

あなたと生協の心と情報の架け橋

第270号2018年2月号

健康ひかわ



今年の干支 四国犬 wikipediaより
四国地方（主に高知県）原産の中型の犬の品種。日本犬の一種である。かつては土佐犬と呼ばれたが、同様の呼称を持つ土佐闘犬とは別品種。「土佐犬」の名で国の天然記念物に指定されている。

ひかわ生協の現況 (2018年1月1日現在)

組合員数	8,528人(先月比+2人)
出資金総額	2億9,134万4千円
平均出資額	34,163円
班数	72班
機関紙手配り人数	332人
手配り部数	3,951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

健康習慣 ぐくりに活用! 健康だんだんチャレンジ



新しいつながりが広がった
斐川町を中心に1550名の方がエントリーし、1043名の方が目標達成されました。(達成率67.3%)
チャレンジされた皆さんは「3か月は長かったが、やりがいがあった」「毎日楽しく体操できて、88歳の老体には上出来。来年も続けて参加したい」「すしおの食事づくりに挑戦しました」「あいうべ体操に挑戦しました。前よりむせにくくなったように感じます」との感想が寄せられました。

ひかわ医療生協では、誰でも気軽に健康づくりを始めるきっかけになればと毎年『健康だんだんチャレンジ』を実施しています。今年からグリーンコープ、JAしまね斐川地区本部との共同企画となり、団体の垣根を越えて取り組みが拡がり、大人と子どもあわせて3476名の参加がありました。



だんだんチャレンジ賞品準備

今回の達成賞は3団体から景品を持ち寄り、「だんだん賞」として、抽選を行いました。挑戦していただいた皆さん、ありがとうございました。当選された皆さん、おめでとうございます。
抽選会後の話し合いでは、「来年も共同でいたい」「もっとこうして行きたい」などの意見が既に出ています。共同の力で進化を続ける『健康だんだんチャレンジ』に来年もご期待ください。

健康習慣は子どももいつしよに

だんだんチャレンジ委員会では斐川と平田の保育園、幼稚園、小学校を訪問して、学校に夏休みの1か月間、協力してもらうようお願いしました。「いい事ですネ」と言ってくれた先生もおられ、評判です。

健康だんだんチャレンジ結果表

●大人チャレンジ

コース名	エントリー数	達成者数	達成率
体の健康	459	291	63.4%
食と口の健康	716	483	67.5%
こころの健康	362	262	72.4%
自由設定	13	7	53.8%
合計	1550	1043	67.3%

●こどもチャレンジ

コース名	エントリー数	達成者数	達成率
自由設定	1926	1700	88.3%



ウォーキングパン取りゲーム



今年も向けるには「やるきシート」(写真参照)を配りました。参加した子どもたちは「2年目の学校でも、取り組んでくれる子どもが増えた事で、参加者は1926名と大きく広がりました。」

「健康づくりって楽しい」を拡げたい

だんだんチャレンジ委員会では、応援企画として、11月7日にひかわ公園で28名の参加で「さわやかウォーキング」を行いました。秋晴れの中、公園内を少し汗ばみながら坂あり、石段ありの2km程のコースを歩きました。少しきつと話す方もありましたが、楽しくお話をしながら、全員、頑張っ て歩きました。レクリエーションでは「木にぶら下げたパン取りが楽しかった」「ゲームをして童心にかえった」と大笑いしながら楽しみました。

「健康づくり」って気軽に無理なく続けられるものです。来年もたくさん健康づくりの輪を広げていきますので、ご協力よろしくお願致します。
(健康だんだんチャレンジ委員会)

