

ヒマワリ油 (株)太陽油脂 ヒノキ

パックスナチュロン ハンドソープ

天然ヒノキのさわやかな香りでサッパリ!

泡状ポンプ式ボトル

詰替用

ヒマワリ油を主原料にした植物性ハンドソープです。泡切れよくサッパリと洗えます。天然ヒノキのさわやかな香り。合成界面活性剤、合成防腐剤、合成香料、合成着色料は無添加です。

エコホイッパー採用で1押し1mlが10倍の濃密な泡になって出てきます。またボトルの裏が平らになっている壁ピタボトルで、スッキリ置けます。

〈成分〉水・カリ石けん素地・グリセリン・トコフェロール・ヒノキチオール・エタノール・香料・クエン酸

260ml 495円
450ml 715円

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

西条の家 お貸します♪

ちょっと集まっておしゃべりしたり、趣味を楽しんだりしませんか？
西条の家では、支部会や組合員活動に使用していますが、令和8年4月より空いている日は**無料貸し出し**をおこなっています。
お気軽にご連絡ください♪

使用料 無料(令和8年4月～)
使用日時 要相談 (使用する3日前までにお問合せください。)
住 所 西条市大町1617-1 (西条市総合福祉センターの東側 通路沿い)

※毎月第1・第3月曜日、第4火・土曜日は、定期活動の予定が入っていますのでご了承ください。
※その他、人数や駐車場に関しましては直接お電話でお伝えいたしますので、お気軽にお問合せください!



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	12,371人 (前月比 +13人)
出資総額	270,999,000円 (前月比 +908,000円)
平均出資金額	21,905円
	2026年5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

〒34-0007 新居浜市新田町1-9-9
ひだまりの里
〒65-3711 新居浜市高津町3-20
そらいろのたね
〒65-3681 新居浜市高津町3-20
香り草
〒52-0578 新居浜市西条
川辺の家(西条)
〒31-8710 新居浜市船木
みんなの家(船木)
〒47-8855 新居浜市船木
みんなの家

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
☎31-5600
☎31-5700
☎32-6880
グループホーム あおぞら ☎65-3511
☎65-1003
☎31-5011
☎65-1058
☎65-1058
☎67-1688
☎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
☎40-5570
☎40-2008
☎40-2526
☎66-2636
☎40-2563
☎40-2528
☎40-6622
☎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。



年に一度の健診で、からだをチェック



特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見のために、年に一度、自分のからだの状態を確認する大切な機会です。

新居浜市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方は、自己負担無料で受診できます。受診券が届いたら、早めの予約がおすすめです。

◆せっかく健診を受けるなら、気になる検査も一緒に

特定健診では、血液検査や身体測定などを通して、生活習慣病のリスクを確認します。さらに、気になる症状や年齢、生活習慣に合わせてオプション検診を組み合わせることで、より詳しくからだの状態を知ることができます。

気になること	おすすめの検診	わかること
お腹まわり	内臓脂肪検診	内臓脂肪のつき方を確認し、生活習慣病予防のきっかけに
血管年齢	動脈硬化検診	血管の硬さや詰まり具合を調べ、動脈硬化の進行を確認
骨粗しょう症	骨密度検診	骨の弱り具合を確認し、骨粗しょう症予防に
便通やお腹の調子	大腸がん検診	便に血が混じっていないかを調べ、大腸がんなどの早期発見に
肺の状態	肺がん検診	胸部X線では見つけにくい小さな病変を確認し、肺がんなどの早期発見に
胃の状態	胃がん検診(胃カメラ)	食道・胃・十二指腸の状態を直接確認し、胃がん・胃炎・潰瘍などの発見に
前立腺(男性)	前立腺がん検診	PSA値を調べ、前立腺がんの可能性を確認

この他にも各種エコー検査など診療所ごとにいろいろな検診が可能です。詳しくは今月号に折り込んだチラシをご確認ください。

担当者が受けてみました!

