

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ

第325号

2022年
11月号

ひかわ生協の現況 (2022年10月1日現在)

組合員数	8,654人
出資金総額	3億608万円
平均出資額	35,369円
班数	53班
機関紙手配り人数	354人
手配り部数	3,790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

わくわくキッズルーム いも掘り



台風で延期になっていた「わくわくキッズルーム」のさつま芋掘りを9月29日午後4時30分から行いました。子どもの参加者は5人でした。5月に150本の「紅はるか」の苗がどのような過程で芋になり、どこに芋があるのかなどの説明を聞いてから、係の合図で畑に入りました。



(まちづくり委員会)

まずは、虫たちとのふれあいです。ダンゴムシを手のひらでころがしたり、コオロギを見つけて追いかけたりと一生懸命でした。さあよいよ芋掘りです。あらかじめ、まちづくり委員会でするを切ったり、除草シートを片付けておいた芋畝に向かいました。子どもたちは少しずつ土を除き、うすむらさき色の「紅はるか」を見つけていました。思いっきり引っ張って尻もちをつけて声をあげたり、せっかく大きな芋を手にしたのに、モグラやネズミに半分以上もかじられたりして、ガツカリしていましたが、カメラを向けられるとパツチリポーズがきまって大笑いでした。1時間もたつと、それぞれの袋が一杯になりました。「天ぷらや焼き芋にしてもらうんだ」と、泥だらけの額に汗を光らせて運んでいました。「こども袋の中も豊作でした。最後は皆で記念撮影をして、とても楽しいふれあいの日となりました。」

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



お詫び インフルエンザワクチン接種の記事について

10月号に掲載したインフルエンザワクチン接種のお知らせ記事について「10月1日から予約を受け付けます」としていましたが、10月11日からの誤りでした。

皆さまには大変ご迷惑をおかけしました事を心よりお詫び申し上げます。今後このような事がないよう務めてまいります。

冬を元気に乗り越えよう



1. 感染対策は引き続き行いましょう

冬は空気が乾燥しやすく、インフルエンザが流行しやすく、風邪にも罹りやすい時期です。

新型コロナウイルスに加えて風邪やインフルエンザの予防の意味でも、手洗い、うがいやマスクの着用などの感染対策を引き続き行いましょう。

また、お出かけの際には人混みを避けましょう！

「冬」というのは、体を休めてゆったりと過ごすのに合った季節です。同時に、風邪など厄介なものに悩まされる季節でもあります。新型コロナウイルス感染もまだまだ油断できません。今年の「冬」を元気に乗り越えるために参考にしてみてください。



2. 免疫力を高めましょう

免疫力を高めるには、腸が重要な役割を担っています。腸は口から食べたものを消化・吸収する場所です。そのため外界から体内に入ってきた食品とともにウイルスや病原体などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。腸の壁の内側には、免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。

栄養バランスの良い食事や規則正しい食事を心がけることで腸が活発に動き出します。発酵食品の他にも食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善して免疫力を高めてくれます。また、適度な運動、休息も免疫力アップ



3. 飲みすぎには気をつけましょう

冬は忘新年会やお正月など、お酒の席が多い時期でもあります。お酒の飲み過ぎは体調を崩す原因になります。

には大切です。

腸内環境も免疫細胞の働きも人によって大きく異なりますので食べすぎには注意！



4. 「じくじく」の健康にも気を配りましょう。

「寒さ」はストレス要因の一つで、自律神経が上手く働かなくな

る原因となります。こころのバランスも崩しやすい時期なので、からだだけでなく、こころの健康にも気を配りましょう。ゆったりと入浴するとリラックス効果を得られるのでおすすめです。

(看護部長 三代 由美子)

映画「ひまわり」上映会のお知らせ

と き：令和4年11月23日（勤労感謝の日）
 会 場：朱鷺会館 大ホール
 ・10:30～ ・14:00～
 入場料：前売り1,500円 当日1,700円
 ご希望の方は地域活動部まで
 お問い合わせください (0853) 72-4577



