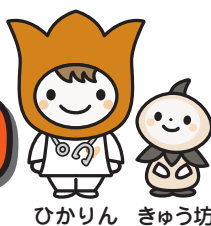


あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅう坊

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

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



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 (荘原)

今年、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)



荘厳寺 (上庄原)



萬蔵寺 (坂田)

月光寺・覚専寺・西光院・荘厳寺・永徳寺・観音寺・興林寺・保寿寺・萬蔵寺・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

延べ50名が映画鑑賞。アニメ含め3本の映画を上映。



展示コーナーを熱心に見入る来場者



感想文用紙より

- 来て良かったです！
- 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



閃光

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。



8月6日の空

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

第26回臨時総代会

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。



第6回健康まつり in いりすの丘

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）

（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 治朗さん



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。心より感謝申し上げます。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」

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、特に長男さんは元氣一杯です。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が、利用者さんとの、お互いの気持ちが分かりあって、ありがとうございます」と、言う笑顔が嬉しくて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)



デイサービスきずな 主任
成合 真司さん (41歳)

1983年、松江市秋鹿町で生まれ、曾祖父、祖父、両親、兄と8人の家族のなかで育ちました。小さい頃は身体が弱くて心配を掛けましたが、中学校に入る頃から元氣になったそうです。

2004年3月に松江総合医療専門学校を卒業して介護福祉士の資格を取得し、斐川生協病院に入職されました。病棟やデイサービスで利用

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。
- 寝る前のスマホ使用を控えて、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秋を迎え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

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	荘原	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	荘原	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	荘原	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	荘原	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



荘原 おちらと班
インナースキャン&季節の歌

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
二次元バーコード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。

带状疱疹ワクチン対象者は65歳70歳75歳80歳85歳90歳95歳100歳100歳以上の方です。
出雲市より案内文章と予診票が送られてきたら当院でご予約を（72-0321）

読者のひろば

(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タリーしたいと思っています。

●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ってください。ホタルブクロより！

●小梶 輝枝さん

毎日暑いですね。クロスワード毎月楽しみにしています。早く涼しくなれば……と思います。人間は勝手なもんだとつくづく反省しています。こうして元気にハガキが書けるくらいならありがたいことです。入院中の皆さまもどうぞこの暑い夏をがんばってくださいね。

●鈴木 咲子さん

すこしおクッキング「なすとみそ炒めのつけそうめん」を作ろうと友人や知人からこの時季たくさんのお誘いをいただくので、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くかない。天候のせいだと思いつつレシビ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？という感じが、あつという間に夏になってしまいました。毎日、挨拶は「暑いね」と言っています。四季も無くなって冬と夏の二季になっている感じがします。しばらくは、雨も降りそうにないです。今年は、カボチャ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。

わが家のアイドル

森脇 拓郎さんの愛犬

千ヨコ(オス・4か月)



「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。

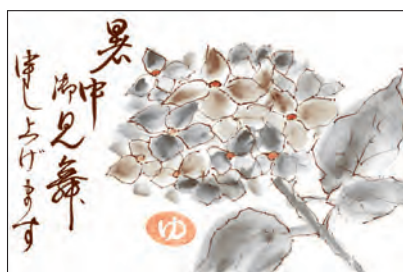
編集部より わが家のアイドルの写真を募集いたします。ベストショットと紹介文を書いて送ってください。

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

金森 武夫さん

●吉川 裕さん
年甲斐もなく大谷選手は動向に夢中。夜寝るのは日付が過ぎてからなのに、試合のライ



矢田 幸憲さん

絵手紙

●三島 秀子さん
天気予報、今日現在ずつと晴れマーク。熱中症警戒アラート、そして気温34℃、35℃、36℃、暑さ対策は何をまずは食べること！大暑の頃、皆さまに暑中御見舞い申しあげます。

