

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295号

2020年
3月号

ひかわ生協の現況 (2020年2月1日現在)

組合員数	8,644人(先月比-1人)
出資金総額	2億9,960万円
平均出資額	34,660円
班数	61班
機関紙手配り人数	339人
手配り部数	3,893部

あったか『さふらん』開所から1年



ただき、住宅運営懇談会を開催しました。住宅の運営やサービス、食事についての意見を頂戴し、職員の出し物やおやつバイキングを企画し、楽しい時間を過ごすことができました。



皆さんと手を
取り合って

『あったかホームさふらん』が開所し、早いもので1年が経過しました。開所時には多くの方に見学に来ていただき、入居の相談もたくさんいただきました。現在は25室が満床となっています。

「安心」が一番

入居者の皆さんからは「病院が近くで、何かがあってもすぐに対応してもらって安心している」といった声や、ご家族さまからは「遠方ではなかなか会いに来れないが、よくしてもらい穏やかに過ごしていて安心している」といった声をいただいています。同じく、開所1周年を迎える『看護小規模多機能みなみサテライト』ともども、これ

今年のお正月には、習字の得意な方に新年の挨拶を書いていただき、入居者の皆さんの『手形』を合わせた門松を新年の挨拶として玄関に飾らせていただきました。



「困った」を気軽に

からも地域の皆さまにとって安心できる場所、住みやすい場所となるよう、職員一同気を引き締めてまいりたいと思います。

高齢者は一人暮らし・老老介護・認知症などで在宅生活を続けることが難しくなっています。ひかわ医療生協では、住民の皆さんが地元でくらし続けるための事業を行っています。医療・介護で困ったら、気軽に相談ください。(訪問介護あおぞら課長 土田 寿絵)



健康ひかわ掲示板

綱領実践交流会

日時 3月21日(土) 13:30~
会場 斐川生協病院大会議室

せいきょう書のわくわくキッズルーム

日時 3月28日(土) 10:00~13:30
場所 斐川生協病院組合員ルーム

インターバル速歩イメージ



1日15分～30分 週4回ほど

運動前の正しいストレッチ(ゆっくり筋肉を気持ち良い程度伸ばし、10秒ほどキープ)

アキレス腱(けん)とふくらはぎ



- 脚を前後に開く。爪先は正面、かかととは両足とも地面につけたまま
- 前の脚に体重をかけ膝を曲げ、後ろの脚の膝裏を伸ばす
- ヘソは正面。前傾しすぎない(反対も同様に)

太ももの前側



- 何かにつかまり、右手で右足首を持ち膝を曲げる(反対も同様に)

太ももの後ろ側



- ① しゃがむようにして胸と太ももをできるだけ近づけ、手でアキレス腱のあたりをつかむ



- ② 胸と太ももをできるだけ離さないようにしてお尻を上げていく。膝は少し曲がっていてもいい

「インターバル速歩」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ インターバルは、「合間・間隔」という意味で、



リハビリ科 菊池 健二

健康シリーズ ⑫ インターバル速歩



一定の間隔で、ゆっくりとした歩きと速い歩きを交互に繰り返す歩行の事です。速歩きだけを続けているとすぐに疲れてしましますが、間にゆっくりとした歩きを入れることで、速歩きの時間を増やしていくのが「インターバル速歩」の考え方です。

「インターバル速歩」の効果

「インターバル速歩」を行うことで、
①筋肉が増えて脂肪が減ることによるダイエット効果 ②高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防効果 ③筋力の向上や血行の改善による膝や腰の疼痛

改善効果 ④体温調節機能を向上させるなどの効果があるとされています。

まずはストレッチ

「インターバル速歩」を行う前には、けがの予防のために準備体操を行うようにします。普段のゆっくりとした歩きの他に、速歩も行いますので、筋肉により負担がかかることとなります。筋肉のストレッチを忘れずに行うようにしましょう。

