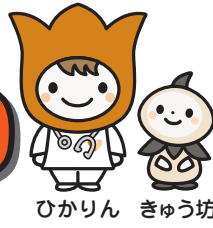


あなたと生協の心と情報の架け橋

健康ひかわ



ひかりん きゅうふう

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



ひかわ生協の現況 (2026年2月1日現在)

組合員数	8,210人
出資金総額	2億9,967万円
平均出資額	36,501円
班数	57班
機関紙手配り人数	375人
手配り部数	3,665部



12月11日、ひかわ医療生活協同組合員ル
ムにて「2025年度第2回支部長・
副支部長会議」が開催され、各支部か
ら19名が参加しました。
会議の冒頭では、介護事業部・土江
副部長による口腔体操の実演が行われ、
参加者全員が手や口を動かしながら体
験。会場には自然と笑顔が広がり、「体

「やってみて、話して、つながる」
支部長・副支部長会議開催しました!



を動かしながら学べてよかった」「班会
でやってみよう」といった声が聞かれ
ました。
続く月間ふりかえりでは、仲間ふや
しや50周年増資キャンペーン、遠足班
会、まめな訪問など、各支部での取
り組みを確認。支部ごとのグループプ
ワでは、日頃の活動や悩み、工夫を出
し合い、互いに学び合う時間となりま
した。



後半の「サイコロトーク」では、和
やかな雰囲気の中で発言が続き、楽し
い時間を過ごしました。
参加者からは「他支部の話が聞けて
刺激になった」といった感想も寄せら
れました。
これからも、顔を合わせ、語り合い
ながら、地域に根ざした生協活動を進
めていきます。
(地域サポートセンター 中村 宏貴)



暮らしの中の介護を、やさしく学ぶ



～知って安心！介護シリーズ～

「第3回 姿勢ひとつでおいしさ倍増！食べる幸せを守る！」

今回は第3回（1月14日）の姿勢と食事の関係をテーマに開催した様子を紹介します。

食事前の姿勢を整える体操や食事介助体験を行い、意見交換をしながら楽しく、貴重な時間を共有できました。

地域の方々が安心してより良い生活が送れるよう、サポートしていけたらと思います。困ったときは生協病院へ！！



地域からの声にお応えして第3回開催

参加者の感想

- ムセることがあるが、姿勢をよくするとムセ無くなり、姿勢が大切だと分かった。
- 食事前の体操がよかった。
- 介助する側、される側の気持ちを知る事ができてよかった。
- これからの生活でも活かしていけたらいいなと思います。



介護のことで気になる事があれば、お気軽にご相談ください。



問い合わせ先：ひかわ医療生協 介護事業部 ☎0853-72-9905

外来のお呼び出し方法が変わっています（2月から）
安心して受診いただくため、番号での呼び出しに変更します

ひかわ医療生協・医療介護ものがたり

訪問リハビリテーションゆい

自宅での入浴方法を 検討した事例

訪問介護の支援を受けて自宅で入浴をされている方の身体の動きが悪くなったため、浴槽の跨ぎや移動が困難となり、ヘルパーより転倒の危険があると相談を受けました。ヘルパーにリハビリ見学をしてもらうこ



完成した持ち手つきの籠

と、リハ技師が実際の入浴場面に同行し、本人様の身体機能、お風呂の環境、ヘルパーの介護力などを共有し、何とか安全に自宅で入浴が続けられないかと検討をしました。

結果としては本人様、ヘルパーの安全を考慮し、入浴は難しいと判断し、デイサービスでの入浴に切り替えることになりましたが、今回の事例のように今後也多職種で連携し本人様を支えていきたいです。

「訓練」を「夢中」に変えた作業活動

特定疾患の方で手の震えがある為、手指の運動も兼ねてクラフトバンドを使用した作品作りを行っています。細かい作業は、作業療法士がサポートしながら作製し、持ち手付の籠が完成しました。今までもいくつか籠を作っておられ、部屋の整理等にも活用し、やりがいを持って取り組まれています。また、「島根県作業療法フェスタ」や「おちちとアートサロン」へ作品提供され、社会とのつながりをもつ大切な活動として取り組んでおられます。

(訪問リハビリテーション ゆい 職員一同)

島根の医療を支える医師を目指す学生へ奨学金制度をご紹介します

斐川生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。

島根民医連では、将来、斐川生協病院の事業と運動を担う医師を目指す学生の援助を目的として奨学金制度を設けています。お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根民医連の奨学金制度をご紹介します。

◆奨学金の支給額

● Aコース 10万円/月

● Bコース 15万円/月

※奨学金返済免除規定あり



詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先：島根民医連 担当：左近・山崎
(TEL：0852-31-3360)