(主催：映画「ひまわり」を観る出雲の会)

ひかわ医療生協グラウンドゴルフ大会

9月21日斐川公園多目的広場で第13回グラウンドゴルフ大会を6支部からの代表76名で行いました。参加者は台風一過の青空の下、声を掛け合って笑顔でプレーしていました。



優勝：富田 美子（出西）
準優勝：津田 静子（荘原）
第3位：石原 栄子（出東）

生協強化月間スタート集会

9月22日、生協強化月間スタート集会を行いました。3つの会場（ひかわ医療生協大会議室・組合員ルーム・久木コミセン）をオンラインでつなぎ、職員と地域の理事あわせて36名で開催しました。冒頭、院長からスタート集会の意味についての挨拶がありました。その後、月間方針として大林常務より、コロナ禍で人とのつながりが希薄になりがちな時だからこそ、組合員どうしのつながりを強めるために地域の支部と職員が協力して「お元気ですか？」と訪問する『まめなか訪問』が提起され

ました。また、各職場のオリジナルグッズや「ひとくち増資・大口増資大運動」の呼びかけ文を活用して仲間ふやし、出資金ふやしに取り組みうと呼びかけられました。

つながる委員と理事で演じた寸劇では、会場の笑いを誘い、和やかな雰囲気です『まめなか訪問』のイメージを紹介することが出来ました。後半は、ペアとなる地域と職場の参加者で交流する場面もあり、地域の特徴や事業の様子などを交流しました。地域も職場も心をひとつに生協強化月間に取り組み意思統一の場となりました。

（つながる委員会）





ズーム

「明るく、元気に、楽しく」

高齢者向けの生涯スポーツとして、鳥取県湯梨浜町(旧泊村)



出東グラウンドゴルフ協会

で誕生しました。今では国内360万人の愛好者がいる国民的スポーツになりました。

出東では平成14年、グラウンドゴルフ協会を20人で立ち上げました。現在は40人の会員で、会長は楨原均さんです。五右衛門川河川敷がホームグラウンドで、年会費は20000円。

「明るく、元気に、楽しく」をモットーに週3で、楽しんでいきます。月例の大会、春、秋の大会もあり、夫婦の会員が5組もいますが、家でもグラウンドゴルフの話題で盛り上がるそうです。

コロナ禍で、皆さんストレ

(編集委員会)

生協委員インタビュー



深津 史さん (出西支部)
常塚伊佐子さん (出西支部)

今回は、すいせん班で手配りされている2人をインタビューしました。

最近生協委員として「健康ひかわ」を配り始めた常塚さんは、以前は孫と一緒に散歩をする習慣がありました。孫が大きくなってからはしなくなり、運動不足を感じていました。そんな時、班会のメンバーから頼まれて配りはじめたそうです。「毎月1回の手配りが外に出るきっかけになっています。歩くこと、続けることは大事だと思っています」と話してくれました。

9年前から手配りを続けている深津さんは、以前は手配りの時、元気に好きな写真の話をしてくれました。高齡になって声掛けしても出られない事が多くなって気になっているそうです。困っていると聞いたお宅では「つくし」の紹介もしているそうで、「近所で気にかけるのが大事ですよ」と元気に話されました。



スマホ教室のご案内

スマホを持っているけど、なかなか使いこなせない方、興味はあるけどまだ持っていない方向けに初級者向けのスマホ教室を開催します。参加費無料で、携帯会社の方を講師に行います。

- ・11月2日(水) 14:00～ スマホを触ってみよう! 知ってみよう!
- ・11月8日(火) 14:00～ 初めてのスマートフォン
- ・11月22日(火) 14:00～ スマホで電話・メールをしよう
- ・11月30日(水) 14:00～ スマホを楽しもう! 知ってみよう!
- ・12月6日(火) 14:00～ 文字の入力をマスターしよう

※毎回、感染対策のため定員6名(先着)とさせていただきます。
 ※1回毎に電話でご予約ください。※各回、10日前を申請締め切りとします。



申込み先

地域活動部 0853-72-4577

庄原
けんこう広場



久木 なでしこ班
気功



10月から
再開しました!

