

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



第327号

2023年
1月号

ひかわ生協の現況 (2022年12月1日現在)

組合員数	8,687人
出資金総額	3億684万円
平均出資額	35,322円
班数	53班
機関紙手配り人数	356人
手配り部数	3,780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



写真提供: 須田 仁志さん(荘原)



二〇二三年新年のご挨拶

ひかわ医療生活協同組合

理事長 金森 隆

2019年から続くコロナ禍で人と人の繋がりが、ずいぶん薄れてくるようになり社会に大きな溝ができてきたように思います。

病院も昨年夏、オミクロン株によるクラスター発生で病棟の患者さま・職員など大変な時期がありました。その間、入院の制限などで地域の組合員さんにもずいぶんご迷惑をおかけいたしました。経営的にもおおきな影響を及ぼしましたが、役員一丸となつてなんとかこの状況をのりきりつつあるところまでできています。

2020年ビジョンから2025年ビジョンに引き継がれた『住み慣れた地域で、安心して住みつづけられるまちづくりをすべての人々とすすめる』ひかわ生協の地域包括ケアを目指して行きたいと思えます。さいわい、病院の隣には保育園があり、近くには小学校、中学校、図書館などの施設、農協のグリーンセンターなど、人が集まりやすい施設がたくさんあります。これらの施設とうまく連携して、ひかわ生協の地域包括ケ

アを追求していきたいと思えます。

ところで、安心して住み続けるためには何が一番大切でしょうか。なんといっても第一は平和であることでしょう。そして、いつでもどこでもお金の心配もなく医療や介護を受けられる事ではないでしょうか。今、ロシアのウクライナ侵攻を受け、日本も軍備を増強する必要があると盛んに言われるようになっています。軍事力に軍事力で対抗することになれば、歯止めのない軍備拡大に繋がっていきます。今の政府は軍備拡張のため増税をするとはっきり言っています。今でも医療や介護の負担は増え続けているのに、さらに自己負担が増えて増税の波が押し寄せるのでしょうか。国民生活は二の次に追いやられてしまいかねません。かつての戦争の時のように。平和のないところに、安心な暮らしはないと思います。日本の国は、憲法で武力によって国際紛争を解決しないと誓っています。どんな状況でも平和的な対話を推し進めることが大切だと思っています。

2023年今年もひかわ生協の事業所を よろしくお願いします

地域活動部



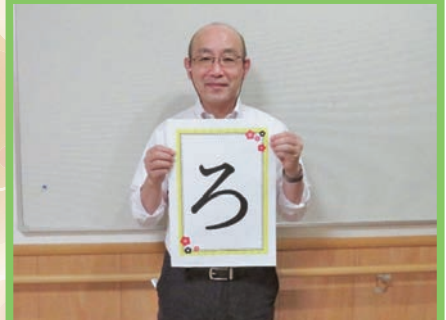
つながりづくり、健康づくり、おもいをつないで社会を変える。
困難を飛び越えよう！ぴょん！！

あっとホームひかわ・さふらん



入居者さま、ご家族、職員一同、喜び、怒り、哀しみ、楽しみをともに…あっとホームであたたかい住まいを目指します！！

医事課



今年の目標は、来院される皆さまに『笑顔』で過ごしていただけるように接遇アップ！

私たちは
地域の人たちすべてと手を取りあい
誰もが健やかに安心して暮らしつづけられる
まちづくりをすすめます

健診課



みなさんの笑顔と健康が守れるよう全力でサポートします。

栄養課



病棟患者さまと住宅利用者・デイ利用さまへ栄養課の食事をお届けしています。今年度も温かくておいしい食事づくりを目指します！！

在宅支援室



仲間と支え合い、共に成長！！
チームワークで「利用者の暮らし」を支えていこう！！

訪問リハビリ



すべきことを共有して、何事にも挑戦する年にします。

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



まめなか訪問

きました。全ての支部でとりくみ、12回の訪問で、50人以上と対話ができました。

訪問者の報告より



今年の生協強化月間（9月25日～11月30日）では、つながりを結びなおすために「まめなか訪問」に取り組みました。コロナ禍の3年間、活動が制限されて組合員からのご意見を聞く機会も減っていました。そこで、今年の強化月間では職員と支部運営委員が一緒に組合員のお宅を訪問して、生協への要望や暮らしのお困りごとなどをお聞

