

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第287号

2019年  
7月号

ひかわ生協の現況 (2019年6月1日現在)

組合員数	8,605人(先月比+0人)
出資金総額	2億9,247万円
平均出資額	33,989円
班数	61班
機関紙手配り人数	335人
手配り部数	3,901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

# 「核兵器禁止条約」発効をめぐって平和行進に参加しよう



2018年平和行進 斐川支所にて

毎年7月25日、ひかわ医療生協では『原水爆禁止国民平和行進』に取り組んでいます。

### 「平和」の誓い新たに

被爆者の平均年齢は82歳をこえています。「生きていくうちに核兵器のない世界を」との被爆者の願いをかなえるために世論と運動を大きく発展させることが求められています。

2017年7月、国連で初めて『核兵器禁止条約』が採択されました。50カ国の批准で条約は発効します。(現在23カ国批准)2020年、被爆75年に向かって、核兵器禁止を訴えましょう。

### あなたも一緒に

平和行進では、「ふたたび被爆者をつくるな」「核兵器を禁止しよう」と訴えながら歩いていきます。

斐川町内の行進は、午前9時に斐川生協病院を出発し、斐川支所で激励のあいさつを受け、斐川生協病院まで帰るといふ半日コースです。体力に自信がないかと思っている方は、出発式だけ支所でのあいさつだけの参加でもかまいません。

一歩でも二歩でも、一緒に歩きましょう。

### 「ヒバクシャ国際署名」に協力を

ひかわ医療生協では、「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶



行進風景

国際署名(ヒバクシャ国際署名)に取り組んでいます。

「後世の人々が、生き地獄を体験しないよう、生きていくうちに何としても核兵器のない世界を実現したい」という被爆者の願いに応えましょう。署名用紙は病院外来に設置してあります。署名にご協力ください。

### 健康ひかわ掲示板

#### 平和行進

日時 7月25日(木) 9:00~  
斐川生協病院出発

#### 子ども健康教室

日時 8月1日(木) 10:00~  
会場 組合員ルーム

健康シリーズ ④

### 「熱中症予防」 について



昨年の夏は酷暑でした。体調を崩した人も多かったのではないのでしょうか。長期予報では今年も猛暑の予想が出されています。熱中症対策をしっかり行いましょう。

### 熱中症はどのようにつけて 起るの？

人間は暑い時に汗をかいたり、皮膚温度を上昇させることで体内の熱を逃がしています。気温が体温より高くなると体内の熱が逃げていかず、熱中症を引き起こします。

- ①環境要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- ②からだ要因：高齢者や乳幼児、肥満の方や糖尿病などの持病がある方、低栄養状態、下痢などで脱水状態になっている方
- ③行動要因：長時間炎天下で作業する、激しい運動、水分補給できない状態

### こんな症状がでたら要注意!!

熱中症の初期症状としては次の事があげられます。

- ①めまい、ふらつき、立ちくらみ
- ②脈が早くなる、血圧の低下
- ③頭痛、耳鳴り、吐き気
- ④手足のしびれや、けいれん

このような症状が出たら、涼しい場所に移動しましょう。水分（ミネラルの含まれているスポーツドリンクがあるとなお良い）を補給し、体温を下げるようにしましょう。

熱中症は屋外で起きるとは限りません。室内でもなります。閉め切った高温、多湿の部屋は要注意です。高齢者はどの湯きがわかりにくいいため、脱水になりやすいので、特に注意しましょう。



### 熱中症を予防するには どうしたらよいの？

#### 自宅では

- ①冷房機器を積極的に使う  
天気予報に注意し、最高気温が28度以上なら、積極的にエアコン・扇風機などの冷房機器を使いましょう。（暑くなる前に点検しておきましょう）
- ②日光の熱をブロック  
室内温度が高くなるのを防ぐため、遮熱カーテンや窓の外側をすだれで覆いましょう。

