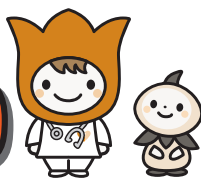


あなたと生協の心と情報の架け橋

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

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

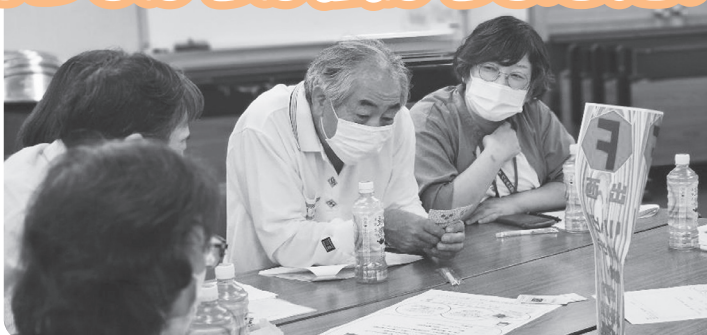
発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：chikatu@hikawa-hp.com



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!



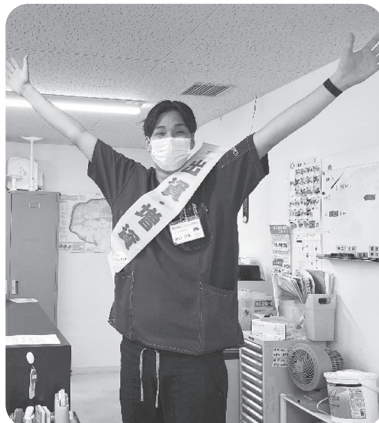
まめなか訪問の様子



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。仲間増やし、出資金増やしなどはほぼ目標課題が達成できました。皆さま方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、67軒の方々と職員が一体感を持つことができた、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願いいたします。

(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

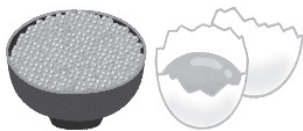
年末年始は飲酒や食事会の機会も多く、楽しい反面高カロリーや高脂質の食事になりやすいです。これから散歩などの運動と日々の食事を整えていきましょう。

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。

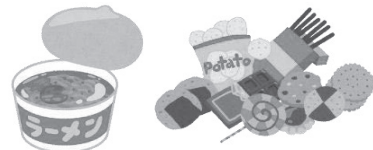
肉の脂身が多い部位や、脂質の多いインスタントラーメン、洋菓子は控えめにしましょう。



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、トマト缶などと煮込む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

近年、医療の高度化や、

高齡化による介護、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

自宅ですのうらしく安心して療養生活が送れるように

（訪問看護ステーション

チューリップ 主任 丸 由美子）

訪問から帰ると、「今日

〇〇さん〇〇だったけどどう思う？」「今日〇〇だったから〇〇と〇〇に連絡入れとくね」と意見交換したり、他職種ともしつ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）

訪問看護ステーション

チューリップ 主任 丸 由美子）

訪問看護ステーション

チューリップ 主任 丸 由美子）

訪問看護ステーション

チューリップ 主任 丸 由美子）

訪問看護ステーション

チューリップ 主任 丸 由美子）



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」

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い致します。

お問合せ：地域活動部（72-4577）
まちづくり委員会



昨年の様子





「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。出入りがあって、今は6名です。年間計画を作り、2ヶ月に1回班会を開き、生協から講師さんと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年経って、平均年齢が73歳になったそうです。大病を患った人もいましたが、今は皆さん元気とのこと。

生協にはいろいろな施設があり、見学をして心強くなったそうです。声の大きい元気な班です。

思ったのですが、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。

（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ただけではないかと思いました。

（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、ビンゴゲーム



新班 まめなか班
高齢者の健康における留意点



新班 ミモザ班、ポッポ班
合同クリスマス会



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	荘原	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	荘原	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	荘原	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	荘原	脳トレ 忘年会	5
25	めだか	出西	茶話会	5
25	ポッポ	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)

