

あなたと生協の心と情報の架け橋

第339号

1 2024年  
月号

# 健康ひかわ

ひかわ生協の現況 (2023年12月1日現在)

組合員数	8,712人
出資金総額	3億146万円
平均出資額	34,603円
班数	54班
機関紙手配り人数	356人
手配り部数	3,726部

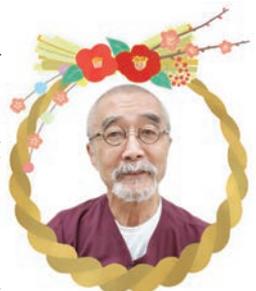
## ひかわ医療生活協同組合

〒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：chikatu@hikawa-hp.com

# 新年あけまして おめでとうございます

写真提供：江角 隆明さん（出西）

新しい年、2024年が巡ってきました。今年は25年ビジョンの中間年になります。この間「あつとホームさふらん」「看護小規模多機能事業所みなみ」同じく「れもん」「とまと」そして「デイサービスつむぎ」と病院を中心に「住み慣れた地域で誰もが健やかで安心して住み続けられるまちづくり」実現のため施設を拡大してきました。しかし、それに伴い、すごいスピードで職員の数も増え、現実には「民医連の理念」「医療福祉生協の理念」の教育が追いつかない状況も見受けられました。改めて教育体制も見直し、管理者を中心に、同じ目標にむかって働く仲間として、互いが尊重できるような職場づくりに邁進してまいります。職場づくりや理念教育を通して事業をしっかりと支えてくれる人づくりを行っていきたいと思います。そのためにも、職員だけではなく組合員の皆さまにもお力添えをいただくことが必要だと思います。



二〇二四年新年のご挨拶  
 ひかわ医療生活協同組合  
 理事長 金 森 隆

「住み慣れた地域で誰もが健やかで安心して住み続けられるまちづくり」のためには、まず何をおいても「平和であること」が大切な条件だと思

新しい年、いま世界はどうでしょうか？ ロシアのウクライナ侵攻、そしてイスラエルのガザ侵攻と平和が大きく脅かされています。それに対して日本では、これらの危機に便乗し「日本も平和を守るためには防衛力の強化が必要」といって、軍備増強を進めていきますがそれでよいのでしょうか？ 日本が軍備力を増強すれば周辺国には、以前の大戦のことを思い出し、日本に負けじとさらに軍備を増強するのではないのでしょうか。そうすれば、きりがない軍拡競争が始まり、国民生活が大きく制限されるようになり「新しい戦前」がはじまるように思えます。

平和を願い、このビジョンに示されたまちづくりを確かなものにするためにも、職員とともに組合員の皆さんの力をお借りして大きく生協活動をおし進めていきたく思います。

おかげさまで来年は創立50周年を迎えます。今年は、これまでの歴史を振り返りつつ理念の実現を目指します。これからもより一層のお力添えをよろしくお願い致します。

斐川生協病院の外来診療は、1月4日からはじまります

## ほうれん草と数の子のバター炒め

1人あたり約 50kcal  
塩分約 0.6g



### 材 料 (5人分)

- ほうれん草…………… 400g
- 人参…………… 1/4本
- 数の子…………… 50g
- バター…………… 大さじ1
- 白だし… 大さじ1と1/2



- ①人参は千切りにする。
- ②ほうれん草はさっと茹で、水にさらし、水気を絞り、3~4cmの幅にカットしておく。
- ③中火でフライパンにバターを溶かし、数の子、人参を炒め、人参がしんなりしてきたところに、ほうれん草を入れ炒め、白だしを入れ、味を調える。

※数の子のつけ汁が残っている場合はそれを使って、白だしの量を少なめにして味を調整してもよいです。

## 和風もちもちピザ

1人あたり約 90kcal  
塩分約 0.3g

### 材 料 (10枚分)

- おもち…………… 100g
- 餃子の皮…………… 10枚
- チーズ…………… 大さじ3
- マヨネーズ…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ1
- 濃い口醤油…………… 大さじ1
- きざみのり…………… 適量



- ①おもちを0.3~0.5cm幅にカットする。(おもちの厚みがあると火が入りにくいので少し薄めにカットしておく)
- ②砂糖と、濃い口醤油を混ぜ合わせておく。
- ③餃子の皮に②のたれを塗り、その上にきざみのり→おもち→チーズ→マヨネーズの順にのせていく。
- ④③をオーブントースターで3~5分焼く。

※餃子の皮のパリパリとした食感と、おもちのもちもちした食感の相性抜群の簡単レシピです。



## 抹茶蒸しパン

1個あたり  
170kcal

### 材 料 (5個分)

- ホットケーキミックス… 150g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 100ml
- 砂糖…………… 大さじ2
- 抹茶…………… 大さじ1/2
- 黒豆煮…………… 適量 (蒸しパン上に飾ります)



