

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第288号

2019年  
8月号

ひかわ生協の現況 (2019年7月1日現在)

組合員数	8,605人(先月比+0人)
出資金総額	2億9,304万円
平均出資額	34,055円
班数	61班
機関紙手配り人数	336人
手配り部数	3,893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

# 『安心して暮らしていけるまち』をつくる 第46回通常総代会開かれる



総代会全景



総代会採決

第4号議案では、役員選任が提案され、20人の理事と3人の監事が新たに選任されました。(4頁参照)最後に特別アピールとして、「日本国憲法の精神を生かし、消費税増税をやめさせ、一人ひとりの命と健康が大切にされる社会を実現しよう!」「憲法9条の改憲を許さず、平和を守る大運動をおこしましょう!」が提案されました。

### 新しい役員体制に

第3号議案では、ひかわ医療生協の定款変更が提案されました。3年間調査しても住所が分からない組合員さんを『みなし脱退』扱いとし、脱退処理を行い、組合員数から除くというものです。

### みなし脱退規程新設

第1号議案では、新たにスタートした住宅型有料老人ホーム「あつとホームさくらん」と看護小規模多機能「みなみサテライト」の事業成功とひかわ医療生協の『総合力』(医療・介護・組合員のネットワーク)を発揮して、くらしを支える取り組みを行っていくことが提案されました。第2号議案では決算・予算が報告されました。

### 「V10をねんげい」56歳をねんげい橋!

6月15日、ひかわ医療生協第46回通常総代会が110人の参加で開かれ、2018年度のまとめと2019年度の方針、2018年度決算・2019年度予算ほかが論議されました。

**健康ひかわ掲示板**

**子ども健康教室**

日時 8月1日(木) 10:00~

会場 組合員ルーム

**つくし支援者の会**

日時 8月31日(土) 10:00~

会場 組合員ルーム

今年の総代会では、次期長期計画(2025年ビジョン)作成のための話し合いを始めることも提案されました。キーワードは『SDGs』(エスディーゼイズ)です。健康ひかわ紙面では、6月号から解説を掲載しています。『誰一人取り残さない』を目標に、これからのひかわ医療生協の取り組みを考えていきたいと思います。

### 2025年ビジョンの検討



総代会質疑

# 「食中毒を 予防しよう」



例年、高温多湿になる初夏から初秋にかけて食中毒が発生します。高温で細菌の増殖が盛んであること、冷たいものがおいしく感じられる時期で加熱せずに食べる機会が多いこと、暑さで体調をくずし抵抗力が衰えがちなことなどが食中毒の増加に影響しています。食中毒の原因の7割をしめるのが『カンピロバクター』という細菌です。牛や豚、鶏などの家畜の内臓にいる細菌で、生や加熱不十分で食べると発症します。

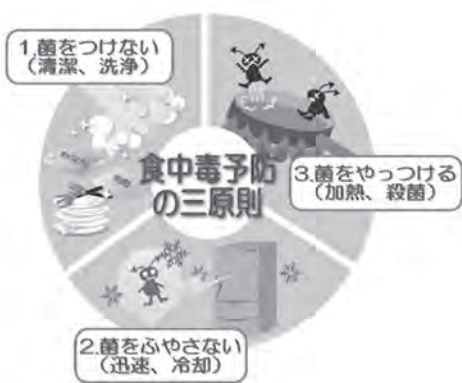
## 食中毒予防の基礎知識

Q1 カンピロバクターが多く潜んでいるお肉は？

- ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

Q2 台所で2番目に菌の多い場所はどこ？

- ①手拭きタオル ②スポンジ
- ③排水溝 ④まな板
- ⑤蛇口の取っ手



(クイズの答え: Q1③、Q2⑤)

## 食中毒予防のポイント

食中毒予防の基本は原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。場面ごとの注意点は次のようになります。

### (1) 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う

●肉や魚の汁が他の食品に付かないよう、ビニール袋に入れる

●寄り道をしないで、すぐに帰る

●濡れたエコバッグは洗って乾かしておきましょう



### (2) 家庭での保存

●買ってきた食材は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する

●肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする

●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ

●冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎない



### (3) 下準備

●作業をする前に石けんで手を洗う

●野菜などは流水できれいに洗う

●生肉や魚、卵を触ったら手を洗う

●包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と使い分けると安全

●冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける

●冷凍食品は使う分だけ解凍する

●ふきんやタオルを濡れたまま放置しない

●使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌しておく



### (4) 調理

●調理の前に石けんで手を洗う

●肉や魚は十分に加熱する(中心部を75℃で1分以上の加熱が目安)

