

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

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363号

1 2026年  
月号

ひかわ生協の現況 (2025年12月1日現在)

組合員数	8,221人
出資金総額	2億9,945万円
平均出資額	36,426円
班数	57班
機関紙手配り人数	374人
手配り部数	3,680部

## 新年あけまして おめでとうございます

写真提供: 須田 仁志さん

新年明けましておめでとうございます。2026年は51年目の第一歩を踏み出す年。100周年を目指してみんなで頑張りましょう。昨年、生協設立50周年を終わって、役員一同ほっとし、一つ肩の荷が下りたところ。この50周年記念を地域の皆さんと共に祝う事ができ本当に良かったと思います。小さな民医連の診療所から、この斐川町にはなくてはならない医療介護の大きな砦となる事ができたのも本当に組合員と役員が手を取り合って活動してきたからだと思います。50年先はどんなになっているでしょうか。どんな問題でもみんなで知恵を出し合って解決していくような生協でありたいと思います。

記念式典の最後、松元ヒロさんのソロライブは本当に良かったですね。特に最後の憲法の話には涙が出てしまいました。今の日本国憲法を本当に守っていかないといいなと思います。特に9条には他の条文を一行も加えてはならないと思いました。この素晴らしいお話は、健康まつりの青空ステージなどでもっともっと多くの人に聞いてほしいですね。さて、皆さんの51年目のスタートはどうでしょうか。昨今の物価高で大変お困りだと思えますが、病院でもこの物価高の波が大きく押し寄せています。全国の病院のうち7割から8割の病院が赤字経営に陥っています。2025年上半期で病院・診療所の倒産は35件で過去最高のペースとなっているようです。これでは地域の健康を守ることが出来なくなってしまうのは地域が崩壊するようなことになってしまうかもしれません。

政治を国民の命と健康を守っていく方向に大きく切り替えていくように皆さんと共に草の根の運動を強めていければと思います。生協の役員・組合員の皆さんと共に頑張っていきたいと思えます。皆さまの更なるお力添えをお願いして新年のあいさつと致します。



二〇二六年新年のご挨拶  
ひかわ医療生活協同組合  
理事長 金森 隆

斐川生協病院の外来診療は、1月5日からはじまります



口腔体操の様子



満席となった式典会場

地域の口腔健康を守るためエンゲさんチームで考案された「ひかわ医療生協 口腔体操の歌」も初披露され

辞をいただきました。来賓として、島根県民主医療機関連合会の眞木高之会長、島根県生活協同組合連合会の矢倉淳会長より祝

辞をいただきました。来賓として、島根県民主医療機関連合会の眞木高之会長、島根県生活協同組合連合会の矢倉淳会長より祝

辞をいただきました。来賓として、島根県民主医療機関連合会の眞木高之会長、島根県生活協同組合連合会の矢倉淳会長より祝

設立50年の歩みを振り返り  
健康と平和について考える式典

11月16日(日)、アクティーひかわ多目的ホール・体育館・屋外駐車場にて、ひかわ医療生協設立50周年記念式典&フェスティバルが開催されました。当日は組合員さん、地域住民、関係団体の皆さまなど多くの方にご参加いただき、50年の歩みを振り返りながら、未来へ向けた一歩をともに踏み出す楽しく温かいイベントとなりました。

# ひかわ医療生活協同組合 設立50周年 未来につながる健康と平和



ステージを盛り上げた松元ヒロさん

式典後半は、マイत्रीさんの心に響くミニライブで会場は温かい一体感に包まれました。松元ヒロさんのユーモアあふれるライブでは、場内での笑いが絶えず、大きな拍手が送られました。平和と「いのち」の大切さを楽しく学べました。

ました。参加者と共に楽しく実践しました。



記念式典であいさつする金森隆理事長



ひかわ医療生協 口腔体操のうた



マイत्रीミニライブ





溢れる笑顔と元気いっぱい！ViViダンス

また、午後からは屋外での出店コーナーも並ぶフェスティバルを開催。多目的ホールロビーにて「おちらとアートサロン」による作品及び支部活動紹介ポスター展示、体育館ではViViダンスさんによるダンス披露、健康チェック、こどもロコモチェック、ニュースポーツ体験をたくさんの方に体験していただきました。

