

あなたと生協の心と情報の架け橋

第333号

2023年
7月号

健康ひかわ

ひかわ生協の現況 (2023年6月1日現在)

組合員数	8,728人
出資金総額	2億9,851万円
平均出資額	34,202円
班数	54班
機関紙手配り人数	355人
手配り部数	3,765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

健康だんだんチャレンジ



ひかわ医療生活協では、誰でも気軽に健康づくりを始めるきっかけとして、毎年「健康だんだんチャレンジ」を実施しています。今年も、7月〜9月までの3カ月間、組合員の皆さん、職員の皆さんはもとより、三協同で活動を支援していただいている、JAひかわ女性部の方々、グリーンコープ組合員の方々と共に、多くの

方へ参加をお願いしているところで、コロナも五類へ移行し、さまざまな活動も盛んとなって来ましたが、この機会に、友人や家族、職場、そして、部屋の中から外へ、一人から二人へ、班会へとチャレンジを広げていただき、健康な生活を手に入れましょう。

例年、熱心に参加してもらっている、町内と一部平田地域のキッズチャレンジですが、用紙申込みは、昨年を越え、多くの依頼を受けております。学校施設の先生方も、より活動を周知いただけている成果と思えます。皆さんに喜んでもらえるよう、全員参加賞を準備いたします。どんなチャレンジの感想をいただけるか、またキッズの可愛い感想も、楽しみにして委員もがんばりたいと思っています。ぜひ、皆さんの参加を心よりお待ちしております。

(健康づくり委員会
高橋 芳子)

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



大人チャレンジトップ3 (2022年)

- 気軽に運動
- お口と食
- 健康法

キッズチャレンジトップ3 (2022年)

- お手伝い
- 歯磨き
- あいさつ



健康のひろば

しっかり食べて 元気に!

日本人の食事摂取基準と国民健康・栄養調査の比較

	日本人の食事摂取基準(2020)			国民健康・栄養調査(2019) 年代階層別			
	性別	値		年代	性別	値	
カルシウム (mg)	18歳～29歳	男	800	15歳～19歳	男	504	
		女	650	20歳～29歳	男	462	
	30歳～49歳	男	750	15歳～19歳	女	454	
		女	650	20歳～29歳	女	408	
		男	750	30歳～39歳	男	395	
		女	650	39歳～49歳	男	442	
	50歳～64歳	男	750	30歳～39歳	女	406	
		女	650	39歳～49歳	女	441	
		男	750	50歳～59歳	男	471	
		女	650	60歳～69歳	男	533	
	65歳～74歳	男	750	50歳～59歳	女	472	
		女	650	60歳～69歳	女	539	
75歳以上	男	700	70歳～79歳	男	585		
	女	600	70歳～79歳	女	574		
食物繊維 (g)	18歳～29歳	男	21以上	15歳～19歳	男	20	
		女	18以上	20歳～29歳	男	17.5	
	30歳～49歳	男	21以上	15歳～19歳	女	17	
		女	18以上	20歳～29歳	女	14.6	
		男	21以上	30歳～39歳	男	18.3	
		女	18以上	39歳～49歳	男	18.3	
	50歳～64歳	男	21以上	30歳～39歳	女	15.9	
		女	18以上	39歳～49歳	女	16	
		男	21以上	50歳～59歳	男	19.4	
		女	18以上	60歳～69歳	男	20.6	
	65歳～74歳	男	20以上	50歳～59歳	女	16.8	
		女	17以上	60歳～69歳	女	19.8	
75歳以上	男	20以上	70歳～79歳	男	21.9		
	女	17以上	70歳～79歳	女	20.5		
食塩相当量 (g)	18歳～29歳	男	7.5未満	15歳～19歳	男	10.4	
		女	6.5未満	20歳～29歳	男	10.6	
	30歳～49歳	男	7.5未満	15歳～19歳	女	8.8	
		女	6.5未満	20歳～29歳	女	8.3	
		男	7.5未満	30歳～39歳	男	10.4	
		女	6.5未満	39歳～49歳	男	10.6	
	50歳～64歳	男	7.5未満	30歳～39歳	女	8.5	
		女	6.5未満	39歳～49歳	女	8.9	
		男	7.5未満	50歳～59歳	男	10.6	
		女	6.5未満	60歳～69歳	男	11.5	
	65歳～74歳	男	7.5未満	50歳～59歳	女	9.2	
		女	6.5未満	60歳～69歳	女	10	
75歳以上	男	7.5未満	70歳～79歳	男	11.5		
	女	6.5未満	70歳～79歳	女	9.8		
	男	7.5未満	80歳以上	男	10.3		
	女	6.5未満	80歳以上	女	9		

