

あなたと生協の心と情報の架け橋

第317号

3 2022年
月号

健康ひかわ

ひかわ生協の現況 (2022年2月1日現在)

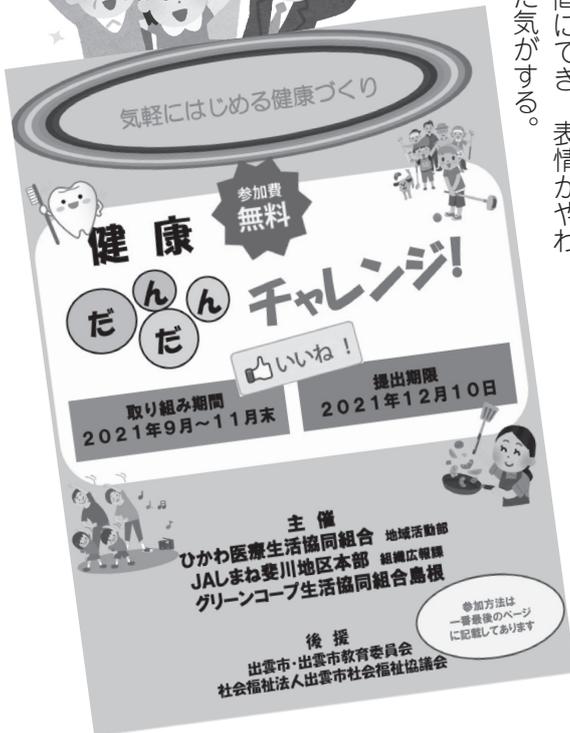
組合員数	8,725人
出資金総額	3億938万円
平均出資額	35,459円
班数	60班
機関紙手配り人数	350人
手配り部数	3,800部

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

コロナ禍での健康づくりにたくさん参加いただきました

健康だんだんチャレンジ



- ◆参加者の感想◆
- (大人コース)
- 子どもと一緒にチャレンジすると「やるうー」という意識がもてた。
 - 毎日30分のウォーキングが睡眠の向上にもつながっている。
 - 墓参りに車を使わず、歩くことにした。
 - 食べ過ぎに注意し、体重が減り腹囲も細くなりました。今後も続けたいです。
 - あいうべ体操毎日30回。はじめはやっとだったが、最近はおつという間にでき、表情がやわらかくなった気がする。
- (子どもコース)
- チャレンジをきっかけに「お手伝いする」と言ってくれるようになった。
 - シールを貼るのが楽しみ。
 - 自分から何かを進んでしようとする気持ちが増した。
 - ごはん作りを手伝って楽しかった。少しむずかしかった。
- 健康づくり委員会では、コロナ禍での健康づくりとして取り組んでもらえるように、共同で主催する2つ

の団体と協議しながら用紙、提出箱の作成など進めて来ましたが、皆さんの素敵な感想が寄せられ、委員一同次回への活力が湧いてきています。2022年は、より魅力のある『だんちゃん』になるよう準備しています。

(健康づくり委員会)

斐川生協病院では無料低額診療事業を行っています

コロナで仕事がなくなり収入が減ったなど、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、経済的理由により受診できない方に対し、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



2月16日~3月31日 オンライン学用品 バザー開催中

詳しくは斐川生協病院ホームページの「お知らせ」よりご確認ください。



斐川生協病院ホームページ
<https://www.hikawa-hp.com>

フレイル 予防体操

12月に開催した「豪農ちょっこしカフェ」で行って好評だった体操をご紹介します。
ぜひ、おうちで実践して寒さとコロナ自粛で鈍った体をほぐし、フレイルを予防しましょう。

ふくらはぎのストレッチ (左右5回)

ゆっくり前方に体重をかけて、後ろの踵は浮かさないようにする。



背伸び (5回)

手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばし、背伸びをする。

ももの付け根の筋力アップ (左右10回)

膝をゆっくり上にあげて5秒間保つ。その後、ゆっくりと降ろす。



もも、おしりの筋力アップ (5~10回)

足を肩幅に開き、3~5秒程度かけゆっくりと膝を曲げていく。膝はつま先より前に出ないようにする。その後、3~5秒程度かけゆっくりと戻す。

すねの筋力アップ (10回)