#### 屋外では

- ①猛暑日の野外活動は中止する  
外は、照り返して地面の温度が上がります。気温が30度でも、地面は50度になることもあります。屈んで行う草取りや畑作業は、熱中症になりやすくなります。また、子どもは身長が低いため注意が必要です。
- ②体温上昇を防ぐ  
外出する時は日傘や日陰を上手に利用します。ウエットティッシュや濡れタオルを用意しておきましょう。
- ③涼しい場所（病院や公共施設、スーパーなど）に避難する。

#### ●水分補給

汗をかいたから、喉が渴いたから飲むのではなく、コップ1杯の水を1時間おきに飲みましょう。

大量の汗をかくと、水分とともに塩分やミネラルも失われます。そこに水分だけ補給すると、血液中の塩分・ミネラルの割合が低くなり、熱中症が悪化することもあります。水分だけでなく、塩分の補給にも心がけましょう。目安として、1Lの水に対して1〜2gの食塩を加えます。手軽に飲めるスポーツドリンクはお勧めです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

#### ●風通しのよい服装

通気性の良い素材で締め付けない涼しいものを選びましょう。色は熱の吸収を防ぐ白っぽい物が良いでしょう。



(ニュースでも話題の「かぶる傘」)



# ズームアップ

## 「健康ならば楽しく過ごせます」

7人兄妹の7番目として  
 萩原で生まれ育ちました。  
 兄が戦死し、1番下が後を  
 継ぎました。  
 25歳の時、結婚し、1男



須田 好信さん(萩原)

を授かりました。幸せな日々が何時までも続くと思っていました。最愛の妻が53歳の若さで亡くなり、須田さんの人生の中で一番の悲しく辛い思いをしたそうです。

そんな、悲しみもありましたが、41年間、会社勤めをし、定年まで、病氣もせず元気に勤め上げました。今は息子さんとの二人暮らしですが、お互いに自由に過ごしており、気楽でそれが一番の元気の素との事。昔から友達が多く、何かあ

る時は声をかけられれば出かけ、イベントやグラウンドゴルフ全国大会に、県代表で参加するなど、精一杯楽しんでいくそうです。

「色んなことがありました。上を見ればきりがありません。下を見てもきりがありません。今は元気だし、楽しく暮らしています。先(老後)のことを考えるとときもあります。元気で健康ならば幸せな気がする」と一人の生活を楽しんでいる須田さんです。

(編集委員会)

## 第2回 『SDGs』ってなあに？

今回から、SDGsの『世界を変えるための17の目標』の項目を見ていきたいと思います。

1番に掲げられているのが『貧困をなくそう』です。皆さん、『格差社会』という言葉はご存知だと思います。一握りのお金持ちと大多数の庶民という構図は元号が変わっても変わりません。セーフティーネットとしての生活保護制度も、保護基準以下で生活している世帯は700万世帯もあります。保護を受けている世帯は161万世帯に留まります。アルバイト・派遣・非正規で使い捨てられ、「働き方改革」で安い外国人労働者に職を奪われ、ますます『格差』は広がるばかりです。

ひかわ医療生協では、松江・出雲の医療生協といっしょに『無料低額診療事業』を行っています。この制度は、病気やリストラなどで収入が生活保護基準を下回った場合、申請によって医療費の減免を行うものです。医療費の支払いに困った時は、お気軽にご相談ください。

海外に目をやると、アフリカでは新生児の死亡率は4%（日本の44倍）。4億5000万人（人口の41%）が1日200円以下での生活を強いられています。一方お金持ちの上位26人が保有する資産は150兆円（世界人口の38億人分に相当）にもものぼります。世界の高額所得者が1%でも社会に還元すれば、貧困解決の大きな一歩となります。



## ちよつと介護 杖・介護ベッド・歩行器の点検について

介護保険を利用して杖、介護用ベッド、歩行器などを使用されている方、点検はしておられますか？ より安全に使用していただくために点検方法についてご紹介します。

- 杖
    - ◆杖先のゴムが次のようになっていたら要注意。
    - ◆先が丸くなっている。
    - ◆滑り止めの溝がはつきりとしていない。
    - ◆表面に亀裂がある。
    - ◆ゴムが硬くなっている。
- このような状態を続けていると、雨などで滑りやすくなります。早めにゴムを交換しましょう。



