

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第279号

2018年 11月号

ひかわ生協の現況 (2018年10月1日現在)

組合員数	8,467人(先月比-2人)
出資金総額	2億9,386万円
平均出資額	34,706円
班数	63班
機関紙手配り人数	333人
手配り部数	3,926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

屋内企画に1500人! 第17回健康まつり



ガラポン

ガラポン抽選にも長蛇の列
 皆さんが楽しみにしていたガラポン抽選では、景品のほか、粗品を進呈。たくさん種類の粗品を前に、「ここまでしてもらって、かえって恐縮する」と言われるほど賑わいました。

屋内企画のみと宣伝していたにもかかわらず、1500人の方が来院されました。健康まつり縮小のおわびとして、来場者には焼きそば、豚汁、うどん、フランクフルトが無料でふるまわれました。食堂はすぐ満席になり、屋外まで溢れていました。

屋内企画に1500人

10月7日、台風25号接近が予想され、屋外企画を中止し、屋内企画のみで健康まつりが行われました。参加を予定されていた皆さまにはご迷惑をおかけしましたことをお詫び申しあげます。
 台風は予想を大きくはずれ、さっさと東北へ。当日は大雨を逃れ、格好の行楽日和となりました。



バザー

粗品渡し



終了まで賑わい
 子どもコーナーでは、手作り竹馬体験や聴診器を手にミニ病院体験、鉄道模型展示や木のおもちゃで遊ぼうコーナーなどが行われ、大勢の子どもで終了時間まで賑わいました。フットサルストラックアウトではたまたまた来たブラジルの人に飛び入りで手伝ってもらい、国際交流ができました。健康チェックやバザー、カキ氷コーナーも人気で、人が途絶えることはありませんでした。

終了まで賑わい



食堂

生協の底力を実感

今回の健康まつりは台風の影響で屋内企画のみとなりましたが、予想以上の人出で、地域の皆さまの期待を実感する「まつり」となりました。次回はオリンピックイヤーの2020年開催となります。お楽しみに。

健康ひかわ掲示板

草取りボランティア

日時 11月9日(金) 8:00~
 会場 生協病院駐車場

カレー販売

日時 11月14日(水) 11:00~
 会場 組合員ルーム



健康シリーズ 138

インフル エンザ



インフルエンザの流行は寒くなってきたからと思っていませんか？最近では夏でも学級閉鎖になったり、季節に関係なく見られるようになりました。それでも、空気が乾燥する季節がインフルエンザの本格的な流行の季節となります。これからの季節、予防に気をつけましょう。

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜ（感冒）は違うのでしょうか。一般的に、かぜはさまざまなウイルスなどによって起こる病気です。その症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高熱とならず、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。症状として、普通のかぜのようなのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。



インフルエンザとかぜの症状の例

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常 38℃以上の高熱	ないか、あっても 37℃台
強い全身症状※1	ある	ないか、あってもまれ
上気道炎症状※2	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

※1：悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさ（倦怠感）など
 ※2：のどの痛み、鼻症状（鼻汁、鼻づまり）など

日常生活の中でできる予防法

日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です。通常のインフルエンザウイルスの感染は、咳やくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

が、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさ（倦怠感）などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

① 十分な栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。

② 人が多く集まる場所から帰ってきたときにはうがい・手洗いを心がけましょう。

③ 咳エチケットを行いましょう。



インフルエンザ予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザにかかりにくしたり、流行を防ぐ目的で行われます。ワクチンはその年に流行するインフルエンザウイルスの「型」を予測してつくられますので、流行しているインフルエンザウイルスの「型」が違ってもあります。その場合でも、予防効果はありますのでご安心ください。

予防接種は流行してからでは効果が弱いので、流行期に入る12月中旬までには接種を終えましょう。詳細は左図をご覧ください。

（感染対策委員会）

接種対象者	満 13 歳以上
実施期間	11月19日(月)～2019年1月31日(休) 《受付時間》（休診日を除く） ＊月・水・木・金 12:30～13:00 ＊木 17:00～18:00 ＊土 10:45～11:00
料 金 (税込)	①65歳以上または60～64歳で障害の要件を満たす方 《出雲》 ¥2,000（生活保護世帯の方は無料） 《松江》市の広報でご確認ください 《雲南》市の広報でご確認ください ② ①以外の方で、組合員 ¥3,000 非組合員 ¥4,200
予 約	完全予約制 予約はお電話でも承ります ☎0853-72-0321 予約受付時間：月～金 14:00～17:00 （休診日を除く）

