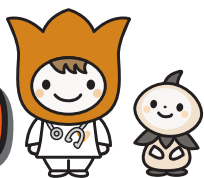


あなたと生協の心と情報の架け橋

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349号

2024年
11月号

ひかわ生協の現況 (2024年10月1日現在)

組合員数	8,307人
出資金総額	3億283万円
平均出資額	36,456円
班数	55班
機関紙手配り人数	367人
手配り部数	3,750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



<全国の強化月間スローガン>

期間は10月1日(火)から11月30日(土)

多種多様な参加で地域に開かれた医療福祉をともにつくろう月間

集まろう！話そう！つながろう！

全支部で職員と
まめなか訪問

新規加入や増資に
ご協力いただいた方には
オリジナル品プレゼント

健康づくりを前進させるために
期間中に班会を開催。だんチャレの回収。
11月3日からのフィットネス
ルームの成功！



10月3日ひかわ文化センターに、職員と組合員58名が集まり、強化月間スタート集会を行いました。フィットネスルームの紹介ビデオに始まり、金森隆理事長より挨拶、日本医療福祉生協の片山専務理事からの激励メッセージビデオの視聴を行いました。

次に有藤専務より「ひかわ医療生協2025年ビジョンの到達(案)」の話があり、その後「みんならぼカード」に取り組みし合いました。

「みんならぼカード」とは人生ゲームのようなカードで、カードを選択する中で自分が大切にしたいことについて考えていくものです。わいわい楽しく、そして真剣に交流した後は、ひかわ医療生協への2030年ビジョン策定に向けた願いについて出しました。

今年の月間は、集まろう！話そう！つながろう！を合言葉にフレイル予防で楽しく活動することを提案しています。そして、来年のひかわ医療生協創立50周年を前に記念のボールペンを増資された方等にはお配りしています。

是非この機会に、仲間ふやしやフィットネスルームのご利用、増資(口座引き落としもあります)にご協力ください。

(組合員活動委員会)



ひかりんの健康だより



健診料金改定

平素は格別のご高配を賜り、誠にありがとうございます。これまで、当院では長年健診料金を据え置き、価格の改定を見合わせておりましたが、昨今の原材料の高騰や諸経費の値上がりの影響を受け、この度やむを得ず健康診断等の価格の改定を行うこととなりました。皆さまには大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

医療生協では班会などでの日頃の健康チェックと年に1回の健康診断の2本立てで健康を守ることを提唱しています。日ごろのふだんの生活習慣を良くする「健康づくり」の活動と合わせ、当院の健診を「健康づくりの成果を確かめる健康診断」として受けることをおすすめします。

元氣一番班さんのように毎年班会でお越しいただければ、保健師が班会に出向いて結果の見方や個別の相談にも応じることが可能です。

今後とも、組合員の皆さんの健康管理の一助となるよう、誠心誠意努めてまいります。

引き続き、当院の“皆さんの健康守り隊”健康管理センターをご愛顧いただきますよう宜しくお願い致します。

【改訂日】 2024年11月1日実施分より

【改訂コースと新料金】

コース名	金額（税込み）
定期健診 A コース （採血なし）	4,400 円
定期健診 B コース	8,030 円
夜勤者健診	6,600 円
日帰り人間ドック	37,500円（非組合員） 30,000円（組合員）

【新オプション料金】

項目	一般価格	組合員価格
胸部 CT	10,186	7,640
便潜血	1,430	1,073
腹部エコー	5,500	4,125
胃カメラまたは胃透視	11,000	8,250
胸部レントゲン	1,430	1,073
前立腺がん（PSA）	2,090	1,568
骨密度	1,430	1,073
肝炎（B 抗原・抗体、C 抗体）	4,180	3,135
胃がんリスクチェックABC（チェック）	4,697	3,520