「インターバル速歩」の歩き方

「インターバル速歩」は、ゆっくりとした歩きと、速い歩きを交互に行い、1日合計15分になるようにします。速い歩きは、ややきついと感じる程度の強度で行うようにします。慣れるまでは無理をしないようにしてください。15分行うことに慣れてきたら、もう15分行うようにします。

歩く姿勢も大事

歩行時の注意点としては、正しい姿勢、正しい歩き方を行うことが大切になります。まずは、背筋を伸ばして胸を張る姿勢が基本です。歩く時は、あごを引いて前方を見るようにし、手は軽く握り、腕は大きく振り(後ろに引くことを意識する)、足はかかとから静かに接地し、つま先で地面を蹴るようにします。

歩き方の基本

上体

肩の力を抜いてリラックス

姿勢

背すじを伸ばして胸を張る

足

蹴るほうの足は指で地面を押すように



目線

25メートル先のやや斜め下を見る

肘

肘は90度に曲げるくらい。意識して引く

足

地面に着くほうの足は伸ばし、つま先を上げ、かかとから静かに着地する

歩幅

歩幅 ふだん歩きより大きめの歩幅で。男性はふだん歩き+5cm。女性はふだん歩き+3cmの歩幅が目安

習慣化が大事

運動は習慣化することが大変といわれますが、週4回行うように心がけましょう。歩数計を利用したり、歩いた日をカレンダーや手帳に記録する、友人や家族と一緒に歩くなど、少しの工夫があると継続しやすくなります。運動習慣をつけ、健康な毎を送りましょう。



ズーム

「笑顔に励まされて」

作業療法士として病院と訪問リハビリを経て、デイサービスきずなで副主任として頑張る土江さん。「この仕事を選ぶきっかけは、



ディサービスきずな
副主任 土江 静哉さん

(作業療法士)

高校生の時、捻挫してリハビリを担当してくれた技師さんが高校の先輩だったこともあり、色々話をする中で、『人の役にたつ仕事だな』と思い、リハビリに興味を持ちました。『作業療法士をめざしたのは、患者さんのくらしに寄り添いたかったから』と言います。

ディサービスに配属されて4ヶ月。「病院・訪問リハビリでは1対1で訓練をしていましたが、ディサービスでは利用者の皆さんの顔を見ながらできるので、

(編集委員会)

第9回 『SDGs』ってなあに？

SDGs8項目は『働きがいも経済成長も』です。

昨年4月、『働き方改革関連法』が施行されました。みなさん、働きやすくなりましたか？ 労働力人口の減少で、定年年齢を70歳まで引き上げるとか、外国人労働者の受入拡大、低賃金非正規労働の蔓延など、私たちのくらしは、なかなか良くなりません。加えて、昨年10月から始まった消費増税が経済の停滞を加速させています。石川啄木の句に「働けど働けど猶わが生活（暮らし）楽にならざり ぢっと手を見る」があります。100年前の句ですが、現代にも通じるものがあります。

「働き方」と同時に「職場」の問題もあります。インフルエンザにかかっても2割の人は治る前に仕事に出ています。理由は「職場に迷惑をかけたくない」「上司に自己管理ができていないと言われるから」だそうです。ハラスメント（いじめ、嫌がらせ）が蔓延する職場では、休みたくても休めません。

これからは、利益優先・労働者の使い捨てではなく、『人』が大切にされなければいけません。大量生産・大量消費の時代は終わりました。企業は必要とされる量を生産すれば過剰生産を防ぐことができますし、多額の設備投資をすることなく労働時間を短縮することができます。儲けを必要以上に溜め込まず、労働者に還元すれば消費行動につながります。余った時間を趣味や家族サービスに充てれば、今より充実した生活が送れるのではないのでしょうか。『考え方』を変えていきましょう。

8 働きがいも
経済成長も



ちよつと介護

長湯にご注意

入浴中に体調が悪くなって救急車を呼んだという話は良く聞きます。原因は脱衣場と浴室の温度差（ヒートショック）によるものと考えられていましたが、浴槽で体調を崩した人の8割が『熱中症』の疑いがあることを、千葉科学大学の黒木尚長教授が発表しました。