内臓脂肪検診で、お腹の中を“見える化”

「お腹まわりが気になるけれど、実際に内臓脂肪がどのくらいあるのかわからない」そんな方におすすめなのが、内臓脂肪検診です。

内臓脂肪検診はCT検査で、内臓脂肪と皮下脂肪の割合を測定します。

今回は、担当者が実際に内臓脂肪検診を受けてみました。

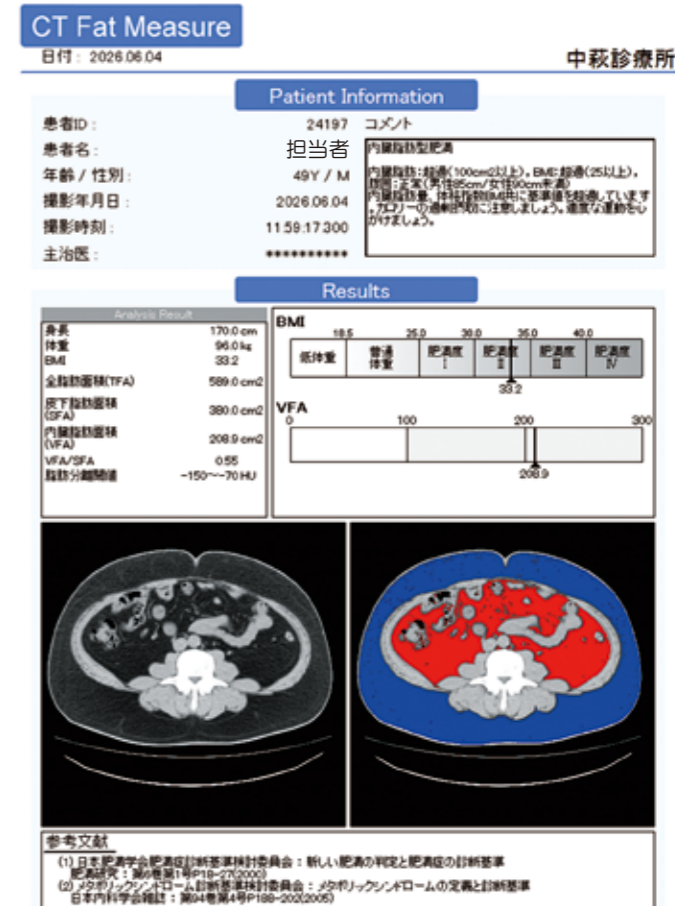
検査後に受け取れる結果シートで内臓脂肪や皮下脂肪の状態を確認できます。「なんとなく太った気がする」ではなく、実際の状態を数値や画像で確認できます。

お腹の中の状態を、目で見て確認できるので、食事や運動を見直すきっかけになります。

受けてみた感想

実際に受けてみると、検査自体はとてもスムーズ。横になっている間にCT撮影はすぐ終わりました。

結果を見てみると内臓脂肪が大量についていることがわかり、「今の生活を見直して改善しないと!」と決意するきっかけになりました。(広報委員タカハシ)



患者ID: 24197 1 / 1 患者名: 担当者

◆生協で特定健診を受けると、うれしい特典

心電図・貧血検査が無料

さらに

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

OR

前立腺がん検診が半額

組合員の方は、無料送迎も利用できます。ご希望の方は、各診療所までご相談ください。

ご予約・お問合せ 特定健診・オプション検診は、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



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。

クッキング

●ごぼうのかりかり焼は、晩御飯のおかず&弁当のおかずとしても家族に好評でした。

ハチワレ(上原)

●クッキングのレシピ、いつも楽しみにしています。今回も早速作り、夫の晩酌の一品で喜んでくれました。安く・早く作れて嬉しかったです。また、いいレシピをよろしくお願いします。

手抜きオバアチャン(萩生)

●ごぼうのかりかり焼き美味しそうです。煮物以外に美味しい食べ方を知り、うれしいです。

守谷 恵理子さん(大生院)

●ごぼうのかりかり焼き、アク抜き不要ですか?!作ってみたいと思います。

仙波 美香さん(船木)

アク抜き不要です!私は「アクも旨み」主義です。(担当者より)

歯ははははは～

●今月は私が1番悩んでいることが載っています、丁寧に磨いているつもりでもむし歯になり通院しているところです。定期検査の大切なことはわかっていても中々行けません。が今度ばかりはせめて半年に一度は必ず検査に行こうと決心しました。年取ると歯も同じように年取るのは当たり前ですよ。

チュールリップ(本郷)

●歯に対するQ&Aが大変役に立ちました。誤った考えから抜け出すことができました。

渡辺 文憲さん(南小松原町)

●むし歯のできる原因、たくさんあるんですね。少しでも長く自分の歯で食事ができるように、食後の歯磨きを大切にしようと思います。

タカチャン(吉岡町)