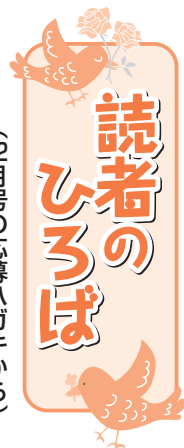


日々の疲れを癒されています。オレンジ色の小エビ(チェリーシュリンプ)の飼育に興味のある方が居られたらお譲りします。

編集部より ペットの写真を募集いたします。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。



わが家のペット



読者のひろば

(12月号の応募ハガキから)

●上野 祐子さん

ひかりんの健康だよりを読んでも、寒さでウォーキングが出来ない毎日の運動不足解消の為、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。

●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。毎月楽しみにしています。来年も脳トレに

励みたいと思います。よろしくお願ひします。

●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。

●坪倉 伴子さん

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、穏やかな一年になって欲しいです。一年楽しいパズルありがとうございました。来年も期待しています。

●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った大山が絶景でした。

●三島 秀子さん

2024年第6回定例理事会報告より

(6)エンゲ(嚙下)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しょうか? 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。

文芸コーナー

元旦や家内健康地球平和

氏神さまに手を合わせ

石原 征二さん

元氣なら茶寿に近い義母に向け

靖国からの「命」のこよみ

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。

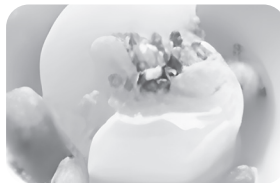
メールアドレス chikatu@hikawa-hp.com



すこしおクッキング

鍋と上手におつきあい

すこしお 大根のえびしょうがの銀あん



すこしおポイント
食材の表面に味をつけることですこしお効果があります。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品としてもおすすめです。

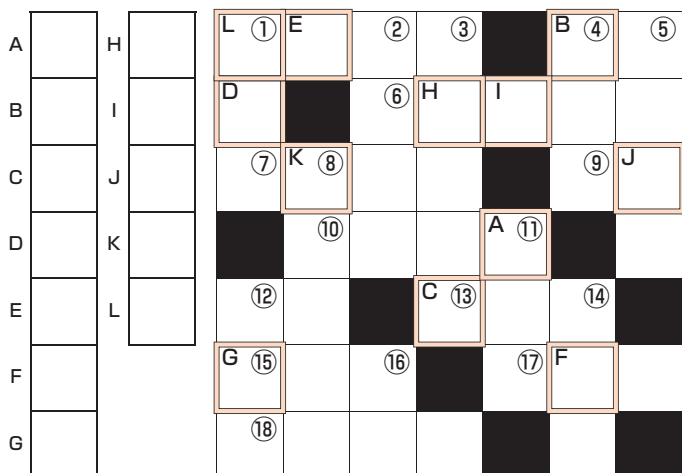


材料(4人分) 塩分0.8g/(1人分)

- 大根……………200g
- ④薄口しょう油…小さじ2/3
- むきえび……………80g
- 干ししいたけ……………2g
- 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
- ⑤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

- ①干しし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。
- ②大根は洗って皮を剥き、厚めの半月切りにする。
- ③②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。
- ④出汁に、むきえび、干ししいたけ、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、干しし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
- ⑤③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。



「タテのカギ」
①会社から通常2回支給される賞与。
「夏のボーナス、○○○ボーナス」
②地方気象台などが、暴風、暴風雪、大雨、大雪などを定められた基準をもとに発表する。「気象○○○○」
③見分けがつかない程よく似ている。「お母さんにそっくり!! まるで○○○○だね」
④一夫一婦の生きものの夫婦に使われる言葉。「○○○○の小鳥を飼う」



