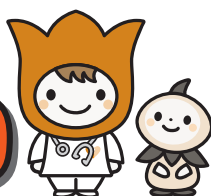


あなたと生協の心と情報の架け橋

第366号

2026年  
4月号

## 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

ひかわ生協の現況 (2026年3月1日現在)

|          |           |
|----------|-----------|
| 組合員数     | 8,209人    |
| 出資金総額    | 2億9,907万円 |
| 平均出資額    | 36,433円   |
| 班数       | 60班       |
| 機関紙手配り人数 | 376人      |
| 手配り部数    | 3,666部    |

## トライアル



これからも医療生協の活動を地域に広げ、健康づくりや助け合いの輪を広げていきます。

(地域サポートセンター 中村 宏貴)

2月21日、「虹のバレンタイン行動」を行いました。当日は、町内6カ所のスーパー店舗前に立ち、来店された地域のみなさんに医療生協の取り組みを紹介しながら、チョコレート入りの宣伝グッズ500個を配布し、アピール活動を行いました。

参加した職員からは、「地域の方にひかわ医療生協のことを知っていただく良い機会になった」「組合員さんと一緒に活動でき、良い経験になった」といった声が寄せられました。

地域に医療生協の輪を広げよう

虹のバレンタイン行動



ゆめタウン



グッディー



JA グリーンセンター



プラント



# 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4回 オムツ・パット交換」

2月9日にあっとホームひかわ食堂にて、オムツの種類や交換方法を実践を交えながら行いました。

7名の参加者の方と、オムツやパットに触れ吸水率などを確かめました。初めてオムツやパットの機能について知ることができたと声をいただきました。

参加者の方にも楽しく学んでもらえたと思います。今後も地域の方々に安心してより良い生活を送っていただけるようサポートしていきたいです。



地域からの声にお応えして第4回開催

### 参加者の感想

- ギャザーを立てること、本人への声掛けの大切さを知れた。
- おむつ交換の手順や選び方がとても参考になりました。
- 何もかもが新発見でした。とても分かりやすかったです。
- テープ止めやオムツの位置の確認方法を知れてよかった。
- こういう機会があることを想定して、いろいろと学びたいと思いました。



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

# ひかわ医療生協・医療介護ものがたり

## 介護事務

私たち介護事務は、生活保護を受けておられる方にも安心して介護サービスをご利用いただけるよう、日々工夫と配慮を重ねています。オムツ代や交通費などは、ご本人にご負担をお願いするのではなく、出雲

市へ直接請求する仕組みを活用し、経済的な不安を少しでも軽減できるよう努めています。

A様は令和3年8月より、介護保険を利用して訪問看護ステーションチュリップをご利用くださいました。令和7年10月、肝臓がんの末期となられ、同月にご逝去されました。

最期の月、病状の変化により介護保険から医療保険での訪問看護へ切り替わることになりました。その際、医療保険へ移行すると交通費の自己負担が発生することに私たちが気づきました。このままでは、療養中のA様に新たな経済的負担が生じてしまいます。

そこで直ちに雲市福祉事務所に相談し、状況を丁寧に説明したうえで対応を協議しました。その結果、交通費全額補助の認定を受けることができ、A様には費用の心配なく、住み慣れたご自宅で最期の時間を過ごしていただくことができました。制度が変わると、支援の内容も大きく変わります。私たちはそのわずかな変化を見逃さず、制度の狭間で不安を抱えることのないよう、利用者様とご家族に寄り添いながら支援を続けてまいります。

## 2/24 ウクライナに平和を!! Ha! PeaceDay

ハッピーステイ

スタンディング行動

ロシアによるウクライナ侵襲から4年となる2月24日、組合員・職員15名で「ウクライナに平和を」と願い戦争反対を訴えるスタンディング行動を行いました。

反核社保委員会メンバーが折り鶴で「平和」の文字を作り、虹や草花をあしらった横断幕風の作品を制作。戦争のない平和な世界を願い、地域に向けて想いを発信しました。一日も早く戦争が終わり、平和で安心して暮らせる生活に戻って欲しいと思います。

(反核社保委員会)





