

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第283号

3 2019年  
月号

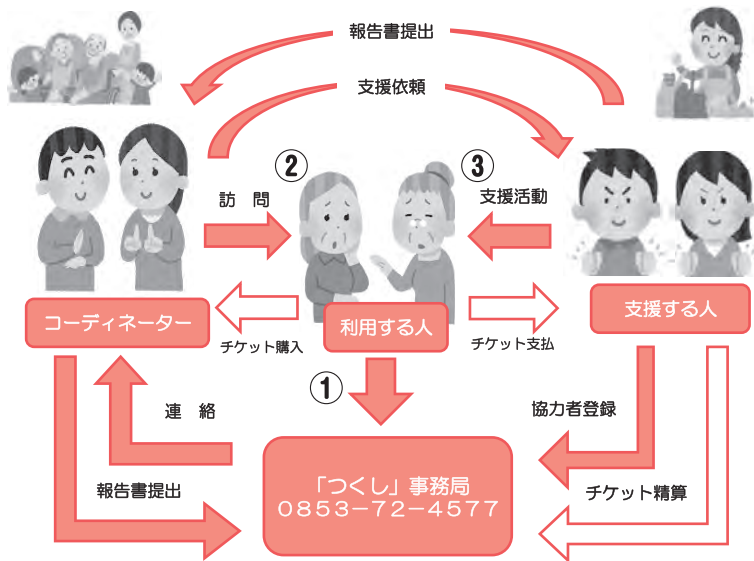
ひかわ生協の現況 (2019年2月1日現在)

組合員数	8,615人(先月比+5人)
出資金総額	2億9,802万円
平均出資額	34,593円
班数	63班
機関紙手配り人数	331人
手配り部数	3,922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

# 有償助けあい「つくし」3月スタート!



「つくし」を利用される場合、①まずはお電話ください。(※参照 申込いただいたら、②「コーディネーター」が訪問させていただきます。お手伝いする内容や希望する日にちななどを確認させていただきます、③当日は「支援

### 利用の流れ

「つくし」はひかわ医療生協の組合員同士の助けあい事業として運営します。利用する人も支援する人も組合員です。

### 組合員の助けあい

2月号でもお知らせしましたが、有償助けあい「つくし」が3月から始まります。

者の方がお邪魔し、「ご依頼された手伝いを行います。作業が済めば『利用券』を渡してください。\*「利用券」は5枚つづり(2000円)でお買い求めください。



### どんな事をするか

「つくし」では、身の回りのちょっとした困り事のお手伝いをさせていただきます。例えば、話し相手、部屋の掃除、「ゴミ出し」、衣類の整理、買い物代行、庭の草取りなどです。網戸張替えや庭木の手入れ、粗大ゴミの整理など、「つくし」でできない場合は、他の団体をご紹介いたします。まずはお電話ください。

### 時間は? 料金はいくら

「つくし」をご利用いただける時間は平日の午前9時~午後5時までです。時間外のご利用は相談ください。利用料金は「支援者」1人につき30分400円を基本として

### 「支援者」募集

「つくし」では、「支援者」を募集しています。隣近所だけ、できる時間、できる範囲でかまいません。おたがいさまの気持ちを大切にしてください。ける方なら、年齢は問いません。生きがいづくりのためにも応募をお待ちしています。



お問合せ窓口  
「つくし」事務局 (組織部)  
☎72-4577

### 健康ひかわ掲示板

#### 草取りボランティア

日時 3月9日(土)8:00~  
場所 ひかわ生協病院駐車場一帯

#### カレー販売

日時 3月13日(水)11:00~  
会場 組合員ルーム

#### こども健康教室

日時 3月30日(土)10:00~  
会場 管理棟1階組合員ルーム  
参加費 2000円



# 便秘



「便秘」のほとんどは、生活習慣から起る「機能性便秘」です。原因となる生活習慣をチェックして、あてはまる項目を「改善」することから始めましょう。

## 便秘の原因

便秘の原因は、人によって異なりますが、大きくは3つに分類されます。

### タイプ1

- 便は硬くて大きい
- 便意を我慢することがある
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が出口で固まっている