■体内温度に注目

人間の体温は36度です。熱中症は気温が高く、体内の熱を下げるのができないことが原因で起こります。同じように、熱いお湯に長時間入っていると体内温度が上昇し、熱中症を引き起こします。41度のお湯に33分、42度だと26分入っていると体温は40度を越えます。

湯あたりも体内温度を下げようと血管が拡張し、急に立ち上がった時に脳に血液は回らなくて起こります。

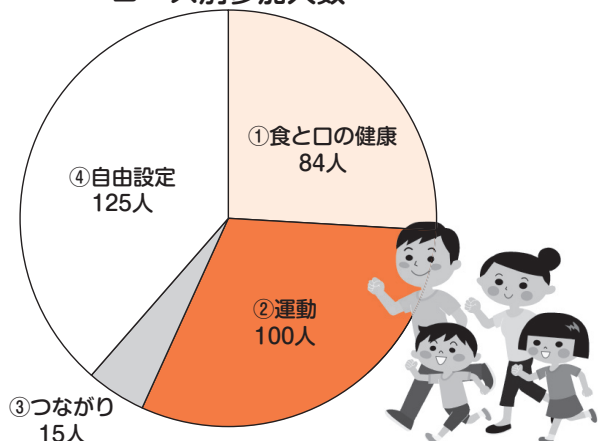
■入浴は10分以内に

寒くなると、体が温まりにくくなり、ついつい長湯をしてしまいます。熱中症予防のためにはお湯につかる時間は10分以内にしましょう。温まらないという人は、途中で一旦お湯から出て、すこし冷ましてからまた入るようにしましょう。耳式体温計でこまめに体温を測るのもオススメです。

■こんな症状は要注意

入浴中、めまい、生あくび、頭痛、大量の汗、だるさを感じたらすぐに身体を冷やしましょう。

コース別参加人数



今年もJAしまね斐川地区本部とグリーンコップと合同で、10月～12月の間「健康だんだんチャレンジ」を行いました。①食と口の健康、②運動、③つながりの中からコースを選び、具体的な行動を設定して期間中に30回の実施を目指して挑戦する取り組みです。今年324人の達成報告がありました。参加者からは「前々から歩かないと思っていた、チャレンジをきっかけに歩き始めた」「職場でラジオ体操を始めたが、調子がいいので期間が終わっても続けている」など感想が寄せられました。(健康づくり委員会)

**健康だんだん
チャレンジ2019**

庄原支部 庄原世話役新年会



1月22日「班長・生協委員慰労会&新年会」44名の参加で行いました。

今年は班会の参考にもらえるようにフレイル予防の学習と室内でできる体操を体験しました。昼食交流の後は、医療生協クイズ、ビンゴ大会を行いました。「毎年、みんなと会えて楽しい」「班会でも、ぜひやってみたい」と好評で、参加者から『今年の活動も頑張ろう』と声が出て、元気のでる会でした。



ひかわ生協の歴史を学ぶ



綱領推進委員会では、今年度、民医連綱領の学習を進めています。11月に「民医連綱領とひかわ生協の歴史を語る会」を、3日間に分け合計84名の参加で開催しました。メイン講師は、金森隆理事長・三代看護部長・吉田専務で、他6名のベテラン職員が歴史や、ひかわ生協の好きなところ等を語りました。中には故金森ひろたか医師のお別れの会で流したビデオの紹介や、昔の苦労話などもありました。

感想からは「民医連の良さはみんなで作り上げるところ」「信念や思いを聞いて感動しました。もっと聞きたかった」などがありました。歴史の実践をばねに、3月21日には「民医連綱領実践交流



会」を予定しています。組合員の皆さんも多数ご参加ください。(綱領推進委員会より)

久木 日向ぼっこ班
「新年会」



魅力いっぱい 班 会

出東
あじさいサロン



久木支部新年会

1月16日、久木支部の新年会に19人が参加。食事の後、出雲弁カルタ大会を行い、楽しい1日を過ごしました。

(久木支部支部長
山田 百合子)



