

Pax お肌しあわせハンドソープ

品質向上のため、自然由来のトコフェロール(ビタミンE)を添加し、製品の酸化を抑えました。



- ほのかなラベンダー、セラニウム、オレンジの清々しい香り
- 植物性油脂を原料としたハンドソープ
- 保湿成分のトレハロース配合
- きめ細かい泡でしっかりと洗えます
- 洗いあがりはさっぱり!
- 界面活性剤、合成酸化防止剤、防腐剤、着色料は使用していません。



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

栄養カフェ @中萩診療所

先着20名
限定

日 時 9月9日(水) 11:00 ~ 12:30

参加費 1,000円

申し込み・問合せ 090-1570-3351(中萩診療所 加藤)

- 管理栄養士さんと「栄養かるた」で楽しみながら知る
- カフェそらとうみのランチ(ドリンク・スイーツ付き)

購買商品価格改定のお知らせ

仕入れ価格の値上りに伴い、2026年10月1日より販売価格を変更させていただきます。

※価格変更となる商品と価格につきましてはスマートフォンなどで右のQRコードを読み取ってリンク先よりご確認ください。



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 12,416人
(前月比 +18人)
出資総額 273,898,000円
(前月比 +1,367,000円)
平均出資金額 22,060円
2026年7月末時点

新田診療所

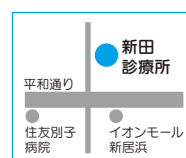
☎34-0207

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



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

デイサービス 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 せいきよう

グループホーム あったかほむ たかつ

グループホーム あおぞら

デイサービスセンター さくらんぼ

デイサービス のんびりさん

ヘルパーステーション 野の花

定期巡回・随時対応型訪問看護

野の花

小規模多機能 垣生倶楽部

サービス付き高齢者向け住宅 はつひの家のたかつ



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

デイサービスセンター 風のうた

リハビリセンター 風車

デイサービス 風花

居宅介護支援センター おとなりさん

鍼灸院 ふわり

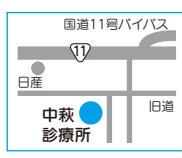
サービス付き高齢者向け住宅 風の舞

桜のにわ

定期巡回・随時対応型訪問看護

上部野の花

☎47-6680



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 香い草 ☎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

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

新田診療所は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: <https://niihama-mcoop.or.jp>



新居浜 医療福祉生協 ニュース

Vol.308

9月号

2026
毎月1日発行



新田診療所夏祭り



私は私、自分のことは自分で決める

最期まで自分の家で暮らしたい。

今回紹介するのは、「どうしても家にいたい」という一人の女性の願いを、医療・介護、そして地域の人たちが力を合わせて支えたものがたりです。



教子さん

「どうしても家にいたい」

90歳、要介護5の教子さんが最後まで望み続けたのは、住み慣れた自宅で暮らすことでした。

教子さんは18歳で結婚し、新居浜へ。手芸店での内職をきっかけに腕を磨き、40代には機械編み教室を開くまでになりました。

生徒さんが通いやすいよう工夫した間取り、広い駐車場——。

その家は、単なる住まいではなく、長年積み重ねてきた人生そのものだったのです。

だからこそ、「どこで暮らすか」も自分で決めたい。その思いは最後まで変わることはありませんでした。

一本の電話から始まった支援

転機となったのは、編み物教室の元生徒であり、ヘルパーステーション野の花のヘルパーでもある文ちゃんからの「先生が自分でトイレへ行けんって困っとるんよ。」という相談でした。