健康ひかわ掲示板

くらしと福祉の学校

日時 2月8、15、22日(木)13:30~
場所 斐川生協病院組合員ルーム
受講料 5000円

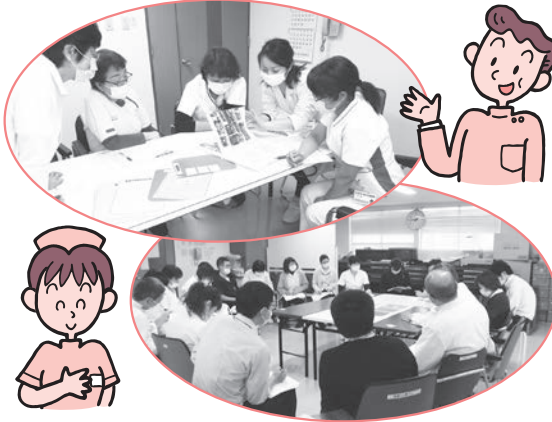
みんなでやりましょう!! 助け「い」ささえ「愛」

日時 2月23日(金)13:00~
会場 縁結び交流館
参加費 無料

1年間の振り返り



1月17日、職場目標総括発表会を45名の参加で行いました。全体会のあと、3つの分散会に分かれて、1年間の頑張りを発表しました。



無病息災を願い「とんどさん」

2018年の初仕事として、1月14日、「とんどさん」を行いました。



当日は天気も良く、切り出した竹を使って8メートルの櫓を組み上げ、準備完了。200人の参加者が正月飾りや書初めなどを持ち寄り、温かい豚汁に舌鼓をうち、午後2時に点火。竹が弾けると大きな歓声があがり、童心に返る楽しい一日となりました。みんなで燃え上がる炎に無病息災を祈りました。

出西支部の「とんどさん」も5回目を迎えました。お手伝いいただいた役員の方々に感謝申し上げます。今後ともよろしくお願ひ致します。(支部長 原 朝良)

出東支部

出東カフェ



12月12日、出東コミセンで出東カフェを開きました。寒波の余波で朝はうっすらと雪景色になりましたが、他の支部から来られる方もあり、30人のみなさん

にお出かけいただきました。初めての事で戸惑いもありましたが、皆それぞれの持ち場で頑張りま

した。メニューはコーヒー、紅茶、ぜんざい、ケーキ、他にお漬物など皆の手作りで揃えました。

会場ではハーモニカ、ピアノの演奏もあり、とても盛り上がりました。

みなさんから「とても楽しかった」「次はいつですか」などと声をかけていただきました。次回は相談して決めたいと思っております。この度は色々ご協力ありがとうございました。

(支部長 足立 美代子)

デイサービス

そば打ち体験



年越しそばには少し早い、12月8日に昨年に引き続きそば打ちを行いました。

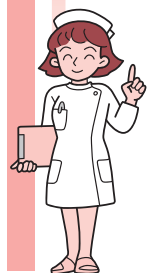
さんに美味しかったと喜んでもらいました。やりがいのある時間になりました。

デイサービスのふらみんご・みなみ・きずなの皆さんが組合員ルームで、そばうち名人の野津叶さんからそばについての話を聞いたたり、そばを「こねる、のぼす、切る」様子を真剣に見学されました。見学者の中で昔、自分で作っておられた方が生き生きとそば切りに挑戦され楽しそうにつくられました。



委員長 原 陽二 (ボランティア委員会)

健康シリーズ 177 花粉症



今年の花粉飛散予測は、島根県は例年と大きく変わらず2月中旬から飛び予報になっています。

★症状

花粉によって引き起こされるアレルギー症状を花粉症と言います。くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性結膜炎が最も多く見られます。まれに喘息やアトピー症状を併発することもあります。日本で最も多いのは、スギ花粉症といわれています。

★花粉症の治療開始時期

治療は花粉が飛び始める前、もしくは症状が軽いうちに始めることをお勧めします。花粉症の症状が起り始めたごく初期では、鼻粘膜にまだ炎症が進んでおらず、この時期に治療を開始すると粘膜の炎症の進行を止め、早く正常化させることができるため、花粉症の重症化を防ぐことができます。

★花粉症の対策

- マスク：花粉の飛散が多いときには吸い込む花粉を3分の1から6分の1に減らし、症状を軽くする効果があります。
- うがい：のどに流れた花粉を除去する効果があります。
- 洗顔：花粉が付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。外出から帰ってきたら洗顔し花粉を落とすと良いでしょう。
- 洋服の生地：毛織物による上着やコートは花粉が付きやすいです。綿やポリエステルなどの化学繊維のものが花粉が付着しにくいです。
- めがね：花粉の飛散の多い時は、眼に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らすことができます。
- 掃除をこまめに行い、洗濯物は部屋干しがおすすめです。空気清浄機も室内の花粉を減らす効果があります。

