

株式会社 地の塩社

アルカリウォッシュ



500g
370円

アルカリウォッシュは、セスキ炭酸ソーダ100%でできた洗浄剤で、環境に優しく、様々な汚れに対応できます。油汚れや皮脂汚れ、血液のシミなど、酸性の汚れを分解する力が強いのが特徴です。

これ1本で家中きれい
アルカリウォッシュスプレー

水500mlに対しアルカリウォッシュ
小さじ1杯(5g)を溶かし、スプレー
ボトルに入れます。



掃除

- ガスコンロやレンジ周りの油汚れにスプレーして拭き取ると、汚れが落ちやすくなります。
- 電子レンジや換気扇、排水溝のぬめり、手あか汚れ、ホコリ汚れなどにも使えます。

洗濯

- エリや袖の部分汚れにはスプレーして軽くもんだ後、洗濯します。
- 軽い汚れの洗濯には水30ℓに対しアルカリウォッシュ10g～15g溶かし洗濯します。つけ置きするとより効果的です。

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

生協職員大募集

「人と関わることが好き」その気持ちを、仕事に活かしてみませんか？

経験よりも大切なのは、人を思いやる気持ちと相手の話に耳を傾ける姿勢です。

あたたかい雰囲気の中で、利用者さんと一緒に成長できる職場で働いてみませんか？

高津 デイサービスわいわいクラブ
募集職種 介護職(未経験者も可)
雇用形態 パートまたは常勤

短時間でもOK! 送迎だけです! 入浴介助のみします! などスキマ時間を活用して働くこともできます。条件はやる気のある方!

西条船屋 デイサービス川辺の家
募集職種 介護職・看護師
雇用形態 パートまたは常勤

週2日～働き方は、自由です。週の勤務時間も相談に応じます。

お問合せ・お申込み先
080-8579-4519 総務部副部長 高橋まで

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 12,358人
(前月比 +32人)
出資総額 270,091,000円
(前月比 +1,419,000円)
平均出資金額 21,855円
2026年4月末時点

新田診療所

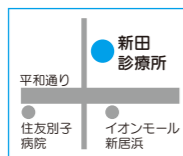
☎34-0207

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 あったかほーむ 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 はつひいの家 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	●	●	●	●	●	●
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>



「はるかのひまわりの種」を
診療所にて配布しています。



新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.305

6月号

2026
毎月1日発行



「地域が一つにつながる
地域みんなで楽しむ」

4月26日
中秋診療所にて
新居浜きずなフェスタ
実行委員会



歯ははははは〜



歯は一生使う大切なパートナー

「しっかり食べよう」「楽しく話そう」「思いきり笑おう」

むし歯のウソ・ホント

よく聞く話の中にも、少し誤解されているものがあります。むし歯の原因を知ると、予防のポイントが見えてきます。

Q 甘いものを食べなければ
むし歯にならない **ウソ**

むし歯菌は、糖をエサにして酸を作ります。糖はお菓子やジュースだけでなく、ごはん・パン・麺類などにも含まれています。

「甘いものをゼロにする」ことではなく、食べ方と回数を見直すことです。

Q 歯は削るほど弱くなる **ホント**

歯は一度削ると、もとの歯には戻りません。治療を繰り返すほど歯の寿命が短くなりやすいため、むし歯にならないように予防することが何より大切です。むし歯になってしまったら早めに治療しましょう。

