

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326号

2022年
12月号

ひかわ生協の現況 (2022年11月1日現在)

組合員数	8,668人
出資金総額	3億552万円
平均出資額	35,247円
班数	53班
機関紙手配り人数	355人
手配り部数	3,784部

第7回つながるマルシェ



10月29日、斐川生協病院駐車場の一角をつかって「第7回つながるマルシェ」を行いました。人と人との繋がりをひろげながら、助け合いの活動をすすめることを目的に、フードドライブ、お困り事相談、健康チェック、野菜の販売、フリーマーケットを行い、約130人が来場しました。

フードドライブには約450kgの

お米や野菜などが寄せられ、申し込みのあった22世帯にお渡しし、出雲市全域を対象に民医連の行っているフードドライブにも提供しました。たくさんのお米が寄せられたので、炊き込みご飯を作って食品と一緒にお渡しすると「子どもも大好きなんです」と喜んでもらえました。

また、会場での炊き込みご飯の販売や米・野菜の販売に活用しました。ここでの収益は次回以降のフードドライブで活用します。

健康づくり委員と研修医の古田先生で血圧、体脂肪率、足指力の健康チェックも行いました。買い物に来た方も「血圧は毎日測っているけれど、せっかくだから」と多くの方が立ち寄り、賑わいました。測定の際に健康について質問や相談もありました。

今回、会場にはいろいろな方が立ち寄られました。野菜や米を買いに、フードドライブを利用する、おた皮膚科の受診ついでに、デイサービスの利用者さんなど、それぞれに買い物や会話、出合いを楽しんでもらえました。マルシェがどなたでも気軽に立ち寄れる居場所となり、地域で助け合いが広がるようにこれからも続けたいと思います。

(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

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



スマホ教室

11月2日に生協組合員ルームで

「スマホを触ってみよう！ 知ってみよう！」と題してスマホ教室を、ソフトバンクからスマホアドバイザーを講師に招いて4名の参加で行いました。スマホの基本的な扱い方、カメラ機能、音声操作などを学びました。カメラ機能の実習では参加者は普段使わない自撮り機能に挑戦。画面に映る自分の顔に少し照れくさそうに笑いながらシャッターを切っていました。スマホに話しかけて操作する音声操作では、「この機能初めて知った！ 便利！ 感動した！」と楽しそうに実習していました。

参加者からは、「もっとやってみたくするような説明で楽しかった。もっといろいろな機能を教わりたい」と好評でした。

ひかわ医療生協では、10月からドコモ、ソフトバンクから講師を招いて5回行いました。12月6日にも予定しています。是非ご参加ください。



あなたのおうちの味・あなたの味を教えてください 求む！すこしおレシピ

◆すこしおレシピを募集しています

健康づくり委員会では健康づくり＝「すこしお」を呼び掛けて活動しています。そのひとつとして、すこしおレシピの募集を行います。寄せられたレシピは「健康ひかわ」紙面で紹介したり、料理教室などで活用したいと思います。

※機関紙等でレシピ紹介する場合、投稿者のご希望が無ければ投稿者の氏名はご紹介いたしません。

レシピを出したいけどよくわからない方はお気軽にご相談ください

- ・料理の塩分量が分からない
- ・自分なりに工夫しているが、本当に減塩になるの？
- ・料理の写真を撮るのが不安

お問合せ先：地域活動部 ☎0853-72-4577（担当：渡部）



生協病院ではワクチン接種を行っています

●インフルエンザワクチン

接種対象者	満13歳以上
接種日	* 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）	①65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 《松江市》¥1,500 《雲南市》¥2,000 ②①以外の方、組合員¥3,000 非組合員¥4,200
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。

●新型コロナワクチン（3回目、4回目、5回目追加接種 オミクロン株対応）

接種対象者	満13歳以上で、お手元に接種券をお持ちの方
接種日	* 毎週 金曜日……15:00～ * 第1、第3土曜日…11:30
予 約	【完全予約制】 接種券が届いてからお電話ください



上記のワクチン接種のご予約はいずれも

斐川生協病院ワクチン予約専用ダイヤル ☎080-2897-9501

* 予約受付時間：月～金14:00 から17:00（休診日を除く）

詳しくは受付職員に
お問い合わせください

看護小規模多機能事業所「とまと」開所から半年

みなみサテライト



今年4月に開所して、半年以上が経ちました。今では毎日9名の利用があります。

ひかわ医療生協の3つの看護小規模多機能事業所では『ひとりひとりのハッピーライフを叶えます』We happy』を共通の目標に掲げています。「とまと」でも『利用者・家族さまの「あげたい・こげたい」を叶える』ことを心がけています。

利用者さま一人ひとりのさまざまな思いにより、それながら、すこしでも居心地よく過ごしていただけるよう工夫しています。最近では、施設での看取りなど新しいことにも挑戦して少しでも利用者・家族さまの願いを叶えられるよう頑張っています。