こんな症状の方は  
➡こちら

便が直腸に達しても排便反射が起らず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプ。

#### (対策)

- 水溶性食物繊維と水分を積極的に摂って、やわらかく量のある便の状態を作りましょう。
- 朝食をしっかりととり、朝はトイレに行くといった規則正しい習慣をつくることも大切です。

### タイプ2

- 便は固く太くコロコロしている
- 加齢・運動不足などで筋力が落ちた
- ダイエットで食事量・食物繊維量が減った
- 便意をあまり感じない
- 常にお腹が張っている

こんな症状の方は  
➡こちら

腸管の緊張がゆるんでしまい、ぜん動運動が十分行われないため、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプ。

#### (対策)

- 筋力の衰えが原因なので、ジョギングやウォーキングなどで少しずつ筋力を鍛えましょう。
- 腸の運動が弱くなっているタイプなので、根菜や緑黄色野菜などの不溶性の食物繊維を積極的に摂ることで、腸を刺激することを意識しましょう。

### タイプ3

- 便はウサギのフンのように小さくコロコロしている
- 最近ストレスを感じる
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に出る
- 下腹部に張りや痛みがある

こんな症状の方は  
➡こちら

副交感神経の過度の興奮によって腸管が緊張しすぎてしまい、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプ。

#### (対策)

- 腸内環境を整えてくれる働きがある水溶性食物繊維を含む海藻やこんにゃく

## 食生活を見直そう

にやくなどを意識して食べると効果的です。

- 逆に不溶性の食物繊維（根菜、緑黄色野菜、きのこ、豆類など）は大腸への刺激が強く、症状が悪化する恐れもあるので摂取は控えましょう。

今の食生活を見直して、バランスのとれた食事と栄養摂取を心がけましょう。積極的に摂りたい食べ物は

- 水溶性の食物繊維（水に溶け、便を柔らかくする）  
こんにゃく、海藻類、果物
- 不溶性の食物繊維（水分を含んで膨らむ）  
根菜類、きのこ類、緑黄色野菜、穀類、豆類、いも類
- 乳酸菌（腸内環境を改善）  
ヨーグルト、みそ
- ビタミンE（腸の血流も増えて、腸の働きを促進）  
植物油、アーモンド、落花生
- ビタミンB1（自律神経を刺激して、腸の働きを自動調整）  
玄米、ごま、大豆、豚肉
- 水分

## 運動習慣をつくらう

決まった時間に運動する習慣をつけて筋肉を鍛えて便秘を少しずつ改善していきましょう。

- 腹筋を鍛える  
仰向けに寝た状態で両膝を立て、お腹に力を入れて上半身を起こして10〜20秒ガマン。1日に数回、時間のある

- 時にできる回数でOK！  
ウォーキング
- 正しい姿勢で腹筋など腸周辺の筋肉を使うので、体の外側から腸のぜん動運動を助ける動きを行います。  
マッサージ
- おおむけに寝て、ひざを曲げます。おへそを中心に、円を描くように時計回りにゆっくりマッサージします。

## 生活習慣を見直そう

- 定期的な排便で便意をガマンしない  
朝忙しい女性の方は特にガマンしがちですが、ガマンすると便が行き場を失って滞留し、数日続くと固まって便秘の原因となります。便意が来たら逃さないことがとても大切です。
  - ストレスをためすぎない  
ストレスがたまると自律神経に乱れが生じてしまい、大腸や胃など消化系の内臓の働きに影響が出てしまいます。ストレスの程度にあわせて趣味や睡眠などでリフレッシュしましょう。
  - ダイエットや食事制限を控える  
無理な食事制限をすると便の不足やストレスで便秘になったり、肌荒れを起してしまうなど悪循環になりかねません。計画的でバランスのとれたダイエットで栄養はしっかりと摂りましょう。
- ひとことで便秘と言ってもいろいろなタイプがあり、またそれにあったケアや薬があります。自分の生活スタイルや体質・体調などをしっかりと理解した上で、対策を行っていきましょう。