Q 口の中が乾くとむし歯になりやすい **ホント**

唾液には、口の中の汚れを洗い流したり、酸を中和したり、歯を守ったりする働きがあります。

こまめな水分補給やよく噛む習慣を意識しましょう。

Q だらだら食べは、むし歯になりやすい **ホント**

飲食のたびに、口の中は酸性に傾きます。食べる回数が多いほど、歯が酸にさらされる時間が長くなります。

おやつや甘い飲み物は、時間を決めて楽しむのがおすすめです。

Q むし歯は遺伝する **半分ホント**

歯の質や唾液の性質など、体質として受け継がれる部分があります。しかし、むし歯そのものは、歯みがき・食べ方・生活リズムなどの影響を大きく受けます。

Q 痛くなければ歯医者に行かなくてよい **ウソ**

むし歯や歯周病は、初期には自覚症状が少ないことがあります。

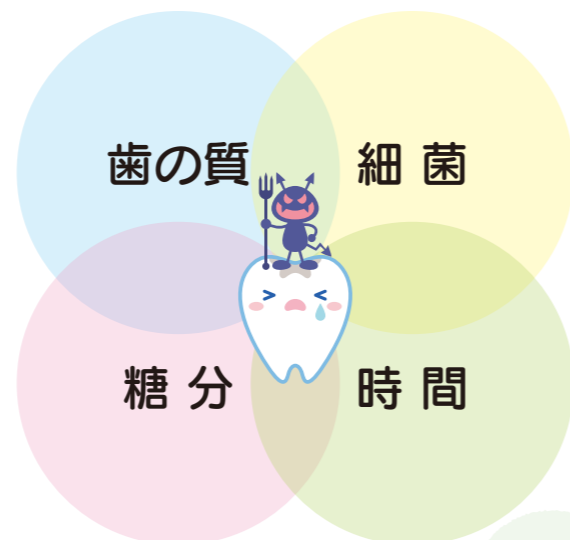
「痛くなってから」ではなく、「痛くならないように」定期的にチェックを受けることが大切です。

むし歯はどうやってできる？

次の4つが重なることで進みやすくなります。

- ① 歯の質 歯の強さ・歯並び・磨きやすさ
- ② 細菌 歯垢の中のむし歯菌
- ③ 糖分 食べ物・飲み物に含まれる糖
- ④ 時間 歯が酸にさらされる時間

ポイントは「時間」です。むし歯は食べた後すぐにできるのではなく、時間をかけてじわじわ進みます。だからこそ、だらだら食べを減らし、夜の歯みがきを丁寧に行うことが大切です。



歯のケアは、生活習慣病予防の「最後のピース」。毎日の小さなケアが、体を守ることにもつながります。

今からできる!簡単ケア

完璧を目指すより、続けられることを一つずつ。特に大切なのは、夜寝る前のケアです。

場面	今日からできること	ポイント
朝	歯みがき	寝ている間に増えた菌を落とす
夜	ていねいな歯みがき	寝ている間は菌が増えやすいので最重要
食べ方	だらだら食べをやめる	「量」ではなく「回数」を減らす
食後	歯みがき、難しければうがい	食べかすを残さない
歯と歯の間	フロス・歯間ブラシ	歯ブラシだけでは届きにくい汚れを取る
口の乾燥	水分補給、よく噛む、会話を増やす	唾液の働きを助ける

歯周病は「炎症の病気」。全身とも関係します

歯周病は、歯ぐきの炎症が慢性的に続く病気です。進行すると歯を支える骨にも影響し、歯を失う原因になります。

- 血糖値のコントロールに影響することがある
- 血管に負担がかかり、動脈硬化などに関係することがある
- 心筋梗塞・狭心症・脳梗塞などのリスクと関連が指摘されている
- お口の機能低下や全身の衰えにもつながりやすい

「かかりつけ歯科医」で歯科検診を受けましょう!

定期的に通える歯科医院を決めておくことをおすすめします。歯を守ることで体も守り、結果的にはお金も時間も少なくて済むことがあります。

「痛くなったら行く」のではなく、「痛くならないように行く」。そんな気持ちで歯科検診を受けると、トラブルを早く見つけることができます。

大切なパートナー「歯」と長くつきあっていくために、お口の健康を意識していきましょう!



デイケアセンターともだち
歯科衛生士
谷崎 陽子



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。

健康チャレンジ

●早速、えひめまるごと健康チャレンジを始めました。無理のない「30分ストレッチ体操」と「4400歩ウォーキング」に挑戦します。

シャチョサン(萩生)

●健康チャレンジに、挑戦したいと思います。自分でチャレンジを選べるのも良いですね。

池田 宏美さん(萩生)

●何かにつけ「QRコード読みとって」スマホは電話とメールしか使えないので内容も把握できない 予約も手続きも申し込みも全て…「世の中から置いてきぼり」と嘆くこの頃です。

近藤 陽子さん(星原町)

●暖かくなったのかな？私は一人電気座布団に座って毎日自由な生活をして…。でも、朝6時半のラジオ体操だけは2年間続いています…いつまで続くかな～。

Y.A.(西連寺町)

春です

●窓を開けるとすがすがしい新緑が目に入る。ふと畑を見ると「つばめ」がコツコツと巣づくりの準備なのか材料を探している様子。ようし、私も頑張ろう～と。

うみ(篠場町)

●木々の柔らかい新緑が大好きです！以前は山歩きが大好きでしたが今は近くの新緑を楽しんでいます。

すみれのばあちゃん(田の上)

平和・はるかのひまわり

●毎日のようにアメリカのトランプとイランとの戦争のニュース、幼少の頃見た西部劇を思い出します。弱肉強食の野生動物の世界そのものです。石油問題が私たちの生活に直接影響することを痛感させられます。早く収束するよう願います。

渡辺 昌一郎さん(政枝町)

●今戦争している国にはるかさんの想いと願いがこもったひまわりの花が咲くことを願うばかりです。尊い命が戦争で無くなるのが無い平和な日々が訪れますように!!

