

あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅうふ
ひかわ医療生協
公式キャラクター

第348号

2024年
10月号

ひかわ生協の現況 (2024年9月1日現在)

組合員数	8,319人
出資金総額	3億273万円
平均出資額	36,390円
班数	55班
機関紙手配り人数	367人
手配り部数	3,749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



原水禁世界大会に参加してみて



8月4日から3日間、ひかわ医療生協の職員3名とその家族1名で原水禁世界大会へ参加をしました。

1945年8月6日の広島、8月9日の長崎への原子爆弾投下で多くの尊い命が奪われ、1954年3月1日、アメリカが太平洋のビキニ環礁で行った水爆実験によ

り、日本のマグロ漁船・第5福竜丸が被爆した、いわゆるビキニ事件では、第5福竜丸以外にも多くの漁船が被爆しました。核爆弾の被害を受けた日本の人々は、「原水爆禁止」と「核実験即時中止」を求めて署名活動に取り組み、翌年1955年8月に第1回

原水爆世界大会を開催し、その後も被爆者とともに核兵器禁止・廃絶を世界に向け発信し続けています。

私は原水禁世界大会へ参加し、初めて平和記念公園で千羽鶴を手向け、記念資料館の展示品やメッセージを通じ、広島での出来事や核兵器の危険性について知りました。

そして碑めぐりで

は、軍隊に動員されていない老若男女や日本人だけでなくあらゆる国々の人々が一瞬にして命を奪われてしまったこと、生き延びても原爆症の耐え難い苦難、被爆2世として現在も心身ともに苦しんでおられる方の存在など信じがたい事実を碑めぐりで知ることができました。

世界では今この時も争いが



資料館内



絶えません。

今回、炎天下のもとで多くの「願い」や「祈り」の込められた碑をめぐること、原爆の悲惨さや核兵器廃絶に対する強い意志を感じ、平和について今一度考えるきっかけとなりました。

この度「核廃絶と世界平和」について学んだ貴重な経験を、家族や知人とも共有していきたいと思っています。(反核社保委員 伊藤 香住)



ひかりんの健康だより



「インフルエンザ」

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルスによる感染」のことです。毎年冬場になると、感染が大流行することがあるため、毎年秋あたりに予防接種を打つことが大切です。インフルエンザに罹患した場合の主な症状は、発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などで



手を洗おう



うがいしよう



マスクしよう

ですが、重症化すると肺炎や脳炎などをおこすため、注意が必要です。診断するための検査は鼻の奥へ綿棒を入れ拭うことにより、数十分で結果が分かります。また、インフルエンザに罹患した場合、治療薬には複数種類がありますが、治療で最も大事なものは、①十分な水分摂取 ②十分な休息です。症状が出始めてから5日間、また熱が収まった後も2～3日程度は他人へうつる可能性があるため、解熱後も周囲への配慮が必要です。

インフルエンザは「手洗い」「うがい」「マスクの着用」「予防接種」が基本的な感染予防法です。「ワクチン」を接種すれば絶対にインフルエンザにかからないというものではありませんが、**発病**を5～7割程度の阻止する効果と**発症**しても9割程度で重症化を阻止する効果があると言われています。斐川生協病院では今年度も予防接種を実施いたします。

インフルエンザの流行に備え、この機会に予防接種を受けませんか。

(感染対策委員会)