### (5) 食事

●食べる前に石けんで手を洗う

●清潔な食器を使う

●作った料理は、長時間、室温に放置しない

### (6) 残った食品

●残った食品を扱う前にも手を洗う

●保存は清潔な容器に

●温め直すときは十分に加熱

●時間が経ちすぎたもの、ちよつともあやしいと思ったら迷わず捨てる





# ズーム

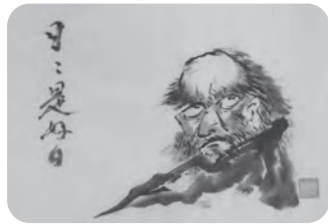
## 「苦しくてもりこえる！！」

ひかわ医療生協のデイサービスに通っている錦織さんは102歳の最年長利用者です。3人兄弟の2番目として斐川町で生まれ育ちました。戦争中は中国に



錦織 正雄さん

6年、ベトナムに2ヶ月出兵。兄と弟を戦地で亡くし、辛い思いをしました。終戦とともに帰国し、唯一の男手として、家業を継ぎ、田畑、桃、葡萄をつくる専業農家として頑張ってきました。



られています。掲載した水墨画は80代の時に描かれた作品で、気に入っているそうです。デイサービスの朝会では、真っ先に手を挙げ、戦争中の話など思い出話をしてください。「若いときから苦勞の連続だったが、なにくそと思って踏ん張って乗り越えてきた」「今は幸せ者」「やっぱり、外（デイサービス）に出て、頭を使わんといいけん」と、何事にも積極的な錦織さんです。

(デイサービスきずな)

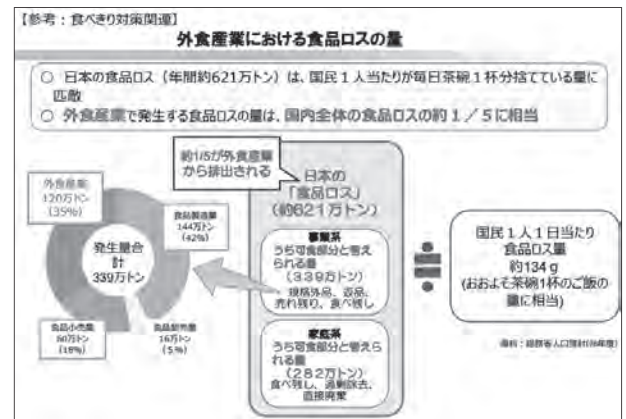
## 第3回 『SDGs』ってなあに？

SDGsの2番目の項目は『飢餓をゼロに』です。

世界で飢餓で苦しんでいる人は8億人です。作物が獲れない国もありますが、穀物で見ると、年間26億トンが生産されています。この穀物を世界で均等に分けると1人当り340キログラム食べられます。日本人の穀物消費量は150キログラムですから、量としては十分あります。では、なぜ世界人口の10%が飢餓状態なのかそれは、農産物が資源として扱われ、裕福な国に集るようになってきているからです。貧しい国にはまわっていかないのです。

今、世界では食品ロスが問題になっています。世界では生産された食品の3分の1（13億トン）が捨てられています。日本でも年間621万トンが捨てられています。多くは、製造過程で出る企画外品や売れ残りや食べ残しです。バイキングなどであれもこれもと取りすぎて、食べ切れなかったなんてことは誰もが経験していることではないでしょうか。また、コンビニ・スーパーでは季節物の食品を作りすぎて大量に売れ残るといふこともあります。

余るほど食糧があるのなら日本で餓えている人はいないと考えますが、実際は『貧困』との関係で、満足な食事を取れていない人は日本で5%（600万人）もいます。余った食品を必要とする人に届ける『フードバンク』の取り組みが全国で広がっています。『MOTTAINAI』の精神を大切にしましょう。



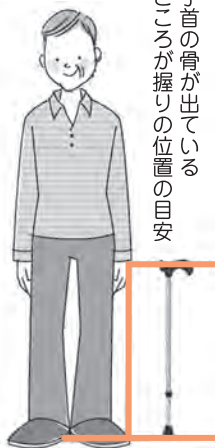
## ちよこっと介護

### 杖の選び方

#### ●杖の長さ

杖の握りの高さは、体重をかけるとき適度な位置にこないといけません。腕を下ろした正しい立位姿勢で、杖を体側に垂直に立て、手首の骨が出ているところが握りの位置が目安。歩行時、ひじが約150度曲がる程度が良い。