班会での健診結果の見方の感想

今回、健診結果の見方を解説してもらいましたが、一回の結果で一喜一憂するのではなく、前回の結果を踏まえながら総合的に見ていくことが重要であると気付かされました。

また、基準値と比べて高い・低いばかりに目がいきますが、だから問題ということではないとのことでした。血圧・血糖・脂質など生活習慣病に直結する項目をコントロールしようとしても、そんな裏技はないそうです。①まごわやさしい食事※ ②日々の運動 ③腸を整える。 ④標準体重より大幅に減らさせないことなどを目標に生活習慣を見直していくことがコツであると学ばせてもらいました。

声が涸れるほど熱心に講義いただいた佐藤保健師さんに感謝です。（出東支部 元氣一番班）

※まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも



看護小規模多機能事業所サテライトとまと

今年度で開所してから3年目になりました。職員8名、看護師、介護福祉士、理学療法士と職種もさまざまです。

通いの場には毎日8〜10名の利用があります。

利用者さまのさまざまな思いに寄り添いながらも少しでも居心地よく過ごしていただけるように職員みんなで奮闘しています。

定期的にはもちろん、緊急での訪問看護・介護も対応しています。

最近では訪問リハビリも、とまとの職員が出かけています。

多職種で利用者さまを丸ごと観ていけることでご自宅での新たな一面を見ることが出来ます。

通いの場での活動や過ごし方などに



繋げていけるようになると思います。

看護小規模多機能は介護度の高い利用者さまを中心に請け負っている事業所です。

なかなか家族さまだけではお出かけも出来ない方がほとんどですので、とまとでは昨年度から『お出かけドライブ』を季節ごとに企画しました。

桜・チューリップ、蓮の花、ひまわり、紅葉、初詣、駅伝観戦などたくさんお出かけをしました。利用者さまの笑顔が、私たち職員の原動力です。これからも地域の皆さまに頼りにしていただける『とまと』でありたいと思います。

(サテライトとまと 清水 千秋)



手配りさんありがとうの会



高さに驚かされました。

当日は出雲生協の小村さんのロングピロピロを使ったオールフレイル予防の楽しいお話、有志による大正琴の見事な演奏、昼食会と大変有意義な一時が過ぎ、感想は「やって良かった」でした。

(出西支部 支部長 山田 美信)



直江バスハイク



9月16日、早朝より暑い日でありましたが、直江支部では5年ぶりに、組合員親睦日帰りバス旅行を22名の参加で「島根海洋館アクアス」へ行って来ました。祝日でもあり、館内は子ども連れや高齢者の方で満員でした。シロイルカ、アシカのショーなどを見学、昼食は国民宿舎「千畳苑」でおいしいご馳走をいただき、帰りに「おさかなセンター」に寄りました。

帰りのバスの中では「ビンゴゲーム」をし、会員同士親睦を深めることができました。みんな無事に帰ることができた楽しい1日でした。

(副支部長 川島 涼子)



ズームアップ

「元気で楽しく過ごしています」

4年前に退職されました。子どもさんたち3人とも、元気で頑張っておられるとのこと。今まで出来なかった、趣味の花づくりや川柳を楽しんでいるそうです。ひかわ生協や出雲生協でボランティア活動もしております。

「何も知らない、知り合いのいない出雲に来て皆さんにお世話になりました。2025年には、ひかわ生協創立50周年とのこと、おめでとう御座います。皆さんの頑張りの賜物です。私もその末端で頑張ったことを嬉しく思っております。ひかわ生協の益々の発展を祈っております」と、大きな声と満面の笑顔でお話しになりました。

(機関紙編集委員会)



田中 享子さん 70歳 (出雲)

四国の徳島県で生れ育ち、神戸の会社に就職されました。5年間真面目に働くと、会社で親を呼ぶ制度があり、お母さんと呼んで神戸の街を案内した時の嬉しそうな顔は今でも思い出すそうです。

