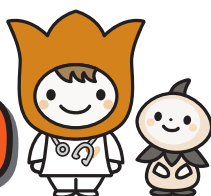


あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅう坊

第361号

2025年
11月号

ひかわ生協の現況 (2025年10月1日現在)

組合員数	8,202人
出資金総額	2億9,679万円
平均出資額	36,185円
班数	57班
機関紙手配り人数	376人
手配り部数	3,700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



ちょっと

2025年度

みんなで楽しく! 生協強化月間スタート集会!

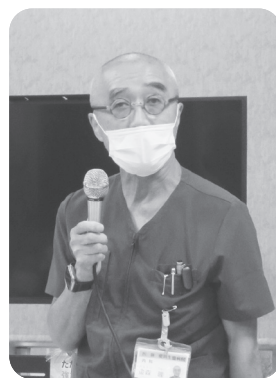


10/3(金)

病院外来の待合フロアを会場に、生協強化月間スタート集会を開催しました。今年は、「ちょっと楽しく」をテーマに企画しました。

金森隆理事長より開会挨拶があり、オープニングとして、つながらず委員会と組合員さんによるお神輿パレードが会場内を練り歩きました。中村センター長から月間方針の報告がされた後は、「お楽しみ企画」として、カラオケ大会、射的コーナー、ミニ模擬店が開店。組合員・職員、そしてデイサービス利用者さまや住宅入居者さま、総勢延べ124名が集まり、楽しく賑やかで笑顔溢れるスタート集会となりました。

最後に利用者さまが筆で書かれた「祝五十周年」の横断幕と一緒にみんなで記念撮影。月間目標の達成と設立50周年イベント成功に向けて、みんなで楽しくスタートをきることが出来ました。



お神輿ワッショイ! ワッショイ!

受付中!!



ありがとう
50周年記念
増資キャンペーン

(2026年3月まで)

組合員増やし
大歓迎

3,000円以上の増資の方に50周年記念トートバッグプレゼント



ひかりんの健康だよ!



秋から冬にかけて始める運動 気軽に無理なくできるストレッチ～転倒予防～

リハビリテーション科 理学療法士 菊池 健二

秋から冬にかけての運動は、気温が穏やかで運動を始めやすく基礎代謝が上がりやすい時期のため、体力向上や健康維持にとってもおすすめです。健康な毎日を維持するために、転倒ないように生活することが大切です。そのためには、バランス能力の向上と筋力の向上が重要です。運動やストレッチを取り入れて、この時期を元気に過ごしましょう。

運動、ストレッチともに、無理なく行うことが長く続けていく秘訣です。最初は回数を少なめて行い、徐々に増やしていきましょう。

かかと上げ

イスなどにつかまって体を支える。両つま先を10cm程度上げ、ゆっくりと10回上げ下げを行う。これを1セットとして3セット行う。



膝伸ばし

イスに座り、右の膝を伸ばす。伸ばしたまま保持して5数える。次に左膝を伸ばし、同様に5数える。これを1セットとして、5セット行う。休憩をして再度5セット行う。



体幹ストレッチ

右足を左脚側に持っていき、体をひねる。この体勢を保持して20数える。反対側も同様に行う。左右で1セットとして、2～3セット行う。



膝かかえ

右膝をかかえておなか側に近づける。この体勢を保持して20数える。次に左側も同様に行い、1セットとする。2～3セット行う。



9/18 (木) 原水禁世界大会in長崎&平和のバトンinひかわ報告会



平和のバトンは、今まで以上の来場者で取組みの広がりが出てきた企画となったことが動画により紹介されました。2つの報告を聞いた参加者に感想と平和への想いを「平和の木」の葉の形をした色紙にメッセージとして書いてもらいました。平和への想いがよりパワーアップした「平和の木」が出来上がりました。
(反核社保委員会)

8月7～9日に行われた原水爆禁止世界大会in長崎の参加報告と、8月1～3日にかけて開催された平和のバトンinひかわの報告会が9月18日に開催されました。

被爆80年の節目に開催された原水爆禁止世界大会in長崎に参加した職員からは、「日本は世界で唯一の被爆国であり、核兵器根絶に向けて声を上げていかなければならないと改めて感じた」、「80年経ったいまでも被爆の影響に苦しんでおられるかたがいる現実を知り胸が痛んだ。二度とあってはならないと強く感じた」という、被爆地で感じた想いが報告されました。改めて核兵器廃絶と次世代へと語り継ぐことの大切さを参加者一同で共有しました。