その後、教子さんは介護老人保健施設で約三か月のリハビリを受け、歩行器で歩けるまで回復します。

そして退所後、真っ先に望んだのは、やはり自宅へ帰ることでした。

「好きなように生きたい」

自宅での生活は、定期巡回・随時対応型訪問介護看護を中心に、往診、訪問看護、通所リハビリ、福祉用具など、多くの専門職が連携して支えました。

しかし、支援は周りの思いどおりに進みません。

毎朝食べるのは、大好きだったジャムパン。

とろみを付けた飲み物は「気持ち悪い」と飲まない。

配食のお弁当には、「おいしくない。あんた食べてみんかい。」と思ったことをそのまま口にされます。

それでも、「好きな牛乳なら飲める」「甘酒なら飲める」。

教子さんらしさを大切にしながら、本人の思いに寄り添う支援が続けられました。

「家に帰りたい」

夏には脱水と食欲低下で中萩診療所へ入院。

体調は回復したものの、今度は気力が落ち、食事が進まなくなります。

そこで立ち上がったのが文ちゃんたちでした。

教子さんの大好きなイチジクを持って、助け合い活動「銀のいと」として毎日のように病室へ通い、食事を介助しました。

少しずつ食べられるようになると、教子さんは医師にこう伝えます。

「家に帰りたい。」

誰かが代わりに決めたものではありません。自分のことは自分で決める。

その思いが、教子さんを支えていました。

地域の人たちもチームだった

再び始まった自宅での暮らし。

腕の痛みでケアを嫌がる日もありましたが、知り合いの鍼灸師にマッサージをしてもらおうと、「今度は土曜日に来てくれるんよ」と、その日を楽しみに待つようになりました。

ある日、ご近所さんが「教子さんに会いたい」と訪ねてきます。

その話を聞いた近所の美容師さんは、「店に来んから心配しとったんよ。」と言って、自転車で道具を持って駆けつけ、ベッドに横になったまま髪を整えてくれました。

医療や介護だけではなく、長年育まれてきた人と人とのつながりが、教子さんを支える大きな力になっていました。

「ありがとう」

教子さんは、自分の思いをはっきり伝える方でした。

介護サービスへの不満を口にされることもありましたが、それでも毎日の訪問を重ねる中で、少しずつ信頼関係が育まれていきます。



編み物雑誌「いとぼうちえ」1988年6月号で紹介された編み物教室（集合写真前列右から3人目が教子さん）

施設入所していた夫が亡くなられた頃から訪問を終えて帰るヘルパーに、「ありがとう。」と声を掛けてくださるようになりました。

その一言は、支える職員にとって何よりの励みとなりました。

令和8年3月。教子さんは、ご自身が望んだ自宅で、ご家族や往診の医師、看護師、ヘルパーに見守られながら穏やかに旅立たれました。

文ちゃんが選んだ教子さん手編みの黒いアンサンブルを身にまとい、安らかな表情だったそうです。

「一人の願い」をみんなでかなえる

教子さんの願いをかなえたのは、一つの介護サービスではありません。

元生徒が先生を気に掛ける。

ご近所さんが訪ねてくる。

美容師さんが自転車で駆け付ける。

医療や介護の専門職が力を合わせる。

一人ひとりが、それぞれにできることを持ち寄り、教子さんは最後まで「自分で決める」人生を歩むことができました。

今回報告してくれたヘルパーステーション野の花の松本世津子さん。

「事業所としてなのか、近所の人としてなのか、その立場は分かりませんが、人と人とのつながりで、一人の願いをかなえられる地域であればいいと思います。教子さんの物語は、それを教えてくれました。」

※定期巡回・随時対応型訪問介護看護：「定期巡回」「随時対応」「訪問介護」「訪問看護」の4つを組み合わせたサービス。ヘルパーと看護師がチームを組み、1日に何度も短時間の訪問をしたり、夜間や急なときは駆けつけます。24時間365日対応で、費用は回数によらず月額定額。一人暮らしでも、住み慣れた家で暮らし続けられるしくみです。



みんなの広場

ふらっとカフェ講演会

- 私も以前、佐藤さんの講演聞かせてもらいました、色々考えさせてもらいました。17歳の子もさんが残した言葉、私もその言葉とともに生きて行こうと新たに思いました。

チューリップ(本郷)

- 「共に生きる」佐藤治司さんには、私の所属するボランティアグループ定例会で講演に来てもらいました。私は、奥様の本も読んでとても感動しました。

池田 宏美さん(萩生)

らっきょう酢

- 今まで、らっきょう酢は捨てていたのですが、タルタルソースや和風ドレッシングにアレンジできるのを知り、早速試してみたくなりました。

ちいかわ(上原)

- 今年はらっきょうをたくさん漬けて、毎日食べています。残りのらっきょう酢でドレッシングを作ります。

祭り(大生院)

- かんたんクッキング、作りやすく体に良さそうです早速作りました。万能調味料、目の前にご馳走が並べられた幸せな気分になりました。

近藤 陽子さん(星原町)

