

あなたと生協の心と情報の架け橋

第331号

2023年
5月号

健康ひかわ

ひかわ生協の現況 (2023年4月1日現在)

組合員数	8,737人
出資金総額	2億2,972万円
平均出資額	37,820円
班数	53班
機関紙手配り人数	356人
手配り部数	3,779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

組合員の
傑作が揃いました

おちらとアートサロン



来場者にお茶をだして、くつろげる居場所となりました

- まちづくり委員会では、3月9日、10日に組合員ルームにて、初めての「おちらとアートサロン」を開催致しました。当日は19人の組合員さんから出品があり、賑やかなサロンとなりました。
- 開会時間になると、各地区の班会のグループの方々が次々と来場され、嬉しい悲鳴をあげながらの接待となりました。
- 二日間で82人の来場者があり、抹茶を買い足す程の大盛況でした。
- 来場された方々からの感想は、
- すてきな手仕事の数々に心が和みました。
- 力のコもった作品に感動し、勇気をいただきました。
- すばらしい作品に私もボーっとせずにはかかないと……。
- 会場も和やかでとても気持ちが良い空間でした。
- テーブルのお花も花瓶もステキです。
- 良い行事をされたと思います。今後後も楽しみです。
- 今後もこのような活動が続くことを願います。

(まちづくり委員会)

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



健康づくり、まちづくり、そしてたすけ合い! 第9回つながるマルシェ



ご協力いただいた
皆さんに心より
感謝致します。

たすけ合いとリサイクルで、くらしを支える「第9回つながるマルシェ」を3月25日に行いました。朝は雨もちらつく寒い日でしたが、150人の参加がありました。

今回も斐川生協病院の駐車場の一部で、模擬店やフリーマーケット合わせて10店舗、グリーンコープ、マルベリー、レコルト、他3店舗は一般のご家庭より、支部からは赤飯（莊原）・おはぎ（直江）・ポン菓子（久木）・ぼた餅・野菜（伊波野）の出店がありました。

学用品バザーには、島根富士通のSDGs担当、島根銀行斐川支店、地域つながりセンター、地域の組合員さんと

職員等から品物が寄せられました。

売り上げの一割とバザー収入で約2万5千円があつまりました。次回のフードドライブに役立てさせていただきます。

フードドライブには、JAしまねからお米が寄せられた他、バザーにもご協力いただいた団体や虹のバレンタイン行動で配ったチラシを見た方など、多くの方から食品の提供がありました。24世帯の方申し込みがあり、利用した方には大変喜ばれました。

お困り事相談では、「働く事の相談窓口」にサポートステーション相談員の方にもご協力いただきました。斐川生協病院の医療相談員も医療や福祉のご相談に応じました。今回、残った学用品は、オンラインにて販売予定です。準備が出来ましたら、ひかわ医療生協のホームページにアップしますので、ご覧ください。

（地域サポートセンター長

大林 由美）



組合員による健康チェックコーナー



平和のバトンinひかわ

戦跡めぐりで、平和への思い新たに



3月7日に平和のバトンinひかわ実行委員5名と職員4名で斐川町出西地区の山中の壕へ平和のフィールドワークをしました。

小川を越え、藪を分け入り壕へたどり着きました。山道には使用されていた有線の跡も見られました。壕は第二次世界大戦中に通信施設(指令室・作戦室)として使用されていたと考えられています。

戦後入口が埋め戻され、長い間存在が隠されていましたが、年月を経て入口が現れ、16年前の2007年に発見されました。手掘りの壕へ足を踏み入れると、内部は想像していたよりも広く、当時は建具もあったようですが、戦後持ち去られたそうです。

戦時中の様子を少しでも垣間見た思いがして、戦争が70年余り前に実際に行われていたことを肌で感じ、とても貴重な経験をすることができました。戦争を知っている世代が少なくなっていく中、若い世代に戦時中の思いを引き継ぐ活動の大切さを改めて考えさせられました。