「今は困っていない」と答える方も、移動手段や高い所の作業など不安を感じておられた。

● 運転免許返納後の移動手段に不安を抱える方が多かったです。他県から引越してきた方からは、「安価な公共交通機関があれば」という要求があった。

● 「食料品が高くなって大変」「肥料が高騰して楽しみの畑をやめようかしら」などの声もあった。多くの方が「年金だけは少なくなっている」と言われた。



わくわくキッズルーム ニュースポーツ



11月23日にわくわくキッズルームを行い、12人の子どもたちと保護者のみなさんが参加されました。今回は「ニュースポーツで遊ぼう！」とアクティビティーがかわで室内グラウンドゴルフやわなげ、バグゴ、ラグァターで遊びました。子どもたちにとっては目新しい競技ばかりで、元気いっぱい楽しんでいます。中には「お姉ちゃんに負けた！」と悔しくて涙がでる子がいったり、お父さんが上手にお手本を見せる親子もいたり大賑わいでした。最後はみんなでスリッパ飛ばし大会！ 大小さまざまな景品を手には笑顔で帰っていく子どもたちでした。今後わくわくキッズルームを通して、子育て世代にもひかわ生協が身近な存在になればと思います。

（まちづくり委員会）



「新しい年は、皆が元気で楽しい班会にしたい」



伊波野支部

ひだまり班

平成26年3月に、ご近所の6人で立ち上げて、8年になる班です。今も、その6人で活動されています。ひと月置きに班会を開いて、講師さんと呼んで健康について勉強し、運動もしてストレスを発散しお喋りをして、情報交換をしたりして、楽しく楽しい班会です。

コロナの流行で班会自粛となり、令和2年11月からお休みしていましたが、班の皆さんとは、連絡を取り合っていたそうです。「ストレスが溜まりました。自粛が解除と

（編集委員会）

他団体とも協力して健康づくり 健康チェックを行いました



直江支部

11月13日 「健康フェア」

直江コミセンの呼びかけで、カローリング大会にあわせて行っています。

直江健康づくりの会、看護協会出雲支部などと協力して行いました。



出東支部

11月13日 地域の文化祭

出東健康づくりの会と協力して行いました。

足指力測定とロコモチェアで体力チェックをしました。約70名の方が訪れました。

グラウンドゴルフ 大会を行いました



直江支部

11月7日 斐川公園多目的広場 31名参加



出西支部

11月24日 出西コミセン多目的広場 57名参加

久木
ほっこりカフェ学習会
認知症の予防

久木 日向ぼっこ班
クリスマスツリーづくり



感染予防しながら、つながり・健康づくり

班会・健康ひろば

出東 げんき一番班
健診結果の見方



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…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。
 - * ワクチン数は限りがあります。
- 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	* 火曜日…13:00～ 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ご予約ください

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

11月班会一覧

開催月日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
11月2日	なでしこ	久木	室内ベタンク	6
11月7日	元気一番	出東	健診結果の見方	7
11月7日	おちらと	莊原	フレイル予防体操	4
11月8日	つつじの会	直江	あんしんノート	6
11月10日	こいのぼり	莊原	体操	10
11月10日	若松	出東	セラバンド体操	5
11月14日	ひだまり	伊波野	お話し&地域訪問	4
11月15日	日向ぼっこ	久木	クリスマスツリー作成	6
11月15日	いちご	出東	ご縁の防止	6
11月16日	もみじ	出東	ニュースポーツ	6
11月16日	えびす	莊原	あんしんノート	10
11月17日	はやさめ	平田	体操	4
11月18日	えによば	直江	お話し	4
11月24日	こだま	莊原	握力測定	7
11月24日	すいせん	出西	GG 参加	5
11月28日	島田	久木	血管年齢	4
11月30日	星田のお家	出西	ニュースポーツ	3

須田 修司さんの金魚

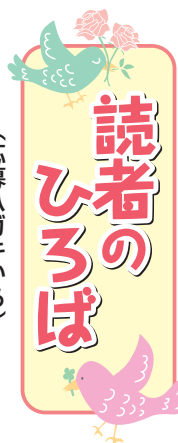


わが家のペット



吾輩は出目金である、名前はまだない。
ご主人が近づく、吾輩は口をパクパクする、
ご主人はすぐにエサをくれる、時に水に手を入れ
吾輩の頭を撫でようとするので、その指に
噛みついてやる、ご主人嬉しそう。(ハハハ！)

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。



(応募ハガキから)

●青木 鶴美さん

先日、隣家より富有柿をいただきました。木が大きくなってなかなか実を取ることができないと言われました。危険をおかしての柿の実、なんと甘くて美味しいことか。柿はいただくのが一番！ご馳走様です。

●勝部アサ子さん

機械が故障したため少しおそくなりしましたが、今年は天候に恵まれて、すべての野菜がすくすく育ちました。朝起き抜けに畑へ出て見ると、とても気持ち晴れ晴れします。虫取りも毎日の日課となりました。