●歯科で2か月に一度歯石を取る施術を受けています。そのおかげで自分の歯で不自由なく咀嚼できています。何でも美味しくいただける幸せな日々です。

森実 教子さん(北内町)

健康

●毎日暑いですが今年も健康チャレンジ「食・動・楽・知・休・自由」毎日することなので苦にならず楽しみながら結果報告したいと思っています。

もみじ(郷)

●私の健康法はPPK体操とグランドゴルフです。友達との会話も認知予防なのでできる限り続けて行こうと思います。

すみれのばあちゃん(田の上)

まご

●待ちに待った初ひ孫の誕生です。この子達が成人する頃にはもっと住みやすい地球、世の中になって欲しいですね。ひ孫の笑顔を見ているとそう願わずに居られません。元気で大きくなあれ。

藤田 育子さん(中村)

●孫と旅行した時に買ったバラが次々と花が咲き、楽しかったことを思い出しています。

MO—じ(萩生)

●孫の休日に日程を合わせていたら雨で馬鈴薯が掘れない。まあいいか。

福田 修三さん(萩生)

ほたる

●近所でゲンジボタル見にいきました。梅雨がはじまったらもう見えなくなるそうです。

田中 博紀さん(東田)

●蛭もこの辺りでは見なくなりました(>_<)昔はいっぱいいたのに残念です(>_<)

近藤 正英さん(政枝町)

いろいろ

●中秋診療所で「はるかのひまわり」の種をいただいて蒔いたら、台風の雨のおかげで芽が出てきました。育つのが待ち遠しいです。花をいっぱい咲かせてネ……。

相原 佳子さん(西連寺町)

●先月、咳が止まらず新田診療所に行き、初めて林Drにお会いしました。紙面でプロフィールを拝見してからずっと「どんな方かな」と思っていたので会えて嬉しかったです。目がとても優しく、分かりやすい説明で安心しました。

りよちん(八雲町)

●ひもじかった戦中戦後から今飽食 AIの時代 常識もずいぶん変わったようだが「常識の入れかえ」できず…愚痴ばかり増えています。

近藤 陽子さん(星原町)



一すぢの道を歩めと鷹飛べり

滝の宮公園の池の畔に、大きな句碑があるのをご存じでしょうか。散歩の途中や、池のまわりを歩く時に、何気なく目にしている方も多かもしれません。

その句碑に刻まれている「一すぢの道を歩めと鷹飛べり」は、私たちの生協の立ち上げにも関わり、初代専務理事を務められた田坂清太さんの作品です。まっすぐに空を飛ぶ鷹の姿に、「自分の信じる道を歩みなさい」という励ましを重ねたようなこの一句。生協の創立期から地域のために力を尽くされた田坂さんの歩みにも重なります。

田坂さんは、俳人としても活動され、句会を開いたり、句集を定期的に刊行したりと、地域の文化活動にも深く関わっていました。その活動は、今もメンバーの皆さんに引き継がれ続いています。

生協というと、医療や介護、健康づくりのイメージがありますが、人が集まり、句



を詠み、思いを交わす文化活動もまた、生協が大切にすまちづくりです。

公園を訪れた際には、ぜひ一度足を止めて、刻まれた一句を読んでみてください。

何気ない公園の風景の中に、私たちの生協につながる物語があります。

田坂清太さんが登場する生協ニュースをご紹介生協設立40周年座談会(ニュース158号)



頼藤先生が7年ぶりにルワンダへ!

AMDAプロジェクト「健康」だから学べる、ルワンダのすべての子どもたちに学校健診を



岡山大学大学院 医歯薬学総合研究科 疫学・衛生学教室 教授 頼藤 貴志



クラウドファンディング 実施中

募集期間: 6/12 ~ 7/27



頼藤先生の活動をみんなで応援しませんか?