手首の骨が出ているところが握りの位置の目安



#### ●杖の使い方

あなたの杖の使い方間違っていますか？杖は基本的に悪い足の反対の手に持って使います。

#### ●歩き方の基本

- ①まずは杖を出す
- ②杖に体重をかけ、悪いほうの足から動かします。
- ③次に反対の足を動かし、足をそろえます、これを繰り返して前にすすみます。



# 防災特集 警戒レベル4で 全員避難

今年6月から、気象庁や自治体が出す災害時の避難情報の出し方が変わりました。

避難情報が5段階に整理され、防災無線で警戒レベル3以上が出されたら、直ちに避難を開始するようになりました。

●警戒レベル3が発令されたら、非難に時間のかかる高齢者や乳幼児・障害者のいる家庭は避難を開始します。

●警戒レベル4が発令されたら、対象地域の全世帯が避難を開始します。

●警戒レベル5は既に災害が発生している状況です。

予め、家族で避難場所と避難ルート・移動手段の確認をしておきましょう。

「大丈夫」と思っているも河川の近くでは、思わぬ増水が起こる可能性があります。

詳しくは出雲市防災安全課（0855-31-6606）までお問い合わせください。



# 組合員活動交流集会バザー

7月4日、病院待合でバザーを開催しました。今回のバザーは7月に広島で開催される『中四国ブロック組合員活動交流集会』に10名の代表を派遣するためのものです。組合員さんから、たくさんのお菓子や日用品、服・かばんが出され、一時、会場周辺は身動きが取れないくらい盛況でした。持つべきものは『地域のネットワーク』ですね。



# 「健康はお喋りから」健康茶話会



病院で定期的に行っている「健康教室」の一環で、7月3日、「健康茶話会」を行いました。七夕が近かったので、短冊に願いを書いてもらいました。書かれた「願い」は自分や家族の健康を願ったり、宝くじが当たりますようにとの切実な願い（？）もあり、和やかに交流を深めました。お茶を飲みながら、七夕飾りをつくりました。皆さん、久しぶりで教えあいながら完成させ、飾り付けをしました。

2019年度役員			
理事長	金森 隆	再任	
専務	吉田 亨	再任	
常務	有藤小百合	再任	
常務	大林 由美	再任	
院長	金森美智子	再任	
理事	石原 和人	新任	
理事	伊藤日佐江	再任	
理事	井上美和子	再任	
理事	大國 圭介	新任	
理事	岡 宜一	再任	
理事	黒田 雄二	新任	
理事	後藤 順子	再任	
理事	昌子 恵子	再任	
理事	高野 郁夫	再任	
理事	高橋 芳子	再任	
理事	玉木 征夫	再任	
理事	津田 伸子	再任	
理事	徳永 和洋	再任	
理事	原 陽一	再任	
理事	三代由美子	再任	
監事	井上 忠男	新任	
監事	勝部 道広	再任	
監事	常陸 実	再任	



伊波野支部

6月21日、25人の参加で、安来の足立美術館に出かけました。参加者には「出かける機会もない中、みんなと出かけられて楽しかった」と喜ばれました。



東支部

6月6日、42人の参加で、松江の堀川遊覧に出かけました。今年は若い人の参加が多く、バスの中でも賑やかにすごしました。

# バスハイク

直江支部 さつき班  
「セラバンド」



出西支部 西求院交流班  
「食中毒」



久木支部 あかつき班  
「総代会報告」



# 魅力いっぱい 班会

出東支部  
げんき一番班  
「マットス」



伊波野支部  
ひふみ班「ロコモ」



荘原支部 おちらと班  
「コレステロールと食事」



## 6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	2019.06.03	コレステロールと食事	6
荘原	えびす	2019.06.05	食事会	14
荘原	にこにこ	2019.06.05	腰痛のはなしと体操	5
荘原	つきみ草	2019.06.13	インナースキャン	6
荘原	シクラメン	2019.06.18	腰の痛みと体操	8
荘原	ふきのとう	2019.06.21	脳トレ	5
荘原	こだま	2019.06.27	ニュースポーツ	6
出東	げんき一番	2019.06.03	ニュースポーツ (マットス)	6
直江	はなみずき	2019.06.01	ニュースポーツ (マットス)	6
直江	さつき	2019.06.06	セラバンド体操	6
直江	さくら&あかね	2019.06.10	血管年齢測定	5
直江	つつじの会	2019.06.12	血管年齢測定	6
久木	興農	2018.06.27	喫茶縁へ参加	5
久木	あすなろ	2019.06.05	尿もれと体操	3
久木	島田	2019.06.07	歌 ニュースポーツ	4
久木	四季の会	2019.06.18	お口の健康 (虹のリーフレット3月号)	5
久木	日向ぼっこ	2019.06.18	お食事の話	5
久木	アカツキ	2019.06.21	総代会報告、クイズ	7
久木	正興	2019.06.26	喫茶縁へ参加	5
久木	すみれ	2019.06.26	喫茶縁へ参加	6
伊波野	ひふみ	2019.06.03	ロコモってなあに?	3
伊波野	薬師2	2019.06.12	やけど、異物をのんだ時の対処法	3

