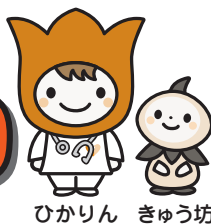


あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅう坊

第360号

2025年
10月号

ひかわ生協の現況 (2025年9月1日現在)

組合員数	8,224人
出資金総額	2億9,589万円
平均出資額	35,980円
班数	57班
機関紙手配り人数	376人
手配り部数	3,711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



2025年度 生協強化月間スタート!

ひかわ医療生協は今年、設立50周年の節目を迎えました。

10月1日から11月30日まで「生協強化月間」を開催し、50周年を盛り上げます。

～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～



2025 ひかわ医療生協 設立50周年記念フェスティバル

～おかげさまで50周年! 感謝をこめて～

日時：2025年11月16日(日) 12:00～15:00

場所：アクティーひかわ

内容

- 12:00～ 餅つき大会 (屋外駐車場)
50周年記念「つながるマルシェ」
出店 (屋外駐車場)、キッチンカー
- 13:00～ ViViダンス (体育館)
- 13:30～ マイトリー演奏、紙芝居
(体育館ロビー 20席限定)

楽しいイベントを多数ご用意しています♪

- おちらとアートサロン
- ニュースポーツ体験
- 健康チェック
- お口の健康講座 など

先着
500名様限定
紅白餅を
プレゼント!

※上記内容は予定ですので、変更になる場合がございます。

皆さまのご参加をお待ちしております。

50周年企画を成功させ、仲間づくりや増資につなげ、地域に平和で健康なまちづくりを広げていきます。

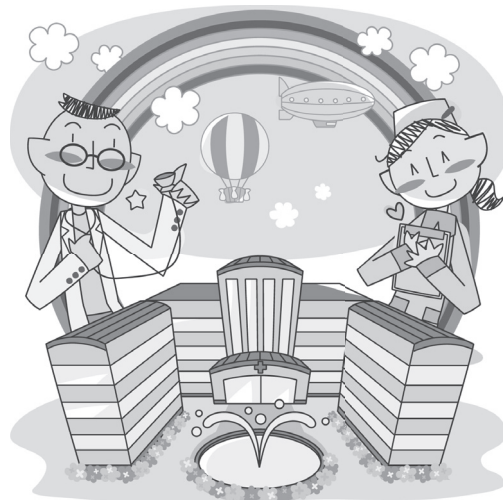
月間の重点は、

- ①50周年を盛り上げ新規加入・増資へ
- ②「まめなか訪問」で地域の声を聴き課題解決へ
- ③事業の魅力を発信し利用・運営を強化
- ④活動と一緒に楽しむ仲間を増やす
- ⑤健康づくりを楽しく推進

の5点です。

全支部で「まめなか訪問」を実施し、困りごとの解決や班会の輪を広げます。運動や口の健康企画、介護講座なども企画し、誰もが参加しやすい交流を通じて地域に安心と笑顔を広げます。

10月3日(金)14時には病院外来フロアでスタート集会を予定。みんなで力を合わせ、笑顔あふれる50周年と月間を成功させましょう!





ひかりんの健康だよ！



インフルエンザと コロナ感染症に気をつけましょう

秋から冬にかけて、空気が乾燥し気温も下がり、換気が不十分になりがちになると「インフルエンザ」と「コロナウイルス感染症」が流行しやすくなります。

両方とも発熱や咳、のどの痛みなど症状が似ています。重症化リスクのある方も多いため、予防がとても大切です。

症状のちがい

- インフルエンザ：高い熱が出やすい、強いだるさ、頭痛
 - コロナ：発熱やのどの痛み、咳、においや味が分かりにくくなることもあります
- ※どちらも似ているため、心配な時は医療機関に相談しましょう。検査もすぐにできます。

予防のポイント

1. 手洗い・うがいをこまめに行う。
2. マスクを人が多い場所や体調が悪い時に活用する。
3. 室内の換気と加湿（湿度 40 ～ 60% が理想）でウイルスを防ぐ。
4. バランスの良い食事と睡眠で免疫力を高める。

