

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第315号

2022年
1月号

ひかわ生協の現況 (2021年12月1日現在)

組合員数	8,717人
出資金総額	3億706万円
平均出資額	35,226円
班数	60班
機関紙手配り人数	347人
手配り部数	3,804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：行長 好友さん（今市町）



二〇二二年新年のご挨拶

ひかわ医療生活協同組合

理事長 金 森 隆

2022年、あけましておめでとございます。

一昨年に続き昨年コロナ禍に埋もれていた一年間でした。年末になり少し落ち着いてきた感がありましたが、また新しい変異株が出てきて騒がれています。残念ですが、まだまだ収まることは無いだろうと思います。

昨年は、2020年ビジョンを終え、2025年ビジョンが始まった年でした。一つの大きな目標である看護小規模多機能事業所2番目のサテライトの建設が4月開業に向け急ピッチで進んでいます。「住み慣れた地域で誰もが健やかに安心して住み続けられるまちづくり」が20年、25年ビジョンのメインテーマです。今までは、これから迎える高齢社会に対し、高齢者に優しいまちづくりという点が中心でした。しかし、高齢者を支える若い世代にも、そしてその次の世代にも目を向ける必要があるだろうと考えます。

つまり、「子どもからお年寄りまですべての世代が安心して住み続けられるまちづくり」をめざすこととなります。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など、さまざまな団体・組織を巻き込んで「まちづくり」に取り組んでいかないとできないと思います。

生協の活動のもう一つに有償助けあい「つくし」があります。地域の組合員さんが中心で行う助け合い活動で、昔よく見られた、隣近所が困ったときにお互いが助け合うような活動です。こういった活動も、もつともつと広がってきたいと思っています。

私事ですが、昨年は丑年で年男でした。昨年一昨年はずいぶん病気をしました。何度か休んで皆さんにずいぶん迷惑をおかけしましたが、お陰様で今まで通り診療を続けられています。これからもますます生協活動、診療活動に励んでいきたいと思っています。

斐川生協病院の外来診療は、1月4日からはじまります。

あんこペースト誕生秘話

11月27日にオンラインで行われた島根民医連医療・介護活動交流集会で当院の栄養課から『患者様の嗜好から誕生した手作り栄養補助食品あんこペースト誕生秘話』の報告をしました。きっかけは、入院患者様の、食事摂取量が低下し、何か食べられるものはないかと思っていたところ、『お饅頭が好きな方だったから、あんこをだしてほしい』と医師から栄養士へ指示があったことでした。そこで、嚥下食をお出ししている患者様でしたので、少しの力で飲み込みができるよう工夫したり、粉あめなども使用し少量高栄養の一皿に調理し提供しました。その患者様は、この『あんこペースト』をととても好んで食べられ、食欲回復されました。食べられる範囲で可能かぎり栄養を落とさない食事の工夫と、患者様の嗜好から、手作り栄養補助食品が誕生しました。



「お元気ですか？」直江訪問行動



11月25日、直江支部の運営委員と職員あわせて15人が3人1組で直江のまちで訪問行動を行いました。限られた時間でしたが、1人暮らし高齢者や日中高齢者だけの世帯17軒のお宅に訪問し、くらしの様子や、困り事などをお聞きしました。

訪問したお宅では、笑顔でお答えいただき、「気にかけてくれることがうれしい」と感謝される方や、「工事中の9号線を渡る時、道路の起伏で転びそうになって怖い」「灯油が重く、ストーブを焚くのが大変になった。これからの季節が不安。」など、日常生活の不安や心配事をお聞きしました。困っているお宅では、有償助けあいつくしのパンフレットをお渡しし、喜ばれました。助け合いや声掛けの大切さを感じる訪問となりました。



有償助けあいつくし 障子はり実技講習を 行いました

11月5日、久木コミュニティセンターふれあいプラザで15名の参加で行いました。

実習は、久木コミュニティセンターのご協力を得て、コミセンの障子を使って行いました。はじめに生協の活動に参加する方も来られて真剣に、そしていきいきと実習に取り組みました。後日、「帰って家の障子もしてみたいよ。だいぶ上達した」と嬉しそうに教えてくれる参加者もおられました。



すこしおクッキング

タンダリーチキン 塩分量 0.8g/人

材 料 (8人分)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| ●鶏もも肉…………… 480g | ●プレーンヨーグルト…240g (大さじ16) |
| ●塩……………4.8g (ミニスプーン4) | ●おろしにんにく…………… 4g |
| ●コショウ……………少量 A | ●おろししょうが…………… 8g |
| ●パプリカ (赤・緑・黄) ……各70g (1/2個) | ●酢・トマトケチャップ…各24g (大さじ16) |
| ●キャベツ…………… 150g (1/6個) | ●カレー粉…………… 16g (小さじ8) |