チューリップ(本郷)

●今年は、是非とも「はるかのひまわり絆プロジェクト」に参加して向日葵を畑に植えて孫たちをよろこばせたいと思っています。

加藤 逸さん(大生院)

●「松島さんを訪ねて神戸へ」を拝見しました。阪神淡路大震災の時、丁度転勤で大阪に居ました。まだ暗かった部屋の中で家具や本棚がメチャクチャになりました。31年経った今でも憶えています。日頃から災害対策をしっかりとっておきたいですね。

トッピー(清水町)

マイクロハピネス

●マイクロハピネスにいろいろと考えさせられました。同じ人間としてより良く幸せに生きていけるようにしたいものです。

梅シロップ(大生院)

●訪問ヘルパーをしてもうすぐ20年に。月1回のケース会でも認知症に関する話がよくあります。「マイクロハピネス」小さな幸せの記事、参考になりました。

高橋 千恵子さん(四国中央市)

●小さな幸せ(マイクロハピネス)の力、安心して認知症になれる町、いいですね。まさに我が家も直面している問題です。いろいろ教えてください。明日は我が身ですからね…。

藤田 育子さん(中村)

お友達・お付き合い

●年を取ると人間関係が疎遠になりがちです。少なくなった友達を大切にしたいです。

岡部 保清さん(垣生)

●3月号当選者欄に25年以上前の友人の名前を見つけ懐かしくなり久し振りに応募しました。

鴻上 伸一さん(北内町)

●いつも通りですが、知人友人の名前が載っていると嬉しいです。いつか皆さまに会える日を楽しみにしています。皆さま、お元気で頑張ってください。

松崎 百合子さん(阿島)

●年齢を重ねるとどこかしら不調になるけれど、「無理しないでね」ではなくて「あなたのペースでね。」「なにか私にできることはある？」と、自然体でお付き合いができるのが幸せだなあ。

森実 教子さん(北内町)

きずなフェスタ

●4月26日(日)中秋診療所のバザー、友達と二人で「押し車を押して散歩もかねて行こうね」と楽しみにしていたのに雨で残念。アレも買おう、コレも買おうと思っていたのに!!

藤田 恵子さん(萩生)

クッキング

●誰でもかんたんクッキングのレシピをノートにまとめています。

ちいかわ(上原)

●簡単クッキングのコーナーのファンです。切り取って調理台の前に貼って参考にしています。これからもいろいろ教えてください。

高橋 了子さん(西連寺町)



肺炎球菌ワクチン 定期接種のご案内

肺炎で亡くなる方の約98%が65歳以上であることから特に高齢者の予防が大切です！

肺炎球菌ワクチンは肺炎の原因の1つである肺炎球菌の感染予防や重症化の防止に効果があります。

対象者

① 65歳の方

(昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生)

- 実施期間：65歳の誕生日の前日～66歳の誕生日の前日まで
- 誕生日の翌月に市から案内が届きます

② 60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能低下の重度障害(身体障害者手帳1級)のある方

- 事前に保健センターで申請が必要です

* 過去に23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックス)を接種したことがある方は対象外です

自己負担額

接種対象者は、**¥5,500**(1回接種)
* 生活保護世帯は無料

持ってくるもの

- 予診票、高齢者定期予防接種記録カード(市からご自宅へ郵送されます)
- マイナンバーカード・資格確認書など
- 対象者②の方は、身体障害者手帳
- 生活保護世帯の方は、生活保護受給証明書

* 公費対象外ですが、ニューモバックス・キャップバックスの接種も可能です。

	ニューモバックス(23価)	プレベナー 20(20価)	キャップバックス(21価)
接種方法	皮下注射	筋肉注射	筋肉注射
持続期間	5年間効果が持続する	効果が長期に持続する	効果が長期に持続する
特徴	侵襲性肺炎球菌感染症予防効果が示されており、長年、公費接種で使用され、安全性が高い。	肺炎球菌全体のリスクを広範囲で長期間カバーできる。海外実績データが豊富。まずは標準的な効果を得たい方。	近年増えている型を含み、より広範囲で長期間カバーできる。慢性呼吸器疾患で肺炎リスクをできるだけ減らしたい方。
料金	公費接種対象外 任意接種：¥6,500(組合員) ¥7,500(非組合員)	公費接種対象：¥5,500 任意接種：¥12,000(組合員) ¥14,000(非組合員)	公費接種対象外 任意接種：¥14,000(組合員) ¥16,000(非組合員)

