

あなたと生協の心と情報の架け橋

第304号

2021年  
2月号

# 健康ひかわ

ひかわ生協の現況 (2021年1月1日現在)

組合員数	8,688人
出資金総額	3億510万円
平均出資額	35,117円
班数	63班
機関紙手配り人数	343人
手配り部数	3,827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

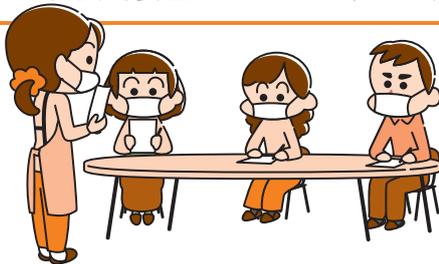
# こんな時だからこそ身近な地域で “心のつながり”を大切に!!

### ～健康とくらしのアンケートから見えたこと～

#### < アンケートの目的 >

- ① コロナ禍での健康や生活の変化を知り、生協への要望を聞く
- ② 対話しにくい状況の中、組合員とのつながりをつくる契機とする
- ③ くらしの「お困りごと」の相談窓口となり、サービスや支援に繋げる
- ④ 「安心して住み続けられるまちづくり」のために、アンケートから見える状況や社会的要望をまとめて市への情報提供や提案をする

ひかわ医療生協では、2020年10月～11月15日の期間に組合員約5500世帯の方を対象として以下の目的で「健康とくらしのアンケート」に取り組みました。ご協力誠にありがとうございました。



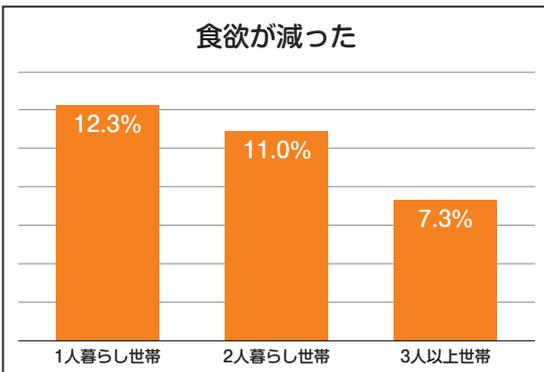
#### 「コロナ禍での自粛生活の影響」

アンケートにご協力いただいたのは、478人(男性183人女性295人)、平均年齢は71.5歳でした。

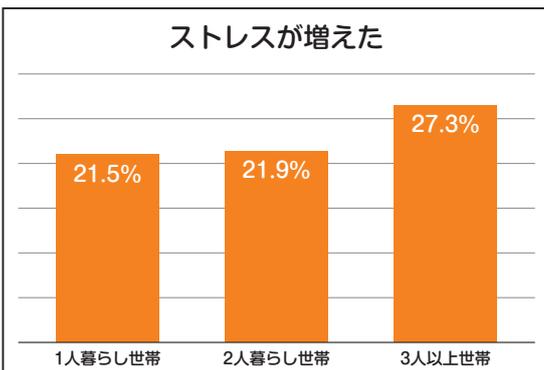
自粛生活での体調の変化についての質問では、「足腰が弱った」という回答が210名と最も多く、「ストレスが増えた」119名、「不眠がちになった」91名という順に続きました。

