

あなたと生協の心と情報の架け橋

第269号2018年1月号

健康ひかわ



今年の干支 秋田犬
骨格は頑健で重厚味がある。秋田犬は日本犬の中でもとくに大型で、風貌、動作、歩様なども重厚で力強い。体形は日本犬の中で最も美しいといわれる。

ひかわ生協の現況 (2017年12月1日現在)

組合員数	8,527人(先月比+45人)
出資金総額	2億9,040万7千円
平均出資額	34,057円
班数	72班
機関紙手配り人数	331人
手配り部数	3,944部

ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
ひかわ医療生活協同組合組織部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888
発行:健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス: sosiki@hikawa-hp.com



新年あけまして
おめでとうござります

撮影者: 田中 作夫さん (直江)



二〇一八年新年のご挨拶

ひかわ医療生活協同組合

理事長 金 森 隆

新年明けましておめでとうござります。

昨年は、出雲市初の看護小規模多機能施設「みなみ」の開業、平田の訪問看護・訪問リハビリのサテライト事務所開設と、介護事業の拡充と広域化に力を入れてきました。今まであった介護事業所とあわせ、ひかわ医療生協の介護事業が大きく発展した年でした。そして、介護事業の経営も安定し、病院とあわせ、経営基盤がしっかりしたものになってきています。

昨年の総代会で8500人組合員をめざすことを決めました。10・11月の生協強化月間では、組合員・職員の頑張り、組合員数が8527人となりました。組合員と職員の皆さんのご奮闘にお礼申し上げます。

今年4月に診療報酬、介護報酬の同時改訂があります。安倍内閣は社会保障費の自然増を圧縮するため、保険料や窓口負担を増やし、病院や介護事業所への報酬を下げようとしています。政府の言うようにすれば、医療、介護ともに、経営に大きな痛手となることが予想されます。

「集団的自衛権行使容認」の閣議決定以来、安倍内閣は「戦争できる国づくり」に突き進んでいます。昨年の総選挙で大勝し、いよいよ憲法改正の動きが強めてきています。全国では「安倍

9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名(3000万人署名)が取り組まれています。戦後72年、どこの国とも戦争せず、国民が戦争で殺されることもなく、誰を殺すこともなかったのは、ひとえにこの平和憲法があったからだと思います。ひかわ医療生協でも11月の理事会でこの「3000万人署名」に取り組むことを決定しました。今年目標として、何としてもこの署名を大きく成功させようと思っています。皆さまの大きなお力添えをお願い致します。

また、組合員活動の分野では、平和で、いのち輝くまちづくりの運動を、もっと強く、もっともっとと拡げていかなければ、と思っています。

今年一年、役員一同、一丸となって、諸課題に取り組んでいきたいと思っています。組合員の皆さまにも願います。多々あると思いますが、なにとぞよろしくお願い致します。

健康ひかわ掲示板

出西支部とんどさん

日時: 1月14日 14時点火

場所: 出西コミュニティセンター

多目的広場

豚汁を用意してお待ちしております。お住まいの地域・支部にかかわらずどなたでもお越しください。
※天候により、中止する場合がございます。

平田地域訪問

11月16日、平田地域の組合員訪問を27名の参加で行いました。「生協には良くしてもらった」「健康ひかわ見えます」と反応も上々。「平田事務所も看板を大きくしたら自立つのに」との意見も伺いました。平田地域にはこれからも、班づくり・支部づくりで伺いますのでよろしくお願ひします。



出西支部 まちかど健康チェック100回達成!



出西支部が毎月第3木曜日の10時30分から11時30分、スーパー・グッデイを借りて行っている『まちかど健康チェック』が11月16日、100回目を迎えました。今ではすっかり定着して地域の顔になっていいます。「生協の健康チェックがあるので、この時間に来まし



た。正常な値で安心しました。元気ができました」「初めてです。やさしく声をかけていただき嬉しかったです。これからは友達を誘ってきます」と好評です。

8年前のスタート時から関わってきた須山さん・片寄さんは「ひかわ生協の保健大学で学んだ事がきっかけです。いろんな苦労もありましたが、こんなに長く続くとは思いませんでした」と振り返ります。支部の皆さんも「100回は通過点。このすばらしい活動は出西支部の誇りです」と笑顔でした。

