

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358号

2025年  
8月号

ひかわ生協の現況 (2025年7月1日現在)

組合員数	8,269人
出資金総額	2億9,578万円
平均出資額	35,770円
班数	57班
機関紙手配り人数	375人
手配り部数	3,726部

## 第52回通常総代会を開催しました



総代会 (採決)



今年は、ひかわ医療生協設立50周年の節目の年。理事長の挨拶では、50年の歩みをふりかえり、「食べる」と「人財育成」への想いが語られました。議長には、井原優総代と深津孝雄総代が選出され、5議案が提案・承認されました。今後の歩みに向けて2025年度重点方針「ちょっと楽しく集まる♪話す♪つながる♪安心を支え合うまちへ」も示されました。また、改選期を迎えて新たに伊波野支部の青木鶴美さん、職員理事3名が選任され、新たな体制でスタートします。

あわせて、議案を補強する形で4つの報告が行われ、狩野人財育成センター長から、「人財育成センターの役割」について、受講者の経験や学びを尊重しつつ、一方通行ではなく「学びを促す」支援を心掛けている姿勢が語られました。続いて、深津孝雄総代より「支部運営委員と職員で取り組んだまめなか訪問」、落合太主任より「組合員さんとともに成長したふらみんご」、言語聴覚士来住基総代からは「エンゲさんの活動報告」がありました。エンゲさんは、摂食嚥下支援を通じて、食べるこから生きる力や心の元気を支えるチームです。こうした報告を通して、地域づくり、まちづくりへの想いを共有し、これからも、一歩ずつ前進していきたいと考えています。これからも引き続き「指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。



ひかりんの健康だより



えんげ

## 嚥下が難しくなっていませんか？

ひかりん…ちょっと聞いて欲しいんだけど…

最近、食べ物が喉に引っかかる感じがするんだよね…時々むせることもあるし…



それ、もしかしたらエンゲ（飲み込む）の力が弱くなってるかもしれないね。



エンゲの力が弱くなるとどうなるの？



食べたり、飲んだりすることが疲れやすくなるから栄養不足や脱水になりやすくなるんだよ。むせることが多くなると誤嚥性肺炎になることも…。



誤嚥性肺炎にはなりたくないよ…エンゲの力が弱くなってるか、自分で確認する方法はあるの？



反復唾液嚥下テストといって、家庭でも簡単に実践できるテストがあるよ。

30秒間に、できるだけ多くつばを飲み込むんだよ。

回数が3回以上あれば、誤嚥の可能性は低いみたいだよ。



やってみる！ゴクッ・ゴクッ・ゴクッ（唾を飲む音）  
はあ～～なんとか3回は飲み始めたよ。



よかったです！もし、少しでも不安があれば病院に受診して専門の先生に一度診てもらった方が良いよ。

エンゲさんとは？

“自分らしい”生き方

“食”を通して支援するチーム

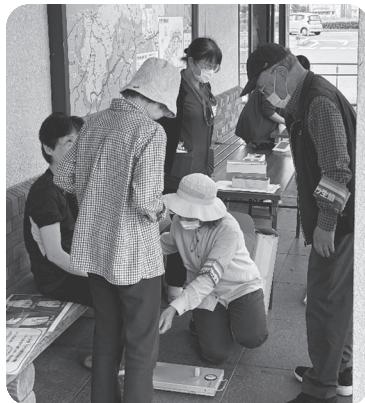


斐川生協病院ではエンゲさんチームを立ち上げています。  
少しでもエンゲに不安があったら職員にお声がけください。

（言語聴覚士 来住 基）

## 道の駅でまちかど健康チェック（世界健康デー）

「体脂肪や足指力は初めて測ります！」と興味を持たれる方や、若い方から高齢の方まで、多世代の方々に健康チェックを受けていただきました。



看護職員含めて職員5名と組合員理事・監事6名の参加で、「まちかど健康チェック」を行いました。道の駅に立ち寄られる方々に無料健康チェックを呼び掛け、血圧・足指力チェックを実施しました。

