

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第284号

2019年
4月号

ひかわ生協の現況 (2019年3月1日現在)

組合員数	8,620人(先月比+5人)
出資金総額	2億9,887万円
平均出資額	34,671円
班数	63班
機関紙手配り人数	334人
手配り部数	3,925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

住宅型有料老人ホーム「さふらん」 看護小規模多機能「みなみサテライト」

オープン



テープカット

開所式では、出雲市健康福祉部次長岡眞悟様より「高齢者の生活スタイルも変化する、多様なサービスが必要となってきた。新しい施設が介護福祉の拠点となるよう期待してまいります」とのお祝いの言葉をいただきました。見学会では「あたたか



サテライトのお風呂

期待の声

3月15日、住宅型有料老人ホーム「さふらん」、看護小規模多機能「みなみサテライト」の開所式&見学会を100人の参加で行いました。

「さふらん」「みなみサテライト」への食事は、生協病院の厨房から提供します。そのため、食事を運ぶ冷蔵庫や保温冷蔵ができる「ニュークックチル方式」を採用しました。栄養課では食事時間に間に合うようシミュレーションを重ね、当日を迎えました。入居者の皆さんにおいしい食事を届けるため、頑張っています。

食事提供にも新しい取り組みが

4月中には、ほぼ満室になる予定です。

申込多数

1月から、「さふらん」の入居申込を始めましたが、多数の相談があり、面談を行う中で、高齢者の「住まい」問題の切実さを実感させられました。



さふらんのリビング



さふらんの居室

健康ひかわ掲示板

カレー販売
 日時 4月10日(水) 11:00~
 会場 組合員ルーム

平田健康チャレンジ学習交流会
 「寝たきりにならないための体操」
 日時 4月4日(木) 10:00~
 会場 JAしまね平田中央支店
 参加費 無料

入居相談
 0853-72-9905

ニュークックチル

食事配送車

健康シリーズ ④

不眠症



『24時間働けますか?』というコマーシャルを覚えていますか。バブルで仕事も遊びも上向きだった時代です。国際化により世界中の国とつながったり、ITの発達で、どこにいても仕事に追われる生活になってきています。ストレスと慢性的な睡眠不足で不眠症に悩む人が多くなっています。

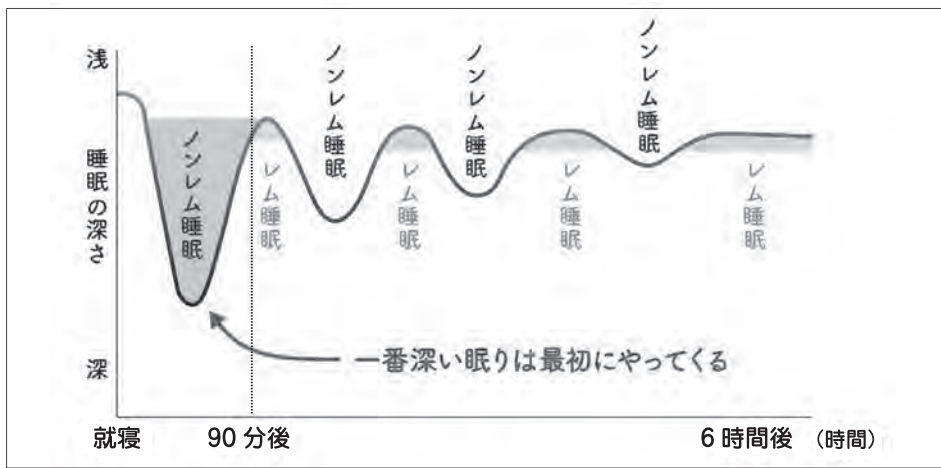
眠れない原因はさまざま

一口に不眠といっても症状や原因はさまざまです。代表的な症状として、寝つきが悪い、途中で起きる、呼吸が止まる、いびき、夜型生活などがあげられます。自分の不眠の原因を知ることが、まず一歩です。眠れないという症状が週3日以上あれば、専門医の受診をお勧めします。