私たちは、『食べ物』から体を保ち、活動し、成長するための栄養素を摂っています。『食べ物』に含まれている栄養素は、それぞれ違うので、偏りなく、いろいろな種類の『食べ物』を食べることが大切です。

◆ 日本人の食生活は？

2019年に実施された国民健康・栄養調査と日本人の食事摂取基準(2020年)を比較すると、食塩は目標量に対して摂り過ぎ、食物繊維とカルシウムは、不足しがちな栄養素であることが調査からわかりました。

◆ 食物繊維を食べよう

食物繊維は、野菜、穀類、豆類に多く含まれている栄養素です。なかでも野菜には、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど生活習慣病を予防

◆ 子どもの時から習慣に

食習慣は子どもの時に形づくられます。ご家庭では野菜

を使った献立を積極的に取り入れましょう。カルシウムは、骨や歯を形成する働きがあり、子どもの成長や、高齢者の骨粗鬆症予防のためにも必要な栄養素の一つです。乳製品、小魚、大豆製品、ひじき、小松菜、水菜などに多く含まれてます。乾物などに多く含まれているビタミンDと一緒に摂取することで吸収されやすくなります。

食物繊維とカルシウム摂取におすすぬ切干し大根を使ったメニューを紹介します。レッツ チャレンジ!

(管理栄養士 板谷 友佳子)

食物繊維とカルシウムが摂取できるおすすめ野菜レシピ

切干し大根と水菜のパリパリサラダ



1人分：カルシウム 約94mg
食物繊維 約2.7g

材料 (8人分)

- 切干大根……………30g
- きざみ昆布……………3g
- ゆで大豆……………90g
- かにかまぼこ……………60g
- 水菜……………200g
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- 酢……………大さじ2

作り方

- ①切干大根ときざみ昆布を水で戻し、食べやすい大きさにカットする。
- ②水菜を2cm幅にカットしておく。
- ③鍋に酢以外の調味料入れ沸騰後、切干大根と、きざみ昆布、ゆで大豆を入れ弱火で5分程度加熱し仕上げに酢を加え火を止める。平皿に移し、冷ましておく。
- ④かにかまぼこをほぐし、粗熱が取れた③と水菜をボールに入れ、混ぜ合わせる。

水菜を季節のお野菜(春キャベツ、冬ほうれん草など)に変えても良いです。軟らかい方が好みの方は、水菜を湯がいてから和えたり、③の切干大根を火にかける時間を長くすると、軟らかめに仕上がります。

有償助けあいつくし

楽しく学んでより良い支援に



有償助けあいつくしは今年5年目をむかえ、約2年ぶりに5月17日に久木ふれあいつくしプラザで支援者さんの集いを開催しました。

今回は出雲市社会福祉協議会より個人情報取り扱い、助けあいの必要性などをご講演いただきました。出雲市の現状も聞けて、お困りごとを身近で感じ



(〇〇〇運営委員会)

られる内容にうなずく支援者さんの姿もありました。また、サイコロの目に合わせた質問に答える、グループトークは盛り上がり制限時間に終わらない程に笑い声や話し声が聞こえていました。

参加者から「したことの無い支援の様子聞いて面白かった」「同じ支援でも他の人はどんな風に支援しているのか聞いて良かった」等々の声を頂くことが出来て、集いが出来たことを嬉しく思います。また今後は支援ごとの集いや意見交換会という新しい提案もありましたので、つくしの活動を支える支援者さんたちに寄り添えるように活かしていきます。

生協委員インタビュー



保科 博美さん (出雲支部)

たいとお話されました。阿宮地域に一人暮らしが増えていると感じていて、「顔が見える地域の付き合いを大事にしていきたい」「地域の力に少しでもなりたい」と穏やかにお話されました。

長年、生協委員として「健康ひかわ」の手配りをしていたお父さんに代わり、今年から生協委員として毎月16・17軒の手配りをされています。お母さんは、健康まつりなどで活動されていたそうです。両親共に隆先生が主治医ですと診てもらっていて、ひかわ医療生協とのご縁を繋いでいき

