

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第314号 **12** 2021年  
月号

ひかわ生協の現況 (2021年11月1日現在)

組合員数	8,675人
出資金総額	3億502万円
平均出資額	35,161円
班数	60班
機関紙手配り人数	347人
手配り部数	3,806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

## 第3回つながるマルシェ

# 子育て応援バザーを中心に200人! 青空のもとに集う!!

次回は1月29日



コロナ自粛の中、地域での助け合いを広げようと今年度は第5土曜日に「つながるマルシェ」をしています。10月30日、斐川生協病院駐車場の一角で行った第3回目はお天気にも恵まれ、沢山の方で賑わいました。今回の目玉は、「子育て応援バザー」。

お宮参りの衣装まで皆さんのご厚意で沢山集まりました。来場者から「子どもはすぐにおおきくなるので助かります」と喜ばれました。フリーマーケットは4店舗の出店があり、素敵な手作りの品も並びました。屋内では、お困りごと相談と、フードドライブを行いました。フードドライブでは、18世帯から申し込みがありました。また、今回も米どころ斐川らしく合わせて210キロのお米をはじめ、レトルト食品や缶詰め、お菓子など、沢山の食品をお寄せいただきました。ご希望の方には、県の社会福祉協議会からのサニタリー用品の橋渡しもしました。食品を受け取った方からは「ありがとう。元気が出た」と言って喜んでくれました。

今回、子育て応援バザーやフードドライブを通して、若い世代や女性が子育てと仕事の両立など困難を抱えている事を感じました。「厳しいときもあるけれど、どうか前向きに」と伝え、支え合いの活動や社会保障の充実を求めていきたいと思っています。

(つ)ながるマルシェ実行委員会

## 斐川生協病院では無料低額診療事業を行っています

病院にかかりたいけど、経済的な理由で受診を躊躇している方がおられましたらお気軽にご相談ください。

無料低額診療制度は、経済的理由により適切な医療を受けることができない方に対し、医療費の一部負担金の減額や免除を行うものです。

電話相談窓口 いのちの相談室  
TEL : 090-1875-4577



〈ランドセルについて〉  
バザーで残ったランドセルは、「ランドセルfor ALL」という資源活用につなげてくれる会社に寄贈しました。



皆さんのご支援ご協力  
ありがとうございました

# 平和のバトンinひかわ 戦後76年

投稿

## 310万人の戦争犠牲者を 忘れないで今の平和に感謝

石原 征二さん

第2次世界大戦での日本人犠牲者は310万人以上と言われています。阪神淡路大震災、東日本大震災など、歴史に残る大震災の犠牲者の数から言えば、どんなに不幸な戦争であったかを知ることが出来ます。

私は、戦争の始まる昭和16年1月生まれです。近所の人が出征された日であったので征二と名付けたと、母から聞きました。当時16戸あった自治会で8戸が出征しています。私の兄は20歳でしたが43歳で出征した人もいます。働き手のいなくなった家庭、自治会は如何ばかりかと想像もできません。

兄は満州でソ連軍の進攻により捕虜となりシベリアに送られ抑留者となりました。その数57万5千人と言われています。冬はマイナス40度になる極寒の地での重労働、食料は乏しく5万5千人が亡くなっています。朝起きると何人かの人が亡くなっていたこともあったそうです。白いごはんをお腹一杯食べたい、早く日本に帰りたい、と思う日々だったとか。そんな生活の中で抑留者であった増田幸治さんが作詞した、望郷の歌「異国の丘」を皆で歌って頑張り、47万3千人が日本に帰りました。兄は病に倒れ舞鶴の岸壁に立つことは出来ませんでした。

南方の島々では連合軍の攻撃で凄惨を極め、最期は食料もなく、栄養失調やマラリアで殆どが病死だったという

ことです。

昭和20年3月に東京大空襲、一夜にして10万人の命が失われました。また全国各地でB29の攻撃を受けて、4月には筆舌には尽くしがたい沖繩戦：8月6日に広島、9日には長崎に原子爆弾が投下されて、2発の原爆での死亡者は20万人を超えました。そして8月15日終戦となりました。

