

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第281号

2019年  
1月号

ひかわ生協の現況 (2018年12月1日現在)

組合員数	8,577人(先月比+61人)
出資金総額	2億9,652万円
平均出資額	34,572円
班数	63班
機関紙手配り人数	332人
手配り部数	3,929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  
おめでとうござい  
ます



撮影者：江角 隆明さん（出西）



二〇一九年新年のご挨拶

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います。

昨年6月の総代会で決定された有料老人ホームの建設が9月から始まり、すでに建物の外観はできあがっています。同時に看護小規模多機能施設「みなみ」サテライトの建設も始まりました。両施設とも急ピッチで4月のオープンに向け建設が進められています。新しい施設の名称も『あつとホームさふらん』と決定されました。

2004年8月に新病院に移転してから、16年目を迎えます。はじめの頃は医療活動が中心でしたが、その後、在宅介護事業（訪問看護・訪問介護・訪問リハビリ・デイサービス・あつとホームひかわ・看護小規模多機能施設）の拡充と広域化をすすめてきました。出雲圏域では、在宅介護事業を全て備えているのはひかわ医療生協だけです。今年、『あつとホームさふらん』をオープンさせ、医療と介護の連携をさらに強化します。また、組合員同士の助け合いをすすめる「有償助けあい事業」も計画しています。住民の皆さんの「住み慣れた地域で、安心して住み続けたい」という願いに応える『ひかわ医療生協の地域包括ケア』の取り組みを充実していきます。

自民党総裁選挙で3選を果たした安倍首相は、与党の議席数の力を頼りに、憲法改正、消費税10%増税、沖縄辺野古への米軍新基地建設、原発再稼働など国民の声を無視した強権政治を行っています。しかし、昨年の沖縄県知事選挙では、基地建設反対の翁長前知事の遺志を受け継ぐ「オール沖縄」の玉城知事が誕生しました。続く豊見城市長選挙、那覇市長選挙でも「オール沖縄」候補が勝利しました。政府与党がすすめる強行政治に地方から「ノー」の声が上がっています。今年、4月には一斉地方選挙（島根では知事選挙、県議会議員選挙）、7月には参議院選挙が行われます。「安倍政権ノー！」の声を島根からも上げていきましょう。

今年一年、役職員一同、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お願いする事が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

出西支部とんとさん

日時：1月13日(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、中止の場もございます。

健康シリーズ 138

### 口と健康

「高齢者にとって食べることは」



栄養課 渡部 未香

『食べる』ことは、単に栄養を摂るだけでなく、「生きがい」「楽しさ」として、人生を豊かにしてくれるものです。さらに、『食べる』ためには、買い物や料理、後片付けなど、生活活動能力が維持されていることが必要であり、また、家族や近所の人とのコミュニケーションも大きく関わっています。

### 『食べる』力が衰えると

高齢になってくると、口のトラブルも多くなってきました。「噛めない」「飲み込みにくい」「むせる」など口腔機能の低下を放っておくと食事量も低下し、低栄養・筋肉量減少・体重減少などに繋がってしまいます。身体を動かす筋肉が減れば、待っているのは「寝たきり」です。

### 食べやすくする工夫

①噛みやすくする  
●スジや繊維を切る…肉は赤身と脂身のスジを、根菜類は繊維を断ち

切るように切る

●切れ目を入れる…食材の表面に切れ目を入れることで噛みやすくする

●食べやすい大きさに切る…一口大の大きさに切る

②飲み込みやすくする

●食材をよく煮込み、柔らかくする

●片栗粉やトロミ剤を使いトロミをつける

③むせやすいときは

●食材をすりつぶすか、きざんで小さくする

●生野菜は茹でて温野菜サラダへ

### 食べる量が少ない時は

高齢になれば食材や調理法の工夫をしても、食べる量が少なくなってしまう。そんな時は「間食」で補いましょう。乳製品や卵を使ったプリンやアイスクリーム、ヨーグルトがお勧めです。(あくまでも間食ですので、食べ過ぎないように注意しましょう)

