

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324号

2022年
10月号

ひかわ生協の現況 (2022年9月1日現在)

組合員数	8,659人
出資金総額	3億583万円
平均出資額	35,319円
班数	53班
機関紙手配り人数	356人
手配り部数	3,793部

健康だんだんチャレンジがはじまっています

(とりくみ期間は11月30日まで)



「歯科健診で虫歯なかったよ」

7月から健康だんだんチャレンジがはじまっています。期間中の30日間、自分で決めた健康づくりを継続する企画です。日頃からやっていることや、関心のあることを目標にしてこの機会にはじめてみませんか？

吉川莉央さん、愛莉さん姉妹は「はみがき」「手洗い」で参加しています。姉の莉央さんは、おばあちゃんに勧められて7月から始めて、3枚目に挑戦中です。保育園から帰ったら指の間まで丁寧に手を洗います。夜にはしっかりと歯磨きをして、できたらチャレンジシートにシールを貼ります。「(シート1枚が)シールで埋まると嬉しくて、あと少しで完成する時が一番楽しい」と嬉しそうに教

報告を出して抽選に参加しよう
1枚(30日分)達成して報告すると抽選で達成賞のプレゼントもあります。取り組み期間は11月末までとなっております。10月からでも始められます。12月10日までに報告して達成賞の抽選に参加しましょう。

チャレンジシートが必要な方

斐川生協病院のホームページからダウンロードできるほか、斐川生協病院受付にも準備しています。また、地域活動部でも取り扱っていますので、お気軽にお問合せください。



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ためらっ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



健康だんだんチャレンジについての
お問い合わせは…地域活動部
TEL : 0853-72-4577



回収箱を斐川生協病院受付などに
設置しています。ぜひ感想も記入し
て提出ください。

チャレンジシートの提出

平和のバトンinひかわ

戦後77年

伝え聞いた戦争体験

戸の内 五郎さん（ペンネーム）

戦後の昭和二十二年生まれの私にとって、戦争の体験等もちろん無い。仏壇の過去帳に私より少し先に生を受けた幼子の名前がある。どんな子か、知る由もない。戦時中の食料難で幼くして命をおとしたであろう。これが身の回りにおいて悲惨な戦争を伝えるただ一つの事実であると思っていた。

しかしながら、「平和のバトンinひかわ 戦後77年」を読み続け、幼い頃の幾つかの記憶が蘇ってきた。そしてそれらの記憶が有機的につながり、海軍大社基地へと収束していく。幼い頃寒い夜に、リング箱を担いだ男の人が訪ねてきた。祖母は驚愕し中へ招き入れた。家族の動揺から知人や親戚が来たのとは違う異様な光景だったので、強烈に記憶の中にある。「おまえか、生まれたか、男の子だったか」見知らぬ男に、顔を覗きこまれた様な記憶さえある。

その後は郵送でリングが贈られてきた。贈り主の住所は青森県。数年後には年賀状に代わった。ある時父はそれを見ながら、兵隊さんたちが故郷に帰る時、この青年だけが汽車に乗り遅れて、駅からしよんぼりと戻ってきた。他の者より一晩多く泊めてやった。その恩を感じているのだろう。そんな話をしてくれた。それ以上は話さなかったし、聞きもしなかった。だが兵隊さんが私の家で寝泊まりしていた、なんの為に。ずっと疑問に思っていた。だがインタビュアーや投稿文を読み、その青年は海軍大社基地設営の為、派遣されていたと感じた。その出身地が青森だったのだ。

またある時期お寺の本堂の燭台に、マッチの燃えさしを入れる、アルミ製の食器が置いてあった。色褪せ変形していたが、学校給食でミルクを飲む容器に似ていた。なぜお寺の燭台にアルミの食器があるのか。不思議な気さえた。ある時、近くに住む人が話していた。この本堂で、寝起きしていたパイロットの兵隊が、この地を離れる際に、幾度もお寺の上空を旋回して、名残惜しそうに戦地へ飛び立っていった。その光景を見たお寺の関係者が、再びこの地に降り立つことが、

無いであろう青年パイロットの供養として、彼が使用していた食器を燭台に置いていた。そんな内容だった。

この近くに戦地に飛び立つ軍用飛行場があるのか、美保基地なら遠すぎる。燭台のアルミ製の食器とパイロットの関係が薄くただの作り話と思っていた。だが金榮明雄さんのインタビュ記事の中にある「特攻隊の若い兵士が滑走路で数人並んでいる」この文章を読んだ時、大社基地から戦地へ飛び立ったこと、そして燭台のアルミ製食器の存在が理解できた。

今平穩に暮らしているこの斐川の地も、戦争に無縁ではなかったのだ。リングを送ってくれていた青森の人からの、年賀状が途切れて久しい。住所すら解らなくなってしまう。またお寺の本堂の燭台の点火具もマッチからライターに代わり、アルミ製の食器も用を終えた。大社基地の飛行場跡も重機が走り、姿を変えつつある。