# ズームアップ

「年齢に賞味期限なし！」



直江支部  
望月 敏雄さん  
支部長

「子どもの頃から病気が多かったが、病院にお世話になることはないんです」とことわりつつ「生協病院が地域の健康づくりに頑張っていることは本当に感謝です」と語ります。

望月さんは、ひかわ医療生協の設立当初から関わってこられ、「一番印象深いのは新病院建設運動です。建って14年になりますが、介護事業所が次々に出来、大きくなったなあ」と隔世の想いです」と振り返ります。

「支部長をしているといろんな人との出会いがあります。支部の行事で出会う人や毎月運営委員会や手配りで出会う人とのつながりが何よりうれしい。皆さん年を重ねておられますが、その元気振りを見ると、年齢に賞味期限はない」とあらためて思います。

「毎日の晩酌を夫婦で楽しむのが至福のときです」と満面の笑顔でお話になりました。

(編集委員会)

## 第3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

国と東京電力は原発事故直後から福島県内の放射線量を下げる為、3兆円の費用と延べ3000万人を全国から動員し除染を行いました。除染した核のゴミはフレコンバックに入れられています。1袋の重さは1t(トン)あります。フレコンバックの山(写真1)が福島県内至る所の田畑に野積みされ、その数2200万袋。

福島から出た大量の核ごみは福島県内での処理が原則です。事故原発の山側、双葉町大熊町にまたがる16平方キロメートルの広大な敷地に1兆円を超える費用を注ぎ込んで「中間貯蔵施設」(写真2)を建設していますが、用地買収は半分しか終わっていません。稼動している施設では分別後、可燃性のゴミは焼却処理が行われます。灰には、放射能が濃縮され処理前の数千、数万倍と高くなり、一層厳重な保管管理が必要となります。国は「最終処分は県外で」と言っていますが受け入れる自治体はありません。地権者は「中間貯蔵施設」が『最終処分場』になる事への不安があります。



写真1 シートで覆われたフレコンバックの山

原発事故は地元住民の生活と人生を大きく変え、故郷まで奪う残酷な事故です。



写真2

- 奨学金の支給額
  - Aコース 10万円/月
  - Bコース 15万円/月
- 返済免除規程 (島根民医連の医療機関で勤務された場合は返済免除)
  - Aコース: 奨学金を借りた期間
  - Bコース: 奨学金を借りた期間 ×1.5倍

【奨学金制度説明会を開催します】

日時: 2019年3月16日(土) 11時~12時  
場所: 出雲市民病院  
対象: 医学生又は医学科進学予定の方とその保護者



島根民医連 医学生担当 岩成  
TEL: (0852) 31-3360 メール: igakutai117@gmail.com  
HP: http://shimane-min.com/

お問い合わせ  
お申し込み先

斐川生協病院は島根県民主医療機関連合会(以下、島根民医連)に加盟している医療機関です。

島根民医連では、医学部医学科卒業後、島根民医連の医療に参加される意思を持った医学生の皆さんに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。

お知り合いに医学生、または医学科入学予定の方がおられましたら、島根民医連の奨学金制度についてお知らせいただきますようお願い致します。

### 島根民医連奨学金制度 (医学生)のご案内

笑顔の花咲く

# 出東カフェ



1月22日、出東コミセンを会場に「カフェ」を開催。運営委員が用意したせんざいと芋餅などの手作り品がふるまわれました。

冬とは思えない穏やかな天候で、40人が来場し、「久しぶり。元気だったかね？」の声飛び交い和気あいあいと話に花が咲きました。健康チェックも好評で、「上がった」「下がった」と賑やかにチェックしていました。

皆さんの地域でも気軽に寄れる場をつくってみませんか。(足立 美代子)