- ＊定期的に内科受診している方は期間内の定期診察時に接種できます。事前に予約をお願いします。
- ＊妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科で許可を得た上でお申込みください。
- ＊未成年者は保護者の署名が必要です。接種の際は必ず同伴ください。

詳しくは受付職員にお問い合わせください

※今年もワクチンの製造が遅れており、入荷が間に合わない場合があります。予約日の変更をお願いする場合がありますので、ご了承ください。



ズーム

「支部の先頭に立って頑張ります」



出西支部支部長
原 朝良さん

昭和50年、ひかわ医療生協設立と同時に組合員となり、総代に就任。その後、理事、支部長として、ひかわ生協に関わってこられました。

「自営業が多忙なため、支部の皆さんには迷惑ばかりかけている。出西支部では運営委員の皆さんの尽力で、ましかかど健康チェックが100回を超えました。支部長としては、中々、協力できていないことが残念です」と謙遜する原さん。しかし、10年前から続けている「とんどさん」では率先して準備に関わり、頼もしい存

在です。

これまでの歩みを「生協に関わるようになって、『一人は万人のため、万人は一人のため』を常に念頭において支部の取り組みを行ってきました。皆さんと協力しながら頑張りたい」と振り返られます。「支部の役員も、なり手がおらず、少ない人数で奮闘しています。担い手探しが課題です」「何はともあれ、健康が一番です。健康の秘訣は、山菜・野菜中心で腹八分目の食事を心がけることです」と、元氣溢れる原支部長でした。(編集委員会)

だまされないゾウくんのめざせ!かしこい消費者

「クーリング・オフは消費者の味方」でも通販やお店で買ったものには使えません

クーリング・オフとは訪問販売や電話勧誘販売などの特定の取引の場合に一定期間であれば契約を無条件で解除できる制度です。

クーリング・オフ期間のものは訪問販売・電話勧誘販売・特定継続的役務提供(エステ・習字教室・家庭教師・習字塾・パソコン教室・結婚相手紹介サービス)

上記期間が過ぎてしまった場合は、お返事はできません。

★契約書面を受け取ってない
★誓約書にクーリング・オフ制度の説明がない
★法律で定められた内容の記載がない
※契約書を受け取った時点で有効です

20日間もの
10日間もの
30日間もの

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。

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

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

ホームページQRコード

「訴訟サギ」発生中!
法務省をかたった「消費料金に関する訴訟最終告知」ハガキが送られています。電話をかけたらないよう注意してください。

ちよつと介護

「歩行器(歩行車)の選び方」

前回、杖の種類や選び方についてお話ししましたが、今回は歩行器について説明します。歩行器は筋力低下や足の痛みなどが原因で杖での歩行では不安定な方、長距離を歩くことが困難な方にお勧めです。

◆**歩行器**
短い距離(主に屋内)で使用します。しっかりと体重をかけることができるため、足に体重がかけられない方やふらつきがある方に適しています。



固定タイプと車輪・スライダーがついたタイプがあります

◆**シルバーカー**
軽度の障害の方に適しています。荷物入れや腰掛けることができるタイプもあります。



◆**歩行車**
車輪が大きく、長距離の歩行が困難な方に適しています。様々なタイプがありますが、写真のタイプは肘を支持台にのせ、上半身を支えて歩くことが出来ます。体幹のバランスが不安定な方に適しています。



今回説明した歩行器はあくまでも一部です。近年は様々な歩行器が誕生しています。必要性に応じてご自分に合った歩行器を選択してください。

(訪問リハビリテーション) 高尾 久美子

仲間ふやしと出資金ふやしの『生協強化月間』がスタート

荘原



9月25日から始まった「生協強化月間」。今年の「月間」は①健康まつりの成功と②住宅型有料老人ホーム建設成功を期すために取り組まれます。
支部では、「月間」目標達成と親睦を図るスタート集会が開催されました。集会では、「月間」方針の学習と合わせて、フレイル予防の体操や学習などが行われました。
職場では、新規加入訴えのオリジナルグッズの発表が行われました。

出東



出西

直江



久木



伊波野



職員スタート集会



バスの中は晴れ晴れ!