出東 だんだん班
「リハビリ」



1月班会一覧

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘 原	つきみ草	2019.01.09	脳トレ	6
荘 原	おちらと	2020.01.06	レクゲーム	6
荘 原	えびす	2020.01.08	新年会	14
荘 原	ふきのとう	2020.01.17	セラバンド体操	5
出 東	あじさいサロン	2020.01.08	認知症について	11
出 東	げんき一番	2020.01.15	足指力 まくれんで体操	1
出 東	いちご	2020.01.16	新年会 すきやきじゃんけん	6
出 東	だんだん	2020.01.23	転倒予防の運動	7
出 東	スイートピー	2020.01.30	新年会	4
直 江	西本町	2019.01.16	セラバンド+ニュースポーツ	7
久 木	つばき	2020.01.07	新年会	4
久 木	日向ぼっこ	2020.01.15	新年会	8
伊波野	ひまわり	2020.01.20	お茶会	7
出 西	すいせん	2019.01.23	新年会(映画鑑賞・食事)	5
出 西	西求院交流	2020.01.11	どんどさん 参加	5
出 西	城平	2020.01.28	新年会	6
出 西	星田のお家	2020.01.29	病気についてのお話	3
平 田	はやさめ	2020.01.16	新年会	4
その他	なのはな	2020.01.16	新年会	4
その他	えによば	2020.01.24	ヨガ+お話会	9

嚥下食コンテストで優秀賞!



コンテストに参加した
須田さんと土江さん

日本医療福祉センター
ルキッチン協会・嚥下食
ドットコムが主催する
『嚥下食メニューコン
テスト』のデザート部門に
応募し、1月28日、優秀
作品6作品の決勝戦へ進
出! 優秀賞を獲得するこ
とができました。今回応募したメニューは、身近な食材で手軽に作ることをコンセプトにしました。お粥を団子の形に成型し、飲み込みが悪くなった人でも食べてもらえる『和』のデザートを作りました。審査員からは「抹茶にトロミをつけた嚥下食は初めて」という評価をいただきました。決勝戦に出たことで、とても刺激になりました。これからも皆さまから『おいしい』とっていただける食事の提供に励んでいきたいと思ひます。



コンテスト応募作品
「松江不昧公200年記念~嚥下食茶会~」

皆さまから『おいしい』とっていただける食事の提供に励んでいきたいと思ひます。

(栄養課 須田 真由美、土江 ツル子)



読者のひろば

●伊藤 太省さん
(応募ハガキから)

ビニールハウスの中、薪ストーブを焚いており、カエルが冬眠せず鳴いております。

●川井 広子さん

通院の折、入所の方の作品を時々拝見します。(似顔絵や手芸等) 器用な方がおられますね。特に頭(俳句・川柳等)と手先(絵画・手芸・折紙等)の趣味、最高だと思っています。気持ちにはあってもついていけない。

ないのが現状です。急に出来ることではないので若いうちから趣味を持つことが大事かなと思います。年老いてようやくわかることです。

●高見 恵美子さん

昨年はとても災害の多い年でした。今年は災害のない幸せな年でありますように。寒さはこれからです。出かけた際は必ず手洗い、うがいをしましょう。

●樋野 香織さん

早起きにチャレンジ中です。朝が苦手で、ついついもう少

しと布団から出られないですが、アラーム1回で起きるようになって日々頑張っています。



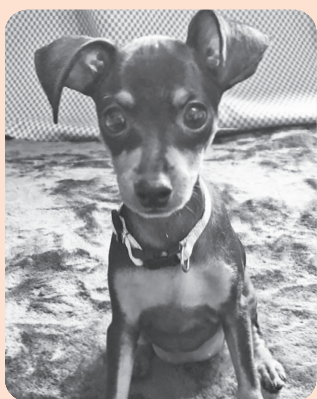
黒田 和雄さん

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。



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。



須田 マリアさん(伊波野)の愛犬
「須田 キキ」くん
(ドーベルマン 6カ月 めす)

