

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第344号

6 2024年  
月号

ひかわ生協の現況 (2024年5月1日現在)

|          |           |
|----------|-----------|
| 組合員数     | 8,331人    |
| 出資金総額    | 2億9,278万円 |
| 平均出資額    | 35,144円   |
| 班数       | 54班       |
| 機関紙手配り人数 | 359人      |
| 手配り部数    | 3,698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

## 各支部で総会が開かれました

各地域で楽しく仲間づくり、健康づくりの目標を確認しました。再スタートです！

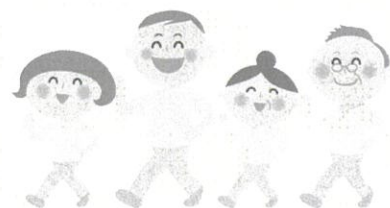


### 健康ひかわ掲示板

#### 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

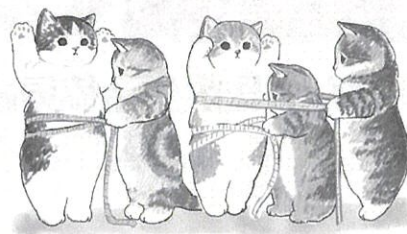


## 健康ひろば

## 『特定健診』を受けましょう

今年も6月から松江市、7月から出雲市の国民健康保険加入者の『特定健診』が始まります。斐川生協病院では400人の方が受診されています。

健康診断は、『あしたへつなぐ健康の一步』として、特定健診の受診を呼びかけます。年に1回は健康診断を受けましょう。



## お得なオプション検査を追加しよう

『特定健診』は『メタボリック健診』と言われ、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病を発見することを目的にしています。そのため、『特定健診』では調べる項目が限定されています。当院では、『特定健診』項目に「貧血・心電図・胸部レントゲン（おすすりセツトA）」検査を追加されることをお勧めします。また、たばこを吸う方や、ご家族にたばこを吸う人がおられる方には、CT検査を追加した「貧血・心電図・胸部CT（おすすりセツトB）」検査もご用意しています。他にも、毎年人気の胃カメラ検査、腹部エコー検査、前立腺検査など多数のオプション検査をご用意しています。

10月末まで、組合員の方には特別価格で受けていただけます。詳しくはお問い合わせください。（折込チラシをご参照ください）

## 75歳以上は『まめな健診』を

『特定健診』は年齢制限や、すでに生活習慣病と診断されている方は受診できません。

斐川生協病院では、すべての組合員の健康を守るため、『特定健診』の対象とならない方でも、『特定健診』と同じ検査項目の『まめな健診』を500円で実施しています。

通院をしておられる方でも受けることができます。

診察のお帰りの際、健康管理センターまでお声掛けください。



**問い合わせ先：（0853）73-7140**

（斐川生協病院 健康管理センター）

## 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**





『まめなかね? どげなかね?』  
こんにちは。デイサービスふらみんごです。

『その人らしい暮らしを支えるための生活力がアップできるデイサービス』を目指し営業を始めました。

地域密着型デイサービスの定員18名の小規模で家庭的な雰囲気のできサービスです。

リハビリ、介護、看護の職員が勤務しています。

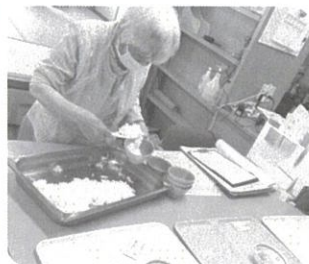
4月より、ADOC (エードック) 「作業選択意思決定ソフト」を導入しました。ADOCとは、利用者さま一人ひとりの『興味・関心』、したいことや大切にしていることを知るためのものです。

リハビリ職員も関り「したいこと」への実現のために、機能訓練や日常生活に繋がる活動(趣味、家事、仕事など)に取り組みます。

例えば、家事や仕事・趣味に取り組みにくくなった方が、ふらみんごへ出掛け新たに「したいこと」役割や仕事、趣味などを見つけてことができ、活動に取り組める環境があることで、満足感や充実感を得ることが出来ます。そして「したいこと」が増えることで、また新たに挑戦したい気持ちが出てき、在宅での生活が楽しくなると考えられます。

