

あなたと生協の心と情報の架け橋

第343号

5 2024年
月号

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: chikatu@hikawa-hp.com

ひかわ生協の現況 (2024年4月1日現在)

組合員数	8,337人
出資金総額	2億9,162万6千円
平均出資額	34,980円
班数	55班
機関紙手配り人数	359人
手配り部数	3,701部

おちらとアートサロンを開催しました



● 今日はいじめて来させていただきました。やすらぎのひと時を有難うございました。おやつレシピ最高です。

● くださいね。

● 昨年が増えてすばらしい作品で心が豊かになりました。何人かに声がけして、出品してもらい嬉しかったです。おもてなしも心がこもっていて、じゃがもちもおいしかったです。お世話された方々、本当にありがとうございました。来年もぜひ開催してくださいね。

● たいです。

● 来場者の感想から
とても素敵な作品ばかりで!! 斐川にこんなプロがいっぱいおられることに驚きました! すこい。みなさんの作品、もっともっとたくさんの方に見ってもらって感動していただきたいです。

● おもてなしはコーヒーと昆布茶と健康づくり委員手作りの「じゃがもち」(6P参照)を振る舞いました。二日間で109人の来場者がありました。
(まちづくり委員会 岡好晴)

まちづくり委員会では、第2回のおちらとアートサロンを3月5日、6日の2日間組合員ルームで開催しました。昨年好評で今年は43人の組合員さんから87作品の出品があり、和やかなサロンになりました。
作品は、絵、写真、パッチワーク、陶芸、樹脂粘土、編み物、習字など趣味を通り越したレベルの高い作品で皆さん感動し癒されました。

● 早速帰って孫に作ってやりたいと思います。皆さまのお陰です。本当に有難うございました。
思わぬ人に出会い何年振りかで話げできました。この生協の催しのお陰だと思えます。皆さんの力作には頭がさがる思いです。一つ一つの作品に圧倒されました。この作品がお蔵入りすることなく人の目にふれ、良い企画だと思いました。



健康ひかわ掲示板

第51回通常総代会開催のお知らせ

開催日...2024年6月15日(土)

開催時間...午後1時30分

場所...アクティひかわ 多目的ホール

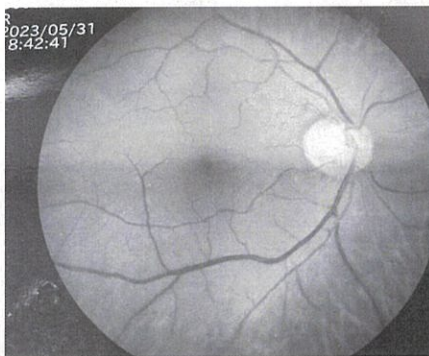
健康ひろば

糖尿病②「糖尿病と目」

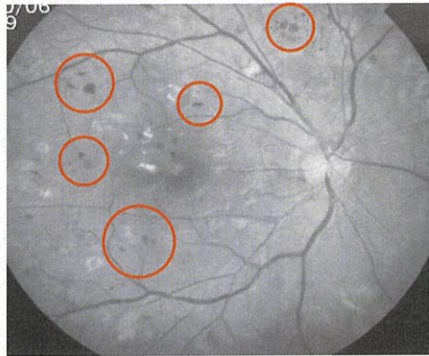
糖尿病は放置すると、眼・腎臓・神経などに合併症を引き起こします。また脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化も進行させます。

糖尿病となった方が健康で幸福な寿命を全うするためには、早期から良好な血糖値を維持することが重要です。

眼の健康状態をチェックし、定期的な内科診察と合わせて、眼科診察、眼底検査を受けておくことが何よりも必要な事項になるので、無散瞳眼底カメラが威力を発揮します。瞳を広げないので、検査後も車の運転ができます。



(正常な眼底写真)



(糖尿病網膜症、眼底出血があります)



(無散瞳眼底カメラ)