第16回伊波野支部グラウンドゴルフ大会



10月25日、斐川公園多目的広場で伊波野支部グラウンドゴルフ大会を24名の参加で行いました。

研修医の古田先生も参加し、晴天のなか和やかな雰囲気で行われました。

皆さんの協力で事業所がきれいになりました。

有償助けあい「つくし」



10月17日～21日「草取り応援隊」を募集して、病院と介護事業所のまわりの草取りを行いました。夏の間に雑草が伸びていましたが、5日間で延べ96名の方にご協力いただき、きれいにすることが出来ました。

今まで「つくし」の支援に出た事がない方も協力してもらえました。はじめての方も「最近外に出る機会が少なくなっていたので、楽しかったわ」と3名の方に新規で「つくし」の支援者登録をしてもらえました。



ズラッ

「気張らず、自然に、今のまま」

9月21日、第13回ひかわ医療生協グラウンドゴルフ大会が斐川公園多目的広場で開催



ひかわ医療生協
グラウンドゴルフ大会2連覇
富田 美子さん 75歳 (出西)

され、各支部の予選を勝ち抜いた78人の選手が熱い戦いを繰り広げました。その結果、第12回大会に続き富田美子さんが優勝し、大会初の2連覇を達成されました。地域のクラブに入り、週3回の練習や大会に参加しているそうです。強いとか上手とかではなく、運も実力のうちで、この度も出西に欠員があり出場したのが、このようなことになって、本人が一番ビックリしているそうです。

富田さんは一人暮らしです。コロナ禍で困るのは、遠くにいる兄弟や息子さん家族に会

えないこと、買い物などでの外出が思うように出来ないこととで、ストレスが溜まります。「陽性になったら一人で行くのか、相談する相手がいないので不安です。一日も早く終息して欲しい」とのことでした。

「今年、後期高齢者になりましたが、お陰さまで元気です。人生75年・いろいろなことがありました。これから先も何があるのか分かりませんが、気張らず、自然に、今のまま暮らして行きます」と、屈託のない明るい笑顔でお話になりました。

(編集委員会)

生協委員インタビュー

「おかげで歩かせてもらっています、

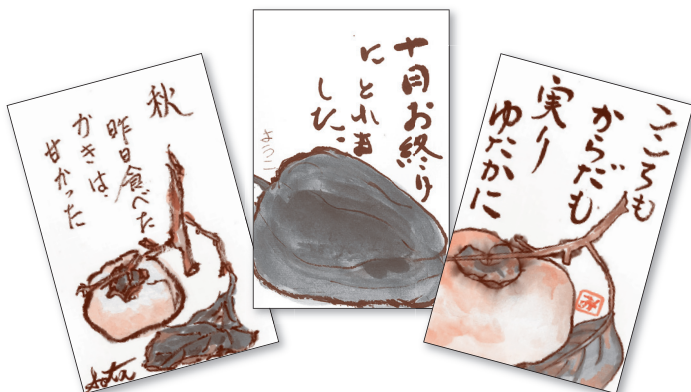


錦織 良子さん
(荘原支部おちろと班)

いつも「健康ひかわ」を届けると、夫さんがにこやかに受け取ってくださいます。実は夫婦で31部を手配りしてくださっていることが分かりました。お二人とも80歳代ですが、とてもお元気です。「5年位前にウォーキングを兼ねて歩けるからいいですと快く引き受けました。夫婦で一緒に歩くのは、夫の健康づくりのためです。荘原の町を歩いていると、四季の移ろいを感じたり、色々な人と出会っておしゃべりができたりしてとても良いです」と、話してくださいました。お話の中で、特に「おかげで歩かせてもらっています」という心のこもった言葉に、温かい気持ちになりました。

出東支部 スイートピー班 班会再開しました

7月～9月は班会が自粛となっていましたが、10月20日、楽しみにしていた絵手紙に初挑戦しました。



莊原 えびす班
ニュースポーツ



出西 紅葉班
お話会



出東 若松班
出雲弁カルタ



感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



出西 すいせん班
ニュースポーツ

10月班会一覧

開催月日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
10月1日	嬉し	出西	茶話会	5
10月3日	おちらと	莊原	インナースキャン	8
10月3日	げんき一番	出東	お話会	5
10月5日	なでしこ	久木	気功	6
10月6日	菜の花	久木	コレステロールと食	6
10月6日	こいのぼり	莊原	お話会	9
10月11日	つつじ	直江	骨粗しょう症のはなし	6
10月12日	紅葉	出西	お話会	5
10月13日	ききょう	直江	フレイル予防体操	10
10月14日	若松	出東	出雲弁カルタ	5
10月17日	さくら&あかね	直江	お話会	5
10月18日	日向ぼっこ	久木	認知症について	7
10月18日	島田	久木	絵手紙	3
10月18日	あすなろ	久木	スマホの勉強	3
10月18日	えびす	莊原	ニュースポーツ	9
10月20日	正興	久木	おめでとう班会	9
10月20日	はやさめ	平田	室内ベタンク	3
10月20日	スイートピー	出東	絵手紙	4
10月21日	いちご	出東	インナースキャン	6
10月27日	星田のおうち	出西	お話し会	6
10月27日	すいせん	出西	輪投げ	5
10月27日	こだま	莊原	骨密度チェック	6