両つま先を上げ下げする。



ふくらはぎの筋力アップ (10回)

両踵を上げ下げする。



外ももの筋力アップ (左右5~10回)

脚をゆっくり外側に上げて保つ。その後、ゆっくりと戻す。



新型コロナワクチン追加接種 (3回目) のお知らせ

島根県でも新型コロナウイルスが猛威を奮っています。
出雲市でもコロナワクチン追加接種 (3回目) が始まっています。
斐川生協病院ではコロナワクチン追加接種 (3回目) を行っています。
ご希望の方は、予診票が届きましたら下記の専用ダイヤルへお電話ください。
予約専用ダイヤル 080-2897-9501 (平日14:00~17:00)

【接種日程】	月	火	水	木	金
午前			10時	10時	
午後	14時		14時	14時	14時

3月21日 (祝日) 3月26日 (土曜) も10時から接種を行います。

●1回目、2回目のワクチン接種をご希望の方

出雲市では、1・2回目の接種を集団接種会場で行っています。
ご予約・お問い合わせは、出雲市新型コロナワクチン接種コールセンターへお願いします。

【出雲市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター】
0853-21-6613 月~金 (祝日除く) 9:00~18:00



つながるマルシェ

コロナで学用品バザー中止 フードドライブのみ実施



実行委員が声をかけながらお渡しします

皆さんから寄付いただいた食品を必要としている方にお渡しするフードドライブを1月29日に組合員ルームで行いました。今回は特に野菜の提供が多数あり、とても喜ばれました。回を重ねる毎に利用申し込みされる

方が増え、3回目となる今回は21世帯となりました。くり返し開催することで、利用される方はスタッフとも顔なじみになり、少しずつお困り事も打ち明けてもらえるようになってきています。

協力の呼びかけを続けることで、組合員や職員はもちろん近隣の企業や他の協同組合、団体からも食品等を提供いただけるようになり、助け合いの輪が広がっています。

これからも、誰もがその人らしく暮らしていけるまちづくりのために助け合いの活動を続けていきたいと思えます。



たくさんの方から食品や日用品の寄付がありました。(写真は1世帯分)

75歳以上医療費窓口負担中止を！出雲市長へ請願

2月7日、出雲市長へ後期高齢者の医療費窓口負担の現状維持を求める意見書提出の請願を行いました。出雲医療生協と合同で、出雲市議会の上代事務局長に請願書を提出しました。

75歳以上の医療費窓口負担2割化については、2021年6月4日に参議院本会議で法案が可決され、成立しました。実施されると2022年後半から年収200万円以上の医療費窓口負担が現状の1割から2割へ倍増することとなります。窓口負担が増えることで、受診抑制をまねき、高齢者のいのちや健康人権を脅かすことが懸念されます。また、介護保険サービスの給食費の値上げなどもあり、ダブルパンチとなります。

昨年取り組んだ『中止を求める署名』ではひかわ医療生協へも844筆の署名が寄せられました。組合員の皆さんのおもいを出雲市にも伝え、国に対して「後期高齢者の医療費窓口負担については現状維持に努めること」との意見書を提出するよう請願しました。



シトラスリボンプロジェクト

～誰とでも「ただいま」「おかえり」と 言い合えるまちをつくりたい～

シトラスリボンプロジェクトは、「ウイルスに感染しても、だれもが地域で笑顔の暮らしを取り戻せる社会にしたい」という願いから、愛媛県で始まりました。

たとえウイルスに感染しても誰もがその人らしく暮らし続けられるように、互いに認めあい尊重しあうところをあげたいと、ひかわ医療生協でも制作しました。集まったシトラスリボンは3月に行う“虹のホワイトデー”行動で配る予定です。



平和のバトンinひかわ 戦後76年

稿 投

終戦直前の恐怖

高田 治朗さん

昭和20年終戦が色濃くなった頃、夜に警戒警報のサイレンが鳴ると、当時我が家には1つしか無かった裸電球を、黒い布で覆い明かりが外に漏れないようにして、警報が解除されるのをじっと静かに待っていたものだ。