若くして夫を亡くした女性、幼くして遺児となった人、我が子を亡くした親たちなど同じ境遇の人が遺族会を結成し、励ましあって生きてきて今日の日本経済の発展につながりました。せめてもの戦争犠牲者への供養だと思います。

人の記憶は薄れていくものです。私たちは過去の悲しい史実の中で生きています。尊い命を失った人たちの用い、今の平和に感謝することを平和教育として永遠に伝えたいものです。

### 引き続き戦争体験を募集しています。

募集内容：当時の生活やまわりの話、苦勞話、戦場の体験など。ご家族に伝え聞いた具体的な体験談などもあれば是非お寄せください。  
取材方法：編集委員がお話を聞きに伺います。また、投稿でも受け付けています。  
※お名前などの情報についてはご意向に沿って掲載いたします。投稿でペンネームや匿名を希望する場合はその旨ご記入ください。

# 人間ドックのお勧め

健康管理センター

古志 真弓 (保健師)

「人間ドック」は病気の早期発見や健康指導を目的に、全身の臓器について、総合的な精密検査を行うものです。「特定健診」のよくな自治体の補助はありませんが、確実な健康情報を得ることが出来ます。ひかわ医療生協でも日帰り「人間ドック」を受けることができます。

## 「がん」は死因の1位

がんは我が国における死因の第1位であり、近年では男性では2人に1人、女性では3人に1人ががんになると推計されています。特に出雲圏域では男性は胃がん・肺がん・大腸がんが、女性は、肺がん・大腸がん・などが全県に比べ高くなっています。がんは早期発見、早期治療が非常に重要です。

## 冬季限定人間ドックのお知らせ

ひかわ医療生協では期間限定で、組合員向けの「割引人間ドック」を行っています。

この機会にぜひ体の総チェックをしてみませんか？ 特定健診で胃力メラ検査を受けられなかった方、この期間でしたらまた、胃力メラ検査のご予約をとっていただくことができます。また、コロナで受診を控えておられる方も是非

## 期間限定割引人間ドック

実施期間：2022年2月・3月

対象者：ひかわ医療生協組合員（世帯）

特別価格：20,000円（通常組合員26,191円、非組合員36,667円）

《基本項目》

- ・内科診察・身体計測・血圧測定・視力・聴力・胸部X線・脈波図・心電図・胃部・腹部超音波・眼底・眼圧・便潜血・骨密度・動脈硬化・尿・貧血など・肝炎ウイルス・前立腺がん検査（男性）…オプション検査はお問い合わせ下さい

【ご予約・お問い合わせ】健康管理センター 0853-73-7140



# 生協強化月間

# 地域で職場でみんなの取り組み

9月24日～11月30日『生協強化月間』が取り組まれました。

地域では、新しい事業所建設に向けて、「ひとくち増資」が呼びかけられ、10月末現在期間中に例年の4倍を超える141件の増資が寄せられました。コロナ禍で大規模な訪問はできない中、身近なつながりや電話でのお願いなど工夫しながら取り組まれました。

「ひとくち増資」で増資とともに寄せられたメッセージには、「コロナウイルスの影響を受けても、みんなが協力し、生協が成り立っていると感じます」「身近な地域での医療・福祉サービスが充実すると将来に安心を感じます」と、あたたかい応援や新事業への期待の声寄せられました。

職場では、加入グッズを作成し利用者への声掛けが行われ、たくさんの方が加入されました。



出西支部

少数精鋭で頑張りました。班会での増資の呼びかけ等に取り組みました。



出東支部

支部運営委員で手分けをして、身近なつながりで月間のお願いに訪問しました。



久木支部

生協委員が「健康ひかわ」を手配りする際に月間のお願いを行いました。災害時の声掛けや、地域の助け合いを強めるための「声掛け名簿」も作成中です。



外来

待合のソファも月間仕様に。期間中受診された方に、声をかけて加入や増資のお願いをしました。

満足度アンケートと一っしょに声掛けしました。



在宅支援室



3階病棟

ハロウィンイベントをおこないました。イベントを通して加入・増資のお願いもしました。

すこしお料理教室

4か月ぶりに開催!