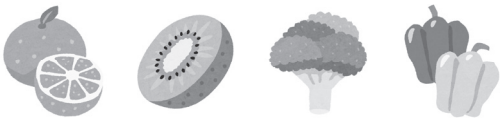






ワクチンも大切

- インフルエンザワクチン：毎年型が変わるため、毎年の接種が有効です。
- コロナワクチン：重症化を防ぐ効果があります。



免疫力アップに役立つ栄養素と食材

栄養素	働き	食材
1. ビタミン C	免疫細胞の働きを助け、風邪予防に役立つ	みかん、キウイ、ブロッコリー、パプリカ 
2. ビタミン D	体の防御機能を高める	鮭、さんま、しいたけ、舞茸 
3. たんぱく質	免疫細胞や抗体の材料になる	魚、鶏肉、卵、納豆、豆腐 
4. 発酵食品	腸内環境を整え、免疫力をサポート	ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌 
5. 食物繊維	腸内の善玉菌を増やし、腸の健康を保つ	ごぼう、さつまいも、海藻、きのこ 

今年も特定健診を受けましょう。10月末までオプション検査が割引になります。
健診にちょっとプラスして、安心をふやしませんか？ お問い合わせは73-7140まで！

第7回
(全8回)

ひかわ医療生協 50年のあゆみ



2014年4月竣工当時のあっとホームひかわ

2011年、介護保険法の改正により、地域包括ケアシステムの構築が自治体の義務とされました。地域包括ケアシステムとは、「団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で暮らしを続けることができるよう住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制」を言います。

ひかわ医療生協は、住民本位の医療生協らしい地域包括ケアをめざすことを方針に掲げ、2014年4月、組合員から要望の多かった「サービス付き高齢者向け住宅あっとホームひかわ」を建設しました。

さらに、「住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」をめざし、医療・介護だけでなく「食べる」「住まい」「生活支援」を含めて組合員に提供し信頼される存在になろうと「ひかわ医療生協の2020年ビジョン」（2016年～2020年までの5カ年計画）を総代会で決定しました。

ビジョンに基づき、2017年8月に看護小規模多機能事業所「みなみ」を開設、2019年3月には、住宅型有料老人ホームさふらんと看多機みなみのサテライト事業所「れもん」を開設し、2020年10月にはデイサービス「つむぎ」を開設しました。

これらの事業は、組合員や地域住民の要求にマッチした事業として受け入れられ利用者を大きく伸ばし経営基盤の安定につながりました。

(記念誌編集委員会 吉田 亨)

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 みなみサテライトれもん



季節を感じていただけるイベントを開催（スイカ割）

「住み慣れた場所で最後まで、自分らしい暮らし」
住宅にお住いのAさんの、お話です。

食べられない、水分が摂れない状態でも、Aさんは「針を刺されたり痛い思いはしたくない」と希望されました。

ご家族とも状態を共有しながら、好きな物を差し入れてもらい、点滴やモニター管理もされることなく、自然な形で最期を迎える手助けをすることができました。

ご本人の意思を尊重し、ご家族が安心して介護が出来るような看護小規模多機能事業所れもんを目指しスタートアップ一同頑張っています。

(看護小規模多機能事業所みなみ)

サテライトれもん 主任 今岡 和子

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。予約受付を開始しております。

コロナワクチンも同時接種を行います。

下記の専用ダイヤルにお電話、もしくは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）

インフルエンザ接種費用（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

コロナワクチン接種費用（税込）

③65歳以上または60～64歳で障害がある方
出雲市6,000円 松江市6,000円 雲南市6,000円
④③以外の方 組合員14,000円 非組合員15,000円

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）



ズームアップ

「生協組合員のレジェンド」



佐藤 豊さん（伊波野・93歳）

未曾有の猛暑が続いた夏ですが、今年は残暑が長引きそうです。佐藤さんは「長生きはするものでいろいろな経験をすることが出来る」と前向きでした。健康のために特別にしていることはなく、強いていえば寝る前と目覚めに、コップに一杯の水を飲むことを50年間、毎日続けており、食べ物好き嫌いなく、何でも美味しくいただいていることだけだそうです。

