

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



第303号

1 2021年
月号

ひかわ生協の現況 (2020年12月1日現在)

組合員数	8,687人(先月比+15人)
出資金総額	3億354万円
平均出資額	34,942円
班数	63班
機関紙手配り人数	343人
手配り部数	3,830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 おめでとうございます



撮影者: 曾田 重信さん (坂田)

昨年一年間、コロナ、コロナ、コロナと心安まることのない年でした。生協活動にも大きく影を落としました。総代会、健康まつり・グラウンドゴルフ大会などが中止や規模縮小などに追い込まれてしまいました。このコロナ禍はまだまだこれからも続くと思います。コロナ禍を通して、安倍・菅政権が一体誰を見ているのか、突然の緊急事態宣言や、持続化給付金丸投げ問題、Go・To・トラベル、Go・To・ایت、など決して国民一人一人の困難に寄り添った政治が行われているとはとても思えないということが本当によくわかった一年でした。

このコロナ禍のなかでもひかわ生協の経営は安定していて、2020年ビジョンも最終年をむかえ、昨年はデイサービス「つむぎ」を立ち上げることができました。2020ビジョンは昨年の総代会で2025年ビジョンに引き継ぐように提案をしたところ。新しいビジョンは次の総代会で討議していただきたいと思っています。皆さんが十分な討議ができるように「健康ひかわ」の11月号にそのエッセンスをまとめたものを載せています。是非お読みいただき次の総代会に皆さんの意見を持ち寄っていただけたらと思います。

生協のこれらのビジョンは、2025年には団塊の世代が75歳となり高齢化がピークに達するといわれています。高齢者の一人暮らし、二人暮らし世帯や認知症高齢者が多くなり医療や介護無しでは生活が成り立たなくなる方が多くなってくると思われまます。そういう中で、「住み慣れた地域で誰もが健やかで安心して住み続けられるまち」をみなさまの力を集めてつくりたいの思いでつくりました。

これは生協の組合員だけでなく、組合員以外の地域の皆さんや、他の団体、そして行政とも協力し合い「まちづくり」を行っていきたく思います。特に看護小規模多機能事業所のみならず、みなみサテライト、デイサービスつむぎの建設に際しては、行政から多大なご支援をいただきました。大変ありがたく思っています。これは生協のこのビジョンの方向性が、行政にも一定認められているからと自負しています。

2025年ビジョンに限らず今後の生協の活動は、組合員でない方も交えて行っていく必要があると考えています。一緒に活動する中で生協の魅力が十分に伝えられれば、日常的な組合員増やしになると思っています。

また2025年といえば生協創立50年に当たる年であり、この新しいビジョンをさらに発展させ、斐川の医療・介護を語るに、生協抜きでは語れないと言われるような存在になれるかと思っています。



黒田和雄さん作
似顔絵

二〇二一年新年のご挨拶

ひかわ医療生活協同組合

理事長 金 森 隆

斐川生協病院の外来診療は、1月4日からはじまります。

年末・年始 おすすめレシピ

新型コロナの影響で帰省自粛の方もおられると思いますが、いつもとちょっと違ったメニューで年末・年始の特別感を味わってみてはいかがでしょうか？

豚バラとあさりのトマト煮 1人分塩分量約 1.3g



材 料 (4人分)

- ミニトマト……………1パック
- 豚バラ薄切り肉………200g
- あさり(塩抜き) ……400g
- ニンニクの薄切り……片分
- パセリのみじん切り…少々
- 白ワイン……………大さじ3
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 塩・コショウ……………少々



- ①ミニトマトはヘタを除き、豚肉は5cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油とニンニクを入れて香りがでるまで弱火で熱し、豚肉を加えて中火で炒める。肉の色が変わったら、あさりを加えて全体を混ぜミニトマトとワインを加え、蓋をしてあさりの口があくまで中火で約3分蒸し煮にする。
- ③仕上げに塩・コショウで味をととのえ、皿に盛ってパセリをふる。
※茹でたパスタに絡めても美味しいですよ。

お魚ハンバーグ～軟らかくて食べやすい!すこしおレシピ～ 1人分塩分量約 0.6g



材 料 (6人分)

