

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359号

2025年
9月号

ひかわ生協の現況 (2025年8月1日現在)

組合員数	8,269人
出資金総額	2億9,677万円
平均出資額	35,890円
班 数	57班
機関紙手配り人数	375人
手配り部数	3,730部

7.28 平和の鐘2025 戦後80年 平和のバトンinひかわ



覚専寺（原鹿）



西光院（三絡）



本誓寺（神氷）



観音寺（莊原）

今年は、戦後80年。当時、斐川町でも空襲により3名の方の尊い命が失われました。

戦争反対への想い、核兵器廃絶への願いを込めて、町内11カ所のお寺で11時に一斉に鐘をつき平和を祈念しました。

（平和のバトンinひかわ実行委員会）



保寿寺（中洲）



永徳寺（学頭）



興林寺（直江）



月光寺（今在家）



全昌寺（阿宮）



莊厳寺（上庄原）



萬藏寺（坂田）

月光寺・覚専寺・西光院・莊厳寺・永徳寺・観音寺・興林寺・保寿寺・萬藏寺・全昌寺・本誓寺のみなさまご協力いただきありがとうございました。

今こそ平和！



ひかわ図書館にて、平和のバトンinひかわ 開催されました!!

『7月28日の出雲の空襲』写真展 ふるさとが戦場になった日
VOL1 同時開催 高嶋 敏展氏



8/2(土)
2日目

絵本朗読

朗読：石原美和さん
(フリーアナウンサー)

延べ35名が情感溢れる朗読を鑑賞し、
平和への想いを共有しました。



8/1(金)
1日目

平和を考える映画上映会



展示コーナーを熱心に見入る来場者



閃光



8月6日の空

広島の高校生が描いた
『原爆の絵』展示より

被爆体験の継承の一つの形として、被爆体験証言者との共同
制作で高校生が描いた絵10点が展示されました。

感想文用紙より

- 来てよかったです！
 - このような運動を続けることが大変重要な活動です。
 - 今回の平和のバトン今までで最も素晴らしいと思いました。
 - せんそうはだめだと思いました。
- 他多数

戦争も核兵器も無い世界をめざして みんなでバトンをつなぎ続けましょう！

第6回
(全8回)

ひかわ医療生協 50年のあゆみ



臨時総代会

1999年12月、島根民医連は、斐川生協病院の移転新築を支援する目的で支援チームを発足させ、事務幹部を二名派遣

しました。2000年2月の臨時総代会で窪田謙三氏が専務理事に就任すると、「組合員中心の新病院建設運動」を提起し、「5000人組合員、2億円出資金、建設推進委員150人」を目標に掲げました。

「病院建設検討会（ワークショップ）」が度々開かれました。たくさんの組合員さんが集まって新病院について話し合う中で機運が高まり、建設推進委員も150人誕生しました。支部・準備支部づくり、班づくりが急速に進み、組合員、出資金増やしも進みました。

2000年11月、「いりすの丘」で開催された「第6回健康まつり」が、3500人の参加で大成功したことは組合員運動飛躍の契機になりました。

2001年から保健大学も始まりました。その卒業生は地域の健康づくりのリーダーとして大きな役割を発揮しました。理事会の下に院所利用委員会、機関紙編集委員会、ボランティア委員会、社保委員会、保健活動委員会が設置されたことも組合員運動を加速度的に広げる要因となりました。

これらの組合員運動の広がりが支えとなって、



新病院竣工写真

2004年8月1日、現在地に新しい斐川生協病院が誕生しました。

この時、組合員は5000人を超え、出資金は2億円にあとわずか

に迫っていました。文字通り、「みんなでつくるみんなの病院」の実現でした。

(記念誌編集委員会 吉田 亨)