出東支部

出東カフェ開催



支部恒例のカフェを1月30日に出東コミセンで開催しました。

あいにくの天気にも関わらず、沢山のお客さんに来ていただきました。

メニューは“二色だんごとコーヒー”のセットのみでしたが、喜んでいただき、楽しそうにお喋りに花が咲いていました。地域活動部から来ていただいた健康チェックも大変好評でした。

運営委員の皆さんには、早朝から協力していただき、おかげさまで無事に終わることが出来ました。
(支部長 足立 美代子)



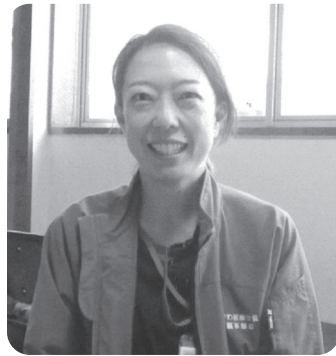
ズームアップ

「仕事も家庭も満足しており幸せな日々です」

得意なことは、嫌なことはすべて忘れることで、ストレスはないそうです。子どもさんたちに「お母さん、いつもありがとう」なんて言われて、胸がキュン!!と、して可愛くて仕方がなくて、メモメモになるとのこと。

「親も反対した、誰も知った人のいない出雲にきて不安でしたが、今では仕事も家庭も充実しており、何の不安もなく幸せ一杯です。家族4人がみんな元気です。仕事も皆に喜んでもらえるように頑張ります」と、明るく優しい笑顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)

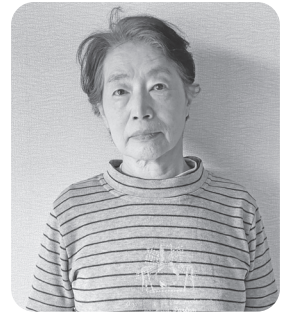


デイサービスつむぎ主任介護福祉士
森脇 阿希さん(43歳)

岡山県倉敷市の出身です。岡山市の厚生専門学校を卒業されました。勤務していた病院で、島根出身の人とお付き合ひしておられました。県外ということ、親には反対されましたが、結婚して出雲に来て、男の子、女の子の二人の子宝に恵まれました。出雲に来たことに何の悔いもなく、幸せな日々だそうです。

医療関係以外の仕事には、就いたことはないそうですが、利用者さんに喜んでもらうことに、やりがいを感じており、介護関係の仕事は自分に合っていると思っているそうです。利用者さんが嬉しそうに、ありがとうございますという笑顔にストレスも疲れも、吹っ飛んでしまうとのことでした。

生協委員インタビュー



金田 恵美子さん
(伊波野支部)

実家の父が生協病院でお世話になった縁でひかわ医療生協と関わるようになり、機関紙を配布して地域の方々へ情報提供を担っています。

手配り中近所の人に会えば世間話で元気を貰い、さりげなく健康を気遣い、高齢者のいる家庭では、寒くなってきたこの頃元気に過ごされているか心配することがあります。孫の世話から手が離れた今、地域の活動に参加して楽しく毎日を送っています。七十歳を過ぎても健康なのは毎朝作る味噌汁、これが私のそして家族の医者いらずの秘訣だと思っています。

役員選任（補充）についての公告

役員欠員に伴い、ひかわ医療生活協同組合定款第19条に基づいて役員選任（補充）を下記の通り実施しますので公告します。

- 役員選任（補充）を行う日：2026年6月20日(土)第53回通常総代会
- 場 所：アクティーひかわ 多目的ホール
- 選任する役員の数：理事1名（久木地区）

＜区域別役員定数＞

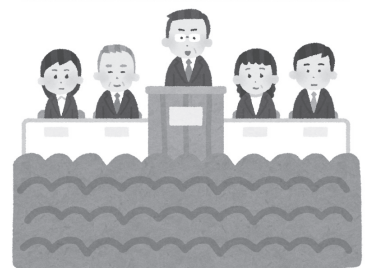
	庄原地区	出東地区	久木地区	直江地区	伊波野地区	出西地区	全体区
理事	1～3	1～3	1～3	1～3	1～3	1～3	5～10

- 申出期限：2026年4月1日(水)～4月20日(月)
 - 役員任期：1年間（次回改選期までの残期間）
 - 申出の受付方法：役員推薦委員会事務局へ申出
2026年3月1日 ひかわ医療生活協同組合 理事長 金森 隆
- 【問合せ】役員推薦委員会事務局：
ひかわ医療生協 地域サポートセンター Tel：(0853) 72-4577