- | | | | | |
|-----------------|---|------------------|----|---------------|
| ●いわしミンチ… 240g | A | ●料理酒……………小さじ1 | タレ | ●小麦粉…………… 適量 |
| ●根深ねぎ……………70g | | ●塩……………少々 (0.5g) | | ●おろし生姜……………5g |
| ●しそ…6枚 (3枚は飾りに) | | ●濃い口醤油…小さじ1 | | ●砂糖…小さじ1・1/2 |
| ●木綿豆腐……………1/4丁 | | ●おろし生姜…………… 5g | | ●濃い口醤油…大さじ1 |
| ●卵……………1/2個 | | ●片くり粉……………大さじ1 | | ●キャノーラ油… 適量 |

- ①根深ねぎ、青しそ、をみじん切りにしておく。木綿豆腐はしっかりと水切りをして、すり鉢ですりつぶしておく。
- ②ボールにいわしミンチ、根深ねぎ、青しそ、木綿豆腐、卵、Aの調味料を入れよく混ぜ合わせ成型して小麦粉をつける。フライパンにキャノーラ油をしき、蓋をして弱火で10～15分程度かけ、中心までしっかり加熱する。
- ③タレを作る。たれの調味料を小鍋に入れ砂糖が とける程度に、火にかける。または、電子レンジ600w30秒かける。
- ④②のお魚ハンバーグに③のタレを表面に何回かに分けて塗り、表面に照りがつくように焼く。
- ⑤最後にしそを1/2にカットし、お魚ハンバーグに添えるように盛り付ける。

ひと手間でお正月の雰囲気演出 飾り切りをご紹介します



- ①大根を5～6cm程度の幅にカットし、薄くかつら剥きをして、塩水に漬けしんなりさせる。
- ②大根についた塩を水で洗い、2つ折りにし下側1cm残し山折側を7mm～1cm間隔で縦に切込みを入れる。
- ③端から大根を巻いていき、仕上げに柚子の皮を、雌しべに見立てて飾れば、出来上がり。

- ①大根と人参をそれぞれ0.5cm角程度の棒状にカットし、塩水に漬けしんなりさせる。
- ②①の大根と人参を『つ』の字にあり、交差するようにおきます。そして先端の輪になった部分にそれぞれとおし、両端を引っ張れば出来上がり。



栄養課のとりくみ



11月11日にデイサービスきずな・ふらみんご利用者さまへ、秋のお楽しみスイーツを企画し提供しました。モンブランには地元の栗を使用し、栗の実を取り出す作業からスタート!! 頑張っって剥いた栗の重さは1.7kg。栄養課みんなで心をこめて手作りで仕上げました。



新年！支部長さん 笑顔で一言

荘原支部

勝部 早苗さん

つながりを大切に
感染症に負けない
体づくりをすすめて
いきたいと思ひます



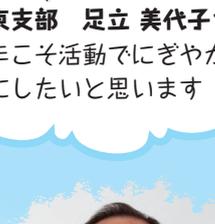
出西支部 富田 美子さん

今年は楽しい活動で
良き年にしたいと
思ひます



出東支部 足立 美代子さん

今年こそ活動でにぎやかな
年にしたいと思ひます



伊波野支部

山根 國男さん

今年も地域の
組合員さんと共に活動を
すすめていきたいと
思ひます



久木支部 山田 百合子さん

いつまでも住み慣れた
地域であんしん
して暮らし続け
られますように



直江支部 望月 敏雄さん

直江地域組合員の皆様
毎年何かとご協力
モウ〜感謝、感謝です



今年の干支丑年の職員 新年の意気込み！

訪問リハビリステーション〜ゆい〜

高尾 久美子さん

コロナ禍で大変な時期
ですが、美味しい
ものを食べて
楽しい一年に
したいと思ひます



医事課
徳永和洋 事務部長
コロナ退散！
赤いパンツ履いて頑張ります！

テイサービスふらみんご

三島 理絵さん

2021年は資格を取る！！
一日でも多く笑顔ですぞす！！
Life goes on



敵な飯塚さんでした。
（編集委員会）

したが、今は世間の風刺、また趣味の囲碁を子どもたちに教えたり、木工品などのづくりを楽しんでおられます。

奥さんが体調を崩し、近隣の病院を転々とされた後、斐川生協病院に入院されました。5年に渡る闘病の後、薬石の効なく昨年2月にお亡くなりになりました。入院中の病院職員の対応は素晴らしく、今でも感謝している、とのことでした。奥さんを亡くし、人生どうでも良いと思っていました。息子さんのお勧めでパソコンを習い、その面白さにハマりました。独り暮らしの気楽さで昼夜関係なく、思った時にパソコンを楽しんでいるそうです。「酒を飲み、遊びを楽しみ、横になったら何もせず、眠くなったら寝る。私は不良老人です」と、大笑いでした。「人の悪口は言わない、人のプライバシーは尊重するのが人生のモットーです。いろいろなことがありましたが幸せな人生だと思っています」と、力強い大きな声で笑顔の素敵な飯塚さんでした。