感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば

庄原 おちらと班
インナーキャン



久木 菜の花班
コレステロールと食事

2023年1月号写真募集

本誌では毎年1月はカラーの紙面で、新年を祝う写真と、理事長の挨拶文を掲載しています。今年度は組合員の皆さまから写真を提供いただき、新年を祝う紙面の彩としたいと思います。ご応募お待ちしております。

テーマ：「つながり」もしくは「新年」

応募方法：写真の取り扱い等相談したいと思いますので、11月18日までに下記までメールか電話でご連絡ください。

地域活動部 機関紙編集委員会（担当：山崎）
0853-72-4577



2022年1月号



2019年1月号

第32回出雲・ひかわ医療生活協同組合 ゲートボール大会

日程：12月8日（木）受付8：00～

場所：出雲ドーム

参加費：1人800円

（チームエントリーですが、参加費は1人あたりです）

1チーム5名でお申し込みください。

参加ご希望の方は、まずご連絡ください。

申込の締め切りは11月11日です。

ひかわ医療生協 地域活動部（TEL：72-4577）

※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止する場合があります。ご理解のほどよろしくおねがいたします。



(応募ハガキから)

●今岡 美智恵さん

最近、近所のおばあさんから「生まれて初めてリハビリのために50日間入院した」と言われました。私は4回の手術と入院をして今にいます。こうして畑仕事が出るのも、医療の進歩のおかげと、思って感謝しております。ありがとうございます。

●勝部 啓子さん

初めて粕漬けを作りました。自宅です。きゅうり・そうめん・うりを漬け、おいしくできたので、

●金太郎の家

やまぶきデイー同さん

いつも金太郎の家やまぶきデイーの皆さんで楽しく『せいきょうパズル』で、脳トレしています。かなり難しく、皆さんで四苦八苦しなごう勉強させて貰っています。脳も心も笑顔も若返ったようです！ありがとうございます！

