

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第296号

2020年
4月号

ひかわ生協の現況 (2020年3月1日現在)

組合員数	8,645人(先月比+1人)
出資金総額	3億0,019万円
平均出資額	34,725円
班数	61班
機関紙手配り人数	340人
手配り部数	3,903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

魚の
カレーパン粉焼

あげ巻



だて巻き



チャレンジ! 『すこしお生活』

すこしおレシピ応募
ありがとうございます

今年も健康づくり委員会主催の『すこしおレシピ』募集を行い、9件の応募がありました。個人だけでなく、班からの応募もあり、『すこしお』の認知度が上がったように感じます。

どの作品も工夫を凝らし、新しい発見もありました。応募いただいたレシピは『すこしおレシピ集(仮)』にま

とめる予定です。レシピの一部を写真で紹介いたします。今からでも間に合いますので、ご家庭の「すこしお料理」を教えてください。

※『すこしお』とは、「すこしおの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのみ総称です。

すこしお講座開講

2月18日、2019年度すこしお講座が25人の受講で開講されました。グループに分かれた学習講座では減塩のコツを学びました。市販と昆布かつおぶしからとった手作りだし飲み比べや『ひとつまみ』と『少々』の違いを体験したり、和気あいあいと学習することができました。

参加者からは「カップラーメンの塩分量(58g)を目で見



味噌玉の作り方

- 材料(10個分)
 - 味噌…80g
 - 乾燥具材…適量 (乾燥人参・切干大根・高野豆腐・乾燥ネギ・乾燥麩・乾燥わかめなど)
 - かつおぶし…2g
- 作り方

材料をよく混ぜ、1食分(8g)ずつ丸め、ラップに包んで保存
- 食べ方

お椀に味噌玉を入れ、適量のお湯を注ぐだけ
- 保存

冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月保存できます



味噌玉づくりの様子

てビックリ!あまりの多さに、気をつけようと思いました!「試飲や味噌玉づくりの体験ができてわかりやすかった」との感想が出されました。次回は調理実習が予定されています。

(健康づくり委員会)

お詫び

この度、新型コロナウイルス感染症対策として、支部で行う企画を延期または中止させていただき、ご迷惑をおかけいたします。誠に申し訳ありません。

健康シリーズ ⑬

子どもの近視



裴川生協病院 院長
金森 美智子

現代っ子は近視が多い？

現在の情報化社会では、近くのものを見つめる時間が長く、目が疲れて遠くのが見えにくい『近視』が増えると言われています。小学生の1割に『近視』があり、中学生になるとさらに増加します。マンガやテレビ、PCゲーム機に熱中しても、みんなが『近視』になるというわけではありません。しかし、『近視』になりやすい傾向にはあります。



近視は屈折異常の一種

私たちの目はものを見る時、カメラのレンズにあたる水晶体の厚みを調節してピントを合わせています。これはたうきを目の『調節』と言います。

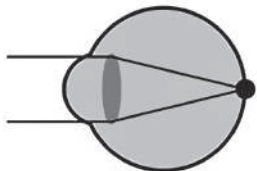
近くをずっと見続けているとピントを合わせている筋肉が動かなくなり、1次的に遠くが見えなくなってしまうのが『仮性近視』です。

目の形が楕円形で、レンズと網膜の

近視のイメージ

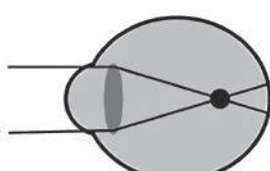
正常

網膜に
ピントが合う



近視

眼球の
奥行きが長く
網膜にピントが
合わない



長さが長くなり、ピントが合わないことを『軸性近視』と言います。『近視』の多くは『軸性近視』です。

よって手元が暗くならないようにスタンド照明も併用しましょう。

さらに、外で遊ぶ子は『近視』になりにくいという報告があります。運動習慣にも予防効果があります。

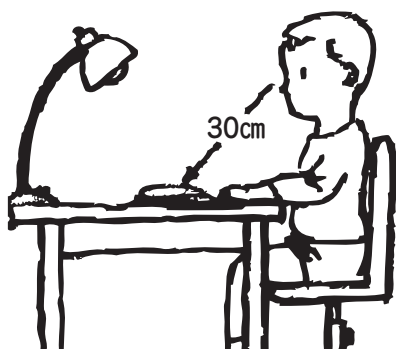
子どもの近視の原因と予防

だんだん黒板の字が見えにくくなることを『学校近視』と言います。

『近視』予防には、目に負担のかからない生活を送ることが大切です。

勉強や読書をする時は正しい姿勢で勉強や読書しましょう。目と本の間を30センチくらい離します。1時間机に向かったら、5分は目を休ませます。PCゲームは40分以上続けないようにしましょう。