- らっきょう酢は本当に美味しくて最後の一滴まで色々応用して使い切っていました、私ってケチなのかな？炊きたてのご飯にらっきょう酢、ゴマ、青しそとか生姜とかを刻み入れ、市販の味付け油揚げに包むだけで「かんたんきつね寿し」も爽やかで良いかもですね。

山本 環さん(西連寺町)

- 毎日、暑いですね。らっきょう酢が残っているのでドレッシングを作りました。わさび・すりごま・かつおぶしなどを入れてアレンジしていただいています。

加藤 幸子さん(郷)

- 誰でもかんたんクッキングのファンです。(切り抜き、ファイルに収納)今回のらっきょう酢の活用術、タルタルソースと和風ドレッシング、とても気に入って毎日活用しています。タレやドレッシングのレシピをまたよろしくお願いします。

矢野 多美子さん(高田)

- 暑い夏は山芋、オクラ、ミョウガ、ショウガ、大葉で乗り切るぞー！

ももりん(東雲町)

タルタル&ドレッシングが好評だったので今月号のクッキングはかんたん薬味特集です。レシピを活用して残暑を乗り切ってくださいね。皆さんからのオリジナルレシピや「作ってみた」の投稿もお待ちしています。(担当者より)

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。

麻疹抗体検査

- テレビで「麻疹の感染力はインフルエンザの10倍！不織布マスクをしていてもうつります！」と言っていたので、幼少期に予防注射をしただけだった私は恐怖に震えました。ちょうど生協ニュースに抗体検査のことが載っていたので、中萩診療所で先生に聞いてみたらすぐに検査できるとのことと、その場で血液検査を受けました。後日「抗体は充分ありますよ。」と結果を渡されー安心しました。受けて本当に良かったです！

アーミーより(萩生)

ナミウチギワ・クロスワード

- 昭和30年代は八幡神社の裏の砂浜でよく泳いでいました。今は其の頃と比べると砂の量も少なくなり夏になっても誰も泳いでいません。さみしいですね。

岡部 保清さん(垣生)

- 毎日、猛暑が続いています！若ければ10円プールへ行くのですが…、昔が懐かしいです。

すみれのばあちゃん(田の上)

先日のオモウマイ店の放送で10円プールが取り上げられていました。10円は全国的にも珍しいようですね。(担当者より)

- はじめて投稿します。生協ニュースを毎回楽しみにしています。特にみんなの広場でのそれぞれのユーモアなお話などのなかには知人の方も居たりして。本年91歳のじいちゃんです。日常は足腰が芳しくなく手押し車です。週に2回デイに行きます。何とかやっています。ありがとうございました。

高橋 章さん(宇高町)

- 生涯学習センターの講義でAIの使い方を学習させていただきました。自治会運営の資料作りなどイベントのフライヤーにも活用できそうです。まだまだ新しいことに挑戦してみたいです。

森実 教子さん(北内町)

- 何か用事をしていた時、途中で他のことをしなければいけなくなり、それをしだすもとにしていたことをすっかり忘れていたなんてことはありませんか？時間がたって思い出したり、可視化すると「あっ、そうだった」と…。認知症にならないよう、仕事も時々行き、買い物時はメモ、1日する予定をメモするなどやっています。

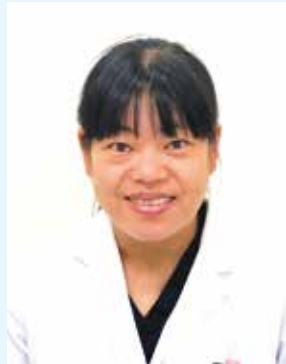
キャロル(吉岡町)

- 家の近くに高津診療所がありますので定期的に平井先生に診ていただき心強いです。病院へ行くという気持ちが重いですが、高津診療所はスタッフの皆さんが明るい雰囲気ですから、気軽に行くことができます。今後ともよろしくお願いいたします。

福田 泰子さん(高津町)