### 食事を楽しみましょう

楽しむ秘訣は「好物を1品つける」「味にメリハリを」「少しのアルコールで食欲増進」「会話をしながら」食事をする事です。

また、しっかり噛むためには入れ歯の調整が必要ですし、消化を助ける唾液を出すため、お口の体操(あいうべ体操、パタカラ体操)を行うことも大事です。

自分の中で、楽しみながら『食べる』ことを続け、低栄養、筋肉減少を予防していきましょう。

## お正月レシピ1 田作り ～ナッツでマメに～




**材料 (10人分)**

●ごまめ……………25g	●砂糖……………大さじ1.5
●アーモンド…12g	●料理酒……………大さじ1.5
●クルミ……………12g	●濃い口しょう油…大さじ1

- ①アーモンドとクルミを荒くつぶしておく。
- ②ごまめとアーモンド・クルミをフライパンに入れ、弱火で2～3分、香りが出るまで炒る。
- ③鍋に調味料を合わせ、弱火で煮詰めて照りを出し、②を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④クッキングシートに広げて冷ましてから盛り付ける。

**ポイント** ナッツを炒ることで香りが引き立ちます

## お正月レシピ2 大根と人参の相性結び ～ひかわのご縁で～



**材料 (10人分)**

●大根…5mm角(15cm)×10本	●昆布だし…大さじ4
●人参…5mm角(12cm)×10本	●砂糖……………大さじ2
●塩……………大さじ0.5	●酢……………大さじ4

- ①大根と人参は皮を剥き、大根は5mm角15cm、人参は5mm角12cmに拍子切りをそれぞれ10本ずつ作る。
- ②昆布だしに塩を加え、①を漬け、しんなりさせる。
- ③②がしんなりとしてきたら、酢と砂糖を加え、1時間以上漬ける。
- ④味が浸みたら、大根と人参を二つ折りにし、組み合わせて盛り付ける。

**ポイント** 昆布だしを使うことで旨みを出し、塩分少なめで調理できます



# ズーム

「元気が取り柄です。仲良く楽しく頑張ります」

2004年から班長、運営委員、理事とひかわ生協にかかわってこられました。当時は病院建設運動の最中で、地区の全世帯を職員と訪問し、



久木支部支部長  
錦織 米子さん

80%を組合員にしたという頑張りの者です。「支部長になって1年半、初めて経験することもあり、理事や運営委員の皆さんの協力が何より嬉しく、力になります」と振り返ります。支部の活動では、コミセンの夏まつりに参加して10回になります。コミセン婦人部の喫茶『縁』にも参加し、頼りにされています。「これからは今以上に運営委員の皆さんの助けをいただきながら、楽しく続けていきたい」そうです。

「自分も年をとったので」と言われますが、子ども企画にも積極的に参加されています。「高齢者だけでなく、子どもとお母さんも参加するイベントを企画すると関心を持ってもらえるので、回数を増やしたい」と。

「大きな病気もせず、元気だけが取り柄です。『住民ファースト』を心がけ、今年も支部長として微力ですが頑張ります」と元気がいっぱい、溢れる笑顔で抱負を語られました。

(編集委員会)

## 第1回 8年目のフクシマ

原発ゼロを目指す島根の会 共同代表  
斐川生協 放射線技師 樋野 伸一

2011年3月、福島第一原発の原子炉は全電源喪失により炉心溶融を起し臨界爆発が発生、大量の放射能を拡散させ、甚大な被害をもたらしました。私は事故の翌年から毎年福島を訪れ、放射能の除染と震災復興状況、住民の帰還と暮らし、農林業、水産業の影響など視察しています。今年も8月17日～18日視察訪問しました。さて事故後もうすぐ8年の福島県内は今どうなっているのでしょうか。