世帯構成別の回答割合で見ると「食欲が減った」が1人暮らし、2人暮らし世帯の順に高いのに対し、「ストレスが増えた」では3人以上世帯が高くなっ

食欲が減った



ストレスが増えた



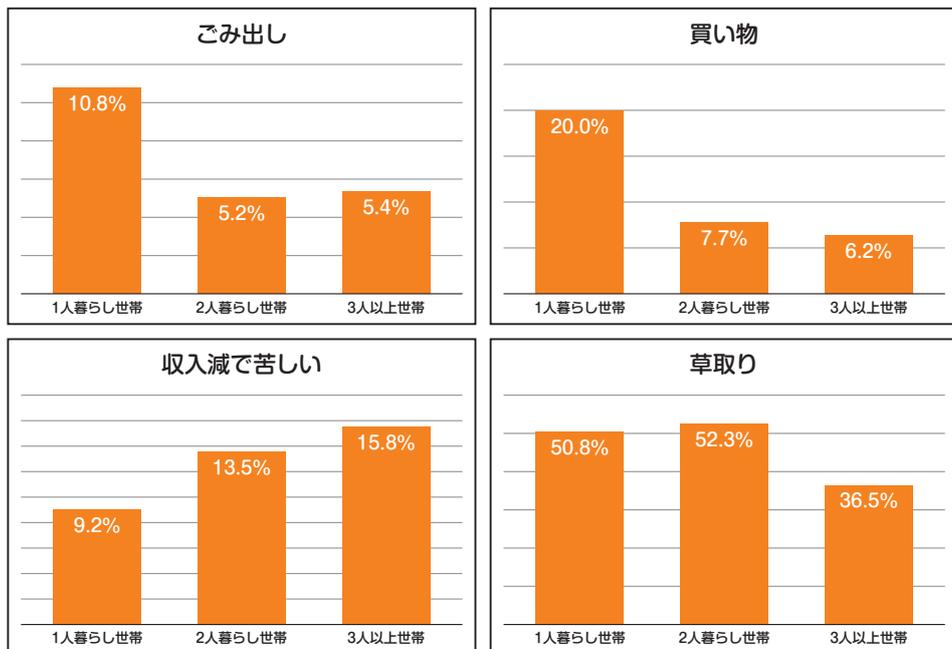
ています。このことから、1人暮らし、2人暮らし世帯では自粛により運動やコミュニケーションの機会減少が食欲の減退というかたちで現れたこと、3人以上の世帯では家族での時間が多くなり閉鎖的な人間関係の中でストレスと感じる機会が増えたことが考えられます。

「ストレスが増えた」という回答では、60代70代が7割近くを占めること、女性からの回答が多い事が特徴でした。女性は、家庭や家族に関するストレス度が高く、自粛生活で家事への負担が増えていることが伺えます。また、50歳代の男性のストレスは、仕事や人間関係など、社会的責任への負担が考えられます。全体に、外出が制限され、会いたい人にも気軽に会えず、ストレスが増えていると思われるます。

**困りごと**

くらしの中での困りごとについての質問では、「草取り」が2009名と最も多く、次いで「親戚や友人に会えない」148名、「収入減で苦しい」68名の順で多くなりました。選択肢以外の困りごとや悩みの記載も多くありました。

世帯構成別の回答割合をみると、「こ



「収入減で苦しい」回答数

	人数	平均年齢	同居人数								
			独り暮らし	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人
合計	68	69.4	6	21	12	15	4	7	0	1	1

一方、「収入減で苦しい」では3人以上の世帯で高くなっています。年代別でみると60代が34%、70代が29・9%での2つで6割を占め、80代も2割程度おられました。1人暮らし世帯では、年齢を重ねるとで体力のい交通手段の問題で買物に困っている方が多いと考えられます。また、同世代の2人暮らし世帯でも体力仕事で草取りに困ることが多いものと考えられます。一方、3人以上の世帯で

み出し」で1人暮らし世帯がそれ以外の世帯と比べ2倍高く、「買い物」では3倍高くなっています。「草取り」については1人暮らし、2人暮らし世帯がその他の世帯と比べて高くなっています。

一方、「収入減で苦しい」では3人以上の世帯で高くなっています。

年代別でみると60代が34%、70代が

は働き手の収入が減ったことで、70代も経済的に苦しくなっていることが考えられます。収入減について理由の記述は少なかったですが、その中には「年金が少ない、減った」と記入した方も3名おられました。

また、相談や回答を希望して連絡先の記入が39件ありました。12月末時点でサービスにつなげる事が出来た方は5名、引き続き相談している方は2名おられます。

また、「コロナの有無に関わらず、将来の健康・くらしへの不安や、困りごとを伺うことができました。

**電話相談の内容** (重複回答なし)

1.仕事	1
2.医療・介護	5
3.事業	5
4.生活	3
5.学費	0
6.保育園・学童	0
7.その他	6
8.特になし	2
9.本人と話しができていない	17

**アンケートをつけて**

皆さまから寄せられた、ひかわ医療生協への要望やご意見については、急がれる事項は管理部に、長期的な法人への要望については、2025年ビジョンに反映させて取り組んでいきます。

くらしのお困りごとについては、特

に介護事業利用に関することが多く、生活困窮に関する相談はほとんどありませんでした。しかし、コロナ禍での経営不振や失業などの深刻な影響が出ていることを鑑みると、私たちはまだ暮らしの困難を覗ききれていないと感じます。それでも、いのかの相談室の専用電話には深刻な相談もきています。本人の同意のもとに、関係各所に繋いで対応しています。引き続き活動を継続し、組織的なくみも検討していきたいと思えます。