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
伊波野	ひまわり	2019.06.20	睡眠について	5
伊波野	ティータイム	2019.06.20	歌会	5
出西	嬉し	2019.06.01	塩分チェック	7
出西	紅葉	2019.06.05	脳トレ・マットス	5
出西	西求院交流	2019.06.13	食中毒	5
出西	やよい	2019.06.13	腸の病気	4
出西	星田のお家	2019.06.25	骨密度測定	6
出西	城平	2019.06.25	腰痛・肩こり予防	7
出西	すいせん	2019.06.27	調理実習	5
平田	はやさめ	2019.06.20	お話会	2
その他	ポッポ	2019.06.12	ニュースポーツ	4
その他	いけずご	2019.06.14	風疹、口腔ケア	4
その他	なのはな	2019.06.27	エコの話	3
その他	えによば	2019.06.28	自律神経にいい運動 (ヨガ)	8



# 読者のひろば

(応募ハガキから)

## ●三島 秀子さん

我が班は「四季の会」の名前どおり、四季を感じることをモットーにしています。今回は、家から持ってきたアジサイを眺めながらアジサイ談義に華を咲かせました。テーマは「口の健康」でしたが、『お喋りは健康の秘訣』という学びを活かし、賑やかに班会を行いました。

## ●今岡 静枝さん

いつも楽しい「せいきょうパズル」に癒されています。次回が待ち遠しく楽しみです。

## ●古川 裕さん

この春、「きずな」の畑で、野菜の苗植えのコーチをしました。立派に実り、みんなで食べるのを楽しみにしています。

## ●飯塚 富士子さん

読者のひろばを見て、知り合いの人が頑張っておられ、私も頑張りたいと元気をもらっています。

## 絵手紙



矢田 信美さん

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。



佐藤 豊 (伊波野) さんの愛兔

## 「佐藤 サピヨン」くん

(↑オ)



サピヨンが我が家に来て1年になります。可愛い仕草に家族みんなが癒されています。

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

満月の 匂ふよ遠く 蛙鳴く

土江 千佐子さん

難聴で き、間違いを 叱られる

曾孫は優しく 書いて教える

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 ☆納豆と薬味野菜のタルタル丼☆

材料 (4人分) (塩分1人あたり1.2g)

- ご飯 ……どんぶり4杯分
- ひきわり納豆…2パック(100g)
- 温泉たまご(市販可)…4個
- 青じそ …………… 10枚
- みょうが…………… 1個
- 長ネギ……………6~7cm1本
- 醤油 ……………小さじ0.8杯

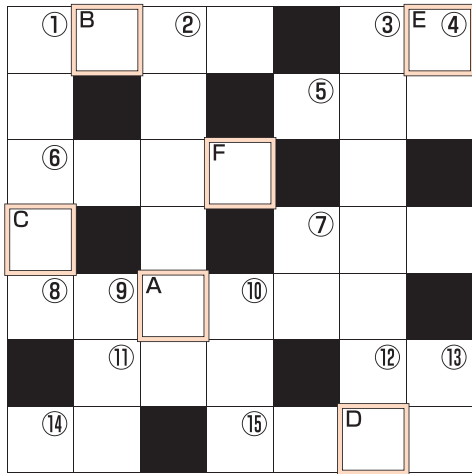


## 作り方

- ①青じそ、みょうが、ネギは粗ミジンに切り、みょうがとネギは仕上げ用に少量取り分けておく。
- ②ひきわり納豆と、仕上げ用以外の①と合わせ、醤油をくわえて混ぜ合わせる。
- ③器にご飯をもって、②と温泉たまごをのせ、取り分けておいたネギとみょうがを散らす。