インフルエンザ予防接種のご案内

斐川生協病院では10月15日からインフルエンザ予防接種の予約を受け付けています。

下記の専用ダイヤルにお電話、もしくはQRコードにて予約をお願いします。

ワクチン接種お問い合わせ先：病院受付

予約専用ダイヤル：080-2897-9501

予約受付時間：月～金 14：00～17：00（平日）



接種対象者：満13歳以上

実施期間：11月1日～2025年1月31日

接種受付時間：月・水・木・金 12：30～13：00（休診日を除く）

木 17：00～18：00（休診日を除く）

土（第1・3土） 10：45～11：00（休診日を除く）

料金（税込）：①65歳以上または60～64歳で障害のある方

出雲市2,000円、松江市1,500円、雲南市2,000円

②①以外の方 組合員3,300円、非組合員4,400円

コロナワクチン同時接種を行います。出雲市から個人宛のご案内はありません。

料金（税込）：①65歳以上または60～64歳で障害のある方

出雲市3,000円、松江市3,000円、雲南市3,000円

②①以外の方 組合員14,000円、非組合員15,000円



看護小規模多機能事業所サテライトれもん

こんにちは！ 看護小規模多機能れもんです。今月は、れもんの魅力を紹介したいと思います。

看護師3名、介護福祉士2名、理学療法士2名、作業療法士1名の合計8名のスタッフがいます。

看護小規模多機能事業所とは、医療処置も含めた多様なサービス（訪

問看護、訪問介護、デイサービス、宿泊）を24時間365日提供している事業所です。

今年の職場目標は「一瞬も、一章も、れもんで。」です。利用者さまの今生きておられる一瞬も、人生の一章も、心穏やかに過ごしていただきたいという気持ちを込めています。

これからも、看護小規模多機能事業所の役割を発揮し、地域の方々が慣れ親しまれた地域、ご自宅での生活が続けられるよう、サポートさせていただきたいと思っています。

ご利用までの流れ、ご料金等いつでもお問い合わせください。

写真は、7月に七夕会をし、そうめん流しをした時の写真です。

（看護小規模多機能事業所
サテライトれもん 所長 本橋 百華）



ご存知ですか！！ 久木ほっこりカフェのこと

久木ほっこりカフェは、認知症カフェのことを言います。

高齢化が進み、社会問題化しつつある認知症対策、出雲市では「認知症になっても笑顔で暮らせるまちづくり」をキャッチフレーズに多岐にわたって認知症施策が強化されています。その一環である認知症カフェは、認知症の本人や家族、地域住民、介護や福祉などの専門家、誰でも気軽に集いリラックスした環境のなかで語り合い交流を深めると同時に繋がりをつくる場所です。

カフェの主な目的は、

- 地域社会からの孤立を防ぐ
- 認知症のことを周りの人にも理解してもらえる
- 認知症について学びながら必要な情報が得られる
- カフェが行う認知症予防プログラムに参加して元気な高齢者をめざす

などです。政府の推計によると、2025年には認知症の方が約472万人とのことです。

認知症は3つの習慣

- ①運動
- ②コミュニケーション（社会参加活動）
- ③知的活動

などをするすることで、認知症になるリスクを回避出来るといわれています。一度気軽にお立ち寄りください。お茶を飲みながら楽しく語り合いましょう。お待ちしております。

場所：久木コミセン集会室（のぼり旗が目印です） 日時：毎月第3木曜日 14時～15時

会費：100円

（久木ほっこりカフェ 代表世話人 川田 ナツノ）





ズームアップ

「家族皆が元気で、人生が楽しい」

顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)

お医者さんがビックリするほどの健康です。グラウンドゴルフにも出場して好成绩をあげる実力者です。一人も知り合いのいない島根に来て、生協のお陰で沢山の知り合いができ、友達にも恵まれて本当に嬉しいとのことでした。「何事にもプラス思考でクヨクヨしない、呑気に楽しく暮らしています。心がけているのは、健康の素である食事です。おかげさまで家族皆元気です。こんな幸せがいつまでも続くようにと思っています」と、元気一杯の笑顔でお話になりました。

住んで間もなく、ひかわ生協関係の人に声を掛けられて組合員になり、支部の運営委員にもなったそうです。支部長から班をつくるように勧められて、近所の6人で班を立ち上げ、班長として頑張つてこられました。今は運営委員、総代、健康づくり委員を、またひかわ生協の援助を受け、8人で「フラワーズ」と言うサークルをつくり、花づくりを楽しんでおられます。



