

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



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地域活動部 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

第291号

2019年
11月号

ひかわ生協の現況 (2019年10月1日現在)

組合員数	8,588人(先月比-30人)
出資金総額	2億9,504万円
平均出資額	34,355円
班数	61班
機関紙手配り人数	338人
手配り部数	3,867部

安心して暮らせるまちをつくる「第6回組合員活動交流集会」



○× クイズで盛り上がりました

10月8日、150人が参加し、「組合員活動交流集会」をアクティひかわで開催しました。はじめに島根大学教育学部の松本一郎教授を講師に「安心して暮らせるまちづくりのために私たちにできること」と題した記念講演を行いました。松本教授は、協同組合の理念(市民の協同の力で人間らしく

持続可能な社会をつくる



オープニングにはJAしまね出雲女性部の皆さん

らしの創造と持続可能な社会の実現」と「誰一人取り残さない」ことを理念に掲げた『SDGs』(エス・ディー・ジーズ)は考え方が完全に一致していること、『持続可能な社会』は、文化や個性を認めあい、集団として互いに関わりあうこと、そして、一人ひとりが大切にされることが重要と話されました。



楽しい話術は聞く人を飽きさせません

9月25日から始まった「生協強化月間」では、組合員訪問の呼びかけを行なっています。
「生きにくく」なっている世の中で、安心して暮らせるまちをつくるために、「どんなくらしがしたいのか」「ひかわ医療生協に期待すること」を聞いて、2025年に向けた事業計画をつくる第1歩にすることが提案されました。

『願い』を集めよう

願い事を
味かせよう



「願い事」カードを实らせよう

健康ひかわ掲示板

カレー販売

日時 11月13日(水) 11:30~



ピース餅つき

日時 11月30日(土) 9:30~



健康シリーズ 148

インフルエンザ



今年はすでにインフルエンザの流行が始まっています。一説にはラグビーワールドカップで南半球からの来日客が増えたためとも言われますが、早めの予防が必要なのは変わりません。空気が乾燥するこれからの季節がインフルエンザの本格的な流行の季節となります。

インフルエンザのおさらい

かぜとは違う

「かぜ」(感冒)はさまざまな細菌・ウイルスなどによって起こります。その症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高熱とならず、重症化することはありません。

一方、「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスに感染することで起こります。症状として、普通のかぜのようなのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさ(倦怠感)などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザとのかぜの症状の例

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常 38℃以上の高熱	ないか、あっても 37℃台
強い全身症状※1	ある	ないか、あってもまれ
上気道炎症状※2	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

※1：悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛、全身のだるさ(倦怠感)など

※2：のどの痛み、鼻症状(鼻汁、鼻づまり)など

日常生活の中でできる予防法

- インフルエンザの感染は、せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。普段からウイルスが体内に入るのを防ぐと同時に、抵抗力をつけるようにしましょう。
- ①咳エチケットを行いましょう。
 - ②帰宅後はうがい・手洗いを心がけましょう。
 - ③十分な栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。

インフルエンザ予防接種のご案内

接種対象者	満 13 歳以上
実施期間	11月1日(金)～2020年1月31日(金) 《受付時間》(休診日は除く) *月・水・木・金 12:30～13:00 *木 17:00～18:00 *土 10:45～11:00
料 金 (税込)	①65歳以上または60～64歳で障害の要件を満たす方 《出雲》 ¥2000 (生活保護世帯の方は無料) 《松江》 市の広報でご確認ください 《雲南》 市の広報でご確認ください ②①以外の方で、組合員 ¥3000 非組合員 ¥4200
予 約	【完全予約制】 予約はお電話でも承ります 電話番号 0853-72-0321 *予約受付時間：月～金 14:00 から 17:00 (休診日を除く)