戦後80年

8/1(金)～3(日) 3日間、
延べ485名が来場！

8/3(日)
3日目

語り部さんのお話



会場は、ほぼ満席！4名の語り部さんに貴重な話を語っていただきました。
マスコミ取材もあり注目されました！



高田 治郎さん



高嶋 敏展さん



西田 ヒサ子さん



守長 恒夫さん



参加した医学生さんが
語り部の方に熱心に質問

カンパのお礼

今回の平和のバトン期間中に、展示コーナーでカンパ箱を設置させていただきました。

その結果3日間で3,810円の貴重なカンパをいただきました。心より感謝申しあげます。今後の平和のバトンでの平和活動資金に充てさせていただきます。ご協力ありがとうございました。



ズームアップ

「介護職20年。これからも頑張ります」



デイサービスきずな
介護福祉士
成合 真司さん (41歳)
主任

者さんのお世話をするのは、高齢者のいる家庭で育ったので、初めから何の抵抗もなく受け入れることができたそうです。

結婚して成合家に入り、長女、長男と二人の子どもに恵まれ、義父母、夫婦、子どもたち2人の6人家族で斐川町出東に住んでおられます。皆が元気で楽しく過ごしているなかで、特に長男さんは元気一杯です。サッカーをしており、島根県の少年サッカー大会で優勝してテレビ、新聞で報道されました。スポーツ音痴の親にこんな子どもがいて、嬉しくて家族で感激されたそうです。

「介護の仕事をして20年になります。この仕事に就いて良かったと思っています。何時も楽しいことばかりではなく、難しいこともあります。ありがとうございます。利用者さんとの、お互いの気持ちが分かりあつて、『ありがとう』と、言う笑顔が嬉しいです。頑張ることが出来ます」と、明るい笑顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)

生協委員インタビュー

津田 伸子さん
(伊波野支部)



西輝夫さんの勧めで医療生協の活動に参加するようになって20年です。原自治会はもとより今では他の団地の組合員さんにも手配りしています。ご対面はなかなか出来ずポストインですが…。最近、新しく生協委員(手配り協力者)さんが出来、支部としてもすごく頼もしいと思っています。



ひかりんの健康だより



残暑を乗り切る方法

残暑を乗り切る方法として

1. 食で整える

- 夏バテ防止には、ビタミンB群やクエン酸を含む食品（豚肉、レモン、梅干し）を。
- 冷たいものを摂りすぎた腸を整えるため、温かい汁物（味噌汁やスープ）を積極的に。

2. 睡眠の質を上げる

- 早朝や夜の涼しい時間に軽い運動をして、自然な眠気を促す。
- 寝る前のスマートフォン使用を控えて、体内時計をリセット。

3. 水分補給のひと工夫

- 水にレモンやミントを加えて、飲みやすくリフレッシュ。
- こまめに少量ずつ飲むことで、吸収効率アップ。

4. 心と体のセルフケア

- 深呼吸やストレッチで、緊張をほぐす。
- 夏に溜めた疲れを癒す「ぬるめのお風呂」で、リラックス。

5. 季節の変わり目に向けての調整

- 秋へのバトンタッチを意識して、衣類や寝具の調整を。
- 気温差による自律神経の乱れに注意し、生活リズムを整える。

まだまだ暑さが続く季節です。残暑を元気に乗り切る為にちょっとした工夫で体調を整えることができます自分に合った方法を見つける準備をしましょう。





直江 つつじの会
がんのサインを見逃すな



出東 姫りんご
BAGGO



莊原 おちらと班
インナースキャン＆季節の歌

感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば

7月班会一覧

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
1	すいせん	出西	ニュースポーツ・セラバンド	6
3	木曜	出西	脳トレ	7
4	こいのぼり	莊原	茶話会	6
6	嬉し班	出西	フィットネス	3
6	マリーゴールド	出西	フィットネス	5
6	四季の会	久木	フィットネス	3
7	げんき一番	出東	トランプ遊び	6
7	おちらと	莊原	インナースキャン	5
8	いちご	出東	夏バテ・食中毒予防	5
8	つつじの会	直江	がんのサインを見逃すな	5
10	どんぐり	出西	寝たきりにならないために	7
11	星田のお家	出西	お弁当を食べて おしゃべり会	5
11	えによば	その他	折り紙で七夕飾り	5
16	姫りんご	出東	BAGGO	5
17	スイートピー	出東	認知症予防	4
18	つきみ草	莊原	足指力・握力測定	5
22	まめなか	出西	認知症あれこれ	5
23	めだか	出西	茶話会	4
24	さくら	久木	喫茶「縁」健康チェック	5
24	こだま	莊原	茶話会	4
26	四季の会	久木	かくれ古民家でゆっくりお茶会&服試着	3