10月14日に参加者4名で開催しました。

スパイスとトマトの  
コクで市販のルーを使  
わなくても美味しいバ  
ターチキンカレーと、  
すりおろし野菜にニン  
ニクを利かせた手づく  
りドレッシングでいた

だく秋野菜サラダを作りました。  
残ったレタスと卵でスープも作り、  
ちよっと豪華なランチのできあが  
り!!

参加者からは「工夫することや塩  
分を控えられる事がわかった」「無  
駄なく簡単にできる料理が学べた」  
と好評でした。(健康づくり委員会)



カメラズラック

「元気で楽しくお喋りが何よりの健康法」



星田のお家班 (出西)

平成18年に、5人で班を  
立ち上げましたが、班長の  
後藤育子さんがお亡くなり  
になったため、平成25年に  
班会で皆が集まる建物のあ  
る地名にちなんで、「星田  
のお家班」と名付けて7名  
で活動している班です。

毎月班会を開き、生協に  
講師をお願いして、勉強や  
軽い体操をしています。そ  
れだけでなくお喋りで盛り  
上がり、ボケ防止にもなり  
楽しいとのこと。コロ  
ナ自粛前は、食事会、お花  
見会、忘年会などお出かけ  
班会をしていましたが、今  
はお休み中です。皆さんそ

れなりの高齢ですが、若々  
しく元気で、「まだまだ当  
分ボケません」と、パワフ  
ルでした。新会員さんは  
「4月から参加しています。  
勉強やお喋りで気持ちがあ  
るくなり次が待ち遠しいで  
す」と、笑顔でした。  
「元気で楽しく」が班  
のモットーです。お喋りは  
何よりの健康法で、日々楽  
しく過ごすことが一番です。  
月に1回集まって皆さんと  
元気でお喋りできるのが嬉  
しいです」と、班長の後藤  
順子さんはにこやかに話さ  
れました  
(編集委員会)

ひかわ医療生協  
第12回グラウンドゴルフ大会



10月19日、斐川公園多目的広場で各  
支部から代表が集まり、83名で競技を  
行いました。

昨年はコロナ禍で開催できませんで  
したが、今年は人数を制限し、感染対  
策をしながら開催できました。天候に  
も恵まれ無事開催できたことを大変う  
れしく思いました。

皆さんコミュニケーションをとりな  
がら笑顔でプレーされていました。

次回はコロナ禍を克服した大会にな  
り、多数の方々に参加してもらいた  
いと願っています。(実行委員長 玉木 征夫)

- 優勝 富田 美子 (出西)
- 準優勝 野原 正幸 (出西)
- 第3位 元井 武久 (直江)



久木 あすなる班  
じゃがいもゴルフ



出西 やよい班  
手芸

直江 つつじの会  
誤嚥性肺炎のはなし



感染予防しながら、つながり・健康づくり  
**班会・健康ひろば**

出東 いちご班  
脳トレ



**12月の予定**

- 12月 2 日(木) ほっこりカフェ 直江コミュニティセンター 14:00～
- 12月 10 日(金) 久木支部豪農ちよっこしカフェ 10:00～11:00
- 12月 12 日(木) 久木ほっこりカフェ 久木コミュニティセンター 14:00～
- 12月 17 日(金) すこしお料理教室

**けんこう広場**

- 12月 1 日(水) 神守街区公園 10:00～
- 12月 2 日(木) 直江コミュニティセンター前 14:00～
- 12月 15 日(水) 神守街区公園 10:00～
- 12月 16 日(木) 和泉児童公園 14:00～
- 12月 24 日(金) 求院青木建設横 14:00～