わくわくキッズルーム

5月28日、恒例となった「わくわくキッズルーム」のさつまいもの苗植えを行いました。子ども4人の参加でした。

事前に委員会で畝にマルチを張っていたので畝の穴あけからの開始です。土が乾燥し、硬くなっていたため思うように出来ず、よろけたりしながらも上手に出来ました。そして、苗の植え方の説明を聞き、会員が持参したいも苗植え専用の秘密兵器を使って150本の紅はるかを丁寧に植えることが出来ました。



「初めての苗植えだったけど楽しかった。いも掘りが楽しみです」と笑顔の子どもたちでした。おいしいさつまいもがたくさん出来るようにお天道様をお願いしつつ解散になりました。

(まちづくり委員会)

平和のバトンinひかわ

思い出

16歳の頃、莊原小学校や民家に予科練（海軍飛行予科練修生）が来ていました。自分の家にも泊まっていた、服装などに憧れました。

昭和19年2月、19歳の時、予科練に志願しました。横須賀の海軍航海学校へ入校しましたが、身体が小さくて不合格になりました。しかし、成績が良かったので、気象科の二等兵になりました。

ここでは、100名の兵士が20人位の班に分かれて、軍人精神注入のために、厳しい訓練がありました。自分は悪くなくとも、誰かが悪いことをすると、全体責任でバットのような棒でお尻を30回殴られたり、机を逆さにして4、5人で1時間以上持ち上げ続けたり、高い棒に半日位ぶら下がっていたり（罰直ばつちよくという）：つらいめにありました。

次に、その年の8月に茨城県の土浦氣象学校へ行き、氣象の観測について習いました。半年間、気圧や気温の観測、天気図の作成を夜の11時までしました。

10月になると、愛知県知多郡河和町の河和海軍航空隊に配属されました。その頃の氣象の仕事は、特攻隊が向かうグア

ム島など南方の天気図を描くのが仕事でした。この地にも空襲があり、米軍のグラマンが隊列を組んで爆撃してきて、銃弾が腕のところをかすめたこともあり、怖い経験もしました。ここも危険となり、高い山の上の方へ防空壕を1000m位掘り、そこで天気図を描いていました。

昭和20年8月終戦。しばらく残務整理をして11月中頃に海軍航空隊解除につき、復員、帰郷しました。測候所に勤めたかったですが、採用されませんでした。役場から話があり、簸川郡から60人位が奉仕隊に参加し、北九州市の炭鉱で石炭を掘りました。その炭鉱には、戦時中朝鮮人が多く働いていました。終戦になると帰っていきました。

振り返ってみると、日本の水上戦闘機は、上陸するのにエンジンがないので、みんな綱を引っ張って陸に揚げていました。しかし、米国の水上戦闘機はエンジンで動くので、スーッと上陸するのを見て、日本が戦争に負けるのは当然だと思えました。直接戦地に出て戦っていなかったのですが、生命の危険はあまり感じなかったですが、戦争が終わって良かったと思えました。



「今はめだかのように小さいが、頑張ってる鯨のように大きくなるう」

めだか班（出西支部）



2023年4月に6人でスタートした新しい班です。大正琴の会が、役員の勧めで、生協の班になりました。「今はめだかのように小さいが、皆で頑張ってる、鯨のように大きく成ろう」と、言う意味で、30年の歴史のある大正琴の会と名前が同じで、「めだか班」です。出雲支部の代表として、東京のNHKホールで、大正琴の演奏をしたことがある会員さんもいる由緒ある会です。

大正琴は、頭を使い、指を使うので高齢者の健康には非常に良いそうです。これからの班会の際には、生協のこと、施設のこと、健康のこと、等々についての話を聞いて勉強し、琴の練習もして、何よりも楽しいお喋りをして、それが皆の健康の源になるような、班会になったら最高に嬉しいとのことでした。皆さんの元気と笑顔の溢れる明るい班です。

飯塚末治さんが班長です。「スタートしたばかりで、班を作ったら何が良いのか、何が出来るのか、まだわかりませんが、生協のことを皆でよく聞いて勉強します。何はともあれ、すべてがこれからです。次が待ち遠しいような楽しい班会にしたいと思っています」と、若々しくはつらつとした、張りのある声でお話しになりました。