9月の予定

- 9/6 フードドライブ
- 9/16 ほっこりカフェ
- 9/18 久木ほっこりカフェ
- 9/23 芋掘り（まちづくり委員会）予備日9/28

インフルエンザワクチン・ コロナワクチン接種のご案内

地域の皆さまが少しでも早く安心して日々を過ごせるよう、今年度は接種実施日を10月1日から実施いたします。予約受付を9月1日より開始いたします。

下記の専用ダイヤルにお電話、もしくは  にて予約をお願いします。

ワクチン接種お問い合わせ先：病院受付

予約専用ダイヤル：080-2897-9501

予約受付時間：月～金14:00～17:00（平日）

接種対象者：満13歳以上

実施期間：10月1日～2026年1月31日

接種受付時間

月・水・木・金 12:30～13:00（休診日を除く）

木 17:00～18:00（休診日を除く）

土（第1・3） 10:45～11:00（休診日を除く）

料金（税込）

①65歳以上または60～64歳で障害がある方

出雲市2,000円 松江市1,500円 雲南市2,000円

②①以外の方 組合員3,300円 非組合員4,400円

コロナワクチン同時接種を行います。

料金ですが、今年度の金額はまだ通知がありません。わかり次第、健康ひかわでお知らせします。



チヨコ(才)

わが家のアイドル

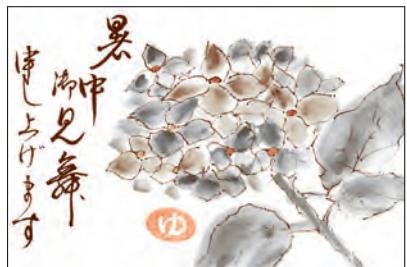
「いつか犬飼えるといいね」と言ってペットショップで抱っこさせてもらった2週間後にお迎えしていました。

ワクチン接種が終わったら散歩に行こうね。

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

- ・トランプ氏 世界ゆるがす 関税で
・長嶋氏 築いた功績 偉大なり



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。

(8月号の応募ハガキから)

足立祐貴さん
今年は子どもと一緒に健康だんだんチャレンジにエントリーしたいと思います。

川瀬幹夫さん
暑くなりましたが、まだセミの鳴き声を聞くことがないので、暑さもやわらいでいるのでは。皆さんも熱中症対策をしてこの夏を無事に乗り切つてください。ホタルブクロより！



- 鈴木 咲子さん
すこしおクッキング「なすとみそ炒めつけそうめん」を作ろうと友人や知人からこの時季たくさんのはなしをするが、今まで大きく期待して待っているが、今年はどこからも未だになすをいただかないと天候のせいだと思いつつレシピを覚える程眺めている。

● 坪倉 伴子さん
今年は梅雨があつたのか?と言う感じで、あつという間に夏になつてしましました。毎日、挨拶は「暑いね」と言っています。四季も無くなつて冬と夏の二季になつてる感じがします。しばらくは雨も降りそうになつています。今年は、カボチャやとスイカが沢山出来ました。美味しくいただいています。

● 常陸 藤恵さん
今年の梅雨明けというのがあまりの早さで、夏が長く続くので、ひかりんの健康だより!を参考に水分補給して、草退治に頑張ります。

● 福島 澄子さん
図書カード当たりました。ありがとうございました。
（写真）



「E メールアドレス」
二次元バー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

塩と上手におつきあい

塩と上手におつきあい
すこしあ



材料(4人分) 塗分約0.5g

- かぼちゃ 240g
 - 鶏ひき肉 40g
 - 牛乳 60g
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - 油 小さじ1

