

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 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



第351号

1 2025年  
月号

ひかわ生協の現況 (2024年12月1日現在)

組合員数	8,334人
出資金総額	3億503万円
平均出資額	36,601円
班数	55班
機関紙手配り人数	368人
手配り部数	3,753部

新年あけまして  
おめでとうございます



写真提供：川上 貴子さん



二〇二五年新年のご挨拶  
ひかわ医療生活協同組合

理事長 金森 隆

今年2025年は、生協設立50周年になります。1975年30床の小さな病院から始まり少しづつ増床していく、内科単科から複数の診療科を標榜するようになり医師体制も充実してきました。また医療だけでなく介護の重要性にも重点を置き訪問看護、デイサービスなども、介護保険が始まる前の旧病院時代から取り組みを始めていて、新病院に移ったとき病院施設だけでなく、介護施設も大きく充実させました。その後2015年の40周年記念の後、さらに介護施設の拡充を図り今に至っています。

生協設立前は、民医連加盟院所の金森病院時代、直江診療所時代などには出雲や松江の民医連院所から多くの皆さんに支援を受け生協設立にこぎ着けていますし、その後も多くの支援を受けここまで大きくなつてこれたと思います。そしてこれからも多くの皆さんの支援が必要だと思います。40周年記念から始まつた20年、25年ビジョンやそれに続く30年ビジョンでのスローガン「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」ということを取り上げていますが、この「まちづくり」はどんどん発展していくもので、一つの目標が出来たらまた新しい目標が出てくると目標も次々発展してゆくと思います。これを達成するためにはあたらしい後継者を育て、彼らにこれを託していくかねばなりません。私たちもどんどん世代交代が出来るよう頑張らないといけないと思っています。

またこのための最も大切なことは何よりも「平和であること」がいちばん大切な条件だと思います。2017年、「ICAN」が、そして昨年『日本被団協』がノーベル平和賞を受賞し、平和を熱望する反面、世界のあちこちで武力による紛争が絶えず、いつ核戦争が始まつてもおかしくない状況も起っています。生協は憲法9条を守り紛争には対話をもつて解決していくことを貫いて行くよう世界に訴えていきたいと思います。それがいつまでも穏やかで安心して住み続けられる「まちづくり」の基礎だと思います。

これからも皆さんに当生協に多くのご支援を賜りますことをお願いして、新年の挨拶に代えたいと思います。

斐川生協病院の外来診療は、1月4日からはじまります



## ひかりんの健康だより



## えんげ 嘸下食おせちのご紹介

みなさまのご家庭で、おせち料理を食べる風習が残っていますでしょうか？手作りのおせちや市販のおせちなど各家庭によってさまざまだと思います。

今回、飲み込みの機能や咀嚼機能が低下した方が食べていただけるような嘸下食おせちの紹介をしたいと思います。また、お正月のお餅が喉に詰まるのが怖くて食べられない方に、お餅風に見立てて吃るのはいかがでしょうか？

※嘸下とは、食べ物を飲み込み、口から胃へ運ぶ一連の動作のこと。

※咀嚼とは、口に入れた食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせて、飲み込みやすい形にすること。

※ゲル化剤や増粘剤とは、食品に粘度をつけたり固めたりする目的に使用する食品添加物の総称です。

### ①出雲ぜんざい すまし仕立て（写真奥）

お餅の代わりに、おかゆにゲル化剤を使用して成形しています。小豆もミキサーにかけて豆の皮をなくしています。すまし仕立ても同様にすましの水分でムセがある方に、とろみ剤を使用して少し粘性がある状態にします。



### ②炊き合わせの煮物（写真左手前）

ミキサーにかけてゲル化剤を使用し成形しています。歯がなくても食べられるような柔かさとなっています。

### ③黒豆（写真右側の器に入っているもの）

柔らかく煮た状態で食べられることも多いですが、今回は皮が気にならないようにミキサーにかけてゲル化剤を使用し成形しています。

ゲル化剤やとろみ剤は、ドラッグストアで販売されています。嘸下食おせちを作ってみたいと興味がある方、班会などで企画をし栄養課スタッフと一緒に嘸下食実習などいかがでしょうか。（栄養課）

## 健康を守るために、まずは人間ドックから

健康は何よりも大切な財産です。日々の忙しさの中でつい後回しにしてしまうこともあるかもしれません、定期的な健康チェックは、将来の自分や大切な人たちへの最高のプレゼントです。人間ドックは、健康状態を総合的に評価するための最適な方法です。