## ズームアップ

「孫の笑顔に心から癒されます」

用者さんに喜んで貰うのは、本当に嬉しくやりがいがありますが、出会いがあれば、もちろん悲しい別れもあります。ケアマネジャーは6人おりますので、何か困ったことがあれば、是非相談して欲しいとのことでした。

ご主人との出会いは高校時代の剣道で、今では3人の子どもさんたちも皆、剣道をしており、厳しい稽古を通じて学んだ相手への尊重、精神的な強さ、我慢強さなど、素晴らしい剣道一家です。

「私たち夫婦と二男夫婦と孫の5人家族で出雲に住んでいます。仕事での疲れやストレスも、家に帰って見る孫の笑顔に心から癒されます。休みの日に家族や友達との旅行も楽しみです。これからも元気で頑張ります」と、笑顔を絶やさずお話になり、明るく楽しい人でした。(機関紙編集委員会)

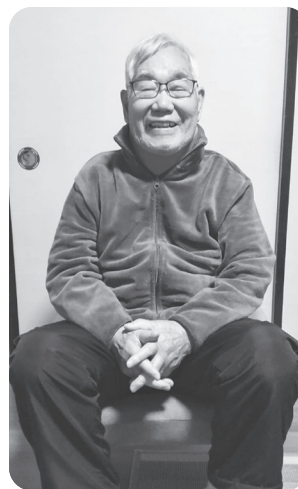


在宅支援室 室長 ケアマネジャー  
前 久美子さん(52歳)

安来市の出身です。高校卒業して広島看護専門学校に入学し、3年間学び、看護師の資格を取得されました。呉市の病院に勤務し、広島の人と結婚されました。その後、安来市の病院に勤務されましたが、その間に3人の子宝に恵まれました。

27歳の時に斐川生協病院にパートで入職されました。住み慣れた自宅でのお手伝いに興味があり、在宅支援をされています。ケアマネジャーになり担当した利

## 生協委員インタビュー



仁田 勝己さん(出西支部)

出西支部の歴史の中で、支部長、理事を務め、今なお17部配布していただいています。その期間良かったことは「とんどさん」をしたこと。「あの行事は残しておきたかった」と残念そうでした。

また、30年前から始めた陶芸は今も続いており、各地で展示などをしていらっします。

暖かくなったら散歩もしたいと、柔和な笑顔でした。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは「Sustainable Development Goals(サステナブル・ディベロップメント・ゴールズ)」の略で、誰一人取り残さない持続可能な社会をめざす世界共通の17の目標です。



師に迎え、前半は講演「日々の生活・業務とSDGsの重要な関係性」ポストSDGsに向けて」を聞き、医療生協とSDGsの関連について学びました。自分たちが生協の取組みとして実行していることでSDGsに当てはまる活動も多くあることが分かりました。

後半は、支部毎のグループで講演を聞いての感想交流と次年度方針に向けての意見を出し合いました。次年度も「だれひとり取り残さない」健康でだれもが安心してくらせるまちづくりをめざします。

(地域サポートセンター 中村 宏貴)