とても可愛いので、いつも誰と寝るか取り合いになるわが家のアイドルです。彼氏募集中。

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

四月から 一年生に なる曾孫
雑巾縫が 出来ると言ふて
持田 敏子さん

葉の落ちて 取る人無きか 柿熟れて
今岡 清さん

立春や 風は吹くなり 陽はまぶし
庭のすずめも 春とさえずる
石原 征二さん

すこしおクッキング

塩と上手におつきあい

すこしお☆ひき肉と白菜の重ね煮☆

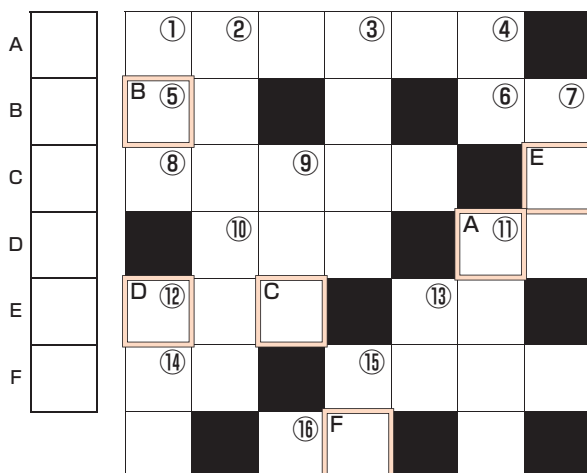


材料 (4人分) 塩分量1.4g

- 白菜…1/4株の大きい葉6枚程度
- 豚ひき肉……………200g
- むきエビ……………100g
- 干しシイタケ…………2枚
- 玉ネギ……………1/2個
- ゆずの皮……………少々
- 片栗粉……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 醤油……………小さじ4
- 塩……………4g

作り方

- ①干しいたけはぬるま湯に約20分ほどつけて戻し、軸を除いて薄切りにする。戻し汁はとっておく。玉ねぎはみじん切りにし、えびは大きければ1cm幅に切る。
- ②ボウルにひき肉、玉ねぎとみりん、しょうゆ、塩の半分量を合せ、粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③フライパンに白菜を1枚敷いて、肉だねの1/5量を広げ、更に白菜、肉だねの順で同様に練り返しながら重ねていき、最後に白菜をのせる。
- ④③にしいたけの戻し汁を加え、ピッタリと蓋をする。肉に火が通るまで約10分蒸し煮にして、汁を残して取り出す。
- ⑤フライパンに残した汁に、えびとシイタケを加え、煮立ったら、みりん、しょうゆ、塩の残りをいれ調味する。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑥④を食べやすい大きさに切って皿に盛り、⑤のあんをかけて、ゆずの皮を千切りにして散らす。



【タテのカギ】
 ①お正月気分も終わる1月7日にお粥を食べる風習があります。中に入れるもの。「○○○七草」
 ②眼鏡のデザインのひとつ。セルロイドのフレームとアメリカのコメディアン ハロルド・ロイが使用していたのでこう呼ばれた。
 ③周りの者の意に反して自分のしたいままにすること。「○○○○気ままな行動」
 ④建築物の固定や目印のために地中に打ち込む棒状の物。「○○を打ち込む」