# 久木支部新年会



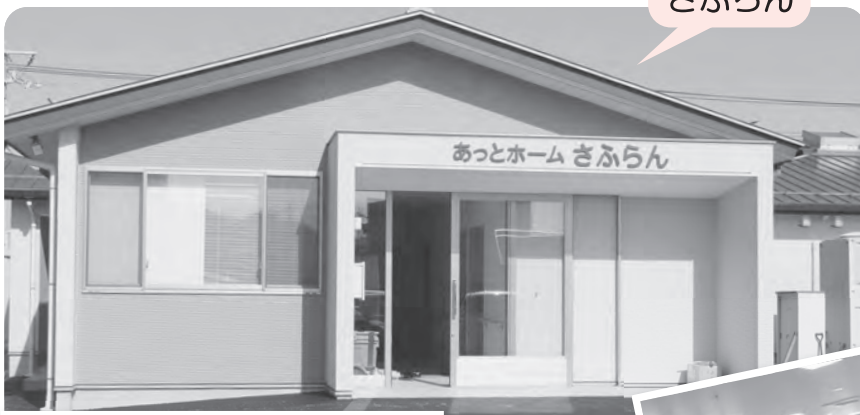
1月17日、久木支部では運営委員・生協委員・夏まつり協力者19人の参加で新年会を開催しました。組合員ふやし年間目標(30人)を達成した報告では、みんなで喜びを分かち合いました。おいしい食事の後、レクリエーションタイムでは景品をかけたゲームに大はしゃぎ。楽しい時間をすごしました。

(久木支部 小村 和江)

## 住宅型有料老人ホーム「さふらん」

1月以降、入居相談は50件を越えました。建物の完成引渡しは2月末になります。

食事は生協病院の栄養課から配達します



さふらん



保冷車



居室



食堂  
リビング

お風呂



## 4月1日オープン



みなみサテライト

3月15日(金)に「さふらん」とみなみサテライトの開所式(8:45~)&見学会(随時)を行います。皆さんお出かけください。



出西 星田のお家  
「出雲弁カルタ」

# 魅力いっぱい 班会



出東支部  
あじさいサロン「カルタ」



荘原 おちらと  
「体操」

## 1月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘原	おちらと班	2019.01.07	血管年齢測定、体操	9
荘原	つきみ草	2019.01.10	脳トレ	5
荘原	えびす班	2019.01.18	新年会	9
荘原	こいのぼり班	2018.01.11	新年会	7
荘原	なかよし班	2019.01.21	新年会+脳トレ	6
出東	げんき一番	2019.01.15	腰痛予防の体操	6
出東	いちご班	2019.01.23	新年会	5
出東	あじさいサロン	2019.01.16	カルタ、クイズ	11
直江	はなみずき	2018.01.05	新年会、年間計画	5
直江	西本町	2019.01.17	脳トレ	9
久木	日向ぼっこ班	2019.01.15	体操	3
久木	四季の会	2019.01.29	出雲弁カルタ	6
出西	星田のお家	2019.01.29	出雲弁カルタ	4
出西	西求院交流	2019.01.10	新年会	3
出西	城平	2019.01.21	新年会	6
出西	すいせん	2019.01.24	新年会	5
平田	はやさめ	2019.01.18	新年会	4
その他	なのはな	2019.01.24	お話し会	4
その他	えによば班	2019.01.25	新年会	7
その他	いけずご	2019.01.29	インフルエンザ	3
その他	ひよこ班	2019.01.18	ランチ	3

## — 総代選挙広告 —

ひかわ医療生活協同組合第46回通常総代会（2019年6月15日〔土〕午後1時半～）の開催にあたり、定款第44条及び総代選挙規約に基づき、2019年度総代選挙を下記の通り行います。

- 1、総代定数……………150名
- 2、選挙区毎の定数……………荘原区25名、出東区15名  
久木区15名、直江区25名  
伊波野区25名  
出西区25名、  
全体区（職員）20名
- 3、候補者となれる方……………2019年1月1日時点で組合員登録されている方
- 4、候補者登録受付期間……4月1日（月）から  
4月30日（火）まで
- 5、候補者登録受付場所……生協本部組織部  
（総代選挙管理委員会事務局）

候補者が当選した場合、定款第49条及び総代選挙規約第11条に基づき、氏名を公告致します。予めご了承ください。

（2019年3月1日 ひかわ医療生活協同組合  
総代選挙管理委員会）



# 読者のひろば

## ●上野 とみ子さん

ちよこつと介護指輪っかテストをやってみました。一番太い所のふくらはぎを親指、人先指で囲みました。ところが、私は筋肉量が少なく残念。今年も筋肉アップ頑張ります。

## ●田中 義夫さん

今年は家庭での正月飾り等の扱いに苦慮しましたが、出西での「とんどさん」に参加して本当に助かりました。ありがとうございました。

(応募ハガキから)

