

あなたと生協の心と情報の架け橋

第282号

2019年
2月号

健康ひかわ

ひかわ医療生活協同組合

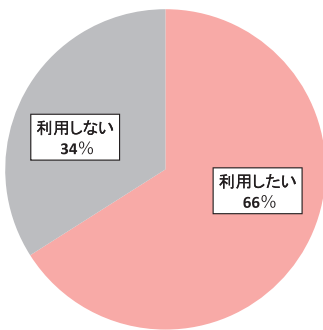
〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321
ひかわ医療生活協同組合組織部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888
発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：sosiki@hikawa-hp.com

ひかわ生協の現況 (2019年1月1日現在)

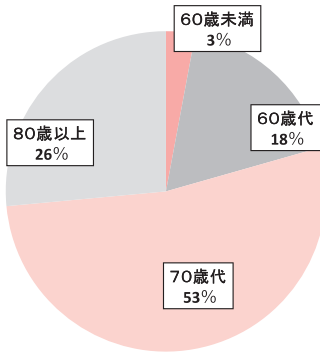
組合員数	8,610人(先月比+33人)
出資金総額	2億9,703万円
平均出資額	34,499円
班数	63班
機関紙手配り人数	331人
手配り部数	3,920部

やっぱり必要! 有償助けあい「つくし」を立ち上げ!

有償助けあいを利用しますか (図2)



年代 (図1)



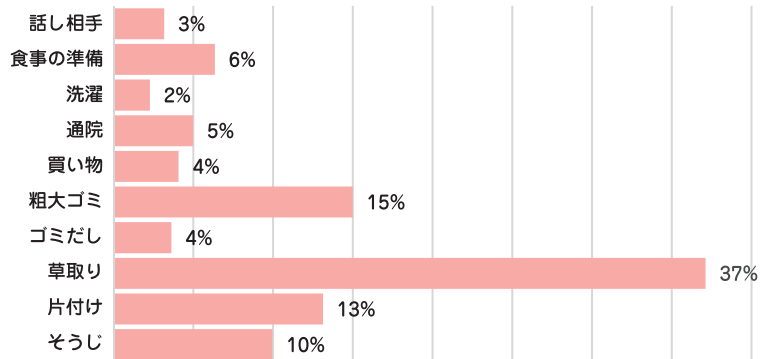
生活支援が高ポイント

アンケートに答えた人は、70歳代が最も多く、80歳代も27%ありました(図1)。性別ではほとんどが女性でした。回答された66%の方が何らかの手伝いを希望されていました(図2)。

昨年、くらしと福祉の委員会で「くらしのアンケート」を行いました。班会に参加している人を中心に協力いただきました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

困り事(複数回答)で一番多かったのは「草取り」(37%)、次いで「粗大ゴミ」(15%)、「片付け」(13%)でした(図3)。斐川町は農業地域で、家が大きくて、歴史もあり、管理が大変ということがわかります。逆に、「買い物」「通院」「食事」が少なかったのは答えられた方が元気で家事を担っておられるためと考えます。「話し相手」が少なかったのは出雲地域の「お茶ごと」で人の出入りがあることの反映ではないでしょうか。

困り事(複数回答) 221件 (図3)



もっと気軽に

アンケート結果から、「支援」の要望が多いことが分かりました。今までも無料のボランティアを行っていましたが、組合員の皆さんを対象に、もっと気軽に頼めるよう有償助けあい「つくし」を3月からはいじめます。詳細は折込チラシをご覧ください。

支援者を募集

事業開始にあたって、支援者を募集しています。当面は「ゴミだし・掃除・庭の草取りなど軽作業を中心に行います。皆さんの応募をお待ちしています。(登録料200円が必要)



応援する人、利用する人を募集しています。
問合せは組織部
72-4577 まで

健康ひかわ掲示板

カレー販売

日時 2月13日(水) 11:00~
会場 組合員ルーム



健康シリーズ ⑬

花粉症



いよいよ「花粉症」の季節到来です。島根県の花粉飛散予測では2月の中旬から飛び始め、飛散量は昨年並みの予報が出されています。

花粉症は国民病？

花粉症は、体内に吸い込んだスギやヒノキの花粉（抗原）に対し、体の免疫反応により、異物と判断し、体の外に出そうとするときに起こるアレルギー反応です。今では、国民の2人に1人が悩まされています。