福島県民は現在も約6万人が県内外に避難を強いられています。事故を起こした原発は今も汚染水を垂れ流し、敷地内には100万トン近い汚染水が貯まり、保管も限界です。沸騰水型原子炉は人類が未だ廃炉を経験したことがなく、溶けだした核燃料の行方も掴めません。いまだ高い放射線が出ている建屋内には人は近づけず、国や東電は廃炉の工程表、最終廃炉費用も明確に提示出来ないのが現状です。原発の「安全神話」が崩壊した現在、元総理の小泉純一郎氏も「原発推進は間違いだった」「原発ゼロが正しい道だ」と言っています。

福島の原発事故では原発から60kmの距離がある飯館村でも避難指示が出ました。斐川町は島根原発から30km圏内、事故が起ればよそ事では済みません。住民の命と暮らしを守るという視点で『原発』のことを一緒に考えていきましょう。



(3号機の爆発現場)

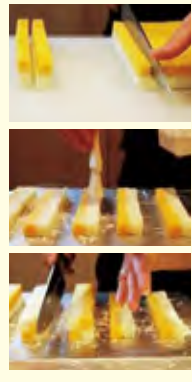
## お正月 レシピ3



## 市松模様の錦卵 ~定番おせちを一工夫~

- 材 料 (10人分)
- 卵 ..... 10個
  - 砂糖 ..... 大さじ3
  - A ● 塩 ..... 小さじ1/3
  - 片栗粉 ..... 小さじ1/3
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - B ● 塩 ..... 少々 (0.6g)
  - 片栗粉 ..... 少々 (0.6g)

- ①卵は固ゆでにしておく。
- ②黄身と白身に分け、温かいうちに裏ごしする。
- ③黄身はAの調味料を混ぜておく。
- ④白身はBの調味料を混ぜておく。
- ⑤パットに④を敷き詰め、押さえる。その上に③の3/4を入れ、均等に広げたら軽く押さえる。残りの黄身を全体にふりかけ、平らにならす。(厚みを同じにすると見た目がきれい)
- ⑥蒸し器に⑤を入れ、中火で4~5分蒸す。
- ⑦冷ましたらパットから取り出し、適当な幅で切る。
- ⑧拍子に切ったものを市松模様になるように互い違いに組み合わせる。
- ⑨食べやすい厚さに切って盛り付ける。



**ポイント** 卵はタンパク質も豊富で低栄養防止にもオススメです。市松模様が華やかです。



## にぎやか!運動会

11月、デイサービス(きずな・ふらみんご)で運動会を開催。玉入れやパン食い競争、借り物競争を楽しみました。チーム種目では大きな掛け声も出てみんなイキイキ。優勝チームには立派(?)なトロフィー授与も。みんな笑顔の運動会でした。



## 『へ~そうだったんだ』 いのちの章典ワークショップ



11月17日、「いのちの章典」を学び、実践と結びつけることを目的にワークショップを開催し、42人の組合員、職員が参加しました。

「いのちの章典」の内容をおさらいした後、グループに分かれて交流を行いました。

参加者からは「自分たちの行っていることがいのちの章典の実践だということがわかった」「もっと患者さんの声に耳を傾けてほしい」「初めて参加したが、職場や地域のいろんな取り組みが聞けて有意義な時間がすごせた」などの声が寄せられました。

3月16日に「いのちの章典実践発表会」を開催します。皆さんも奮ってご参加ください。

## SDH学習会



医療社会法人同仁会  
理事長 齊藤和則 先生

11月20日に、大阪の医療社会法人同仁会理事長の齊藤和則先生を講師に、「SDH(健康の社会的決定要因)」について学習しました。

ひかわ医療生協の職員は「病気を生活と労働の場で捉える」という視点を大切にしています。それは、「貧困が健康に大きく影響をあたえる」ことが明らかにされてきたからです。民医連の調査では、