**10月班会一覧**

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
出西	嬉し	10/2	ニュースポーツ	4
伊波野	ひふみ	10/3	認知症テスト	3
莊原	おちらと	10/4	ニュースポーツ	4
出西	紅葉	10/4	年間計画	3
出東	げんき一番	10/4	ウォーキング	7
久木	あすなる	10/5	じゃがいもゴルフ	3
久木	なでしこ	10/6	気功	6
莊原	こいのぼり	10/7	体操	7
出東	若松	10/8	新まくれんで体操	4
久木	正興	10/13	パンフレットで説明	5
出西	やよい	10/14	手芸	4
出東	スイートピー	10/14	すこしお料理教室	4
直江	さくら&あかね	10/18	体操+ニュースポーツ	7
出東	いちご	10/19	脳トレ	4
久木	日向ぼっこ	10/19	笑いの中で「健康」づくり	7
莊原	えびす	10/20	お話会	10
直江	つつじの会	10/20	誤嚥性肺炎のはなし	5
伊波野	ティータイム	10/21	年間計画	5
平田	はやさめ	10/21	体操	3
直江	西本町	10/21	生協新規事業のお知らせ	7
その他	えにょば	10/22	お話会	8
出西	すいせん	10/28	まくれんで体操	6
莊原	こだま	10/28	ニュースポーツ	6
出西	星田のお家	10/28	新まくれんで体操	7
伊波野	薬師1	10/30	お出かけ(菊の花見)	4
伊波野	薬師2	10/30	お出かけ(菊の花見)	4

**参加者募集**

**すこしお料理教室**

栄養士の提案する塩分控えめの“すこしお”料理を作ります。少人数で行い、料理のコツを学びましょう。料理好きの方ももちろん、普段料理をしない方や、男性の参加もお待ちしております。

日時：12月17日(金) 10:30～12:00

場所：ひかわ医療生協 組合員ルーム

定員：先着5名 材料費：500円

エプロン、マスク、三角巾をご持参ください  
事前予約が必要です。

**お問合せ先**

班会・サークル・健康教室へのお問い合わせは  
ひかわ医療生協地域活動部まで

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。確認の為に折り返しご連絡する場合がございます。



# 読者のひろば

はじめて十数個の実がつきました。11月頃に食べられると思うと楽しみです。

張っています。お陰さまで、身体的には元気です。夜の米の汁が効いています。

●山本 治美さん  
パズルを楽しみにしています。答えを出すのに時々家族の援助が必要となりました。各支部の健康ひろばを拝見。すばらしいことと感服しています。

●須田 一夫さん  
(応募八ガキから)  
毎月健康ひかわが来るのを心待ちにしています。特に読者のひろばが読みたくて。

●原 ツタエさん  
「すこしおクッキング」簡単で美味しく、家族も喜んで食べてくれました。毎月の食事の献立に悩みます。

●田中 義夫さん  
数年前、庭にみかんの木を1本植えました。その翌年の大雪で木は折れ、葉っぱは、ほとんど落ちました。しかし本年

●福島 武雄さん  
和牛農家が年々少なくなる。最近もう少しもう少しと思いましたが頑

●星野 美知子さん  
健康ひかわ毎月楽しみに拝読させていただいています。「平和のバトンinひかわ」を拝読し、昭和十三年生まれの私は大正十年生まれの父より戦争のことについてよく聞かされていましたが、I・Kさんの手記で「戦争は絶対に「ダメ」、平和を願うばかりです」まさにその通りです。



**わが家のペット**



高橋芳子さんの愛犬「ハナ」ちゃん(メス 10歳)  
10歳ですが、毛艶がよくて若々しいです。吠えないので番犬にはなりません。

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

●落穂食む 雀の群れに 夕陽差す  
●紅葉を 水面に映す 山の池  
今岡 清さん

返事なき 夫の遺影と 会話する  
我穏やかに 米寿となりて  
長瀬 良子さん



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。

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。



## すこしおクッキング

### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳でしめらせる。
- ③うずらの卵は茹でて皮を剥く。
- ④ボールにひき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、ナツメグ、塩、コショウをいれ、粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ⑤④を平らに広げ、芯にうずらの卵を置き、包み込むようにしてかまぼこ型に作る。
- ⑥天板にオープンペーパーを敷き、⑤をのせて200℃のオーブンで20～25分焼く。
- ⑦ミックスベジタブルは凍ったままバターで炒め、コショウで味をととのえる。
- ⑧器に食べやすく切ったミートローフをのせ、ミックスベジタブルを添える。