予防接種は、抵抗力を高め、流行を防ぐ目的で行われます。ワクチンはその年に流行するインフルエンザウイルスの「型」を予測してつくられますので、流行しているインフルエンザウイルスの「型」が違う場合もあります。その場合でも予防効果はありますのでご安心ください。予防接種は流行してからでは効果が弱いのので、流行期に入る12月中旬までには接種を終えましょう。詳細は左図をご覧ください。



- *定期的に内科受診している方は期間内の定期診察時に接種できます。事前に予約をお願いします。
- *妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科で許可を得た上でお申込みください。
- *未成年者は保護者の署名が必要です。接種の際は必ず同伴ください。

詳しくは受付職員にお問い合わせください



ズラッ

「色々あって今がある。今が一番幸せです」

佐藤さんは、生まれも嫁ぎ先も農家で、若いときから田畑の管理にいそしんできました。農家としての誇りを胸に、先祖伝来の田畑を守ってきた頑張り屋さんです。



佐藤百合子さん（75歳伊波野）

2人の男の子にも恵まれ、順風満帆でしたが、48歳の若さで夫が急逝し、家族皆がパニックに。その時、助けてくれた親戚や近所の皆さんへの感謝は今でも忘れることはないとのこと。3年前に近所の7人と「シクラメン班」を立ち上げ、発足当時から班長をやっています。「班会は勉強やおしゃべりなど情報交換の場ですが、もっと楽しい班会にしたい」と言います。「私は頑固者でなくそと思っ

たことも多々あります。色々あって今があります。頑張ってきた自分をほめたい。今が一番幸せです」と満面の笑顔を見せてくれました。今一番の楽しみは、孫娘さんとの会話です。「保育園、幼稚園に送迎をした初めての孫娘が高校生になりました。一緒にウォーキングしながら小さい頃の話を楽しみます。よく覚えていて、愛おしくなりません」といっそう笑顔が大きくなります。

（編集委員会）

第6回『SDGs』ってなあに？

今回のテーマは『ジェンダー平等を実現しよう』です。

皆さん、『ジェンダー』って知っていますか？「ジェンダー」とは、社会的・文化的に形成された男女の違いのことです。子どもの頃、男の子はこうあるべき、女の子はこうあるべきと言われてませんでした？私たちは小さいときから、良きにつけ悪きにつけ、『型』にはめられてきました。性別による慣習的な『区別』は男女差別を生み、世界では、女性が売買の対象になっていたり、不利益労働の強要が日常的に行われています。

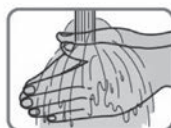
日本でも男女雇用機会均等法（1985年制定、2007年改定）で禁止されていても潜在的に不平等が存在してきました。特に、シングルマザーなどは雇用不安と低所得で貧困にあえいでいます。また、ハラスメント（嫌がらせ・いじめ）問題は大人だけでなく、子どもたちの世界にまで蔓延しています。DV（配偶者からの暴力）やストーカー（付きまとい）被害も後を絶ちません。

誰もが生きやすい社会をつくるには、まず、弱い立場の人たち（特に女性）にスポットをあて、その人たちの権利を守ることです。最近では、男性の育児休暇や家事を率先して行う男性も多く見られるようになってきました。男女の役割は固定したものではなく、時代で変化していくものだし、その変化を許容できる社会であってほしいと思います。

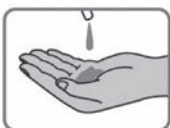
5 ジェンダー平等を実現しよう



石けん液による手洗いの手順



① まずは手指を流水でぬらす



② 石けん液を適量手の平に取り出す



③ 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



④ 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



⑤ 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



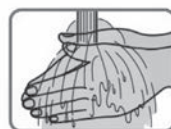
⑥ 親指をもう片方の手で包みもみ洗う（両手）



⑦ 指先をもう片方の手の平でもみ洗う（両手）



⑧ 両手首まで丁寧に洗う



⑨ 流水でよくすすぐ



⑩ ペーパータオルでよく水気を拭き取る

介護をするうえで、大切なことは、体調管理です。在宅生活を続けていく上では感染症（かぜなど）を予防することが大切です。感染症予防の第一は「手洗い」です。左図を参考にしっかりと「手洗い」をしましょう。親指の付け根や指の間は洗い残しがちなので、入念に注意しましょう。洗った後は必ず乾いたタオルで拭きましょう。（濡れたタオルは菌の温床ですので必ず乾いたタオルをつかきましょう）