飯塚 正志さん (伊波野) 88歳

昭和26年、19歳のとき警察予備隊（現、自衛隊）に入り出雲、舞鶴、米子、九州で35年間勤務して定年退職されました。現職の時は銃剣術の名手とのことで

「気ままにパソコンを楽しむ幸せな人生です」



東支
出東

出東カフェ開催



「コミセンより依頼されていた11月のカ
フェを19日に開催しました。

3密には気を付けるよう話し合い、検
温、消毒、換気など細心の注意を払いま
した。思いの外35人ものお客さんと、一
緒に来た人が同じテーブルにつけないな
どのリスクがありました。

新しい小豆と、特製団子の「ぜんざい」
は大好評でした。「この美味しさは最
高!! 生協のスライドも良かった! 本
当に来てよかった」などと、声を掛けて
いただきました。コロナ禍の開催は心配
でしたが、皆の頑張りと協力で無事に終
わり嬉しく思います。コミセンから、お
礼として非常用ごはんの提供があり、終
了後、皆で美味しくいただきました。

(支部長 足立 美代子)

けんこう広場 11月20日



直江でも
始めました!

11月14・15日
文化祭に
参加しました!



出東

グラウンドゴルフ大会

直江支部 11月14日
斐川公園多目的広場
32名参加



出東支部 11月5日
五右工門川河川敷公園 35名参加



荘原支部 11月9日
荘原多目的広場
午前の部25名参加
午後の部24名参加



久木 日向ぼっこ班
脳トレ



荘原
おちらと班
骨粗鬆症について



魅力いっぱい 班 会

平田 はやさめ班
寝たきりにならない為の体操



久木 正興班
お話会

11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	2020.11.02	骨粗鬆症について	10
荘 原	つきみ草	2020.11.12	血管年齢測定 握力測定	6
荘 原	こだま	2020.11.26	2025 ビジョンについて	6
荘 原	えびす	2020.11.11	ニュースポーツ	9
出 東	げんき一番	2020.11.02	脳トレ・認知症	5
出 東	スイートピー	2020.11.19	出東カフェに参加	3
出 東	いちご	2020.11.18	介護保険について	4
出 東	若松	2020.11.28	忘年会	6
久 木	正興	2020.11.17	お話会	8
久 木	興農班	2020.11.13	忘年会	7
久 木	日向ぼっこ	2020.11.17	脳トレ	8

支部	班 名	開催月日	テーマ内容	参加人数
久 木	なでしこ	2020.11.04	作業療法士の仕事	6
伊波野	ティータイム	2020.11.19	オーラルフレイルの話	4
伊波野	ひだまり	2020.11.10	フレイル予防(ロングピロピロ)	3
出 西	紅葉	2020.11.04	事業所説明	5
出 西	すいせん	2020.11.26	出雲弁カルタ	3
出 西	星田のお家	2020.11.26	みそ汁塩分チェック	5
出 西	やよい	2020.11.16	料理教室へ参加	3
平 田	はやさめ	2020.11.19	寝たきりにならない為の体操	4
その他	えによば	2020.11.20	血管年齢測定	5
その他	ひよこ	2020.11.25	産後の骨盤ヨガ	6

すこしお料理教室

12月16日、1月26日の開催中止のお知らせ

出雲市における新型コロナウイルス感染者の発生を受け、調理・試食を伴うことから参加者の安全を最優先に考え、当面の間、開催を中止することと致しました。ご理解いただきますようお願い致します。

なお、状況を踏まえながらではありますが3月から再開していきたいと考えております。



けんこう広場の開催場所を探しています

「けんこう広場」の開催場所を探しています。「うちの近くでやってほしい」「近くにいい場所がある」などの情報がありましたら、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問合せ先

ひかわ医療生協地域活動部

電話 0853-72-4577

FAX 0853-25-7888

メール sosiki@hikawa-hp.com

メールアドレスのQRコード▶



参加希望のご連絡は電話、FAX、メールのいずれかで受け付けております。必ず、参加希望の企画名、お名前、お電話番号をお書きください。確認のために折り返しご連絡する場合がございます。



読者のひろば

(応募ハガキから)