夏に注意する循環器疾患

新田診療所 林 夕起子先生



夏の暑さは、体温上昇や脱水傾向を引き起こし、体に負担をかけます。過度の体温上昇では全身に負担がかかり、血液循環の要である心臓にも負担がかかります。

循環器の病気は一般的に冬場に増悪しやすいですが、夏に起こる脱水は、血管内の水分が失われ、血栓(血液が固まったもの)ができやすくなり、心臓で言えば心筋梗塞、全身の血管で言えば深部静脈血栓症から、ひいては肺塞栓症などの重大な病気を引き起こす場合があります。

また、心拍数が上昇することによって、不整脈が誘発されやすくなることもあります。心房細動などに代表される頻脈性の不整脈は、ストレス・飲酒・喫煙・過労・睡眠不足・脱水・加齢などが誘因となり発症すると言われています。夏場は過労気味となり、暑さで寝苦しく、脱水になりがちという点で発症の誘因が多く、脳梗塞など生命への影響や重大な後遺症を残す疾患へつながってしまうこともあります。

一度循環器の病気を患った方は、基本的

に塩分摂取を制限されますが、夏季には思った以上に発汗が多く、体内から塩分が汗の成分として失われます。結果、ナトリウムなど体の機能を維持・調節する電解質という物質が不足し、体調が悪化することがあります。

塩分の摂りすぎはよくありませんが、夏場に関しては冬場と同じような塩分制限を行うのではなく、毎朝の体重を確認して水分や塩分の調整を行うことが重要です。特に尿を出やすくする利尿剤を処方されている方は、お薬の調整が必要になる場合もありますので、体重変化がある場合は早めに主治医へ相談してください。

暑い夏に循環器の病気を避けるためには、長時間暑い中での作業を避け、こまめに水分補給を行い、十分な睡眠と休養をとるといった、熱中症予防と同様の対応が大切です。

ここから健康づくりばなしに立ち寄りませんか？

日時 6月12日(金)13:40～

場所 中萩診療所2階マインドホール

参加者 7名

久しぶりの開催で新しい方お二人の参加がありました。お二人ともにご主人を長い間介護されているそうです。

ニュースを見て気分転換に行ってみようとお二人で参加してくれました。話の輪もすぐに広がって7人の輪がいつのまにか3つになったり2つになったり…。ご家族の想い、介護の難しさなど、今実際にされている方のお話は大変重みのあるものでした。

明日は我が身かも…。いろんな意味で勉強になりました。そして、お二人の明るさを見習わなければと思いました。

雑感 終わった後で、喫茶から出前してもらい喉を潤し、お二人は気持ちを切り替えて帰られたかなと思いました。参加者とも「やはりたまり場じゃないけど、気軽に話ができるこんな場が必要だね」と話しました。

参加者募集

身近に感じたモヤッとしたこと、ワクワクしたことなどをざっくばらんに話す会です。お気軽にお越しくださいませ。

日時 9月18日(金)13:40～

場所 中萩診療所2階マインドホール

お問合せ 本部47-5890(担当：鴻上)



誰でもかんたん クッキング



香味野菜が主役！ 万能だれ3選

暑さが少しずつやわらぎ始める9月。でも、まだまだ食欲がわからない日もあります。

そんな時に活躍するのが、香味野菜を使った万能だれ。作り置きしておけば、肉や魚、豆腐、野菜など、さまざまな料理に手軽に使えます。

① 大葉しょうゆ

材料(作りやすい分量)

しょうゆ …… 100ml おろしにんにく ……少々(お好みで)
大葉 …… 10枚

作り方

細切りにした大葉をしょうゆに漬け、半日ほど置けば完成。

おすすめ

冷奴、焼き魚、卵かけご飯、お刺身、そうめんなど。



② 万能ねぎ塩だれ

材料(作りやすい分量)

白ねぎ 1/2本(みじん切り) 鶏がらスープの素 小さじ1
塩 …… 小ざし1/2
ごま油 …… 大ざし3 粗びき黒こしょう 少々
レモン汁 …… 大ざし1

作り方

材料を混ぜるだけ。

おすすめ

豚しゃぶ、鶏肉、焼き魚、キャベツ、冷奴など。

ザ★クロスワード

締め切りは
9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 台風で海水面が高まり波が押し寄せる現象
- ② アダムとエバの名
- ③ 赤とんぼのことです
- ④ 恥しらず。厚顔……
- ⑤ 松茸何本採れるかな？
- ⑥ まだ結婚していません
- ⑦ アマチュア無線家
- ⑧ ……の再配分が大事
- ⑨ 女郎花、どう読む？
- ⑩ 頭の骨
- ⑪ 徳島名物……おどり
- ⑫ 対義語は朝やけ
- ⑬ ハクション大魔王が苦手なもの
- ⑭ ……が豆鉄砲を食う
- ⑮ 1尺は10……
- ⑯ 鼻……。端……