皆さまから寄せられたご意見は、出雲市行政との懇談会でもお伝えし、一緒に「明るい健康なまちづくり」に取り組んでいきたいと思えます。特に1人暮らしの方が、「買い物」「ごみ出し」にお困りであることや、家族が多いほうが自粛によりストレスを強く感じていること、経済的困難も同居家族が居る方に強い傾向があることなどはお伝えして施策に役立ててもらいたいと考えています。また、年金が少なくお困りの方もいらっしゃることもお伝えしたいと思えます。2022年10月より、後期高齢者も年収200万以上は医療費2割負担が導入される方向です。医療も介護も、お金の心配なしに受けられるようにあわせて要望していきたいと思えます。

今回、家庭で行っている運動や食事の気をつけていることについてもたくさんのお返事をいただきました。内容について3月号でご紹介します。



# ズーム

「気張らず、楽しく、ありのまま、今が一番幸せです」



久木支部長  
山田百合子さん(72歳)

平成16年に近所の人の勧めで、ひかわ医療生協の組合員になり、すみれ班を立ち上げて班長として、また生協委員、運営委員として頑張ってきました。そして2年前、支部長に就任されました。結婚して二人の子宝に恵まれましたが、若くしてご主人を亡くし、大変な思いをされました。「親戚の人、近所の人に助けていただきました。その時20歳だった長男を頼りにして頑張ってきたからこそ今があります」と、笑顔でした。趣味は花づくりで、コミセンの銭太鼓クラブに入り楽し

んでいるそうです。健康の為に毎日30分ウォーキングは欠かせないとのことでした。「柄にもない支部長になりました。先輩や若い役員さんの協力に感謝です。支部長としてもう少し頑張りたいと思っています。長男夫婦と3人家族で、皆が元気です。若い頃からお客さま相手の仕事をしてきました。色々な人と出会い、色々な話をして楽しく働いています。気張らず、楽しく、ありのままの今が一番幸せです」と、優しい笑顔でお話になりました。  
(編集委員会)

## 久木ほっこりカフェ



もの忘れの悩みなど気兼ねなく話せる場として2カ月に1回斐川地域を順番にまわって開催している「ほっこりカフェ」。この度、久木で毎月開催したいとの思いから、「久木ほっこりカフェ」が準備会として立ち上がりました。第1回が12月17日に行われ、15名が参加しました。

## フードドライブへのご協力ありがとうございました。

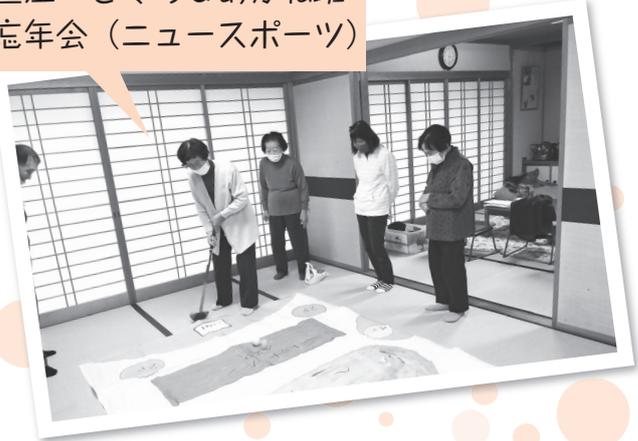


出雲市社会福祉協議会が行っている新型コロナウイルスによる経済的影響を受けている方を「食」で応援する「緊急フードドライブ」にひかわ医療

生協でも協力を呼びかけました。組合員ルームに届けられた食材は、米、大根、ねぎ、ドレッシング等。マスクを自作して持ってきて下さった方もおられました。届けていただいた品は社会福祉協議会にお渡ししました。12月12日に必要としている家庭に配られ、喜ばれたそうです。

## 魅力いっぱい 班会

直江 さくら&あかね班  
忘年会 (ニュースポーツ)



