

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第293号

2020年
1月号

ひかわ生協の現況 (2019年12月1日現在)

組合員数	8,641人(先月比+39人)
出資金総額	2億9,743万円
平均出資額	34,420円
班数	61班
機関紙手配り人数	339人
手配り部数	3,860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



新年あけまして
おめでとーございませう



撮影者: 江角 好敏さん (三分市)



二〇二〇年新年のご挨拶

ひかわ医療生活協同組合

理事長 金森 隆

昨年は看護小規模多機能施設(みなみサテライト)、有料老人ホーム(あつとホームさふらん)の開設と介護事業の拡充に力を入れてきました。いままでの介護事業所と合わせ、ひかわ医療生協の介護事業がさらに発展した年でした。生協活動では組合員総数は8650人となりました。皆さんのご奮闘に感謝申し上げます。

昨年は10月に消費税が10%に引き上げられました。同時に始まった軽減税率の恩恵は私たち庶民にはとどいていません。そもそも消費税導入の目的は社会保障の拡充のためだったはずですが。しかし、消費税のほとんどは大企業の法人税減税のために使われ、社会保障は削減され続けています。

歴代最長を記録した安倍内閣は戦後最悪の政治を展開しています。立憲主義の破壊、民主主義の否定、「桜を見る会」「モリ・カケ問題」に代表される政治の私物化、と悪政の限りです。これに対し、昨年の参議院選挙では各地で「安倍政治NO」の声が広がりました。次の総選挙では市民と野党の共闘で安倍政権には退陣していただきますように。

住み慣れた地域で安心して住み続けたいという願いにこたえるためにまちづくりの取り組みをもっと広げたいと思っています。しかし、これはひかわ医療生協だけで成し遂げられるものではありません。他の病院・介護施設・そして自治体とも連携して、どんな障害を持っていても最後まで住み続けることができるような地域の仕組みを作っていく必要があると思います。

今年1年、役員員一丸となって、諸課題に取り組んでいきたいと思っています。組合員の皆さまにもお願いすることが多々ありますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

健康ひかわ掲示板

出西支部とんどさん

日時: 1月11日(出)14時点火

場所: 出西コミュニティセンター

多目的広場

豚汁を用意してお待ちしております。お住まいの地域・支部に関わらず、どなたでも参加できます。

※天候により、中止の場合はお知らせいたします。

健康シリーズ ⑩

「正しいお酒の
飲み方」10か条



看護部長
三代 由美子



をふやし、食べた物の消化を促す作用
があります。また、血管が拡張するこ
とで手足が温まります。

(2) 食べながら
適量範囲でゆっくりと

お酒は食事をしながら飲むことが重
要です。(空腹状態でアルコールが入
ると急激に血中アルコール濃度が上
がり短時間で酩酊状態になりやすい)
気をつける食べ物：脂っぽいものや塩
分の取りすぎに注意

おすすめのお酒の食べ物：枝豆、豆腐、鶏肉
など高たんぱくなものや野菜をしつ
かりとり、蒸し物や煮物を選ぶと良
い。



(3) 強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は臓器の
粘膜を傷め、がんリスクを高めます。



(4) 週2回は休肝日を



(5) きりなく、だらだら飲まない

だらだら飲みは、食事量も増え肥満
につながります。

(6) 無理強いやいき飲みをしない



(7) 薬とアルコールは注意を

飲酒時に薬を服用すると、お互いの
分解が妨げられ、薬が長時間体内に残
り、薬が強く効き
すぎてしまうなど
弊害があるので
やめましょう。



(8) 妊娠中と授乳期は飲まない

胎盤を通し胎児の体にもアルコール
が流れ込み、奇形、流産などの危険性
が高まります。



(9) 飲酒後の運動や入浴は危険

運動、入浴時は血液が筋肉や皮膚に
分散され、内臓に血液をためることが
できず、アルコール代謝速度が落ちる
といわれています。



(10) 定期検査を忘れずに

飲酒の健康状態を見るのはY-GPT
が重要です。これは肝臓にある酵素
で、数値が男性で60IU/L以上、女
性で33IU/L以上だと肝臓がダメー
ジを受けているサインです。

(1) 談笑しながら楽しく飲む

人と話しながら楽しく飲むと精神的
リラックス効果に加え、胃液の分泌量

飲む機会が多いこの季節、ついつい
飲みすぎて体調を崩す人も多いでし
ょう。お酒は飲みすぎると健康被害を
もたらしますが、適量を守って正しく飲
めば、うれしい効果もあります。楽しく
お酒を飲むための10か条を紹介します。



