

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第285号

2019年
5月号

ひかわ生協の現況 (2019年4月1日現在)

組合員数	8,591人(先月比-29人)
出資金総額	2億9,021万円
平均出資額	33,781円
班数	63班
機関紙手配り人数	335人
手配り部数	3,909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

「すこしおアンケート」100人の組合員さんに伺いました

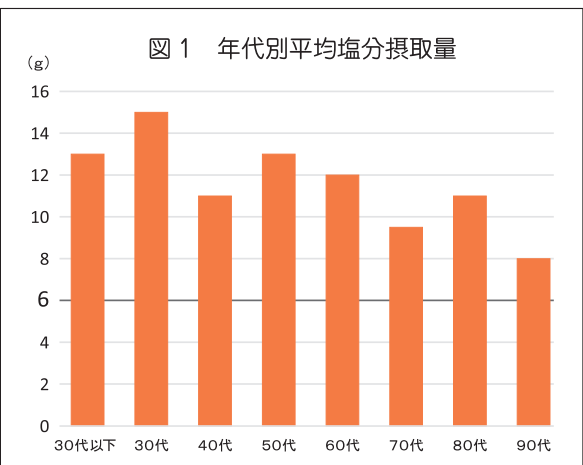


すこしおデー

斐川生協病院では、2年前より「すこしおグループ」を結成し、健康づくりのため、「すこしお生活」の普及に取り組んできました。

すこしおへの関心が広がった

医療福祉生協では1日の塩分摂取量の目標値を6gとしています。「すこしおグループ」では、2年間「すこしおの話」や「ちょっとかけスプレー紹介」を行ってきました。毎月外来で行った「すこしお試食(飲)」は好評で、多くの方に関心を持っていただき、「ちょっとかけスプレー」も160本普及できました。



当院のアンケートでは、すこしおを知っていると答えた方は70%を越えました。すこしおを知っている人の平均塩分量は10・7g、知らない人は12・

すこしおアンケート結果

*ちょっとかけスプレーは1プッシュで0・1ccのしょう油がスプレーされます。食材の表面にしょう油がつくので、少ないしょう油量でもおいしく食べられます。



ちょっとかけスプレー

6gと大きな差ができました。年齢が高いほど塩分摂取量は下がる傾向にあり、30代は塩分摂取目標の2倍以上の値となっています。(図1)
 味覚は幼児期に決まると言われています。家族みんなで「すこしお生活」を始めることをお勧めします。

男女別でも特徴が

男性は「ラーメン・うどんの汁を飲む」、女性は「おやつや漬物・梅干を食べる」という傾向が見られました。すこしお生活のコツは、男性は麺類の食べ方、女性はお茶口の見直し効果的と言えます。

レッツチャレンジ

あなたも『塩分チェックシート』(2面に掲載)にチャレンジし、食生活を見直しましょう。ひかわ医療生協では皆さんの「すこしお生活」をお手伝いいたします。興味のある方はお問い合わせください。

(2面へつづく)

問い合わせ先
 ひかわ医療生協組織部
 ☎72-4577

健康ひかわ掲示板

カレー販売

日時 5月8日(水)11:00~

会場 組合員ルーム

あなたの塩分チェックシート

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点 × 個	2点 × 個	1点 × 個	0点 × 個	
小計	点	点	点	点	
合計点	点				

あなたの塩分摂取量は...

チェック	合計点	評価
0~8	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
20以上	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。



最優秀賞

栄養課のレシピ

脇役が多いブロッコリーが主役に。斬新な発想ですね。カレー粉や油を使うことですこしおポイントが盛り込んであります。(1人当たりの塩分量0.4g)

ブロッコリーのカレーフリッター

作・勝部 弥生さん
(久木支部)

材 料 (4人分)

- ブロッコリー...1/2株
- 揚げ油...適量
- A ● 卵.....2個
- 水.....大さじ4
- 小麦粉.....2/3カップ
- ベーキングパウダー...小さじ1/2
- カレー粉.....小さじ2

- ①ブロッコリーを小房に分ける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、衣を作る。
- ③ブロッコリーを衣にくらせ、170℃の油で揚げる。

健康シリーズ 142

すこしおレシピ コンテスト 優秀作品の紹介

優秀賞

栄養課のレシピ

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。手軽にアレンジできそうです。(1人当たりの塩分量1.17g)

じゃがもち

作・井上 美和子さん
(出東支部)

材 料 (4人分)

- ジャガイモ...4個 (400g)
- 片栗粉.....大さじ8
- バター.....20g
- 牛乳.....80cc

海苔を巻いてもおいしい
小さく丸めて、たこ焼き機で
焼いてもおいしい!