★花粉症の薬

飲み薬や点鼻薬・点眼薬などあります。症状にあわせてお薬をお選びください。眠気が出る薬もありますので、詳しくは医師にご相談ください。

(外来看護師長 中村 さおり)

夔心 探訪 ズームアップ

「色々な出会いがあり人生は素晴らしい」

小学生の時、父親を戦争で亡くし、働き手のない農家の長男として農業を継いでこられました。現在、夔川遺族会の会長です。苦勞をした少年時代を思うと「戦争は絶対にしてはいけない、平和な世の中が一番」と強い言葉で言われました。



金築 明雄さん(82歳)(久木)

26歳の時に近隣の村が合併して出来た夔川村役場の職員になり、60歳で定年退職されました。その間農業の方でも頑張っておられ、退職後地域の72人で在家営農組合を立ち上げて、組合長などの幹部を歴任し、今のあかつきファーム今在家の設立にも尽力し、その後組合長として活躍されました。

TPPの問題では、農政会議のリーダーと連携して農、医、消費の講師たちを招き2回200人くらいを集めて勉強会を開くなど活躍しておられます。

出雲弁久木方言会の会長でもあります。おなかを抱えて笑うのが一番の幸せとの事です。施設などを訪問して寸劇やトークで喜んで貰い、皆さんの笑顔を見るのが楽しいそうです。

平成17年にひかわ生協の保健大学に参加したのをきっかけに、

支部運営委員になって、理事となり、くらしと福祉の委員として2期4年勤め、その後事業所利用委員として、頑張っておられます。

「色々な事があつたが、その時その時に素晴らしい出会いがあり、思いもしない人の協力があつたりで、一人は万人のため、万人は一人のため、人生は一人では生きられないし、人生は素晴らしい」と何時も思っているそうです。

「頼まれると断れない性格でいろいろな役をします。大変な時もありますが皆さん喜んでくれるのが嬉しいのです。酒なくて何が己の桜かな、毎日欠かさない晩酌が何よりの楽しみで至福の時です。人生82年楽しく幸せです」と、満開の笑顔でした。(編集部)

第18回 憲法に守られている

今年は、憲法をめぐる重大な岐路を迎えます。

安倍首相は年内に憲法改正の発議を行なおうとしています。その内容は、「憲法9条に自衛隊の存在を書き込む」ことだと言っています。

本当に自衛隊を書き込むだけなのでしょうか？たしかに、自衛隊は災害時に人命救助や復旧支援などで活躍していません。しかし、自衛隊の仕事は災害救助がメインではありません。憲法9条に自衛隊の存在を書き込んだら、日本は自衛隊という『軍隊』を持つ事になります。集団的自衛権行使容認や安全保障関連法が国会で決定した事や武器輸出を解禁しようとする動きと合わせて考えると、憲法9条1項、2項で書かれている、戦争放棄・武力放棄も意味を失い、形だけになり、戦争をする国に進んで行くようになります。

北朝鮮のミサイルが心配という声を聞きます。では、武力で解決するのでしょうか。本当にミサイルが発射されれば日本も無傷ではられません。ましてや核兵器が使用されればその影響は地球規模に拡大します。今すべき事は『対話』です。アメリカといっしょになって軍事挑発をするのではなく、憲法9条を持つ日本こそ『対話』の先頭に立つべきです。

戦後70年以上にわたって、日本が海外で戦争をしてこなかった大きな力は憲法9条の存在と「戦争」はゴメンという国民の粘り強い運動でした。

いま、全国では『安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名』が取り組まれています。ひかわ医療生協でも取り組んでいますので、署名にご協力ください。

みなさんの署名の力で改憲をストップさせましょう。

(組織部長 徳永 和洋)

島根県消費者センター だまされないゾウくんの めざせ!かしこい消費者

『火災保険が使えるという勧誘に注意!』の巻



消費生活に関するご相談は

消費者ホットライン
泣き寝入りはいやや!
局番なしの **188**

お近くの消費生活相談センターにつながります。

メール相談受付中

メールによる消費生活相談を受け付けています。詳細はホームページをご覧ください。また、ホームページでは、消費生活に関する情報も発信しています。

島根県消費者センター

検索

島根県消費者センター! マスコットキャラクター! だまされないゾウくん



すこしおクッキング

すこしお ☆うめ～大根和え☆



小ねぎの代わりに
かわれ大根を使っても
彩りよく仕上がります



作り方

- ①大根は千切りにして塩もみをする。
- ②小ねぎは小口きりしておく。
- ③大根がしんなりしたら、水気を絞り、ボールに入れる。そこへ、梅肉・小ねぎ・にんにく・しょうが・入りゴマ・かつお節・ゴマ油を加え混ぜ合わせ、お皿に盛れば、出来上がり。