「手洗い」

ちよとと介護



東京大学特任講師
村山洋史さん



日本高齢者大会

9月25～26日、福島県郡山市磐梯熱海で第33回日本高齢者大会が開催され、島根県からは7人が参加しました。1日目は全体会、2日目は分科会と福島原発ツアーがありました。ひかわからの参加者は、『高齢者にとつての「つながり」の大切さを学ぶ』分科会に参加しました。講師の村山洋史さん

(東京大学特任講師) から、「社会とのつながりが健康づくりに貢献している」「集団の中にいるだけで健康寿命が延びる」との話を聞きました。また、班会参加が健康に良い影響を与えているとの調査結果も報告され、生協活動に確信が持てました。

(地域活動部 徳永 和洋)

バスハイク



9/15 34人でサンピコ江津の舞乃市で石見神楽を見学しました。初参加の人もいて好評でした。



9/20 30人の参加で奥出雲の玉峰山荘へ。温泉と美味しい昼食を堪能。日頃の疲れを癒しました。



9/25 39人で浜田のアクアスに出かけました。初参加が10人。白イルカとアシカのショーが人気。



9月24日、ひかわ医療生協のあっとホームひかわ食堂で、入居者・家族と職員の懇談会を40人の参加で行いました。事業所からは満足度アンケートの結果報告や入居状況が報告されました。第2部では栄養課特製のおやつので盛り合わせが登場し、手作りおやつに舌鼓をうちながら、入居者・家族の皆さんと和やかに交流ができました。

あっとホームひかわ。

さくらん懇談会



庄原支部 えびす班
「室内グラウンドゴルフ」



直江支部 つつじの会班
「夏バテ予防」



久木支部 島田班
「骨密度測定」



魅力いっぱい 班 会

その他
えによば班
「健診結果の見方」



出東支部 若松班
「セラバンド体操」



9月班会一覧

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
庄 原	おちらと	2019.09.02	足指力チェック	3
庄 原	えびす	2019.09.04	ニュースポーツ (室内GG)	9
庄 原	にこにこ	2019.09.04	カルタ	5
庄 原	ふきのとう	2019.09.06	体操 (筋力アップ)	5
庄 原	つきみ草	2019.09.12	体力づくり (体操)	4
庄 原	こいのぼり	2019.09.13	お話会	7
庄 原	シクラメン	2019.09.17	ニュースポーツ	8
庄 原	こだま	2019.09.26	加齢に伴う耳の不調	6
出 東	げんき一番	2019.09.02	健診結果の解説	6
出 東	若松	2019.09.10	セラバンド体操	6
出 東	あじさいサロン	2019.09.11	オーラルフレイル 脳トレ ソフティボール	12
出 東	スイートピー	2019.09.12	年間計画の立案	4
出 東	いちご	2019.09.18	ペタンク	5
直 江	つつじの会	2019.09.10	夏バテ予防の食事	3
直 江	ききょう	2019.09.12	骨粗鬆症について	9
直 江	西本町	2019.09.19	脳トレ	7