部屋の照明は、昼光色で1000ルクスを目安にしましょう。机の場所に



眼鏡とコンタクトレンズ

『近視』は、黒板の字が見えにくく勉強に差し支えるので、席がうしろになって黒板の字が見えにくかったら眼鏡を用意した方がよいでしょう。

コンタクトレンズは、管理がたいへんなので、小学生の間は、治療用以外では、眼鏡をお奨めします。

メガネの処方 は眼科医で

視力が低下していたら、学校から「通知」がきますので、必ず眼科受診をして、他の病気が原因で視力が落ちていないかチェックする必要があります。屈折異常なら近視かどうか確認後に、適切な度のメガネの処方が必要です。

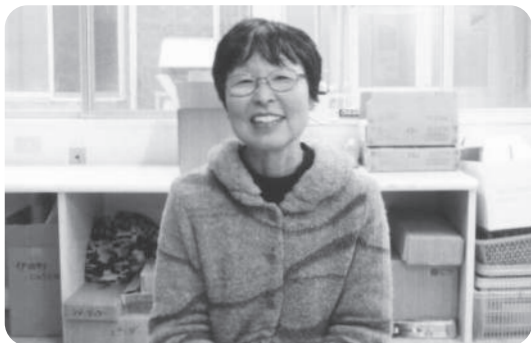
近視に対する正しい知識を得たうえで、今後の対応をしていきましょう。





ズラッ

「フレイル予防が一番」



久木支部 三島 秀子さん

「はじめは何も分からず、手配りを頼まれたのがきっかけです」と言う三島さん。今では久木支部の運営委員で「四季の会」班の班長として奮闘中です。班会は年4回、季節の変わり目に開き、バランスの良い料理をつくって、四季を感じながらみんなで食事を楽しむそうです。

「歳を重ねると、身体にあちこちが悲鳴をあげています。物覚えも悪くなり、そろそろ介護が必要になってきました。生協でフレイル予防（虚弱予防）の話を聞いて、これだ！と思いました」と三島さん。

「私は、抑えが効かない性格で、興味を持つとめり込み易いんです。時々反省しますが、皆さんに喜んでもらうと、次の頑張る力になります」と苦笑いしながら語ります。

柔らかい物腰と笑顔が素敵な三島さんでした。

（編集委員会）

第10回 『SDGs』ってなあに？

人間が暮らしていくためには、さまざまな『産業』が必要です。産業分類では、第1次産業は農林漁業、第2次産業は鉱業・建築・製造業、第3次産業は商店、金融、不動産、電気・ガス、サービス業となっています。最近はインターネットを使った新しい形態の産業も生まれており、第5次とか第6次などの分類も出ています。日本では、第1次産業に携わる人口の減少が問題になっています。その影響は食糧自給率に現れています。日本は38%です。持続可能という点では、自前の食糧を確保する必要があります。また、第2次産業の中小零細企業も不況の波に翻弄されています。地場産業を守ることが雇用を守り、地域経済を活性化していく本道です。皆さんも『地産地消』を心がけましょう。

今、地球では『格差』が広がり続けています。国際化がすすみ、安い労働力を求めて、海外生産がすすめられ、自国内の産業が空洞化しています。また、環境汚染と自然破壊も深刻な課題です。環境負荷の少ない技術を創造していくことが求められています。『持続可能な開発目標（SDGs）』の元で優れた技術を持つ企業が集り、協同で取り組めば技術革新は可能です。地球の未来のため、私たちの子孫のため、国際的な視点で取り組んで欲しいと思います。



ちよと介護

リハビリシューズの選び方

加齢とともに、足首もかたくなりがちです。つま先があがりにくくなり、つまずきやすくなります。介護状態になったとき、どんな履物を選んだら良いのでしょうか。

機能で選ぶ

幅が広いもの、脱ぎ履きがしやすいもの、甲をしっかり固定できるもの（ゴムやマジックテープなど）転ばないようにつま先が上がっているもの、靴底はゴム製で滑りにくいもの、中敷が取り外せるものを選びましょう。

どこで買う？

量販店ではデザイン・機能も限られます。福祉用具を取り扱っている店や、インターネットでの購入がお勧めです。左右違うサイズも靴も購入できます。価格よりも、機能・デザインで選んだほうが結果的に長持ちします。



『笑・笑』交流会でにぎやかに



2月19日出東支部親睦交流会を38人の参加で行いました。

地域サポートセンターの大林センタ―長による「ひかわ生協の事業とまちづくりの紹介」の講演では、生協病院をはじめ大きく広がった介護事業も詳しく説明していただき、ひかわ生協にはくらしを支えるさまざまなサービスがあることを学びました。