45年前に結婚して3人の子宝に恵まれました。その後、島根に来て1998年6月に、ひかわ医療生協の職員になり頑張ってきました。

年に1度は徳島に帰り、親、兄弟、友達と会うのが楽しみで、故郷は良いものとのことですが、その親御さんも亡くなり辛く悲しい思いをされました。

徳島、神戸、島根と住んでこられたが、島根の出雲が一番長くなりました。7年前に出雲に家を新築して、終の棲家ときめたそうです。

生協委員インタビュー



尾原 米子さん
(久木支部)

今年、86才の尾原さんは、生協委員を20数年続けておられます。「あすなろ班」班長も長年活躍され、昨年交代されましたが、畑仕事・陶芸・川柳・オカリナなど、沢山の趣味をお持ちです。

この頃は、高齢となられ、コロナ・暑さなどで手配りも簡単に済ませているとか。訪問し、お話できていた昔が本当に楽しかったとおっしゃいました。

趣味を励みにこれからもがんばりますと、爽やかに答えられました。

わくわくキッズルーム 芋ほり



に持って比べました。20名違いの1位から僅差で順位が決まり、子どもたちの素晴らしい感覚も見せてもらいました。子ども27人と保護者、まちづくり委員で行ったキッズルーム。春の苗植えから夏の観察会・芋ほりを通して、地域で出会い、ふれあい、体験できたことを喜ぶ感想が多く寄せられました。

(まちづくり委員会
万代丸美)



にわたりの応援



酷暑が続く9月8日、伊波野の岡好晴理事の畑で、紅あづまの芋ほりをしました。「うわー、大きい!」「ぬけん!、手伝って」と親子で掘りあげたり、ダンゴムシやコオロギを捕まえたり、近所からやって来たニワトリに驚いたり、賑やかで楽しいひと時でした。

恒例の「芋2kg当てゲーム」では、2kgペットボトルと各自入れた芋袋を両手に持つ子どもたち、20名違いの1位から僅差で順位が決まり、子どもたちの素晴らしい感覚も見せてもらいました。子ども27人と保護者、まちづくり委員で行ったキッズルーム。春の苗植えから夏の観察会・芋ほりを通して、地域で出会い、ふれあい、体験できたことを喜ぶ感想が多く寄せられました。

ききょう班
遠足班会



えびす班
医療・介護保険の話



感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば

どんぐり班
脳トレ、神経衰弱



マリーゴールド班
正しい歩き方



9月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
2	おちらと	荘原	減塩の工夫	5
2	げんき一番	出東	健診結果の説明	7
4	つつじの会	直江	正しい薬の飲み方	4
5	木曜	出西	認知症について	7
6	こいのぼり	荘原	脳梗塞について	8
11	なでしこ	久木	歯とお口の健康について	4
11	えびす	荘原	医療・介護保険の話	5
12	どんぐり	出西	脳トレ・神経衰弱	8
18	マリーゴールド	出西	正しい歩き方指導	5
18	いちご	出東	脳トレ	5
19	スイートピー	出東	コレステロールと食事	5
19	ききょう	直江	遠足班会	10
25	めだか	出西	医療生協ってなに？	5
26	すいせん	出西	セラバンドニュースポーツ	6

11月の予定

ひかわ生協強化月間月中

11/19 ほっこりカフェ（直江コミセン）

11/22 久木ほっこりカフェ（講師：保健師）

けんこう広場

11/14 神守街区公園（出西）09：30～

11/14 和泉街区公園（荘原）14：00～

11/28 神守街区公園（出西）09：30～



(9月号の応募ハガキから)

●勝部 啓子さん

秋の七草では、葛が印象深いです。夏休みの後半になると、葛の花が甘くて濃厚な匂いをさせ咲きます。ラジオ体操の帰りにこの匂いがして、今でもこの匂いがすると夏休みの終わりがだなぁと実感します。