- ①鶏肉は一口大に切り、塩コショウをもみこむ。Aを加えて混ぜ合わせ、室温に約20分おいてなじませる。
- ②(つけあわせ)パプリカ(赤・緑・黄)、キャベツを千切りにし、耐熱皿に広げ、ラップをしレンジで2分～3分加熱する。とった人参を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を並べて中火～弱火で両面を焼く。器に盛り、②の付け合わせを添える。



バターチキンカレー



材 料 (4～5人分)

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ●鶏もも肉……………2枚 | ●砂糖……………大1 |
| ●玉ねぎ……………2個 | ●鶏がらスープ……………大1 |
| ●ニンニク・生姜……………小1/2 | ●カレー粉……………大2 |
| ●トマト缶……………1缶 | ●塩……………小1/2 |
| ●牛乳……………300cc | ●バター……………30g (仕上げ) |

- ①玉ねぎをスライスする。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に油を敷き鶏肉を炒める。色が変わったなら玉ねぎも入れて一緒に炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしてきたらトマト缶を入れる。
- ④中火で少し煮る。その後、牛乳と調味料を入れる。
- ⑤味を見てよければ仕上げにバターを入れる。
※牛乳は沸かすと分離するので後で入れること。

「悔いのないようにはじめをしっかりと人生にしたい。そのためにもう少しだけ頑張ります」と穏やかな笑顔でお話になりました。

(編集委員会)

6年前に長男が難病に罹り、30年頑張ってきた会社を畳んでお世話をされました。薬石の功なく、お亡くなりになりました。「それまで無我夢中でしたが、長男が亡くなり、我に返ったら83歳という高齢になっていました。これからは本気の人生と思ひ、自由奔放な生活をしています」と朝4時に起き、新聞2紙を隅々まで見て、5時から朝食と募参り…と暮らしぶりを教えていただきました。自由になった時間で体を動かし、人と会う機会をつくりたい、それで人の助けになれば、と有償たすけ合いの支援者に申し込まれたそうです。



守長 恒夫さん (庄原)

88歳の今でも元気に、有償たすけ合いの支援者として活躍しています。30年会社勤めをした後、従業員5人の鉄工所を起業しました。

「これからの本気の人生」

ズームアップ

10月30日薬師1・2班合同で花見に出かけました。

学頭の土江功さんのお宅では鑑賞菊の花が満開。土江さんは毎年自宅で栽培しており、近所の方や、近くの施設から喜ばれているそうです。



魅力いっぱい 班会

出東 若松班
口の健康



出西 すいせん班
あんしんノート



荘原 こだま班
介護サービスを利用するには？

1月の予定

1月23日(日) せいきょうわくわくキッズルーム アクティひかわ体育館 10:00～12:00
1月29日(土) つながるマルシェ ひかわ医療生協管理棟1階 10:00～12:00

けんこう広場

1月19日(水) 神守街区公園 10:00～
1月20日(木) 和泉児童公園 14:00～
1月28日(金) 求院青木建設横 14:00～

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	11/1	新まくれんで体操	4
出東	げんき一番	11/1	マットス	8
荘原	こいのぼり	11/4	転倒予防について	7
その他	ひよこ	11/10	リズム体操	2
出西	紅葉	11/10	糖尿病について	5
出東	若松	11/11	口の健康について	5
出西	やよい	11/11	マットス	4
荘原	つきみ草	11/11	血管年齢測定	6
久木	日向ぼっこ	11/16	インフルエンザ	7
出東	いちご	11/16	湿布薬について	4
久木	なでしこ	11/17	室内ベタンク	5

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
直江	つつじの会	11/16	忘年会	5
荘原	えびす	11/17	脳トレ等	10
平田	はやさめ	11/18	室内ベタンク	3
伊波野	ティータイム	11/18	ティータイム	4
出東	スイートピー	11/18	あんしんノート	5
直江	えにょぼ	11/19	ロパク伝言ゲーム	6
久木	ぼっぼ	11/24	ニュースポーツ	6
久木	島田	11/24	SDGS	4
出西	すいせん	11/25	あんしんノート	5
荘原	こだま	11/25	介護サービスを利用するには？	7
出西	星田のお家	11/30	昔のあそび	5

直江支部

今年度2度目のグラウンドゴルフ大会

第20回直江支部グラウンドゴルフ大会を斐川公園多目的広場で通常より少なめでしたが、34名の参加者で実施しました。

新型コロナウイルス感染者も減少しましたが、感染防止の為にマスク着用、体温測定、そして間隔を取りながらプレーをし、肌寒い中和気あいの雰囲気でも熱戦がくり広げられました。