編と上手におつきあい

### すこしお ミートローフ

材料 (4人分) 塩分量1.0g/人

- 合いびき肉……280～300g
- 玉ねぎ……200g
- サラダ油……小さじ2
- うずらの卵……8個
- パン粉……40g
- 牛乳……大さじ4
- 卵……1個
- ナツメグ、コショウ…少々
- 塩…ミニスプーン1 (2.4g)
- ◆付け合わせ
  - ミックスベジタブル…200g
  - バター(有塩)……10g
  - コショウ……少々





# 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	
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

【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方は、まず、お電話で相談ください。

当院では無料低額診療事業を行っています。医療費のお困りごとご相談ください。

## 外来受診時の送迎バスのご案内

斐川生協病院を受診する方の為に無料の送迎バスを運行しています。組合員であればどなたでもご利用いただけます。

### 月・水・金

- 1便：阿宮、伊波野、出西、久木、直江
- 2便：出東、荘原

### 火・木・第1土・第3土

- 1便：出東、荘原
- 2便：伊波野、出西、久木、直江

### 注意事項

- 送迎は自宅から病院の往復です。
- お迎えは送迎員が自宅までお伺いします。
- お迎えの時間はその日の人数により異なります。
- 送迎バスの乗り降りに介助が必要な方はご遠慮ください。ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

**予約方法** 前日午後5時までにご連絡ください。お名前、電話番号、住所をお伝えください。

**予約・お問合せ番号 0853-72-0321**

今年度はコロナワクチンで一年がくれました。昨年に続き、活動自粛でひかわ生協の活動も制限せざるを得なくなりました。今のところ、第6波は落ち着いていますが、年末年始、人の移動があれば感染拡大が心配です。皆さまも手洗いとマスクで感染予防を徹底してください。

(編集委員会)



### その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター 電話 (0853) 73-7140
- ◆ひかわ医療生協 地域活動部 電話 (0853) 72-4577 FAX (0853) 25-7888
- ◆ひかわ生協指定居宅介護支援事業所 電話 (0853) 72-2407 FAX (0853) 72-2417
- ◆訪問看護ステーション「チューリップ」 電話 (0853) 72-7532 FAX (0853) 72-7534
- ◆平田サテライト 電話 (0853) 63-5166 FAX (0853) 63-5177
- ◆訪問リハビリテーション「ゆい」 電話 (0853) 73-8708 FAX (0853) 72-7534
- ◆ヘルパーステーション「あおぞら」 電話 (0853) 73-3555 FAX (0853) 72-7534
- ◆定期巡回随時対応型訪問介護看護事業所「かざぐるま」 電話 (080) 2890-4511 FAX (0853) 72-7534
- ◆看護小規模多機能事業所「みなみ」 電話 (0853) 73-8705 FAX (0853) 72-7534
- ◆みなみサテライト 電話 (0853) 25-7280 FAX (0853) 25-7280
- ◆デイサービス「きずな」 電話 (0853) 72-0373 FAX (0853) 72-8933
- ◆デイサービス「つむぎ」 電話 (0853) 31-4760 FAX (0853) 31-4760
- ◆デイサービス「ふらみんご」 電話 (0853) 72-0353 FAX (0853) 72-0322
- ◆サービス付高齢者住宅「あっとホームひかわ」 電話 (0853) 72-9930 FAX (0853) 72-7534
- ◆住宅型有料老人ホーム「あっとホームさくらん」 電話 (0853) 72-7760 FAX (0853) 72-7534

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。