花粉症は突然に？

花粉症は突然やってくると思われがちですが、実は、発症するまで20年もかかっています。「自分は大丈夫」と思っている人も、『抗体』の許容量を越えれば誰もがかかる可能性があります。コップの水が溢れるように症状が現れます。

症状のおそろい

花粉症の症状には「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」「目のかゆみ」が上げられます。ひどいときは頭痛を伴ったりします。

花粉症予防

一番の予防は花粉をシャットアウトすることです。

- ①外出時はマスク・メガネ・帽子を使用する。服はすべすべしたものを避け、
- ②外出から帰ったら、外でしっかりと払ってから屋内に入る。
- ③洗濯物やふとは外に干さない。
- ④こまめに掃除し、カーテンは定期的



花粉症の治療開始は

花粉症は症状が出てから治療するのは遅すぎます。花粉症の既往がある

人は飛散予報を確認し、できれば2週間前（島根県は2月）から治療を開始すると症状を軽くできます。

花粉症の薬

花粉症の薬は症状によってさまざまです。アレルギー物質を出にくくする「抗アレルギー薬」とアレルギー反応（症状）を抑える「抗ヒスタミン薬」に分けられます。また、形状も内服薬や点鼻薬・点眼薬など種類があります。副作用として眠気を伴う薬もあります。花粉エキスを舌下に垂らす減感作療法という治療もあります。

自分の症状に合った薬を主治医としっかり相談してください。



生活習慣が大事

薬だけでなく、体の免疫力を高めておくことも必要です。過労を避け、十分な睡眠と酒・タバコを控えましょう。やっぱり、生活習慣が大事です。



ちよつと介護

サルコペニア (筋肉減少)

みなさんは、身体を動かす体操や運動をしていますか？ 年をとると、ほとんどの人は筋肉量が少なくなっています。この現象を『サルコペニア』といいます。筋肉量が少なくなると、栄養不足・転倒・骨折・寝たきり・認知症になるリスクを高めます。

◆「指輪っかテスト」(図1)

両手の親指と人差し指で輪をつくり、イスに座って、利き足でないほうのふくらはぎ(一番太いところ)を両手の輪で囲みます。指輪っかよりふくらはぎが細い人は要注意です。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

図1



ズーム

「皆さんの協力を得て精一杯頑張ります」



伊波野支部
山根 國男さん
支部長

2003年、知人に勧められて組合員になり、その後、運営委員・副支部長として10年間活躍した後、2016年から支部長に就任。

支部では毎年岩野薬師のお祭りで健康チェックをしており、好評です。「昨年はJAしまね伊波野支店で、初めて『カフェ』を開きました。たくさんのお客様さんに来ていただき、にぎやかにしゃべりができ、良かったです。支店も協力的で、これからも続けていけそうです」と笑顔の山根さん。

若いときは陸上の長距離選

手として活躍されていたそうです。「いや、もう走れません。ウォーキングが精一杯」という山根さんの身のこなしは若いときと変わらず軽快です。

「支部長として苦労することは、皆さんの意見をまとめることです。でも、決まったことをやり遂げる皆さんの行動力は素晴らしいと感心させられます。支部長としては、みんなに迷惑ばかりかけていますが、精一杯頑張ります」と、笑顔と大きな声で楽しそうに話す姿は頼もしい。

(編集委員会)

第2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

原発事故後8年、福島県内は事故前とどう変わったのでしょうか。

①人口減少が止まりません。事故前203万人の人口は186万人（2017年7月末）と17万人減りました。2017年3月、帰還困難区域（下図参照）を除き、避難指示が解除されましたが、戻った人は避難者の15%に過ぎません。8年は長く、避難先で就職し、生活基盤が安定した人は、除染しても放射能が高い福島には戻ってきません。帰還の多くが高齢者ですが、スーパーも銀行も病院もなく、ライフラインはまったく整っていません。くらし続けるのは難しい状況です。