和気あいあい 秋のバスハイク

9月15日、雨上がりのさわやかな秋晴れの中、38人を乗せて鳥取市の「砂の美術館」に出かけました。
バスの中では、健康まつりと強化月間の訴えをしっかりと行い、フレイル予防の「パタカラ体操」や「唾液腺マッサージ」をしながら、和気あいあいでした。
「砂の美術館」見学の後「わらべ館」にも寄りました。「わらべ館」では昭和時代にタイムスリップし、童心に返って楽しみました。帰路にはビンゴゲームとカラオケで親睦を深めた一日でした。
(出西支部 後藤 順子)

9月20日、2台のバスで57名が大根島へ。今にも降りそうな天気の中、バスの中はおしゃべりの花が咲き、笑い声と笑顔でいっぱい。牡丹の花がきれいだった由志苑では、料理の説明も上の空でお昼ご飯を堪能。午後から土砂降りの雨に逢いましたが、松江の堀川遊覧を楽しまました。出雲弁を交えた船頭さんの説明を聞きながら見る雨に煙る堀川沿いの町並みは乙なものでした。帰りのバスの中もおしゃべりに花が咲き、秋雨を吹き飛ばす晴れ晴れとしたバスハイクとなりました。
(荘原支部 大西 五十鈴)

出西すいせん班
「腸内フローラ」



魅力いっぱい 班会

出東あじさいサロン
「荘華連の舞踊観賞」

荘原おちらと班
「加齢に伴う目の病気」



平田はやさめ班
「膝の体操」

9月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	おちらと	2018.09.03	加齢に伴う目の病気について	10
荘原	シクラメン	2018.09.18	ニュースポーツ	7
荘原	えびす	2018.09.21	ニュースポーツ	9
荘原	こいのぼり	2018.09.14	まくれんで体操	6
荘原	なかよし	2018.09.10	血管年齢測定	7
荘原	にこにこ	2018.09.03	脳トレ	5
荘原	ふきのとう	2018.09.14	お話会	5
出東	げんき一番	2018.09.03	ニュースポーツ	7
出東	いちご	2018.09.19	輪投げ、唱歌	5
出東	若松	2018.09.10	脳トレ	6
出東	あじさいサロン	2018.09.12	荘華連の舞踊観賞	12
出東	もみじ	2018.09.26	フレイル予防「食と栄養」	6
直江	はなみずき	2018.09.01	音楽	7
直江	西本町	2018.09.20	ニュースポーツ（輪投げ）	9
直江	ききょう	2018.09.13	医療生協の健康習慣8つの健康指標	10
直江	つつじの会	2018.09.11	ニュースポーツ	4
久木	島田	2018.09.13	ストレッチ体操	5
久木	なでしこ	2018.09.18	骨粗鬆症（レントゲンの話）	6
久木	日向ぼっこ	2018.09.18	血圧について	7
伊波野	ひふみ	2018.09.03	認知症の話	3
伊波野	薬師2	2018.09.13	脳卒中	3

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
伊波野	薬師1	2018.09.27	骨粗鬆症	5
伊波野	ひまわり	2018.09.20	フレイル予防について	7
出西	紅葉	2018.09.05	肩腰膝の体操	5
出西	やよい	2018.09.13	フレイル予防（口と健康）	5
出西	神名火	2018.09.20	狭心症・不整脈	5
出西	城平	2018.09.25	レクリエーション	7
出西	すいせん	2018.09.27	腸内フローラ	5
出西	ずいしん	2018.09.27	脳トレ	6
平田	はやさめ	2018.09.20	膝の話と体操	4
その他	えにょば	2018.09.21	健康まつり打ち合わせ	5
その他	いけずこ	2018.09.28	健康チェック	4

支部行事のお知らせ

11/12 久木支部カローリング大会





(応募ハガキから)

●岡田 晴子さん

夏野菜の「ササゲ」が沢山でき、おすそわけをすると「めずらしい」と言って喜ばれました。第二回目の花が咲いているので、また沢山収穫できるとうれしいです。

●多久和 昌さん

異常な暑さの夏が終わろうとしています。蝉も暑かったのか、夕方に鳴いていました。蚊もいませんでした。

●服部 あかねさん

我が家には6歳と3歳になる子どもがいます。2人共、私がお腹を痛めて産んだはずなのにおばあちゃんにべったりです。いつかは母の胸とびこんでくれると信じ、おばあちゃんの存在の大きさに心から感謝する日々です。

●三島 秀子さん

ズームアップ「いちご班」出東支部の活動を拝読し、発足・活動内容特に音読で気分すっきり、よもやま話、等、有意義な班会の様子が伺えますね。15年とはすばらしいですね。「せいきようパズル一茶の句」秋の気配の深まりを感じます。

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

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。



わが家の愛犬

出東支部 岡さんの愛犬
「珠(たま)」ちゃん
(6才、おす)



甘えん坊で、同じ布団で寝ています。大好きな朝夕の散歩の時間になると玄関に出て待っています。

編集部より 引き続き「わが家の愛犬」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。

文芸コーナー

一人居の 一人に余る 冷やし酒

今岡 清さん

二度までも 台風逃れ 有難や

出雲良い国 神様おわす

持田 敏子さん

すこしおクッキング

猫と上手におつきあい ☆すこしお☆秋の味覚!!『きのこのうま浸し』☆



材 料 (4人分)