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
久 木	四季の会	2019.09.17	健康ひかわのクイズ	5
久 木	日向ぼっこ	2019.09.17	健康管理について	6
久 木	島田	2019.09.20	骨密度測定	4
伊波野	ひふみ	2019.09.02	足指力チェック、握力チェック	3
伊波野	ティータイム	2019.09.19	まくれんで体操	6
伊波野	ひまわり	2019.09.20	くすりの飲み方、副作用について	7
伊波野	ひだまり	2019.09.30	一日の必要カロリー	3
伊波野	薬師 2	2019.09.18	ロコモってなあに	5
出 西	紅葉	2019.09.04	肩腰のストレッチ	5
出 西	城平	2019.09.24	お出かけ	5
出 西	すいせん	2019.09.26	嚥下	3
出 西	星田のお家	2019.09.30	腎臓病	5
平 田	はやさめ	2019.09.19	セラバンド	4
平 田	わかめ	2019.09.13	お話会	6
その他	えによば	2019.09.27	健診結果の見方について	8



(応募ハガキから)

●永瀬 史帆さん

職場体験では、お世話になりました。たくさんの方の職場で実習をさせていただいたことで、「働く」ということについてより深く理解できました。とても充実した3日間となりました。本当にありがとうございました。

●瀬崎 登美代さん

寒暖の差なのか身体が悲鳴をあげている。自律神経に係っている場合は、次のことを実行してみると良いとテレビで放映していた。その日よかったこと、失敗したことをノートに書いてみる。また、2日前の夕食が何だったかを思い出す。

●飯塚 亜希子さん

年々暑くなったり異常気象



わが家のペット



井上恵夫さん(伊波野)の愛犬

「井上サツちゃん」

(13才 めす)



高田さゆりさん(久木)の愛猫

「高田なお」ちゃん

(3才 めす)



「ナーオ、ナーオ」とおしゃべりするので「なお」と名づけました。追いかけてくることが大好きです。

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

●中沢 孝昭さん

特定健康診査を三年連続受診させていただき、その時覚えていた看護師さんがおられ、親切、丁寧に接してもらい大変喜びました。

新年号の写真を募集！
ジャンルは問いません！
締切：11月30日まで

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。



クイズの答えやお便りなど、簡単にメールで送れるようQRコードを掲載します。ご活用ください。

すこしおクッキング

猫と上手におつきあい

すこしお ☆スパニッシュオムレツ☆

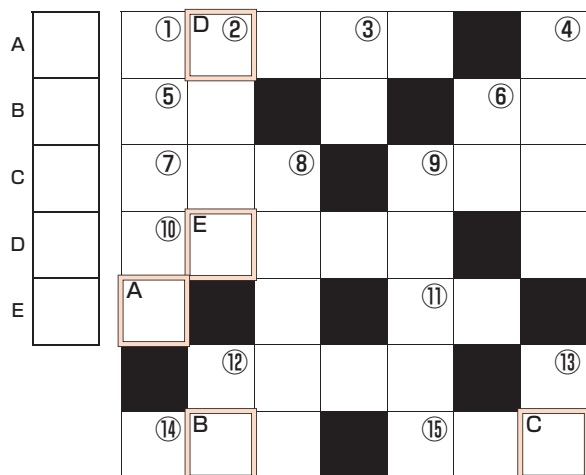


材料(4人分) 塩分量0.8g

- ジャガイモ 240g
- 卵 4個
- たまねぎ 120g
- 油 適量
- 塩 0.8g
- こしょう 適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、さっと洗う。フライパンに入れて水をひたひたに注ぎ、5分ほど茹でてざるに上げ、湯をよくきる。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③フライパンを熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたらじゃがいもを加えて少し色付いたら塩、こしょうを振り味を整える。
- ④卵を溶きほぐしたボウルに加える。塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤フライパンに④を流しいれ、時々フライパンをゆすりながら中火で焼く。3～4分して卵がほぼ固まったら、ひっくり返し、さらに3～4分焼いて器に盛り、切り分けて食べる。



【タテのカギ】
①七五三のお祝いを出雲地方では、かぞえの4歳で男女ともに神社にお参りして祝う。「○○○○○○」
②島根県、鳥取県地方のこと。「○○○○○○○○」
③料理の味かげんを見ること。「責任者が○○味をする」
④その家に生まれた男子で家を継ぐ男の子。「○○○○○息子」