●山崎 富美子さん

早い梅雨明けに毎日ぐつたり疲れます。そんな折、娘と孫の3人で大山高原ミルクの里へ出掛けました。高原は爽やかな風が吹き渡り、清々しい時を過ごしました。

読者のひろば・文芸コーナーへのお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」

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

編と上手におつきあい

すこしお

かぼちゃのミルク煮



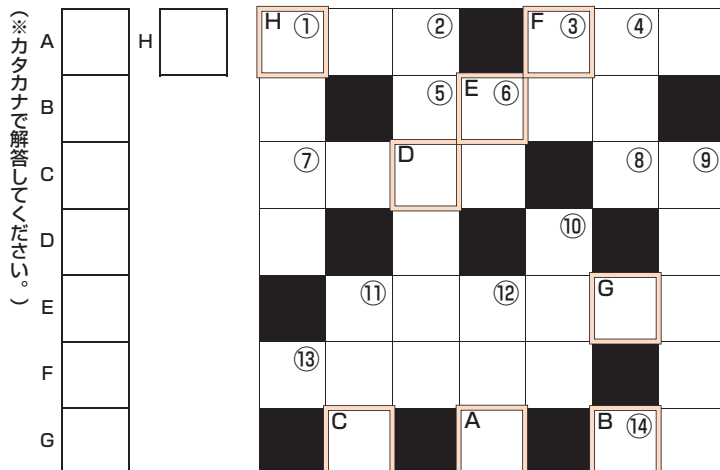
材料(4人分) 塩分約0.5g

- 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すこしの塩分で
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。

- 「タテのカギ」
- ① 飲食店で飲食した代金を払わずに逃げること。「○○○○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○○○○○○」
 - ③ 互いに影響しあって良い状態のこと。「○○は津で持つ、津は○○で持つ」

- 「ヨコのカギ」
- ④ 人間の想像を越えた恐ろしい存在。プロボクサー「○○○ター、井上向弥」
 - ⑥ 餅をつくのに使った道具。「杵と○○」
 - ⑨ 竹垣や支柱を縛る強度の強い結び方。「男結びとも言う。○○○○」
 - ⑩ 我が国、日本の読み方。「ニッポン、それとも○○○、正しいのは？」
 - 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○○○」
 - ③ 肌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」
 - ③ 肌がカサカサで陸に住み家を守るのがヤモリ。「肌がヌルヌルで水辺や水中に住み井戸や田を守る○○○」
 - ⑤ 電線を用いて送信する仕組み。「○○○○電話」
 - ⑦ まだ一般に知られていない新しい、珍しい出来事の報道。「○○○○速報」
 - ⑧ 人生の苦楽、世間の常識、人情の機微など、良く分かっている。「○○も甘いも噛み分ける」
 - ⑪ 自分の家にいる様にくるくろげて、家庭的で居心地が良い。「○○○○○○ひかわ」
 - ⑬ 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。「○○○○○」
 - ⑭ 漢字にふりがなをつけること。「○○を振る」

答えのヒント

1950年、映画界発祥の言葉。

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(25)7888
Eメール: chikatu@hikawa-hp.com

◆しめきり
2025年9月30日(火) 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。

◆7月号の正解
正解は、「シヨチュウウマイ」でした。

◆7月号パズルの当選者

①	青木 鶴美さん (上直江)
②	足立 祐貴さん (求院)
③	飯塚 富士子さん (上庄原)
④	岩崎 和子さん (庄原)
⑤	植田 邦夫さん (坂田原)
⑥	鬼村 一男さん (出西)
⑦	金森 武夫さん (庄原)
⑧	三島 秀子さん (原鹿)
⑨	矢田 幸憲さん (磐有原)
⑩	山崎 富美子さん (雲南市)

正解は34通でした。

2025年度 第3回定例理事会報告

日時：2025年7月26日（土）9：30～10：45

出席：理事総数 19名中19名全員出席

監事総数 3名中2名出席、1名欠席

○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議論した。

○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

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
。あながし、受、し、た。原
ふいけ、大、リ、そ、美
れ出、た、取、ヤ、の、和
る来本、つ、湾、の、中、さん
朗事、以、た、の、から、の、
読、前、着、の、奇、の、
に、奇、は、いた、跡、の、
改、跡、から、た、31、ヤ、
め、と、話、私、年、に、の、
て、石、は、の、間、い、
感、原、聞、知、も、海、
動、さん、いて、人、を、
し、ま、い、の、男、漂、
し、情、う、ま、さ、流、

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
- ◆ 定期巡回随時対応型訪問看護看護事業所「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。