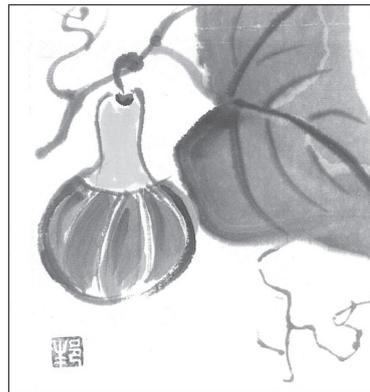
●三島 秀子さん

毎年作っている鑑賞用かぼちゃでグリーンセンターへも出荷しています。叔母や友人にも毎年贈っています。今年も叔母より絵が三点送って来ました。その内の

一点の絵です。

●西尾 紀子さん

彼岸が来ると必ずさく彼岸花。自然って凄いと感ずる瞬間です。あんなに暑かった夏でしたが、秋を感じる今日この頃です。



わが家のペット

飯塚フミ子さんの愛猫

「チーコ」ちゃん メス



家に来て4年になります。主人がデイサービスに出掛けるとき、帰ったときに見送りとお出迎えをします。

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

似顔絵



黒田 和雄さん

八十路すぎ 今年限りと 二千五百

キャベツを植えし 眺むる我なり

石原 征二さん

ロシア軍 侵攻ストップ 手を結ぼう

金森 武夫さん



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

猫と上手におつきあい

すこしお

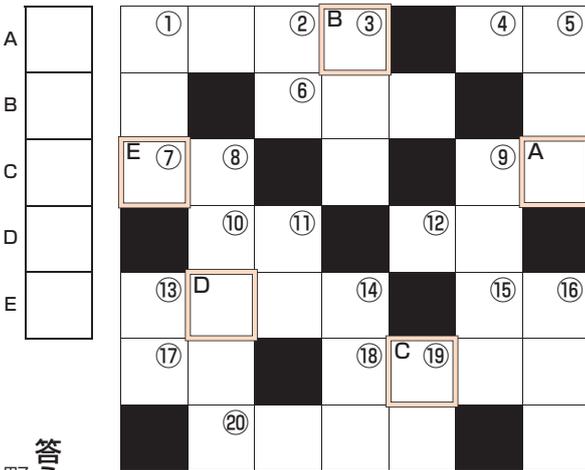
スパニッシュオムレツ

材料(4人前) 塩分量0.8g

- ジャガイモ ……………240g
- 卵 ……………4個
- たまねぎ ……………120g
- 油 ……………適量
- 塩 ……………0.8g
- こしょう ……………適量



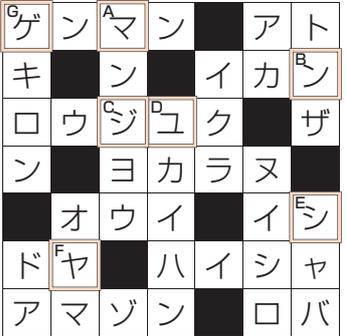
- ① ジャがいもは皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、さっと洗う。フライパンに入れて水をひたひたに注ぎ、5分ほど茹でてざるに上げ、湯をよくきる。たまねぎは薄切りにする。
- ② フライパンを拭いて油を熱し、たまねぎを炒める。しんなりしたらじゃがいもを加えていため、じゃがいもが少し色付いたら軽く塩、こしょうを振り、卵を溶きほぐしたボウルにアツアツを加える。塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れ、時々フライパンを揺すりながら中火で焼く。3～4分して卵がほぼ固まったら、皿を乗せてひっくり返し、そのまま卵をすべらせるようにして戻す。さらに3～4分焼いて器に盛り、切り分けて食べる。



野山に出かけて紅葉を楽しむこと。

- 【タテのカギ】
- ① 酒を醸造して販売する、還元。「○○○酒屋」
 - ② 非常に悲しい思いをして泣く。「親しい友人の死に、男○○をする」
 - ③ 正規の手続きをしないで輸出を入行った物品。「○○○品」
 - ④ 明治維新後の廃藩置県により、石見の国、隠岐の国、○○○○の国が一つになり島根県ができた。
 - ⑤ 強そつな顔。「不敵な○○○○○をしている」
 - ⑥ サツマイモの別名。「琉球イモ、唐イモ、○○○○」
- 【ヨコのカギ】
- ⑦ 二十四節気の一つ。曆の上で冬の始まる日。「○○冬」
 - ⑧ 自分に都合の良いことが続くこと。鴨が葱を背負って来るの略。「いい事ばかりで、○○ネギ状態」
 - ⑨ アメリカの活気に満ちた観光地。「○○ベガスの有名なカジノは24時間営業です」
 - ⑩ 電気や器具、機械のスイッチが入ったり切れたりすること。「スイッチの○○、オン」
 - ⑪ 左右の目、鼻に近い端のこと。「○○○○目じり」
 - ⑫ 仏教用語であらゆる苦しみのこと。「○○八苦」
 - ⑬ 隅から隅まで余すところなく探す。「○○なく捜査する」
 - ⑭ 過去30年の気候と比べて気温、雨、干ばつなどが著しく違う現象。「○○○○気象」
 - ⑮ 1日の摂取量。男性9g、女性7.5g「○○○○過多に気を付けましょ」

- ◆9月号パズルの当選者
- ① 飯塚亜希子さん (上庄原)
 - ② 石原都美子さん (直江)
 - ③ 土江慶子さん (庄原)
 - ④ 錦織律代さん (富原)
 - ⑤ 小本昭江さん (小津)
 - ⑥ 高橋晴美さん (仁多郡)
 - ⑦ 樋野文子さん (神水)
 - ⑧ 福田みと子さん (松江)
 - ⑨ 矢野協子さん (併川)
 - ⑩ 矢野協子さん (併川)