第53回通常総代会 開催のお知らせ

開催日：2026年6月20日(土)
開催時間：午後1時30分
場 所：アクティーひかわ
多目的ホール

通常総代会





出西 すいせん班 新年会



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 まめなか班 口腔体操

1月班会一覧

開催日	班名	支部	テーマ内容	参加人数
4	四季の会	久木	フレイル予防	3
6	おちらと	荘原	新年ビンゴゲーム	7
6	すいせん	出西	お楽しみ会	6
9	えによば	その他	年間計画	6
12	はなみずき	直江	新年会	4
14	めだか	出西	寝たきりにならないために	4
14	嬉し	出西	介護シリーズに参加	4
19	ミモザ	出東	おしゃべり会	5
19	もみじ	出東	グラウンドゴルフ・輪投げ	5
20	まめなか	出西	口腔体操	4
20	興能	久木	お話をしよう	6
30	スイートピー	出東	出東カフェに参加	4

3月の予定

- 3/1 フィットネスルーム
- 3/4・5 おちらとアートサロン
- 3/7 フードドライブ
- 3/17 ほっこりカフェ
- 3/19 荘原支部グラウンドゴルフ大会
久木ほっこりカフェ



(1月号の応募ハガキから)

●今岡 静江さん

ボケ防止にいつも楽しみながらパズルを解いています。寒さ厳しい毎日ですが、職員の皆さまもどうか身体に気をつけてください。

●北村 公子さん

明けましておめでとうございます。今年も楽しく脳トレパズルに挑戦したいと思います。よろしく願います。今年は雪

の正月になり、孫たちが久々に雪ダルマを作って遊んでいました。

●曾田 春代さん

『今年を最後に…』年々減る年賀状にさみしく感じる今日です。(元気ですよー)の安心のすべだったのにな。

●坪倉 伴子さん

先日の地震は、びっくりしました。スマホが何回も鳴るので怖かったです。被害はありませんでしたか？ 遠くに居る友達がメールを心配して送ってくれました。ありがたいことだと感謝しました。最近、地震が多い気がします。

●錦織 和江さん

2月より外来呼び出し方法が変更になるお知らせを読んで、名前の呼び出しではなく番号で呼び出しを行うように変更するという記事を見て良いことだと思いました。これからもプライバシーに配慮した改革がなされるように期待します。

●常陸 藤恵さん

60年に1回の馬ですヨ。若い方たち迷信にまどわされずに赤ちゃんを待っていますヨオ〜!!

●和田 豊さん

今年は人生幾度目かの年男となります。日々の時間を一層大切に過ごせたらと願っています。

わが家のアイドル

長岡 修さんの愛犬(直江) **ナギちゃん**



散歩が大好き、家族を癒してくれます。

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

絵手紙

- ・斐川平野 閨夜に浮かぶ 築地松
- ・庭の木も 寒さに耐えて 春を待つ

金森 武夫さん



矢田 信美さん

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 野菜のナムル



じゃがいものナムル (4人分)

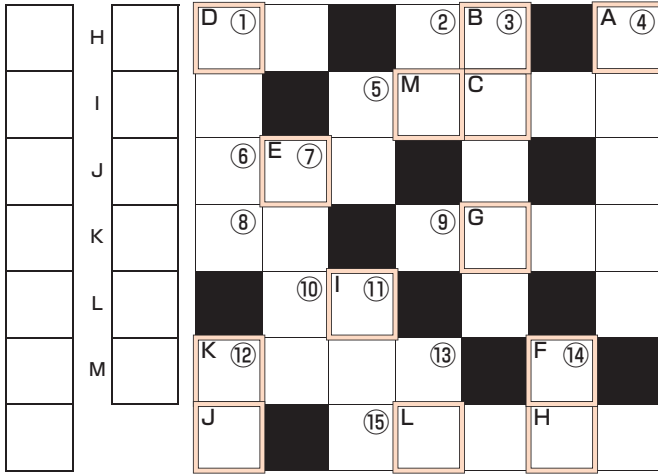
- 《材料》 1人分塩分0.3g
- じゃがいも…120g
 - 人参 ……40g
 - ごま油…小さじ1
 - あじ塩…小さじ1
 - すりごま…小さじ2
- 《作り方》
- ①じゃがいもと人参は細切りする。
 - ②ごま油で炒める。
 - ③調味料Aで和える。

食塩に比べて、あじ塩はミネラル入りのため、塩分量がやや少ないです。塩の粒が大きいと、溶けるのに時間の差が生じるので、味の感じ方が異なる。その他、季節の野菜でナムルができます。(春キャベツ、スナップえんどう、ぜんまいなど) お好みで、んにくのすりおろしをプラスして食べてもおいしいです。

もやしナムル (4人分)