- ①蒸し器に水を入れ、沸かしておく。
- ②卵を溶いておく。
- ③ホットケーキミックスをボールに入れ、砂糖、牛乳、②の卵を入れ泡だて器で混ぜ生地を作る。
- ④③の生地を大さじ1ほど別の器にとり、抹茶を入れ、混ぜ、抹茶の生地を作る。
- ⑤アルミカップに③の生地を入れ、上に④の抹茶の生地をのせ、

フォークを使って8の字を書くようにそっと混ぜマープル模様にする。その上に黒豆を飾る。

- ⑥蒸し器に入れ、15分程度弱火で蒸す。

## ひかわ医療生協50周年に向け思い出をお寄せください。

ひかわ医療生協は、2025年5月に創立50周年を迎えます。当生協では、50周年に向け実行委員会を立ち上げ、記念式典やイベントの開催、プレ企画、マスコットキャラクターの公募などを少しずつ進めています。

こうした取り組みのほか、「50周年誌」の作成をすることになりました。当生協は、創立以来、時代の大きな変化の中で地域の皆さんに支えられ、共に歩み、発展してきました。当生協の事業と運動を支えていただいた皆さんの思い出をお寄せください。また、なつかしい写真などもあればご提供ください。

詳しいことは、地域活動部 (72-4577) までお問い合わせください。よろしくお願いいたします。

(生協創立50周年実行委員会)

おせちあまりに  
レシピ3品

事業所紹介

# 居宅介護支援事業所

私たちがケアマネジャー（介護支援専門員）は、居宅介護支援事業所に所属しています。

介護、支援が必要な利用者やその家族に対して、ご自宅で安心して生活を続けるために必要な介護サービスの利用方法、サービスの提供事業所との連絡調整、ケアプランの作成など総合的な支援を行っています。

ひかわ生協指定居宅介護支援事業所は、斐川町の中でも最多11名のケアマネジャーが在籍しており、困ったときには、ケアマネジャー同士で協力し、いろいろな支援方法を検討することで多様なニーズに対応できることが特徴です。利用者、家族に寄り添い、自分らし

く生活していただけるようケアプランを提案しています。

何か困りごとや相談がありましたら、ひかわ生協指定居宅介護支援事業所までご連絡ください。（ひかわ生協）

指定居宅介護支援事業所  
管理者 前 久美子



## 第9回～たすけ合えるまちづくり～つながるマルシェ

小雨の中  
がんばりました！



11月11日、あいにくの小雨の中、斐川生協病院の駐車場で第9回つながるマルシェを行いました。フリーマーケットやキッチンカー、マルベリーのパン、学用品バザー、こども店長による芋販売、出西支部の生姜ご飯、健康チエック、職員の反核社保委員会や若い職員の会「ジャンボリー」の会、受付横の野菜販売など全部で12店舗でした。

中でもこども店長のお店では、子どもたちが春に苗を植え、夏には観察し、秋に収穫をした「さつまいも」をお買い得価格で販売しました。大きな声で呼び込みをして、出張販売も頑張りました。完売した時の子どもたちの歓声は雨雲を吹き飛ばしてくれました。来場者はお子さんを入れて、約100人でした。



寒い中、ご来場いただいた皆さんや、野菜や学用品の提供をしていただいた皆さんに心より感謝申し上げます。店舗の売り上げの一部は、フードドライブに活かさせていただきます。

次回は来年、4月6日(出)に予定しています。  
(つながるマルシェ実行委員会)

原庄

4年ぶりのバスハイクは、10月30日に浜田市のしまね海洋館アクアスに行きました。

本日に待ちに待ったバスハイクでしたが、地域の行事と重なって、申込みが少なく地域の人たちに協力して声かけをしてもらい29名の参加で行くことができました。その内、初めて参加してくださった方が9名もあり、また、80歳以上の方が12人も参加してくださいました。嬉しさが倍になりました。

館内では水族館の魚たちをじっくり見て、シロイルカのパフォーマンスの「幸せのバブルリング」に魅了され、見ている方も幸せな気持ちになりました。



支部バスハイク

をして、家路につく顔もほっこり…。皆さんに「どうでしたか？」と感想を聞くと、手で丸を作って「良かったよ!」と一様に応じてくださいました。後日、「ひさしぶりに会った人たちと話ができ、嬉しかったわ」と、電話してくださった方もおられました。

参加してくださった方も、お世話をした方も、楽しさを共有して、幸せを感じた旅でした。

(池淵 敬子)