◆賞品

正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。

◆9月号の正解

正解は、「マングジュシャゲ」でした。

◆賞品

2022年11月30日(水)必着

◆申し込み

正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。

◆宛先

〒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: 0853-2678888
Eメール: sssj@hikawa-hp.com

2022年度 第4回定例理事会報告

日時 2022年9月28日(水) 19:00~20:10
場所 ひかわ医療生活協同組合 管理棟
理事総数21名中20名出席1名欠席 監事総数3名中3名全員出席
(常勤部理事7名・理事2名と監事2名はそれぞれ自宅のパソコンによりウェブ参加)

＜1＞ 専門委員会・支部・監事会等活動報告

引き続きコロナ感染予防の為、専門委員会は参加者を各支部代表1名に絞り密を避けた運営で開催した。機関紙編集委員会は集まらず、事務局からの紙面案に意見を寄せ10月号を発行した。
各支部運営委員会も運営委員会は行わず、仕分けのみを少人数で行った。

＜監事会報告＞

9月22日に実施された「介護事業所業務監査」の報告がされた。
現場の職責とも懇談し若い管理者が奮闘している事を知った。今後教育やメンタルヘルス課題にも、きちんと投資し改善されることを期待していると言言があった。
どの事業所でも終始新型コロナ対応に奮闘されている様子が伝わった。陽性者を認めた時は、法人をあげてゾーニングを行うなど、素早い感染予防が行われていたと言言があった。

＜2＞ 2022年度8月決算報告

【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	351	3.8%	▲8,837	3.5%	▲9,630
※再掲(病院)	▲607	-	▲5,604	-	▲7,699
※再掲(介護)	959	22.9%	▲3,231	33.2%	▲1,930

☆ この度の病棟のクラスターの診療報酬上の取り扱い、島根県から「みなし重点医療機関」に指定されることになったため、今回の決算はあくまでも最低限請求できる未請求部分を含めた仮決算として位置付けている。

【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	72,041	101.9%	1,317	100.6%	434
外来収益	20,780	160.3%	7,820	190.2%	9,855
病院計	97,309	110.6%	9,343	108.7%	7,479
介護計	67,008	97.3%	▲1,892	111.3%	6,831
収益計	164,481	104.8%	7,464	109.6%	14,355

【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	20,772	218.4%	11,262	188.8%	9,767
人件費計	108,655	100.8%	875	106.9%	7,028
委託費※新設	5,259	111.1%	519	382.2%	3,883
事業経費	19,733	125.3%	3,984	124.1%	3,832

＜3＞ 8月三階病棟院内感染に係るその後の経過報告
＜4＞ 直江保育所前駐車場造成工事開始について
稲刈りが終わるまで延期していた上記について、10月10日より工事開始の見通しとなった。
＜5＞ 医療機器等購入の件の承認
1. 生化学自動分析装置
2. ベッド102台一式
＜6＞ 2022年度第4回管理会議からの報告
＜7＞ 2022年度第3回組合員活動委員会からの報告
コロナ禍ではあるが、支部長・副支部長会議(23名)や月間スタート集会(職員含め36名)を行い、感染対策しながら月間に取り組み準備が進んでいることが報告された。

次回 10月28日(金) 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**

私事ですが、昨年ひ孫が生まれました。かわいくて胸キュンです。
しかし、彼女の回りはマスク、マスク。コロナの中、大きい声で歌をうたったり、近所へ遊びに行ったり、心の交流ができません。彼女の心の中に、今の世の中がどう写っているのかわからず、成長した時、どう影響が出るのか心配です。コロナの猛威も、元はと言えば人間のエゴが原因を作っているのでは、私は思います。
彼女の人生は、永い。きれいな地球を渡して行きたいとつくづく思います。(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「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。