●嘉藤 伊都江さん

7月に食べたスイカの種。孫が発芽させたので植えます。



した。畑をみるとこの猛暑で今かわい実が2つ!! どうか食べれるようにと毎日眺めています。

●川田 ナツノさん

いつも楽しいクイズありますがとうございます。頭の体操にとても良いです。

●古川 裕さん

この夏は台風禍から逃れた。古老人は「大社さんのおかげ」というが……。でもたまには被害のない程度に台風が来てくれないと。温かすぎる海水をかき混ぜていつもの海に。

●松浦 幸子さん

福田先生の変わりに金森先生になり、最初は不安でしたが、何度か受診しやさしく接していただき安心していきます。これからもよろしくお願いします。看護師さんも受付の人たちもやさしく接していただき喜んでる私です。

●三島 秀子さん

病院の売店が閉鎖されるの残念です。

●三原 眞知子さん

春の七草は食用、秋は鑑賞用とそれぞれ違いがありますが、これらの覚え方、今から40年近く前、息子の保育園からお便りに秋の七草の覚え方に「オスキナフクハ」というのがあり、この歳になってもよく覚えてあります。

●矢田 絹子さん

やっと秋になりましたね。夜中は布団をかけてちやうどよくなりました。ありがたいです。やつぱりよく寝てよく食べて健康いちばん。秋の収穫が楽しみです。



中村 さおりさんの愛猫

わが家のペット

「愛(うい)」ちゃん 7才

グレーのハチワレ柄、人懐っこくて甘え上手な女の子です。(何故か猫には厳しい?! 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。



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。



「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。

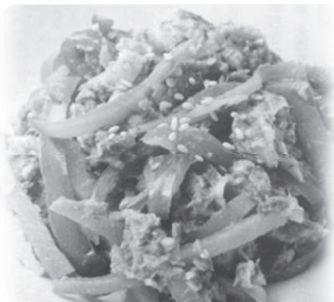
メールアドレス chikatu@hikawa-hp.com



すこしおクッキング

猫と上手におつきあい

すこしお さば味噌煮缶できんぴら



材料(2人分)

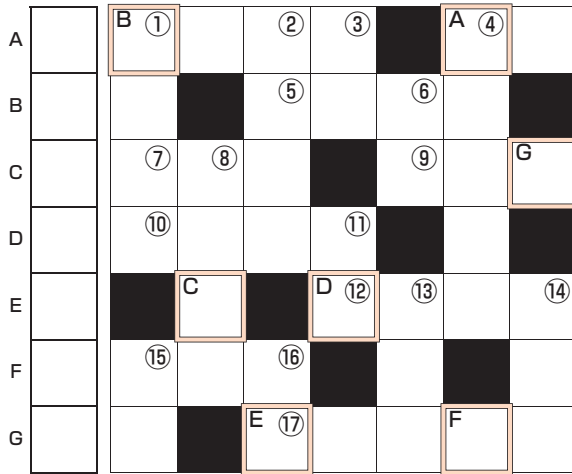
- さば味噌煮缶…………… 1缶
- 人参…………… 1/2本
- ピーマン…………… 2個
- しょうが…………… 1かけ
- ごま…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 100cc
- ごま油…………… 少々



作り方

- ①人参とピーマンを千切りにししょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、ごま油を入れて①を加えて炒める。
- ③さば煮缶と牛乳を入れて水分が飛ぶまで炒める。
- ④最後にごまを加えてサッと和える。





- 「タテのカギ」
- ① その女の人は、私の勝手で離縁する。今後、誰と結婚しようとする自由である。離縁状。「○○○○半」
 - ② フライバシー、人権に配慮するため特定できないようにする。「写真に○○○○をかける」
 - ③ 一か八か、運を天に任せてやってみる。「○○か、反るか勝負」
 - ④ 相手の攻撃をかわして逆に相手を攻撃するパンチ。「○○○○パンチ」