* 既に任意接種で肺炎球菌ワクチンの接種歴がある方は、各診療所やかかりつけ医にご相談ください。
★ 事前に各診療所へ予約をお願いします

新田診療所
TEL:34-0207

中秋診療所
TEL:40-2525

高津診療所
TEL:31-5550



誰でもかんたん クッキング

＼アク抜き不要！

ごぼうのカリカリ焼き

ごぼうは水にさらさなくてもOK。風味や栄養をそのまま楽しめます。

材料(2人分)

- ごぼう …… 1本
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 油 …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- (お好みで)
- 青のり・カレー粉・粉チーズなど

作り方

- ごぼうはよく洗い、皮ごと斜め薄切り(水にさらさなくてもOK)
- キッチンペーパーで軽く水気を取る
- 片栗粉をまぶす
- フライパンでカリッと焼く(中火)
- 仕上げに塩をふる

塩と青のりで作ってみました(担当者)



- ポイント**
- アク抜きしないことで 風味とうま味が残る
 - おやつにもおつまみにもなる
 - 冷めてもおいしい

ザ★クロスワード

締め切りは 6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

- 洋間ではなく和室です
- 忙中……有り
- ……あつての物種
- 旅の……はかき捨て
- チェリー
- 宮本……も二刀流
- 鳩山由紀夫元首相の愛称、……人
- 自転車の逆走に……切符
- シアター
- 会合後に開く会合
- 矢を放つ武器
- ……パックの腹筋
- 生き物を飼うこと
- 昔は行水にも使用
- ……天家。千秋……
- 恩返しをする鳥

ヨコのカギ

- ……から目薬
- イクメン。……ボーイ
- 明智光秀が織田信長を討った……の変
- ……木も眠る丑三つ時
- 6月の第3日曜は……の日
- ……の前の静けさ
- ちゃん……頭の髪姿
- イギリスの国旗は……ジャック
- 野球に熱中する生徒
- ……手帳。……家庭
- 穴道湖の貝と言えば？
- ……書。右……上がり
- 愛媛県の昔の国名
- リラの花のことで
- 腹ペコ状態
- 留守のふりをする



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



受診券が届いた日から2027年3月31日まで

特定健診

【新居浜市国保課実施】



新居浜医療福祉生協で健診をするとうれしい特典付き！

新居浜国民健康保険加入の方

- 対象者 40～74歳の方
- 料金 自己負担金は**無料**(新居浜市が全額負担)
- 持参物 ① 受診券
② マイナンバーカード、資格確認書など
- 注意事項 **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。

【新居浜医療福祉生協オリジナル特典】

- 大腸がん検診、胸部レントゲン、骨密度、動脈硬化検診の中から**1つ無料**
または、前立腺がん検診を**半額**
- 心電図・貧血検査が**無料**

- * 受診券は、国保課からご自宅に郵送されています。
- * 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。
- * **75歳以上の方は、後期高齢者健診(無料)**を受診ください。ただし、**事前に市役所国保課への申込みが必要です。**
- * 無料送迎致します(組合員のみ)。診療所までご連絡ください。
- * 事前に電話予約をお願いします。

新田診療所
TEL:34-0207

中萩診療所
TEL:40-2525

高津診療所
TEL:31-5550

5月号クロスワードパズルの解答

答 A イ B チ C ゴ D イ E チ F エ



4月号当選者

正解者62名の中から以下の方が当選しました。
 薦田 光昭さん(大生院) 眞鍋さゆりさん(清水町)
 定成 恒嘉さん(丹原町) はるちゃん(桜木町)
 園部 康子さん(高田)
 ※当選プレゼントは、6月に担当者お届けいたします。

理事会だより

2025年度 第11回理事会(4月22日開催)

- ◆3月の経営状況は、事業収入は1億5,624万円となり、予算目標を437万円下回りました。事業費用は1億5,376万円で、予算目標を813万円下回り、経常利益は1,199万円となり予算目標を1,345万円上回りました。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、仲間ふやし活動委員会の活動及び審議内容が報告されました。

こころとからだの健康づくり委員会

山々の緑がきれいな季節になりました。私たちのこころにもさわやかな風が吹いていますか？
 「う～んなんだかね」といわれる方。晴れ晴れウキウキして「誰かに聞いてもらいたいな」といわれる方。そんな方たち「こころとからだの健康づくり委員会」に来て、皆さんとおしゃべりしてみませんか。
 毎回帰る時には元気をもらえる会ですのでお気軽に参加してみませんか。

日時 6月12日(金) 13:40～15:00
 場所 中萩診療所2階 マインドホール