## つながるマルシェと笑顔のフェスティバル



健康チェックコーナー

駐車場では「つながるマルシェ」フリーマーケットや模擬店、キッチンカー露店など、幅広い世代が楽しめる企画が並びました。



つながるマルシェのお店



餅つき体験コーナー



手づくり木のおもちゃコーナー

今回の50周年は、多くの方の支えによって実現したものです。準備に携わった実行委員会、職員・組合員、当日運営スタッフ、出演者、地域で応援いただいた皆さんに心より感謝申し上げます。

ひかわ医療生協は、これからも地域の健康と平和を守る取り組みを続け、安心して暮らせるまちづくりに貢献していきます。



「つながり」に支えられた50年、未来へ



おちらとアートサロン展示





## ズームアップ

「感謝の気持ちでいっぱいです」

「4回も手術をして、その度にお世話になった、主人と、皆さんのお陰で今があります。感謝の気持ちでいっぱいです」と、幸せそうな優しい笑顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)

ました。組合員になって良かったと思っているそうです。人生で一番嬉しかったのは、子どもさんたちが生まれた時で、何とも言えない感動で幸せだったとのこと。それから52年も経ち感慨深そうでした。



岡田 晴子さん (出西支部・74歳)

昭和26年に松江市宍道町に生まれ、22歳の時に斐川町、出西に嫁がれました。一男一女の子どもに恵まれて、子どもさんたちは二人とも結婚して家を出られ、今はご主人と一人暮らしです。10年前に近所の人に勧められて、ひかわ生協の組合員になり、沢山のひと楽しい出会いがあり

## 生協委員インタビュー

成合 俊正 さん (出東支部)



4年前からひかわ生協の事業所利用委員、支部の運営委員をしておられます。生協委員として、健康ひかわ14部を手配りされており、皆さんとお話するのが一番楽しいとのこと。

「中学生になった孫が、サッカーを頑張っており成長が楽しみです。応援しています」と、笑顔でした。

## 直江支部

## 楽しいバス旅行

11月20日直江支部22名の参加で、バスハイクを行いました。心配していた天候は雨も降らず、寒さもまずまずという1日でした。9時に生協病院を出発し、知井宮の後藤総合車両所を見学、職員さんが「特急やくも」の内部を詳しく説明され、運転席にも座ることができとても良い体験をしました。運転席はとても高い位置にありびっくりしました。

その後、出雲市駅から「特急やくも」に乗り、松江市駅まで行きました。松江市内にある松江エクセルホテル東急インでは、ランチバイキングをととても美味しかったです。食事後、一畑薬師に参拝し4時過ぎに斐川に無事帰ることが出来ました。今回は、参加申し込みが2、3日で定員に達しました。「特急やくも」に乗車し、食べて、祈る楽しい一日でした。

(直江支部 副支部長 川島 涼子)





だいす みつひろ  
大洲 光裕 医師

## 新任医師のご紹介

1月より着任致しました大洲光裕と申します。

好きなフレーズは“年寄笑うな行く道だ、子ども叱るな来た道だ”です。

宜しくお願い致します。

## 2月より外来呼び出し方法変更のお知らせ

当院では、プライバシーへの配慮と呼び間違い防止のため、2月より、外来での呼び出しをお名前ではなく「番号」で行う方式に変更いたします。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。  
斐川生協病院