- しいたけ……………80g
- しめじ……………80g
- えのきだけ……………40g
- みつば……………20g
- 大根……………320g
- ポン酢……………大さじ2

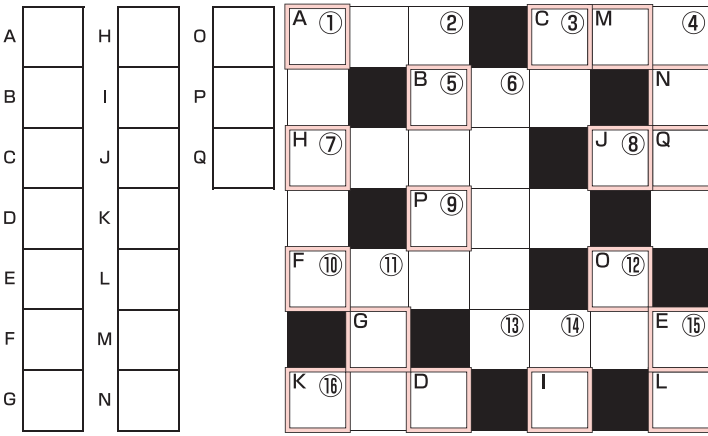
一人当たり塩分量…0.8g

すこしおポイント

みつばの香りと、ポン酢の酸味ですこしお効果

作り方

- ①えのきだけは、下方を切り、長さを半分にしておく。しいたけとしめじは、石づきをとり、しいたけはそぎ切りにし、しめじは、小房にわける。
- ②①をまとめてホイルに包んで火が中心にとおるまでオーブントースターで焼く。
- ③大根は皮をむきすりおろし、さっと水気をきる。
- ④みつばは、3cmの長さに切り、サッと湯にくぐらせる。
- ⑤大根・しいたけ・しめじ・えのきだけ・みつばをボールに入れ混ぜ合わせ、小鉢に盛り付ける。
- ⑥仕上げにポン酢をかければ、できあがり。



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからQ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スポーツ選手。競技者。
 - ②泣きながら相手の同情にすがって頼み込むこと。「○○○○○○戦術」
 - ③幸せなこと。「笑う門には○○来たる」
 - ④全部損すること。「○○○○○○丸儲け」
 - ⑥全員が出演すること。「花形スター○○○○○○演です」

- 「ヨコのカギ」
- ①その人の特徴や本名をもじってつけた名前。ニックネーム。
 - ③小麦を挽いたときに出る皮のクズ。
 - ⑤人の行いや、事の手続きなどを定めた決まり。「この会は○○○○に沿って行います」
 - ⑦1934年から25年間日本が製造していたオートバイのブランド。軍用バイク。「戦後白バイとして使われた○○○○」
 - ⑧原因、正体などが、分からないもの。「これは○○の事件です」
 - ⑨同じ親から生まれた一つ違いの子どもたち。
 - ⑩普通とは違うこと。特別なこと。「あの人は○○○○な能力をもっている」
 - ⑬橋の形式の一種。綱などの張力で吊り下げ支える形式のもの。日本一は、大分九重の「夢の大○○○○」
 - ⑯児童福祉法に基づいて都道府県に認められた保育所。「○○○○保育所」

- ⑪苦しみ、困難なこと。「人生は○○○○の連続です。頑張ります」
- ⑫別称、アスナロ。枯れ死しても芯まで腐らない耐久性がある「檜」ひげをとらない木材で○○○○という
- ⑮演劇などで本番と同じように進行させて確認すること。「○○ーサル」
- ⑮哀悼の意を表す。冥福を祈る。「友の○○悼む」

- ◆9月号パズルの当選者
- ①板倉 聖治さん (福)
 - ②大賀美佳子さん (直)
 - ③陰山 栄さん (神)
 - ④梶谷 恵子さん (黒)
 - ⑤品川 正典さん (上)
 - ⑥白根 豊美さん (神)
 - ⑦瀬崎登美代さん (三)
 - ⑧服部あかねさん (富)
 - ⑨藤井 照美さん (直)
 - ⑩永戸 芳子さん (出)
- 正解は21通でした。



◆賞品
正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。

◆9月号の正解
正解は、「アオノケニオチテナキケリアキノセミ」でした。

◆しめきり
2018年11月30日(金)

◆宛先
〒699-10631
出雲市斐川町直江4883番地1
ひかわ医療生協
健康ひかわ 編集委員会
FAX: 08553(25)7888
Eメール: sosiki@hikawa-hp.com