材 料 (4人分)

- 大根……………300g
- 塩……………小さじ1/2
- 梅肉……………8g
- 小ねぎ……………適量
- ゴマ油……………小さじ2
- にんにく(チューブ)……………少々
- しょうが(チューブ)……………少々
- いりゴマ……………適量
- かつお節……………適量

すこしおポイント

薬味(にんにく・しょうが・ゴマ)を使って
すこしおアレンジ!

読者のひるば



(応募八ガキから)

●瀬崎 登美代さん

土曜日の昼下がり、ふと前の道路を見ると野球少年らしき姿、小雨の中走りながらわざわざ帽子を取り、こんにちはと挨拶してくれた。あまりの礼儀正しさに感動。心が温かくなる。

●昌子 葵さん

「すこしおクッキング」のレシピは季節の野菜が使われていて、参考になります。

●林 悟さん

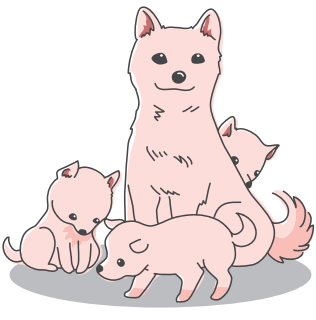
数年前からカメラをはじめ、今年は県展に出展し、入選しました。

●古川 裕さん

今年はいヌ年。調査によると、飼育数はネコがイヌを初めて上回ったらしい…。巻き返しのために「わが家のペット(イヌ)」を特集してほしい。(大好きのじい)

編集部より

お便りありがとうございます。提案のように、読者のみなさんに「わが家のイヌ」の写真を募集いたします。ベストショットとワンちゃんの紹介を書いて送ってください。



読者のひるば・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。

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、誕生月にはプレゼント。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

文芸コーナー

地区総出 収穫祭が賑やかに

馳走に満ち ゲームに沸きて

持田 敏子さん

●春近し 琴の音流る 武家屋敷
●日脚伸ぶ 練習曲の すすみけり 後藤 順子さん

●内緒ごと 見抜く眼力 持つワイフ
●晩酌の コップに愚痴を 語りかけ 高田 治朗さん



せいきょうパズル

Puzzle

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

「タテのカギ」

- ① 身体のつる側。「○○か」
- ② 身体の形。「あの人は素晴らしい○○○をしている」
- ③ 本名では支障があり仮に名のものを。
- ④ 物事に手心を加える事。「彼の処遇は俺の○○○○○○○○で決まる」
- ⑤ 中国で始まったもので牌を使い四人で行う室内遊戯。
- ⑥ 酒を飲んだり食事をする店。
- ⑦ 三味線に合わせて歌う大衆的な短い唄。○○○、小唄
- ⑧ 高低の差。二つの物の差。「この二つの○○○は大きすぎる」
- ⑨ 住所 〒699-0611 出雲市斐川町○○○

「ヨコのカギ」

- ① 米国原産の帰化植物。全国殆どに生息し代萩ともいわれ観賞用にも使われている。「○○○○あわだちぞう」
- ② 昭和21年の敗戦直後、日本を励ますため新聞社が募集して作り安西愛子が歌った有名な歌。♪「あ○○○どこから来るかしら」
- ③ 心に描いている姿。「○○○アツプする」
- ④ 右の方に傾く事。「考えが○○○化してきた」
- ⑤ 草などを刈り取る農具。
- ⑥ 女性代議士が大きな声で運転手に言いました。「この○○○!!」後に落選
- ⑦ いいかげんな事。「○○○」
- ⑧ 大きなホテルやビルディングにある休憩室。
- ⑨ ごみ、ちり、などのつまらぬい物。「○○○の様に扱われました」
- ⑩ 沢山の種類の草のこと。女優「○○○○」薫さん
- ⑪ 身体を暖める事。「○○○をとる」

