

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第280号 **12** 2018年
月号

ひかわ生協の現況 (2018年11月1日現在)

組合員数	8,516人(先月比+49人)
出資金総額	2億9,531万円
平均出資額	34,677円
班数	63班
機関紙手配り人数	332人
手配り部数	3,924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

心地よい住まいと笑顔のある『あっとホームさふらん』建設始まる



あっとホームさふらんイメージ図



棟上まですすんでいます

『あっとホーム
さふらん』と命名

サフランの花言葉は「歓喜」、ギリシア神話には「牧場の妖精が「仔羊たちが心地よく昼寝を楽しめるように素敵なベッドを与えてください」と女神に頼み、女神がサフランを咲かせ仔羊のベッドにしてあげた」と書かれています。

新しい住宅も、入居者の皆さんに心地よい空間で笑顔のくらしができるように『さふらん』と命名しました。

「入居しやすい家賃に」
の声に応えて

2014年4月に「あっとホームひかわ」を開設し、4年が経過しました。開設から半年で満室になり、現在も入居相談が続いています。この間、組合員や地域の方々、また、

あっとホームひかわへの入居相談の中から「もっと安く入居できる施設がほしい」という声が寄せられました。

そこで、居室の広さを見直したり、平屋にするなど、費用を抑えた住宅を建設することにしました。「あっとホームひかわ」同様、医療と介護の連携により「安心したくらしが保証される住まい」を提供します。入居費用などは左図をご参照ください。

看護小規模「みなみ」
サテライトもオープン!!

来年度、「みなみ」サテライト(出張所)を開設し、サービス提供地域の拡大と重度の医療と介護が必要な方や家族の要望に応え、在宅介護サービスの充実を図ります。現在、生協病院外来駐車場北側(平田街道沿い)で工事が進んで

います。

『あっとホームさふらん』と
もどもよろしくお願ひいたし
ます。(常務 有藤 小百合)



みなみサテライトイメージ図

入居するには

<入居条件>

60歳以上の方で自宅での生活に不安がある方
(60歳未満の方要相談)

<入居費用>

・敷金 家賃の3ヶ月分
 ・基本の費用 **96,000円**
 (内 訳) 家賃 **32,000円**
 管理費 **18,000円**
 共益費 **10,000円**
 食事代 **36,000円**(30日)
 (1日3食 税別1,200円)
 食事代は実績に応じて請求させていただきます

<今後の流れ>

11月から入居相談受付スタート
 2月末 完工
 3月22日より 入居開始予定

職員募集も行っています。
8面をご参照ください。

健康シリーズ ⑯

人間ドック



「特定健診」はお済みですか

10月末で出雲市の「特定健診」が終了しました。今年は476人の方が受診されました。「特定健診」は別名「メタボ（生活習慣病）健診」と呼ばれています。高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防するのが目的です。基準を上回った人には『特定保健指導』が行われます。では、「特定健診」だけで安心といえるでしょうか。例えば、胸部レントゲン検査や心電図検査、胃の検査は健康状態を把握する上で大切な検査ですが、「特定健診」の項目には含まれません。



より詳しい「人間ドック」をお勧め

「人間ドック」を聞いたことがありますか。病気の早期発見や健康指導を目的に、全身の臓器について、総合的な精密検査を行うものです。「特定健診」のような自治体の補助はありませんが、確実な健康情報を得ることができます。ひかわ医療生協でも日帰りで「人間ドック」を受けることができます。

「がん」は死因の1位



がんは我が国における死因の第1位であり、近年では男性では2人に1人、女性では3人に1人ががんになると推計されています。がんを部位別にみると男性は1位が「肺」、2位が「胃」、3位が「大腸」です。女性は1位が「大腸」、2位が「肺」、3位が「膵臓」となっています。がんは早期発見、早期治療が重要です。