2/12

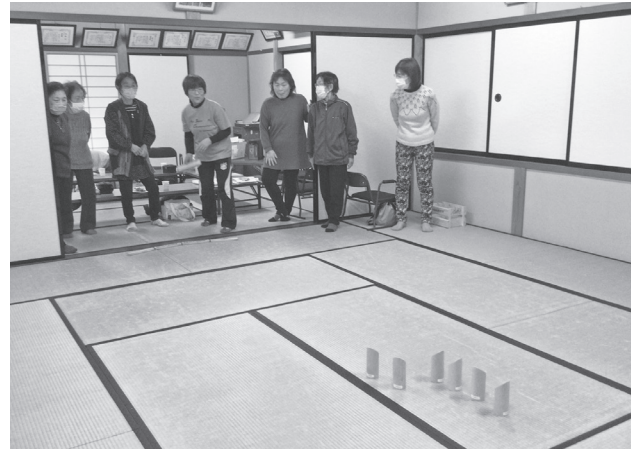
## 支部長・副支部長会議



島根大学  
松本 一郎 教授

今年度3回目の支部長・副支部長会議を拡大版で開催し、組合員・職員36名が参加しました。

島根大学学術研究院教育学系松本一郎教授を講



出西 嬉し班 モルック



その他 えによば班 健康カルタ

## 感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



莊原 おちらと班 腰の痛みと体操

### 2月班会一覧

★は新班

| 開催日 | 班 名      | 支部  | テーマ内容               | 参加人数 |
|-----|----------|-----|---------------------|------|
| 1   | 四季の会     | 久木  | フレイル予防              | 3    |
| 2   | おちらと     | 莊原  | 腰の痛みと体操             | 4    |
| 2   | げんき一番    | 出東  | ストレスからおこる病気について     | 5    |
| 3   | すいせん     | 出西  | 年間計画                | 5    |
| 7   | 嬉し       | 出西  | モルック                | 7    |
| 11  | めだか      | 出西  | 茶話会                 | 4    |
| 12  | ききょう     | 直江  | 椅子に座って体操            | 9    |
| 12  | どんぐり     | 出西  | 知っておきたい成人に必要な水分量と内訳 | 7    |
| 13  | えによば     | その他 | 健康カルタ               | 5    |
| 14  | ★MBC 応援団 | その他 | お話会                 | 4    |
| 17  | ★ばけばけ女子  | 出西  | グラウンドゴルフ            | 5    |
| 17  | ★ばけばけ男子  | 出西  | グラウンドゴルフ            | 5    |
| 18  | マリーゴールド  | 出西  | 年間計画                | 4    |
| 19  | 西本町      | 直江  | 身体を温める体操            | 6    |
| 19  | スイートピー   | 出東  | 食事会                 | 6    |
| 25  | なでしこ     | 久木  | いちご狩り               | 5    |
| 26  | 星田のお家    | 出西  | 口腔体操                | 4    |
| 26  | 姫りんご     | 出東  | ニュースポーツ(輪投げ)        | 4    |

### 4月の予定

- 3/31 出西支部グラウンドゴルフ大会
- 4/1 久木グラウンドゴルフ大会
- 4/2 伊波野グラウンドゴルフ大会
- 4/5 フィットネスルーム
- 4/15 出東グラウンドゴルフ大会
- 4/16 久木ほっこりカフェ
- 4/21 直江グラウンドゴルフ大会
- 4/23 莊原支部総会・直江支部総会
- 4/24 出東支部総会・伊波野支部総会
- 4/28 久木支部総会
- 4/30 出西支部総会



(2月号の応募ハガキから)

## ●勝部 啓子さん

今年の冬も寒さが厳しいながら庭の梅やロウバイが咲き始め、目と鼻を楽しませてくれていきます。次はフキノトウを天ぷらで口福も味わいたいです。

## ●川瀬 幹夫さん

春をみつけようと思うのですが、白梅がチラホラと咲いている程度、他のものはなかなかみつけられません。まして障がい

の身、外に出歩くことが出来ませんから尚のことである。(土筆とかふきのとう、ヨモギなど)

## ●北村 栄さん

正月明け、6日(火)の鳥根東部を震源とする震度5プラス当地は震度4の地震発生には驚きました。久しぶりの体感に、冬休みで2階でくつろいでいた孫も降り、しばらく(1日中)1階で心配していました。初体験のようでした。どこでも地震発生するんだなあ!「忘れた頃にやってくるぞー」は、本当ですね。

## ●須田 道子さん

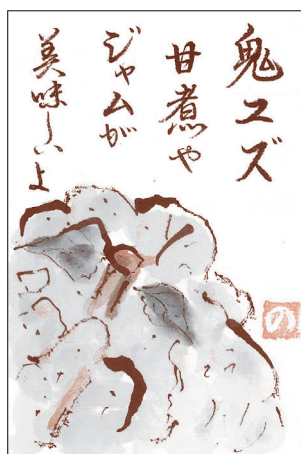
ひかわ医療生協・医

療介護ものがたりを読みました。読みながら考えさせられるものでした。地元こんな寄り添ってもらえるところがあるのは、とても心強く感じました。

## ●宅和 博子さん

節分を終え「立春」を迎えましたが、青森(東北)は災害レベルの大雪との報道に胸が傷みます。経験のない私などとても暮せないと思います。が、だからこそ春のおとずれは喜びでしょう。野菜なども一層おいしいのでしようネ。