しばらくの間、恐怖の中に閉じこもっていた時の想い出は、頭の片隅にこびりついている。

それ以上の恐怖に襲われたのが昭和20年7月、新川飛行場が攻撃を受けた日の出来事である。近所の友達の家の井戸端で魚取りをしていた時、上空に飛行機の音が聞こえて上を見上げると、それが急降下すると同時に機銃掃射を行った。今まで聞いたことのない「ダッダッダッ」と、するどい音であった。

直江鉄橋に残る銃弾貫通の穴が、その歴史を物語っている。1kmも離れている鉄橋が銃撃されているのに、まるで自分たちが狙われているかのように感じた。とっさに松の木の下に伏した体が委縮してしばらく立ち上がる事が出来ず、ただ震えて時を待った。

我が家まで50mも離れていないのに、

恐怖のあまり周りが薄暗くなるまで帰ることが出来なかった。わずか十数秒の銃撃であったであろうが、その音に委縮してしまったあの時の恐怖は決して忘れることが出来ない。



引き続き戦争体験を募集しています。
募集内容：当時の生活やまちの話、苦労話、戦場の体験など。ご家族に伝え聞いた具体的な体験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。

医学科生向け奨学金制度の紹介

斐川生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。

島根民医連では、将来、島根民医連の事業所で勤務される意思をもった医学科生への経済的な支援や、勉学の要望に応えることを目的として奨学金制度を設けています。

お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根民医連の奨学金制度をご紹介します。

●奨学金の支給額

- ・ Aコース10万円／月
- ・ Bコース15万円／月



下記の期間、島根民医連の事業所で勤務された場合、奨学金は返済免除になります。

- ・ Aコース：奨学金を借りた年数と同じ期間
- ・ Bコース：奨学金を借りた年数×1.5倍の期間

詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先：島根民医連 担当大國・森山
 (TEL：0852-31-3360)

島根原発2号機の再稼働について

「住民投票しよう」署名提出

1月11日～2月11日まで島根原子力発電所2号機の再稼働について、市民の意向を問い、市民の意思を的確に反映させる出雲市住民投票条例制定請求署名に取り組みました。ひかわ生協でも、地域と職場それぞれで取り組みました。島根県にまん延防止重点措置が適用された期間でしたが、それぞれ身近な範囲で地道に署名を集めてまわり、616筆が集まりました。

2月12日に署名の呼びかけ団体「どうする島根原発？みんなて決める出雲の会」に署名を届けました。2月16日市民から寄せられた9000筆を超えるの署名を出雲市選挙管理委員会に提出しました。

まん延防止期間中で、非常に短い期間でしたが、たくさんの方が署名が集まりました。出雲市議会でも、今回協力いただいた皆さんの熱意を汲んで公正な議論が行われることを望みます。

3階病棟では面会もできない中、患者さまにいつもと違う雰囲気味わってもらうため、仮装して入浴介助を行いました。



3階病棟



デイサービスつむぎ



デイサービスふらみんご



看護小規模多機能事業所みなみ

新年会も兼ねて行い、獅子舞も登場しました。

介護事業所 鬼に扮した職員が、デイサービス「きずな」「ふらみんご」「つむぎ」と看護小規模多機能事業所「みなみ」「みなみサテライト」、「あっとホームひかわ」「あっとホームさふらん」をまわって節分のイベントを行いました。

「コロナは外」笑顔で福をよぶ

まん延防止措置の適用期間でも、その人らしくすごしてもらいたい。そんな思いで各事業所で節分のイベントを行いました。

神守街区公園でのけんこう広場



1月の班会

市内での新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、1月は班会を休止しました

3月の予定

- 3月 9 日(水) 支部長・副支部長会議 9:30 ~ 組合員ルーム
- 3月 17 日(木) 久木ほっこりカフェ 14:00 ~ 久木コミュニティーセンター

けんこう広場

- 3月 2 日(水) 神守街区公園 10:00 ~
- 3月 16 日(水) 神守街区公園 10:00 ~
- 3月 17 日(木) 和泉児童公園 14:00 ~
- 3月 25 日(金) 求院青木建設横 14:00 ~



(応募ハガキから)

●石原 久夫さん

5歳くらいの記憶です。飛行機の中の人が見える程の低さで行き来していた。朝鮮戦争ごろだ。戦争はだめ 戦争反対!