### 12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	2020.12.08	忘年会	9
出東	げんき一番	2020.12.07	お話し会	5
出東	若松	2020.12.12	忘年会	6
伊波野	ひふみ	2020.12.07	事業所紹介チラシのお知らせ	3
直江	はなみずき	2020.12.05	忘年会	5
直江	西本町	2020.12.17	セラバンド体操+ロングピロピロ	7
直江	さくら&あかね	2020.12.14	忘年会(ニュースポーツと体操)	6
久木	アカツキ	2020.12.09	お話し会	10
久木	島田	2020.12.10	忘年会	4
久木	日向ぼっこ	2020.12.15	健康感謝祭	8
久木	なでしこ	2020.12.02	忘年会	6
出西	すいせん	2020.12.16	忘年会	4
出西	紅葉	2020.12.02	忘年会	5
出西	嬉し	2020.12.05	茶話会	7
出西	星田のお家	2020.12.18	コロナ対策について	5



(応募ハガキから)

●黒田 幸子さん

毎日暗いニュースばかりですが、近所のおばあちゃんや晴天の日は他愛もない話でアッハハと笑っています。三度の食事のようです。

●伊藤 和美さん

「SDGs」日頃の暮らしをふりかえって、自分にできることからやってみたいと思っています。「人にやさしく地球にやさしい生活」を目標に!!

●瀬崎 登美代さん

「フレイル」にならないため、体を動かす自分で出来ることは人にたのまざる。毎日の掃除も窓ふきとか背伸びしながら体操をしています。

●岡 卓子さん

今、生姜にはまっています。寒さに負けない身体づくりで、生姜料理を作っています。

●錦織 律代さん

けんこう広場のことを初めて知りました。近くに來たら行きたいです。

絵手紙



杉本 由子さん

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。

村田先生の愛犬

「みみ」ちゃん (トイプードル メス 11歳)



おとなしいですが、とっても食いしん坊で、よく食べます。

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

古希過ぎて

子犬と遊んで 今日暮れ

石原 久夫さん

柚子風呂や

首まで浸かり ポカポカと

古川 裕さん

すこしおクッキング

すこしお ☆手羽元と大根のんにくじょうゆ煮☆



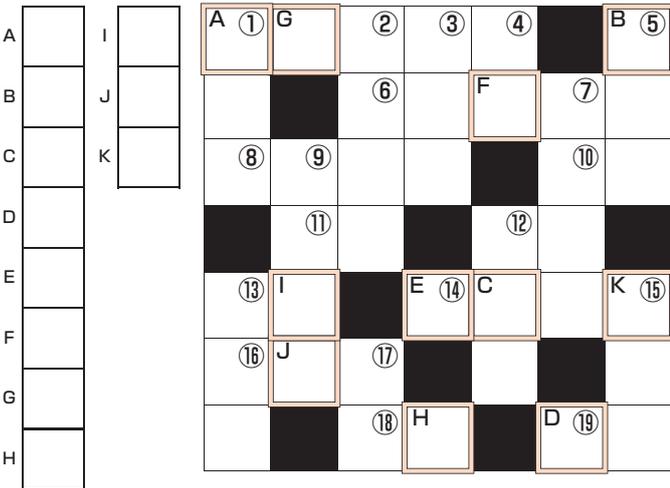
材料 (4人分) 塩分量2.4g

- 大根……………約300g
- とり手羽元……………8本
- にんにく……………4~6片
- 昆布……………約5g
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ1
- みりん……………大さじ4
- 醤油……………大さじ2
- 塩……………小さじ1

作り方

- ①大根は2cm厚さの半月切りにする。
- ②鍋を熱し、油なしで手羽元を入れ、中火で焼き色をつける。肉の油が出て、鍋底からはがせる状態になったら返し、反対側にも焼き色をつける。
- ③水4カップと、昆布、大根を加え、手羽元と大根がひたらなければ水を足し、落とし蓋をして中火にする。
- ④煮立ったらアクを除き、にんにくを加えて再び落とし蓋をする。15分ほど煮たら、酒、砂糖、みりん、醤油、塩を順に加える。さらにごく弱火で15分煮て昆布を除き、器に盛る。

塩と上手におつきあい



① 二つのうちどちらか一方を選ぶこと。「〇〇〇〇択」  
 ② 物事をするのに一番良いタイミング。「〇〇〇〇だ」  
 ③ 顔や姿、外見が美しいこと。「〇〇〇〇端麗」  
 ④ 今年の干支は、〇〇年。  
 ⑤ 丈の長い、ゆったりとした着衣。夜の西洋部屋着。「ナイト〇〇〇〇」  
 ⑥ 大きく震動させること。「大地を〇〇〇〇大噴火」  
 ⑦ 飲食店で代金を払わないで逃げる。無銭飲食のこと。「〇〇〇〇は犯罪です」