12月の予定

- 12月2日 莊原支部 つながりカフェ学習会
莊原コミセンおいでませ館 10:30～
- 12月5日 久木ほっこりカフェ

けんこう広場

- 12月1日 直江コミュニティセンター駐車場 14:00～
- 12月7日 神守街区公園 10:00～
- 12月15日 和泉街区公園 14:00～
- 12月21日 神守街区公園 10:00～

星野アエ子さん（出東）の愛猫
「ペロ」ちゃん（メス）
「パン」君（オス）1歳の兄妹



新聞の譲渡欄で見つけました。家に来て半年余りです。朝、起きると甘えた可愛い声で、餌をおねだりします。

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。



わが家のペット



（応募ハガキから）

●上野 祐子さん

1年前から毎朝ラジオ体操が習慣となり、健康に自信ができました。

●黒田 幸子さん

思うにまかせぬ苦難の多い日もありますが、過去をいつまでも嘆くことなく、将来を悲観したり必要以上の心配をすることもなく、今日なすべきことを精一杯つとめたいと思います。

●須田 一夫さん

自分はラーメンが好きですので、時々食べる時は、ラーメンに生たまごをつけて食べています。やみつきになりそうです。ぜひ。

●玉木 美智子さん

平和のバトンinひかわのところで大社基地あとの話題がよくのびります。住宅が建とうとしていますが、どのようになるのかとても興味があります。

●古川 裕さん

スマホがないと生活ができないこの頃。各種情報・娯楽・決済etc. 高齢者にとって生きづらい時代だ。現金払いがカッコよかったあの頃がなつかしい。

●三島 秀子さん

8月号パズルの正解さんが多かったですね。夏休みでかな？健康だんだんチャレンジを我家の孫（県外者ですが）が参加したいと言うので、チャレンジシートを宅配便に入れてやりましたがどうでしょうかね。健康ひかわの10月号も一緒に送りました。

●見越 正勝さん

毎号楽しみにしています。パズルは高齢者が頭の体操だと取り組んでいます。



文芸コーナー

紅葉の秋 コオロギの鳴く声 冬支度

黒田 和雄さん

●金木犀 部屋の中まで 芳香なり
●刈り終えて 小型コンバイン 掃除する

石原 征二さん

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。



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。



すこしおクッキング

編と上手におつきあい

すこしお 白菜と油揚げのポン酢和え



材料（1人分）

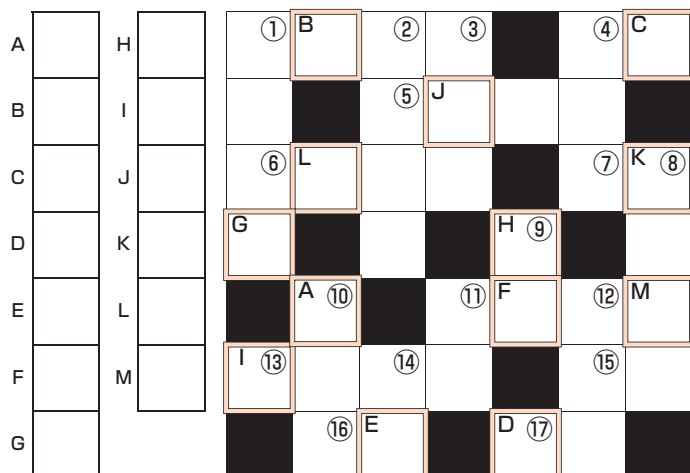
- 白菜……………60 g
- 油揚げ……………5 g
- ポン酢しょうゆ……………小さじ1強（6 g）
- 一味とうがらし……………少々

作り方

- ①白菜を2 cm幅に切り、好みの硬さに茹で、しっかりと水気を切る
- ②油揚げはフライパンで香ばしく素焼きする
- ③②で焼いたものを短冊に切る
- ④①と③を熱いうちにポン酢しょうゆで合え、冷まして味を馴染ませる。
- ⑤好みで一味とうがらしをかけて完成する。

～すこしおポイント～

- ・しょうゆを使用せずポン酢使用すること（うすくちしょう油 小さじ1 塩分1 g
ポン酢しょうゆ 小さじ1 塩分0.5 g）
- ・油あげは香ばしく焼き目をつける。