ひかわ生協の組合員になって48年になります。人が喜ぶ顔を見るのが嬉しくて、支部のお世話をしてこられました。いろいろなことに頑張ってきた佐藤さんは、今も機関紙の手配りをして、正にひかわ生協組合員のレジェンドです。

「人生で一番嬉しいのは自分が健康なことです。スポーツをしたりお世話をしたり出来るのも健康だからできます。健康の秘訣は何事にも興味を持つことだと思います。楽しくて面白いことが沢山あります」と、笑顔でした。

八十歳を過ぎてパソコンや生け花を習い、ゲートボールとカローリングは現役です。学童の通学の見守り、高齢者のお世話をしたり、世の中のために長く貢献され、島根県から「生涯現役証」を受賞されました。

「今年の目標は、ねんりんピック岐阜」に出場すること、半分達成した四国八十八ヶ所巡礼です。頑張ります」と、満面の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

井原 優さん（荘原支部）



健康ひかわの機関紙の手配りを始めて、30年以上になります。自宅から歩いて40分かけて30部配布。ポストに入れると組合員さんの顔が浮かびます。元気でおられるかなと、時には声をかけ地域の情報を聞いたりして、楽しみながら自分のスタイルでがんばっています。手配り活動が支部活動の財政を支え、生協の情報をお知らせし、みんなが健康でおられることを願っています。



8/30

第3回山陰高齢者大会に参加してきました

安来アルテピアにて、第3回山陰高齢者大会が開催されました。全体162人の参加があり、ひかわ医療生協からは組合員・職員計17名が参加しました。

午前の部のオープニングは松江保健生協の組合員有志による安来節・銭太鼓で始まりました。基調講演として「戦後80年平和を考えよう」ノーベル平和賞を受賞してと題して日本原水爆被害者団体協議会（被団協）代表理事の本間恵美子さんの講演があり、戦後80年である今こそ平和のバトンを確実に繋ぎ平和を守り、核兵器廃絶に向けてみんなで気持ちを一つにすることが大切だと参加者一同が感じました。本間さんから参加者へのメッセージとして、声を上げる（ワンボイス）から一歩行動を起こすこと（ワンステップ）が大切だという言葉が印象的でした。

午後の部は、「各地域で開かれている平和の取組み」、「高齢者の各分野の取組み、体操」2会場でワークショップ分科会が開かれました。最後全員で記念撮影を行いフィナーレを迎えました。みんなで集まり、仲間と平和の「わ」を深めることが出来ました。（地域サポートセンター）



直江 さくら班
ペタンク



出東 だんだん班
神経衰弱

感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



出西 めだか班
健康カルタ



出西 星田のお家班
あなたに必要なカロリー

8月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
2	嬉し	出西	納涼茶話会	8
2	四季の会	久木	フレイル予防	3
2	はなみずき	直江	平和のバトン	5
3	あすなろ	久木	平和のバトン	4
4	げんき一番	出東	特定健診	4
4	さくら	直江	ペタンク	4
12	いちご班	出東	インナースキャン	4
19	だんだん	出東	神経衰弱	7
20	マリーゴールド	出西	お話会	4
21	星田のお家	出西	あなたに必要なカロリー	3
27	姫りんご	出東	脳トレ	5
27	めだか	出西	健康カルタ	5

10月の予定

- 10/3 生協強化月間スタート集会
- 10/5 フィットネスルーム
- 10/14 伊波野支部バスハイク
- 10/15 荘原支部バスハイク
- 10/16 久木ほっこり
- 10/21～22 第9回24時間蓄尿塩分調査実施
- 10/27～28 中四国組合員活動交流集会
- 10/30 出東支部バスハイク

読者のひろば

(8月号の
応募ハガキから)