ベスト3は次の方です。

優勝 梶谷 吉市さん 第2位 喜多村 登さん

第3位 北村 清さん

(支部実行委員会)





(応募ハガキから)

●大西 賢士さん

いつも楽しくパズルをさせていただいております。寒くなってきました。こんな季節は鍋が恋しくなりますが、私はカレーを食べて、体を温めたいと思います。

●岡 和子さん

先日、大山へ行ってきました。紅葉がともきれいで感動でした。天気もよくドライブ日和でした。来年もまた見に行こうと思っています。

●北村 公子さん

今日は、(朝)雪(みぞれ)が降り、冬が近づいているなと感じます。昨日はこたつ、今日はストーブを出しました。だんだん動きが少なくなりそう心配です。

●多久和 昌さん

今秋も、稲刈りが終わった田に、祭りの幟がたくさん立ちました。遠くから眺めるとコロナ禍で沈んだ気持ち晴れてきます。早く今までの日常生活が、かえってくるように神様に祈っています。

●田中 義夫さん

今回の問題は非常に難題でした。答えのヒントからも想像出来ませんでした。月に4日〜6日・7日もあるんですね。物事をはじめてもその後が更に大切かもしれませぬ。

●土江 慶子さん

一粒万倍―一粒の種子もまけば万倍の粒となる―の意で

「稲」の異称だそうですね。少しののもでもけて祖末に出来ないし勉強になりました。まさに開運の日ですね。納得。

●古川 裕さん

12月12日は「今年の漢字一字」の発表日。私も応募しました。書いたのは「輪」。東京五輪に医療従事者らにコロナ支援の輪が広がったことなどが理由。どんな字が選ばれるのでしょうか。

●三島 秀子さん

第4回定例理事会報告より3. 皮膚科クリニック建設、5. 看多機サテライト建設二つの新しい新事業を事業所見取り図に記載してアピール。ひとくち増資運動の大きな力となったと思いますが、訪問した組合員さまより、病院内の待合時間が長いと言う意見を聞きました。予約時間があるのに随分長く待ったとお話されました。でも、訪問した組合員さまはすべてひとくち増資にご協力くださいました。ご報告まで。

文芸コーナー

この痛み 誰も知らない 足の事

辛さに堪えて 百面相

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。

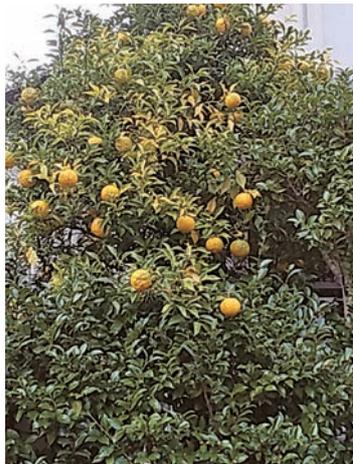


読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。

絵手紙



矢田 信美さん



●山崎 美紀さん
我が家の庭の柚子は今年も豊作です。「桃栗三年柿八年柚子の大馬鹿十八年」と言う言葉を知らなかったため、植えてから長い間実を付けないので諦めていたころ、なり始めほっとしました。それ以後は毎年豊作です。

わが家のペット



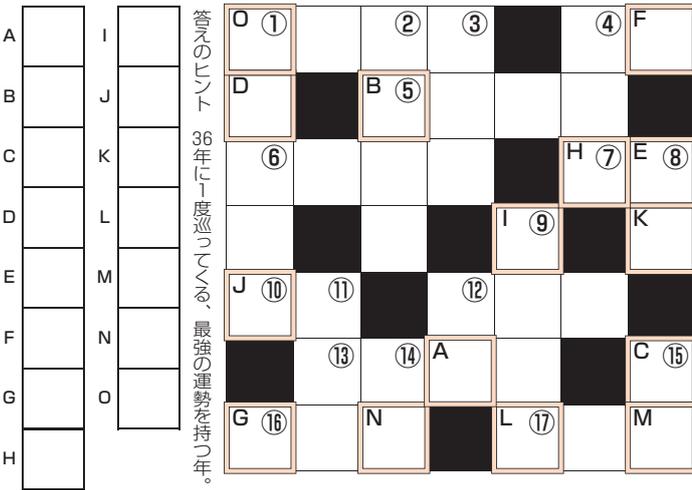
長谷川ひかりさんの愛兎

「はま」ちゃん(おす)