利用者さま一人ひとりの思いを大切に、安心・信頼していただけるデイサービスを目指します。

(ふらみんご)  
主任 落合 暲太



## 新入職員研修会

4月1日から4日午前中まで、新入職員研修会を開催しました。

昨年12月以降の入職者6名と、4月1日入職者5名で計11名の新入職員が、医療生協や民医連のこと、院内感染対策や医療安全対策、廃棄物についてなど実践的なこと、働く上での接遇・コミュニケーションなどを幅広く学び、交流しました。



3日には伊波野支部のグラウンドゴルフ大会に参加させていただく予定でしたが、あいにくの天候で延期となり参加できませんでした。組合員さんと交流できる貴重なチャンスでしたので、また別の機会に企画できればと思います。

職種や年齢、経験もさまざまな11名の新入職員たちが、それぞれの職場で成長しこれからのひかわ医療生協をつくっていきます。あたたかく見守っていただけると嬉しいです。

(法人職員育成委員会)

## ズームアップ

### 「みんなが元気で楽しい班会」

初代班長の、陰山敬子さんたち3人が支部の役員に勤められて、班を立ち上げました。嬉しいことが沢山ある班にしたいとの思いで、嬉



嬉し班（出西）

し班」と名付けて、活動を始めて10年になります。少しずつ人数が増えて今は9人の班です。講師さんの健康、医療、介護についての話を聞いて勉強や運動、楽しいお喋りをする、2ヶ月に1回の班会が待ち遠しいとのこと。生活協の草取りボランティアに参加されていますが、病院のことはあまり知らないの、デイサービスの施設や病院を班で見学したいし、是非遠足班会もしたいそうです。この日初め

て班会に参加した人は「生活協の班があることは知っていました。誘って貰い嬉しかったです。楽しみが増えました」と、笑顔でした。健康ひかわのクロスワード・パズルが、毎月の楽しみで一番先に見るとのことです。皆さん生き生きとして活発な班です。班長の樋野文子さんは「みんなが元気で楽しい班会をして、人生を長く楽しみます」と、元気いっぱい笑顔でお話しになりました。

（機関紙編集委員会）

## フードドライブ

4月6日にフードドライブを行いました。

前日に、お渡しする箱詰めを支部の方々にお手伝いしていただきました。

今回の御利用は34件の内、新規利用は6件でした。子どものいる世帯は11件でした。

今回は新しい試みとしてカフェコーナー（お茶、コーヒー、お菓子など）を設けました。

いつもはすぐ帰られますが、お茶をしながらスタッフといろいろな話をしてられました。「ゆっくり話ができて良かった」「ちょっと休憩いいですね」などの感想をいただきました。（田中 享子）



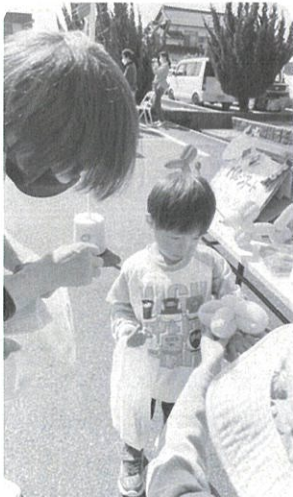
## つながるマルシェ

お天気に恵まれマルシェ日和となり賑やかに開催されました。たくさん並んだキッチンカーで飲食を楽しんだり貰い物したり、話に花が咲いたり皆さん楽しまれた様子でした。

バルーンアートでは始めから空気入れが壊れるというハプニングがあり焦りました。子どもたちには自分で何色の何を作ってほしいか考えてもらい、会話をしながら行うことができました。たくさん

の子どもの笑顔を貰い、子どもたちに楽しんでもらうことができましたかなと思っています。施設に入所されている方々に来ていただき、マルシェの賑わいを感じてもらえたのではないかと思います。イベント全体を通じて、生協と地域とのつながりを深める素晴らしい経験となりました。

（グリーンコープ生活協同組合 林・中村）



## 各支部でグラウンドゴルフ大会開催

### 出西支部



4月2日、桜満開の中で第18回出西支部GG大会を行いました。今年は58人の参加がありました。皆さん元気で頑張ってくださいました。

(富田 美子)