そもそも「眠る」とは

人は寝ている時、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」を90分間隔で繰り返しています。「ノンレム睡眠」は脳が休んでいますが、体は動いています。「レム睡眠」は体が休んでいますが、脳は活動している状態です。夢は脳が活動している「レム睡眠」のときに見えています。



質のよい眠りとは

成人の睡眠時間の目安は7時間、65歳以上は6時間が目安といわれています。しかし、24時間営業の店が増えたことやスマホの普及で夜型生活が多くなり、就寝が午前0時を過ぎる人も多いのではないのでしょうか。質の良い睡眠とは、目覚めがスッキリしていて、ぐっすり眠れたという満足感が得られることです。

いい眠りを得るためには

薬に頼る前に、生活習慣を見直すことが大切です。

- ① 夕食は就寝の2時間前までに済ませます。
 - ② 適度に身体を動かす。
 - ③ 興奮をさげる。(熱いお風呂、カフェイン、アルコール、スマホなど)
 - ④ 朝日を浴びて体内時計をリセット
 - ⑤ 朝食を食べる。
- 1日の生活リズムを整えることが「いい眠り」につながります。



第46回通常総代会開催のお知らせ

- 開催日 2019年6月15日(土)
- 開催時間 午後1時30分～
- 会場 斐川町商工会館2階会議室

●役員選任の公告

役員任期満了に伴って、ひかわ医療生活協同組合定款第19条に基づいて役員選任の公告を行います。

- ①定数 理事 17人以上22人以内
監事 3人以上6人以内
- ②役員候補者の資格
役員候補者は組合員であること。ただし、総代及び役員推薦委員は除く
- ③推薦期間 2019年4月1日から4月30日
- ④役員任期 任期は2年間。再任は妨げません。

2019年4月1日
ひかわ医療生活協同組合 役員推薦委員会



ズーム

「お喋りして大笑い、楽しい班です」

伊波野支部 ひだまり班



平成26年3月、支部の理事さんの勧めで、近所の仲良し6人で班をつくりました。みんなが仲良く、丸く太陽のように暖かい班にしたいとの思いで『ひだまり班』と名づけました。

班会はひと月置きで、病院から講師を招いて開いています。時にはお出掛けや、材料持ち寄り調理を楽しむこともあります。

以前は、ご近所といっ

ても集って話をするのは殆どなかったのですが、班をつくってお喋りや情報交換をすることでストレス発散にもなり、スッキリすることのこと。

「一緒に勉強したり、お喋りをしたりして、楽しく元気!!が一番です」と班長の伊藤さんをはじめ、皆さんの笑顔あふれる班でした。

(編集委員会)

第4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

現在も県内外に約6万人避難者がいるにも関わらず、東電・国・県は被災者への支援打ち切りを次々に進め、被災住民を苦しめています。



(福島市の仮設住宅)

東電は2017年3月末には一般住宅の家賃援助を打ち切りました。

2020年に仮設住宅を廃止する事を決め

ましたが現実には難しそうです。県は遠方の災害復興住宅へ誘導していますが、進んでいません。

東京電力から支払われる見舞金も避難指示が解除された地域では、月額13万円の見舞金の支払が中止されました。原発事故で収入のすべてを失った被災者は見舞金が頼りです。避難地域の自営業者は被災前の売り上げに応じ、東京電力が補償金を払っていましたがこれも打ち切りです。生活再建が出来ない状況での一方的打ち切りは「死ね」と同じです。さらに、東京電力は賠償を話し合いで解決する「ADR」(裁判外紛争解決手続)を17000件拒否しました。被災者は裁判するしか方法がありません。裁判には、時間と多額の訴訟費用がかかります。東京電力はそれを見越して、被災者に『泣き寝入り』させようとしています。これは断じて許せません。



(車も通らない浪江町中心部)

有償助けあい「つくし」スタート!