診療所でも募金を受付中です。

誰でもかんたん クッキング

麴を使った「かんたんぬか床」

今はやりの「腸活」として「麴」の良さが見直されております。麴を使った「甘酒」「蒸しパン」「魚や肉に塗って焼くだけ」など。さて、この度は「夏」を元気に乗り越えるためのお手軽「ぬか床」の作り方です。

用意するもの

- 2ℓ入りの容器(できればほうろく製品) 塩 55g
- 米麴 50g ぬか 450g
- ぬるま湯(50℃) 550ml ジャガイモ 3ヶ

作り方

- ① 容器に麴とぬるま湯を入れ混ぜて30分置く
 - ② ジャガイモは皮を剥き1cmの輪切りに
 - ③ ①に塩・ぬかを入れ混ぜて表面を平らにして②のジャガイモを埋め込み1・2日置く(捨て漬)
 - ④ ジャガイモを取り除いたらよいよ漬け込みます
- きゅうりやニンジンも塩を軽くまぶし、茄子は塩をしっかりとみ込んでから漬け込むと色鮮やかな茄子紺が楽しめます。
* 表面に水が出てきたらキッチンペーパーなどで取ります。



ジャガイモのでんぷんで乳酸菌が活性化



ザ★クロスワード

締め切りは
7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 海援隊「贈る……」
- ② 自動車の警笛
- ③ 落語家は……芸人です
- ④ 天が落ちたらどうしようという無用の心配
- ⑤ 人や物を運ぶ料金
- ⑧ 活発で可愛らしい……な女性や男性
- ⑩ 銃。マシン……
- ⑫ 親知らずを含む奥歯
- ⑭ 結婚の媒酌人
- ⑯ 首都はアテネ
- ⑰ ……は食わねど高ようじ
- ⑲ 排水などに用いる円管
- ⑳ 料理に使う甘い酒
- ㉑ 戦争反対を訴えるペンライト……

ヨコのカギ

- ① 気温40度以上は……日
- ④ ウクライナの首都
- ⑥ ……の威を借るキツネ
- ⑦ OPECは……輸出国機構
- ⑨ ビールの原料の一つ
- ⑪ 夕方に短時間降ります
- ⑬ 塗料などを薄める揮発性の混合溶剤
- ⑮ 湯王が始祖の古代中国の王朝
- ⑯ 金……。熱帯……
- ⑰ 岡山ー津山間を走る快速列車
- ⑲ 「竜胆」の読みは？
- ㉑ 仕事ではない楽しみ事
- ㉒ 旅だち。人生の……
- ㉓ そっくり、……ふたつ
- ㉔ 飼い主のない野良犬
- ㉕ 猪突……



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

グループホーム 介護スタッフ 募集中

特別な技術よりも人を想う気持ちを大切にしたい。
一緒にあたたかいホームをつくりませんか？
やる気のある方を大募集♪
見学・体験大歓迎です。

◆常勤スタッフ

時間 8時間勤務 早出・日勤・遅出
17:00～9:00(夜勤)
休日 シフト制
手当 処遇改善手当・夜勤手当・日祝手当など

◆日勤パート

時間 週3日 4時間から
手当 処遇改善手当・日祝手当など

お気軽にお問合せください

TEL 080-8579-4519(高橋)



6月号クロスワード パズルの解答

答 **ゲ** **ン** **ジ** **ボ** **タ** **ル**

ニ	カ	イ	ハ	ン	サ	ム
ホ	ン	ノ	ウ	ジ	ク	サ
ン	チ	チ	ア	ラ	シ	
マ	ゲ	ユ	ニ	オン		
	キ	ユ	ウ	ジ	ボ	シ
シ	ジ	ミ	カ	タ	ツ	
イ	ヨ	ライ	ラ	ツ	ク	
ク	ウ	フ	ク	イル	ス	

5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。
仙波 美香さん(船木) 近藤貴美子さん(庄内町)
藤田 恵子さん(萩生) 松崎百合子さん(阿島)
高橋 了子さん(西郷町)
※当選プレゼントは、7月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2025年度 第12回理事会(5月20日開催)

- ◆3月(決算後)の経営状況は、事業収入は1億6,098万円となり、予算目標を37万円上回りました。事業費用は1億5,253万円で、予算目標を936万円下回り、経常利益は2,471万円となり予算目標を2,618万円上回りました。
- ◆2025年度の経営状況は、事業収入は18億5,726万円となり、予算目標を7,407万円下回りました。事業費用は19億1,131万円で、予算目標を3,545万円下回り、経常利益は△2,921万円となり予算目標を1,160万円下回りました。
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、子ども委員会、役員給与検討委員会の活動及び審議内容が報告されました。
- ◆2025年度下期監事監査報告が行われました。

えひめまるごと健康チャレンジ2026

7月31日まで実施中! 30回の健康づくり習慣に参加しましょう。リーフレットは診療所で配布しています。