### ●歩行器

グリップ部分や車輪やストッパーに緩みやガタつきがないか点検しましょう。グリップが抜けたら、急に車輪が動かなくなると転倒事故につながります。変形していないか目視し、可動部には注油しておきます。

### ●介護用ベッド

『挟み込み』に注意しましょう。コード類は可動部を避けて誘導しましょう。寝具や寝巻きの挟み込みにも注意しましょう。枕元も物を置かないようにしましょう。サイドレールの状態もチェックします。固定が緩いと抜けたらして転落の危険性が高まります。

万が一、ご使用になられている福祉用具に異常があった場合は使用を中止し、ケアマネージャー、福祉用具貸与事業者にご相談ください。

(訪問リハビリテーション ゆい 岸・権田)

「全ての生活と業務はつながっている」

SDGS学習会



島根大学教育学部 松本一郎 教授

4月～6月、職員対象に「SDGS」学習会を島根大学教育学部の松本一郎教授を講師に行いました。松本教授は環境教育を専門にされており、2015年国連サミットで確認された「SDGS」（持続可能な開発目標）推進にも関わっておられます。

「SDGS」とは「17の目標項目と自分たちの暮らしや仕事と密接につながっていることをグループワークで学びました。」

看護師ふやそらー2019チーフスウェーブ

5月10日、県内の医療労働者でつくる島根県医療労働組合連合会が、松江テルサ前で街頭宣伝を行いました。この行動は、看護の日（5月12日）に合わせて、看護師・介護士の働く環境の改善を訴えている行動です。

今年は、県内の病院から80名が参加。ひかわ医療生協からは新卒看護師4名を含む9名で参加しました。

県の担当課や県議会議員も参加した集会後、看護師の夜勤体制の環境改善などを求める署名を行い、新人看護師が積極的に声を掛けていました。



初夏の陽気に気分も上げあげ



5月21日 前日の雨も上がり、第11回ひかわ医療生協グラウンドゴルフ大会が行われました。支部予選を勝ち抜いた144名が熱戦を繰り広げ、ホールインワン賞が足りなくなるほどでした。



- 大会順位
- 優勝 高橋 信子さん(久木 31打)
  - 準優勝 岩崎 育子さん(直江 32打)
  - 第二位 岩宮 正美さん(久木 33打)

ボランティア募集

毎年恒例のデイサービス利用者の一式飾り見学会を下記の日程で行います。

日時：7月17日(水) 午前10時～11時  
会場：直江町内

利用者さんと一緒に、直江一式飾り保存会の皆さんの案内で会場を回ります。車椅子や手引き歩行のお手伝いをお願いします。



連絡先：ひかわ医療生協デイサービスふらみんご  
TEL 72-0353



直江支部 西本町班  
「寝たきりにならないための体操」



荘原支部 ふきのとう班  
「足指力測定」

久木支部 日向ほっこ班  
「出雲弁カルタ」



# 魅力いっぱい 班会

平田 はやさめ班  
「アスパラ料理」



伊波野支部  
ティータイム班「認知症」

## 5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	にこにこ	2019.05.01	花見	5	久木	なでしこ	2019.05.07	すこしお生活(味噌汁チェック)	5
荘原	おちらと	2019.05.07	インナースキャン	10	久木	日向ほっこ	2019.05.21	出雲弁カルタ	7
荘原	つきみ草	2019.05.09	グラウンドゴルフ	6	出西	紅葉	2019.05.01	「マットス」	4
荘原	ふきのとう	2019.05.17	足指力、握力測定	4	出西	西求院交流	2019.05.09	茶話会	3
荘原	こだま	2019.05.23	グラウンドゴルフ	7	出西	やよい	2019.05.09	グラウンドゴルフ	4
出東	あじさいサロン	2019.05.08	歌いましょう	9	出西	すいせん	2019.05.23	転倒予防	5
出東	いちご	2019.05.15	ロコモってなあに?	5	出西	城平	2019.05.28	骨密度測定	6
出東	四つ葉	2019.05.15	「マットス」	7	出西	星田のお家	2019.05.30	「マットス」	6
直江	ききょう	2019.05.09	足指力+握力チェック	12	平田	中の手	2018.05.10	認知症の話	10
直江	つつじの会	2019.05.14	ニュースポーツ	6	平田	はやさめ	2019.05.16	アスパラ料理	4
直江	西本町	2019.05.16	寝たきりにならないための体操	6	その他	ポッポ	2019.05.08	子育て談義	4
伊波野	ティータイム	2019.05.16	認知症について	6	その他	なのはな	2019.05.09	花見会	5
久木	四季の会	2018.05.10	出雲弁カルタ	7	その他	えによば	2019.05.24	ストレッチ	9