今日は、5月17日に道の駅湯の川にて、新入

生の健康は自分で守ることへの意識を高めましょう」という呼びかけを行っています。



（地域サポートセンター 中村 宏貴）

4月7日は

WHO（世界保健機関）の設立記念日で「世界健康デー」と呼ばれてています。

ひかわ医療生

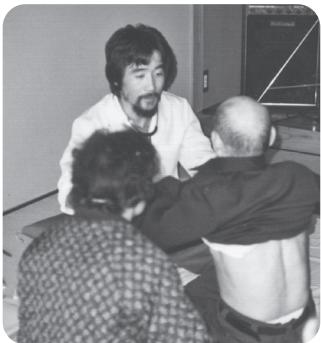
協では、自身

の健康状態を

把握し、「自分

の健康は自分で守る」ことへの意識を高めま

しょう」という呼びかけを行っています。

第5回  
(全8回)ひかわ医療生協  
50年のあゆみ

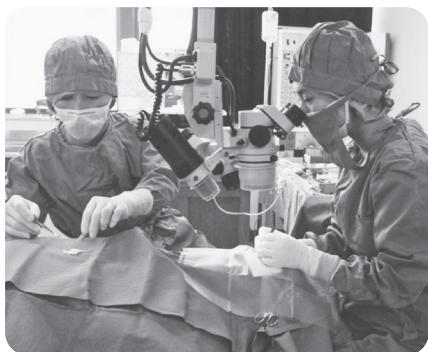
松江生協病院や出雲市民病院から外来支援の医師を派遣してもらい、患者数はどんどん増えていきました。1980年代に入ってもこの状況は続きましたが、常勤医師は熙隆医師のみ、外来、入院、往診と熙隆医師一人ではすでに限界に達し、常勤医師の確保が緊急の課題になっていました。

そんな状況を一変させたのが、1983年4月の金森隆医師、美智子医師の帰郷でした。隆医師は松江生協病院の常勤医師として診療する傍ら、斐川生協病院で主に高血圧を中心に診療を開始しました。また、美智子医師は島根医大・眼科教室に入局、眼科研修の傍ら、同じく斐川生協病院で糖尿病を中心に診療を開始しました。

糖尿病、高血圧、リウマチ、断酒会など患者会が次々と誕生し、学習会や調理教室、レクリエーションなどが度々開催され、患者さん中心の医療が大きく広がりました。

1986年4月からは、美智子医師による眼科診療が開始され、同年12月には隆医師が斐川生協病院の常勤医師として着任しました。

翌1987年2月には、斐川生協病院の大幅なりニューアルを実施し最新鋭の医療機器も導入され医療内容は充実していきました。 (記念誌編集委員会 吉田 亨)



## 出資金残高通知のお知らせ

2年に1回発行している出資金残高通知書を2025年8月に発行します。ご確認頂き、引き続きのご協力をよろしくお願い申し上げます。

(※以前は出資金残高通知を毎年発行しておりましたが、現在2年に1回の発行とさせていただいております。)

ひかわ生協医療・介護ものがたり  
看護小規模多機能事業所 みなみ

看護小規模多機能事業所みなみは「通い」、「訪問介護」、「訪問看護」、「泊り」の4つのサービスを柔軟に組み合わせ、看護、介護の両面から生活を支えることのできる事業所です。看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士が在籍しており、個別でのリハビリやお口の健康にも力を入れています。ここ最近は、みなみ横のテラスでお茶会をすることを楽しんでおられ、またラジオ体操をすることもあります。

今年度のみなみの職場目標は「こころに寄り添う、あなたののみなみ」です。いつでも利用者、家族のこころに寄り添えるみなみでありたいと職員みんなで決めました。この目標のもと、日々の関りを丁寧に1日1日を楽しく利用者様と共に過ごしていきたいと思います。

(看護小規模多機能事業所みなみ  
所長 本橋 百華)



## ズームアップ

「人生で今が一番幸せです」

結婚して義父母との同居でした。義父が病気がちで生協病院で入退院を繰り返しており、会社勤務もしており、お世話も大変だったそうです。組合員になりその後、理事になり組合員獲得のため、自治会や知り合いの人にお願いをして随分がんばり、40人以上の人に入っていただき、嬉しかったそうです。同じ自治会の人たちで班会を立ち上げて、リーダーをして頑張つてこれらましたが、義父の病気悪化のため理事は2期で退任されました。

「趣味は夫婦で、いろんなグラウンドゴルフ大会に出て活躍することです。人生で一番嬉しかったのは、長男が結婚したこと、そして孫が生まれたことです。良いお嫁さんが来て、孫もいて、家族皆が元気で最高の幸せです。人生で今が一番幸せです。くよくよしないで、楽しく朗らかに、仲良く暮らして行きます」と、満面の笑顔でした。

(機関紙編集委員会)



青木ハルエさん  
(83歳・莊原)

出雲市平田町の生まれです。小さい時に母親が亡くなり、父親は病身で子どもの頃から家事をしており、楽しい思い出はないそうです。中学を卒業し集団就職で関西に出て、21歳の時、平田に帰り地元の会社に就職されました。会社や地域で、『キャンプ』と称して、山や川に集まる若者たちの交流があり、そこでご主人と知り合い24歳の時に結婚して60年になります。

## 生協委員インタビュー

古川 せつ子さん  
(出東支部)



3年前に、知り合いに勧められて生協の組合員になり、生協委員になって自治会の7部を手配りされています。健康そのもので子どもの頃から喜寿になった今まで、病気をしたことがないそうです。支部の運営委員になりました、元気一杯です。皆さんとのおしゃべりが楽しいとのことでした。



優勝：青木 繁さん（出西）  
準優勝：古川 由紀子さん（出東）  
第3位：和田守登美枝さん（出東）

上位10名の方には商品券が贈られ、今回は2位から9位まで女性の方が入賞されました。  
来年に向けて、誰もが上位をめざして、がんばりましょう。

(実行委員長 高野 郁夫)