- タレ
- しょう油...大さじ4
 - 砂糖.....大さじ6
 - みりん.....少々

- ①ジャガイモは皮ごとゆで、やわらかくなったら皮をむき、熱いうちにつぶしておく。
- ②①に片栗粉、牛乳、バターを加え、手でよくこねる。
- ③手を水でぬらし、平餅をつくる要領で丸くする。
- ④フライパンに油をひき、③を並べて、焦げ目が薄くつくくらいに焼く。
- ⑤鍋にタレの材料をいれ、煮絡め、焼いたジャガモチに塗る。

ズームアップ

「自分の健康に感謝！」

佐藤さんはカラーリング発祥の地の名古屋で毎年行われる全国大会に連続出場し優勝した経験のある実力者です。昨年11月、第31回



佐藤 豊さん 87歳(伊波野)

年の目標は全国レベルの大会に出場することだそうです。健康法を尋ねると「小さい頃から毎日、寝る前と眼

ねりんピックにも参加し、閉会式で「健康な身体と高齢にも関わらず優秀な成績」を称え、賞状とメダルが授与されました。『自分の宝物』だと紹介する姿は誇らしそうでした。今

「80歳からはじめたパソコンが楽しい」という佐藤さん、ますます元気で挑戦を続けてください。(編集委員会)

が覚めたときにコップ1杯の水を飲むことだけで特別なことではないと言いますが、子どもの頃から病気をしたことがないそうです。佐藤さんの日課は、登校班の見守りです。「元氣な子どもたちを見ていると嬉しくなり、頑張れよ!とエールを送っている」という佐藤さんは「自分の健康に感謝している」と言います。

第5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

町から子どもが消えた・・・ 避難指示が解除された事故原発周辺地域の小中学校はどうなったのでしょうか。飯館村は事故前3小学校1中学校に531人の児童・生徒が通っていました。原発事故後全村避難で村の学校は閉鎖、隣の川俣町に合同の仮設小中学校が建てられ近隣に避難している30人程の児童・生徒がスクールバス送迎で通っていました。



(写真1)

昨年避難指示が解除になり、村は63億円を投入し役場隣接地に小中一貫校(写真1)と運動公園(写真2)を建設し、住民の帰還を待ちましたが、戻った子どもは60人(事故前の11.2%)でした。飯館村に限らず、子どもの帰還率は浪江町1%、富岡町1.6%、楢葉町15.7%、川内村31.5%、9地域の全体でも8%と極めて低い数字になっています。



(写真2)

なぜ帰れないのでしょうか? 親が避難先で生活基盤を築き、定住化する事が大きな理由です。もうひとつは子どもの被ばくの不安です。除染したといっても、事故前に比べれば放射線量は高く、親は不安です。

国は帰還できる放射線量を年間20mSv(ミリシーベルト)以下としましたが、この数値は病院で働く技師や医師の年間の被ばく上限値と同じ値です。まして、子どもの放射線感受性は大人の4倍ですので、より危険です。国は『安全』だと言いますが、住民は誰も信じていません。

ちよつと介護 飲み込みが悪くなったなら



「食欲が無い」「飲み込みが難しくなった」と、感じることはありませんか? そんな時は市販の食品を利用してみることもひとつの方法です。しかし、糖尿病、高血圧など持病がある方は、主治医に相談した上でご利用ください。

■食欲が無い時

食欲が無い時は、高カロリーの食品を利用しましょう。ゼリータイプやドリンクタイプがあります。

■水分が飲み込みにくい時

汁物を飲む時に「ムセるようになった」「飲み込みにくくなった」と感じた場合は、水分にトロミをつけたり、ゼリーを食べて水分補給をしましょう。

◎トロミ剤: トロミ剤もさまざまなメーカーから出されており、それぞれ特徴があります。味が変化しにくいものや、味噌汁や牛乳等に適した種類もあります。

◎ゼリー: 市販品のゼリーを利用されたり、カロリーや糖分が気になる方は麦茶や紅茶などにゼラチンを入れて手作りされるのもおススメです。

■食事が飲み込みにくい時

パック入りの嚥下食品は固さや食材の形態(きざみ、ペースト)も種類があるので、症状にあわせて選ぶことができます。味付けも美味しいものも多く、おススメです。

(訪問リハ 長谷川 ひかり)