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。

⑦室内と外部の間に垂らして見えない様にする布のこと。「○○○を垂らす。夜の○○○が下りる」
 ⑨思うがままにできること。「自由○○○」
 ⑪最初からずっとその会社に属している社員「○○○○の社員」
 ⑫魚の肉のうち全体の色と異なり濃い赤身の部分。背骨の周囲。「○○○肉」
 ⑬一つ一つは取るに足りない物でも積み積もったら大きな山のように成るもの。「○○も積もれば山となる」
 ⑮金のあるうちはチャホヤするが、金が尽きれば関係を切ること。「金の切れ目が○○の切れ目」
 【ヨコのカギ】
 ①公共職業安定所の略称は職安。「愛称は○○○○○○」
 ⑤似た者同士が自然と集まること。「○○は友を呼び」
 ⑥ある目的をもって、わざとそうするさま。「○○的なやりかた」
 ⑧誰でも参加できる視聴者参加番組。「NHK素人○○○○○○」
 ⑩爽快感を覚えるような、すごい活躍でした。「彼はこの大会で○○○しい活躍をした」
 ⑪金属を細長く伸ばして線状にしたもの。「○○がね」
 ⑫確実性の高い推量。「彼の實力なら合格するのは、ま○○○ない」
 ⑬生後一年以内の乳児に出る熱で原因が良く分からない、早く引く熱のこと。「○○熱」
 ⑭ヤクザ、ばくち打ちの親分の妻。また女で頭の者。「○○御」
 ⑮多くの物(者)の中から選り出したもの。「○○○○の選手がオリンピックにいます」
 ⑯日本酒を美味しく飲む温度のとき。「酒の○○は人肌が良い」

◆1月号パズルの当選者

①伊藤 太省さん(直江)
 ②今岡美智恵さん(三分市)
 ③小村 昭江さん(小津町)
 ④笠谷やす子さん(阿宮)
 ⑤川上 妙子さん(稲岡町)
 ⑥田中 哲子さん(上直江)
 ⑦田中 義夫さん(富村)
 ⑧樋野 京子さん(神水)
 ⑨松村 扶佐子さん(塩津町)
 ⑩森脇 進 さん(大社町)

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。

◆1月号の正解

正解は、「レイワニネンネズミドシ」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

2020年3月31日(火)

2019年度 第9回定例理事会報告

【議 題】

＜1＞常任理事会からの報告と検討事項

1. 2019年12月度決算報告

	12月	予算比	前年比	累 計	予算比	前年比
経常利益	7,962千円	494.5%	254.5%	24,688千円	155.0%	46.2%

	12月	予算比	前年比	累 計	予算比	前年比
総収益	139,704千円	103.4%	110.5%	12,247,708千円	99.8%	107.6%
入院	70,287千円	101.2%	102.1%	619,899千円	100.6%	99.8%
外来	13,641千円	109.9%	101.2%	120,012千円	97.2%	97.1%
介護	50,897千円	104.0%	131.9%	442,988千円	99.4%	126.2%

12月は11月に続き、収益が予算を大きく上回り、人件費が予算を大幅に下回ったため、予算・前年実績では経常収益は赤字だったが、大きな黒字を計上できた。入院収益

日時 2020年1月28日(火) 19:00~20:30

場所 ひかわ医療生協大会議室

出席 20名中19名出席 3名中3名出席

はほぼ満床(118.8床)だったことと、重症患者が増えたことにより、予算・前年を達成。外来もインフルエンザ流行期だったことと、在宅看取りもあり、今期初めて予算、前年を上回った。介護事業もすべての事業所で前年を上回った。

累計では、収益の伸びが人件費の伸びを上回った。経常利益も予算を大きく上回る結果となった。介護事業は新規事業と通所部門が収益を伸ばし、黒字を計上した。

- 2020年度方針及び予算づくりに向けて
- 2025ビジョンの作成進捗状況について
- 土地取得と新規事業について
- 人事案件
- 1月管理会議報告
- 第7回組合員活動委員会報告



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

3・11から9年。人々の記憶は薄れていますが、故郷に帰れない人がまだ5万人いるという事実を忘れてはいけな
いと思います。「安全」を装
うため、帰宅困難区域の解除
が進められています。が、解
除区域の放射線量は島根より
高いのが現実です。「フクシ
マ」の教訓を我が事として考
えることが大事です。

(編集委員会)

編集後記

せいきょう春のわくわくキッズルーム

にちじ：3月28日(土) 10:00～13:30

ばしょ：斐川生協病院 組合員ルーム

テーマ：多世代交流

定員：子ども20人

参加費：100円（保護者200円）（昼食代）

締め切り：3月18日

お申し込み 地域活動部（72-4577）まで



組合員の転居および氏名の変更、亡くなられた場合 72-4577 までご連絡ください。