1/1

夕食の写真です。この日お誕生日の患者さまへお誕生日カードを添えて食事提供をしました。メニューは、白身魚の梅あん/さつまいもきんとん/大根の奉書巻き/ほうれん草の和え物/パイナップル（塩分1.7g）



昨年(2019)のお正月献立

栄養課では、患者さま・利用者さまに料理を見た目から楽しんでいただけるよう毎年工夫をしています。味は、少ない調味料でもおいしく食べていただけるよう日々研究中です。

当院では、嚥下機能が低下しておられる患者さまへ、少しの力で飲み込みができるよう食材を粒のないペースト状やゼリー状にしたり、とろみ剤を加え食材が口の中でまとまり易くしたりして対応しています。

(栄養課一同)

▼ペースト食



おせちおすすめレシピ 『大根の奉書巻き』

- ①合わせ酢をつくる。
(砂糖1：酢2の割合)
- ②三つ葉をサッと湯がく。
- ③大根を薄くスライスし、塩水に漬けておく。
- ④大根がしんなりしてきたら、大根でスモークサーモンを巻き、三つ葉を結べばできあがり。

1/4

昼食の写真です。この日はデイサービス年明け初日、新年のごあいさつにカードを添えて、お正月料理を提供しました。メニューは、お赤飯/うなぎの蒲焼/黒豆/田楽/わさび酢和え/フルーツ盛り合わせ（塩分2.2g）



器に使っている柚子は、栄養課スタッフの家で収穫したものを使用しました。



▼ソフトきざみ食



▼ペースト食



月間アラカルト

9月25日～11月30日、新しい出会いを求めて『生協強化月間』が取り組まれました。

職場では、加入促進グッズを作成し、毎週、利用者への声かけが行われました。

支部では『つどい』や組合員訪問を行いました。組合員訪問では延200軒を訪問し、100軒のお宅で対話をしました。「免許を返納し、気軽に出かけることができない」「住宅を建ててほしい」「売店の営業時間が短い」「駐車場から玄関までが遠い」などの

意見・要望を聞かせていただきました。

月間の成果は組合員ふやし225人、出資金1305万円でした。引き続き、年間目標の組合員ふやし300人、出資金純増1000万円の達成に向けて、ご協力賜りますようお願い申し上げます。

(組合員活動委員会委員長 岡 宜一)



外来行動



直江支部健康フェスタ

月間コーナー



加入グッズ



「声」の木 (願い事カード)



伊波野支部訪問



荘原支部訪問



出西支部訪問



出東支部ふれあい集会



久木支部「秋のつどい」



魅力いっぱい 班 会



荘原 おちらと班
「膝の痛みと体操」

福田先生
講師に



出東 スイトピー班
「乳がん」

研修医の
藤本先生が
講師で参加



伊波野 ティータイム班
「インフルエンザについて」



久木 興農班
「忘年会」

直江 西本町班
「嚥下について」



11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	ふきのとう班	2019.11.01	ニュースポーツ (ペタンク)	4	久木	日向ぼっこ班	2019.11.19	ニュースポーツ (マットス)	7
荘原	にこにこ班	2019.11.06	歌の会	5	久木	興農班	2019.11.21	忘年会	7
荘原	こいのぼり班	2019.11.08	おでかけ (自主)	8	久木	すみれ	2019.11.27	喫茶縁へ参加	7
荘原	おちらと班	2019.11.11	膝の痛みと体操	6	伊波野	薬師2	2019.11.13	骨粗鬆症について	5
荘原	つきみ草	2019.11.14	血管年齢測定	6	伊波野	ティータイム	2019.11.21	インフルエンザについて	5
荘原	こだま班	2019.11.28	認知症について	6	伊波野	ひだまり	2019.11.29	季節の料理 (調理実習)	4
出東	げんき一番	2019.11.06	無水鍋の講習	6	出西	紅葉	2019.11.10	おでかけ (自主)	4
出東	あじさいサロン	2019.11.13	睡眠、マットス	11	出西	西求院交流	2019.11.14	紅葉狩り	4
出東	四ツ葉	2019.11.13	グラウンドゴルフ	6	出西	星田のお家	2019.11.25	室内グラウンドゴルフ	4
出東	スイートピー班	2019.11.14	癌のお話	3	出西	城平	2019.11.26	乾燥肌予防	7
出東	いちご班	2019.11.20	フレイルと体操	5	出西	すいせん	2019.11.28	マットス	5
出東	もみじ	2019.11.27	歌	6	平田	はやさめ	2019.11.21	足指力チェック	3
直江	西本町	2019.11.21	嚥下について	8	その他	つぼみ班	2018.11.14	年間計画	5
久木	なでしこ班	2019.11.05	室内ペタンク	5	その他	えによば班	2019.11.27	中央新報社見学	6
久木	四季の会	2019.11.19	忘年会	4					