講演のあとは和やかに食事会。そして「えくぼ」バンドが登場し、歌謡曲から演歌、ひょうきんな人形の安来節、達者なトークで参加者を楽しませてくれました。

さらにビンゴ大会、じゃんけん大会、最後は全員で『まぐれんで体操』と、にぎやかな会となりました。(出東支部)

ゆるやかなつながりと
安心のネットワークを広げよう

2月16・17日、医療福祉生協連の組合員活動交流集会が神奈川県湯河原で、全国41生協149人の参加で行われました。

1日目は「ためしてガッテン」の演出を担当されていた北折一(きたおりはじめ)さんの『ガッテン流! 知れば変わる! 変えられる! 健康の秘訣!』と題した記念講演がありました。「正しい情報を正しく伝えるだけじゃダメ!」という指摘になるほどと感心しました。

2日目は健康づくりやま

ちづくりの取り組み報告があり、6つの分科会に分かれ、熱心な交流を行いました。印象的だったのは、各地の生協が『居場所』づくりに積極的に取り組んでいることでした。ひかわ生協でも、歩いて通えて、お茶飲み会や体操のほか趣味のサークルなど楽しくなる行事がたくさんある『居場所』をつくりたいと思いました。

(組合員活動委員会

伊藤日佐江、井上美和子)

あ
い
を込めて
パレンティン行動

2月14日、2月とは思えない温かい日差しの中、13人の参加で、全国一斉『パレンティン行動』をゆめタウン斐川店で行いました。

「誰一人取り残さない」医療生協の取り組みを紹介するとともに、「ヒバクシャ国際署名」への協力を訴えました。用意した200個のメッセージカードは瞬く間になくなり、署名は110筆が集まりました。

(斐川生協病院 反核社保委員会委員長 徳永和洋)



伊波野 ひまわり班
「吹き矢」



久木 日向ぼっこ班
「ニュースポーツ」

魅力いっぱい 班 会

出西 やよい班
「マットス」



荘原 えびす班
「脳トレ」



2月班会一覧

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
荘 原	えびす	2020.02.05	脳トレ	12
荘 原	にこにこ	2020.02.05	出雲弁カルタ	5
荘 原	つきみ草	2020.02.13	年間計画	6
荘 原	ふきのとう	2020.02.20	セラバンド体操	5
出 東	げんき一番	2020.02.10	リハビリの実習	8
出 東	あじさいサロン	2020.02.12	ハーモニカに合わせて楽しく歌う	12
出 東	四つ葉	2020.02.15	歌	10
出 東	スイートピー	2020.02.18	すこしお講座参加	4
直 江	はなみずき	2020.02.01	血管年齢測定	6
直 江	さつき	2020.02.06	セラバンド体操	7
直 江	さくら&あかね	2020.02.10	年間計画	7
直 江	ききょう	2020.02.13	スポーツ吹き矢	10
伊波野	ティータイム	2020.02.20	紙風船	4
伊波野	ひまわり	2020.02.20	吹き矢	5
久 木	なでしこ	2020.02.05	いちご狩り	6
久 木	四季の会	2020.02.10	ゲームとお話会	5
久 木	日向ぼっこ	2020.02.18	笑いの健康づくり (ニュースポーツ)	8
出 西	紅葉	2020.02.05	ニュースポーツ (BAGGO)	5
出 西	西求院交流	2020.02.13	花粉症	5
出 西	やよい	2020.02.13	マットス・手話・セラバンド	3
出 西	城平	2020.02.25	ニュースポーツ	7
出 西	すいせん	2020.02.27	年間計画	5
出 西	星田のお家	2020.02.27	セラバンド	4
平 田	はやさめ	2020.02.20	ニュースポーツ	3
その他	えによば	2020.02.28	感染症予防について	8

島根民医連奨学金制度(医学生)のご案内

斐川生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。

島根民医連では、医学部医学科卒業後、島根民医連の医療に参加される意思を持った医学生の皆さんに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。

お知り合いに医学生、または医学科入学予定の方がおられましたら、島根民医連の奨学金制度についてご紹介いただきますようお願いいたします。

■奨学金の支給額

・Aコース 10万円/月

・Bコース 15万円/月

■返済免除規程(島根民医連の医療機関で勤務された場合は返済免除)