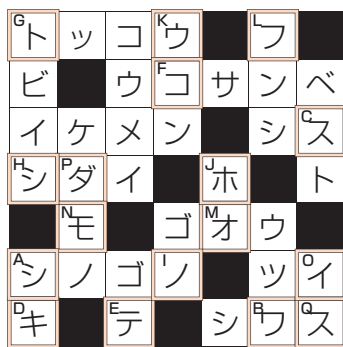
クロスワードを解き、2重マスの文字をAからLまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- ⑤野球で投手から別の投手が引き継いで投げること。「○○○○」が、上手く決まり勝つことが出来ました」
⑧あまりにも清廉潔白過ぎると人が寄り付かない。程々が丁度良い。「水清ければ○○○○」
⑪大きな航空機が陸を離れて飛びます。「○○○」する時、近くで見ると迫力があります」
⑫胃に溜まったガスが音を立てて口腔から出る。高齢になると起こりやすくなる。「○○○。ゲップのこと。漢字で暖気」
⑭たおやかで、美しく艶めかしい、女の人の姿。「お富さん」
⑯「○○○○姿の洗い髪」
⑰遠隔操作によって離れた場所から操作できる。「リモート」
⑱「コントロール」を略して「○○」
「三」のカギ
①友の為に首を刎ねられてもよい。「○○○○の友」
④その時は代金を払わないで、帳簿に書いておき後でまとめて払う。「○○で物を買った」
⑥互い意図や考えが交わらず誤解や不和を生む状況。「意気の疎通がなく○○○○が生ずる」
⑦農業で除草剤など化学肥料を使わない農業のやり方。「自然○○○○」
⑨ある目的をもってわざと、そうすること。「これは○○的なやりかたです」
⑩お祝いをいただいたときの返礼のこと。「幸せが移ります様にと、○○○○を渡す」
⑫今日、○○、明後日、明々後日、…。
⑬アラブの共和国。5ヶ国と国境を接しており2011年に始まり、2024年まで続きました。国境なき医師団で日本の医師団が活動しました。「○○○内戦」
⑮佐賀県産の焼き物。「有田焼と○○○焼」
⑰固いものや塊を、打ち壊して細かくする。「岩を打ち○○○」
⑱傷があつて不完全な物。高価な置物が棚から落ちた。「○○○○になって価値が低くなった」

答えのヒント

立春に食べると、邪気を払い開運につながると言われています。

◆12月号パズルの当選者



- ①青木 鶴美さん (上直江)
②上野 祐子さん (安道町)
③勝部 啓子さん (原鹿)
④嘉藤 敬子さん (松江市)
⑤北村 公子さん (今在家)
⑥佐々木大輔さん (松江市)
⑦宅和 博子さん (浜田市)
⑧錦織 孝志さん (上直江)
⑨三島 秀子さん (原鹿)
⑩和田 豊さん (今市町)

- 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: 0853-257888
Eメール: chikatu@hiwawa-hp.com
- ◆しめきり
2024年2月28日(金) 必着
- ◆賞品
正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。
- ◆12月号の正解
正解は、「シワスキテコトシノホウフオモイダス」でした。

2024年度 第8回定例理事会報告

日時: 2024年12月27日(金) 出席: 理事1名欠席 監事全員出席

1. 2024年度11月決算報告

- ・経常利益: 11月単月の経常損益は2,377千円の黒字となった。病院は、予算を上回ったが、介護事業は、予算を下回った。費用は予算内執行。
- ・事業収益: 11月単月の事業収益は1億46,036千円と予算に▲8,764千円(94.3%)未達。病院収益は、89,024千円となり予算を747千円超過、前年に対しても1,218千円増収となった。一方、介護事業は、56,994千円と予算を下回る結果となった。
- ・費用: 費用は予算内執行だったが、材料費はコロナ関係の購入と物価高騰が重なり予算を超過した。

2. 冬季一時金の回答について

3. 2025年度予算編成方針(案)の提案と予算づくりに向けて

4. 生協役員賠償責任保険・雇用慣行賠償責任保険の更新について

5. 第52回通常総代会に向けたスケジュール等の確認

第52回通常総代会は「アクティひかわ」にて6月21日(土)午後行方方向で確認した。

6. 人事案件

1. 陰山 孝徳きずな課長を1月1日付けで、通所介護管理所長兼きずな課長を任命。
2. 三代理管理所長を1月1日付けで、訪問看護ステーションチューリップ所長兼訪問リハビリゆい課長を任命。

7. 2024年度第7回管理会議からの報告

8. 2024年度第7回組合員活動委員会からの報告



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。
- ご不明な点等ございましたら、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

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

2024 年は年始より能登半島地震から始まった一年でした。未だに復興は遅れている中被災地の皆さまは何事にも耐える一年だったと思います。改めてお見舞い申し上げます。

2025 年はそれなりに穏やかなスタートをきったのではないのでしょうか。それでも震災・豪雨の爪痕は未だに残り続けています。この事を忘れていくことなく 2025 年を過ごしていきたいと思います。皆さまのご健康とご多幸をお祈りしつつ邁進してまいります。

(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。