(地域活動部 竹内 愛美)

第18回荘原支部グラウンドゴルフ大会

第18回荘原支部のグラウンドゴルフ大会を3月13日に荘原多目的広場で行いました。

コロナ感染者も減少してきましたが、それでも、感染者があり、感染対策として昨年同様に午前と午後の二部制で実施しました。当日は雨が上がり、予定どおりに実施できました。午前午後合わせて46名の方々が日頃の腕を発揮されて、元気はつらつプレイしていました。初心者の方も、真ん中世代の方も、高齢者の方も一緒に楽しめる大会になるよう今後も続けていきたいと思ひます。



第19回出東支部グラウンドゴルフ大会



3月22日、好天に恵まれた五右衛門川河川敷に於いて、30名の参加で行いました。初参加の人が5人もいてフレッシュな大会でした。狙っていた商品がゲットしたり、思わぬ商品が転がり込んだりして、盛り上がりました。初めて参加した人が「皆さんと話が出来たし、商品もゲットして凄く楽しかった。ぜひ次も参加したいです」と、嬉しそうでした。皆さんの協力で無事に終わり、楽しい大会でした。

(出東支部 吉川 豊子、玉木 房子)

新入職員研修会 (4月1日~5日)



前年度の中途入職者を含めて14名の新入職員が、ひかわ医療生協の歴史や民医連綱領、いのちの章典、社会保障と平和運動など、ひかわ医療生協は何を大切にしてきたのか、何を目指しているのかを学びました。

支部と直江支部にご協力いただき、グラウンドゴルフ大会にも参加させていただきました。はじめは緊張気味だった新入職員たちも、「意外と難しかった」「和気あいあいとしていて楽しかった」「丁寧にやさしく指導してくださり、とても楽しくできました」など、本当に楽しそうな感想が寄せられています。中には「上達したいと思った」「新入職員もいます。新入職員にとっても貴重な体験となりました。ご協力いただいた両支部の皆さん、本当にありがとうございました。」

それぞれの部署に配属され、忙しい業務に追われる日々を過ごすことになると思いますが、研修で学んだことを忘れずに、同期入職者とうしのつながりを励みに、ひかわ医療生協職員として成長してほしいと思います。皆さんもどうかあたたかく見守ってやってください。

(職員育成委員会)

病院からのお知らせ

風邪症状のある 受診希望の患者さまへ

5月8日以降も感染拡大に備え、体調不良を感じたら、受診する前に電話連絡をお願いいたします。

発熱や、咳、のどの痛みなど、風邪のような症状のある受診希望の患者さま



ご自宅より0853-72-0321(代)へ電話をお願いします。来院していただく時間をお伝えします。なるべく診療時間内にご連絡ください。



熱外来駐車場に着かれましたら、病院へ電話をお願いします。

当院では高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るためにもマスクの着用をお願いしております。

新型コロナワクチンの接種について (令和5年度春開始の接種)

5月9日から、当院でも以下の方を対象に新型コロナワクチンの接種を行います。

- ・65歳以上の方
- ・12~64歳の方で、基礎疾患を有する方もしくは、医療従事者等

接種券が届きましたら、下記の専用ダイヤルにお電話をお願いします。

専用ダイヤル **080-2897-9501**

予約受付時間：14時~17時(平日)

接種日程：5月9日(火)以降

曜日	月	火	水	木	金	土
午前			10時			11時30分
午後		14時			14時	

コロナワクチン接種のスケジュール

5月	6月	7月	8月	9月以降
令和5年春開始接種 オミクロン株対応ワクチン ●65歳以上の方 ●12~64歳の方 ・基礎疾患を有する方 ・医療従事者等 5月8日~8月まで				令和5年秋開始接種 使用するワクチンは未定 1・2回目接種を完了した5歳以上のすべての方
上記以外の方は9月以降に接種できます				