### 【冬季限定人間ドックのお知らせ】

ひかわ医療生協では期間限定で、組合員の方向けの「割引人間ドック」を行っています。内容は特定健診よりも詳細に検査できる項目も多く、総合的な検査となりますので、ぜひこの機会に体の総チェックをしてみませんか？



#### 期間限定割引人間ドック

- 実施期間：2025年2月3日（月）～3月31日（月）（完全予約制）
- 対象者：ひかわ医療生協組合員（世帯）
- 特別価格：26,250円（税込） 通常価格：組合員 30,000円、一般価格 37,500円

人間ドックの  
詳細はこちらから



大切な自分のために、ぜひ人間ドックを受けましょう。お説明合ってお越しください。

**ご予約・お問い合わせ** 健康管理センター 0853-73-7140

## 事業所紹介

## 訪問リハビリゆい

ハビリとはご自宅に理学療法士・作業療法士が訪問し、心身機能の維持や回復、日常生活の改善を目指したリハビリを提供しています。

家中の中という実際に生活をしている場でリハビリを行うことができるので、家の近くでの屋外歩行や自宅での階段昇降、自宅トイレへの移動などより実践的なリハビリを提供できます。利用者さまそれが「自分らしい生き方」を過ごせるように趣味や得意なことを活かしたりリハビリを取り入れながら毎日利用者さまと一緒に頑張っています。

写真は訪問リハビリで利用者さまと作ったクラフトバンドを使つた力ゴです。病気により指先が不自由になられた方ですがもともと編み物を趣味とされていました。そんな中で「楽しい」とがしたい。「とお話があり指先のリハビリも兼ねて提供させていたきました。訪問リハビリは本人さまだけではなく家族まとお話をさせていたい機会もあります。時にはプライベートの話題で盛り上がりをもたらすことがあります。主として在宅で介護をしておられる家族さまの悩み、不安なども一緒に共有し



訪問リハビリゆいです。訪問リ

これからも利用者さまの想いが実現できるような、リハビリティー ションを提供させていただきます。

(作業療法士 権田 麻衣)

2024年11月14日、全国

躍できる人です。

と一緒に、糖尿病の今を考えませんか?

糖尿病から、世界共通語

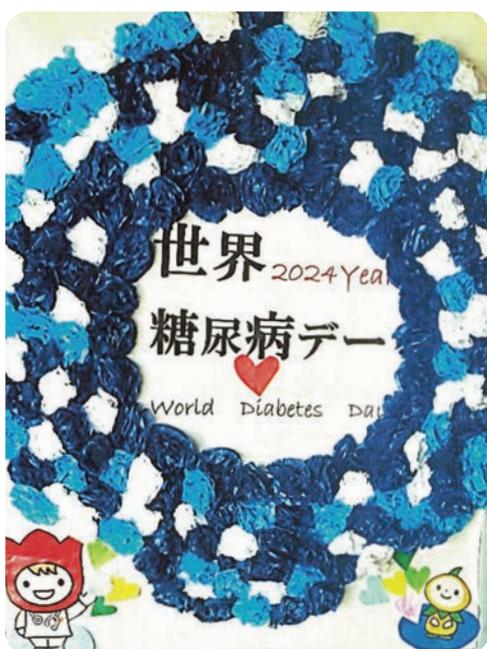
の「ダイアベティス」へ。

(ひかわ生協病院 かんなび会)

糖尿病週間で、世界糖尿病デーの啓発活動を行いました。

偏見にNO! 糖尿病のある人は、あなたと同じ社会で活

## 世界糖尿病デー



## ご存じですか？

労災職業病  
無料相談のご案内

職業により「じん肺・アスペスト」(朝の痰や息切れ等)「振動障害」(手や腕にしびれなど)「騒音性難聴」(会話が聞こえない、耳鳴りがするなど)の症状で悩んでいる方がおられたら、まずは気軽に相談してみましょう。

建交労（全国労災職業病部会）より相談窓口のご案内がありました。

## &lt;相談先&gt;

建交労島根県本部労災職業病支部  
☎090-2219-7577 担当：松本  
(祝日を除く 月・火・木・金の  
10:00~16:00に受付ています)



えてみませんか?