月間とりくみ



第54回 ゲートボール大会



11月27日、10チームの参加でひかわ医療生協主催のゲートボール大会が行われました。優勝は荘原チーム。来年は55回の記念大会になります。できるだけ多くのチームの参加をお願いします。



荘原支部

カーリング大会

11月24日、14チーム42名の参加で開催。



健康シリーズ⑫

冬季限定人間ドックのお知らせ

ご好評いただいている組合員向けの冬季限定、特別価格の日帰り人間ドックのお知らせです。

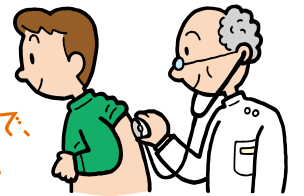


- ◆実施期間：2018年2月1日～3月31日
- ◆対象者：ひかわ医療生協組合員（世帯）
- ◆受入人数：1日4人
- ◆特別価格：**19,800円**
(通常組合員25,714円、非組合員36,000円)

《基本項目》

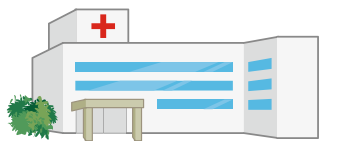
内科診察・身体計測・血圧測定・視力・聴力
胸部X線・脈波図・心電図・胃部・腹部超音波
眼底・眼圧・便潜血・骨密度・動脈硬化・尿
貧血など・肝炎ウイルス・前立腺がん検査(男性)
…オプション検査はお問い合わせください

病気の早期発見にも
おすすめです。
人数に限りがありますので、
お早めにご予約ください。



- ◆おすすめ：肺がん検査（胸部CT）
5,500円（通常10,800円）
※価格は税込です。

【ご予約・お問い合わせ】
健康管理センター
0853-73-7140





健康フェスタ



11月4日午後、外来フロアで「健康フェスタ」を行いました。今回は親子を対象に、バザーやいろんな体験コーナーが行われました。当日は天気が悪く、参加は80人でしたが、最後はジャンケン大会を行い盛り上がりました。



2017 生協強化 後半の



実習では豆乳みそ汁と牛乳きんぴらを作りました。デザートには栄養課特製かぼちゃのシフォンケーキと柿のシャーベット、出西生姜ジャム紅茶をいただきました。

(久木支部運営委員 三島 秀子)



すこしおインストラクター養成講座

健康づくり委員会 主催の、すこしおインストラクター養成講座

実習 全2回、18名参加)に参加しました。講座では、すこしお生活の目的を理解し、その実践(調味料の使い方、塩分の多い食材を減らす工夫、調理の仕方)をわかりやすく学ぶことができました。調理実習では薄味の工夫や食材の選び方と保存方法を学びました。



「少しの塩分ですこやかな生活」(すこしお)の健康づくりの輪が広がるよう、インストラクターとして、皆様のお手伝いをしていきたいと思えます。

すこしおクッキング

編と上手におつきあい

すこしお ☆根菜の和風マリネ☆



1人分 塩分1.0g 約80kcal

マリネは塩分控えめで味が決まるうえに、保存がきく料理。根菜はゆであら熱いうちにマリネ液に浸すのがポイントです。冷蔵庫で1週間保存可能



材 料 (4人分)

- れんこん……………150g
- ごぼう……………120g
- 人参……………100g
- 大根……………250g
- 結び昆布……………4個
- 酢……………1と1/2カップ
- 水……………1と1/2カップ
- みりん……………大さじ5
- 塩……………小さじ1と1/2
- 赤とうがらし……………1本

作り方

- ①れんこんは5ミリ厚さのいちょう切りにする。ごぼうは3cm長さに切ってから立て4つに切り、水にさらしたあと水気をきる。人参と大根はごぼうと同じ大きさに切る。
- ②みりんは電子レンジ(600W)で50秒加熱する。①の他の材料とともに保存容器にいれ、混ぜる。
- ③鍋にごぼうと人参とたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら5分位ゆでる。れんこんと大根を加えてさらに3分ほどゆで、湯をきって熱いうちに②に漬ける。結び昆布も加え、1日程度おいてなじませる。