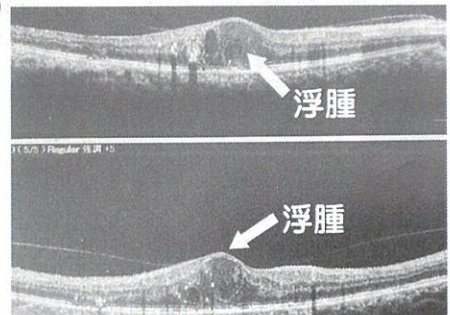
網膜の異常を早期発見

OCT検査（眼底三次元画像解析）は、近赤外線を利用して、網膜の断層画像を撮影する検査です。

網膜のむくみ、出血の範囲・深さ、視神経の状態を正確に算段できるようになり、病気の発見、治療方針の決定、治療効果の観察が効果的にできるようになりました。

糖尿病の方、気になる方は、眼底検査を受けてみましょう。

(眼科 金森 美智子)



OCT検査（眼底三次元画像解析）
(黄斑部に一致して浮腫を生じています)

わくわくキッズルーム ニュースポーツ



アクティひかわ体育館で子ども26人総勢50人、何といっても「スリッパ飛ばし大会」が一番盛り上がった3月20日の「わくわくキッズルーム」でした。休憩もしないで練習したのに思うように飛ばなかったり、会心の飛距離が出て喜んだり…。

ラダーゲッター、バグジー、モルック、輪投げのニュースポーツも、思い思いに1時間たっぷり楽しめました。「投げた道具は自分で回収する」ことにも協力してもらい、スタッフも楽しいひと時でした。

(まちづくり委員会 万代 丸美)

平和のバトンinひかわ

えんたいじょう

出西地区に掩体壕があるのをご存知ですか？

3月28日平和のバトン実行委員会、出西地区に残る掩体壕の見学に行きました。

掩体壕は、戦時中軍用機や物資を敵の攻撃から守るために上空から見えにくいよう、山の腹などに隠してつくられました。第二次世界大戦末期の1945

年（昭和20年）に旧大社基地飛行場を含めその周辺に数か所の掩体壕が急ピッチで造られ、何機も戦闘に飛び立っていました。

今は開発がすすみ、掩体壕のことを近隣にお住まいの方でも知らない方が多くいらっしゃる

その貴重な戦跡を、この度「荒

神谷博物館企画監 宍道年弘さん」と出西にお住いの「樋野達夫さん」にご紹介いただきました。樋野達夫さんの自宅周辺は、当時掩体壕となっており、山裾に竹などで隠すように保管されていたそうです。

戦時中の弾薬庫や、物資を保管していた洞穴や、旧大社基地跡地を宍道さんの案内で、見学しました。物資保管庫は、人の手で掘削した跡の残る長さ30Mも超えそうな大きな洞穴で、当時の人の苦勞を垣間見ることができました。弾薬庫は、さすがに事故防止のためコンクリート

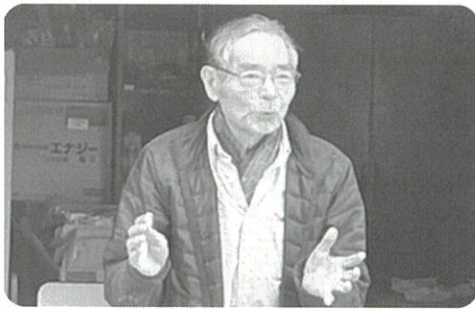
で固められていました。

斐川町で戦時中空襲を受けたのは、昭和20年7月28日一度きりだったそうですが、兵士3人や馬が犠牲となり命を落とし、人々は機銃掃射の破壊力に怯えました。

見学当日は、小雨も降る寒い日でしたが、実行委員11人で参加し、二度と戦火に巻き込まれぬよう平和を守ろうと話合いました。

（平和のバトン実行委員会

大林 由美）



おつかレー（組活カレー）

インフルエンザの流行・コロナの復活の波が押し寄せる中、病院職員のみなさんが献身的な努力で各現場の状況を乗りこえてこられたことへの感謝と労いの気持ちをこめて、『おつかレー』の第2弾を3月16日に行ないました。



組合員活動委員理事を中心に、「これでもか！」というくらい大量の牛肉を投入し、4つの大鍋でグツグツ煮える大量のカレーをつくりました。大盛り・並盛り・小盛り：おかわりも自由。笑顔のおもてなしで、みなさんお腹も心も満足していただけたようで、午後から予定されていた「医療介護活動交流集会」での実践発表にも熱気を感じることができました。