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。

- 「ヨコのカギ」
- ① 必ずしも強い者が勝つとは限らない。やってみないと分からない。「勝負は○○○○」
 - ② 言い出した者から実行せよ。「○○より始めよ」
 - ③ 抜け道の多い不備な法律。「穴の多い○○○○」
 - ④ 野暮ったくてあか抜けないこと。タレント、タモリが、埼玉県を揶揄して言った言葉。「○○○タマ」
 - ⑤ 自然界の現象に現れる人間の運勢。「五運と六気がある」とされている、人間の「○○○」
 - ⑥ 海沿いの自然の地形を利用した、平地で砂場の多いゴルフ場。「ゴルフ発祥の地スコットランドではゴルフ場のことを○○○○と言っ」
 - ⑦ 頭の良い選ばれた人「彼は、難関大学を卒業した○○○○です」
 - ⑧ 天皇家の紋章、「○○○○御紋」
 - ⑨ 俳優、故、丹波哲郎の大霊界より。「この世とあの世は、○○○○」
 - ⑩ たとえ悪い法律であっても、廃止されない限り守らなくてはならない。「悪法も○○なり」
 - ⑪ 童謡、さよならの歌。「さよなら○○○○、また来て四角…」
 - ⑫ 子どもの将来を期待して語られた言葉。今は死語になりました。「○○は博士が大臣か」
 - ⑬ 現実を無視して言い張る。「○○○を、こねる」
 - ⑭ 土地や建物等不動産の所有者を記載した書類。「○○○簿謄本」
 - ⑮ 世界で2番目の透明度で美しい湖。「○○の摩周湖と言われている」
 - ⑯ 公開文書が黒く塗りつぶされている。政界用語で「○○弁」

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。紹介させていただく事は氏名でさせていただきます。

◆ 9月号の正解 ◆
正解は、「アキノナナクサ」でした。

◆ 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11月30日(土) 必着

◆ 9月号パズルの当選者 ◆
① 高田 圭子さん (併川)
② 建部 美恵子さん (三目)
③ 古川 裕義さん (黒目)
④ 古川 裕さん (黒目)
⑤ 青木 文恵さん (上庄原)
⑥ 飯塚 富士子さん (上庄原)
⑦ 小村 明美さん (上庄原)
⑧ 梶谷 博美さん (黒目)
⑨ 川瀬 幹夫さん (神西沖町)
⑩ 品川 鈴子さん (上直江)

◆ 9月号パズルの当選者 ◆
正解は34通でした。

◆ 9月号パズルの当選者 ◆
正解は、「アキノナナクサ」でした。

◆ 9月号パズルの当選者 ◆
正解は、「アキノナナクサ」でした。

2024年度 第5回定例理事会報告

日時：2024年9月28日(土) 9:30～10:40
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8月度決算報告
 - ・ 8月単月の経常損益は▲1,259千円の損失となり、予算差▲6,431千円、前年差▲2,876千円となった病院は1,585千円の黒字、介護事業は、▲2,844千円の減益となった。
 - ・ 8月累計の経常損益は、18,094千円の損失となった。費用は予算内執行となったが、収益が予算乖離していることが要因。
- (2) 経営改善について
- (3) 給与表一部変更について
- (4) せいぎょうフィットネスルームの立上げについて
- (5) あっとホームひかわ 家賃等一部変更の件
- (6) 常任理事会構成員一部変更の件
- (7) 医療機器購入等の件
- (8) 人事案件
- (9) その他



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。

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、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**

編集後記

炭火で焼いて、煙もまたひと味と、うちわであおいで楽しむ。この流涎の素である、サシマが昨年より安いらしい。毎年、テレビで値段に一喜一憂するのだが、いつまでこの季節の豊かさを楽しめるやら。どうかわくは、地球におとなしくしていてもいいものだと思ふ。

先月、鹿児島種子島近くの馬毛島の話が記事に載った。沖縄のことばかりの話題に目をやりがちであるが、ここも自衛隊基地建設、防衛力強化に重きをおいた工事がはじまっている。小さな島の苦悩を聞くにつれ、反戦を訴える私たちの理解がどれほどできているのか、考えさせられる。

(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。