●伊藤 太省さん

まだ寒い冬。しかし確実に春は近づいています。庭の梅は満開になりました。

●北村 良一さん

年末30日には、娘一家(孫3人)と恒例の餅つきをしま



岡田さんの愛犬「さら」ちゃん (柴犬、メス)



家族以外の人があると吠えて知らせてくれます。世話をしない家族はたまに吠えられます。

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。

した。今頃どここの家でも、餅つきをしなくなりましたが、孫たちに日本の文化を伝えるため、これからもできる限りしていきたいと思

●多久和 昌さん

今年寅年、虎のことわざで好きなものは、『虎に翼』。これにあやかつて、早く翼の生えた虎がコロナウイルスをやっつけて欲しいものです。

●坪倉 伴子さん

義父母がデイの方にお世話になつて本当に助かつてます。これから、まだ回数も増えると思ひますが、職員さんに感謝して

●中島 美江さん

7年前に亡くなつた父が「五黄の寅年」生まれでした。ゴウウって何のことと子どもの頃は全く解りませんでした。今年がこの年と知り、この年になりやつと知りました。今年95歳になり元気な母が父は『ゴオウのトラでそれで気が強い』と言つて時々グチつていたことが良く分かります。運氣が強いのも短気なのも、どちらも「気が強い」ですから：私も少し父の気の強さを受け継いでいますから、私は巳年です。



文芸コーナー

好きな物 作りて食し 満足して

一人暮らしも 二十三年となる

長瀬 良子さん

しんしんと 湯気立ちのぼる 夫婦鍋

曇るメガネに 妻はしゃぐなり

勝部 弥生さん



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

猫と上手におつきあい

すこしお

ミモザサラダ



材料 (8人分) 塩分量0.2g/人

- ブロッコリー..... 500g
- 卵..... 2個
- マヨネーズ... 大さじ5と1/2
- こしょう.....少々

すこしおポイント

斐川生協病院 定番のすこしおサラダです。すこしおポイントは、油脂(マヨネーズ)を使用し食塩を使わなくてもおいしく仕上げています。

作り方

- ①ブロッコリーを洗い、食べやすい大きさにカットし、竹串がすっと刺さる程度に湯がき、冷ましておく。
- ②たまごは茹でたまごにして、黄身と白身に分ける。黄身は裏ごしをして、白身は、小さく刻む。
- ③白身、マヨネーズをボールに入れ混ぜ合わせ、こしょうを加え味を調える。
- ④ブロッコリーをお皿に盛り付け、その上に白身とマヨネーズのソースをかけていく。さらにその上へ、黄身をふりかけたら、出来上がり。

A		H		O	
B		I		P	
C		J		Q	
D		K		R	
E		L		S	
F		M		T	
G		N		U	

M	①	R		②	③			④		
				K	⑤	G		⑥	C	
N	⑦	⑧	F			I	⑨			
	⑩	B				⑪		Q	E	
			⑫		S			O	⑬	L
T	⑭				P	⑮	U			
A			H	⑯	D			J	⑰	

「健康ひかわ二月号」に掲載。ひかわ生協で四月一日にオープン予定の事業所と名称

答えのヒント

- ① マトン、ラムなどの羊の肉を焼いた日本発祥の焼肉料理。「○○○○カン」
- ② 脳の働きは左右違う。「左脳派は論理的で○○○○派は直感的」
- ③ 岸から遠く離れた海上。「舟で○○に出る釣りをする」
- ④ 物ごとが終わった後でその行為を了承して貰うこと。「やっこの事で○○○○○○として貰った」
- ⑤ 配送で受取人の家の玄関や搬入口で納品する方法。物流用語で「○○○先渡」
- ⑥ 百姓や田舎ものをバカにして言う言葉。「○○作」
- ⑦ 外国から来て日本で農業、介護、看護等を学ぶ人たち。「○○○実習生」
- ⑧ 酒の大好きな人。「あの人は凄い○○○○だ」
- ⑨ 足の裏がゴム底で足指が二つに分かれている作業労働用の足袋。「地下○○○」
- ⑩ 空手、剣道などで強烈な打撃を相手の身体に打ち込む寸前で止めること。「○○○止め」
- ⑪ 各地にある方言。急須のこと。「○○○○」
- ⑫ 全力で頑張ること。「○○○を尽くす」
- ⑬ 何故か事情がハッキリしないこと。「何処○○○なのか、○○○○知れない」
- ⑭ ○○○後ろ
- ⑮ 好感が持てず遠ざけた。嫌な事だと思ふこと。「顔を見るのも○○○まじし」
- ⑯ 父親、母親の何れかと、その子どもの家庭。「○○○家庭」
- ⑰ 陰暦9月の異称。「○○月」