②全国有数の農業生産額を誇った福島県は原発事故後、風評被害に苦しんでいます。「コメ」は放射能が検出されなくても、全袋放射能検査を実施して、出荷していますが価格は低迷しています。漁業は、7魚種（ウミタナゴ・カサゴ・クロダイ・サクラマス・ヌマガレイ・ピノスガイ・ムラソイ）の近海魚以外は出荷可能ですが、消費者から敬遠されるため出荷自粛を余儀なくされています。

福島県産の農水産物の輸入制限を継続する国もあり、福島県の農水産業の復興は道半ばです。



◆食事と運動

筋肉量を減らさないためには、筋肉のもとになるタンパク質を食事で摂る必要があります。肉や魚、卵、大豆製品を積極的に摂るように心がけましょう。さらに体を動かすことが大切です。図2を参考に体操をやりましょう。

図2 自分の体重を利用した介護予防体操

つま先立ち



①椅子の背もたれや手すりなどにつかまり、両足を軽く開いて、かかとをゆっくりと床から離します。

片脚立ち



①テーブルや手すりなどの安定したものを支えに、まっすぐに立ちます。

②転ばないように、注意しながら片足立ちになります。

③左右1分間ずつ、1日3回行います。

スクワット



①足を肩幅に軽く開き、つま先を少し外側に向けます。

②ゆっくりお尻を少し引いて、膝をしを行います。

③1回につき、5回から6回程度を1日に3回行います。

※各体操の回数は目安です。ご自分の筋力や体力に合わせて行ってください。また、痛みなどがある場合行わないでください。



患者家族交流会開催

12月15日、入院されておられる方の患者家族交流会を17名の参加で行いました。初めて参加された方も多く、病棟紹介では、食事風景や夜間の様子など「今まで知らなかった部分も見えて良かった」と好評でした。栄養課からの嚥下困難食の紹介では、ムセにくいぜんさいやみたらし団子を試食しました。参加者は「いろいろ工夫されている」と感心しきり。交流会の後で昼食風景を見に行かれた方もありました。

試食の後は3グループに分かれ、患者様に対する思いや気になる事を懇談しました。「帰りたいと言わなくなった」「孫の結婚式に参加させてもらった」など感想が出されました。



6回目の「とんどさん」

1月13日、2019年出西支部の初行事として、「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櫓を組み上げ、準備完了。200人の参加者が温かい豚汁に舌鼓をうち、持ち寄った正月飾りや書初めなどを櫓に収め、午後2時に点火。竹が弾けるに大きな歓声が。参加者一同、燃え上がる炎に無病息災を祈りました。

「いのちの章典」実践交流会

- 日時：3月16日(土)13:30~15:00
- 会場：生協病院管理棟2階大会議室
- 参加費：なし(軽食あり)



ピースもちつき みんなで平和大好き!



12月29日、生協病院反核社保委員会が病院玄関で『ピースもちつき』を30人の参加で行いました。

参加者には戦争のアニメを見てピー



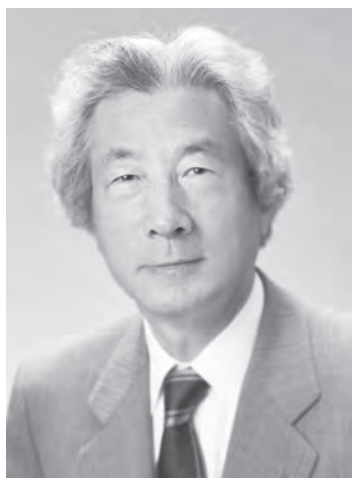
スメッセーシを書いてもらった後、お待ちかねの餅つき。「平和大好き」のかけ声の下、子どもたちも杵をもち、6升のもち米をつきあげました。ぜん