冬季限定

人間ドックのお知らせ

ひかわ医療生協では期間限定で、組合員向けの『割引人間ドック』を行っています。



人間ドックのお得なこの機会にぜひ体の総チェックをしてみませんか？また、胃カメラ検査はたくさんの方に受けていただけよう、検査の枠を増やし、去年よりご予約しやすくなりました。迷っておられる方は是非この機会にご検討ください。健診は半日で終わります。検査終了後は、毎年大好評いただいている健康弁当を準備してお待ちしております。

早めの予約をお待ちしています。詳しくは健康管理センターまでお尋ねください。

(健康管理センター 保健師 古志 真子)

健康ひかわ掲示板

カレー販売

日時 12月12日(水) 11:00 ~
会場 組合員ルーム



ピースもちつき

日時 12月29日(土) 10:00 ~
会場 外来待合
内容 平和アニメ観賞、もちつき、試食



期間限定割引人間ドック

実施期間：2019年2月・3月

対象者：ひかわ医療生協組合員（世帯）

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

【ご予約・お問い合わせ】健康管理センター 0853-73-7140



ズーム

「皆さんの協力を本当に嬉しく思っています」



庄原支部支部長
勝部 早苗さん

家族が斐川生協病院に入院したのがきっかけで、15年ほど前、組合員になりました。時々、病院に來ていましたが、草が多く生えており、用事が終わると少しですが、一人で草取りをしてから帰っていたそうです。そのうちに組合員の「草取りボランティアの会」が出来たので、早速入会して、長い間ボランティア委員会の世話をしてこられました。12年前に支部の運営委員になり、2016年に支部長に推薦された時、自分の柄でもな

いことなので悩みましたが、理事さん、運営委員さんの協力です。今は、何も不安に思うことは無いそうです。「庄原支部では今年、つながりカフェ」をしました。楽しい会でした。来年は、もし出たら、皆で話し合い知恵を出して、高齢者、若者、等々、誰でも気軽に來られるような、カフェになったら良いと思っています。私は、生来の呑気なものです。一人では何も出来ないで、皆さんの協力を本当に嬉しく思っています」と、物腰が柔らかく、優しいことばで、笑顔絶やさずお話をなりました。

◆上手な選び方
介護ベッドを選ぶには、機能のほかに、ベッドの大きさやマットレスの種類（寝たぎりの人には床ずれ防止の体圧分散マットがおすすめ）、付属品（手すり等）など、利用者の体格や身体機能、介護者のニーズ、設置する部屋の広さに合わせて、ベッドを選ぶ事が大切です。購入はもちろん介護保険制度を利用してのレンタルも可能ですので担当ケアマネージャーや福祉用具業者に相談し、選定してください。

