が多くその上早口で喋り立てる「ああ字幕が欲しい」と愚痴る私の耳は老化???一直線。

近藤 陽子さん(星原)

●早いものですね。もう4月に入ります。我が家から見える山々も雪がなくなりました。今年も暑いのかな〜。

Y.A(西連寺町)

●各地で桜の開花宣言。椿、チューリップ、れんぎょう、パンジー、ピンクパンサー水仙、アネモネ、バラなどいろんな花がいっぱい大好きな季節です。

うみ(篠場町)

●車椅子生活の私です。今年も夫と二人でお花見に出かけました。満開の桜の下で二人深呼吸して「幸せだなあ!」。わたしたちの定番お花見コースは「河川敷→池田の大池→山根グラウンド→広瀬公園→滝の宮公園」。

佐藤 順子さん(江口町)



品川 正さん(篠場町)

『はるかのひまわり絆プロジェクト』

今年もやります

「はるかのひまわり」は1995年の大震災で被災した加藤はるかさん(当時11歳)が亡くなった場所からヒマワリが咲いたことに由来します。

災害の悲惨さや命の尊さを伝えるため、全国へ種を配布するプロジェクトが始まり、震災復興の象徴とされています。この活動は、単なる災害復興ではなく、人々と人が繋がり、助け合う「絆」の重要性を教えてください。

種を植え、育てるプロセスを通じて、故郷を愛し、心豊かな地域社会を築くというメッセージが込められています。「はるかのひまわり」は、単なる花ではなく、震災を語り継ぎ、人々の心を繋ぐ「絆」のシンボルです。



ひまわりを咲かせるだけでなく、人々の心をつなぐ絆を点から面へ広げていきませんか?

今年も、あなたの家、事業所、診療所...まち全体に『はるかのひまわり』を咲かせて、つながっていきましょう!!

はるかのひまわりの種は、5月中旬以降に各診療所の窓口にて配布予定です。ご自由にお持ち帰りください。

- その他
1. 切手やハガキによるご支援(未使用の古い切手やハガキ・書き損じハガキなど)
 2. 『はるかのひまわり絆プロジェクト』へ寄付などの支援もおこなっています。

お問合せ先 0897-40-5510(本部 分室)

松島さんを訪ねて神戸へ

生協職員2名が「NHP(中萩ひまわりプロジェクト)」の皆さんと一緒に神戸の松島 俊哉さん(はるかのひまわり絆プロジェクト主宰)を訪ねて、神戸震災遺構めぐりに参加しました。

阪神淡路大震災から31年たった今も、震災で多くの命が犠牲になった教訓と港の重要性を後世に伝えることを目的に遺構や施設が存在し、語り継がれていました。

阪神淡路大震災は単なる過去の話では決してなく、私たちの住む愛媛県でも南海トラフ巨大地震が想定され、高い確率で発生するといわれています。

私たちは震災の教訓を学び、災害への備えや防災意識を高めること、そして命を守るためには、地域で支え合っていく絆を深めることが大切だと感じました。



被害を受けた伸縮装置



外来診療変更のお知らせ

新田診療所 5月1日(金)より、午後の診療時間は15:30から開始となります。

内科・循環器内科 リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
15:30 ~ 17:30	●	●	休	●	●	休

※10:00 ~ 12:00/14:00 ~ 15:30 往診・訪問診療のため、林医師不在となります。

中秋診療所 4月1日(水)より、下記の通り変更になっています。

	月	火	水	木	金	土
8:30 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
14:30 ~ 17:30	往診のみ	往診のみ	休	往診のみ	往診のみ	休

ザ★クロスワード

締め切りは
5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 五月の節句に食べます
- ② 10本足の軟体動物
- ③ DNAの中にあり、体の特徴を決定します
- ④ コペルニクスが唱えた太陽中心の宇宙説
- ⑤ ……に入っては……に従え
- ⑥ 絵……物。虎の……
- ⑦ 遺産を英語で言うと？
- ⑧ 臆病の対義語は？
- ⑨ 酢飯に具をまぜた鮓
- ⑩ 夕方に開花し翌朝にしぼむアカバナ科の花
- ⑪ 明白。……な事実
- ⑫ 三人寄れば文殊の……
- ⑬ くらい。身分
- ⑭ ……のたけのこ

ヨコのカギ

- ① 海の向こうの外国
- ② 生涯。……の思い出
- ③ ……の角を蜂が刺す
- ④ でたらめな悪口やうわさ話
- ⑤ 講……。公会……。議事……
- ⑥ 今年は5月2日~6日
- ⑦ 大福もちなどの和菓子
- ⑧ 道路を右へ曲がります
- ⑨ 広告文を書いて配る紙
- ⑩ 夜明けのころ
- ⑪ マグロやカツオの缶詰
- ⑫ 業界……。世界……
- ⑬ 魚の呼吸器
- ⑭ ……から出たまこと
- ⑮ ある事に対するはっきりした認識。罪の……
- ⑯ 話し合いのための集会



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 新居浜市秋生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

超かんたん塩こうじ蒸しパン

ポイント ●塩麴でほんのり塩味+ふわふわになります。

材料(カップ4個)

- ホットケーキミックス …… 150g
- 卵 …… 1個
- 牛乳 …… 100ml
- 塩麴 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① ボウルに卵・牛乳・砂糖・塩麴・油を入れて混ぜる
- ② ホットケーキミックスを加えてさっくり混ぜる
- ③ カップに入れる
- ④ フライパンまたは蒸し器で10~12分蒸す



卵・牛乳無しのヘルシーなバージョンも作ってみました

材料(12カップ分)

- ① 小麦粉 …… 200g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- ② 砂糖 …… 80g
- サラダ油・酢・塩こうじ …… 各大さじ1
- 水 …… 75ml(生地の硬さで加減する)

※思い切って沢山作って冷凍に保存

作り方

- ① ①をナイロン袋に入れ、振ってよく混ぜておく
- ② ボウルに②を入れ混ぜ合わせたら①をザルで漉しながら入れざっくり混ぜる
※干しブドウ・サツマイモ・柑橘類のピールなどを50g程度入れるのも良い
- ③ カップに大さじ1杯位ずつ入れる
- ④ 蒸し器やフライパンで蒸す(12分、具を追加した場合は数分追加)

4月号クロスワードパズルの解答

答 A カ B フ C ン D シ E ョ F ウ



3月号当選者

正解者55名の中から以下の方が当選しました。
タカチャン(吉岡町) 川口 義之さん(七宝町)
渡辺 文憲さん(新松原町) 秋山美恵子さん(船木)
高橋 正年さん(平形町)
※当選プレゼントは、5月に担当者お届けいたします。

理事会だより

2025年度 第10回理事会(3月25日開催)

- ◆2月の経営状況は、事業収入は1億5,058万円となり、予算目標を1,003万円下回りました。事業費用は1億5,794万円で、予算目標を395万円下回り、経常利益は-634万円となり予算目標を487万円下回りました。引き続き経営改善について審議が行われました。
- ◆広報委員会、生協事業推進委員会、地域理事委員会、子ども委員会、経営委員会の活動及び審議内容が報告されました。

みなし自由脱退の実施について

2026年3月31日に3ヶ年連続で残高通知ハガキが返送された組合員さん101名のみなし自由脱退手続きを行いました。
これは生協法及び当生協の定款の定めによるものですが、所在が判明すれば出資金の払い戻しや再加入が可能です。
お心あたりの方は、本部47-5890までお問い合わせください。