糸川 洋子さん 77歳 (直江)

徳島で生まれ育った糸川さんは、大阪に就職されました。同じ会社勤務していた島根県平田市出身のご主人と知り合い、25歳の時に結婚されました。二人の子宝に恵まれましたが、上の子ともさんが「喘息」を患っており空気のきれいな、ご主人の故郷である島根に帰り、縁あって斐川町直江に家を建て、住んでおられます。子どもさんの病気は6ヶ月で完治したそうです。

生協委員インタビュー



山根 裕さん

(直江支部)

共栄町自治会は41軒あり、生協委員3人で機関紙健康ひかわを手配りしています。5班に分かれていて、その内3・4班の場所を担当しています。以前していた方が替わってもらいたいと依頼され、その後20年位しています。以前は16軒位ありましたが、やめられたり空家などで、現在12軒手配りしています。その内第2体育館の廻りに5軒あり、少し遠いですが日頃からジョギングをしており、良い運動になり、健康にも役立っています。

「年齢も82才になり、もう少し頑張っていこうと思います」と語られました。

8月1・2・3日に斐川図書館にて平和のバトンinひかわが開催されました



(平和のバトン実行委員会)

場者のみなさまには、戦争の悲惨さなどを知っていたかと思いますが、次世代に平和というバトンを繋ぐため来年も開催を予定しています。暑い中ご来場された方本当にありがとうございます。ご都合でご来場できなかった方も来年の参加をお待ちしております。



今年4回目の平和のバトンは戦後79年を迎え戦争の悲惨さや恐ろしさ、平和への思いを次世代に繋げようといったイベントを行いました。

このイベントでは戦時中の資料や高校生が描いた絵画などをエントランスホールに展示し視聴覚室ではアニメと「山陰が戦場となった夏」を上映し新川にあった特攻基地などの資料説明、戦時中の語り部のみなさまなどたくさんの方の企画を用意し、235名の来場者に見ていただきました。



めだか班
癌のサインを見逃すな



いちご班 タオル体操



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 馬役老人クラブ
保健師からのお知らせ



荘原 馬役老人クラブ
フレイル予防と体操



荘原 馬役老人クラブ
フレイル予防と体操



8月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
1	あすなろ	久木	平和のバトンに参加	3
5	げんき一番	出東	健診	4
6	四季の会	久木	南自治会健康まつり	6
16	星田のお家	出西	足指力	3
19	さくら	直江	座ってできる体操	5
20	マリーゴールド	出西	おしゃべり会	4
20	いちご	出東	タオル体操	3
21	めだか	出西	癌のサインを見逃すな	4
22	すいせん	出西	おはなし会	6
22	西本町	直江	脳トレ	5
23	つきみ草	荘原	ニュースポーツ (ラダーゲッター)	4

10月の予定

- 10/3 強化月間スタート集会
- 10/5 フードドライブ
- 10/12 つながるマルシェ

けんこう広場

- 10/10 神守街区公園 (出西) 9:30~
- 10/10 和泉街区公園 (荘原) 14:00~
- 10/24 神守街区公園 (出西) 9:30~



(8月号の応募ハガキから)

●葛西 智子さん

今日、ひかわ図書館へ本を返しに行き、平和のバトンinひかわのイベントを見させてもらいました。平和の鐘、各寺でされた写真や陰山慶一さまの軍服や本を出版されているのを拝見して帰りました。毎日暑い日が続きますがみなさま体に気をつけてお過ごしください。

●勝部 啓子さん

花火大会なら、斐伊川の花火

大会が好きです。昔は近くで見ることが多かったですが、今は家の木戸口から遠くに眺めています。今でも花火の合間の提供CMあるのかしら？ 懐かしいです。

●勝部 スミエさん

記念キャラクターのひかりん、きゆう坊とともにかわいいです。グッズでもできるのでしょうか。

●常陸 藤恵さん

毎日うだるような暑さの中、草だけは元気で育っています。つむぎのページを見て、私もぼつぼつ頑張るぞと思います。

●松浦 幸子さん

クイズの答え、夏ならばこれです。私は松江も出雲であっても出掛けませんがきれいだと思えます。でもこれをやるまでいろいろ準備など大変だと思えます。後かたづけもまだまだ暑い日々が続きます。どうか職員みなさんも健康に注意してがんばってください。