さい・きなこ・砂糖しょう油など、味のバリエーションもあり、出来立ての餅に舌鼓をうちました。



小泉純一郎氏講演会

緑と水の郷・山陰で語る
日本の歩むべき道
原発ゼロ・自然エネルギー活用
の未来



元総理大臣、原発ゼロ・自然エネルギー推進連盟顧問

- 日時 2019年2月16日(土) 開場 12:20 講演 13:00
- 場所 島根県民会館 大ホール
- 参加費 500円 定員 1,500名

主催：小泉純一郎氏講演会山陰実行委員会



出東 いちご班
「忘年会・カルタ」



出西 西求院交流班
「ノロウイルス対策」

魅力いっぱい 班 会



直江 はなみずき班
「絵本読み合わせ」



その他 ひよこ班
「クリスマスリースづくり」

12月班会一覧

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数	支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘 原	おちらと	2018.12.03	忘年会	13	久 木	アカツキ	2018.12.10	忘年会	13
荘 原	にこにこ	2018.12.03	カルタ	5	久 木	興農	2018.12.13	忘年会	5
荘 原	こいのぼり	2018.12.07	脳トレ+忘年会	6	久 木	あすなろ	2018.12.14	忘年会	5
荘 原	ふきのとう	2018.12.07	トランプ、カルタ	5	久 木	なでしこ	2018.12.18	忘年会	6
荘 原	つきみ草	2018.12.12	ウォーキング、忘年会	5	久 木	日向ぼっこ	2018.12.18	健康感謝祭	8
荘 原	シクラメン	2018.12.18	忘年会	8	出 西	紅葉	2018.12.05	忘年会	5
荘 原	こだま	2018.12.20	忘年会、足指力、ニュースポーツ	7	出 西	やよい	2018.12.13	忘年会	8
出 東	げんき一番	2018.12.03	忘年会	7	出 西	西求院交流	2018.12.13	ノロウイルス対策	3
出 東	あじさいサロン	2018.12.12	詐欺についての寸劇	14	出 西	すいせん	2018.12.13	忘年会	5
出 東	いちご	2018.12.19	忘年会、カルタ	6	出 西	星田のお家	2018.12.20	忘年会、羽根っこダーツ	6
直 江	はなみずき	2018.12.01	音読（絵本を読む）	6	平 田	もちの木	2017.12.14	クリスマス	6
直 江	さくら&あかね	2018.12.10	忘年会、脳トレ	7	平 田	中の手	2018.12.06	骨密度測定	11
直 江	ききょう	2018.12.13	クリスマス会、脳トレ	9	その他	なのはな	2018.12.13	忘年会 脳トレ	4
伊波野	ひふみ	2018.12.03	調理実習	3	その他	えにょば	2018.12.14	忘年会、脳トレ	9
久 木	島田	2018.12.06	忘年会	4	その他	ひよこ	2018.12.13	クリスマスリースづくり	3



読者のひろば

(応募ハガキから)

● 多久和 昌さん

8年目のフクシマを読み、悲惨な事故を思い出しました。日本中が泣いたできごとを決して忘れてはなりません。私は、あの日から安全に絶対はないと考えています。

● 玉木 美智子さん

インフルエンザの流行する季節になりました。私や孫たちは済ませたのですが、息子が受けようと思った「ワクチンがない」と言われて入荷待ちです。受けるまでに流行しませんようにお願いします。

● 中島 順栄さん

いつも夫婦でお世話になっており、ありがとうございます。主人はこの頃グラウンドゴルフに夢中になっています。家でじっとコタツに入っているより、体のため、頭のためになっていると思うので応援しています。

● H.Kさん

班会で病院各施設等見学しました。全館とても清潔にしてあり気持ち良かったです。また病棟の二階・三階も初めて上がり、なにもかも行き届いていて感心しました。ありがとうございました。

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



矢田 信美さん



井上さんの愛猫
「井上ニヤン」くん
(アメリカンショートヘア 9才、おす)