A	
B	
C	
D	
E	
F	



- ①学校などの夏季の休み。  
②五感の他にあると思われる感覚直観。「○○○○○○が働いてピーン!ときた」  
③入学、入社 of 採否を決めるため答えさせる質問。  
④やむを得ない。仕方がない。「○○○○どころ無い事情で…」  
⑦七難を隠すといわれる。「○○○の白い肌の人は顔の欠点をかくす」



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

- ⑨長く眠れて健康に良いと言われます。「○○○足熱」  
⑩自然の風物のありさま。風景。「ここから見る○○○は最高だ」  
⑬頼まれたことを断って撥ねつける。「良くない相談なので○○○ことにした」
- 【E】のカギ  
①非公式の承諾を得る。「○○○○を得た」  
③警察、税務の仕事についている人。「警察○○○員」「税務○○○員」  
⑤そうなる前に知ること。「そうなるだろうと○○○していた」  
⑥妻が夫に親しみをもち、またはさげすんで言う言葉。「うちの○○○○には困ったものだ」  
⑦溶かした金属を鑄型に流し込んで作った器物。  
⑧両方が自分の都合のよい理屈だけを言い合う果てしない論争。「○○○○○○で決着がつかない」  
⑪外科手術用の器具で物を挟む時に使う。「切るときはメス。挟む時は○○○」  
⑫高くて大きい山の事。「剣○○。開聞○○」  
⑭人の力ではどうしようもない成り行き。「勝負の時言う。○○も実力のうち」  
⑮熱心に聞く様子。「今日のコンサートは○○○○ほど楽しかった」

- ◆6月号パズルの当選者
- ①板倉 聖治さん (福)
  - ②糸賀美美子さん (富)
  - ③今岡 清さん (原)
  - ④須田 一夫さん (庄)
  - ⑤多和田 昌さん (原)
  - ⑥多々納孝子さん (出雲市)
  - ⑦樋野 香織さん (三分市)
  - ⑧深津 京子さん (沖)
  - ⑨星野 健さん (直)
  - ⑩錦織 成也さん (鳥井)
- 正解は31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。
- ◆6月号の正解  
正解は、「アジサイハツユニサクハナ」でした。
- ◆しめきり  
2019年8月31日(土)
- ◆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。

## 2019年度 第2回定例理事会報告

日時 2019年6月28日(金) 19:00~20:30  
出席 理事20名 監事3名

◆1◆2019年度第1回常任理事会からの報告と協議事項

1. 2019年5月度決算報告  
＜5月単月＞

☆経常利益は849千円。予算比85.3%

☆総収益132,067千円、予算比98.3%、前年比104.3%

- ・入院収益69,120千円、予算比99.5%、前年比98.8%
- ・外来収益13,375千円、予算比102.6%、前年比98.8%
- ・介護収益46,300千円、予算比96.4%、前年比119.5%

☆医療材料費9,648千円、予算比101.4%、前年比105.1%

☆人件費98,160千円、予算比100.6%、前年比113.0%

☆事業経費13,860千円、予算比83.9%、前年比111.4%

＜累計＞

☆経常利益は▲6,753千円、予算比197.7%、前年比43.3%

☆総収益263,395千円、予算比98.8%、前年比106.2%

・入院収益136,853千円、予算比100.1%、前年比98.8%

・外来収益26,935千円、予算比98.7%、前年比98.2%

・介護収益92,715千円、予算比97.9%、前年比123.3%

☆医療材料22,442千円、予算比106.9%、前年比117.3%

☆人件費195,783千円、予算比100.3%、前年比113.3%

☆事業経費32,580千円、予算比95.1%、前年比125.1%

2. 2019年春闘統一要求及び単組要求に対する回答について

3. 夏季一時金等借り入れの件

4. 常任理事会の構成について

5. 固定資産購入の件

6. 理事会専門委員会の再編について

◆2◆6月管理会議からの報告



# 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	1診	福田 貴好	福田 貴好	福田 貴好		村田 幸治	金森 隆
	2診	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	
	3診	景山 省次	金森 隆	金森美智子	廣瀬 昌博	景山 省次	
	5診				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	1診				金森 隆	
	2診				景山 省次	
	3診				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

西日本豪雨から1年が経ちました。昨年、支援した広島県坂町の小屋浦地区では16人が亡くなり、今も1人が行方不明です。広島県全体では死者・行方不明者が143人にもなりました。今も861世帯が仮設住宅などの仮住まいで、住宅再建の見通しが立たない被災者もいる現状があります。一日も早い復興を望むばかりです。(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)

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)