「糖尿病」から、世界共通語

の「ダイアベティス」へ。

(ひかわ生協病院 かんなび会)

**莊原  
バスハイク**



莊原支部主催の「広島市への会員交流日帰り旅行」に参加させていたいただき、何から今まで行き届いた工程計画に基づく内容でまた、安全運転の運転手さん、大変知識豊富な柔らかい説明のベテランガイドさん、本当に楽しい実りの多い一日となりました。

企画されました役員の皆さんに厚くお礼申しあげます。何事を計画するにも事前打ち合わせなどの知恵と大変な労力、その上に参加者数など余分な心配をしないと当日を迎えることは出来ません。改めて心から感謝を申し上げます。20年近く前に広島市での

勤務時に記念資料館へは3回位入館しましたが、一瞬の内に命と家族、平和な日々・財産全てを失った悲惨を思うと、今回も言葉では表現出来ないくらいの思いを強く感じました。今も世界各地では戦乱が絶えません。指導者は何を考えているのでしょうか。情けないです。

今回の計画後に「日本被団協」が「ノーベル平和賞」を受賞され、忘れられない交流会になりました。道中の車窓から谷合いにある集落を見ると地理的に不便な所で、身近な買物・医療などの日常生活面でも大変だろうと思いまして。これからの中少子化問題でも一番先に影響を受けるのはと強く感じました。

(勝部 嘉逸)



10月21日、好天の下『広島平和公園・お好み焼き食べに行こう』バス旅行に、莊原支部から35名の組合員が参加しました。



最初に訪れた平和祈念公園では、曾田バスガイドさんの臨場感あふれる名解説を聞きながら、平和の鐘や慰靈塔の前で、「核兵器の無い平和な世界への祈り『ノーモア・ヒロシマ、ノーモア・ウォー(戦争)』」を捧げました。ノーベル平和賞の受賞もあり多くの外国人の方々で混雑する資料館では、一瞬にして14万人の犠牲者と多大な被害を出した『広島型原爆』の威力に息をのみ、増え続ける核の脅威に人類の命運がかかっている現実の世界を憂いました。

昼過ぎに市内で広島焼きをたんのうした後、三次ワイナリーではおみやげを、高野サーキスエリアではりんごが売り会になりました。道中の車窓から谷合いにある集落を見ると地理的に不便な所で、身近な買物・医療などの日常生活面でも大変だろうと思いまして。これからの中少子化問題でも一番先に影響を受けるのはと強く感じました。

(原 美和子)



デイサービスふらみんこ主任  
落合 瞼太さん 32歳

**ズームアップ**

「この仕事を続けたい」



高校時代は186cmの長身を生かし、バスケットボールの選手として活躍されました。

2013年に松江総合医療学校を卒業し、作業療法士の資格を取得して、老人施設に勤務しました後、知り合いがいたの

がキッカケで、2021年斐川生協病院に入職されましたが、介護職が通算10年になくなっ思っていたそうです。介護職が通算10年になりますが、今後も続けたいとのことです。

小さい頃は、ジイちゃん、バアちゃんの孫で、大人になつたらお年寄りの喜ぶ仕事をしたいと何となく思つていたそうです。介護職が通算10年になりました。病院の他に、デイサービス、看護小規模多機能事業所、高齢者向け住宅など充実した施設があることを詳しくは知らないかったです。

ふらみんこは、2024年の4月に再開されました。職責者として、利用者さんに喜んで貰えるようにと思い、その日にすることを決めつけないで、自分のしたいことを選んで貰うようにしました。

利用者さんは初めて戸惑いもありましたが、今では楽ししそうに過ごしておられるそうです。

仕事も充実しており、また3年前に結婚され幸せな日々のことです。「利用者さんの笑顔とあります。皆さんに感謝の気持ちで一杯です」と、やさしい笑顔でした。

(機関紙編集委員会)



## 感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



### 11月班会一覧

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
3	四季の会	久木	フィットネスルーム	3
5	つつじの会	直江	遠足班会	4
7	なでしこ	久木	だんだん手配りの会	4
7	菜の花	久木	だんだん手配りの会	5
7	桜	久木	だんだん手配りの会	4
7	あすなろ	久木	だんだん手配りの会	4
8	こいのぼり	莊原	ニュースポーツ	7
11	おちらと	莊原	遠足班会	7
11	げんき一番	出東	ニュースポーツ	7
12	いちご	出東	遠足班会	5
13	めだか	出西	言語聴覚士について	6
13	えびす	莊原	セラバンド	7
14	西本町	直江	遠足班会	5
14	どんぐり	出西	事業所見学	8
15	木曜	出西	遠足班会	9

### 1月の予定

- 1/5 セイキョウフィットネスルーム
- 1/10 組合員あり方検討の学習会 13:30
- 1/16 久木ほっこりカフェ（久木コミセン）
- 1/21 ほっこりカフェ（旧豪農屋敷）