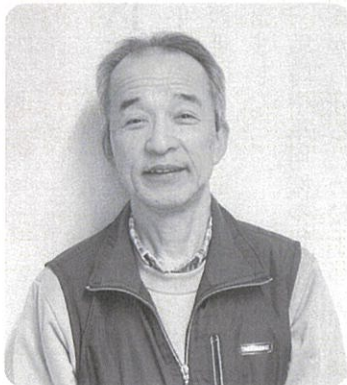
美味しいカレーのおかげで、みんなヤル気も1000倍（？）になったかな？

（組合員活動委員会

井上美和子）

生協委員インタビュー

佐藤 良吉さん（直江支部）



以前この地区の手配りをしていた方が高齢になり、替わってもらいたいと依頼をされてから約5年続けておられます。引き受けた時には14軒の手配りでしたが、亡くなられたり

して現在は12軒に配布されています。5年の間にお母さんが「デイサービスからみんなに通われるようになり、現在は生協病院に入院されているそうです。入院手続きや、面会対応をしていただいている職員の対応に「すごく感じがいいですね」とお褒めの言葉もいただきました。「手配りをしている時は、高齢の方や一人暮らしの方には直接顔を見て機関紙をお渡しすることを心がけています」とお話をしました。

（機関紙編集委員会）

第20回出東支部グラウンドゴルフ大会



晴天に恵まれた3月11日、五右衛門川河川敷に於いて、32名の参加で行いました。

熱い戦いが繰り広げられ、あちこちで大きな歓声が上がりました。経験豊富な実力者ぞろいの中で、この大会初参加の江角昭夫さんの優勝で皆さんビックリでした。

好成績の方は豪華な賞品を獲得し、晴れ晴れとした笑顔でした。皆さんの協力で無事に終わり何よりでした。

（支部長 足立 美代子）



『力』をもらった交流集会

3月16日、4年ぶりに理事・職員40名の参加で「医療介護活動交流集会」を開催しました。

今回のテーマは「その人らしくに寄り添った事例～私たちは誰のために、なんのために～」で、19職場から演題が寄せられ当日は4職場が発表しました。発表職場以外の職場はポスターを掲示し、全体発表の後、各職場のポスターをみんなで見て回りました。

どの発表にも『寄り添った』事例が描かれており、職場の取り組みを改めて知る機会となり、参加者も「ひかわ生協ってすごいね」「励まされる」と感想が出されていました。

これからも、患者・利用者の『困難』に寄り添い、『よかった』と言ってもらえる取り組みを続けていきたいと思います。（事務次長 原田 仁美）



ポスターは外来通路に掲示してあります。ぜひご覧ください



外来フロアーは参加者でいっぱい

第19回荘原支部グラウンドゴルフ大会



3月18日、肌寒い日のなか、皆さん元気に荘原多目的広場でグラウンドゴルフ大会

を行ないました。

今大会からはコロナも落ちつき、40名が一堂に会して和気あいあいの雰囲気の中で熱戦が展開されました。優勝は原伸夫さんでした。

組合員の運動と交流の場として楽しい大会になりました。（荘原支部）

結 ききょう班



3月の班会は、おちらとアートサロンに11名で参加しました。素晴らしい展示品に感動し、知った方の作品を見つけては「ワァーすごいねえ」と感想に花咲きました。

温かい飲み物とレシピ付きじゃがもちがとても美味しかったです。おちらとをありがとうございました。(伊藤 里美)