## ひかわ医療生協第16回親善グラウンドゴルフ大会

予定していた6月3日は雨に見舞われ、6月10日に6支部の代表98名の参加で斐川公園多目的で無事実施できました。

延期したこともあり、22名が欠席でした。

他支部の方々と1年ぶりに会う人が多く、和気あいあいでプレーをされ、ホールインワンが出ると歓声が上がり、楽しくプレーをされていました。



出東 スイートピー班  
目の病気について



出西 嬉し班  
ミニほうき作り



莊原 えびす班  
介護保険について

## 感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



出東  
げんき一番班  
モルック



莊原 おちらと班  
モルック



直江 つつじの会班  
動脈硬化について



えによば班  
「おにぎり・  
しまねっこ」  
神経衰弱

### 6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	莊原	モルック	6
2	げんき一番	出東	モルック	5
3	すいせん	出西	足指力	6
5	つつじの会	直江	動脈硬化について	5
6	こいのぼり	莊原	まくれんで体操	6
7	嬉し	出西	ミニほうき作り	8
11	なでしこ	久木	コレステロール、食物繊維について	4
12	どんぐり	出西	突然倒れた時の対処法	4
13	えによば	その他	おにぎり・しまねっこ神経衰弱	7
15	四季の会	久木	ゆっくりお茶会	5
16	さくら	直江	お口の健康（嚥下）について	4
18	マリーゴールド	出西	夏野菜を使った調理実習	4
18	えびす	莊原	介護保険について	6
19	スイートピー	出東	目の病気について	3
19	木曜	出西	施設見学	7
23	星田のお家	出西	認知症あれこれ	5
25	めだか	出西	血管年齢	4
26	こだま	莊原	転倒予防について	5

### 8月の予定

- 8/1~3 平和のバトンinひかわ（出雲市立ひかわ図書館）
- 8/7 支部長・副支部長会議
- 8/6 原爆の日（広島）
- 8/9 原爆の日（長崎）
- 8/21 久木ほっこりカフェ
- 8/30 山陰高齢者大会



えいとくん  
(オス・4歳くらい)  
西山 豊輝さんの愛猫

## わが家のアイドル

多頭飼育崩壊から助け出された保護猫です。  
「メスの黒ネコがほしい」と言う娘と訪れた  
譲渡会で「この子がいい！」と決めたのは「オスの白ネコ」でした。

先住猫とは相性イマイチでも、人間にはスリスリゴロゴロの甘えん坊です。

**編集部より** わが家のアイドルの写真を募集いたします。ベストショットと紹介文を書いて送ってください。

## 文芸コーナー

田植機の届かぬ角は腰かがめ  
早苗手植す傘寿の君よ  
建部 美恵子さん



黒田 和雄さん

## 似顔絵



矢田 信美さん

## 絵手紙

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。



## すこしあクッキング

塩と上手におつきあい

### すこしあ スムージー



#### 材料 (2人分)

- きゅうり……………1本
- はちみつ……………大さじ1
- バナナ……………1本
- ヨーグルト……………100g

きゅうりの青臭さが気になる方は、ピーラーで薄く皮をむくと青臭さが軽減できます。



(6月号の応募ハガキから)

青木

鶴美さん

男梅雨、女梅雨という言葉を初めて知りました。ザアザア降る雨、しとしと降る雨、なるほど。しかし、最近は突然雷が走ります。災害対策も人ごとではないですね。

尾原 敏子さん

デイサービスつむぎにあるフィットネスルームを利用していただきました。スリムになりました。

倉橋 幸子さん

先日、知人が奥様に乳癌が見つかり、スリムになりました。

須田 鈴木咲子さん

ショックを受け、心配と不安で心が安まらないと話してくれた。乳癌の他にも癌の手術や治療をしている私は、体験や今

親切なりハビリ技師さんによる指導の下、楽しく運動出来ました。普段使わない筋肉とが柔軟になり、帰りは身体がスッキリしました。フレイル予防に最適です。

須田 道子さん

梅雨の時期になりました。今回のクロスワードの答えの意味を調べました。雨の降り方や様子によつて区別して表現していることに驚きました。クロスワードはただ解くだけでは

斐川生協HPの中に癌や大病を話したり、聞いた人たちはまだ解くだけでは

● 鶴美さん

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●





## 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。

## 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

## 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。(※午前のみ)
- 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

願放なまり 斐さな 終昭が  
う棄準しの戦川れ角今戦和ボ「8  
ばを備した人後町で度年を天ツ月  
か謹が。権新でいかは伝皇ダ15  
りつさとが憲もまら終えがム日  
でたれこ尊法戦す戦戦た玉宣は  
す憲よ重が争。争80—音言は  
。法うがさ作の私の年終放(無の  
9と、れら爪た実の戦送記で条件日  
じ今るれ痕ち相節記で条件日  
(機守い争う平残住伝の日二降と  
紙らまがな和さんえ年「次伏え  
編集され出時でれれる: で世を受  
集委員会こ戦るに人まがざ  
と争よなひす。のなま  
をのうりと。」のなま



## 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。