⑧ 男42歳女33歳は万事慎むべき大厄とされる。  
 ⑨ 気分よく浮き立って鼻歌交じりのさま。「今日〇〇〇〇気分です」  
 ⑩ 人情の機微に通じ色気もあり、さばさばしてゐる人。「あの人は〇〇〇〇な人だ」  
 ⑪ 忍者で有名な甲賀流と並ぶ流派。「〇〇〇〇流忍術」  
 ⑫ 丸腰でも強いのに武器を持たせれば、尚強い。「〇〇〇〇に金棒です」  
 ⑬ 張り切って猛烈な活動をする。彼は凄腕の〇〇〇〇ボーイです。  
 ⑭ 考えや、方法が常識ではなない。「〇〇〇〇なやり方だ」  
 ⑮ 頑張りすぎて疲れはてる。「今日は〇〇〇〇てしまいました」  
 ⑯ 恥ずかしいことをして平気な人のこと。「〇〇〇〇知らず」

◆12月号パズルの当選者

1 今岡 清さん (庄原)  
 2 植田 仁美さん (坂田)  
 3 尾添 敏光さん (江家)  
 4 北村 福子さん (直江)  
 5 黒田 義夫さん (富原)  
 6 富田 孝子さん (富原)  
 7 富田 幸子さん (直江)  
 8 藤江 貴輝さん (直江)  
 9 美濃 貴輝さん (直江)  
 10 正解は48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。

◆12月号の正解  
 ヤカラサデサイ「マシクセンジン」でした。

科目	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
経常利益	4,916	612.2%	4,113	47.9%	▲5,342
※再掲(病院)	4,788	862.6%	4,233	88.5%	▲623
※再掲(介護)	129	51.9%	▲119	2.7%	▲4,719

【事業収益】(単位：千円)

収入科目/月	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
入院医科収益	66,963	98.6%	▲951	97.7%	▲1,573
外来収益	12,742	106.1%	733	98.3%	▲217
病院計	88,776	104.6%	3,896	99.0%	▲873
介護計	54,500	103.4%	1,777	103.6%	1,914
収益計	143,306	104.1%	5,633	100.7%	1,008

☆全体収益は前年・予算とも超過し、過去最高となった。病院は外来・健診の稼働が高く予算を上回り3,896千円の予算超過となった。前年比では1%減収まで回復。介護はつむぎとみなみを除く事業所がすべて予算を超過し、介護全体で1,777千円の予算超過で前年から3.6%の増収。

【事業経費】(単位：千円)

科目	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
医療材料計	13,277	113.2%	1,547	113.6%	1,585
人件費計	99,032	100.6%	561	101.5%	1,503
事業経費	16,228	98.2%	▲303	114.5%	2,052



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。

⑬ ガクガクするような嫌な寒さ。「〇〇〇〇がする」  
 ⑭ よく似ているが偽物。「〇〇〇〇商標」「〇〇〇〇品」  
 ⑮ 犬、トラなどの哺乳類の歯で特に大きく鋭く発達した歯。「〇〇〇〇を剥いての毛」

⑯ 寸分も乱れないで、ぴったりと揃っている。「〇〇〇〇乱れない行進です」  
 ⑰ 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下さい。寄せられたコメントは読者のひろばで紹介させていただきます。パズルの当選者については氏名で紹介させていただきます。

◆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: 0855-3(25)7888  
 Eメール: soki@hikawa-hp.com

◆しめくり  
 2021年2月28日(日)

## 2020年度 第7回定例理事会報告

日時 2020年12月28日(月)19:00~20:00  
 場所 ひかわ医療生協 管理棟2階大会議室  
 出席 理事18名出席 1名欠席 監事3名全員出席

(1) 組合員加入脱退の件  
 新規組合員19名中、地域での拡大は13名だった。年間目標までは106名の開きがあるので、月間は終了したが引き続き努力をしようとして提起あり。

(2) 専門委員会・支部・監事会報告  
 監事より12月の幹事会は開催されていないと報告があった。理事会は上記①②の報告を、異議なく承認した。

(3) 2020年11月度経営報告  
 【経常利益】(単位：千円)