只今、ネット予約の準備をすすめています。ホームページでご案内します。

直江 えによば班
介護事業所オンライン見学



出西 すいせん班
調理実習



感染予防しながら、つながり・健康づくり

班会・健康ひろば

久木 島田班
オーラルフレイル



5月の予定

- 5月16日 ほっこりカフェ 14:00~
- 5月17日 「つくし」支援者交流会 13:30~
- 5月18日 久木ほっこりカフェ 14:00~
- 5月28日 わくわくキッズルーム 10:00~11:30

けんこう広場

- 5月1日 神守街区公園 9:30~
有信研修センター 13:30~
- 5月11日 和泉街区公園 14:00
- 5月15日 神守街区公園 9:30~

3月班会一覧

開催月日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
3月2日	こいのぼり	庄原	認知症のはなし	6
3月6日	げんき一番	出東	年間計画	7
3月6日	おちらと	庄原	年間計画	8
3月5日	なでしこ	久木	年間健康づくり計画	5
3月5日	つきみ草	庄原	いナースヤツ・握力	5
3月10日	若松	出東	年間計画	4
3月14日	つつじの会	直江	年間計画	6
3月16日	はやさめ	平田	血圧のはなし	4
3月16日	スイートピー	出東	フレイル体操	4
3月16日	やよい	出西	年間計画	3
3月22日	えびす	庄原	年間計画	10
3月22日	島田	久木	オーラルフレイル	3
3月23日	すいせん	出西	調理実習	7
3月23日	いちご	出東	年間計画+ニュースポーツ	5
3月23日	こだま	庄原	お話会	5
3月24日	えによば	直江	介護事業所リモート見学	5
3月31日	星田の家	出西	足指力測定	4



ズラッupp

「皆さんに感謝しながら楽しく生きていきます」



佐藤 豊さん 90歳 (伊波野)

にも興味を持って挑戦するのが健康の秘訣と
 のことで、80歳の時からパソコンを習って、
 今もコミセンの教室に行つて勉強されていま
 す。「8人のうちで男性は一人、80歳代もいな
 くて90歳は最高齢、若い人たちと一緒に勉強
 するのが楽しい」と、笑顔でした。

高齢になり足に自信がなくなつてきて、グ
 復されていきます。何事
 院に行かれて、今は快
 て初めて体調を崩し病
 の攪乱で、卒寿になつ
 になって39年になりま
 ひかわ生協の組合員

ラウンドゴルフは卒業して、歩きの少ないゲー
 トボールやカローリングを楽しんでおり、個
 人の成績よりチームで協力して励ましあい、
 喜び合う団体競技の方が自分にとって合っている
 のことでした。生け花を習っていたこともあつ
 て、腕前は趣味の域を超える素晴らしいもの
 です。畑はボチボチとのことですが、採れた
 野菜で美味しい漬物など加工食品を作つたり
 する、多様な趣味と特技の持ち主です。

「おかげさまでコロナにも関係なく元気です
 が、一人では生きていけません。皆さんに助
 けて貰つて90年、良い人生でした。先のこと
 は分かりませんが、今迄と同じように皆さん
 に感謝しながら生きていきます」と、明る
 い笑顔で楽しそうにお話になりました。

(編集委員会)



(3月号の応募ハガキから)

●足立 美代子さん

我が家のペットで愛犬のモカちゃんを紹介していただきました。朝は「おはよう」夜は「おやすみ」出かけるときも声をかけています。その健気なふるまいが可愛くて仕方ありません。

●高木 真弓さん

この4月からひとり娘が進学で他県で一人暮らしします。巣立ちはとても寂しく感じますが精一杯応援したいと思います。今後とも宜しくお願いします。

●古川 裕さん

先日、テレビが映らなくなり、ケーブルTVを通じて業者に修理してもらった。スマホでTVやラジオを見たり聞いたり、手持ちぶさたの一日。テレビっ子ならぬテレビ爺は死ぬまで続く？