●たたのさん

私の勤務先の窓口にはいらっしゃるお客様に、差し入れをしてくださる方がいます。コロナが始まった頃は手作りマスクを、つい最近では手作りようかん。休憩でいただきましたが、美味しかったです。ありがたうと思う気持ちと、私も誰かにこんな風に見返りを求めず、あげられる人になりたいなあと思っています。

●錦織 智恵子さん

眼科診療で通院しておりますが、先生、看護師さまの対応が大変よいです。今後ともよろしくお願い致します。

●三島 秀子さん

7月号からはじまった「健康だんだんチャレンジ」今月で終了です。シート4枚達成しました。すこしおクッキング「スパニッシュオムレツ」

●多久和 昌さん

11月号の冬を元気に乗り越えようの4つのポイントを読みました。どれも分かりやすかったです。マスク、食事、運動、お風呂。どれも大切です。早速行います。ですが、お酒については、あまり自信がありません。年相応の適量で、毎日過ごします。

●坪倉 伴子さん

月1回の診察の日、前日に予約をしてると、送迎バスが迎えに来て病院の玄関まで乗せてもらえます。帰りも早めに乗って帰ることができます。清算と薬をもらって帰ると時間がかかるので、本当に助かります。これから、寒くなると雪になると、心配ですがくれぐれも気をつけて運転してくださいね。

絵手紙



矢田 信美さん

文芸コーナー

・秋祭り 近しと見えて 懺たつ
・紅葉が 水面に映える 山の池

今岡 清さん



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

- ①えのきとしめじは石づきを切り落とす。えのきは長さを2～3等分に切る。
- ②かぶは皮をむいて半分に切り、葉は刻む。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に①と水3カップを入れて火にかけ、煮立てないように弱火で煮る。
- ④鶏肉とほぐしたまいたけを加え、静かにひと煮する。かぶを加え、やわらかくなるまで更に15分ほど煮る。
- ⑤酒粕を溶き入れ、かぶの葉を加えてさらに2～3分煮る。

編と上手におつきあい

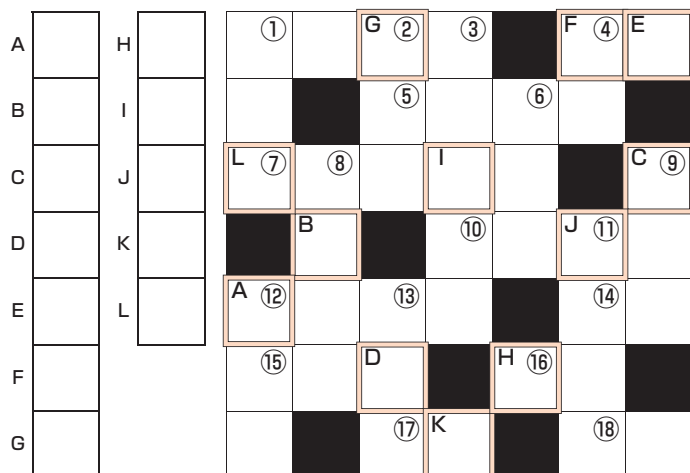
すこしお きのことかぶ、鶏肉の酒粕煮



材料 (4人分)

- えのきたけ……………1袋
- しめじ……………1パック
- まいたけ……………1パック
- かぶ(葉柄を残す)…小4個
- かぶの葉……………少量
- 鶏モモ肉……………200g
- 塩…2.4g(ミニスプーン2)
- 酒粕……………大さじ2





「タテのカギ」
①平凡な親が優れた子どもを産むこと。「○○○が鷹を生む」
②会員の皆さま方…「会員○○○」
③第42代アメリカ合衆国大統領。「レル・○○○○」
④新芽が山菜として有名で天ぷら等にして食べる。「○○の芽」
⑥移り変わりの最中の時期。「安定してない世の中の○○○」