### 久木支部



4月17日25名参加。

優勝：久野晴見さん 準優勝：角田節夫さん  
3位：尾添眞さん

### 伊波野支部



4月5日に第18回伊波野支部グラウンドゴルフ大会が開催されました。

### 直江支部



4月10日、斐川公園多目的広場で26名の参加で行ない、6月18日各地区20名の参加による斐川町交流グラウンドゴルフ大会をめざして展開されました。

優勝：梶谷吉市さん 準優勝：糸川洋子さん  
3位：尾添敏光さん

## 第15回ひかわ医療生協GG大会

日時／6月18日(火) (予備日・6月21日(金))

受付／8：30～9：00

ところ・斐川公園多目的広場

小雨決行！！(雨天中止の場合、当日朝にご連絡いたします)



### 6月の予定

6月15日 総代会

6月18日 ひかわ生協GG大会

### 4月班会一覧

| 開催日 | 班 名   | 支部 | テーマ内容    | 参加人数 |
|-----|-------|----|----------|------|
| 1   | げんき一番 | 出東 | 年間計画&花見  | 7    |
| 2   | 正興班   | 久木 | ブラザカフェ参加 | 5    |
| 2   | なでしこ  | 久木 | ブラザカフェ参加 | 4    |
| 2   | 興農    | 久木 | ブラザカフェ参加 | 4    |
| 2   | 桜     | 久木 | ブラザカフェ参加 | 5    |
| 3   | いちご   | 出東 | 年間計画&花見  | 4    |
| 4   | 木曜    | 出西 | 年間計画     | 6    |
| 5   | こいのぼり | 莊原 | タオル体操    | 10   |
| 6   | 嬉し    | 出西 | セラバンド    | 7    |
| 11  | 菜の花   | 久木 | 脳トレゲーム   | 6    |
| 11  | どんぐり  | 出西 | お花見      | 7    |

### けんこう広場

6月13日 神守街区公園 9:30～

6月13日 和泉街区公園 14:00～

6月27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 |
|-----|---------|-----|---------------|------|
| 11  | あすなろ    | 久木  | 尿漏れ体操         | 4    |
| 13  | はなみずき   | 直江  | グラウンドゴルフ      | 5    |
| 15  | だんだん    | 出東  | 施設見学          | 8    |
| 15  | つつじの会   | 直江  | ニュースポーツ(モルック) | 5    |
| 17  | マリーゴールド | 出西  | 膝と腰の痛み予防体操    | 4    |
| 18  | 星田のお家   | 出西  | けんこう体操        | 5    |
| 19  | つきみ草    | 莊原  | インナーキャン       | 4    |
| 24  | めだか     | 出西  | 茶話会           | 6    |
| 25  | すいせん    | 出西  | ヘバーデン結節       | 7    |
| 25  | こだま     | 莊原  | 花見            | 6    |
| 26  | えによば    | その他 | 花見            | 7    |

金山恵美さんの愛犬

「ノア」ちゃん メス4歳  
「サクラ」ちゃん メス2ヵ月



わが家のペット

サクラは家に来て6日目です。やっとなれてくれてノアと楽しくじゃれて楽しませてくれます。

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。

## 文芸コーナー

診察日

注射ドキドキ 圧上がる

田中 享子さん

旅立ちの春

別れを惜しむ 見送りの人

金森 武夫さん

## 絵葉書



矢田 幸憲さん

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。

●江角 みどりさん  
子どもの頃、近くのお寺に「あま茶」が用意してあり、いただいた

●深津 孝雄さん  
春は旅立ちのとき、孫から「入学式終わったよ、夢に向かって頑張るから島根から応援してね」

●今岡 美智恵さん  
3月27日、燕がやってきました。納屋のハリに巣を作っていました。材料がやわらかかったのか下にベッタリ落ちてしまい、巣を作りません。見ると以前の巣に少し土を盛っています。燕も人間のリフォームを真似ているのか。はるばる来てくれたからいいよ!!