5月の予定

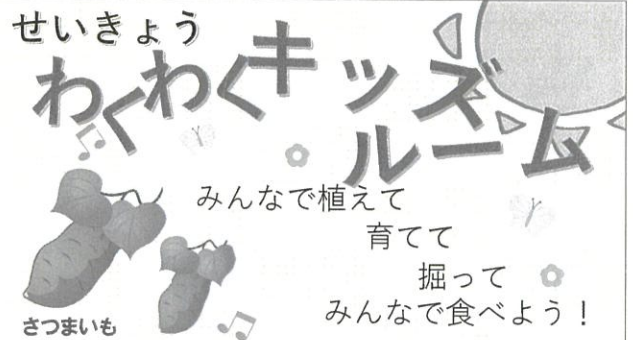
5月16日 久木ほっこりカフェ

5月19日 わくわくキッズルームいもの苗植え

7月1日～9月30日迄健康だんだんチャレンジを行います。
チャレンジ用紙は6月14日から順次配布予定。

3月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
4	げんき一番	出東	お話会	6
4	おちらと	莊原	年間計画	8
4	あすなろ	久木	年間計画	4
5	スイートピー	出東	年間計画	5
6	すいせん	出西	おちらとアートサロン、介護事業所見学	6
6	ききょう	直江	おちらとアートサロン見学	11
7	こいのぼり	莊原	年間計画	7
8	つきみ草	莊原	年間計画	5
13	えびす	莊原	年間計画	10



① 5月19日(日)10:00～11:30 いもの苗植え

※予備日 5月25日(土)

② 9月8日(日)10:00～11:30 いもほり

※予備日 9月14日(土)

場所:富村の畑

参加対象:幼児、小学生

参加費:ひとり300円(2回分です)

申込締め切り:5月16日(木)

持ち物:ぼうし、飲み物、
軍手(ある人)



お問合せ・申し込み

ひかわ医療生活協同組合 地域活動部 出雲市斐川町直江 4883 番地 1
TEL 0853-72-4577 FAX 0853-25-7888 e-mail chikatu@hikawa-hp.com

けんこう広場

5月9日 神守街区公園 9:30～

5月9日 和泉街区公園 14:00～

5月23日 神守街区公園 9:30～

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
14	どんぐり	出西	年間計画	7
15	西本町	直江	ニュースポーツ(ディスクビンゴ)	7
22	だんだん	出東	年間計画	9
22	えによば	その他	年間計画	8
25	星田のお家	出西	花見の会	4
27	マリーゴールド	出西	茶話会	4
27	めだか	出西	茶話会	4
27	つつじの会	直江	年間計画	5

学して社会勉強もされました。班会は年に5、6回開いて、体操したりゲームをしたりお喋りをしたりして、班会が終わると食事会をして楽しんでおられました。今年は初めて年間計画を立て、講師さんをお願いして健康について勉強したいとのことでした。どんな講師さんが来られるのが楽しみです。

班長の足立美代子さんは「皆が八十の坂を越えました。この班の取り柄は皆が元気なこと。元気なことは良いことです。皆で『健康長寿』を心掛け、行動に気を付けて頑張ります」と、弾けるような笑顔と大きな声でお話になりました。

(機関紙編集委員会)



皆で旅行に行き、新聞制作所や放送局を見

出東支部 だんだん班

2008年に8名で

立ち上げた班で16年になります。その間に初代の班長さんと年長者の方がお亡くなりになりましたが、新しい思いをされましたが、新しく組合員になった人が班に入り、気心の知れた人ばかりで現在は9名です。



「健康長寿を心がけて」
ズームアップ

読者の
ひろば

(3月号の応募ハガキから)

●勝部 啓子さん

NHKの大河ドラマを楽しんでいます。話の筋もですが、登場人物の衣装や調度品が珍しくておもしろいです。

●黒田 幸子さん

毎月のパズル楽しみにしています。正月から餅を食べてコレステロールが上がりました。困ったものです。

●鈴木 咲子さん

今年もよもぎもちを作って蓬(よもぎ)という名前の孫に送った。二月生まれの彼女は先月10才になった。蓬という名はママが付けた。寒い冬から春を知らせるようにどんな悪条件の土地でも毎年必ず芽を出し、食べることもでき、お風呂にも、昔は傷の手当てにも、神経痛のお灸にもと、とても役に立つ。だから人の役に立つようにとの願いを込めて。その蓬は今年も2回目のヘアートレードネーションで伸ばしていた髪を

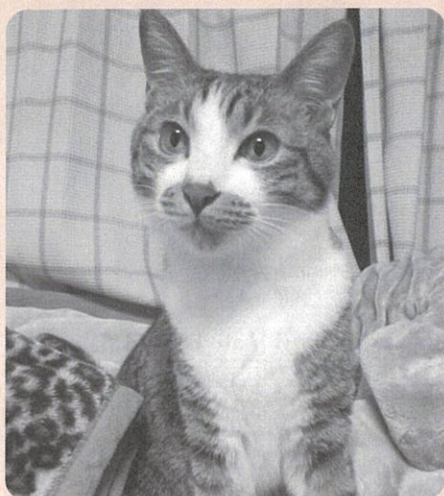
32cm切ったらしい。何かできる範囲で役に立とうとしている様子に感動。(ババ馬鹿かな?)