森 由貴江

だまされないゾウくんのめざせ!かしこい消費者

「意識しようエシカル消費」
エコバッグを持つこともエシカル消費です



作：柏屋コッコ

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。



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。

島根県消費者センター 検索

ちよつと介護

介護ベッドの選び方

◆介護ベッドとは

介護ベッドは「特殊寝台」とも呼ばれる福祉用具のひとつで、利用者がベッドから起き上がった立ち上がりやすくなるための動作を補助してくれるものです。

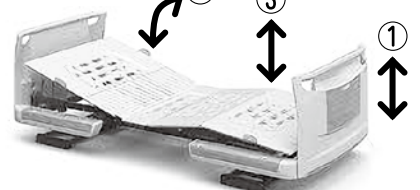
◆介護ベッドの種類

介護ベッドは搭載されるモーターの数によって機能が異なります。
① 高さ調節機能は、介護者の腰の負担軽減になります。

①

③

②



② 背上げ機能は起き上がりの補助や食事などの姿勢保持が出来ます。

③ 脚上げ機能は背上げたときのすり落ちを防ぐことができます。

新しいものでは、床ずれ予防のため、寝返り機能を持つベッドもあります。



一人ぼっちの高齢者をつくらない



弁護士 佐藤 力氏

10月21日、出雲市の湖陵コミュニティセンターで島根県高齢者大会が開催され、島根県内から120人（ひかわ生協からは25人）が参加しました。

前半は「憲法9条と改憲」というテーマで弁護士佐藤力氏の記念講演が行われました。佐藤氏は「憲法は権力者から国民を守るための法である」「ことを強調。さらに「憲法9条に自衛隊を明記する3項が加えられると、2項の「戦力を持たない」という内容が失効（新法は旧法を改廃するという原則により）してしまつにも関わらず、『今までと何も変わらない』という説明で改憲をすすめるよつとされている」と批判。最後に「いま日本には『付度』政治が横行しているが、憲法は『理（ことわり）』で考えてほしい」と締め括られました。
後半は「高齢者のしごと」「認知症」「くらしと年金」「生活保護」「原発ゼロ」の5つの分科会に分かれて学習と意見交流を行いました。

人権を学ぶフィールドワーク



伊波野支部カフェ開店



10月15日、J A伊波野支所を会場に、「伊波野支部カフェ」を開きました。開店と同時にお客様が来店され、50名の方に、お茶とお菓子・漬物で接待しました。会場では支部の活動紹介や、いろいろな話に華が咲きました。今、工事中の老人ホームも話題にのぼり、中には「申し込んだよ」と言われる方もおられました。
来店された皆さん、口々に「次も楽しみにしてるよ」と言っていたとき、今後も年金支給日にあわせ、開催しよう話し合いました。

(伊波野支部 伊藤日佐江)

10月27日、反核社保委員8人が「人権を学ぶフィールドワーク」を行いました。委員会では事前に、「人間裁判」と呼ばれた朝日訴訟を学習し、現地を訪れました。岡山市にある岡山民生会館にある朝日訴訟記念展示室を見学し、朝日訴訟の会の川谷事務局長から、原告の朝日茂さんの生涯や裁判の経過を聞きました。特に印象に残ったのは、憲法25条で『健康で文化的な最低限度の生活』が保障されているにも関わらず、人間の尊厳が軽んじられていることでした。社会保障費が削られ、国民負担が重くなる世の中に改めて疑問を感じました。帰路には人間裁判の碑を見学しました。
今回のフィールドワークを通じて、人間らしく生きるとはどういうことかを考え、相手の立場に立つて行動できるよう努力していきたいと思いました。

(みなみ 介護福祉士 高橋 隆太)



その他ポップ班
「バグー」



久木支部日向ほっこ班
「腰痛体操」

魅力いっぱい 班 会



久木支部あすなる班
「薬の話」



出東支部あじさいサロン
「マジック観賞」

伊波野支部 グラウンドゴルフ大会



10月31日、第12回伊波野支部グラウンドゴルフ大会を47人の参加で行いました。少し肌寒い中、開始早々1打目からホールインワンが出る人もおられビックリ。自分も、意気込みますが結果は…。参加者の中には80代の参加者もおられ、はつらつとしたプレーには感心しました。自分も負けてはおられない、次は頑張ろうと思いました。

(伊波野支部 伊藤 昌弘)

10月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	みゆの会	2018.10.15	血管年齢測定	4
荘原	新川	2018.10.23	有償たすけあいについて	6
出東	あじさいサロン	2018.10.10	マジック観賞	11
出東	もみじ	2018.10.30	茶話会	6
久木	つばき	2018.10.09	脳トレ	4
久木	日向ほっこ	2018.10.16	腰痛対策	7
久木	あすなる	2018.10.26	薬の話	4
伊波野	あけぼの	2018.10.11	骨粗しょう症	9
出西	紅葉	2018.10.02	年間計画	5
出西	すいせん	2018.10.25	レクレーション	5
出西	星田のお家	2018.10.30	足腰を鍛える体操	5
平田	はやさめ	2018.10.18	ペタンク	4
平田	中の手	2018.10.11	健康チェック	9
その他	ポップ	2018.10.17	バグー	4



読者のひろば

(応募ハガキから)