自信と確信につながった

いのちの章典実践交流会

3月16日、生協病院外来を会場に「いのちの章典実践交流会」を84人(地域から19人)の参加で行いました。

交流会には24演題の応募があり、厳選された7演題が発表されました。愛犬との在宅生活を支えた事例、「口から食へる」を実践した事例、看取りの患者さんへの寄り添い方、地域交流の経験などが発表された演題は、いずれも力作ぞろいでした。



交流会に参加した組合員は、「職員の皆さんの取り組みを聞いてよかったです」「患者・利用者に寄り添う姿には感動した」、職員からも「他の職場での取り組みが聞けてよかった」など感想が出ていました。

事例をまとめ、発表を聞く中で、あらためて自分たちが取り組んでいることが「いのちの章典」の実践だという自信と誇りが持てました。これからも「いのちの章典」の実践に励んで行きたいと思えます。

(いのちの章典グループ

大林 由美



子ども企画 点字体験

3月30日、春休み子ども体験教室を子ども13人、保護者5人、ボランティア6人の参加で行いました。前半は、出雲市協会の大迫さん、矢野さんから視覚障害者のお話を聞き、盲人ホームかなび園の吉田さんを講師に点字体験を行いました。自分の名前を点字にしたり、講師の吉田さんへの質問を点字で打ったりしました。吉田さんからは点字でお返事をいただき、点字を読む体験もできました。参加者からは「点が文字になってビックリした」「目が不自由だから



無理という固定概念で傷つく人がいることを知りました。これから活かしていきたいです」などの感想が出されていました。後半は、すいとん汁を食べながら組合員の高橋さん、黒田さんの戦争体験を聞きました。アンケートには「学校で習ったこと以外のこと

わかってよかった」「当時のすいとんはもっと薄かった。戦争の話は平和や食べ物のありがたさを感じた」との感想が寄せられました。次回の参加をお待ちしています。



3月22日、出西コミセン多目的広場で、67人が参加。当日は春らしくない寒い日で、皆さん大変でしたが、元気に声を掛け合ってプレーしました。

出西



グラウンドゴルフ大会

荘原



3月18日、荘原多目的広場に66人が参加。33打で津田静子さんが優勝。

久木 なでしこ班
「年間計画、ゲーム」



出西 紅葉班
「調理実習」



魅力いっぱい 班会

直江 さくら&あかね、
西本町班「さふらん見学」



世界保健デー



4月5日、ゆめタウン斐川店で世界保健デー健康チェックを行いました。足指力チェックには順番待ちも。20人の方がチェックを受けられました。

3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	2019.03.04	年間計画	13
荘原	にこにこ	2019.03.04	年間計画	4
荘原	つきみ草	2019.03.15	血管年齢、足指力チェック	6
荘原	えびす	2019.03.15	年間計画	3
荘原	こだま	2019.03.28	骨密度チェック	6
出東	げんき一番	2019.03.04	年間計画	7
出東	あじさいサロン	2019.03.06	体操（金太郎の家）	10
出東	若松	2019.03.08	年間計画	6
出東	いちご	2019.03.19	ニュースポーツ（BAGGO）、年間計画	6
出東	もみじ	2019.03.27	脳トレ	6
直江	はなみずき	2019.03.02	おでかけ	6
直江	つつじの会	2019.03.12	年間計画	5
直江	西本町	2019.03.14	事業所見学（さふらん）	6
直江	さくら&あかね	2019.03.14	事業所見学（さふらん）	12
久木	アカツキ	2019.03.11	生協の新事業について	11
久木	興農	2019.03.12	さふらん見学	7
久木	四季の会	2019.3.19	脳トレ	5
久木	なでしこ	2019.03.19	年間計画、ゲーム	5
久木	日向ぼっこ	2019.03.19	生活習慣病	6
久木	島田	2019.03.27	喫茶「縁」で班会	4
伊波野	ひふみ	2019.03.04	介護保険について	3
伊波野	ひまわり	2019.03.20	年間計画	5
出西	紅葉	2019.03.06	すこしお調理実習	5
出西	やよい	2019.03.14	年間計画	5
出西	西求院交流	2019.03.14	年間計画	4
出西	星田のお家	2019.03.19	介護保険の使い方	6
出西	城平	2019.03.26	年間計画	6
出西	すいせん	2019.03.28	ニュースポーツ	3
平田	中の手	2019.03.15	さふらん見学	13
平田	はやさめ	2019.03.18	年間計画	4
その他	えによば	2019.03.22	年間計画	7