### けんこう広場

1月はお休みします

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
20	マリーゴールド	出西	認知症にならないように	5
20	星田のお家	出西	体脂肪について	5
21	すいせん	出西	神経衰弱	5
21	スイートピー	出東	遠足班会	3
22	ポピー	出西	茶話会	4
22	えによば	その他	斐川の祭りについて（望月さんの話）	7
29	こだま	莊原	遠足班会	5

## 青木一正さんの 鯉たち（出西）



15年～20年くらい育てています。鯉を眺めながらお茶を飲んだりすると、疲れがとれます。

**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。

私は贅沢なのか、少々  
値が張ろうとも季節の  
味（旬）を必ず楽しむ  
ようにしている。それ  
にしても、何もかもが  
高い！ 国会の先生方

文芸コーナー

山越えてあたり一面蕎麦の花  
遠き家まで蕎麦に包まる

建部 美恵子さん

繪手紙



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。

## 第14回 フードドライブへのご協力のお礼



2024年10月5日にフードドライブを行いました。皆さまからのご支援で24世帯（お子さんのいる世帯33%）にお渡しすることが出来ました。お米不足が問題になっていた時期でしたので心配していましたが、さすが米どころ斐川で、沢川のお米も集まりました。感謝申しあげます。

次回は2月1日(土)です。ご支援、または、お申込みを受け付けておりますのでお知らせいたします。

今年は柿が不作という話も聞きましたが、我が家の庭の西条柿は例年どおり実をつけてくれました。合わせ柿を約90kg作り、あちこちに配り大好評でした。喜んでもらうとうれしいですね。

(10月号の応募ハガキから)

# 読者のひろば

**土江公一さん** 每月、機関誌を楽しく読ませていただき、ありがとうございます。編集委員の皆さまの労力に敬意を表します。81歳と79歳の老夫婦とせきょうパズルを解くのが、脳トレに役立っています。

(病院外来日は、薬局は休まない  
でほしい!)出雲市内の病院で、土曜日AM・PMの外来診療を受付してくれているけれど、処方箋受付窓口がPM休んでいる店が多いようなん気がする。かかりつけの病院、薬局は休まないでほしい。月曜に薬を飲んでも遅い!!

●**土江正明さん**  
（病院外来日は、薬局は休まないでほしい！）出雲市内の病院で、土曜日AM・PMの外来診療を受付してくれているけれど、処方箋受付薬局がPM休んでいる店が多いような気がする。かかりつけの病院、薬局は休みまでほしい。月曜に薬を飲んでも遅い！！

● **山崎富美子さん**  
4歳の孫を大型バスに乗せてやりたくて、ツアーバス帰り旅に出かけました。世羅高原でダリアとガーデンマムを堪能。晴天に恵まれ、花の良い香りが漂う高原の空気を胸いっぱい吸いました。次に平田農園で果物狩りして、フルーツパフェを食べました。バスの乗り降りが上手に出来、座席でも行儀良く過ごせました。長いトンネルも「夜になつた！」と、楽しみました。次朝は電車に乗せてやろうと思います。

 「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





# 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	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆	金森 隆
	景山 省次	平 仁司	金森美智子	村田 幸治	景山 省次	村田 幸治
	村田 幸治	村田 幸治(健診)	村田 幸治	島根大学医師	村田 幸治	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				金森 隆	
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。

## 発熱外来のお知らせ

当院では、発熱や風邪症状のある方の診察につきましては、基本的に発熱外来で対応しております。  
【受診の手順】

- ①病院受付へお電話ください。お名前・ご連絡先・主な症状をお聞きし、来院時間をお伝えします。
- ②お車でお越しの場合、到着されましたら病院受付へお車の中からお電話ください。
- ※お車でお越しでない場合は、病院受付に電話される際にお申し付けください。
- ③お車の中でお待ちいただき、順番になりましたら外来よりお伺いした連絡先へお電話し、症状を詳しく確認いたします。
- ④検査等の必要がある場合には、外来看護師がお車まで伺い、検査いたします。
- ⑤その後は外来看護師からの指示に従っていただきます。ご不明な点などございましたら、病院受付へご相談ください。

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

コース

### 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**

2025年は60年に一度の「己」年。「乙」年は「きのとみ」の年。十干の「乙」(きのとみ)は成長、十二支の「巳」(み)は再生を意味し、両者が重なるこの年の歴史的に大きな転換期が多く見られます。2025年はみなさんにとってどんな1年になるのでしょうか。いろいろなことがありますね。充実した1年にしていきたいですね。

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

(機関紙編集委員会)

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。