

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



ひかりん きゅう坊
ひかわ医療生協
公式キャラクター

第352号

2025年
2月号

ひかわ生協の現況 (2025年1月1日現在)

組合員数	8,332人
出資金総額	3億645万円
平均出資額	36,780円
班数	57班
機関紙手配り人数	371人
手配り部数	3,759部

2024年度生協強化月間を振り返って 職員と組合員が協同してつながりが広がりました!



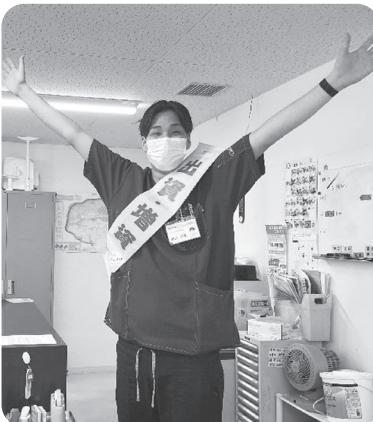
まめなか訪問の様子



月間スタート集会で2025年ビジョンについて話し合いました



11月より始めた待望の
フィットネスルーム



デイサービスで出資増資の
たすきを作成し声かけしました



恒例の職員の月間お神輿

今年も「たくさんの人と楽しい活動でつながり、平和で健康なまちづくりをひろげます」のスローガンのもと全支部、全職場と取り組みました。仲間増え、出資金増やしなどはほぼ目標課題が達成できました。皆さまのご協力ありがとうございました。特に期間中【まめなか訪問】にも積極的に取り組み、つながりの大切さを知ることができました。

また、コロナによって中断していたバスハイク、遠足班会なども復活して組合員同士の親睦交流を図ることができ、新しい組合員さんが増えたとの報告やオーラルフレイル、フィットネスルームなどの利用で積極的に健康づくりも始まりました。来年度も楽しく活動が広げられるよう皆さまのご協力をよろしくおねがいします。

(組活委員長 岡宜二)

	2024年度 11月末到達	計画比 (%)	前年同月	前年比
仲間ふやし	184人	59.2	200	92% ↘
出資金ふやし	22774千円	138.2%	14875千円	157% ↑
増資件数	3309		2599	127% ↑
班会開催	166		136	122% ↑
生協委員	368		356	103% ↑
だんチャレ	846	85%	790	107% ↑



ひかりんの健康だより



コレステロールを下げる食事3つのポイント

年末年始は飲酒や食事会の機会も多く、楽しい反面高カロリーや高脂質の食事になりやすいです。これから散歩などの運動と日々の食事を整えていきましょう。

コレステロールは脂質のひとつで、人間の細胞膜などを作る材料で、体にとって必要な物質です。食事からは2~3割、7~8割は肝臓で合成され全体の量は体内でうまく調整されています。

①食べ過ぎに注意したい食品

イクラや鶏卵の黄身はコレステロールが多く含まれています。

肉の脂身が多い部位や、脂質の多いインスタントラーメン、洋菓子は控えめにしましょう。



イクラ、鶏卵



脂身の多い肉



ラーメンや洋菓子類



②食物繊維をたくさん食べましょう

野菜、海藻類、きのこ、玄米や胚芽米などは食物繊維が多く、血糖値の急上昇を防ぎ、LDLコレステロール（悪玉）を下げる効果があるとされます。

野菜が高騰していますが、冷凍野菜やカット野菜なら欲しい分だけ比較的安定した価格で手に入ります。コンビニやスーパーで上手に選び毎日の食事に摂り入れましょう。



ミックス野菜利用



海藻類サラダ



ひじきなど乾物類



食物繊維の多いおにぎり

③肉より魚を多く食べましょう

青魚（さんま・いわし・さばなど）はEPA、DHAを豊富に含み、LDLコレステロールを下げ、HDLコレステロール（善玉）を増やすと言われています。

旬の魚料理以外に、缶詰や冷凍食品など1食用もあるのでうまく活用して摂り入れましょう。



缶詰め利用

和風だけでなく、トマト缶などと組みすることで洋風にアレンジ可能。
また、大豆やチーズなど他のたんぱく質も加えてさらに栄養アップ。
小骨もやわらかくて安心、いろいろな魚の調理法や味付けを考えてご家庭で実践してみてください。