## ●古川 裕さん

この春で慣れ親しんだ平成ともお別れ。明治、大正に続き、昭和も遠くなりけり。年を重ねたこともあるが、平成にあまりいい思い出はありません。

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



石原さんの愛猫

## 「石原 りん」ちゃん

(雑種 3才、めす)

一緒に散歩したり、動作が愛くるしくて、皆が癒される家族の一員です。

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

冬晴れの 遠く連なる 山並みに

風車いくつか 白く光れる

西尾 佳代子さん

カルタ取り あったと見つけ 手を出せば

一瞬早い ひ孫の手の上

持田 敏子さん

## 作り方

- ①じゃがいもはコロコロにカットして水にさらす。水気をふきとります
- ②短くカットした三つ葉とじゃがいもをてんぷら粉にくぐらせる
- ③焼き海苔の上に②のをせて油で揚げる。  
※海苔面を下にして揚げる
- ④食べる時に、塩をひとつまみかける。

## すこしおポイント

- ・油の効果の利用
- ・香りの効果の利用
- ・できあがりに塩をふることで、舌の表面で感じやすい

## すこしおクッキング

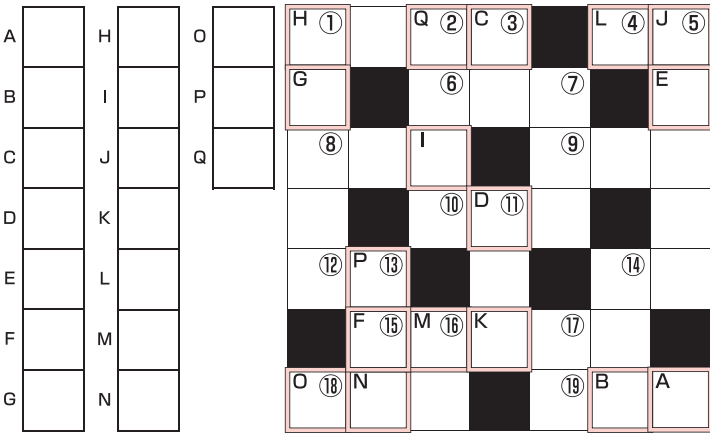
猫と上手におつきあい  
すこしお

## ☆コロコロかき揚げ☆

### 材 料 (1人分)

- じゃがいも……………40g
- 三つ葉……………10g  
(ネギや青海苔など緑のもの)
- 焼き海苔……………1枚
- てんぷら粉……………10g
- 揚げ油
- 塩…0.3g (ひとつまみ)





「タテのカギ」  
 ①日本海で獲れる有名な蟹。山陰では松葉ガニという。  
 ②1等、2等より特別に優れた等級。  
 ③地下深く掘って地下水をくみ上げる設備。  
 ⑤特に暑い季節に生ビールを専門に飲ませるホール。「○○○○○」



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。

- ⑦亡くなった人の身体。「○○○」を火葬する」  
 ⑪技能、技術を身につけるための練習。「相撲取りは苦しい○○○○に耐えて番付を上げる」  
 ⑬副食物「今日の弁当の○○○は豪華だよ」  
 ⑭物を他の物に当てたまま動かすこと。  
 ⑯歌舞伎などで殊更自分を誇示する。「壇上の○○○を切る」  
 ⑰手間を惜しまないこと。「○○○を厭わない」
- 「横のカギ」  
 ①ひどく横着で図々しい性格。「中々○○○○奴だ」  
 ④眠って夢を見ること。「○○○も忘れな」  
 ⑥話しが長い。つひつひ。「話が○○○○」  
 ⑧同じ母親から生まれた弟、妹のこと。「あの二人は本当の○○○○です」  
 ⑨捜査機関が被疑者を捕まえるために裁判所から貰う令状。「○○○状」  
 ⑩右に傾くこと。  
 ⑫鳥のカイツブリの別名。  
 ⑭血液が滞り筋肉が固くなる。「肩が○○○」  
 ⑮おかしい事を我慢する。「笑いを○○○○○」  
 ⑰野の果のこと。「…○○○○の霧も山々…」  
 ⑱才オカミのこと。「亡き元横綱千代の富士が現役のときのニツクネーム、○○○○」