# 読者のひろば

(応募ハガキから)

## ●多久和 昌さん

塩辛口で育った私は、醤油などをたくさんかけて食べる習慣がありました。「すこしお生活」に取り組んでいます。長年の味覚を変えることに苦労しています。

## ●田中 義夫さん

我が家には同居する孫はいませんが、毎朝夕小学校に通学する児童の声や姿を見聞します。最近痛ましい事故のニュースを聞きますが、い

## ●原 溢さん

つまでも安全で安心な斐川町であってほしいと思います。

私はチャレンジしていると思っ

ていますが、山陰中央新報の一面の「中村元 慈しみの心」というコー

ナーを必ず一番先に読み、それを切り抜き大学ノートにNo.1から張り付けて今No.1257番になっています。大学ノートも3冊目が終わりに近く、いつまで続くのかと思いつつ自分

の日課となっています。

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



佐藤さんの愛犬

## 「佐藤 まるお」くん

(1才 オス)

「最近、お座りを覚えたよ。ご主人さまが帰ったときに尻尾を振ると可愛がってくれるんだ。ご主人さまの笑顔を見るのが大好き」

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

- ・景桜の 下にひっそり 地蔵尊
- ・初登校 背のランドセル 輝いて 今岡 清さん

老の家の 玻璃戸の先の 山ぼうし  
令和の朝 自明かりする  
丸山喜美子さん

生かされて 大正昭和 平成と  
この先令和 何年生きる  
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 ☆もやしとベーコンのオーロラソース☆

材料 (4人分) (塩分1人あたり0.9g)

- もやし…… 1袋 (200g)
- ベーコン ……………4枚
- グリーンピース (冷凍) …60g
- マヨネーズ……………45g
- トマトケチャップ…30g



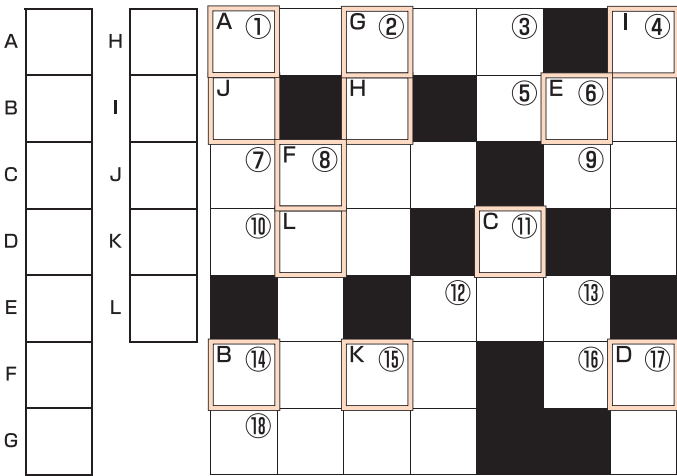
### 作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切り、もやし、グリーンピースと一緒に熱湯でサッとゆでて、全部ザルに上げて粗熱を取る。
- ②マヨネーズ、ケチャップを混ぜ合わせ、よく水気をきった①を和える。

ベーコンも  
いっしょにゆでて、  
あっさり味に







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。

【タテのカギ】

- ① 足が地についでいない。「○○○○○立」
- ② 心をこめないでいい加減にする。「○○○○○」
- ③ 歯医者さん。「○○○医師」
- ④ 恨みに思っている。「○○○○○をはらす」