2019年度新入職員





(応募ハガキから)

● 瀬崎 登美代さん

ニユースでスポーツ選手が家族や応援してもらった人への感謝を述べているのをいつも感動して聞いている。

家庭でもことばの力は大切、ありがとう、ごちそうさま等、感謝の気持ちを言葉で伝えたい。

● 多久和 昌さん

健康シリーズを読んで少しでも、不規則な生活を改めようと努力して

● 富岡 嘉子さん

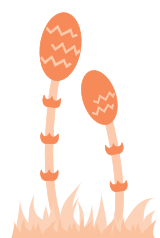
アクティひかわに於いて、週1回健康マージャン(飲まない・吸わない・賭けない)の会に参加して、勝ち負けにこだわらず楽しいひと時は過ごしています。皆さまも参加されては如何ですか？

● 原 溢さん

私にとって「平成」は重大な出来事が次から次と続き、大変な年でした。

います、ストレスが自律神経に影響を与えることを知りました。楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい。こんな生活を送りたいと思います。

体調不良で休養していた時、新聞に感銘を受けた言葉が書かれていて元気をいただきました。
『人はありがとうの数だけ賢くなり人はごめんなさいの数だけ優しくなり
人はさようならの数だけ愛を知る』



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。



安食さんの愛猫

「安食 マメ」くん

(2才、おす)



足を動かさし甘えておやつのおねだりをするのが、なんとも可愛くて、家の者みんなを笑顔にしてくれます。

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

病む友を 見舞ってそっと 置手紙 高田 治朗さん

思い出に 匂ひのありぬ 麦の秋 土江 千佐子さん

喜喜として 遊ぶ孫らの 様を見て 喜喜として 遊ぶ孫らの 様を見て 持田 敏子さん

祖母のハートも よろこびに満つ

持田 敏子さん

すこしおクッキング

すこしお ☆アスパラガスの豚巻きフライ☆



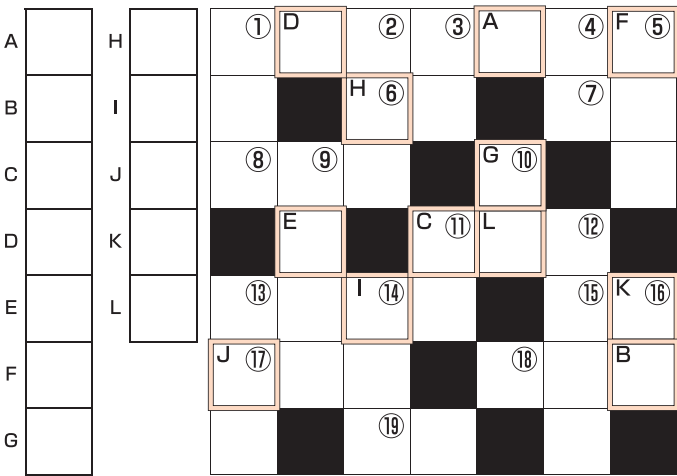
材料 (4人分) (塩分1人あたり0.5g)

- アスパラガス …… 12本
- 豚バラ薄切り肉 …240g
- レモン…………… 1/2個
- ころも…小麦粉、溶き卵、パン粉、各適量
- 揚げ油…………… 適量
- 塩 ……………… 2g
- こしょう…………… 適量

作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分を取る。豚肉を広げて塩、こしょうをふり、アスパラガスにくるくると巻きつける。
- ②①に小麦粉、溶き卵、パン粉の順でころもをつける。
- ③揚げ油を170℃に熱し、②を入れてこんがりとし色づくまで揚げる。器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。





- 【タテのカギ】
- ①数量、種類が多く幾つかの要素が合わさっているさま。
 - ②開始時間前に時刻が迫っていることを知らせるために鳴らすベル。
 - ③初めてのこと。『○○産』『○○陣』
 - ④富士山・鷹・なすびは初○○の縁起物。
 - ⑤着物を少なく着ること。「○○○⇩厚着」