■ ヨコのカギ

- ① ……吉日
- ② 殻を取った貝の肉
- ③ 吉沢亮主演『国宝』は……の世界が舞台
- ④ クロスズメバチやミツバチなどの幼虫
- ⑤ ウランの兄
- ⑥ 青と紫を混ぜた色
- ⑦ うそつきの……少年
- ⑧ 図工とは……と工作
- ⑨ 山のてっぺん
- ⑩ 風呂上がりにかける湯
- ⑪ サウナ風呂の……時計
- ⑫ 米国の50番目の州
- ⑬ ……ポーチ
- ⑭ 吉野朔実作『少年は……をめざす』
- ⑮ ……雷火事おやじ
- ⑯ 香り……。味しめじ



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



③ かんたんみそだれ

材料(作りやすい分量)

砂糖 …… 大ざし3 みりん …… 大ざし1
みそ …… 大ざし3 酒 …… 大ざし1

作り方

耐熱容器に材料を入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で約1分加熱します。取り出してもう一度混ぜ、粗熱が取れたら完成です。

おすすめ

豚しゃぶ、蒸し野菜、焼きなす、冷奴、ふろふき大根など。



活用レシピ

かんたんみそだれの豚しゃぶ

材料(2人分)

豚しゃぶ用肉 …… 200g
かんたんみそだれ… 適量
好みの付け合わせ野菜
(きゅうり、トマト、
レタス、水菜など) 適量

作り方

- ① 豚肉は熱湯でさっとゆで、冷水に取ったあと水気をよく切ります。
- ② お好みの野菜は食べやすい大きさに切り、器に彩りよく盛り付けます。
- ③ 野菜の上に豚しゃぶをのせ、中央にかんたんみそだれを添えます。
- ④ 食べる直前にみそだれをかけていただきます。

ワンポイント

きゅうりやトマトなどの夏野菜はもちろん、レタスや水菜など身近な野菜でもおいしくいただけます。付け合わせは冷蔵庫にある好みの野菜で気軽にアレンジしてみましょう。

8月号クロスワード パズルの解答

答 A ナ B ミ C ウ D チ E ギ F ワ

イ	ヤ	ク		ツ	キ	ノ	ワ
ナ	マ	ケ	モ	ノ		ウ	ゴ
ズ		イ	ロ		シ	ギ	ン
マリ		コ	ク	シ	ヨ		
	ツ	ウ	シ	ン		ウ	チ
サ	シ	ミ		セ	ミ		ヤ
ツ	ユ		サ	イ	ク	ロ	ン
カ	ウ	ン	ト		ロ	ー	ス

7月号当選者

正解者64名の中から以下の方が当選しました。
キャロル(吉岡町) 尾崎 和美さん(中村松木)
黒森山(萩生) 稲見ひとみさん(八幡)
鴻上千恵子さん(船木)
※当選プレゼントは、9月に担当者がお届けいたします。

理事会だより

2026年度 第1回理事会(7月29日開催)

- ◆6月の経営状況は、事業収入は1億5,316万円となり、予算目標を829万円下回りました。事業費用は1億5,544万円で、予算目標を629万円下回り、経常利益は△335万円となり予算目標を335万円下回りました。
- ◆引き続き経営改善について審議が行われ、まず健診者をより多く増やす活動を行うことが決まりました。
- ◆組合員活動の報告が行われました。
- ◆広報委員会、仲間ふやし活動委員会、生協事業推進委員会及び子ども委員会の審議事項が報告されました。
- ◆医療介護及び調理分野の職員を募集しています。身近な方やお知り合いをご紹介ください。

〈お願い〉

生協で戦争や平和について考え、語り合いたいと思い、「絵本や児童書」を集めています。
ぜひご寄贈ください。皆様のご協力をお願いいたします。

ご連絡先 各地域の共生担当者まで