毎朝目覚まし時計がなる前に起こしにきます。手こずるほど元気です。

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

紅葉に つつまれひっそり 地蔵尊
今岡 清さん

ふりむくな いまのしあわせ
高橋 シゲ子さん

ありがとうございます 感謝

ひ孫らに 死なないでねと 励まされ

今年一年 無事にて越えなむ

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 ☆大根のえびしょうがの銀あん☆



体のあたたまる「冬のすこしおレシピ」



材 料 (4人分) 塩分0.8g/人

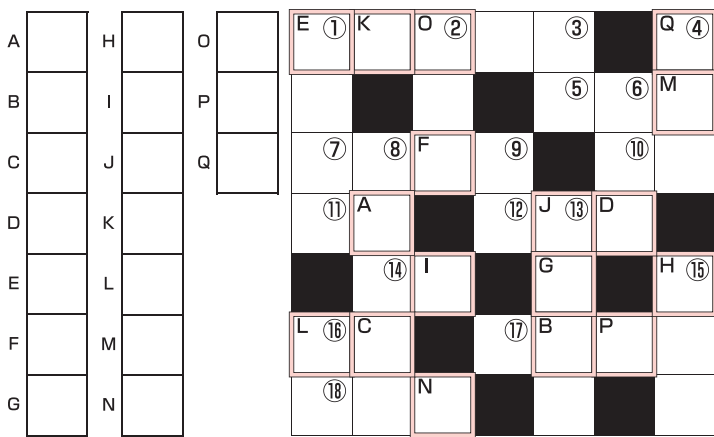
- 大根 200g
- A薄口しょう油... 小さじ2
- むきえび 80g
- 干しいたけ 2g
- こねぎ 適量
- おろし生姜 適量
- 料理酒 小さじ1½
- みりん 小さじ2
- B薄口しょう油... 小さじ2
- 出し汁 ¾カップ
- 片栗粉 適量

すこしおポイント

食材の表面に味をつけることですこしお効果があります。しょうがを味のアクセントに使用していますので、すこしの塩分でもおいしくいただくことができます。またあんかけにすることで、料理自体が冷めにくく、寒い季節の1品としてもおすすめです。

作り方

- ①干しいたけは軽く水洗いをし、水につけて戻しておく。戻ったら、軽く絞って、細切りにする。
- ②大根は洗って皮を剥き、厚めの半月切りにする。
- ③②の大根を鍋に入れ、水を浸る程度に加え、柔らかくなるまでA薄口しょう油を加え煮る。
- ④えびしょうがの銀あんを作る。出し汁に、むきえび、干しいたけ、おろし生姜、料理酒、みりん、B薄口しょう油を加え、むきえび、干しいたけに火が通るまで弱火で加熱する。その後、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける
- ⑤③の大根をお皿に盛り、その上に④のえびしょうがの銀あんをかければ、出来上がり。



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道の先がたくさんにわかれていること。「その先は○○○○だ」
 ②出雲、斐川地方の築地松の剪定をする人。「○○○刈り職人」
 ③長さの単位。メートル、センチ、○○
 ④1980年代に流行した現代的な感覚であった新鮮であること。「すばらしく、○○○スタイルだ」

⑥樹液の匂いが強烈で、カブトムシが集まってくる全国的に有名な木。「○○○の木」
 ⑧ひと月ごとに、まとめて支払うすること。「○○○○で払う」
 ⑨好感が持てて、人となりの好きな人。恋人や愛人を言う。「あの人の○○人だよ」
 ⑬結婚式で行う三献の儀の別名。「○○○○九度」
 ⑮舞踊で伴奏、音楽を受け持つ人。「○○○と言っ」
 ⑯ラジオなどの雑音のこと。「○○ズがひどく聞き取り難い」
 ⑰兄弟で一番末の弟のこと。「○○○○」
 ⑱カットした生地を縫い合わせるための余分な生地。「○○しろ」
 ⑪色々な方面にわたって頑張る。「○○に渡り活躍している」
 ⑫汚れなく潔白で、卑怯でなく健全なこと。「○○○良い精神」
 ⑭一人は万人のために、○○人は一人のために」
 ⑯飼い主のない猫。「○○猫」
 ⑰考え方が、思い付きで浅い。「○○○○な考えた」
 ⑱買ったための物を判断するのに眼力がある。「あの人は○○○をしっている」

【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

◆12月号パズルの当選者
 ①勝部 清子さん(神奈川県)
 ②川井 広子さん(直江)
 ③建部 松子さん(三宮)
 ④保科 智子さん(阿西)
 ⑤中島 順栄さん(出宮)
 ⑥松浦 保彦さん(大東町)
 ⑦三島 秀子さん(原鹿)
 ⑧美濃 幸子さん(上直江)
 ⑨矢野摩利果さん(直江)
 ⑩湯原 米子さん(三分市)
 正解は30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円分をお送ります。
 ◆12月号の正解
 正解は、「サザンカノサキテコトシモシワスカナ」でした。
 ◆賞
 2019年2月28日(木)
 健康ひかわ 編集委員会
 ひかわ医療生協
 出雲市斐川町直江4883番地1
 〒699-1063
 電話 0853-257888
 FAX 0853-257888
 Eメール: sosiki@hikawa-hp.com