ひかりんの健康だより



## おせち料理を活用した料理2品

### お餅の肉巻き もちもちのお餅を巻いてボリュームUP!

1人あたり約 300kcal  
塩分約 0.8 g



#### 材 料 (3人分)

- 切り餅……3個 (150g)
- 豚ばら薄切り肉…150g
- 塩コショウ……少々
- 薄力粉……………適量

#### (甘辛たれ)

- 酒……………大さじ1
- みりん……大さじ1
- しょうゆ…大さじ1



- ① 切り餅を縦3等分に切る。
- ② 豚肉に塩コショウを振り、餅を巻き全体に薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンに肉を入れ火が通るまで弱めの中火で約5分焼く。
- ④ 甘辛たれを煮絡めて器に盛りつける。

### 大根と数の子のマヨサラダ プチプチ食感が楽しいサラダです。

1人あたり約 80kcal  
塩分約 0.9 g



#### 材 料 (5人分)

- 大根…1/4本 (約200g)
- 塩……………小さじ1/4
- 味付け数の子………30g
- 水菜………3株 (約150g)
- 和風だし……………小さじ1
- マヨネーズ……大さじ4

- ① 大根を細く千切りにし、塩もみしたあと10分程度おく。
- ② 数の子を1cm角に、水菜を食べやすいに長さ切る。
- ③ ボウルに水気をしぼった大根と②を入れマヨネーズと和風だしで和える。

## 11月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
2	四季の会	久木	フレイル予防	3
4	すいせん	出西	栄養のある献立	6
6	ききょう	直江	遠足班会	10
10	おちらと	荘原	遠足班会	7
11	嬉し	出西	介護シリーズ	3
12	なでしこ	久木	気功	3
14	こいのぼり	荘原	遠足班会	8
14	星田のお家	出西	遠足班会	2
14	めだか	出西	遠足班会	4
16	どんぐり	出西	設立 50 周年イベント	8
16	マリーゴールド	出西	設立 50 周年イベント	5
16	あすなろ	久木	設立 50 周年イベント	3
18	まめなか	出西	脳トレ、軽トレニング	7
20	姫りんご	出東	出雲弁カルタ	5
21	つきみ草	荘原	脳トレ	6

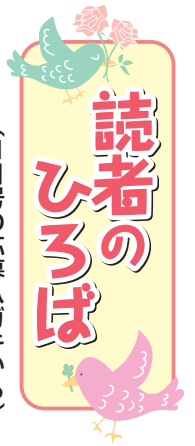
## 感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば

### 1月の予定

- 1/4 フィットネスルーム
- 1/14 知って安心! 介護シリーズ(第3回)
- 1/15 久木ほっこりカフェ

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
25	いちご	出東	遠足班会	2
25	もみじ	出東	遠足班会	6
25	桜	久木	遠足班会	5
27	こだま	荘原	12月の行事について	6
29	はなみずき	直江	調理実習	5





## 読者のひろば

(11月号の応募ハガキから)

### ●高橋 孝治さん

「健康ひかわ」は毎月素晴らしい内容であり、楽しみにしています。地域の情報誌でもあり、大切に保存してあります。

### ●宅和 博子さん

「ひかわ医療生協祝50周年」と「生協強化月間スタート集会！」紙面から歓声が聞こえて来るようです。厳しいご時世ですが繋がって頑張っていきたいものです。

実家を解きスペースができたので、モルツクの練習をしています。短そうな秋ですが、友達と楽しみたいと思っています。

### ●多々納 由美子さん

先日、2人の娘とボウリングに行きました。久しぶりではありませんでしたが、やはり年の功：娘には負けません。隣のレーンでは、人生の先輩が集団で元気はつらつ。すごいパワーで圧倒されたひとときでした。

### ●錦織 康子さん

最近、北の方では、クマ、被害で大変なことになっております。私の近場には山はありませんが、今年は柿が沢山実り、まだ木に残っており、これが山の方だったらとゾッとします。

### ●錦織 裕美子さん

「ひかりんの健康だより」の転倒予防のストレッチは家の中で出来るので、これからの季節に丁度良い運動だと思います。年齢と共に筋力の衰えを感じていますので、是非実践したいと思っています。