2品目 ☆半熟目玉の焼きカレー☆



材 料 (4人分)

- ブロッコリー……………250g
- ウインナーソーセージ…8本
- サラダ油……………小さじ1
- 玉ねぎみじん切り…100g
- ごはん……………500g
- カレールー(刻む)…50g
- トマトジュース…1カップ
- 水……………1/2カップ
- トマトくし切り……………350g
- にんにくすりおろし…1かけ
- こしょう……………適量
- 卵……………4個
- 粉チーズ……………大さじ2

1人分 塩分3.3g 約600kcal

ウインナーやカレールーなど塩分の多いものを取り入れていますが、1品でなく1食の食事と考えると、主食や副菜がそろった献立となっています。市販のルーによって塩分や辛さに違いがありますので調整してください。



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける、ウインナーは表面に切れ目をいれる。
- ②ホットプレートでウインナーを焼き取り出しておく。ブロッコリーは電子レンジにかける。
- ③《焼きカレーを作る》油を熱して片側にごはんをを広げ入れる。玉ねぎを炒めてその上にカレールーをのせ、①を注ぎ、混ぜながらルーを溶かす。トマトを加え、ふつふつとしたら2~3分炒める。にんにくを加え、ごはんも一緒に全体を混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。
- ④中央にスペースをあげ、卵を割り入れ半熟程度に仕上げる、②を焼きカレーの上に乗せる。粉チーズをふる。

文芸コーナー

もう一度 語り合えるを 信じてた
 あなたは突然 千の風に 持田 敏子さん

キャベツ獲ると 東の空に 円い月
 癒しの明り 我に与える 石原 征二さん

栗拾う 先にひっそり 地蔵尊
 今岡 清さん

募集

看護師・介護福祉士


(夜勤可能な職員)

チーム医療を重視し、話し合える明るい職場です。残業も少なく、誕生日にはプレゼント。5年ごとにリフレッシュ休暇と祝い金が支給されます。高齢化社会を明るく乗り越えていく仲間になりませんか。(同時にパートも募集中です)

お問い合わせ：72-0321 三代

読者のひろば

(応募ハガキから)



●青木 悦子さん
 莊原にもスパーがまた新たに出来て、買物弱者の人たちも喜んでおられます。

●瀬崎 登美代さん
 11月も終わりに近づいた。運勢はどうなっているかと、ふと高島暦を出して見る。11月、小春日和で心もほかほかしそうな月。12月は意欲的に働ける年末、思い切った整理整頓が出来る月となっている。寒いけど正月に向かいがんばってみよう。

●三島 秀子さん
 岡田晴子さんの御ハガキから、毎年梅酢が出来るのですが、ずっとストックしてしました。「ご飯を炊く時に少し入れる」を参考にして実行してみました。どんな結果が出るのかな。



矢田 信美さん

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。

絵手紙

A		H		O		①	C		②	③		J	④	F	⑤
B		I		P					N	⑥			⑦	P	
C		J		Q		E	⑧	D	I			O	⑨		
D		K		R						⑩	H	⑪			
E		L				B	⑫	⑬	K				⑭		
F		M					G			A	⑮		Q	M	⑯
G		N					⑰		R				L	⑱	

クロスワードを解き、2重マスの文字をAからZまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

「タテのカギ」
 ①新年に初めて社寺にお参りすること。
 ②未熟で幼稚なこと。「○○○○奴だ!」
 ③敵を攻撃し自分の主張を述べた文。激文。「○○をこぼす」
 ④ラグビーの選手。「○○○○マン」
 ⑤血まみれ。「○○○○の戦いに勝った!」
 ⑦日光浴などの為に建物の一部から突き出して造つてあるもの。「庭○○○○のある家」
 ⑩人の意思とは関係なく人に、幸、不幸を与える力。なりゆき。巡り合わせ。「○○○○論」

せいぎょうパズル



Puzzle

◆11月号パズルの当選者
 ①遠藤 史都さん (上直江)
 ②大西 賢士さん (出直江)
 ③岡野 友美さん (上直江)
 ④久野 清子さん (今在家)
 ⑤昌子 智子さん (原鹿頭)
 ⑥多田 智子さん (原鹿頭)
 ⑦常陸 藤恵さん (美南)
 ⑧深津 京子さん (沖洲)
 ⑨湯原 米子さん (三分南)
 ⑩矢田 貞夫さん (美南)