2018年度 第7回定例理事会報告

日時 2018年12月28日(金) 18時00分~19時00分
 出席 理事17名 監事2名

☆事業経費113,522千円、予算比103.5%、前年比106.5%

<1>2018年度第7回常任理事会からの報告と協議事項
 (1)2018年度11月決算報告
 <11月単月>
 ☆経常利益は3,219千円、予算比304.9%、4,275千円超過支出が予算を超過したが、収益が6,888千円超過により予算超過利益を確保
 ☆総収益128,456千円、予算比105.7%、前年比105.9%
 ☆入院収益67,763千円、予算比101.6%、前年比99.4%
 ☆外来収益14,049千円、予算比104.2%、前年比105.9%
 ☆介護収益39,866千円、予算比111.7%、前年比105.9%
 ☆医療材料費11,545千円、予算比99.7%、前年比100.5%
 ☆人件費90,491千円、予算比103.0%、前年比107.8%
 ☆事業経費15,710千円、予算比99.7%、前年比106.5%

<11月累計>
 ☆経常利益は56,577千円、予算比213.9%、前年比136.8%
 ☆総収益1,011,590千円、予算比103.6%、前年比106.4%
 ☆入院収益552,407千円、予算比101.9%、前年比101.7%
 ☆外来収益132,279千円、予算比98.9%、前年比105.8%
 ☆介護収益312,419千円、予算比109.3%、前年比117.9%
 病院は病棟の高稼働と区分3増、介護事業は各事業所とも利用者増が特徴
 ☆医療材料費81,482千円、予算比102.7%、前年比104.7%
 ☆人件費702,343千円、予算比99.7%、前年比104.6%

<2>2018年12月管理会議からの報告と検討事項
 (1)各種会議・委員会報告
 (2)運営委員会報告
 (3)管理会議G報告
 (4)委員会からの討議事項
 (5)医療機器の更新の件
 (6)人事
<3>2018年12月組合員活動委員会からの報告と検討事項
 (1)生協強化月間振り返り
 (2)有償助けあい事業について、名称を『つくし』とすること他を確認
 (3)サークル助成規定
 (4)2019年度理事会専門委員会再編について

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
- ◆ひかわ医療生協 組織部
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」
- ◆平田サテライト
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」
- ◆デイサービス「きずな」
- ◆デイサービス「ふらみんご」
- ◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」

- 電話 (0853) 73-7140
- 電話 (0853) 72-4577 F A X (0853) 25-7888
- 電話 (0853) 72-2407 F A X (0853) 72-2417
- 電話 (0853) 72-7532 F A X (0853) 72-7534
- 電話 (0853) 63-5166 F A X (0853) 63-5177
- 電話 (0853) 73-8708 F A X (0853) 72-7534
- 電話 (0853) 73-3555 F A X (0853) 72-7534
- 電話 (080) 2890-4511 F A X (0853) 72-7534
- 電話 (0853) 73-8705 F A X (0853) 72-7534
- 電話 (0853) 72-0373 F A X (0853) 72-8933
- 電話 (0853) 72-0353 F A X (0853) 72-0322
- 電話 (0853) 72-9930 F A X (0853) 72-7534

先日、健康診断を受けたところ、身体に大きな変化があらわれました。腹囲が4cm増えてしまった。数字を見るとちょっとクク今年、数字を減らそうと思って、お酒を控えた。健康づくり、

編集後記

介護事業所 職員募集

看護師(看護小規模みなみ) 送迎職員

来年4月の事業拡大に向け、大募集中！
利用者の「その人らしい生活」を支えるために
全てのスタッフで協力しています。
パートからフルタイムまで働き方自由！
新卒も可。チーム医療を重視し、何でも話し合える明るい職場です。

入職祝い金あり



お問い合わせ 介護事業部：西山 (0853-72-9905)