### ●三島 秀子さん

ひかわ生協設立50周年企画、いろいろ大変でしたね。「口腔体操のうた」やさしいうたですね。50周年記念誌で組合員さんの中にひかわ生協の歌が出来ますように拝読しました。また、生協50年の歴史も拝読することが出来ました。斐川の地に住み、私ももうすぐ50年を迎えます。

### ●南木 美代子さん

パズルの問題むずかしかったです。頭の体操にいいですね。私一人ではわからず、他の人の助けを借りました。



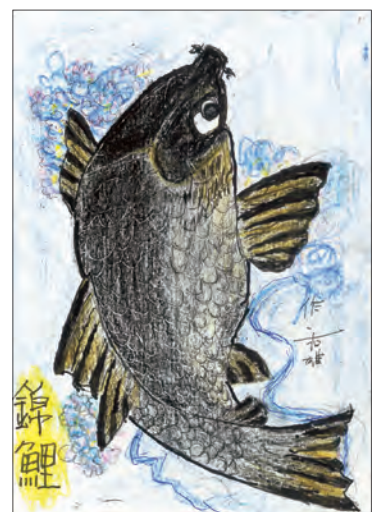
## わが家のアイドル

樋野実さんの愛犬 プリンちゃん

誰からも好かれる(\*^^\*)「ほんそご」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。

## 色鉛筆画



黒田 和雄さん

## 絵手紙



矢田 幸憲さん

## 文芸コーナー

・この季節 家庭に響く 物価高  
・ぼけ防止 頭の体操 句作練る

金森 武夫さん

細長き 根芹を刻む 寒厨

七草粥は 義母につながる

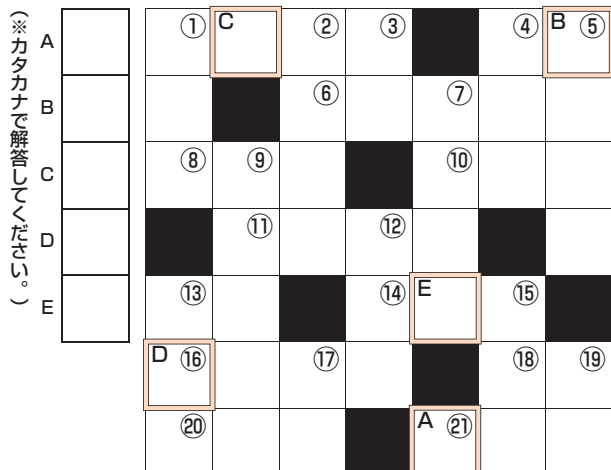
建部 美恵子さん

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



(※カタカナで解答してください。)

「タテのカギ」  
①長男が地位や財産を継ぐ制度。明治時代に施行されたが昭和22年に廃止された。「○○○○相統」  
②消えやすく、すぐに消滅する。水に浮かぶ泡のこと。「○○○○の恋」  
③野球の試合で同点のまま決着がつかない場合、適用されるルール。「○○ブレーク」  
④出雲の方言。田畑の隅で枯草などを燃やすこと。「○○○○をするときは火のもとに注意をする」と  
⑤トラクター、コンバインなど農業で使用する機具を保管する庫。「○○○○庫」

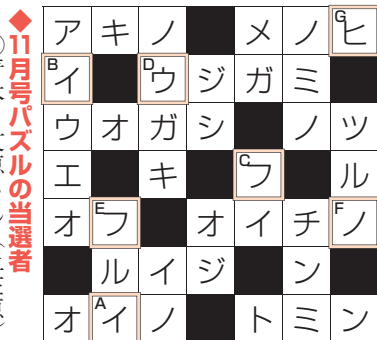


クロスワードを解き、2重マスの文字をAからEまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

60年に1回巡ってくる。この年生まれ的女性は気性が激しく夫を不幸にする。(迷信)

