

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314号

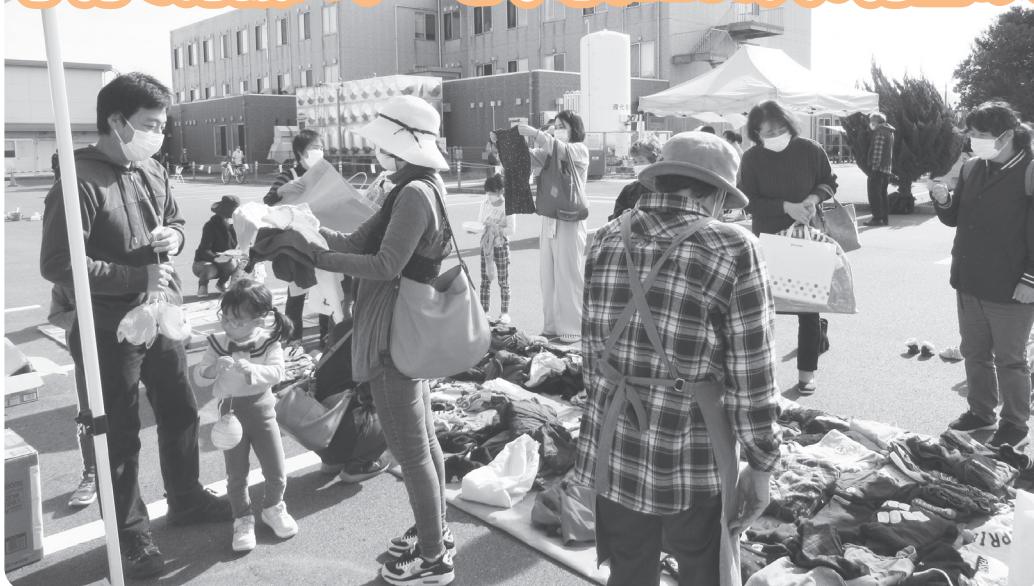
2021年
12月号

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

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」。ベビーカーや子供服、絵本に玩具、

お宮参りの衣装まで皆さんのが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ンタリー用品の橋渡しもしました。食品を受け取つた方からは「ありがとうございます。元気が出た」と言つて喜んでもらいました。

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



バザーで残ったランバーセルは、「ランドセル」「ルフル」「ラルフ」という資源活用に繋げてくれた。会社に寄贈しました。



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できます。

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つたので、征二と名付けたと、母から聞きました。当時16戸あつた自治会で8戸が出征しています。私の兄は20歳でした。43歳で出征した人もいます。働き手のいなくなつた家庭、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つたそうです。『白いごはんをお腹一杯食べたい』、『早く日本に帰りたい』と、思う日々だつたとか。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』を皆で歌つて頑張り、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縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。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、幼くして遺児となつた人、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、励ましあつ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。尊い命を失つた人たちを弔い、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。

「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います。「特定健診」のよう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できます。ひかわ医療生協でも日帰りには筆舌には尽くしがたい沖縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。そして8月15日終戦となりました。

「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います。「特定健診」のよう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できます。ひかわ医療生協でも日帰りには筆舌には尽くしがたい沖縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。そして8月15日終戦となりました。

「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います。「特定健診」のよう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できます。ひかわ医療生協でも日帰りには筆舌には尽くしがたい沖縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。そして8月15日終戦となりました。

「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います。「特定健診」のよう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できます。ひかわ医療生協でも日帰りには筆舌には尽くしがたい沖縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。そして8月15日終戦となりました。

「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います。「特定健診」のよう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できます。ひかわ医療生協でも日帰りには筆舌には尽くしがたい沖縄戦³。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発の原爆での死者は20万人を超みました。そして8月15日終戦となりました。

人間ドックのお勧め

健康管理センター
古志 真弓 (保健師)

この機会に「人間ドック」を検討ください。健診は半日で終わります。受けたいたい方全員にささやかな特典もご用意しております。皆様お誘いあつて人間ドックを受けましょう。健診枠には限りがありますので、お早めの予約をお待ちしております。詳しくは健康管理センターまでお尋ねください。



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? 特定健診で胃カメラ検査を受けられなかつた方、この期間でしたらまだ、胃カメラ検査のご予約をとつ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)・オブショー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』が取り組みました。

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かつ中、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みました。

「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が寄せられました。



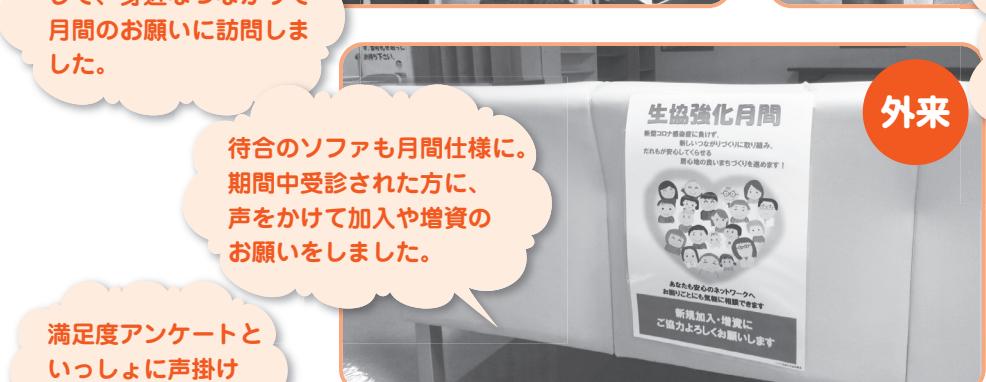
出西支部



出東支部



久木支部



外来



在宅支援室



3階病棟

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美味しいバーチキンカレーと、すりおろし野菜に「一」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、ちょっと豪華なランチのできあがり！ 参加者からは「工夫することで塩分を控えられる事がわかった」「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）



「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つたため、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、ポケ防止にもなり楽しいとのことです。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明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じ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 あすなろ班
じゃがいもゴルフ



直江 つつじの会
誤嚥性肺炎のはなし



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) 久木支部豪農ちょっこしカフェ 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	開催日	テーマ内容	参加人数
出西	嬉しい	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	あすなろ	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

出西 やよい班
手芸



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



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。料理好きの方はもちろん、普段料理をしない方や、男性の参加もお待ちしています。

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

F A X 0853-25-7888

メーリー 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。



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

返事なき 夫の遺影と 会話する
我穩やかに 米寿となりて

長瀬 良子さん

落穂食む 鶴の群れに 夕陽差す
紅葉を 水面に映す 山の池

今岡 清さん

すこしおクッキング

塩と上手におつきあい

すこしお 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

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天板にオーブンペーパーを敷き、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。



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。お陰さで、身体的には元気です。夜の米の汁が効いています。

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。

山本 治美さん

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。

● 須田 一夫さん (応募ハガキから)
毎月健康ひろがります。特に読者のひろばが読みたくて。

● 田中 義夫さん
数年前、庭にみかんの木を1本植えましたが、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

● 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。

● 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高齢ですが頑

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



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。