岡 笑子さん

先日は人間ドック、お世話になりました。胃カメラで、高齢の初めての方に丁寧にも同じことを繰り返してお話されていて感心しました。地域にこのような病院があることは幸せなことだと思います。

岡 卓子さん

身体にいい料理教室、体操教室を開いて欲しいです。参加したいです。クリスマス、正月イベントにしてください。

小松原 澄子さん

ロングピロピロを始めて使用した時は吹く力がなく出来なかつたけど、

何回かやっているうちに少しずつ出来るようになった。毎回練習して上達したいです。

多々納 薫さん

近頃は「QRコードからインターネットにつないで」というフレーズをよく目にします。コロナ対策でオンラインも増えていきますね。懸賞の応募内容もQRコードからというの目にはしますが、応募を楽しみにしている人で、スマホを持っていない人にはつらいのでは？ と気になる今日この頃です。

樋野 香織さん

タブレットを使ったオンライン面会を読みました。面会もなかなか行けない今だからこそ、こんなやり方もあるんだととても驚きました。そして素晴らしいアイデアだと感じました。

文芸コーナー

生まれて 生まれてくることの 曾孫を

待つ身の我に 幸せ満ちる

西尾 佳代子さん

生かされて 楽しき事も 多々あれど

難聴にては 何処へも行けぬ

持田 敏子さん



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。



絵手紙班会より



矢田 信美さん



絵手紙班会より



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。

令和三年は心身ともにリフレッシュして、夢の二ツ、三ツは叶えたい。
ハーモニカ演奏に、より一層の力がきかけます。
そして、美味しい野菜を作ります。
為せば成る なさねばならぬ何事も
なさぬは人のなさぬ成りけり。
夢と希望を持ち続け、よくぞ頑張る。
八十路を迎える爺さんの新年の抱負です。

石原 征二さん

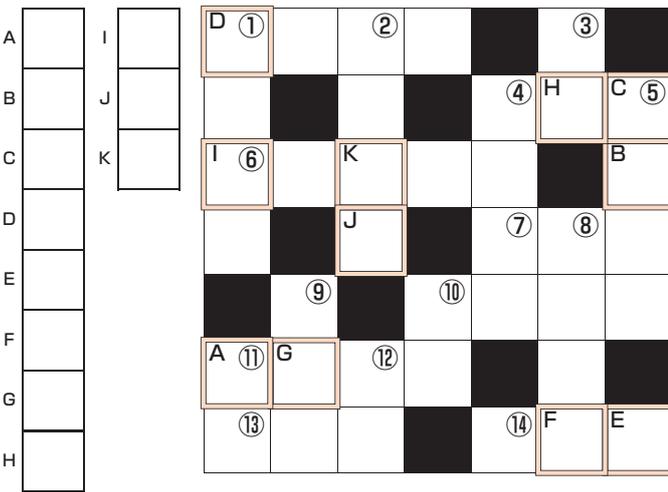
絵手紙



絵手紙班会より



西尾佳代子さん



- ① クリスマスの○○○
② ショーンが綺麗です
③ ものの量をはかるため
基準と定めた量
④ 「メートル、尺、貫、円
ドル等々の○○○」
⑤ ゼンマイ仕掛けで自動
的に一定の音楽を奏で
る楽器。「○○○○ール」
⑥ 形勢が不利で勢いが
劣っていること。「今
のところ○○○勢です」
⑦ 人の好みはいろいろの
たとえ。苦くて殆どの
虫は食べないが好んで
食べる虫もいる。「○
○食う虫も好き好き」
⑧ 「クリスマスの○○○
ショーンが綺麗です」
⑨ ものの量をはかるため
基準と定めた量
⑩ 「メートル、尺、貫、円
ドル等々の○○○」
⑪ ゼンマイ仕掛けで自動
的に一定の音楽を奏で
る楽器。「○○○○ール」
⑫ 形勢が不利で勢いが
劣っていること。「今
のところ○○○勢です」
⑬ 人の好みはいろいろの
たとえ。苦くて殆どの
虫は食べないが好んで
食べる虫もいる。「○
○食う虫も好き好き」
⑭ 「クリスマスの○○○
ショーンが綺麗です」

- 【タテのカギ】
① 琉球諸島のうち南西諸島の宮古列島、八重山列島の総称。「○○○○諸島」
② ピタゴラスが発明した音階。「ドレミファ○○○○」
③ めったにない珍しいこと。「○○な出来事です」
④ ボクシングで試合中の怪我により医師が続行不可能と認めること。「○○○○ストップ」
⑤ 自然のまままで荒々しく強いこと。「あの人の○○○○な感じが好きです」
⑧ 沢山の電飾で建物や家をかざること。