わが家のペット



家族団欒のコーヒータイムはミルクで参加！とても癒されます。



手銭 守夫さん(伊波野)の愛犬
「手銭 モモ」ちゃん
(5才めす)

母親の畑を管理する我が家のウサギ、ボクです！毎日お出かけ、草を食べては穴掘りしています。



新田 真佐留さん(莊原)の愛兎
「新田 ボク」くん
(8ヶ月 おす)

体長40cm、体重10kg。食欲旺盛で野菜が主食で、卵の殻などもびつくるくらい食べます。まだまだ大きくなるので大切にしていきたいと思えます。



松浦 広枝さん(伊波野)の愛亀
「松浦 かめ子」ちゃん
(24才めす)



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。



(応募ハガキから)

●青木 悦子さん

インフルエンザが流行し、小学校の学級閉鎖や生協病院でも面会謝絶になっていました。免疫力が落ちないように、栄養不足・睡眠不足には気をつけようと思います。

●宇都宮 吉枝さん

初めてお便りします。「健康ひかわ」毎月楽しみにしています。俳句などは苦手ですが、今挑戦しているのは「クイズ」です。雑誌・新聞などに「クイズ」があるとうすく挑戦します。解けた時の喜びは

●原 千賀子さん

朝夕すっかり寒くなりました。毎月のせいきょうパズルを楽しみにしておりますが、老いのせいかわからぬ言葉に苦しみます。でも頭の体操と思って考えました。間違っていたらごめんなさい。

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。

文芸コーナー

- ・ 悩みを 払い安らぐ 除夜の鐘
- ・ 願い事 あれこれ並べ 初詣で 高田 治朗さん

- ・ 吊橋に さしかかりたる 恵方かな
- ・ 神の山 仏の山や 初日の出 土江 千佐子さん

すこしおクッキング

塩と上手におつきあい
すこしお

☆手羽とかぶの煮物☆



材料 (4人分) 塩分量1.3g/人

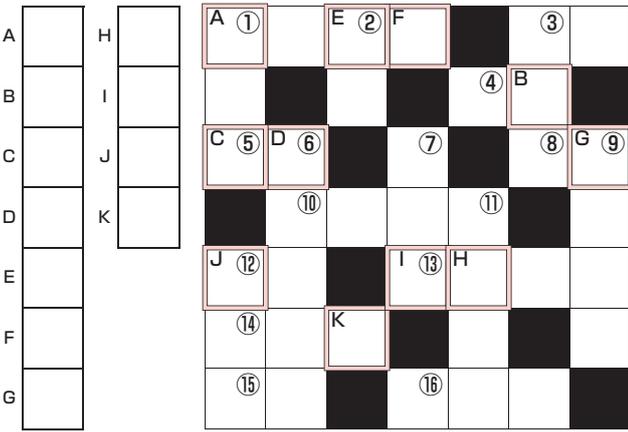
- かぶ……………8個
- とり手羽中……………8本
- ベーコン……………2枚
- 酒・薄口しょうゆ…各小さじ4
- 塩……………小さじ1

★すこしおポイント

だし代わりにベーコンをいれて旨味を活用します。手羽の香ばしさもすこしおのポイントです。

作り方

- ①かぶは茎を切り落とす。かぶ2個分の茎は熱湯で茹でて水にとり、水気をきって3cm幅に切る。ベーコンを半分に切る。
- ②フライパンに油は引かず、手羽中を並べて強火にかけ、両面にしっかりと焼き色を付ける。焼き色がついたら①のかぶ、ベーコン、酒、水1リットルを加える。
- ③煮立ったら中火にしてアクを除き、15分煮立て、薄口しょうゆ、塩を加えてアルミ箔で落とし蓋をする。さらに弱火で10分煮て器に盛り、かぶの茎を添える。



「タテのカギ」
 ①「新元号は「〇〇〇〇」です」
 ②「十二支の中にはないが人間の身近にいる小動物」
 ③「物事の途切れたあいだ」「仕事の〇〇〇に…」
 ④「和食で煮物の定番」「皆が好き」
 ⑤「人を惑わすような言動を取ること」「あの人は時々〇〇〇を弾く」
 ⑥「血の沸き返るような激しい情熱の持ち主」
 「〇〇〇〇漢」