- ◆1月号パズルの当選者
- ① 石原久夫さん(坂田)
 - ② 伊藤太省さん(直江)
 - ③ 江角俊明さん(原西)
 - ④ 岡賢美さん(上鹿)
 - ⑤ 岡友士さん(直江)
 - ⑥ 岡英樹さん(直江)
 - ⑦ 川上妙子さん(稲町)
 - ⑧ 西尾紀子さん(西町)
 - ⑨ 福代涼子さん(出郷)
 - ⑩ 松本需さん(庄原)

ン	ク	ジ		ハ	ン
ヨ		イ	カ	メ	シ
ウ	ソ	ブ	ク		ゴ
コ		チ		オ	ク
ウ	カ		ソ	カ	イ
		モ	ツ	レ	ル
ハ	ン	ド		ト	カ
					ラ

◆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。

◆1月号の正解
正解は、「レイワヨネンハゴオウノトラドシ」でした。

◆先
〒699-10631
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: 0853-(25)7888
Eメール: sosiki@hikawa-hp.com

◆しめくり
2022年3月31日(木)必着

2021年度 第10回定例理事会報告

予定日時 2022年1月28日(金) 19時～
理事 19名 監事 3名 常任理事会で「みなし理事会」を確認後、理事監事全員にみなし理事会の事前承認を书面でおこなった。

昨年末から始まった新型コロナの第6波、オミクロン株による感染拡大は、これまでとは比較にならないスピードで進んでいる。こうした状況に鑑み、理事会の開催方法について県に確認し、定款第32条第3項の規定を運用し、2021年度第10回定例理事会(2022年度1月理事会)は書面による「みなし理事会」の形式で行った。

〈1〉 2021年度12月度決算報告
<12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	▲747	-11.5%	▲7,238	-12.3%	▲6,833
※再掲(病院)	311	10.5%	▲2,644	12.1%	▲2,260
※再掲(介護)	▲1,058	-29.9%	▲4,594	-30.1%	▲4,573

【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	70,211	99.3%	▲513	99.5%	▲356
外来収益	11,508	93.8%	▲755	96.8%	▲375
病院計	86,746	99.3%	▲599	100.1%	119
介護計	61,024	100.2%	132	105.8%	3,345
収益計	147,841	99.7%	▲466	102.4%	3,508

【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	14,682	100.2%	312	90.0%	▲1,637
人件費計	106,279	104.4%	4,446	110.5%	10,108
事業経費	17,539	113.8%	2,124	109.6%	1,535

〈2〉 固定資産購入の件
1、フジ超音波画像診断装置(ポータブルエコー)
2、さぶらん厨房調理備品購入

〈3〉 人事案件
1、職責の任命
本橋百華(チューリップ主任)を2月1日付でチューリップ所長に任命する。
清水千秋(みなみ所長)を3月1日付でみなみサテライトとまと所長に任命する。

〈4〉 2021年度第8回管理会議からの報告
新型コロナウイルス関連対応や2021年度事業活動目標振り返りと2022年度重点課題検討について

〈5〉 2021年度第7回組合員活動委員会からの報告
2021年度生協強化月間のまとめや2021年度重点課題の振り返りについて
虹のパレタイン行動について。
島根原発2号機の再稼働について住民投票を求める署名の取り組みについて
※すべての議題について書面議決により理事全員19名の賛成を確認した。



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**

編集後記

2月11日まで出雲市では原発再稼働について住民投票を求める署名が取り継がれた。出雲市議会は、署名提出前に臨時全員協議会で再稼働容認の意思を示した。議員さんと違い、生業をもつ市民が署名を集めることは想像以上にエネルギーを要する。市議会には、そのことに真摯に向き合って議論することを望む。議員には、市民の意見を正面から受け止めた上で判断できる人を選びたいと思う。(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「かさぐるま」 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。