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。

- 【ヨコのカギ】
① 借金を早く返すよう要
求すること。「早く返金するよう○○○○する」
④ 赤ずきん、ウサギとカメ、一寸法師、桃太郎
「日本の代表的な○○○○です」
⑥ 成人男子向けの衣類
スーツなどフォーマル
に装う服。「彼は○○○○
○○○○がよく似合っ
た」
⑦ 粘土や無機質原料を板
状にして高温で焼いて
作った物。「風呂場は
○○○○張りです」
⑩ 昔、流行したファッ
ション。「○○○○
ファッション」
⑪ 有料貸出のこと。
「この衣装は○○○○
店で借りました」
⑬ 何かを行う機会を利用
して他のことも行うこ
と。「○○○○にもう
一つ付け加えます」
⑭ 後日の思い出に撮って
おく。「○○○○写真」

- ◆11月号パズルの当選者
① 伊藤 太省さん (直江)
② 江角 美智枝さん (直江)
③ 梶谷 幸男さん (黒西)
④ 瀬谷 善夫さん (黒西)
⑤ 妹尾 洋子さん (鳥井)
⑥ 中島 キヨ子さん (求院)
⑦ 原 貴裕さん (原鹿)
⑧ 深津 エイコさん (併川)
⑨ 山田 陽子さん (上直)
⑩ 正解は41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。
◆11月号の正解
正解は、「イスモオオヤシロカミムカエサイ」でした。

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
〒699-0663
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: 0855-3257888
Eメール: soki@hikawa-hp.com

2020年度 第6回定例理事会報告

日時 2020年11月27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19名出席 監事3名全員出席

(1) 組合員加入脱退の件
新規組合員31名中、地域での拡大は21名と7割弱で奮闘した。

(2) 専門委員会・支部・監事会報告

(3) 2020年10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	486	53.4%	▲424	10.0%	▲4,375
※再掲(病院)	1,257	34.8%	▲2,354	55.8%	▲995
※再掲(介護)	▲771	28.5%	1,930	-29.5%	▲3,380

【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	68,224	97.2%	▲1,953	98.3%	▲1,199
外来収益	12,023	87.6%	▲1,702	88.6%	▲1,548
病院計	85,469	97.4%	▲2,275	97.0%	▲2,633
介護計	56,821	105.2%	2,808	111.8%	5,980
収益計	142,344	100.4%	517	102.4%	3,366

全体収益はほぼ予算通り。病院は前年から3%ダウンとなったが、介護事業の収益増によりカバーできた。介護事業は新規事業開始月であったが、新規事業を差し引いても前年から3,669千円の増収。

【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	13,926	108.2%	1,056	108.5%	1,090
人件費計	97,732	99.2%	▲759	100.0%	15
事業経費	20,176	103.6%	▲708	145.3%	6,293

・医療材料は、主に医薬品費(インフルエンザワクチン購入)で前年・予算を超過。
・人件費は1・医療材料0月からの入職者あり基本給など増加したがほぼ予算通り。人件比率68.7%。
・事業経費は、不動産取得税などであったため前年・予算を超過した。

次回定例理事会 12月28日(月)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
- 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) 31-4760
- 電話 (0853) 72-0353
- 電話 (0853) 72-9930
- 電話 (0853) 72-7760
- F A X (0853) 25-7888
- F A X (0853) 72-2417
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 63-5177
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 25-7280
- F A X (0853) 72-8933
- F A X (0853) 31-4760
- F A X (0853) 72-0322
- F A X (0853) 72-7534
- F A X (0853) 72-7534

昨年、新型コロナウイルスが世界中で広まり、日本でも全国各地で多数の感染者を出し、ひかわ医療生協でも、活動の行事などやむなく中止や自粛をしました。早期にワクチン接種ができるようになって終息してほしいものです。3密を避け、手洗いなど毎日励行しましょう。今年も健康で良い年でありますようお祈り申しあげます。(編集委員会)

編集後記

職員募集 正職員・パート

病院・デイサービス・訪問リハビリで一緒に働いて下さる方募集中!

看護職員 (看護師・准看護師)

リハビリ職員 (理学療法士・言語聴覚士)

患者・利用者さまの「その人らしく生きる」を支える為にすべ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です。

TEL 0853-72-9905 (介護事業部) 森脇