●山崎 富美子さん

花火は夜空に咲く大輪の物も好きですが、線香花火が一番好きです。今年は4歳の孫も蠟燭から火を受け取ることが出来るようになり、一緒に楽しみました。

中村 宏貴さんの愛猫

わが家のペット

「宙(そら)」ちゃん 11才



サビ柄のモフモフ毛並みと蒼い瞳がチャームポイントです。

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

絵手紙



土江 慶子さん

・ 蝉の声 うつつに聞こえて 昼寝かな
・ 朝霧に あじさい喜々と 色尽す
今岡 清さん

稲荷さま 赤い鳥居の 立ち並ぶ
遷宮終えて 静かそのもの
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」

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

編と上手におつきあい

すこしお 鶏もも肉のカレーピカタ



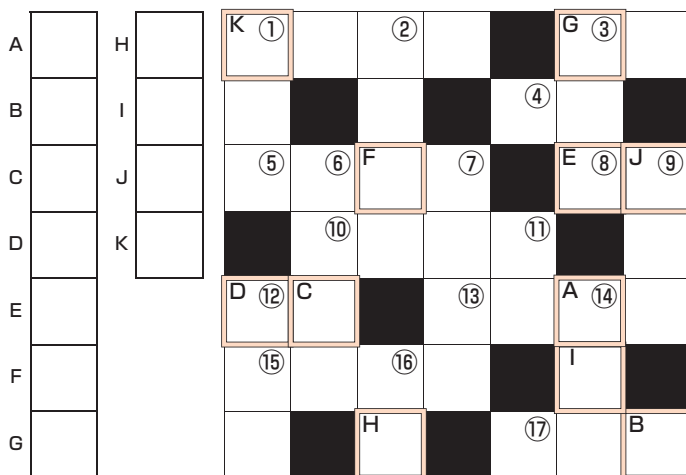
材料 (4人分)

- 鶏もも肉……240～300g
- 塩コショウ……0.5g
- ★調味料
- 卵……2個
- 「● カレー粉……大さじ2
- ☆ ● 粉チーズ……大さじ1
- 「● 小麦粉……大さじ2



作り方

- ① 鶏もも肉を60gカットにして塩コショウをする。
- ② バットかボウルに☆を入れ混ぜ合わせておく。
 - ①の鶏肉を入れ、粉をまぶす。
- ③ ②の鶏肉を卵液にくぐらせる。
(トレーに鶏肉を並べ、卵液を流し込んでもOK)
- ④ 多めの油をいれて熱し、蓋をして中火で焼く。
- ⑤ ひっくり返し、きつね色になるまで焼いていく。



「タテのカギ」
①この上もない幸せなこと。「酒が大好きで、晩酌は〇〇〇の時です」
②人に不快感を与えるほど、程度を超えること。「ドン引きする程の〇〇〇〇厚化粧」
③同じ様な考えを持った者は自然とあつまる。「〇〇〇、友を呼ぶ」
⑥呼吸が止まるほど締め上げて声が出ないようにする。徹底的にやつつけ



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

る。「〇〇〇〇を、止めてやる」
⑦もてなし料理で最初に出す料理。「酒の肴〇〇〇〇」
⑨山道を登りつめて、これから下りになる境目の所。「ここが〇〇〇〇です」
⑪芸能人、本名原武裕美68歳 男の子女の子「〇〇ひろみ」
⑫気に入った者に目をかけ、力添えして助ける。やり過ぎると不利にもなる。「〇〇〇〇の引き倒し」
⑭車間距離を詰めたり威嚇、挑発したりする危険運転。「〇〇〇〇運転」
⑯「いかにもその通りだ」と、言う意味。「彼が怒るのも、〇〇〇なるかなです」