- 《材料》 1人分塩分0.5g
- もやし200g
 - 酢……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - 粉唐辛子……………小さじ2
 - 薄口しょうゆ…小さじ1
 - ごま油……………小さじ1/2
- 《作り方》
- ①大豆もやしを茹でる。(緑豆もやしはさっと茹でればよい)
 - ②しぼってから、調味料Aで和える。

(※カタカナで解答してください。)



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからM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何かを始めるときに、まっ先に必要とされるのは、経済力。「○○○○ものは金だ」
②多くあります。と、いう意味。「至らなごころは、○○あります」
③二つのことが両立せず、どちらかを選ばなければならぬ苦しい状態。「○○○○状態」
④離れてゆく者は無理に引き止めない。「○○○○追わず、来たるものは拒まず」

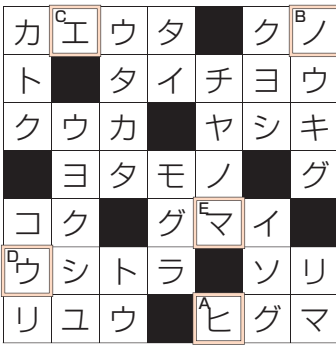
「横のカギ」

- ①その道の達人でも失敗することがある。「○○も木から落ちる」
②若いころは目立たないが、人より遅れて大成する。遅咲きの成功者。「○○器晩成」
③記念誌に丁寧に書き記す。「50周年記念誌に心を込めてキチッと○○○○」
④尾崎紅葉作の金色夜叉で、お宮さんの目が眩んだもの。「○○○○モンド」目がくらみ…「○○」
⑤恥ずべきことでも平気で図々しい態度をしている。「○○の皮が厚い」
⑥田舎の情景と力強い労働を描いた童話。エッサ、エッサ、エッサホイッサ。「○○○○かごや」
⑦スマホの画面を上下左右に滑らせる動作。「画面を○○イドさせる」
⑧ふるさと納税を推進し地域活性化を推進するための総合サイト。手続きの簡便さ、ポイントが貯まるのがお得です。「ふるさと納税は、○○○○だ」
⑨省庁をまたがる重要な政策の立案と総合調整を行う内閣機関。各省庁より一段上の立場。「○○○○」

解答のヒント

昭和初期の小学校で「学年一冊づつ使用された国語教科書。通称「スクラ読本」として親しまれた、冒頭のフレーズ。
編集者は島根県出身の文部官僚 井上 赳

- 1 今岡 静江さん (上直江)
2 鬼村 一男さん (大津西)
3 佐藤 一夫さん (出原)
4 須田 恵さん (庄原)
5 建部 美恵子さん (三絡)
6 古川 和義さん (黒目)
7 古川 裕さん (黒目)
8 松浦 保彦さん (大東町)
9 三島 秀子さん (大東町)
10 山崎富美子さん (原鹿)
正解は43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。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)78888 Eメール:chikaku@hiwawhp.com
◆しめきり 2026年3月31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。
◆1月号の正解 正解は、「ヒノウエウマ」でした。

2025年度 第9回定例理事会報告
日時：2026年1月31日(土) 9時30分～10時20分
出席：理事総数 19名中18名出席
監事総数 3名中3名全員出席
* 2025年度12月決算報告
・12月単月の経常損益は、+15,126千円の黒字となった。事業収益は144,096千円。引き続き介護事業が法人全体を牽引している。
・累計では、+44,774千円の黒字となり、前年と比べると+51,730千円の改善。
* 総代会までのスケジュール予定と開催場所について
第53回総代会開催日：6月20日(土)
場所：アクティひかわ
* 賃金改定について
改定の目的は、①安心して働ける環境づくり②人財の定着と確保③職責や管理者の育成促進の3点とし、持続可能な範囲で見直しを行った。
* 次世代セルフリーダーシップ実践プログラムについて
* 設備購入・更新等
* 人事
地域サポートセンター 渡部未香主任を、2月1日付けで課長に任命する。



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)	景山 省次	大洲 光裕
	村田 幸治	大洲 光裕	村田 幸治	景山 省次	村田 幸治	松原 夕子 (健診)
				島根大学医師		
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、荘原

コース

火・木・第 1 土・第 3 土

- 1 便：出東、荘原
- 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

3月には別れの季節ですね。私たちが別れ際につかう『さよなら』という言葉。接続詞の『左様ならば』(よければ)という言葉は、『左様ならば』(よければ)が語源だと言われていて、つまり『さよう』という経緯があるならば、仕方がありません。ここで一旦お別れしましょう。という、前向きで且つ、現状を深く受け入れる覚悟が込められた言葉なんです。とりあえず『左様ならば』と一度フラットに受け止める。その潔さこそが、4月からの新しい一歩が、大きく力強いものにしてくれるのだと思います。

(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。