◆死

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。

◆賞品

2018年2月28日(水) 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。

◆12月号パズルの当選者

正解は、「フユキタリナバハルトオカラジ」でした。

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

- ① 伊藤 太省さん (直江)
- ② 今岡 静枝さん (上直江)
- ③ 大田 沙桜さん (原鹿)
- ④ 玉木美智子さん (三分市)
- ⑤ 錦織 保男さん (直江)
- ⑥ 原 千賀子さん (学頭江)
- ⑦ 廣谷 裕志さん (上直江)
- ⑧ 福島 好江さん (神庭江)
- ⑨ 山根 博子さん (直江)
- ⑩ 矢野 友江さん (上直江)

2017年度 第7回理事会報告

日時 2017年12月27日(水) 18時00分～19時00分
出席理事17名 監事3名

「主な議題」

- 2017年12月管理会議からの報告と協議事項
 - (1) 病棟運営委員会、11月経営速報 収入:680,377円(前年比102%)、支出:700,670円(前年比102%)、赤字:20,293円
 - (2) 外来運営委員会、11月経営速報 患者数:1,633人(前年比95%)、件数:158件(前年比88%)、収益:182,276円(前年比91%)、赤字:14,422円
 - (3) 介護事業部責任者会議、11月経営速報 介護事業部全体、3,323万円(前年比99%)、利用者数:621人(前年比94%)、収益:336,777円(前年比98%)、赤字:79,344円
 - (4) 委員会報告
 - (5) 上記委員会からの討議事項
 - (6) 管理会議グループの取り組み状況
 - (7) その他
 - (8) その他
- 2017年度第7回常任理事会が50の報告と協議事項
 - (1) 2017年度決算報告
 - ☆経常利益は4,668千円、予算比36.8%
 - ☆入院収益は1,888千円、予算比101.7%
 - ☆外来収益は1,326千円、予算比101.7%
 - ☆介護収益は3,277千円、予算比98.8%
 - ☆総収益は1,213千円、予算比101.0%
 - ☆総収益は1,213千円、予算比101.0%
 - ☆医療材料費は1,499千円、予算比104.9%
 - ☆人件費は839千円、予算比98.6%
 - ☆事業経費は4,488千円、予算比105.6%
 - ☆経常利益は1,345千円、予算比97.4%
 - ☆経常利益は1,345千円、予算比97.4%
 - (2) 2017年度第6回組合員活動委員会からの報告と協議事項
 - ☆総収益は1,213千円、予算比101.0%
 - ☆入院収益は1,888千円、予算比101.7%
 - ☆外来収益は1,326千円、予算比101.7%
 - ☆介護収益は3,277千円、予算比98.8%
 - ☆総収益は1,213千円、予算比101.0%
 - ☆総収益は1,213千円、予算比101.0%
 - ☆医療材料費は1,499千円、予算比104.9%
 - ☆人件費は839千円、予算比98.6%
 - ☆事業経費は4,488千円、予算比105.6%
 - ☆経常利益は1,345千円、予算比97.4%
 - ☆経常利益は1,345千円、予算比97.4%
- 2017年度第6回組合員活動委員会からの報告と協議事項
 - (1) 生協強化月間(9/25～11/30)
 - ① 各支部の取り組み報告
 - ② 月間のまとめ(案)検討
 - ③ 組合員活動費の取扱いについて
 - (2) 組合員活動費の取扱いについて
 - ① 組合員活動費の取扱いについて
 - ② 組合員活動費の取扱いについて
 - ③ 組合員活動費の取扱いについて
 - (3) その他
 - ① 1月以降の組織の体制が確定したことを受け、以下のとおり担当の見直しを行い、以下のおり変更する事が報告された。
 - ② 徳永 久木支部 平田地域
 - ③ 山崎 庄原支部 直江地域
 - ④ 大國 伊波野支部 出東支部

編集後記



庭の片すみに咲いている水仙。茎が伸び過ぎたのか、それとも寒風にあおられたのか、折れて地に伏していた。可愛想に

思い、茎の途中で葉っぱと一緒に切り取り、一輪挿しに生けた。またつぼみであった水仙、元気を取り戻し、数日のうちに一輪あつてまた一輪と、可憐な花を開き、すてきな香りを部屋中へ放ってくれている。人みな、この水仙のように命あるかぎり強く長く生きたいものです。