3月2日、有償助けあい「つくし」支援者のつどいを34人の参加で行いました。

助けあいの先輩として出雲社協ほか4団体から激励

のあいさつをいただきました。

支援者交流では、助けあい事業への期待と不安を出し合いました。支援者登録では49人が登録を済ませ、準備万端。さっそく、「健康ひかわを見た利用したい」との電話も複数ありました。

「つくし」のサービス提供地域は当面斐川町に限らせていただきます。



問合せ先

080-1647-5646 (携帯)
72-4577 (組織部)

カローリング大会

3月23日直江支部（31人）、3月24日伊波野支部（48人）がカローリング大会を行いました。



直江



伊波野

出東親睦交流会



2月7日華満に於いて、昨年より多い50名の参加で親睦交流会を行いました。

今年初めて参加された人々、懐かしい顔もあり嬉しく思いました。

午前中は専務室 原田主任から、くらしの中の助け合いをテーマに講演があり、感心したり笑いがあつたり楽しいお話でした。午後は美味しい食事の後、踊りを観たり、全員で歌い、最後に「まくれんで体操」をしました。50名で歌ったり体操をするのも迫力があつました。

今までにない楽しい交流会でした。抽選会で当たった土産を持って、次回の交流会への参加を約束して解散しました。

（足立 美代子）



優秀賞
じゃがもち

脇役が多い
ブロッコリーが主役に。
斬新な発想ですね。
カレー粉や油の
利用ですこしお
ポイントが盛り込んで
ありました。

料理の中に調味料を
入れるのではなく、
表面に味をつけるという所が
すこしおポイントです。
手軽にできそうです。



最優秀賞
ブロッコリーの
カレーフリッター

すこしおレシピコンテスト 甲乙つけがたし！

健康づくり委員会主催の『すこしおレシピコンテスト』に5件の応募がありました。管理栄養士の厳正な審査を経て、最優秀賞に久木支部の勝部弥生さんの「ブロッコリーのカレーフリッター」、優秀賞に出東支部の井上美和子さんの「じゃがもち」が選ばれました。どの作品も工夫を凝らしており、甲乙つけがたいレシピばかりでした。応募レシピは来月以降のすこしおクッキングで紹介します。

（健康づくり委員会 津田 伸子）



直江 ききょう
「骨粗しょう症予防の食事」



出西 西求院交流
「骨粗しょう症」

久木 なでしこ
「いちご狩り」



魅力いっぱい 班会

その他 えによば
「介護保険制度」



荘原 にこにこ
「体の温まる食事実習」



2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	2019.02.04	ロコモ体操	9	伊波野	薬師2	2019.02.14	腰と膝の体操	4
荘原	にこにこ	2019.02.06	からだの温まる食事(実習)	6	伊波野	薬師1	2019.02.20	脳の病気について	5
荘原	つきみ草	2019.02.14	年間計画	5	伊波野	ひまわり	2019.02.20	茶話会	7
荘原	えびす	2019.02.15	薬の飲み方と副作用の話	5	出西	嬉し	2019.02.02	茶話会	5
荘原	こだま	2019.02.28	年間計画	6	出西	紅葉	2019.02.06	ニュースポーツ	5
出東	げんき一番	2018.02.04	体操、茶話会	7	出西	やよい	2019.02.14	ニュースポーツ	4
出東	四つ葉	2019.02.06	ピンポン	8	出西	西求院交流	2019.02.14	骨粗しょう症	3
出東	あじさいサロン	2019.02.13	セラバンド、歌	12	出西	星田のお家	2019.02.25	骨粗しょう症	6
直江	さつき	2019.02.07	血管年齢測定	6	出西	城平	2019.02.26	ニュースポーツ	9
直江	つつじの会	2019.02.12	脳トレ	4	出西	すいせん	2019.02.28	年間計画	5
直江	ききょう	2019.02.14	骨粗鬆症予防の食事	10	平田	はやさめ	2019.02.21	ニュースポーツ	4
久木	あすなろ	2019.02.08	年間計画	3	その他	つぼみ	2019.02.13	お話会	4
久木	日向ぼっこ	2019.02.19	肩こりとストレッチ	5	その他	えによば	2019.02.22	介護保険制度について	6
久木	なでしこ	2019.02.26	いちご狩り	7	その他	なのはな	2019.02.28	加齢にともなう耳の不調	4
伊波野	ひだまり	2019.02.04	茶話会	3	その他	ひよこ	2019.02.14	バレンタインチョコづくり	5