●瀬崎 登美代さん  
ウオーキングを始めようと思うが足が弱くなった感じで心配。テレビ体操を朝と昼前、午後と3回挑戦しよう。出来れば毎日スクワットも。

●山崎 美紀さん  
楽しく、興味深く読んでいます。それぞれのみなさんの日常のくらし、生協の活動、なによりもこれまでの暮らし方、戦争時代を経てきた貴重な体験、歴史など、自分の人生と重ね合わせ読んでいます。

●笠谷 やす子さん  
いつもお世話になります。春らしくなっても心もなんとなく楽しくありません。わが家も孫が中学と高校へ進学出来て一安心しています。勉強も健康も大事にしてほしいと思います。

文章に添えてスーツ姿の写真が携帯に送られて来た。夢という文字から幼い頃「夢を持ってね、夢と目標は違うよ、目標努力すれば実現するもの、夢は夢物語」——「難しそうなことを言っ、元旦にお年玉を渡していたことを記憶している。故郷に帰り子どもたちの心に寄り添いながら教壇に立つ、それが夢ではなく彼の目標だと信じている。



## 「Eメールアドレス」

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。

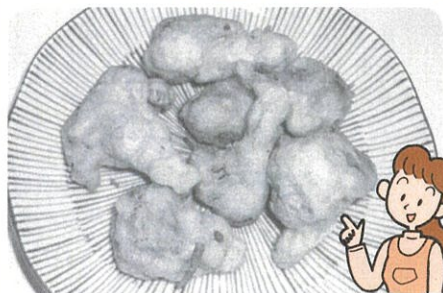
メールアドレス chikatu@hikawa-hp.com



## すこしおクッキング

塩と上手におつきあい

## すこしお ブロッコリーのカレーフリッター



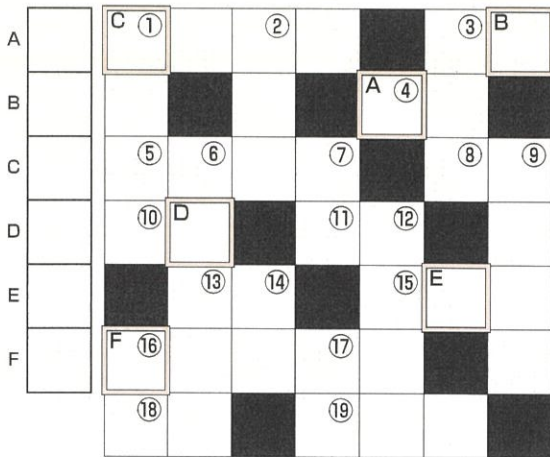
## 材料 (2名分)

- ブロッコリー……………1/4株
- 卵……………1個
- 水……………大さじ2
- 小麦粉……………1/3カップ
- ベーキングパウダー…小さじ1/4
- カレー粉……………小さじ1
- 揚げ油……………適量

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて切る。
  - ②ボウルにAを合わせて衣を作る。
  - ③ブロッコリーを衣にくぐらせて、170℃の油で揚げる。
- ※ブロッコリーは茹でて使うのが一般的ですが、電子レンジにかけたほうが栄養が失われにくいということをテレビで専門家の人が言っていました。

カレーの風味で塩分を加える必要も無く、大人のおつまみや子どものおやつにも食べもらえる料理になりました。  
(すこしおレシピコンテスト過去投稿作品です)



「タテのカギ」  
①物事を大げさに宣伝して、賑やかに  
はやし立てること。「プロ野球に○○  
○○いりで入団した」  
②お互いに愛し合っていること。「○○  
○○相愛」  
③頭で相手を突いて攻撃すること。「○○  
○○をかます」  
④見分け付かないほどよく似ている  
「○○○○○○の兄弟」  
⑦隠岐の島町と2004年に合併する  
までの村の名前。「景勝地、□ウソク  
島は絶景。○○村」



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

⑨信用金庫を略して、「○○○○」  
⑫油性の練り白粉。映画や演劇のメイ  
クに使われる。「○○○○」を漢字の  
当て字で胴乱と書く。  
⑭何時やるか。「○○でしよ」  
⑮三重、奈良、和歌山の三県で構成され  
る日本最大の半島「○○半島」  
⑯一桁どうしの掛け算。「中国伝来、○  
○と言」  
「ヨ」のカギ  
①恋愛関係になった人が知り合った  
きっかけ。「恋人になった○○○○」  
③壺に入れて消化して残った炭。「消し  
○○」  
④刺激を与えて元気づける。「○○を入  
れる」  
⑤その為に生まれてきたような人。「彼  
は野球の○○○○だ」  
⑧囲碁、将棋を職業としている人。「囲  
碁、将棋の○○○○」  
⑩深く考えないで周りの人に影響され  
易い人。「○○の良人」  
⑪相撲で、負け越せばその地位から落  
ちてしまふ。「○○番大関」  
⑬予期しないタイミングでヤラレタ。  
「○○を突かれた」  
⑮新暦4月の別名。「卯の花の咲く季節、  
○○○○」  
⑯仏教で亡くなった人の枕の方角。「風  
水では運氣を高める方角で良いとさ  
れる○○○○」  
⑰○○やるか。「今でしよ」  
⑱自分から危ない所に近づかないで  
行動に気を付ける。「○○危うきに近  
寄らず」  
答えのヒント  
雷の多い、陰暦六月の異称。