●葛西 智子さん

この間、グッデイーで血圧や握力を測ることをしておられたのですが、時間がなくてできませんでした。時間があればやってみたかったです。

●勝部 弥生さん

皆さんと同様、私も健康に関する記事はかかさず目を通します。新たな発見も多く、毎回楽しみにしています。また、生協さんのクロスワードパズルはレベルが高くてとてもや

りがいがあります。もちろん誌面の内容も毎回とても興味深く見せていただいています。

●妹尾 順子さん

ボランティアに興味があります。毎日病院へ訪れた時、少しは草取りをしています。何分すぐのびるのて困ったものです。

●柘植 克彦さん

組合員に仲間入りさせていただいて10年近くになります。血圧の件でご相談にあがったほかは、病院に行くこともありません。考えてみれば、

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

絵手紙



西尾 佳代子さん

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。

まあ健康でいる証かなと、このご無沙汰も幸せの裏返しと変なところで喜んでる毎日です。(グラウンドゴルフ大会では、毎回楽しませてもらっています。)



福田さんの愛犬

「ルル」ちゃん

(柴犬 4才、めす)

わが家の愛犬

子守りもしま…Zzz

しっかり者のルルは我が家の子守係。「寝かせつけてたら一緒に寝ちゃった」(ルル)

編集部より 新年号からペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

文芸コーナー

秋晴れの 出雲路ひたすら 走りゆく
若人達の タスキをつなぐ
西尾 佳代子さん

病气して 初めて感じる 家族愛
佐藤 百合子さん

年老いて ビールなどより 冷やし酒
今岡 清さん

すこしおクッキング

すこしお ☆白菜と油揚げのポン酢和え☆



材 料 (1人分)

- 白菜……………60g
- 油揚げ……………5g
- ポン酢しょう油…小さじ1強(6g)
- 一味とうがらし……少々

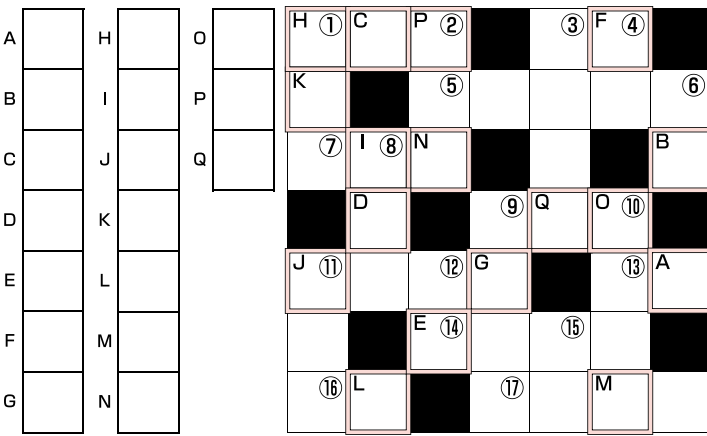
すこしおポイント

- ・ポン酢しょう油を使用する
(うすくちしょう油 小さじ1 塩分1g)
(ポン酢しょう油 小さじ1 塩分0.5g)
- ・油あげは香ばしく焼き目をつける

作り方

- ①白菜を2cm幅に切り、好みの硬さに茹で、しっかりと水気を切る。
- ②油揚げはフライパンで香ばしく素焼きする。
- ③②で焼いたものを短冊に切る。
- ④①と③を熱いうちにポン酢しょう油で合え、冷まして味を馴染ませる。
- ⑤好みで一味とうがらしをかけて完成する。

猫と上手におつきあい



- ①世の中にただ一つだけ。凄く優れている。「○○○○品ものだ」
- ②アメリカ航空宇宙局の略称。
- ③関門海峡の本州側。「山口県○○○○市」
- ④もち米に豆や粟を入れて炊いたもの。赤飯もその一つです。
- ⑤依頼された仕事を適切に処理する。「この位はかるく○○○能力がある」
- ⑥東京、巣鴨にあるおばあちゃんのお宿といわれる所。「○○○○地蔵尊」
- ⑦見えない所にある物を手先の感でさぐる。「○○ぐりで探す」
- ⑧一つの乗り物に不特定多数の人が一緒に乗る。「○○○○自動車」
- ⑨気力。精神力。「あの人は○○○の太い人だ」
- ⑩仲良くうちとけるいっ。「○○○会」