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。

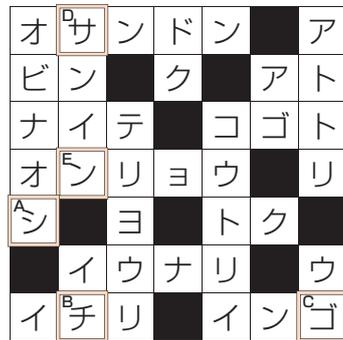
◆11月号パズルの当選者
 ①青木 悦子さん (原庄)
 ②青木 文子さん (出西)
 ③井原 優さん (庄原)
 ④宇都宮吉枝さん (直江)
 ⑤岡田 晴子さん (求江)
 ⑥岡田 友美さん (直江)
 ⑦笠谷 勝男さん (阿宮)
 ⑧勝部 愛子さん (原鹿)
 ⑨黒田 訓子さん (原鹿)
 ⑩久野 博さん (今在家)

◆賞品
 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。
 ◆しめきり
 2020年1月31日(金)
 〒699-1063 1
 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

◆宛先
 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。

「ヨコのカギ」
 ①いつもの年の通り。「〇〇〇〇の行事です」
 ②水田のしきり「〇〇道」
 ③真正面のこと。「〇〇面」麻雀用語。
 ④ベルトや財布などの高級品に使う。「〇〇革」
 ⑤洋装の服を着せる人体模型。「〇〇キン人形」
 ⑥「水の流れが良くて湯きの良い土地」。「降雨でも〇〇〇〇が良く最高のグラウンドだ」
 ⑦西ヨーロッパの国で首都はベルリン。「独は〇〇〇を一文字に省略した表記」
 ⑧「鼻の細胞が刺激され息が強く出る反射運動」。「大きな〇〇〇〇でビックリした」
 ⑨「まの抜けた失敗」。「〇〇な奴だ」
 「〇〇を踏む」
 ⑩大阪、千日前の法善寺。「〇〇不動尊の名で親しまれている」
 ⑪「一緒にいるだけで安心したり、疲れが取れるよう存在の人」。「〇〇〇〇系の女子」
 ⑫「ツツジ科の常緑小低木で高山の岩上にはえて桜のような花をつける」。「〇〇桜」
 ⑬「風が吹けば〇〇〇〇が儲かる」

◆11月号の正解
 正解は、「シチゴサン」でした。
 ①品川 鈴子さん (上直江)
 ②建部 松子さん (三井)
 ③中原 洋子さん (鳥井)
 ④原 千賀子さん (学頭)
 ⑤星野 美知子さん (大津江)
 ⑥正勝さん (上直江)
 ⑦見越 美紀さん (松江市)
 ⑧山崎 治美さん (多谷町)
 ⑨山本 豊さん (多谷町)
 ⑩和田 豊さん (多谷町)



◆11月号の正解
 正解は、「シチゴサン」でした。

2019年度 第7回定例理事会報告

日時 2019年11月27日(水) 19時00分～20時30分
 出席 理事17名 監事2名

【議題】

＜1＞常任理事会からの報告と検討事項

1. 2019年10月度決算報告

	10月	予算比	前年比	累計	予算比	前年比
経常利益	4,861千円	75.9%	▲53.21%	6,469千円	36.0%	12.1%

	10月	予算比	前年比	累計	予算比	前年比
総収益	138,979千円	98.9%	106.4%	942,705千円	98.6%	106.7%
入院	69,424千円	100.0%	99.1%	481,769千円	100.3%	99.3%
外来	13,570千円	95.1%	94.6%	93,411千円	95.9%	97.3%
介護	50,840千円	99.4%	125.8%	339,505千円	97.8%	124.7%

10月は収益が予算に未達。支出は医療材料が予算を上回ったがその他の支出が予算内に収まったため黒字決算となった。入院は予算を達成。外来は予算、前年とも下回った。介護事業は前年実績は大きく前進しているが予算は未達。

累計経常利益では、収益の伸びが人件費の伸びに追いついておらず、予算、前年ともに大きく下回っている

2. 2019年秋闘統一要求及び単組要求に対する回答について

3. 賞与資金借入れの件

4. 介護休暇規程の改定

5. 奨学金規程改定の提案

6. 介護職員初任者研修資格取得費用支援規程新設

7. 介護福祉士資格取得費用貸与規定新設

8. 本部・専務室の空調更新

9. 人事案件

10. その他

- (1)地域総合支援センターのネーミングについて
- (2)職員駐車場造成工事の進捗状況報告