読者のひろば

(応募ハガキから)

●遠藤 駿吉さん

「せいきょうパズル」毎回挑戦しています。とけた時の達成感が心地良く、楽しませていただいています。すこしおクッキングの作り方も参考になります。

●勝部 博さん

高齢のため、毎回ボケ防止に「せいきょうパズル」を解くことを楽しみにしています。これからも頑張りたいと思います。

●妹尾 キヨ子さん

毎号健康ひかわを楽しみにしています。主人は畑をする人、私は収穫をする人です。知り合いの方にあげると喜んでもらえます。それが楽しみです。



絵手紙



西尾 佳代子さん

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。

わが家のペット

福島さんの愛犬



「福島(クロ)マティー」くん
(トイプードル 15才、おす)

おしいちゃんですが、どこでもついて歩きます。
寒い日はストープ前やコタツが大好きです。

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

萩焼の 茶碗手にして 春炬燵

今岡 清さん

春びより 病院前の 川浴いに

河津桜の 蕾ふくらむ

西尾 佳代子さん

数多ある ソックスなれど 捨てがたし

穴を縫い はきたいものも

持田 敏子さん

すこしおクッキング

☆アスパラガスのゴマみそ和え☆



材料 (4人分) (1食あたりの塩分量0.4g)

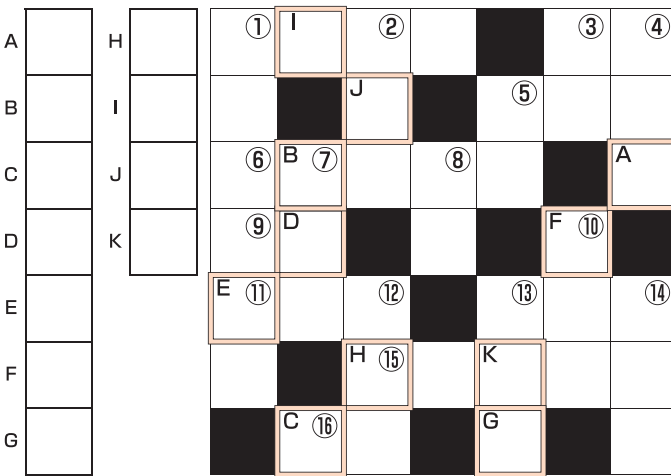
- アスパラガス ……200g
- みそ……………大さじ1/2
- すりゴマ(白)…大さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ1・1/2

作り方

- ①アスパラガスの根本は皮をむいたら、長さ2cm程度に切り、沸騰したお湯に塩を入れ2分ほど茹でる。
- ②みそ・すりゴマ・マヨネーズを合わせておく。
- ③ボールに①、②を加え混ぜ合わせれば、できあがり。

すこしおポイント

油脂とゴマの風味を利用したすこしおレシピです。



- ①才能に優れている子ども。「十で〇〇〇〇 十五で才子 二十過ぎればただの人」
- ②人の繋がり。縁。「〇〇クシヨ」
- ③財団法人、特殊法人などの基礎となる資金。「育英〇〇〇〇」
- ④鴉匠が鴉を操りながら鮎をとるのに乗っている小型漁船。「〇〇〇〇〇〇」
- ⑤万葉集に所集される歌の総称。「五音七音を基調とする長歌」
- ⑥気分や性格がのんびりしていること。「〇〇〇〇者」
- ⑦突き出たもの。「〇〇〇〇物」。
- ⑧役目を止めさせて貰うこと。「憎まれ役は〇〇〇〇だ」
- ⑨コンビやグループに属しないで一人で活動する。「〇〇芸人」