「タテのカギ」
①1996年、任天堂から発売されたゲームソフト。「ポケットモンスター」の略で○○○○
②主義主張、思想の宣伝のため、大音量で連呼する自動車。街頭宣伝車の略。「○○○○車」
③目で見える範囲。「○○○良好です」
④お灸のこと。「関西弁で○○○」
⑧沈もうとする太陽のこと。物事の勢



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

⑨ごく小さい火事のこと。「○○騒ぎ」
⑩何かをしている最中に、いつの間にか眠りに落ちてしまうこと。「○○○してしまった」
⑪出雲大社の神楽殿。「日本一の大○○○」
⑫お金は簡単に稼ぐことはできません。「上手い○○○話にはご用心」
⑭人の言動を大きな声で非難したりあざけったりすること。「○○を飛ばす」
「タテのカギ」
①米、麦、大豆を圧力釜で加熱して出すとき、発する音からついたなまえ。「○○○○又は爆弾」
④親の愛は海より深く、○○より高い。
⑤ゴツゴツして強そうで怖い顔。「強もての○○○○顔」
⑥太陽系にある惑星の一つ。「内側から5番目の星、○○○○」
⑦今年の干支はもう少しで終わります。「○○○から来年はウサギに変わります」
⑪飯をすくったり混ぜたりするのに使用する杓子。「広島、宮島の土産品として有名な○○○○」
⑬姿、動作が美しくしなやかでやさしい女の人。「○○○○。漢字で議くと、手弱女」
⑮日常生活に支障の出るほどの、強い気分の落ち込み、意欲の低下が続く病気。「○○病」
⑯都、道府、県の長。島根県○○は丸山達也さん。
⑰後日払いで商品を買う。信用買い。「○○で買い」

億万長者の出る年末の風物詩。

◆10月号パズルの当選者

①今岡清さん	②笠谷やす子さん	③佐藤一恵さん	④須田一夫さん	⑤建部松子さん	⑥見越正勝さん	⑦三原知子さん	⑧渡部栄子さん	⑨和部良一さん	⑩北村良一さん
--------	----------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

正解は25通でした。

◆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。

◆10月号の正解
正解は、「ゴクホウジョウ」でした。

◆しめきり
2022年12月31日(土) 必着

◆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
FAX: 0853-267888
Eメール: sss@hikawa-hp.com

ハガキ・FAX・メールにケイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募下さい。寄せられたコメントは読者のひろばで紹介させていただきます。パズルの当選者についてでは氏名で紹介させていただきます。

2022年度 第5回定例理事会報告

常勤部を含め12名がウェブより参加。6名の理事が管理棟二階大会議室よりウェブにより参加。

監事会より、ウェブでは審議が活発に行われないとの意見があり、感染がまだ油断ならないことから、ウェブとの併用をさらに工夫して会議を開催していくことを確認した。

1. 2022年度9月度決算報告

<9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	389	5.0%	▲7,367	4.4%	▲8,476
※再掲(病院)	▲1,033	—	▲4,576	—	▲5,219
※再掲(介護)	1,421	33.7%	▲2,792	30.4%	▲3,257

【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	62,562	91.4%	▲5,880	89.4%	▲7,453
外来収益	14,460	130.1%	3,580	128.9%	3,466
病院計	83,028	96.9%	▲2,681	95.6%	▲3,849
介護計	64,951	95.5%	▲3,094	103.5%	2,205
収益計	147,983	96.2%	▲5,842	98.9%	▲1,668

日時 2022年10月28日(金)

理事総数21名中2名欠席

監事総数3名中3名全員出席

【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	10,902	114.6%	1,392	98.8%	▲129
人件費計	129,124	101.3%	1,394	106.8%	6,934
委託費※新設	4,950	113.0%	570	371.8%	3,619
事業経費	14,878	103.3%	480	91.5%	▲1,383

- 春闘回答・下半期からの家族手当の引き上げについて
- 育児・介護休業に係る9つの規定の見直しについての提案
- 冬季一時金の回答について
- 生協創立50周年に向けた実行委員会の立ち上げについて
- 専務室・事務長室の改修工事について
- 人事案件
2名の看護師の採用。
看多機みなみ課長 熊谷明里 ⇒ 所長に任命。
- その他
① みなみとれもの面会室の設置(全額補助金)
- 2022年度第5回管理会議報告
- 2022年度第4回組合員活動委員会報告

次回 11月25日(金) 17:30



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

コロナと戦争に翻弄され、更に旧統一教会問題、そして物価高等々良いことのない年でした。自分のことは自分で、思ってもどうにもならないことばかりです。良くも悪くもどれほど世界中が繋がっているか、また、健康と平和が如何に大切かということは今更ながら思い知られます。何事も少しでも早く終息して、来年こそは笑顔で過ごせる年であることを祈っています。
(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。