若い世代で低収入、低学歴の人ほど糖尿病が重症化しているということが分かってきます。病気は自己責任ではなく、社会的な問題が潜んでいるということです。参加した職員からは「自分たちがこれまで大切にしてきたのが改めて求められてきたのだと思った」「病状や検査データなど目で見えるものばかりではなく、その背景に目を向けアプローチができるようになりたい」「自己責任で片づけれようとしている今の社会保障の問題にもNO!といえるように取り組んでいきたい」と感想が寄せられました。

## ひかわ医療生協「すしおレシピコンテスト」募集

テーマ: おいしくて塩分控えめな料理  
募集期間: 1月4日~2月28日  
応募資格: どなたでも、何品でも可  
(ただし、他のコンテストに応募されたものは除く)  
募集内容: 惣菜レシピ(1人前塩分0.5g以下)  
(作り方のポイント、完成写真)  
問合せ先: ひかわ医療生協組織部(72-4577)



やさしい・すこしお講座  
すこしおでもおいしいね



皆さんに「すこしお」生活を普及してもらうために「やさしい・すこしお講座」を行いました。今回も受講生が多く、30名を超える参加者でした。1日目は、組合員ルームで病院の栄養士から塩分の健康への影響と薄味のコツを学びました。2日目はJ Aアグリキッチンふあみーゆを会場に「すこしお・おせち」(レシピは2面を参照)をつくりました。

参加者からは「ちょっととした心遣いで見た目も美しい料理ができました」「とてもおいしくいただきました。かんたんだったので、家でもつくてみます」「料理のヒントをもらいました」と好評でした。  
塩と上手なお付き合いで自分の体は自分で管理しましょう。皆さんも「すこしお」生活にチャレンジしましょう。(健康づくり委員会 津田 伸子)



11月26日 斐川第一体育館で36名が参加、12チームに分かれて競技を行いました。



カローリング大会

11月12日 アクティーひかわで14チーム45名が参加。



直江支部健康チェック

はじめて測った

11月18日、直江地区のコミセンと体協が主催する「カローリング大会&健康フェア」で健康チェックを実施。参加者からは「気にはしているけど、なかなか測らない。いい機会でした」「足指力ははじめて測った」と好評でした。



ゲートボール

掛け声も軽やかに

11月29日、第55回ひかわ医療生協ゲートボール大会を開催。参加者が6チームと少々寂しい大会でしたが、天候にも恵まれ、穏やかな晩秋の日差しのもとで熱戦が繰り広げられました。優勝は下出西チームでした。



ハンドマッサージ

ほっこりなひと時

11月29日、斐川生協病院では、「糖尿病週間」の取り組みとして、糖尿病の啓発と患者会活動紹介を目的に「ハンドマッサージ」を行いました。アロマオイルを使ったマッサージは「気持ちいい」「あったかくなりました」と好評。マッサージのあとはゆず茶(糖尿病患者「かんなんひ会」)



11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	2018.11.05	すこしおのはなし	8
荘原	つきみ草	2018.11.08	血管年齢測定	5
荘原	ふきのとう	2018.11.09	ニュースポーツ(輪投げ)	9
荘原	新川	2018.11.20	フレイル予防の体操	11
荘原	こだま	2018.11.22	お話し会	7
荘原	このぼり	2018.11.9	お出かけ	6
出東	げんき一番	2018.11.05	茶話会	7
出東	四つ葉	2018.11.08	唱歌	7
出東	あじさいサロン	2018.11.14	映画鑑賞	11
出東	だんだん	2018.11.19	音読、ニュースポーツ	9
出東	いちご	2018.11.22	歯の健康について	5
直江	さくら&あかね	2018.11.12	すこしお生活	6
直江	西本町	2018.11.15	笑える脳トレ	6
伊波野	薬師2	2018.11.15	肩こりと体操	5
伊波野	薬師1	2018.11.20	ニュースポーツ	6