第8回
(最終回)ひかわ医療生協
50年のあゆみ

2017年の総代会で決定した「2020年ビジョン」は「住み慣れた地域で暮らし続けたい」「最後まで自分らしく生きたい」という組合員の要求に寄り添った事業と運動で大きな成果を上げることができました。

この成果の上に立ち、2020年6月、第47回通常総代会で「ひかわ医療生協の2025年ビジョン(案)」が特別報告されました。医療・介護サービスの提供と合わせ、多様な形で「暮らしそのもの」を支えること、継続的な支援ができるよう幅広い団体や個人とのネットワークをつくること、貧困と格差が広がる情勢の下で、誰も取り残さない視点で困難な人々に寄り添う多面的な取り組みが重要であること、こうした取り組みを総合的にすすめながら、安心して快適に暮らし続けられる「斐川生協病院を中心としたエリアにひかわ生協むら」をつくることを提案しました。

同じ年、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行によって、人々のくらしや経済は深刻な打撃を受け大きく様変わりしました。ひかわ医療生協の事業と運動もコロナ禍で大きな打撃を受け、事業を取り巻く環境も変化しました。大流行から5年、道のりは険しく長い、しかし、組合員さんと役職員は力を合わせ、2025年ビジョンの実現に向け一歩ずつあゆみをすすめています。

(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

エンゲさんの物語
「私はトマトが食べたい」

ある日、脳梗塞の後遺症で飲み込みにくさ(嚥下障害)がある患者さんが、斐川生協病院に入院されました。ミキサー食でもむせてしまう方で、「私はトマトが食べたい」と話されました。「家族も「少しでも□から食べてほしい」と願っておられました。

そこで、エンゲさんチームは医師・リハビリスタッフ・栄養士などが協力し、現在の状態や食べるために必要な力を図り写真を使って丁寧に説明しました。ご本人やご家族にも理解と納得を得ながら、リハビリを一緒に進めました。その結果、飲み込む力が回復し、今ではトマトだけでなく好きな食事を楽しめるようになりました。

今後もエンゲさんチームは、食べる喜びを支えながら、地域の皆さまが安心して笑顔で暮らせるよう取り組んでいきます。

(言語聴覚士 来住 基)

10.7反戦スタンディング行動実施しました！



イスラエルがパレスチナ・ガザ地区への軍事侵攻を開始してから、10月7日で丸2年が経過しました。軍事攻撃の即刻停止を求め、ジェノサイドに加担するな、というメッセージを道行く人々にもアピールすることを目的として、この日、職員で一斉スタンディング行動を行いました。

その後、イスラエルとハマスの停戦合意が実現し、ハマスはイスラエル人質を解放し、イスラエルも拘束していたパレスチナ人囚人や被拘束者の釈放を始めました。

この2年間の侵攻により、ガザでは6万7千人以上の住民が犠牲になったといわれ、その多くは子どもたちです。現在も、ガザ地区の半分以上はイスラエルの占領下に置かれており、飢餓に苦しむ住民に支援物資が行き届きのちの安全が保証されるにはまだ時間がかかりそうです。

イスラエルとハマスの戦闘の完全終結と、いまだ続くロシアによるウクライナ侵略の即時停止を求めて、まだまだスタンディングは続きます。毎週火曜と木曜、朝8時から15分間、デイサービスつむぎ前で行っています。見かけた時にはぜひ手を振ったり、クラクションを鳴らしたりしていただくと大変励みになりますし、ご参加いただくのも大歓迎です。

このようなアピールの必要が無い、平和な世界になることを願ってやみません。(反核社保委員会)

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

「利用者さんの笑顔とありがとうの言葉が、やりがいです」

「これからの子どもたちの成長が楽しみです。元気な笑顔がストレスを解消します。いろいろなことがあると思いますが、頑張ります」と、優しい笑顔でした。

(機関紙編集委員会)