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからE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】
①台所で食事をつくる仕事をする事。「妻が留守で今日は○○○○○○です」
②稼ぐのに追われて時間の余裕がない「○○乏、暇なし」
③物事が終わった後のかたづけや整理。「宴会の○○始末」
④どんなに頑張っても明日が決まります。「○○も笑っても明日が試験です」
⑤細かいことを取り立てて叱ること。「小さいことに一々○○を言う」
⑥音のポリウム。
⑦問題の答えを出すこと。「クロスワード・パズルを○○」
⑧人の言う通りになる。「人の○○○になっている」
⑨一つの利益。「煙草を吸うのは百害あって○○○なし」
⑩仲間うちだけで適用する言葉。「○○○○」

⑥山陰地方での飛び魚のこと。「名物、○○野焼」
⑧素人が手作りで、つくった料理。「あの人の○○○○○はホントに美味しい」
⑨事業者が自主的な判断で公正で自由な競争が出来るよう企業の違反に目を光らせ消費者を守る機関。公正取引委員会の略。「○○○○○○」
⑫一定の日に物を持ち寄り売買すること。「お祭りの日に○○が立つ」
⑬雨の降った後には竹の子が沢山出てくる。「○○の竹の子」

◆9月号パズルの当選者
①遠藤 正樹さん(上直江)
②尾添 敏光さん(直江)
③黒田 每幸さん(直江)
④黒田 信子さん(直江)
⑤曾田 晴子さん(直江)
⑥為石 光代さん(鳥井原)
⑦錦織 保男さん(上直江)
⑧深津 信子さん(併川)
⑨福島 祐子さん(神庭)
⑩山田 美信さん(阿宮)

正解は52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。
◆9月号の正解
正解は、「チュウシュウノメイグツ」でした。
◆しめきり
2019年11月30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5回定例理事会報告

〈1〉常任理事会からの報告と検討事項

1. 2019年8月度決算報告

＜8月単月＞

- ☆経常利益は2,865千円、予算比61.6%、前年比26.3%
- ☆総収益138,539千円、予算比100.6%、前年比107.3%
- ☆入院収益70,088千円、予算比100.9%、前年比99.2%
- ☆外来収益13,247千円、予算比92.8%、前年比92.0%
- ☆介護収益51,441千円、予算比103.0%、前年比128.9%
- ☆医療材料は、医薬品費では増税前の購入などがあり、予算・前年を超過。
- ☆人件費は、予算比99.4%

＜累計＞

- ☆経常利益は3,304千円、予算比42.3%、前年比8.2%。7月から黒字へ転化。

日時 2019年9月27日(金) 19:00~20:00

出席 理事20名 監事3名

- ☆総収益670,194千円、予算比99.0%、前年比106.5%
 - ☆入院収益344,306千円、予算比100.5%、前年比99.3%
 - ☆外来収益66,673千円、予算比95.1%、前年比97.2%
 - ☆介護収益239,347千円、予算比98.7%、前年比123.4%
 - ☆人件費は予算を下回っているが、医療材料費が予算を超過。
2. ホームページ・求人サイト作成の件
ホームページと求人サイトを外部委託する方向であることが報告された。

3. 人事案件

4. その他

- (1)病院1階東側空調設備更新事業の補助金について

〈2〉9月管理会議からの報告

〈3〉2019年度第3回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	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 地域活動部
- ◆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

FAX (0853) 25-7888
FAX (0853) 72-2417
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 63-5177
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 25-7280
FAX (0853) 72-8933
FAX (0853) 72-0322
FAX (0853) 72-7534
FAX (0853) 72-7534

多発する高齢者の運転事故。その度に「免許返納」との言葉があげられる。しかし、交通の不便な地域では、高齢者にとって「車」は生活の必需品である。高齢者が気軽に移動できる何らかの施策が必要ではないでしょうか。

編集後記

(編集委員会)

病院職員募集

調理師、栄養士

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 斐川生協病院：大國 (0853-72-0321)