- 【タテのカギ】
- ①昭和天皇の誕生日。「4月29日は〇〇〇〇〇〇〇〇」
- ②太陽系のなかの惑星。木星の次に大きい。
- ③人生70年古来稀なり。「〇〇〇のお祝い」
- ④自動車では燃料1ℓでの走行キロ数「〇〇〇〇の良いいクルマです」



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

- 【ヨリのカギ】
- ⑤餅をつくときに使用するもの。「白と〇〇」
- ⑦思い切った勇敢に戦う様子。「〇〇〇に戦いを挑む」
- ⑧言うことが何時も同じで信用できる。「話〇〇〇が無い」
- ⑩江戸後期の俳人。信濃の生まれで15才で江戸に奉公に出た後に俳人となる「小林〇〇〇は俳号」
- ⑫思い出のために建てた石碑「〇〇〇〇碑」
- ⑬10日で1割の高利の金融。「〇〇〇金融」
- ⑭見物人を笑わせる演劇。「コメディー」「〇〇〇〇役者」

- ◆2月号パズルの当選者
- ①飯塚みどりさん(学)
- ②上野とみ子さん(直)
- ③遠藤 駿吉さん(直)
- ④岡田 哲史さん(求)
- ⑤勝部 博 さん(神)
- ⑥川田 ナツノさん(原)
- ⑦錦織 宏子さん(庄)
- ⑧原 悦子さん(学)
- ⑨原 幸子さん(原)
- ⑩美濃 貴輝さん(上直)
- 正解は29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。
- ◆2月号の正解
- 正解は、「キサラギヤテンジン サモノウメノハナ」でした。
- ◆しめきり
- 2019年4月30日(火)
- ◆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: 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9回定例理事会報告 日時 2019年2月27日(水) 19時00分～20時30分
出席 理事19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1月決算報告
<1月単月>
☆経常利益は1,129千円、予算比54.9%
収入は予算を3,850千円上回ったが、支出も新規事業に向けた職員採用で人件費が予算比103.4%(収益比74.4%)に伸び、予算を4,867千円上回ったため、経常利益は予算を下回った。
<累計>
☆経常利益は54,577千円、予算比196.4%、前年比102.9%
支出(材料費、人件費、事業経費)の伸びを収益が上回っていることが好結果の要因。

(2)あっとホームさふらん及び看多機サテライト開所式&見学会について

(3)労基法改正に伴う就業規則改定案の検討
(4)ひかわ医療生協理念検討
(5)医療機器購入の件
医事システム、放射線科空調更新など
(6)人事
(7)その他

<2>2019年2月管理会議からの報告と検討事項

(1)運営委員会報告
(2)いのちの章典実践交流会発表演題決定

<3>2019年2月組合員活動委員会からの報告と検討事項

(1)2018年度組合員活動まとめと2019年度重点課題検討
(2)その他

斐川生協病院外来診療のご案内

☎(0853) 72-0321

【午前受付時間】午前8:30～11:30 (診察開始は午前9:00～) **日曜・祝日・第2・4・5土曜日は休診です**

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	
				山内 美香 【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	
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
- ◆みなみサテライト 電話 (0853) 21-7280 F A X (0853) 25-7280
- ◆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
- ◆住宅型有料老人ホーム「さふらん」 電話 (0853) 72-7760 F A X (0853) 72-7534

寒さも遠のいて過ごしやす
い気候となり、待っていた、
心弾む春になりました。
「新入学」「新入社員」は4
月ならではの言葉です。イペ
ントも色々あります。
桜の花の咲くのが待ち遠し
くなります。
春を思いっきり、楽しみま
しょう。
(編集委員会)

編集後記

虹のバレンタイン行動

2月15日、ゆめタウン斐川
店で「虹のバレンタイン行
動」を10人の参加で行いま
した。メッセージカードと
チョコを配り、健康づくり・
まちづくりの医療生協の取り
組みを紹介しました。