ヘルパーステーションあおぞら
定期巡回かざぐるま
主任 日野 沙知さん (39歳)

出雲市乙立町の出身です。高校を卒業して、トリニティカレッジ出雲医療福祉専門学校に入学し、2年間修学して介護福祉士の資格を取得されました。出雲リハビリテーション病院で3年間勤務した後、自分の思っていた介護の仕事がしたくて、斐川生協病院に入職されました。一生懸命お世話をして利用者さんの「笑顔とあ

りがとう」の言葉に、「やりがい」を感じることでした。

ひいおばあさんのいる家庭の7人家族で育ち、子どもの時からお年寄りのお世話をするのは当たり前だったそうです。現在はヘルパーステーションあおぞらの、主任として勤務されています。

29歳の時に結婚して二人の子どもに恵まれて、斐川の出西に住んでおられます。幸せとのことでした。息子も、今年からスポーツで野球を始めたので、時にはキャッチボールの相手をするそうです。中・高でバレーボールをして、今もママさんバレーボールをしている元気一杯のママさんです。子どもさんがスポーツをして頑張っているのは嬉しいとのことでした。

生協委員インタビュー



青木 明義さん
(直江支部)

共栄町自治会は生協委員3名で機関紙を配布しています。以前していた方が替わってもらいたいと依頼され、5年前から10部を手配りされています。

直江スポーツ協会支部の会長、斐川町駅伝の監督などで活躍されました。中学時代は野球、高校時代は陸上をされていたこともあり、83歳になられた今でも元気はつとつと頑張っておられます。

9/19(金)

3生協合同まちづくり委員会交流会



9月19日に3つの医療生協（松江・ひかわ・出雲）のまちづくり委員会の交流会が、ひかわ医療生協管理棟2階大会議室において開催されました。初めての試みとして開催された交流会でした。

前半は法人ごとに、それぞれのまちづくり委員会の取り組みが報告紹介され、後半は報告を聞いてさらにグループでの意見交換を行いました。グループごとに取り組みについてお互いに聞き合ったりして、あっという間に終了時間を迎えました。

法人ごとにそれぞれ委員会の取組みに個性があり、お互いに良い刺激を受けることが出来ました。今後につながる価値のある交流会となりました。



出西 すいせん・マリーゴールド・木曜
オーラルフレイル



直江 つつじの会班
ゲーム「健康かるた」



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 いちご班
湿布の正しい使い方



出西 どんぐり班
高齢者の食事



直江 ききょう班
骨粗鬆症について



9月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
1	げんき一番	出東	健康診断 結果説明	6
2	木曜	出西	オーラルフレイル	8
2	マリーゴールド	出西	オーラルフレイル	4
2	すいせん	出西	オーラルフレイル	5
6	こいのぼり	荘原	茶話会	8
6	どんぐり	出西	高齢者の食事（中学生と）	6
7	フィットネス	久木	フィットネス	3
9	いちご	出東	湿布の正しい使い方	4
9	つつじの会	直江	ゲーム「健康かるた」	5
11	ききょう	直江	骨粗鬆症について	10
12	えによば	その他	嚥下の話	7
16	まめなか	出西	脳トレ	4
17	姫りんご	出東	塩分チェック	5
18	西本町	直江	健康カルタ	3
18	スイートピー	出東	食事会	6
19	星田のお家	出西	乳がんセルフチェック	5
25	こだま	荘原	グラウンドゴルフ（中学生と）	9

11月の予定

- 11月2日 フィットネスルーム
- 11月16日 ひかわ医療生協設立50周年
記念式典（AM）
フェスティバル（PM）
- 11月20日 久木ほっこりカフェ
直江支部バスハイク



(9月号の応募ハガキから)