青魚のフライ



冷凍魚加工品利用



焼き魚

これらの3つのポイントと、軽い運動を行うと体重の維持に効果的！ 食事のポイントも参考にして自分の食生活を見直し継続をして健康維持に努めましょう。 (栄養課 管理栄養士 原礼子)

訪問看護ステーションチューリップ



チューリップが大切にしていること
「利用者、ご家族の想いに寄り添う看護」

近年、医療の高度化や、高齢化による介護、在宅医療の需要が増加しています。利用者宅に訪問し看護を提供する訪問看護は在宅療養者を支える重要な役割を担っています。チューリップは住み慣れた地域や自宅でその人らしく安心して療養生活が送れるよう

支援しています。
訪問から帰ると、「今日○○さん○○だったけどどう思う?」「今日○○だったから○○と○○に連絡入れとくね」と意見交換したり、他職種ともしっかり連携をとっています。

(訪問看護ステーション
チューリップ主任 丸由美子)

おちらとアートサロン作品募集

昨年も大好評だった「おちらとアートサロン」を今年も3月5日、6日の両日10時～11時半、13時～15時にひかわ医療生協組合員ルームで行います。地域の組合員さんの素敵な作品を展示し、お茶をしながら作品を鑑賞してもらう企画です。開催にあたり、展示をさせていただける作品を募集しています。写



昨年の様子

真、粘土細工、パッチワーク、陶芸、布草履、布フラワー、かばん、竹かご、洋服などで、受付は2月末までです。ご協力をよろしくお願ひします。

お問合せ：地域活動部（72-4577）
まちづくり委員会





ズームアップ

「大笑いをする楽しい班会をしたい」

はなみずき班（直江支部）



平成22年2月、ひかわ生協から勧められて同じ自治会の仲良しグループ9人で班を立ち上げ、「はなみずき班」と名付け、初代班長は川島涼子さんでスタートされました。出入りがあつて、今は6名です。年間計画を作り、2ヶ月に1回班会を開き、生協から講師さんを呼んで勉強をされています。班を立ち上げた時は生協で一番の若い班でしたが13年経つて、平均年齢が73歳になつたそうです。大病を患つた人もいましたが、今は皆さん元気のことです。

生協にはいろいろな施設があり、見学をして心強く思つたそうですが、皆さんそれが必要でない程元気で、支部のバスハイクに参加し、遠足班会にも行き、楽しかったとのことでした。声の大きい元気な班です。

班長の北脇宏子さんは「みんなが元気で班会を続けたいと思っています。講師さんを呼んで勉強しながら、時には楽しくて大笑いをするような面白い、班会をしたいと思っています」と、笑顔でお話になりました。

（機関紙編集委員会）

出西支部紅葉の大山バスハイク



出西支部は、11月1日、24名で紅葉の大山方面へバスハイクを行いました。当日は、あいにくの雨模様でしたが、雨と紅葉は相性が良く、鮮やかな紅葉が見れるかと期待しましたが、あまりに雨が強く大山の紅葉は見ることはできませんでした。
大根島の由志園では、見事に手入れがされた苔ともみじの紅葉が見れ、お茶を飲みながらくつろいだ時間を楽しめました。バスハイクのメインはやはり天候に左右されない食です。大山のホテルでの昼食、4か所訪れたお土産店での買い物で満足していました。

（支部長 山田 美信）

いちご班 忘年会、神経衰弱



すいせん班 忘年会

スイートピー班
フラワーアレンジメント感染予防しながら、つながり・健康づくり
班会・健康ひろばこいのぼり班
忘年会、bingoゲーム

12月班会一覧

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
1	四季の会	久木	フィットネスルーム	3
1	興能	久木	フィットネスルーム	5
2	げんき一番	出東	忘年会	6
2	おちらと	莊原	忘年会	4
3	はなみずき	直江	年間計画	4
5	菜の花	久木	茶話会	4
5	どんぐり	出西	忘年会	7
6	星田のお家	出西	忘年会	5
6	こいのぼり	莊原	忘年会	10
16	さくら	直江	健康体操、忘年会	5
17	いちご	出東	忘年会・神経衰弱	5
17	まめなか	出西	高齢者の健康維持における留意点	6
18	マリーゴールド	出西	忘年会	4
19	こだま	莊原	ニュースポーツ忘年会	6
19	スイートピー	出東	フラワーアレンジメント	4
20	すいせん	出西	忘年会	7
20	つきみそう	莊原	脳トレ 忘年会	5
25	めだか	出西	茶話会	5
25	ポップ	久木	クリスマス会	4
25	ミモザ	出東	クリスマス会	6
28	桜	久木	銭太鼓	5