科目	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
経常利益	4,916	612.2%	4,113	47.9%	▲5,342
※再掲(病院)	4,788	862.6%	4,233	88.5%	▲623
※再掲(介護)	129	51.9%	▲119	2.7%	▲4,719

【事業収益】(単位：千円)

収入科目/月	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
入院医科収益	66,963	98.6%	▲951	97.7%	▲1,573
外来収益	12,742	106.1%	733	98.3%	▲217
病院計	88,776	104.6%	3,896	99.0%	▲873
介護計	54,500	103.4%	1,777	103.6%	1,914
収益計	143,306	104.1%	5,633	100.7%	1,008

☆全体収益は前年・予算とも超過し、過去最高となった。病院は外来・健診の稼働が高く予算を上回り3,896千円の予算超過となった。前年比では1%減収まで回復。介護はつむぎとみなみを除く事業所がすべて予算を超過し、介護全体で1,777千円の予算超過で前年から3.6%の増収。

【事業経費】(単位：千円)

科目	当月実績	予算比	予算差	前年比	前年差
医療材料計	13,277	113.2%	1,547	113.6%	1,585
人件費計	99,032	100.6%	561	101.5%	1,503
事業経費	16,228	98.2%	▲303	114.5%	2,052

(4) 2020年秋闘統一要求及び単組要求に対する回答報告  
 (5) 子の看護休暇規定・介護休暇規定の改定について  
 1、育児・介護休業法施行規則等が改正され、2021年1月1日から子の看護休暇・介護休暇が時間単位で取得できるようになる。  
 2、子の看護休暇の有給付についてパート職員へも一定程度認める内容に改定することを提案する。2021年1月1日から実施。

(6) ケアマネ手当新設について  
 (7) 12月給与の「一律3,000円支給」の取り扱いについて  
 今秋闘では12月分給与に囑託2、パート職員も含め「一律3000円」の支給要求があった。この提案を受け入れ「コロナ対策激励金」として支給することとする。

(8) コーチング契約について  
 職場責任者の育成を目的に、ASTER-A 代表 中澤博之氏と1年間のコーチング契約を結ぶことを確認する。

(9) 固定資産等購入の件  
 1、患者監視装置DS-7780W  
 (10) その他  
 1、無料低額診療事業適用1名の確認

(11) 2020年度12月管理会議からの報告  
 送迎バス契約変更及びコース変更の検討中

(12) 2020年度第7回組合員活動委員会からの報告  
 各支部や専門委員会及び班会から寄せられた2025年ビジョンへの意見を交流した。

次回 1月27日(水) 19:00

# 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	村田 幸治	福田 貴好	福田 貴好	村田 幸治	村田 幸治	金森 隆
	2診	金森 隆	平 仁司	金森 隆	金森 隆	金森 隆	村田 幸治
	3診	景山 省次	金森 隆	金森美智子	長野奈津子	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。発熱やせきの症状があるの方は、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「つむぎ」
- ◆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  | F A X (0853) 25-7888 |
| 電話 (0853) 72-4577  | F A X (0853) 72-2417 |
| 電話 (0853) 72-2407  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 72-7532  | F A X (0853) 63-5177 |
| 電話 (0853) 63-5166  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-8708  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-3555  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (080) 2890-4511 | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 73-8705  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 25-7280  | F A X (0853) 25-7280 |
| 電話 (0853) 72-0373  | F A X (0853) 72-8933 |
| 電話 (0853) 31-4760  | F A X (0853) 31-4760 |
| 電話 (0853) 72-0353  | F A X (0853) 72-0322 |
| 電話 (0853) 72-9930  | F A X (0853) 72-7534 |
| 電話 (0853) 72-7760  | F A X (0853) 72-7534 |

子どもの頃から頑張ったけれど、新しい健康な暮らしを模索する日々である。せめて未来を担う子どもたちには、優美をあげたい。  
(編集委員会)

## 編集後記

## 「健康ひかわ2月号」紙面縮小のお知らせ

新型コロナウイルスの影響で12月19日～1月31日までの間、班会や専門委員会、支部の活動を中止していました。それに伴い、今号は紙面を縮小して発行しています。2月1日からは感染対策を講じながら徐々に再開したいと考えておりますので、活動への参加とご協力をお願い致します。