「ヨコのカギ」

①何もしたくない程、くたびれた。「時間が不規則で寝不足になり〇〇〇〇仕事です」
③野球の一塁、二塁、三塁の審判のこと。「〇〇審」
④自分の兄弟、姉妹の子。親しい呼びかた。「女の子は姪っ子、男の子は〇〇っ子」
⑤釣りで魚がエサに寄ってきて飛びつく。「このエサには直ぐに〇〇〇〇」
⑧平和の象徴とされる鳥。「白〇〇〇一夫一婦で年に7〜8回産卵する」
⑩輸入物がほとんど。ラズベリーの和名。北海道、長野の一部で収穫される。「木になる〇〇〇〇」
⑫木材の良い香りがして、気分が落ち着く。防菌効果もあり消臭作用もある。「〇〇木風呂」
⑬大勢で何回も身体を投げ上げる。「優勝して監督を皆で〇〇〇〇した」
⑮ウトウトして眠りながら運転する。「〇〇〇〇運転」
⑰それを前提にするのではない。「増税〇〇〇〇ではなく、歳出を抑える努力をせよ」

答えのヒント

秋は日暮れが早くて、すぐ暗くなる。

◆8月号パズルの当選者



正解は34通でした。
⑩和田 豊さん (今市町)
⑨福田 延夫さん (坂田)
⑧土江 慶子さん (庄原)
⑦高橋 文雄さん (直江)
⑥宅和 博士さん (浜田)
⑤勝部 スミエさん (学頭)
④葛西 啓子さん (原鹿)
③今岡 清さん (神原)
②井原 優さん (庄原)
①井原 優さん (庄原)

◆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。
◆しめきり
2024年10月31日(木) 必着
◆8月号の正解
正解は、「ハナビタイカイ」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。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
〒699-0631
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)7888
Eメール: chikau@hikawa-hp.com

2024年度 第4回定例理事会報告

日時: 2024年8月31日(土) 9:30 ~ 10:10
出席: 理事総数 19名中17名出席 2名欠席 監事総数 3名中3名全員出席

(1) 2024年度決7月度決算報告

- ・7月単月の経常損益は▲2,452千円の損失となった。病院は▲2,680千円の損失、介護事業は228千円の黒字。費用は、予算内執行となったが、事業収益が予算未達成だったことが要因。
- ・7月累計の経常損益は▲16,835千円の損失となった。病院は、▲7,340千円の損失、介護事業は▲9,049千円の損失。要因は単月と同様。予算到達した事業は、あおぞら、つむぎ、みなみの3事業。黒字の事業は、あおぞら、つむぎ、みなみ、れもん、とまとの5事業。

(2) 2024年度生協強化月間方針(案)について

(3) 最低賃金への対応について

(4) その他

- 1、無料低額診療事業、看護小規模・デイサービス減額実績報告
- 2、デイサービス減額制度利用申請の承認



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		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。

あしたへつなく健康の第一歩！ 特定健診のオプション割引は 10 月末まで！

特定健診をまだ受けておられない方は、ぜひこの機会を使って健康チェックを受けてください！
当院では、追加で検査を受けていただけるように「おすすめセット」などを特別価格でご用意しております。
待ち時間のためご予約をおすすめしていますが、当日飛び込みも可能です。ぜひお問い合わせください。(一部検査のご予約が取りにくい状況があります。ご了承ください。)

斐川生協病院 健康管理センター

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、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**

先日、郵便物の中に 10 月 1 日から郵便料金が変わる知らせのチラシが入っていた。20 円越えの値上がりである。
スマートフォンなどの普及で手紙を書くことのない時代になってしまった昨今の状況は、淋しい限りである。
クロスワードの応募が減らないことを願っている。(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 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「あっとホームさふらん」 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。