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。

2018年度 第4回定例理事会報告

日時 2018年9月28日(金) 19時00分～20時30分
出席 理事19名 監事3名

☆外来収益68,605千円、予算比97.3%、前年比103.4%
 ☆介護収益193,959千円、予算比108.8%、前年比118.9%
 ☆医療材料費49,878千円、予算比103.4%、前年比105.4%
 ☆人件費434,328千円、予算比98.6%、前年比103.9%
 ☆事業経費68,032千円、予算比100.8%、前年比101.1%

(2)看護小規模多機能事業所みなみサテライト事業所開設事業計画承認の件
 (3)看護小規模多機能事業所みなみサテライト建設工事発注の件
 (4)看護小規模多機能事業所みなみサテライト建設工事に伴う借入の件
 (5)就業規則の一部変更について
 (6)定年退職後の再雇用に関する規定の一部変更について
 (7)職員駐車場借地契約の件
 若干の質疑の後、理事会は異議なくこれを承認した。

<2> 2018年9月管理会議報告
 <3> 2018年第3回組合員活動委員会報告

<1>2018年度第4回常任理事会からの報告と協議事項
 (1)2018年8月度決算報告
 <8月単月>
 ☆経常利益は10,887千円、予算比159%
 ☆総収益129,143千円、予算比103%、前年比106%。過去最高を更新
 ☆入院収益70,669千円、予算比102.6%、前年比101.5%。病床稼働100%
 ☆外来収益14,397千円、予算比93.6%、前年比106.2%
 ☆介護収益39,901千円、予算比108.2%、前年比1115.9%
 ☆医療材料費10,471千円、予算比102%、前年比104.8%
 ☆人件費87,558千円、予算比99.5%、前年比104.5%
 ☆事業経費12,838千円、予算比99.8%、前年比88.1%

<累計>
 ☆経常利益は40,538千円、予算比232%、前年比183.9%
 ☆総収益629,459千円、予算比103.1%、前年比106.9%
 ☆入院収益346,716千円、予算比102%、前年比102%

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です

【午前受付時間】午前8:30～11:30（診察開始は午前9:00～）

午前診療	月	火	水	木	金	土(1・3)
内科	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好		村田 幸治	金森 隆
	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	景山 省次	金森 隆	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
				杉本 利嗣 【骨粗鬆症】		
眼科	金森美智子	金森美智子		金森美智子	金森美智子	金森美智子
整形外科					島根大学医師 (第1・3・5)	
外科						島根大学医師
						岸本 晃司 【呼吸器外科】

【夕方受付時間】午後4:30～6:30（診察開始は午後5:00～）

午後診療	月	火	水	木	金
内科				金森 隆	
				景山 省次	
				織田 禎二 第3木 【循環器特診】	
眼科				金森美智子	

※都合により急な診療体制の変更もあります。ご了承ください。

毎月保険証を提示ください。

休日・時間外の診療は当直医師対応になります。急患で診察をご希望の方は、まず、お電話で相談ください。



その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター 電話 (0853) 73-7140
- ◆ひかわ医療生協 組織部 電話 (0853) 72-4577 FAX (0853) 25-7888
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所 電話 (0853) 72-2407 FAX (0853) 72-2417
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」 電話 (0853) 72-7532 FAX (0853) 72-7534
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」 電話 (0853) 73-8708 FAX (0853) 72-7534
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」 電話 (0853) 73-3555 FAX (0853) 72-7534
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 電話 (0853) 73-8705 FAX (0853) 72-7534
- ◆デイサービス「きずな」 電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933
- ◆デイサービス「ふらみんご」 電話 (0853) 72-0353 FAX (0853) 72-0322
- ◆サービス付高齢者住宅あっとホームひかわ 電話 (0853) 72-9930 FAX (0853) 72-7534

先日の「健康まつり」には大勢の皆さまにおこしいたさき、ありがとうございました。「良かったヨ」との声をいただき疲れもフツ飛びました。ありがとうございました。

(編集委員会)

編集後記

職員募集

看護師(看護小規模みなみ/病棟) 介護福祉士・介護職員・リハビリ技師・送迎職員

来年4月の事業拡大に向け、大募集中！
慢性期医療と介護事業の一体化で地域の「困った」に応えます。
新卒可也。チーム医療を重視し、何でも話し合える明るい職場です。
残業も少なく、5年ごとにリフレッシュ休暇と祝い金が支給されます。

お問い合わせ 看護：三代 (0853-72-0321)
介護：西山 (0853-72-9905)