牛乳のコクの利用でこしの塩分でおいしいおすすめレシピ

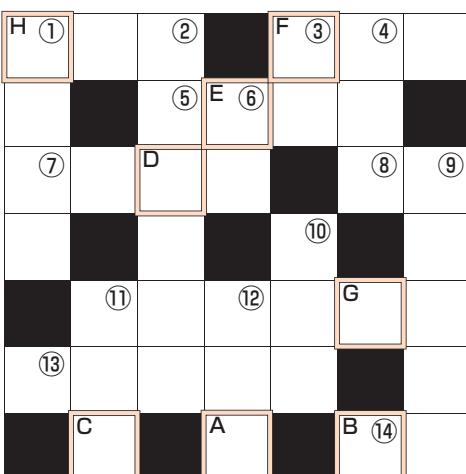
作り方

- ①鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。
 - ②かぼちゃを皮の部分が下になるように①の鍋に入れ、かぼちゃが7割程度つかる水を入れ、沸騰したら鍋に蓋をし5分間、中火～強火の火加減で加熱する。
 - ③牛乳、砂糖、しょうゆを入れ、かぼちゃが半分程度つかるほど水を加え、さらに弱火～中火で10分程度煮る。かぼちゃに竹串が“すっと”とおる柔らかさになれば、出来上がり。



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

(※カタカナで解説していくださご。)	A
	B
	C
	D
	E
	F
	G



答アシタのルル

一の50年、映画界発祥の言葉。

⑪自分の家にいる様にくつろげて、家庭的で居心地が良い。「〇〇〇〇〇〇〇ひかわ」

⑫小正月（1月15日）に行われる正月飾りを持ち寄って燃やす火祭り。「〇〇〇〇〇」

⑬漢字にふりがなをつけると「〇〇を振る」

⑤電線を用いて送信する仕組み。「○○○○電話」

①飲食店で飲食した代金を払わずに逃げないと。「〇〇〇〇は詐欺罪」

②恋人たちを取り持ち、恋愛を成就させる人。「愛の〇〇〇〇〇〇」

③互いに影響しあつて良い状態のこと。「〇〇は津で持つ、津は〇〇で持つ」

(11) 男子の体操競技の6種目。「ゆか、平行棒、吊り輪、跳馬、鉄棒、○○○」

(12) 四国霊場88ヶ所札所の、「35番清滝寺」と
「36番青龍寺」がある。[高知県○○○]

〔三〕「」のカギ

①その場の状況や相手の気持ちを察して適切な言動をする。「その場の○○○を読む」

④人間の想像を越えた恐ろしい存在。プロボクサー「〇〇〇〇ター、井上向弥」
⑥餅をつくるに使う道具。「杵と〇〇」
⑨竹垣や支柱を縛る強度の強い結び方。「男結びとも言つ。〇〇〇〇〇〇」

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が読者のひろばで紹介させていただくことがあります。パズルの当選者については、氏名を先で紹介させていただきます。

2025年度 第3回定例理事会報告

○2025年度6月決算報告

＜6月単月＞ 経常利益：2,378千円、事業収益：1億41,247千円（予算比99.1%）

○第一四半期の決算評価と今後の課題について

経常利益：9,923千円（予算比101.5%）、事業収益：4億24.494千円（予算比98.7%）

今期の方針「必要な利益の確保」の観点から、収益の確保と費用の適正化を両輪として経営管理を継続

○ 2025年度 採用計画（案）～つながりと安心を育む人財を～

有藤専務より、表記について報告を受け論議した。

○その他、AI活用による業務効率化に関する基本方針（案）などを確認した。



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**

た感のしん し流フた石
あなたで受 レイ。原今
ふいがしけ大たりそ美年
れ出、た取社ヤビの和の
る来本。つ湾シン中さん「平和
朗事当以たにのかん」によ
読にに前人着実ら一奇
に、奇かはいが日奇よ
機改ま跡ら、た31本跡のバ
関めたと話私話年にの絵トン
紙て石しはでの間いヤ本の2
編感原か聞知すもるシの朗
動さ言い人海戦を反実讀自
委員しんいてのよい舅漂宛には、
会まのよい舅はし
し情うまさ流には、し

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。