●為石 光代さん

梅一輪 一輪ほどの 温かさ。庭の梅の花が咲き出しました。香りに誘われてどこかへお出かけしてみたい気分です。

●上野 祐子さん

すこしおクッキングの「揚げの福袋煮」は、材料があるので、ぜひ作ってみたいと思います。

●品川 正典さん

毎月のパズルは頭の体操にとっても良いです。年を取るとことばに出来ず、問題が解けるとスッキリします。

●福田 健良さん

班会・健康ひろばの写真を見ると、皆さん感染予防をしながら活動されていて楽しそうですね。こちらも元気をもらっています。ありがとうございます。

ありがとうございます。



文芸コーナー

野地蔵の 赤き前垂れ 霜ひかる
今岡 清さん

永遠に 島根の誇り 隠岐の海
黒田 和雄さん

澄みわたる 兔がのぞく 春の月
平野 洋子さん

石原 久夫さんの愛犬
「クロ」ちゃん (チワックス、メス、2才)



お客さんが来られたら大喜びです。落ち着かせるのが大変です。

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。

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

作り方

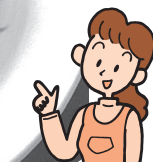
- ①アスパラガスは根元を切り落とし、下から4cmくらいの皮をむく。塩(分量外)を加えた熱湯で軽くゆでる。卵は水からゆで、沸騰後弱火にして5分ゆでる。水にとり、殻をむいて半分に切る。オーブンを200℃に余熱する。
- ②耐熱皿にアスパラガスを並べ、マヨネーズ大さじ1と1/2量かける。ゆで卵をのせて残りのマヨネーズを同様にかき、オーブンで約5分、焼き色がつくまで焼く。
※オーブントースターでも可。

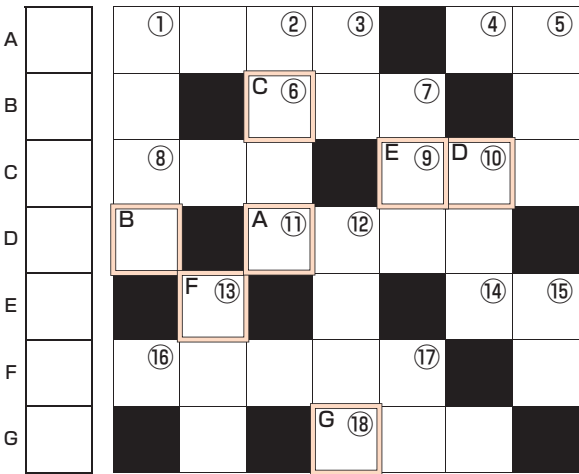
猫と上手におつきあい

すこしお アスパラとゆで卵のグラタン

材料(4人分) 塩分量0.3g

- グリーンアスパラガス…16本
- 卵 …………… 4個
- マヨネーズ …………… 大さじ3





「タテのカギ」
 ①子どもの将来を期待した言葉。今では死語？「末は博士か○○○○か」
 ②正月の伝統的な遊び。「バドミントンに似た○○○○」
 ③メディアには露出せずにLiveやイベントで活動するアイドル「○○アイドル」
 ④男性の夜間用礼服。前は短く、後ろはツバメの尾つぼの様に長い。「○○○○」
 ⑦参拝客が利用して、津の港は栄えた。「○○○○、津でもつ、津は伊勢でもつ尾張名古屋は…」



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

⑧自ら事業を営むこと。「○○○○業」
 ⑨爪先立って伸びあがる。「○○○○して棚の荷物を取る」
 ⑪商品、荷物などを家まで配達する業者。「○○○○業」
 ⑭耳のように見える羽が特徴的なフクロウの仲間。「○○○○」
 ⑯プロ野球の東京ヤクルトスワローズのマスコットキャラクター。「○○○○」
 ⑱賢い人は、慎んだ行動をして危険なことはしない。「○○○○危うきに近寄らず」