毛が生え変わる時期は太い眉毛が生えます。我が家のアイドルです。

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。



答えのヒント
36年に一度巡ってくる、最強の運勢を持つ年。



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからOまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- 【タテのカギ】
- ①悪化していたものが回復して、落ち着いている状態。「○○○○○○状態」
 - ②食費の事。「自分の○○○○を家にいれる」
 - ③患者が自分で感じる病気の症状。「○○○症状」
 - ④場所を変えながら飲み歩くこと。「○○○酒」
 - ⑧十二支で表わされた時間の読み方。「〇時を中心とした23時〜1時を○○刻と言つ」
 - ⑨目に見えない超神秘的な自然現象のこと。「○○○○○的な現象」

- 【ヘコのカギ】
- ①一日中ずっと。「○○」
 - ④自分一人では出来ない健康チエックや学習会、娯楽などの楽しい、生協の○○会。
 - ⑤函館地方の郷土料理。「駅弁が有名な○○」
 - ⑥大きなことを言う。「天下は俺りもりだと」
 - ⑦不平を言ったり文句を言つて得をする。「○○」
 - ⑩昆虫が幼虫から成虫になること。「○○」
 - ⑫戦争中に出る「○○」
 - ⑬物産展にいくと「○○」
 - ⑭鹿島大崎の「○○」
 - ⑮先祖から代々伝えられてきた家を表す紋章。「○○○○のルーツは平安時代」

- ◆11月号パズルの当選者
- ①岡谷 和子さん (直江市)
 - ②杉谷 明子さん (三分市)
 - ③三島 秀子さん (原鹿)
 - ④黒田 幸子さん (中鹿)
 - ⑤庄司 美恵子さん (下志町)
 - ⑥曾田 昭夫さん (庄原)
 - ⑦為石 光代さん (鳥井)
 - ⑧土江 慶子さん (松原)
 - ⑨福田 慶子さん (松江市)
 - ⑩松浦 保彦さん (雲南市)



- ◆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、「イチリュウマンバ」でした。
- ◆しめくり
- 2022年1月31日(月)
- 健康ひかわ 編集委員会
FAX: 08553(25)7888
Eメール: soki@hikawa-app.com
- ◆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

2021年度 第8回定例理事会報告

日時 2021年11月29日(月) 19:00~20:15
理事 監事 22名 全員出席

- 強化月間中の11月組員加入脱退の件**
組員拡大中の単月の11月22日時点で30名の仲間ふやしを達成した。内訳は、地域が15名、職員が15名となっている。脱退は10名で、多くは法定脱退となっている。増資は161件で、7割は組員さんからの働きかけによる増資となっている。昨年同時期の単月は59件だったので、2.7倍の頑張りとなっている。
- 2021年度10月度決算報告**
＜10月単月＞
【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	7,549	112.8%	859	1552.3%	7,062
※再掲(病院)	4,289	174.0%	1,824	341.2%	3,032
※再掲(介護)	3,422	81.0%	▲803	-444.0%	4,192

 【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	71,364	100.9%	640	104.6%	3,140
外来収益	11,770	96.0%	▲493	97.9%	▲252
病院計	89,318	101.0%	903	104.5%	3,849
介護計	61,373	99.1%	▲579	108.0%	4,553
収益計	150,740	103.4%	303	110.5%	8,396

 【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	13,390	97.2%	▲380	96.1%	▲537
人件費計	101,796	99.1%	▲887	104.2%	4,064
事業経費	17,907	104.7%	811	88.8%	▲2,269
- 2021年秋闘統一要求及び単組要求に対する回答について**
- 秋闘に係る給与規程の見直しについて**
「給与規程第11条に定められている昇給の延期または停止の対象とならない休業について、育児休業を加えることを要求します。」との要求が出され、今般の看護・介護職員確保の困難性も考慮し、今期から私傷病と同等に扱うよう規定を見直すこととした。
- 固定資産購入の件**
・法人施設内のネットワーク設備の増設
- 2021年度第5回組員活動委員会からの報告**
第4回つながるマルシェを1月29日に実施することを確認した。
- その他**
 - 除雪用バックフォー契約について
冬場の積雪に備えバックフォーを2台12月1日から3月31日までレンタルする。
 - 「どうする島根原発?みんなで決める出雲の会」について
「鹿島原発2号機の稼働について、住民それぞれが意思表示をする目的で住民投票を求めるもの」であると説明があり、法人としても取組むこととなった。

次回日程 12月29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	
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 <small>第3木</small> 【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。

- コース**
- 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**

コロナ禍に振り回された昨年、日常生活の食文化、祭りの文化、あるいは伝統行事、その他あらゆる面において、お互いの交流が疎遠になり、人間関係が崩れ生活の様相が一変してしまつたように感じます。寅年の今年、虎の威力を借りて、世界からコロナを開放し、希望に満ちた明るい年になることを願うものです。
(編集委員会)

編集後記

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。