小学生の頃「爆弾池」と称していた、不発弾を処理した斐伊川の河川敷にあった、大きな池も幾度かの洪水の砂で埋まり、その存在すら確認出来なくなつた。この地から戦争に関する事象が一つまた一つと消えていく。広島が反戦の地として過去から名を馳せているのは、そこに原爆ドームという悲惨な現物が存在しているからだ。言葉では無く視覚から直接伝えられ、脳裏に戦争の残酷さとして残る。

戦争体験の無い戦後生まれの私たちは、この地が戦争と無縁ではなかったことを、どんな方法で後世に伝えていけばいいのか、これからジレンマが続く。

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で記入ください。

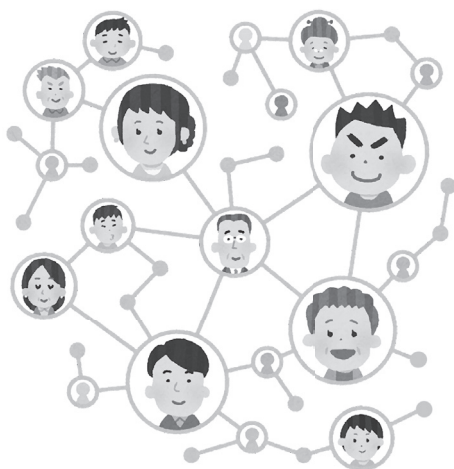
コロナ禍だからこそインフルエンザ予防接種をうけましょう

今年もインフルエンザ流行の季節が近づいて来ました。昨年はインフルエンザ患者数が例年に比べ減少しました。これは新型コロナウイルスが流行し、消毒やマスク着用といった感染対策を地域の皆様がしっかり行ってきたからです。しかし、それらを徹底しているからといってインフルエンザワクチンを接種しなくてもいいというものではありません。今年も積極的にインフルエンザワクチンを接種し、インフルエンザや新型コロナにかからないようにしましょう。斐川生協病院では10月1日から予約を受け付けています。

- ◆**接種対象者**：満13歳以上
- ◆**実施期間**：11月1日(火)～2023年1月31日(火)
＜受付時間＞
 - *月・水・木・金 12:30～13:00（休診日を除く）
 - *木 17:00～18:00
 - *土 10:45～11:00（休診日を除く）
- ◆**料金**（税込）
 - ・65歳以上または60～64歳で障害の要件を満たす方
《出雲市》2,000円《松江市》1,500円《雲南市》2,000円
 - ・①以外の方 組合員3,000円 非組合員4,200円
- ◆**予約**：【完全予約制】予約はお電話でも承ります

- *定期的に内科受診している方は期間内の定期診察時に接種できますが、事前に予約が必要です。
 - *妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科で許可を得たうえで申し込みください。
 - *未成年者は保護者の署名が必要です。接種の際は必ず同伴してください。
 - *ワクチン数に限りがあります。予定数に達し次第、予約受付を締め切らせていただきます。
- 電話番号080-2897-9501**
予約受付時間 月～金 14:00～17:00
（休診日を除く）
詳しくは受付職員にお問合せください

生協強化月間はじまります (9月26日～11月30日)



今年も9月26日から生協強化月間がはじまります。生協の健康づくりと助けあいのネットワークを広げ、誰もが健康に暮らし続けられるまちづくりのために、つながりを強め、広げる機会としましょう。長引くコロナ禍で人と繋がる機会が減っていることや、物価上昇などを背景にコロナ禍を起因とする格差の広がりは益々深刻な状況になってきています。健康や暮らしへの不安を抱える人、孤独感を抱える人が増えています。今こそ、いのちの平等を掲げ、人権を尊重する医療生協として、健康づくり、まちづくりをすすめ安心のネットワークを拡げましょう。

つながりを絶やさないうネットワークづくりで、健康に暮らせる居心地の良いまちづくりにチャレンジします。

コロナ禍でもつながりを絶やさないう取り組みにチャレンジしましょう

感染対策を徹底しながら、つながりづくりに取り組みます。地域の支部運営委員さんと事業所の職員で協力して、日中1人で行っている組合員を中心に「お元気ですか?」「まめなかね?」と声をかけてお話を伺う「まめなか訪問」に取り組みましょう。班会や訪問が実施できない状況では、身近な関係の組合員同士で電話で声をかけあう「まめなかコール」に取り組みましょう。



「コロナに負けず、がんばれ!」の声をお寄せください

期間中「ひとくち増資・大口増資大運動」の呼びかけを行っています。新型コロナウイルス第7波では、県内でも感染が広がり、医療・介護の現場もこれまで以上に厳しい状況となっています。この危機を乗り越え、医療と介護を守るため、是非増資、仲間ふやして経営基盤の強化にご協力ください。