●岡田 晴子さん

鉢植の花たちに水やりをしながら、「猛暑の中今日も咲いてくれてありがとう。頑張らなくていいよ」と声を掛けています。矢田幸憲さんの絵手紙ステキです！

●勝部 啓子さん

今年は9月15日が敬老の日。やはりこの日付がしっくりとします。65歳から老人というく

りのようですが、60代はまだ若いと感じます。先輩方をお手本に健康年齢を延ばしたいです。

●黒田 福子さん

今月号に載っているすこしおクッキング「かぼちゃのミルク煮」を作りました。美味しいと家族から好評でした。

●多々納 由美子さん

先月、孫娘の4人で松江に出掛けました。古民家バイキングでランチをし、その後堀川遊覧船に乗りました。とても楽しい一日になりました。

●坪倉 伴子さん

やっと朝晩過ごしやすくなった感じがします。夜、外に出て

みたら虫の鳴き声が聞こえてきました。家の周りの田んぼも稲刈りが進んでコンバインの音が聞こえます。もう少ししたら、新米が食べられるかな？でも、今年は高いそうです。秋野菜の種も蒔く時期になりました。

●永井 愛子さん

「平和のバトンinひかわ」素晴らしい取り組みでした。特に1面の「平和の鐘」の写真に感銘しました。

●福田 健良さん

「7月28日平和の鐘2025」では町内11カ所の寺院で一斉に鐘を突かれたとのこと。皆さんありがとうございました。

わが家のアイドル

中尾 千代美さんの愛亀

太郎ちゃん(女の子)



他にもあと2匹の亀さんがいます。みんなかわいい亀さんです。

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

三十度 しばしば超ゆる ながつき
秋を認めて 咲く彼岸花 長月も
建部 美恵子さん

絵手紙



矢田 信美さん

読者のひろば・文芸コーナーへ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

作り方

①りんごは、皮をむき、ヘタを取る。玉ねぎ、にんじん、にんにくは、皮をむく。ミキサーにかけやすいように、5mm程度の厚さにカットしておく。

②すべての材料をミキサーにかける。
※作りたては、玉ねぎの辛味が強いことがあります。半日～1日置くことで、味が馴染み、マイルドになります。
冷蔵庫で保管。5日を目安に保管し、できるだけ早めに使い切りましょう。

またドレッシングを保管するのに、使用する瓶は、アルコール消毒または、煮沸消毒をし、乾いてから使用することをおすすめします。衛生面にも気を付けてドレッシングづくりを楽しみましょう。

編と上手におつきあい

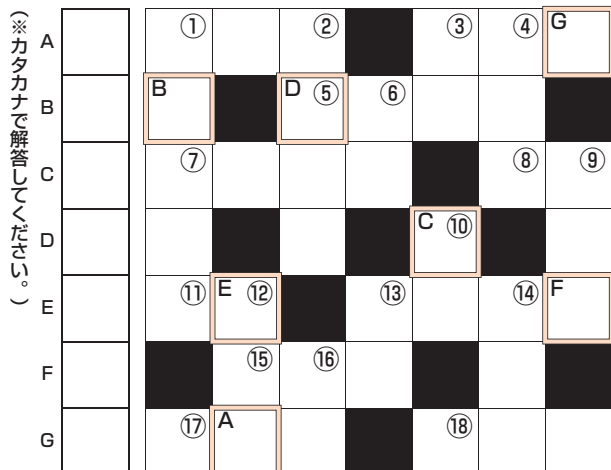
すこしお 手作り ごまみそドレッシング



材料 大さじ1の塩分量は、約0.4g

- 玉ねぎ……………1/4個
- にんじん……………1/4個
- りんご……………1/4個
- すりごま……………大さじ2
- 卵黄……………1個
- にんにく(生)…適量(少量～1片程度)(チューブ、パウダーでも可)
- オリーブオイル……………150ml
- 味噌……………大さじ1
- 薄口しょうゆ……………60ml





- 「タテのカギ」
- ① 50音の母音。
② 偉そうに自慢話を長々と語って。「○○○○が長い」
③ 三菱UFJ銀行、三井住友銀行、みずほ銀行の三行。「○○バンク」
④ 古物、古着などを扱う露天市。「○○市」
⑤ 越後を拠点とした大道芸。角兵衛獅子。「越後○○」
⑥ 権威のある人の一言で、その場の結論が決まりました。「○○○○一声」



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

- 「ヨコのカギ」
- ⑩ 予期せぬ時に意表を突かれた。「○○を突かれた」
⑫ 多くの中から条件に合うものを選び、合わないものを除外する。「○○○○に掛ける」
⑬ 父母の男の兄弟。「○○さん」
⑭ 珍しい特別な味わいの食べ物。「からすみ、このわた、うにが日本三大○○○○」
⑮ 一番初めに…、真つ先に…の意味「○○一番に…」