●錦織 良子さん

带状疱疹と予防ワクチンについての記事、とても参考になりました。ワクチンのことを聞いていましたが、私も前に带状疱疹になったことがあり、是非ワクチンをしようと思いました。

●古川 裕さん

2、4、5月と孫たちが都会から相次いで帰ってくる。とてもうれしいが、財布事情が…。



矢野 朝美さんの愛猫

「めい」ちゃんメス4歳

お散歩大好きなめいちゃん！
わが家の癒やしです。

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。

文芸コーナー

春の日や グラウンドゴルフ 賑やかに

ホール集注 打ちやはづれり

石原 征二さん

突然の 耳の不調に 悲しむも

我は生きたし あなたの分まで

建部 美恵子さん

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。

「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

すこしおクッキング

作り方

- ①じゃがいもは皮ごと茹でて、軟らかくしたら皮を剥き、熱いうちにつぶす。
 - ②①に片栗粉、牛乳、バターを加えて混ぜ、手でこねる。
 - ③水で濡らした手で平たく丸型にする。
 - ④フライパンに油をひき、③を並べて焦げ目が薄くつくくらい焼く。
 - ⑤たれの材料を煮詰めて、焼いたじゃがもちに塗る。
- ※お好みで海苔をまいて食べてもおいしい。
※小さめのまん丸に丸めてたこ焼き器で焼いても楽しい。

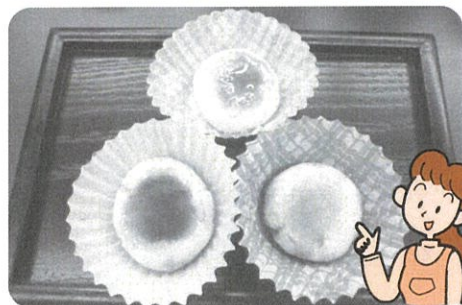
塩と上手におつきあい

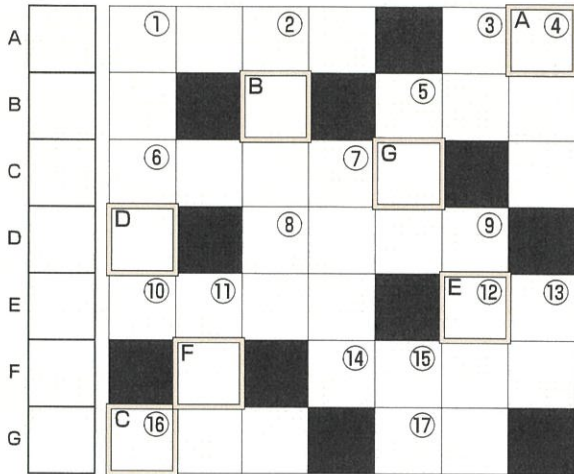
すこしお じゃがもち

材料 (3人分)

- じゃがいも…… 1個 (100g)
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 牛乳…………… 20cc
- バター…………… 5g
- (たれ) しょうゆ… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1.5
- みりん…………… 少々

小腹が空いた時に子どものおやつにも最適です。





「タテのカギ」
①昭和23年制定された。母親に感謝して子どもが元気に成長したことを祝う日。
②白炭と言って硬くて長時間保つ。「○○○○炭」
③雨が降ったら差します。
④私の好みの人です。「理想の○○○○です」
⑤現実を無視して言い張る。「○○○○をこねる」
⑦山芋、とろろ芋をすりおろしたものの「鮭のブツ切りに掛けたもの。○○○○」