## 答えのヒント

- ⑦家庭のテレビを通じて応援しているアイドル。「○○○○のアイドル」  
⑧野球で外野手の一人。ライト。「○○○○」  
⑨地中にトンネルを掘って生活する。「漢字で土竜。○○○○」  
⑩法外な金利で金を貸す人。「あの人は、○○○貸しをしている」  
⑪時間の余裕がない。「このままでは遅刻だ、先を○○○」  
⑫瑞々しさが失われた状態のこと。「年季が入って○○が立つてきた」  
⑬予定を相手に、再度知らせること「角が立たない、○○インドメールを送る」
- 「横のカギ」  
①既存のメロディーやリズムはそのまま歌詞を変えて歌う。「異名同曲異歌詞。○○○○」  
②漢字の「女」の文字を分解したもの。「女を意味する隠語、○○いち」  
③身体の状態はすぐる良い。「○○○○は万全です」  
④生死をかけた戦い。「○○○、食われるか凄い戦いだ」  
⑤家族が居住するための住宅。「金に困って、家○○○を売り払う」  
⑥落語の話に出てくる、世の中の役に立たない人。「愚か者、不良などのこと。○○○○」  
⑦料理の味の深みを感じさせる風味。「旨みと○○○」  
⑧道徳や知的判断のないバカな決断。「○○○な、決断」  
⑨方角を意味する。鬼門と言われる北東のこと。「○○○○の方角」  
⑩性格や考えが合わないで、仲が良くない。「あの人は○○が合わない」  
⑪不満や不快な気持ちが解消されて、スッキリした。「○○○飲が下がる思いです」  
⑫日本最大の陸上動物。「北海道のみに生息する○○○」



## 11月号パズルの当選者

- ①青木 文恵さん (上庄原)  
②池田 陽一さん (出西)  
③後藤 美喜さん (出西)  
④多々 納敏雄さん (出西)  
⑤高橋 孝治さん (求原)  
⑥南木 美代子さん (上庄原)  
⑦錦織 裕美子さん (上直江)  
⑧錦織 康子さん (今在家)  
⑨福田 ひと子さん (松江市)  
⑩三島 俊介さん (原鹿)

正解は41通でした。

- 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: 0853-2578888  
Eメール: chikatu@hikawahp.com
- ◆しめきり  
2026年1月31日(土) 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。
- ◆11月号の正解  
正解は、「イイフウフノヒ」でした。

## 2025年度 第7回定例理事会報告

### ○2025年度10月決算報告

10月単月の経常損益は、+3,532千円の利益となった。事業収益は149,316千円と予算比△4,279千円・97.2%、前年比+2,352千円・101.6%と前年より増収。累計では、+30,559千円の黒字となった。予算比79.7%。前年と比べると+55,128千円改善。

### ○2025年秋闘単組要求に対する回答について

### ○設立50周年記念式典・フェスティバルの振り返り

日時：2025年11月29日(土) 9:30~10:16

出席：理事総数 19名中17名出席

監事総数 3名中3名全員出席

### ○人事

1. 山藤 尚志2階病棟師長を12月1日付けで、病棟統括師長に任命する。
2. 来住 基(リハ科言語聴覚士)を12月1日付けで、事務長室主任 兼 エンゲさんチームリーダーを任命する。
3. 荒木 紘子(3階看護師)を12月1日付けで、3階病棟看護主任を任命する。
4. 古川 舞(2階病棟准看護師)を12月1日付けで、2階病棟看護主任を任命する。





## 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
	大洲 光裕	平 仁司	金森美智子	大洲 光裕(第4木除く)	平 仁司	大洲 光裕
	村田 幸治	大洲 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】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

コース

#### 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

令和8年は60年に一度巡ってくる、  
干支の丙午(ひのえうま)の年です。  
この年生まれ(ひのえうま)の女性は、  
吉と云われ、過去には出生数が激減す  
る社会現象が起きており、60年前の昭  
和41年は前年より25%も減少していま  
す。不吉と云われるのはもちろん迷信  
です。現在は、情熱的で強いエネルギー  
を持つパワフルな年だと、考える人が  
多いそうです。迷信を物ともしないで、  
元気な子どもが沢山生まれることを期  
待しています。  
(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。