出東

11月1日当日はよく晴れ、ハイク日和でした。参加者は30名全員女性で、バスの中では、笑い声もあちこちであがり、にぎやかでした。

絲原記念館見学のあと、玉峰山荘での昼食は、仁多米の新米ごはんがとても美味でした。お土産コーナーではみんな両手いっぱいのお土産を抱えています。

午後は舞茸の収穫体験をしました。大量のカメムシが飛び回り、バスの中まで入り込んで大変でした。

初対面の方とも話ができ、楽しい一日でした。(原庄 美鈴)

出西

4年ぶりのバス旅行を10月30日17名で実施しました。

快晴の中、真っ青な日本海や色づいた石見路の山々を眺めながらアクアスへ向かいました。アクアスではアシカ・アザラシ・シロイルカなどを楽しみ、千疊苑でボリューム満点の昼食を食べ、ゆったりとしたバス旅行になりました。

「アクアスでお魚に元気を貰い、明日から頑張れます。」

「とても楽しかった」などなど、沢山の嬉しい感想をいただきました。今後楽しんで貰えるバス旅行を続けたいと思います。(山田 美信)



直江支部

# 西本町班遠足班会

# 奥出雲方面（金言寺、ループ橋）探訪

11月20日  
6名参加

寒い気候ではあったが晩秋の奥出雲を堪能でき、また間もなく退役するおろち号の雄姿も見られ、片道1時間半のドライブでしたが、車内は楽しい笑い声に包まれ、久しぶりのお出かけ班会を楽しむことができました。

（班長 岡 宜一）



天候の悪い日が続き出発が心配されたが、班会の皆さん方の行いがよかったのか、当日は朝方少し雨が降ったが全般的には天候に恵まれた遠足班会でした。

金言寺イチョウ見学は、今月初旬の強風によりイチョウの葉は、紅葉せずほとんど散ってしまったようで少し残念でした。

次に奥出雲ループ橋の見学に行きました。さすが県境の地でもあり路肩には圧雪があり寒かったです。

しかし寒空の中「奥出雲おろち号ラストラン（11月23日運行終了）」のお別れに約70人、80人の鉄道ファンが沿線で別れを惜しみ手を振って見送れば、おろち号も汽笛を2回鳴らし、それがやまびことなり谷間に哀愁の響きを残し出雲坂根駅に向かいました。我々も出雲坂根駅に回りおろち号の雄姿をより近くで写そうと駅に行ったら、既に約200名以上の撮り鉄カメラマンが待機しており、駅構内は大変な混雑でした。



## 1月の予定

- 1月16日 ほっこりカフェ（まめなが一番館）
- 1月18日 久木ほっこりカフェ（久木コミセン）
- 1月27日 フードドライブ

## けんこう広場

1月、2月の神守街区公園と和泉街区公園のけんこう広場はお休みします。

## 11月班会一覧

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
1	なでしこ	久木	気功・モルック	5
2	木曜	出西	遠足班会	9
4	スイートピー	出東	菓の飲み方	4
5	こだま	莊原	握力測定と体操	5
6	おちらと	莊原	血液検査の見方	7
6	げんき一番	出東	モルック、ペタンク	5
7	つつじの会	直江	遠足班会	5
8	ひふみ	伊波野	合同遠足班会	2
8	薬師1	伊波野	合同遠足班会	4
8	薬師2	伊波野	合同遠足班会	2
8	えびす	莊原	セラバンドインナー스キャン	9

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
8	めだか	出西	インフルエンザと風邪について	6
9	こいのぼり	莊原	ラダーゲッター	8
9	どんぐり	出西	ニュースポーツ	6
10	ききょう	直江	遠足班会	15
16	星田のお家	出西	腰の痛みと体操	4
20	西本町	直江	遠足班会	6
21	いちご	出東	今と昔の食事	4
22	すいせん	出西	ニュースポーツ（モルック）	7
24	えにょば	その他	ニュースポーツ（ペタンク）	8
29	だんだん	出東	ラダーゲッター	7

「生協病院には定期的に通院しています。職員さんの親切で優しい対応に、年寄りは大変嬉しく思っています。」と、皆さん笑顔でした。

班長の須山昭子さんは、「班に入りたい人、若い人、大歓迎です。元気で、仲良く、笑いのある班会を、長く続けたいと思っています」と、優しい笑顔でした。（編集委員会）



次の班会が待ち遠しい」と、嬉しそうな笑顔でした。

機関紙の「健康ひかわ」を、毎月隅々見ており、ズームアップが一番の楽しみで、グツ！と来て涙が出たり、感心したり、知っている人が、載っていると、嬉しいとのことでした。