- 「タテのカギ」
- ① 秋が深まると夜の時間が長くなる。「○○○夜なが」
③ 子どもの視力の発達と健康に関心を持つ日。6月10日は「子どもの○○○○」
⑤ 丁度良い時に出てきて、助け舟を出す人。「時の○○○○」
⑦ 一般の人も買い物ができる。築地場外市場。「○○○○と○○○○」
⑧ 避けて通れなくて、如何すること出来ないも状況。「○○○○びきなならない出来事です」
⑪ イベントなど活動の出来ない期間。「冬はプロ野球のシーズン○○○」
⑬ 戦国時代の覇者、織田信長の妹。浅井長政の継室、後に柴田勝家の正室になった。「○○○○方」
⑮ 見た目や機能が似ているものの、全く同じものではない商品。「○○○○品」
⑰ 年老いた人が一度決めたことは、何があっても変えようとしなない、頑固な様子を表す言葉。「○○○○一徹」
⑱ 東京都に住所を持つ人。「東京○○○○」

答えのヒント

一九八八年に制定されました。夫婦が感謝の気持ちを伝え合う日。

◆9月号パズルの当選者

H	ク	ウ	キ		F	イ	モ	リ
	イ		ユ	E	ウ	セ	ン	
	ニ	ユ	D		ス		ス	イ
	ゲ		ピ		ニ		ボ	
		ア	ット	ホ	G	ー	ム	
	ト	ンド	サ	ン			ス	
		C	バ	A	シ		B	ル
								ビ

① 岩滝多美子さん (学頭)
② 大倉 勇雄さん (上直江)
③ 岡田 晴子さん (求院)
④ 川瀬 幹夫さん (神西沖町)
⑤ 北村 公子さん (今在家)
⑥ 倉橋 幸子さん (三分市)
⑦ 後藤 昭子さん (出西)
⑧ 錦織 孝志さん (上直江)
⑨ 福田 健良さん (松江市)
⑩ 矢田 信美さん (塩釜有町)

◆9月号の正解

正解は、「シルバーク」でした。

◆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。

◆しめきり

2025年11月30日(日) 必着

◆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)78888
Eメール: chikatu@hikawahp.com

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。紹介させていただきます。

2025年度 第5回定例理事会報告

- 落雷被害の状況と復旧見通しについて
- 2025年度8月決算報告
- ひかわ生協設立50周年企画について
- 就業規則一部（カスタマーハラスメント対策追加）変更の件
- 情報共有ルールブックについて
- ひかわ医療生協やさしいケアについて
- ひかわ医療生協独自の口腔体操歌詞（案）について

日時：2025年9月27日（土）9：30～10：28
出席：理事総数 19名中19名出席
監事総数 3名中3名全員出席

○人事案件 （職責任命）

1. 落合瞭太（作業療法士）ふらみんご主任を10月1日付けで、ふらみんご課長を任命する。
2. 成合真司（介護福祉士）きずな主任を、10月1日付けで、あおぞら副主任に任命する。
3. 福田海斗（理学療法士）つむぎ主任を10月1日付けで、きずな主任に任命する。

○その他



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	大州 光裕 (第4木除く)	景山 省次	大州 光裕
	村田 幸治	大州 光裕	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。

職員を募集しています!

【急 募】看護師・准看護師 (パート・正職員)
【資格不要】送迎ドライバー、高齢者住宅の雑務

時間や回数などをご相談ください。お仕事
の内容など、詳しくはホームページまたは
お電話で。

お知り合いに
おられませんか?

採用担当 :
人財育成センター 西山
(直通電話) 080-5620-7250



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

熙隆先生には、私が虚弱児だった
為、いぶんお世話になりました。
結婚し、息子が生まれて七度熱が
出ると、飛んで診察に連れて行くと
「七度と八度とどっちが良いかね。七
度も八度も変わらないよ」と言っ
笑っておられると、心が落ち着いた
ものです。
現在、私は 85 歳まで長生きし、な
つかしくなつかしく思い出して、ほっ
こりとした気持ちになっています。
(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。