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

⑧ミツバチが花から集めて巣に蓄えたもの。「食用、薬用の○○○○」
⑨物事の区切り目。大きな変わり目。「人生の○○○を迎える」
⑪人に情けをかけておけば巡り巡って自分に良い報いが返ってくる。「○○○○人の為ならず」
⑫掛け声を受けて、短時間に器一杯の酒を飲み干すこと。「○○○飲み」
⑬穴道湖七珍の一つ。「一番ホヒュラーな、大和○○○」
「横」のカギ
①選挙で開票が終わらないうちに出口調査等で判断される。当選確実の略。「○○○○が出た」
④相撲の力士を後援している人。「ご最厚筋のことを隠語で、○○○まぢ」と言う
⑤背中に入れた刺青。「○○○○ももん」
⑦野球の試合に負けている。9回で1点の○○○○
⑩とう立ちが極めて遅く、秋まき春どり、早春まき、晩春どりの、白首大根。「○○○○大根」
⑫意味深長を略して「○○○○な話のウツをとる」
⑭乾燥してお肌がガラガラになること。「○○肌」
⑮綺麗な花と真っ赤な紅葉が楽しめます。「ドウダン○○○」
⑯適量を飲めばどんな薬より効果がある。「○○○は、百薬の長」
⑰未婚の女性で日本を代表する綺麗な人。「○○日本」
⑱会社で役付きになり、周りの評価が上がった。「今までより、○○○が付いた」

初夢で見ると縁起が良いとされる順番

◆11月号パズルの当選者
①糸賀 幸子さん (神西沖町)
②江角 芳久さん (直江村)
③陰山 民子さん (富分村)
④多和 昌さん (灘井町)
⑤坪倉 光代さん (鳥井町)
⑥富田 勉さん (併川町)
⑦富田 孝昭さん (稲岡町)
⑧中沢 玄江さん (黒江町)
⑨古川 幸子さん (上直江)
⑩美濃 幸子さん (上直江)



◆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。
◆しめきり
2023年1月31日(火) 必着
Eメール: soshi@hikawa-hp.com
FAX: 0853(2)78888
出雲市斐川町直江4883番地1
健康ひかわ 編集委員会
ひかわ医療生協
〒699-0631
◆宛先
ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、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は氏名で紹介させていただきます。

2022年度 第6回定例理事会報告

(11名はメイン会場からウェブ配信、常勤部理事7名はそれぞれ職場の自分のデスクよりウェブ参加、理事4名と監事2名はそれぞれの自宅よりウェブ参加で密を避けて実施)

◆監事会報告

11月の監査報告より、3年に及びコロナ禍で、意見が言いにくい環境にあり、タイムリーな伝達、情報共有、コミュニケーションが円滑に進む努力や工夫が更に求められていると発言があった。

◆2022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	9,128	124.0%	1,769	120.9%	1,579
※再掲(病院)	6,182	172.8%	2,604	144.1%	1,893
※再掲(介護)	2,946	77.9%	▲835	86.1%	▲475

【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	76,687	108.4%	5,963	107.5%	5,322
外来収益	13,244	111.5%	1,444	112.5%	1,473
病院計	94,889	107.6%	6,679	106.2%	5,570
介護計	67,082	97.3%	▲1,892	109.3%	5,709
収益計	162,031	103.0%	4,777	107.5%	11,291

【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	14,582	137.4%	3,972	121.1%	2,548
人件費計	109,176	101.4%	1,546	107.2%	7,380
委託費※新設	4,836	93.2%	▲354	356.7%	3,480
事業経費	14,313	87.2%	▲2,102	79.9%	▲3,594

日 時: 2022年11月28日(月)

出席者: 理事総数21名 監事総数3名 全員出席

◆「冬季一時金の妥結とその他要求の回答について」

◆「育児・介護休業に係る9つの規定の見直しについて」

10月から育児・介護休業法が改訂されたため、改訂の内容を規定に盛り込み「産後ババ育休」の創設も含め一本化して提案し、確認された。

◆「介護事業部ICT補助金を利用したシステム構築について」

◆「医療機器等の購入」

1. あつとホームひかわのエコキュートの取り替え

◆「人事案件」

山藤尚志12月1日付で二階病棟看護主任任命。

◆「その他」

※出雲市への医療機関・介護施設支援要請行動の報告

11月25日島根民医連で、出雲市の健康福祉部と医療介護連携課との懇談を行い、医療介護事業のコロナ禍での実態を報告し、支援要請を行ったことが報告された。

◆「2022年度第6回管理会議からの報告」

◆「2022年度第5回組合員活動委員会からの報告」

1. 生協強化月間について

11月に各支部合計11カ所の「まめなか訪問」に取り組み50人以上の組合員と対話ができた。

2. 来年度の総代会に向けて総代定数の検討中

次 回 12月28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 【循環器特診】 第3木	
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

皆さん、ニュースポーツ、パラスポーツ中の「モルック」ご存知ですか!! 自分は初めての挑戦です。木の棒(モルック)を投げて、木製ピン(スキットル)を倒し、倒したピンとそこに書かれた数字により得点を得る、ちょうど50点にしたチームが勝ちです。
ボーリングと違い、木の棒なので目標とする木製ピンに投げて右に左に!! 頭を使い体を使い楽しいスポーツです。(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。