●江角 みどりさん

義母が看護多機能事業所みなみで、泊りとデイサービスを受けています。とても良くしていただいています。これからも元気で通ってほしいです。

●葛西 智子さん

この間図書館へ行ったらちようどアニメの「かんからさんしん」の上映が始まっていた。しかし用事を思い出し途中で退席してしまいました。今年は終戦80年、編集後記にもありましたが、世界で今も戦争が起きている現状です。私の叔父、伯父2人が戦死しています。図書館での展示を見せてもらい今の平和な時代が続く様に…。

●多々納 由美子さん

生協委員インタビュアーに知り合いの方が載っていました。文章のとおりとても明るく元気な奥様です。楽しく拝見しました。

●常陸 藤恵さん

ひかわ医療生協50年のあゆみを見つけて、実家の亡き父も大先生にもお世話になり、母も隆先生方にみていただき、あちらの世に参りました。なくてはならない病院です!!

●平井 千代子さん

久し振りの雨で、庭の草花が元気になりましたが、雑草まで元気になり困ったものです。

●松浦 幸子さん

梅雨明けが早く、雨が降らない毎日。暑い中農家の人は米の出来ぐあい、野菜作り大変ですが、そういう人のおかげで私は食べられることの感謝を忘れてはいけなと、つくづ

わが家のアイドルは、今月はお休みです。

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

く感じている私です。戦後80年、平和への感謝も忘れないようにしたいと思います。

●森山 千苗さん

キュウリがとれてとれて困っていました。「すこしおスムージー」にはまりました。これから夏はこれで乗り切ります。

絵手紙



矢田 幸憲さん

・ひまわりも 悲鳴をあげる ような日々
・あの夏を 返せとセミが 鳴いている
嘉藤 敬さん

・熱心に スマホ教えて くれる男孫
気の毒すぎて 分かったふりする
・菓子うまし 茶道部入部の 孫娘
学校生活 きっと楽しい
建部 美恵子さん

・柳の下のような日は 二匹いなかった
二回目の土用の丑
・指名打者 セも高校も わが家のDHは夫
古川 裕さん

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」

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

塩と上手におつきあい

すこしお

味覚の秋 鮭を使った
すこしおレシピ

～鮭の洋風パン粉焼き～

チーズの風味の利用で、すこしの塩分でおいしいおすすめレシピです。チーズは、カルシウムが多く含まれる食品、今回のレシピ、1切れあたり、カルシウム40mgを摂取することができます。

材料（5人分）1切れあたりの塩分約0.5g

- 鮭……………5切れ
- 白ワイン……………大さじ1
- パン粉……………大さじ4
- 粉チーズ……………大さじ2
- おろしニンニク……………適量
- パセリ（乾）……………適量
- オリーブ油……………大さじ1
- ケチャップ……………小さじ4
- ウスターソース……………小さじ1/2



作り方

- ①ケチャップとウスターソースを合わせておく。
- ②鮭に白ワイン、おろしにんにくで下味をつけておく。
- ③パン粉、粉チーズ、パセリを小さめのボールに合わせておく。
- ④鮭の表面に③のパン粉、粉チーズ、パセリをつける。
- ⑤フライパンにオリーブ油をひき、④鮭の皮を下にして並べ、中央で両面焼く。
- ⑥焼きあがったら、お皿に盛り付け、①のケチャップとウスターソースを上からかければ出来上がり。



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

編集後記

今月号のズームアップにご登場いただいた佐藤豊さんは、50年近くひかわ生協の組合員として活動しつづけた方です。昭和、平成、令和とその長い年月には数えきれない試練があり、喜びがあつて、そしてその輝く人生が完成しつつある今でも、佐藤さんの視線はさらに未来に向けられ、日々ワクワクする気持ちを持ち続けておられます。その姿に後にくる私たちは、生きる力を見せたいたいしている気がします。93歳の佐藤さんの冒険はまだまだ続きそうです。

フレー!! フレー!! 佐藤さん

(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) 72-2411 |
| ◆ 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。