けんこう広場はじめましょう

コロナ禍で運動不足になっていませんか? 出かける機会や他人と会う機会が減ると「フレイル」が進行しやすくなると言われています。

感染予防をしながら、集まれる場をつくる事を目的に「けんこう広場」づくりをすすめています。「近くで開催してほしい」「参加したい」などありましたらぜひご連絡ください。



9月8日 直江コミュニティセンターでのようす

けんこう広場は

- ・ 感染対策のために屋外で (雨天中止)
- ・ 30 分間、簡単な体操やストレッチをします
- ・ 定期的に行います (月 1 回でも OK)
- ・ 組合員に限らずどなたでも参加できます

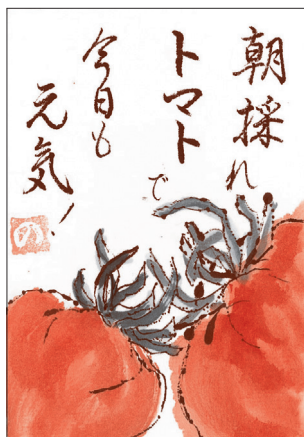
地域活動部

TEL (0853) 72-4577

FAX (0853) 25-7888



絵手紙



矢田 信美さん



土江 慶子さん

文芸コーナー

盆供養の 暮前に近く 鴉がきて
一部始終を 見ていたりおる

長瀬 良子さん

・紫陽花も 陽射しに負けて 色褪せる
・築地松 翠色濃く 蟬の声

今岡 清さん

庭のアジサイ・サルビアなど
ぐったりしています。私もバテ気
味かな。私の子どもたちもこん
なに暑かったかな。熱中症などな
かったな。庭に干してある梅干
しをよく食べたな。やはり地球
温暖化でしょうかネ。

●三原 眞知子さん

この雲が出ると「夏」以前なら
元気になるそうだが、年
を重ねると見ただけでいやになる
ようになりました。命に関わる
危険な暑さ」と毎日毎朝スマホの
画面にこの表示が出るとため息ば
かり、昔の夏の暑さが恋しくなり
ます。なんとかこの暑さを乗り切
りましょう。

●松浦 幸子さん

毎日暑く、犬・猫共にダウン。
ピーマンも1本枯れました。しっ
かり水分・栄養をしっかりと摂って
頑張りましょう。

●田中 義夫さん

孫が学校から持って帰った朝顔
の種をゴーヤの苗木の間に蒔きま
した。今は、グリーンカーテンの
中に、赤、青、紫の花を咲かせ暑
さをしのぐ一助となっています。

●建部 松子さん

今年もきゅうりのカラシ漬けを
作って、お茶漬けで夏の暑さにむ
かっています。



(応募ハガキから)

●石原 久夫さん

お盆前に近所の方の服の差し入
れで、カカシの着替えが出来まし
た。見に来てください。また、交
通安全の呼びかけをしています。

●川上 妙子さん

夏の水分補給「簡単手作り経口
補水液」の作り方を教えていただ
いて、ありがとうございます。
レモンはいいですね。



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

塩と上手におつきあい
すこしお

かぼちゃのあんかけ



材料 (2人分)

- かぼちゃ ……………約440g
- 鶏ミンチ ……………一握り
- 人参 (みじん切り) ……一握り
- えのき (みじん切り) ……大さじ3杯
- ねぎ (細切り) ……………少々
- └ 水 ……………500CC
- └ 砂糖 ……………大さじ2
- └ A ●みりん ……………大さじ1
- └ ●醤油 ……………大さじ2
- └ ●出汁 ……………少々
- 片栗粉 ……………少々

作り方

- ①かぼちゃの種をスプーンでとる (皮は包丁でそぎ取る)。
- ②調味料Aとかぼちゃを鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③柔らかくなった後、かぼちゃは取り出しておく。
- ④人参・鶏ミンチ・えのきを③の鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤④が柔らかくなった後、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥取り出していたかぼちゃに⑤をかけて、ねぎを上から振りかけて完成。

2021年度のすこしおレシピ募集で、組合員さんより寄せられたレシピです。



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**

10月からオミクロン株対応のワクチン接種が始まります。延4回のワクチン接種が呼びかけられ、ワクチン接種に迫られる2年間で、感染者数が減少したとはいえ、高止まりで寒くなれば「第8波」も予想されています。予防に勝る対策なし！油断なく、この冬を過ごしたいと思います。皆さまもお気を付けてください。
(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「かざくるま」	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「れもん」	電話 (0853) 25-7280 FAX (0853) 25-7280
◆みなみサテライト「とまと」	電話 (0853) 25-9083 FAX (0853) 25-9083
◆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。