10月に1回と決めていて、月に1回と決めていて、

どんぐり班（出西） 2つの班が、2023年10月に一緒にになり、新しく6人の班が出来ました。別々の班でしたが、皆さんご近所で、お互いに良く知っている人ばかりです。深まる秋にちなんで、「どんぐり班」と命名されました。初めての班会は、遠足班会で来待の方に行って、楽しい食事をされました。2回目の班会は、11月9日で、軽スポーツのモルックで、盛り上がりました。皆さん高齢ですが、元気な人ばかりです。「班が出来て本当に良かった。月に1回と決めていて、





(12月号の応募ハガキから)

●上野 祐子さん

「健康ひろば」の薬の飲み合わせ食べ合わせは、毎日薬を飲んでいるので、参考になりました。

●勝部 啓子さん

旧暦10月に吹く西風を「神渡し」と呼ぶことを初めて知りました。クイズで知識が増えて楽しいです。今度、この言葉を使ってみます。

●勝部 寿子さん

「かみわたし」出雲に神様が集まられるやさしい言葉ですね。週末はあわてて冬支度でした。天気の良い日、空を見上げると神様に会えるでしょうか？

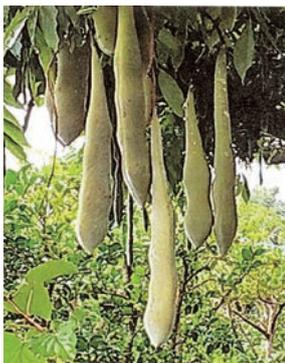
●多久和 昌さん

健康ひろばの薬の飲み合わせは、大変参考になりました。健康に良いと言われる納豆や牛乳も、薬の効果を下げることがあることが分かりました。お薬手帳の重要性を再認識しています。有難うございました。

●山崎 美紀さん

神渡しとは出雲大社に送る神々に吹く風の意味から、陰暦の10月に吹く西風のこと

インターネットで検索してわかりました。この年になって初めて知った次第です。写真は45年前に実家の母が使わなくなった炊飯器の釜に入れてくれた藤の木を庭に移植したら毎年花を咲かせ実をつけてくれます。



「Eメールアドレスが変わりました」いつも投稿いただいている健康ひかわ編集委員会のEメールアドレスが下記に変更になりました。またQRコードからもアクセスできます。今後ともより一層の投稿をお願いします。新メールアドレス chikatu@hikawa-hp.com

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。



文芸コーナー

- 秋まつり 近しと見えて のぼりたつ
- 柿熟し 鴉二三羽 集い来る

今岡 清さん

住所不明にともなう「みなし自由脱退」の処理について

2023年12月20日の基準日において、機関紙「健康ひかわ」や残高通知などが3期連続して宛先不明で返送され、ご登録電話番号で連絡がとれず、かつ1年以上の期間、事業所の利用や出資金の変動がみられない組合員を対象に「定款第10条1項・2項」および「所在不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規則」に基づき、2024年2月末日付けで、みなし自由脱退処理を行います。

つきましては、みなし自由脱退処理を行う組合員を、1月4日～2月29日までの間、ひかわ医療生協本部、地域サポートセンターで確認できるようにしています。住所変更などの届け出がお済みでない組合員は、ご確認のうえ手続きを行っていただきますようお願い致します。

2023年12月27日 ひかわ医療生活協同組合 理事会

まめなが訪問

今年の生協強化月間（9月25日～11月30日）では、昨年好評だった職員と支部運営委員が一緒に組合員のお宅に伺う「まめなが訪問」に取り組みました。コロナも5類に移行し、活動も徐々に再開しつつある中で生活に関する暮らしのお困り事や生協への要望などをお聞きしました。全ての支部でとりくみ、14回の訪問で40軒以上をまわることができました。お世話になったみなさんありがとうございました。

訪問者の報告より

●職員と顔見知りの方と一緒に訪問することで「まめながね」と話に花がさいた。

●生協はたくさん建物があってどうしているかわからない。

●訪問を心待ちにしてくださっていて（職員からも）伺えてよかった！

●今は困っていないと答える方も、病院への移動手段など免許返納後の不安を感じておられた。

●「在宅介護をされていて、介護者同士の気持ちを共有できる場がほしい」

●「デイサービスを実際に使っており、楽しく通わせてもらっている」などの声もあった。





# 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。

## 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

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、荘原

### コース

### 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

奥出雲町立高尾小学校の児童による落語公演を聞く機会がありました。「ここに寄席」と題して「時そば」などの演目のほか、小話やなぞかけを披露し、大きな拍手と笑いに包まれた楽しい時間でした。私の子どもの頃には想像も出来なかったパフォーマンスに元気をもらい、今年も良い年にしよう! と決意を新たにしました。

(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。