- ◆1月号パズルの当選者  
 ①伊藤 秀子さん (原鹿)  
 ②大西 賢士さん (出西)  
 ③川瀬 幹夫さん (神西沖町)  
 ④田中 義夫さん (富村)  
 ⑤玉木美智子さん (三分市)  
 ⑥原 益さん (併川)  
 ⑦樋野 達男さん (神水)  
 ⑧古川 裕さん (黒目)  
 ⑨持田 敏子さん (三分市)  
 ⑩PNゆずさん (上直江)  
 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。  
 ◆1月号の正解  
 正解は、「ガンジツトシラヌイピキノタカサカナ」でした。  
 ◆おしめきり  
 2019年3月31日(日)  
 ◆宛先  
 〒699-1063-1  
 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: 0853(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8回定例理事会報告

日時 2019年1月28日(月) 19時00分～20時10分  
 出席 理事18名 監事2名

### <1>2018年度第8回常任理事会からの報告と協議事項

(1)2018年度12月決算報告

<12月単月>

☆経常利益は▲3,219千円、予算比▲433.4%

収入は予算を上回ったが、予算を超える年末一時支給のため、今期初めて赤字を計上

☆総収益126,429千円、予算比104.4%、前年比102.6%

☆入院収益68,861千円、予算比99.9%、前年比97.7%

☆外来収益13,478千円、予算比104.7%、前年比102.2%

☆介護収益38,578千円、予算比109.8%、前年比112.7%

☆医療材料費11,683千円、予算比93.6%、前年比90.9%

☆人件費96,424千円、予算比108.3%、前年比112.7%

☆事業経費14,160千円、予算比109.4%、前年比98%

<12月累計>

☆経常利益は53,449千円、予算比207.7%、前年比117.7%

☆総収益1,138,019千円、予算比103.7%、前年比106%

☆入院収益621,268千円、予算比101.6%、前年比101.2%

☆外来収益123,542千円、予算比99.7%、前年比102.5%

☆介護収益350,716千円、予算比109.3%、前年比117.4%

☆医療材料費93,165千円、予算比101.5%、前年比102.8%

☆人件費798,768千円、予算比100.7%、前年比105.5%  
 ☆事業経費127,683千円、予算比104.2%、前年比105.5%  
 (2)あっとホームさふらん及び看多機サテライト事業開始に向けた準備状況

(3)法人教育委員会からの報告

(4)医療機器購入の件

(5)人事

(6)その他

### <2>2019年1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)医療機器購入の件

(6)人事

### <3>2019年1月組員活動委員会からの報告と検討事項

(1)有償助けあい事業について

(2)総代会までのスケジュール確認

(3)その他

# ❖ 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 F A X (0853) 25-7888
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所 電話 (0853) 72-2407 F A X (0853) 72-2417
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」 電話 (0853) 72-7532 F A X (0853) 72-7534
- ◆平田サテライト 電話 (0853) 63-5166 F A X (0853) 63-5177
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」 電話 (0853) 73-8708 F A X (0853) 72-7534
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」 電話 (0853) 73-3555 F A X (0853) 72-7534
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」 電話 (080) 2890-4511 F A X (0853) 72-7534
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 電話 (0853) 73-8705 F A X (0853) 72-7534
- ◆デイサービス「きずな」 電話 (0853) 72-0373 F A X (0853) 72-8933
- ◆デイサービス「ふらみんご」 電話 (0853) 72-0353 F A X (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 F A X (0853) 72-7534

近頃の統一地方選挙、参院選が  
に、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
人、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
を、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
は、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
ば、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
る、見惚れた。選挙前の美辞麗句が  
る、見惚れた。選挙前の美辞麗句が

（編集委員会）

### 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)