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。

○と言こ
⑨取り消して改めてセットする。「気持ちを一旦○○○○します」
⑪一つ、二つ、三つ、○○○、五つ…
⑬好きな人のことで頭がいっぱいで仕事に手がなくなくなる。「○○わすらい」
⑮海産の軟体動物。足は10本あり敵が来たら黒い墨を出して逃げる。「漢字で烏賊と書く」
【タテのカギ】
①小型スーパーマーケット。「コンビニエンスストアの略」
③都会から離れた、辺鄙な田舎。「○○田舎」
⑤不用品、廃物を再生して売る店。「○○○○ショップ」
⑥ちよつとした争い事やめ事。「ひと○○○○ありました」
⑧夜間に行う祭り。京都の祇園祭、飛騨の高山祭りと共に日本三大曳祭り。「秩父の○○○○」
⑩世界最高の国ランキング。「日本は第三位と、高○○○○です」
⑫物品の中古のこと。「○○もの♫サラ品」
⑭火葬後、骨の形が仏さまの座っている形によく似ている。のどぼとけ。首の骨の「第一○○○○」
⑯野菜や肉などさまざまな食材を一緒に煮込んだもの。「○○○○煮」
⑰日本の代表的な童謡。夕暮れに飛ぶのを見て幼い頃を思い出す。作詞三木露風 作曲山田耕作「ア○ンボ」

答えのヒント

五節句の一つ。
男の子の健やかな成長を祈る。

◆3月号パズルの当選者
①梶谷 恵子さん (黒目市)
②嘉藤 敬さん (松江市)
③佐藤 一恵さん (大津町)
④須田 均さん (三原市)
⑤建部 美和さん (黒目市)
⑥古川 裕さん (黒目市)
⑦古川 秀子さん (黒目市)
⑧三島 克己さん (松江市)
⑨山本 米子さん (松江市)
⑩湯原 31通でした。



ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、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。バ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。

◆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(25)7880
Eメール: chikatu@hikawa-hp.com

◆しめきり
2024年5月31日(金) 必着

◆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。

◆3月号の正解
正解は、「ハルハアケボノ」でした。

2023年度 第11回定例理事会報告

日時: 2024年3月29日(金)
出席: 理事総数21名中21名全員出席 監事総数3名中2名出席

1、2023年度決2月決算報告

2月単月の経常利益も888万円の赤字となり、予算差▲418万円となったが、決算予想比では赤字額を抑えることができた。この要因は収益が予算に届かなかったことである。入院収益は、1月末からの空床がなかなか埋まらず苦戦したが、2月末には満床となってきている。介護事業は、2月7日からのふらみんでの休止や感染症の流行による業務縮小等も多く減収に影響した。

しかし、通常規模デイの収益は前月比で約250万円の増収となってきている。

2、臨時監事会報告

3、役員選任に関わる進捗状況について

急逝された常陸実監事退任による役員補充については、6月15日開催する通常総代会で役員を補充することを確認した。また、役員選任に向けては、4/19で候補を締め切り、4/20に役員推薦委員会を開催する。

4、役員報酬検討委員会からの理事会への答申について

5、2023年度活動のまとめと2024年度重点課題(案)の提案

6、2024年度予算(案)について

7、訪問看護ステーションチューリップ 営業日変更の件

8、給与規程一部変更の件

9、非常勤役員の退任慰労金に関する規則変更の件

10、法人所有車両をカーリースバックに移行する件

11、人事案件

12、2023年度第10回管理会議からの報告

13、2023年度第10回組合員活動委員会からの報告

創立50周年記念実行委員会

公式キャラクター応募98作品のうち優秀な6作品を厳選した。今後、専門家とも相談し総代会までには優秀賞を決定する予定。



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。

コース

月・水・金

1 便：阿宮、伊波野、出西、久木、直江

2 便：出東、莊原

火・木・第1土・第3土

1 便：出東、莊原

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相談ください。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**

「初心忘れるべからず」少し暖かくなってきたこの時期、夢や希望、期待を胸に入園入学入職といったシーズンになってきました。政治家を志した方も最初はこの日本という国をどうよくしていこうかと志されたはず。全ての政治家ではありませんが、何時のころからか、慣れ・おごり・お金にまみれる政治。若者たちが希望や期待のできる政治運営をしていただきたいものです。(機関紙編集委員会)

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
- ◆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。