2月の予定

- 1/30 出東カフェ
- 2/1 フードドライブ
- 2/13 支部長、副支部長会議
- 2/15 バレンタイン行動 11:00~
- 2/21 直江支部カローリング大会
- 2/28 組合員のあり方提言の学習会
- 3/5・6 おちらとアートサロン

けんこう広場

2月はお休みします



竹谷 誠浩さんの「熱帯魚たち」(直江)



日々の疲れを癒されています。オレンジ色の小エビ（チェリーシュリンプ）の飼育に興味のある方が居られたらお譲りします。

編集部より ペットの写真を募集いたします。バストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

わが家のアドバイス



● 北村 公子さん

今年も元気で脳トレに励むことができました。毎月楽しみに解っています。来年も脳トレに

つま先やかかと上げ、また足踏み運動を実践したいと思いました。

今年もあと、数日になりました。年明けから、地震、航空機事故、豪雨災害、数えきれないほどありました。来年は、穏やかな一年になつて欲しいです。一年楽しいパズルありがとうございます。

● 坪倉 伴子さん

今年もあと、数日になりました。前とかしていただけるもので

どうか？月に1回のフィットネス利用も参加させてもらっています。いろいろ新しい企画ありがとうございます。



励みたいと思います。よろしくお願いします。

● 建部 美恵子さん

向かいの山が、今年もきれいに紅葉しました。冬になると雪が墨絵のごとく素晴らしい山となります。ここに私の愛する家族が静かに眠っています。

● 三島 秀子さん

2024年第6回定例理事会

報告より

(6) エンゲ（曛下）さんチームの立ち上げについて

フレイル予防で班会へ出張出前とかしていただけるもので

どうか？月に1回のフィットネス利用も参加させてもらっています。いろいろ新しい企画ありがとうございます。

● 古川 裕さん

デイから一畑へ紅葉を見にでかけました。例年より色合いがもうひとつ。猛暑の影響からか？それより遠景の雪をかぶつた大山が絶景でした。

文芸コーナー

元気なら茶寿に近い義母に向か
靖国からの「命」のこよみ

建部 美恵子さん

元旦や家内健康地球平和
氏神さまに手を合わせます

石原 征二さん

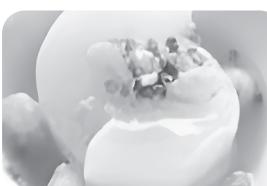
読者のひろば・文芸コーナー
へのみなさまの投稿をお待ち
しております。

【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



すこしあクッキング

塩と上手におつきあい
すこしあ 大根のえびしょうがの銀あん

すこしあポイント
食材の表面に味をつけることですこしあ効果があります。
しょうがを味のアクセントに使用して

いますので、すこしの塩分でもおいしくいただくことができます。
またあんかけにすることで、料理自体が冷めにくく、寒い季節の1品としてもおすすです。

材料 (4人分) 塩分0.8g / (1人分)

● 大根	200 g
Ⓐ 薄口しょう油	小さじ2/3
● むきえび	80 g
● 干しこいたけ	2 g
● こねぎ	適量
● おろし生姜	適量
● 料理酒	小さじ1-1/2
● みりん	小さじ2
Ⓑ 薄口しょう油	小さじ2
● 出し汁	3/4カップ
● 片栗粉	適量

作り方

- 干しこいたけは軽く水洗いをし、水につけて戻しておく。戻ったら、軽く絞って、細切りにする。
- 大根は洗って皮を剥き、厚めの半月切りにする。
- ②の大根を鍋に入れ、水を浸る程度に加え、軟らかくなるまで④薄口しょう油を加え煮る。えびしょうがの銀あんを作る。
- 出汁に、むきえび、干しこいたけ、おろし生姜、料理酒、みりん、⑤薄口しょう油を加え、むきえび、干しこいたけに火が通るまで弱火で加熱する。その後、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ③の大根をお皿に盛り、その上に④のえびしょうがの銀あんをかければ、出来上がり。