◆4月号パズルの当選者  
①飯塚富士子さん(上庄原)  
②上野操さん(松江市)  
③川瀬幹夫さん(松江市)  
④鈴木善夫さん(松江市)  
⑤瀬崎善夫さん(松江市)  
⑥高田圭子さん(松江市)  
⑦曾田圭子さん(松江市)  
⑧土江礼子さん(松江市)  
⑨中島美江さん(松江市)  
⑩松浦幸子さん(松江市)



ハガキ・FAX・メールにクイズ  
の答え、住所、氏名、電話番号、  
ひかわ医療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。寄附金は  
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。

◆宛先  
〒699-0663  
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)7888  
Eメール:chikatsu@hikawa-hp.com

◆しめきり  
2024年6月30日(日) 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。

◆4月号の正解  
正解は、「ハナマツリ」でし  
た。

## 2023年度 第12回定例理事会報告

日時: 2024年4月26日(金) 19:00 ~ 20:30  
出席: 理事総数21名中19名出席2名欠席 監事総数2名中2名出席

- 2023年度3月決算の見通しと2023年度仮決算につ  
いて  
調整などが入り正式な決算は出来ていないが、税引前  
当期利益が約2,000万円の黒字となり、税引後当期利  
益も若干の黒字となる見込みとなっている。
- 第51回通常総代会第1号議案について
- 2024年度予算(案)の提案について  
診療報酬の改定もあり、苦戦している。中長期経営計  
画を元に、予算を見直し、必要利益予算を2,500万  
円、病院1,300万円・介護1,200万円に見直すことと  
した。
- 役員推薦委員会・監事会からの報告と  
第51回通常総代会第3号議案 役員補充の件について
- 創立50周年実行委員会より ひかわ医療生協マスコ  
ットキャラクターについて

- 応募総数98作品の中から、実行委員会で選出した候  
補より、常任理事会や理事会にて2点に絞った。今後専  
門家からの意見も加味して最終決定する。
- また、多数応募していただいた斐川西中学校美術部に  
は、特別に理事長賞を設けることとした。
- 労協協議会に関する協定について
  - 固定資産購入の件  
①ナースコール設備更新について  
②電話設備更新と電話回線変更について
  - 医療機器購入の件  
自動血球計数装置更新
  - 人事案件  
《5》2023年度第11回管理会議からの報告  
《6》2023年度第11回組合員活動委員会からの報告  
次回法人理事会 5月29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 | 島根大学医師(健診) | 金森 隆  | 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 | 島根大学医師 | 景山 省次  | 松原 夕子(健診) |
| 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。

長らく当院の外来診療を行ってまいりました福田貴好医師が、4月末をもって外来診療を休止することとなりました。今後は当院の医師が引き続き診療をさせていただきますので、何卒ご理解のほどよろしくお願いいたします。(病院長)

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

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**

### 編集後記

今年も夏が来ます。地球の温暖化で、今年の7月は観測史上最も暑いと予想されています。猛烈的な暑い夏になり、25℃以上の熱帯夜が続くのは当たり前で、ニュースにもならないと言われています。4月に気温が30℃を越える真夏日があり、熱中症患者が出ています。まさに地球の沸騰化です。暑いのは高齢者に堪えます。エアコンや扇風機を上手に使用して、熱中症にならないように気を付けて、来るべき暑い夏を乗り切りましょう。(機関紙編集委員会)

### その他事業所

- ◆斐川生協病院健診センター 電話 (0853) 73-7140 FAX (0853) 73-7141
- ◆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
- ◆ヘルパスステーション「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。