（編集委員会）

出東 げんき一番班
けんこう広場



直江 えによば班
ニュースポーツ



感染予防しながら、つながり・健康づくり

班会・健康ひろば

荘原 おちらと班
姿勢をよく保つには



直江 ききょう班
脳トレ・ニュースポーツ



7月の予定

- 7月3日～7日 病院草取りウィーク
- 7月12日 ほっこりカフェ 神守第5自治会会場
- 7月28日 平和行進・平和の鐘つき
- 7月29日 フードドライブ
- 7月30日 わくわくキッズルーム (いもの成長観察会)

けんこう広場

- 7月3日 神守街区公園 9:30～
- 7月4日 久木ふれあいプラザ 9:30～
- 7月13日 和泉街区公園 14:00

<今年度のつながるマルシェのお知らせ>

「つながるマルシェ」は、コロナ禍で、お困りの方を支援しようと始めた「たすけあい」のマルシェです。バザー収益や模擬店収入の1割をフードドライブの支援に回しています。フードロスを防ぐ等、私財の有効活用によるSDGs活動の一環でもあります。事前に機関紙でチラシを入れますので、ご協力できる方はよろしくお祈りします。

<つながるマルシェ>

- ・11月11日(土)午前 学用品バザーを中心に
- ・2024年4月6日(土)午前 バザーや模擬店まつり (店舗を募集します)

<フードドライブの予定> (事前に予約が必要です)

- ・7月29日(土)・10月28日(土)・1月27日(土)・4月6日(土)

5月班会一覧

開催月日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
5/1	げんき一番	出東	けんこう広場	8
5/8	おちらと	荘原	姿勢をよく保つには	5
5/9	えびす	荘原	一日に必要なカロリー	7
5/10	めだか	出西	足指力	6
5/11	ききょう	直江	脳トレ・ニュースポーツ	7
5/11	木曜	出西	健康チェック	7
5/12	えによば	直江	ニュースポーツ (バグダー)	10
5/17	つばき	久木	茶話会・自己紹介	4
5/18	こいのぼり	荘原	機関誌取材・年間計画	8
5/21	四季の会	久木	研修館掃除・班会への要望・年間計画	7
5/22	いちご	出東	筋力アップ体操	4
5/22	星田のお家	出西	手足のしびれ	5
5/25	こだま	荘原	グラウンドゴルフ	6
5/25	すいせん	出西	お出かけ	4



読者のひろば

(5月号の応募ハガキから)

●青木 鶴美さん

いつの間にか菜の花も終わり、季節も田植え時分になりました。季節の移ろいを愛犬と共に朝に夕に散歩しながら眺めています。

●倉橋 幸子さん

アスパラガスを知人からいただいた日に健康ひかわの冊子が届きました。さつそくすこしおクッキングのグラタンを作ってみました。たっぷりのチーズをかけて焼きました。マヨネーズとチーズ、カロリーオーバーしてまますかね。

●品川 鈴子さん

毎回健康ひかわが届くとすぐパズルの面を見て頭の体操です。年を取ると思っていることがなかなか出なくなります。

●玉木 美智子さん

コロナ3年で今年は各地イベントなども開かれるようです。うれしいです。行くことは出来なくてもTV、新聞などで耳にするだけでウキウキしてきます。

●松浦 幸子さん

コロナは「5類移行」になりますが、今までやってきたことは続けようと思っています。5月末「唐川新茶まつり」がある様ですが、感染者が出ないことを祈っています。6回目の接種もやろかなとかんがえているこのごろの私です。自分の為、人にうつさないようにする為！！

●三島 秀子さん

「おちらとアートサロン」本当に久しぶりのおだやかなサロンでした。すてきな作品をゆつくり楽しんで拝見出来ました。

似顔絵



黒田 和雄さん



絵手紙



土江 慶子さん



矢田 信美さん

三原さんの愛猫
「三原ふう」ちゃん
(スコティッシュフォールド、メス、2歳)



ヨーグルトが大好き！！冷蔵庫から出した途端、小走りでやってきます。

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。

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。

文芸コーナー

母看護

入所日は 五月雨や

上野 操さん



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。

新型コロナワクチンのオンライン予約はこちらから→

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。

- 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

編集後記

G7広島サミットが終わりました。被爆地で開かれたサミットに核兵器廃絶の願いを託しましたが、やっぱり裏切られました。各国首脳は被爆地で何を見たのでしょうか？被害を受けた人のことに思いが至らなかったとしたら、サミットは失敗です。

また、『夏』がやってきます。私たちは平和と核兵器廃絶の思いをつなげていきましょう。

(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。