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
久木	日向ぼっこ	2018.11.20	健康体操	7
久木	四季の会	2018.11.27	忘年会	4
久木	正興	2018.11.28	喫茶「縁」	8
出西	西求院交流	2018.11.08	紅葉狩り	4
出西	紅葉	2018.11.11	お出かけ	5
出西	やよい	2018.11.13	お出かけ	4
出西	すいせん	2018.11.22	感染症予防(ノ、インフル)	3
出西	城平	2018.11.27	毛糸モップづくり	7
出西	星田のお家	2018.11.30	足指力チェック	6
平田	はやさめ	2018.11.15	肺炎球菌	4
その他	つぼみ	2018.11.14	年間計画	5
その他	えによば	2018.11.21	病院見学	8
その他	ポッポ	2018.11.21	風邪の話	4
その他	なのはな	2018.11.22	音読会	4
その他	いけずこ	2018.11.30	足指力チェック	4



(応募ハガキから)

●遠藤 光子さん

近年の政治の流れに少し不安を感じることの多い毎日ですが、生協活動及びさまざまな情報に期待と安堵感を覚えるところがあります。一層の活躍をのぞみます。

●瀬崎登美代さん

最近、体に良い食べ物また運動をいろいろ聞くので、メモに書き出し始めることに。筋肉にはスクワット、骨の老化防止にハチミツ等など、自分のことは自分でできて、笑顔の毎日を送るためにがんばろう。

●多久和 昌さん

当病院での人間ドックは初めてで



多久和さんの愛犬

「多久和姫」ちゃん

(野良ミックス 5才、めす)



私の胸には白いフェニックスの模様があります。ご主人は私に一目ぼれ。いつも一緒に寝ています。

編集部より 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

落穂食む

雀飛び交う 荻田かな

今岡 清さん

小春日や

庭で飛び交う 赤トシボ

今日一日を

惜しむがごとく

石原 征二さん

日本高齢者大会  
元気がキーワード

11月25～26日、静岡県熱海で第32回日本高齢者大会が開催され、全国から1600人が参加（ひかわ医療生協から2名）しました。記念講演や分科会に参加しましたが、皆さんの「元気」に圧倒されました。分科会で学んだ「認知症予防運動」は班会で役立てようと思いました。若い人にも「将来の我が事」として高齢期の課題を考えてもらいたいと思いました。（山田百合子）

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。

絵手紙



西尾 佳代子さん

すこしおクッキング

すこしお ☆えびと野菜の黒こしょう炒め☆



- 材料 (2人分)
●エビ ……150g
●かたくり粉…大さじ¼
●サラダ油…小さじ1
●塩 ……小さじ¼
●卵白 ……¼個
●酒 ……小さじ½
●こしょう…少量
●しめじ…100g (1パック)
●冷凍いんげん…50g
●プロックリー…¼個 (75g)
●ぎんなん水煮…6個
●赤ピーマン…¼個
●サラダ油…小さじ1

★すこしおポイント
食材の水気はしっかりきりましょう！にんにくやバター、こしょうで風味をだし、減塩でも満足感がアップします。

- 白ネギ (半月切り)…20g
●んにく (みじん切り)…¼片
●バター (食塩不使用)…10g
●あらびき黒こしょう…2.5g
●水 ……大さじ2½
●塩 ……小さじ¼
●砂糖…小さじ1
●かたくり粉…小さじ½

作り方

- ①エビは下処理をし、背開きにし、水分をふき取っておく。
②①とaをからめ、さらにかたくり粉、サラダ油を順に加えてからめる。
③しめじは石づきを除いてほぐす。プロックリーは一口大に、赤ピーマンはひし形に切り、いんげんは半分に切っておく。
④③の野菜はレンジで柔らかくしておく。
⑤フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、エビが全体的にピンク色になるまで炒め、bと野菜、ぎんなんを加え、炒め合わせる。
⑥⑤にcを2回に分けて加え、全体からめる。

★エビの下処理

殻をむき、塩もみし、臭みや汚れを取ります。かたくり粉を加えると細かい汚れも取れます。大き目のエビを使うと華やかに仕上がります。