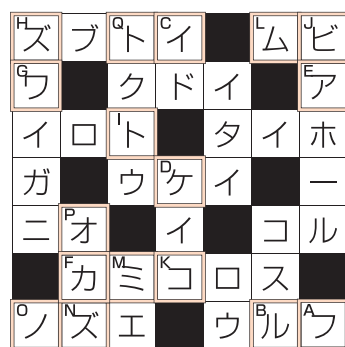


クロスワードを解き、2重マスの文字をAからLまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- 【ヨコのカギ】
- ①7世紀後半から8世紀後半にかけての日本最古の和歌集。
 - ②柔道、剣道など武道は○○に始まり○○に終わる。
 - ③外科手術や解剖に使う鋭利な刃物。「手術用○○」
 - ④結婚式でかわす約束。「○○○○の言葉」
 - ⑤何かにつけて物事を悪く推測したり嫌な言葉で囲むこと。「○○○○かんぐり」
 - ⑥コカの葉からとれるアルカロイドが原料の危険ドラッグ。「○○○○」
 - ⑦人の好みもさまざまだとということ。「○○食う虫も好き好き」
 - ⑧前を見ないで、よそ見をして運転している。「○○○運転」
 - ⑨息が合っている様子。「○○○○の呼吸」
 - ⑩釣った魚をいれる竹籠。

- ⑨籠を担いで人を運び生計を立てている人。
- ⑩沼地や泥の中に咲くのに綺麗なことから清廉さの象徴とされる花。「○○の花」
- ⑪勝負に生きる人は勝った時の服や持ち物を○○担ぎのため同じものを持つ人がいる。
- ⑫苦しみもがき転がること。「○○○まわる」
- ⑬落ちないように脇にしっかりとかかえる。「○○○に抱えて走り去る」
- ⑭けがれを避けて慎むべき口。
- ⑮童謡♪「○○でんむしむしカタツムリ」

- ◆3月号パズルの当選者
- ①今岡 静枝さん (上直江)
 - ②榎並 妙子さん (塩津町)
 - ③瀬崎 徳子さん (福富)
 - ④瀬崎登美代さん (三分市)
 - ⑤曾田 恵子さん (松江市)
 - ⑥為石 光代さん (鳥井)
 - ⑦錦織 保男さん (上直江)
 - ⑧柳楽多恵子さん (荻村町)
 - ⑨見越 正勝さん (上直江)
 - ⑩三成 新吉さん (出西)
- 正解は32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。
- ◆3月号の正解
- 正解は、「フルイケヤカワズトビコムズノオト」でした。
- ◆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
- ◆しめきり
- 2019年5月31日(金)

2018年度 第10回定例理事会報告 日時 2019年3月29日(金) 19時00分～
出席 理事19名 監事1名

<1>2018年度第10回常任理事会からの報告と協議事項

(1)2018年度2月決算報告

<2月単月>

☆経常利益は▲3,999千円、予算比70.2%

収益は予算を5,690千円上回ったが、支出も予算を大きく上回ったため。介護事業部門も新規事業に向けた職員採用で人件費が膨らみ今期初めてマイナスとなった。

<累計>

☆経常利益は50,578千円、予算比229%、前年比100.5%

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)第46回通常総代会1号議案提案

(3)地域総合支援センター(仮称)構想

(4)労基法改正に伴う就業規則改定

(5)医療機器購入の件
「みなみ」に非常用発電機設置を承認

(6)人事

(7)その他

<2>2019年3月管理会議からの報告と検討事項

(1)運営委員会報告

(2)事業活動目標・予算の検討

<3>2019年3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
- ◆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」
- ◆みなみサテライト
- ◆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」
- ◆住宅型有料老人ホーム「さふらん」

- 電話 (0853) 73-7140
- 電話 (0853) 72-4577
- 電話 (0853) 72-2407
- 電話 (0853) 72-7532
- 電話 (0853) 63-5166
- 電話 (0853) 73-8708
- 電話 (0853) 73-3555
- 電話 (080) 2890-4511
- 電話 (0853) 73-8705
- 電話 (0853) 25-7280
- 電話 (0853) 72-0373
- 電話 (0853) 72-0353
- 電話 (0853) 72-9930
- 電話 (0853) 72-7760
- F A X (0853) 25-7888
- F A X (0853) 72-2417
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 63-5177
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 25-7280
- F A X (0853) 72-8933
- F A X (0853) 72-0322
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534

統一地方選挙が終わり、今月から「令和」がスタートしました。当選された皆さんに、公約を守り、新元号に相応しい「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が育つ」ような政治を行なってほしいと願っています。

「令和」を「ときめき」の時代にしましょう。(編集委員会)

編集後記



高校生1日病院体験

3月26・28日、市内の高校から17名が参加。病棟とデイサービスで利用者と一緒に過ごしました。将来が楽しみです。