・Aコース：奨学金を借りた期間

・Bコース：奨学金を借りた期間×1.5倍

■お問い合わせ・お申し込み先

島根民医連 医学生担当 岩成/大國

TEL：(0852) 31-3360 メール：igakutai117@gmail.com

HP：http://shimane-min.com/

2020年度支部総会日程

支部	日付	会 場
荘原支部	4月20日	J A
出東支部	4月21日	出東コミセン
久木支部	4月24日	久木健康広場ふれあいプラザ
出西支部	4月24日	水源記念館
伊波野支部	4月27日	華満
直江支部	4月27日	組合員ルーム



わが家のペット



白内障で失明し、去年手術して片目だけ見える様になりました。いつまでも元気で長生きして欲しいです。



黒田ひろみさん(直江)の愛犬
「黒田 シュン」くん
(13才 おす)



高橋 民子さん(出東)の愛猫
「高橋 ミイ」(右) ちゃん
トラ (左) 君

野良から飼猫へ2年と半年。トラ君は三男坊がたんにいた猫を助けてやり学校まで連れて行って、校長先生に預けてまでして連れて帰ってきた猫ちゃんです。猫ちゃん2匹と子どもが6人みたいです(笑)。皆にかわいながら、しあわせなミイとトラです。

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。



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)

●宇都宮 吉枝さん

先日久しぶりに押し入れの掃除をしました。奥から見慣れない箱が出ました。開けると「セラバンド」と「健康チェックノート」が入っていました。平成16年3月から18年11月まで記録してありましたが、血圧は少し高くなりましたが、ほかはあまり変わっていません。なつかしくあの頃を思い出しました。私たちは「やまもも」班でした。今でも班会で活躍しておられる皆さまいつまでもお元気で続けてください。

●中島 美江さん

ここ2、3年前より疲れるなどの調子がよくなく、声ががたりたり、咳が出たりするようになりました。「うがい液」を使ったりしてもなかなか直らず、結局、お医者さんに行ったりしていました。ラジオで「緑茶」でうがいをしましょうと言っていましたので、近頃は外から帰ったらこまめに、まずこれですぐうがいをしています。今の所OKです！

●樋野 達男さん

「取りに行き なにかを忘れて後戻り」の生活をしています。プール・ウォーキングに取り組んでいます。読者のひろばは、毎回楽しく読んでいます。

文芸コーナー

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。

派出所の

新任の荷に 三輪車

土江 千佐子さん

やまさと

梅の小枝で うぐいすが

高橋 シゲ子さん

すこしおクッキング

猫と上手におつきあい

すこしお ☆グリーンピースと帆立のご飯☆



材料 (4~6人分) 塩分量0.7g

- グリーンピース ……200g
- 帆立水煮缶……………1缶 (180~200g)
- 米 ……3カップ
- 生姜……………1片
- 昆布……………5g (7~8cm)
- 酒 ……50cc
- 塩 ……2.5g

作り方

- ①米は洗って水に30~1時間浸し、水気を切る。帆立は缶汁と身を分ける。身をほぐす。生姜は皮をむき細切りにする。
- ②炊飯器に米と昆布、①の缶汁を入れて、水を分量の目盛の半分くらいまで注ぎ酒と塩を加え、混ぜ合わせてから、分量の目盛のところまで水を足す。
- ③生姜と帆立の身を加えて普通に炊き、蒸気が出始めたらグリーンピースを加える。炊き上がった後10分蒸らし、昆布を除いて全体をほぐすようにまぜる。



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	島根大学医師	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 FAX (0853) 25-7888
電話 (0853) 72-2407 FAX (0853) 72-2417
電話 (0853) 72-7532 FAX (0853) 72-7534
電話 (0853) 63-5166 FAX (0853) 63-5177
電話 (0853) 73-8708 FAX (0853) 72-7534
電話 (0853) 73-3555 FAX (0853) 72-7534
電話 (080) 2890-4511 FAX (0853) 72-7534
電話 (0853) 73-8705 FAX (0853) 72-7534
電話 (0853) 25-7280 FAX (0853) 25-7280
電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933
電話 (0853) 72-0353 FAX (0853) 72-0322
電話 (0853) 72-9930 FAX (0853) 72-7534
電話 (0853) 72-7760 FAX (0853) 72-7534

世界中に新型コロナウイルスの感染者が拡大しました。日本でも2月・3月と感染者が増大して、ついにWHO(世界保健機構)もパンデミック(感染爆発)を宣言しました。一日でも早く終息を願うしかありません。

（ひかわ生協を始め各種団体が3月の行事を延期しました）
手の消毒とマスク着用をして自己防衛に努めたいものです。
(編集委員会)

編集後記

第47回通常総代会開催のお知らせ

開催日：2020年6月20日（土）

開催時間：午後1時30分～

会場：斐川町商工会館2階会議室

2020年4月1日

ひかわ医療生活協同組合