【ヨコのカギ】

- ⑥ 液体をこして、混じり物を残さないこと。
- ⑧ 甘辛く味をつけた油あげの中に酢を詰めたもの。「○○○○○」
- ⑩ 他人に尊重されるような値打ちが身につくこと。「外国に留学して○○○○○がいった」
- ⑫ 勇ましい様子。「○○○○○」
- ⑬ 手紙の本文に付け加えて書く。「○○○○○伸」
- ⑭ 獲(かめ)の別な呼び方。○○○○○
- ⑮ いつやるか!○○○○○でしょう。
- ⑰ 法に外れること。

【EFGのカギ】

- ① 加茂、大東、木次、吉田が合併してできた市。「○○○○○○」
- ⑤ 大切に思わないこと。「子どもの頃の勉強を○○○○○と大きくなって困ることがある」
- ⑦ 深海に住む鮫。「○○○○○」
- ⑨ 「柿食えば○○○が鳴るなり法隆寺」
- ⑩ 「この釣竿は○○○○○が良い」
- ⑫ すじ道、道理。「くずくず行つて○○○○○ぼい人だ」
- ⑭ 相撲で取組が長時間になり、勝負がつかない時、取り組みを一時中断すること。「○○○○○の大相撲」
- ⑯ ごはん、飯のこと。「○○○」
- ⑰ 元松竹芸能所属の姉妹音曲漫才トリオ。「○○○○○娘」

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。

◆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7月31日(水)

◆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。

◆5月号の正解

正解は、「シンゲンゴウハレイワデス」でした。

◆5月号パズルの当選者



- ① 市居 京子さん(直江)
- ② 笠谷やす子さん(阿宮)
- ③ 北村 公子さん(今在家)
- ④ 久野 博さん(今在家)
- ⑤ 菖蒲八重子さん(上直江)
- ⑥ 品川 鈴子さん(上直江)
- ⑦ 保科みどりさん(阿宮)
- ⑧ 原 恵さん(原鹿)
- ⑨ 矢野 幸憲さん(出雲市)
- ⑩ 矢野 協子さん(併川)

2018年度 第12回定例理事会報告 日時 2019年5月27日(月) 19:00~20:00  
出席 理事15名 監事2名

<1>2018年度第12回常任理事会からの報告と協議事項

1. 2018年度決算  
<2018年度決算>  
経常利益は、3,800万円です。予算比180.2%、前年比80.7%。前年に続き好調な結果となった。  
好結果の主要因は、収益が予算、前年を上回り、過去最高の15億円を超えたことが挙げられる。  
一方で、医療材料費・人件費・事業経費が予算、前年とも大きく超えたことは、今後の注視すべき課題である。

<2019年度4月決算>  
☆経常利益は▲7,602千円  
☆総収益131,329千円、予算比99.4%、前年比108.1%  
入院収益67,733千円、予算比100.8%、前年比99.6%  
外来収益13,560千円、予算比95.0%、前年比97.7%  
介護収益46,415千円、予算比99.5%、前年比117.4%

2. 第46回通常総代会議案検討  
(1)第2号議案「2018年度決算及び2019年度予算案」  
(2)第3号議案「定款の一部変更の件」  
(3)第4号議案「役員選任の件」  
(4)第5号議案「役員報酬支給限度額決定の件」  
(5)第6号議案「非常勤役員退任慰労金支給の件」  
上記について、異義なく、これを承認。

3. 固定資産購入の件  
4. 人事案件  
5. 2019年5月管理会議からの報告  
6. 2019年5月組合員活動委員会からの報告

# 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「あっとホームさふらん」

- 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

在宅医療について、少し勉強しています。先日、生協病院の各施設を見学して、明るい未来を感じました。さらに、市役所・保健所・あんしん支援センターとの連携の輪を広げて行かれることを切に願っています。

一日でも長く、住みなれた我が家で暮らしたいと思っています。

(編集委員 倉)

## 編集後記

### 介護事業所 職員募集

### 看護師(看護小規模みなみ) 夜勤専従(あっとホームさふらん)

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。



お問い合わせ 介護事業部：有藤 (0853-72-9905)