◆賞品
 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。

◆11月号の正解
 正解は、「アキフカシトナリハナニラスルヒトゾ」でした。

◆死生先
 〒699-10631
 出雲市斐川町直江4883番地1
 ひかわ医療生協 編集係
 健康ひかわ FAX:0853(25)7888
 Eメール:sosiki@hikawa-hp.com

⑬自分の戒めとする格言。「○○○○の銘」
 ⑭高い山にある花の多い草原。「○○○○畑」
 ⑯五十音のら行「500れろ」

「タテのカギ」
 ①初めて事業を行うこと。「今日は劇団の○○○○公演だ」
 ④物事の決まりがつかない事。「○○が明かない」
 ⑥用件を書いて置いて行く手紙。
 ⑧手さぐりでさがす事。「暗中○○○○だ」
 ⑨ブタの脂肪から取った半個体のあぶら。
 ⑩野球の左投げの投手。「○○○○ポ」
 ⑫図案。設計。「服の○○○○をする」
 ⑮高低、強弱をつける。「芝居のせりふに○○○○をつける」
 ⑰同じ種類の者。
 ⑱相手の言うことに同意する。「○○ほど、その通りだ!」

編集後記

また、新しい年が始まります。今年も、昨年に続き、『憲法』の年です。安倍首相は9条改正案を国会に提出しようとして

ています。全国では「安倍9条改憲NO」憲法を生かす全国統一署名(3000万人署名)が取り組まれています。今ほど、平和・人権・民主主義が求められる時はありません。みんなの声で9条改憲をストップさせましょう。(編集部)

2017年度 第6回理事会報告

日時 2017年11月27日(月) 19時00分～20時50分
 出席理事18名 監事3名
 [主な議題]

- 2017年11月管理会議から
 ①報告と協議事項
 (1)病棟運営委員会 (10月実績) 病床稼働: 予算比99.6%、収益: 予算比100.0%
 (2)外来運営委員会 (10月実績) 延患者数: 前年比96.3%、予算比96.6%
 (3)介護事業所運営委員会 (10月実績) 収 益: 予算比101.9%、前年比111.8%
 (4)委員会報告
 1. 法定委員会
 2. 各種会議・委員会
 (4)上記委員会からの討議事項
 (5)管理会議G
 (6)人事
 (7)その他
- 2017年度第6回常任理事会からの報告と協議事項
 (1)2017年度10月度決算報告 (10月単月)
 ☆経常利益は9226千円、予算比323.0%、6370千円超過達成
 ☆収益は2681千円超過し、人件費、事業経費で2655千円予算を下回ったことが主要因
 ☆総収益122740千円、予算比102.2%、2681千円超過、前年比104.3%、5059千円
 ☆医療材料費10854千円、予算比101.9%、201千円超過、前年比97.3%、▲298千円
 ☆人件費83947千円、予算比98.2%、▲1558千円、前年比102.7%、2239千円超過
 ☆事業経費12732千円、予算比92.1%、▲1097千円、前年比86.3%、▲2009千円超過
 ☆経常利益36677千円、予算比190.7%、17448千円超過、前年比105.5%、1915千円超過
 ☆総収益829042千円、予算比100.3%、2107千円超過、前年比101.2%、9696千円超過
 ☆医療材料費6309千円、予算比91.2%、▲6423千円、前年比93.2%、▲4840千円
 ☆人件費587378千円、予算比98.9%、▲6714千円、前年比103.5%、20002千円超過
 ☆事業経費91826千円、予算比97.9%、▲1968千円、前年比96.7%、▲3109千円
- 2017年度第5回組合員活動委員会からの報告と協議事項
 ①2017年度生協強化月間方針の進捗状況
 ②特定健診の取り組みについて
 ③「3000万人署名」をすすめる斐川の会への加入について承認
 (6)人事案件
 (7)機器購入の件 介護事業部NEXTほのほの介護保険システム一式の購入を承認
 (8)その他