「タテのカギ」

①苦勞して、世話をして育てた。「○○○にかけてそだてた」

②鶏肉の別の呼称。

③アブラナ、ナタネの花。「○○○○や月は東に日は西に」

④直進していたクルマが左にまがる。「次の角を○○○します」

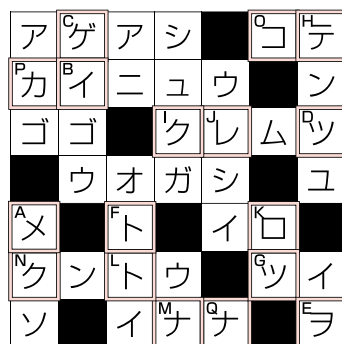


クロスワードを解き、2重マスの文字をAからQまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- ⑥服装や言動が人に不快感を与える。「彼奴は○○な奴だ」
- ⑧樹木の枝葉で日光を遮る。「森の○○○○」
- ⑨富山県の五箇村に伝わる日本最古の民謡といわれている。「○○○○節」
- ⑩無駄のようでも何れ役に立つと期待している。囲碁での用語。
- ⑪社会に公示する為一定の事項を登記簿に掲載すること。「○○○する」
- ⑫織物の総称。
- ⑬気にする事が無くて心が落ち着いていること。あの人には「○○心」して任せられる。

「ヨコのカギ」

- ◆10月号パズルの当選者
- 板倉 豊野さん (福 富)
 - 今岡 清 さん (庄 原)
 - 勝部 弥生さん (福 富)
 - 川上 清美さん (稲岡町)
 - 北村 公子さん (今在家)
 - 多々和 昌さん (灘分町)
 - 多々納孝子さん (出 西)
 - 柘植 克彦さん (上直江)
 - 野々村クニエさん (直 江)
 - 深津 信子さん (併 川)
- 正解は19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。

◆10月号の正解
正解は、「メイゲツラトツテケレトナクコカナ」でした。

◆しめきり
2018年12月31日(月)

◆宛先
〒699-0631
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5回定例理事会報告

<1>2018年度第5回常任理事会からの報告と協議事項

(1)2018年9月度決算報告

- ☆経常利益は3,682千円、予算比174.9%
- ☆総収益123,074千円、予算比104%、前年比104.6%
- ☆入院収益67,897千円、予算比101.8%、前年比103.1%
- ☆外来収益13,061千円、予算比106.5%、前年比97%
- ☆介護収益38,191千円、予算比110%、前年比112.8%
- ☆医療材料費8,464千円、予算比96%、前年104.4%
- ☆人件費88,755千円、予算比101%、前年比103.9%
- ☆事業経費14,146千円、予算比116.3%、前年比119.8%

<上半期>

- ☆経常利益は44,220千円、予算比225.9%、前年比161.1%
- ☆総収益752,532千円、予算比103.2%、前年比106.5%
- ☆入院収益414,613千円、予算比101.9%、前年比102.2%
- ☆外来収益81,666千円、予算比98.7%、前年比102.2%

日時 2018年10月29日(月) 19時00分~20時30分
出席 理事19名 監事2名

- ☆介護収益232,151千円、予算比109%、前年比117.9%
 - ☆医療材料費58,342千円、予算比102.2%、前年比105.5%
 - ☆人件費523,084千円、予算比99%、前年比103.9%
 - ☆事業経費82,177千円、予算比103.2%、前年比103.9%
- (2)老人ホーム及び看多機サテライト建設事業の進捗状況と事業開始に向けた準備状況について
- (3)病院前駐車場用地賃貸契約の件。
- (4)通勤手当の見直しの件。
- (5)職員緊急貸付金取扱内規について
- (6)健康保険組合移行に伴う保険事業検討会設置の件
- (7)人事案件
若干の質疑の後、理事会異議なくこれを承認した。

<2>2018年10月管理会議報告

<3>2018年第4回組員活動委員会報告