⑩テレビ、ラジオ、電話などの雑音。「ザー」と言った音で表現される「○○○○」
 ⑫9勝6敗で、上がりもしないが下がりもない。「○○○○大関」
 ⑬出世魚。「モジャコ」→○○○○→ハマチ「↓ブリ」
 ⑮争いごとが解決してない。「不満が○○ぶっている」
 ⑰良いめぐり合わせがやって来ること。「○○気が上昇する」

◆3月号パズルの当選者
 ①足立美代子さん(沖洲)
 ②上野祐子さん(六道町)
 ③嘉藤京子さん(併原)
 ④金森武夫さん(庄原)
 ⑤多々納孝子さん(出江)
 ⑥平野洋子さん(直西)
 ⑦古川裕子さん(黒江)
 ⑧松浦幸子さん(別所)
 ⑨三島秀子さん(原鹿)
 ⑩錦織 隼さん(庄原)



◆賞品
 2023年5月31日(水)必着
 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。
 ◆3月号の正解
 正解は、「ヤヨイサンガツ」です。
 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10回定例理事会報告

日時：2023年3月29日(水) 19時～20時15分
 場所：ひかわ医療生活協同組合 管理棟 2階大会議室
 出席者：理事総数21名中20名出席1名欠席 監事総数3名全員出席

◆1>2022年度2月度決算報告
 <2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	▲8,327	-	▲4,565	-	▲6,854
※再掲(病院)	▲2,910	-	657	-	▲433
※再掲(介護)	▲5,217	-	▲5,022	-	▲6,220

【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	66,006	103.3%	2,127	105.5%	3,461
外来収益	12,598	111.1%	1,258	120.9%	2,176
病院計	84,946	105.5%	4,459	104.8%	3,910
介護計	62,084	93.7%	▲4,187	103.6%	2,176
収益計	147,063	100.2%	235	104.3%	6,095

【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	9,278	109.0%	768	94.3%	▲564
人件費計	113,177	101.0%	1,137	108.2%	8,599
委託費※新設	3,901	92.2%	▲329	305.7%	2,624
事業経費	18,870	119.7%	3,110	112.6%	2,111

◆2>総代会第1号議案2022年度活動のまとめと2023年度重点課題の提案
 ◆3>2023年度予算(案)の提案
 3月16日に第5次案がまとまり、必要利益3500万円に到達したので最終案として提案された

◆4>地域サポートセンターの役割について
 これまで以上に地域のサポート機能を向上させるために、役割と位置づけの確認を4月より見直すこととなった。
 <地域サポートセンターの役割>
 1. 困ったときに「とりあえず相談してみる」窓口になります。
 2. 「おたがいさま」のところで、助け合うしくみづくりと取り組みを推進します
 3. 他の団体、個人との協力を広げ、居心地のよいまちづくりをすすめるきっかけとなります。
 4. 組合員が健康づくりに主体的に取り組めるよう援助します。
 <組織構成>
 地域活動部、たすけあい課(有償助けあい つくし事務局を含む)

◆5>職責手当の見直しについて
 ◆6>医療機器等購入の件
 1. 給湯設備更新工事 2. 給水ポンプ更新工事
 ◆7>人事案件
 (職責の任命)
 土田寿絵介護事業部管理課長を4月1日付で介護事業部副部長に任命する。(採用)3名 (異動)11名
 ◆8>2022年度第10回管理会議からの報告と検討事項
 ◆9>2022年度第9回組合員活動委員会からの報告
 ◆10>臨時監事監査報告



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	村田 幸治	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	

【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	
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。

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。

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。

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、萩原

コース

火・木・第1土・第3土

- 1便：出東、萩原
- 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**

日本人の平均寿命(2021年度)が、男性81・47歳、女性87・57歳となっていると聞いている。「もう歳だから…」などと寂しくなる言葉を耳にするけれど、「老い」をあきらめず「老いを楽しみ、美しく老いる」という気持ちと健康管理を心掛け、人生百年の時代へ前向きに生きたいものです。
(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。