## 絵手紙



矢田 信美さん

## 文芸コーナー

- ・かくれんぼ鬼だけ漏らす冬の雨
- ・冬の夜やレンジの音のチンと鳴る
- ・コーラスの声伸びやかに年詰まる
- ・帰省客あふるる駅舎年追る
- ・初雪に見る見る白し田も畑も

伊藤 恵子さん

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

鍋と上手におつきあい

すこしお 春キャベツと鶏むね肉のレモン蒸し 食塩相当量: 約1.0g (1人分)



## 材料 (2人分)

- 鶏むね肉……………1枚 (250g)
- 春キャベツ……………3枚
- 玉ねぎ……………1/4個
- しめじ……………1/2パック
- レモン汁……………大さじ1
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩……………ひとつまみ
- 黒こしょう……………少々

やさしい酸味で塩分ひかえめ。  
春キャベツが甘くておいしい一品!

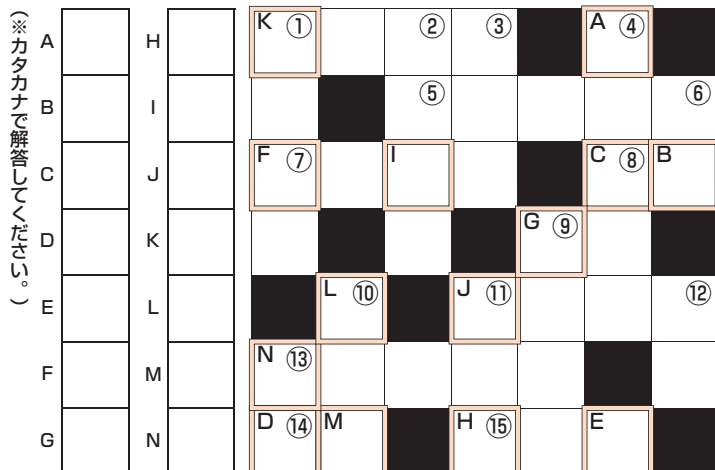


## 作り方

- ①鶏むね肉はそぎ切りにする。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじはほぐす。
- ③フライパンに野菜→鶏肉の順にのせる。
- ④レモン汁、オリーブオイル、塩、こしょうをかけてフタをする。
- ⑤弱～中火で約8分蒸し焼きにして完成。

## 【減塩ポイント】

- レモンの酸味で塩分控えめでも満足感
- 野菜のうま味で調味料を減らせる
- 蒸す調理で素材の味を活かす



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからN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互いに切磋琢磨して頑張る競争相手。  
「好敵手。○○○○」  
②雷が響くように世間に知れ渡っている名声。「○○○○を轟かす」  
③如何なる状況、不意の襲撃から身を守る。「相手に合わせて守る○○○」  
④別のところで稼働している支店のような施設。「○○○○施設」

⑥日本の天皇及び皇室を表す紋章。正式名称は、十六葉八重表菊。「○○の紋章」  
⑨ミカン属の総称。「○○○○類」  
⑩健康な黒髪の理想美。万葉の時代から言われていた。「髪はカラスの○○○○色」  
⑪2で割り切れない整数。「○○○○÷偶数」  
⑫日本の武道では礼儀正しく振舞う。「相手を敬い、○○に始まり礼で終わる」  
⑬火災や爆発に繋がるものは厳しく禁止する。「今日のイベントは、○○厳禁です」

【「ヨコのカギ」】  
①発達した積乱雲の中で大量の発生で乱れ、バランスが取れなくなり放電する現象。「雷が落ちる。○○○○」  
⑤言葉や立場を利用して相手を力で抑える。「○○○○な態度で迫る」  
⑦自分の名前を売るためにする行為。「○○○行為」  
⑧人生、楽なことがあれば必ず、苦しく困難なことがやってくる。「○○あれば苦あり」  
⑨物事は言い出した者が、率先して始めるべき。「○○(隗)より始めよ」  
⑪身体に負荷をかけて筋肉を鍛える運動。「筋肉トレーニング。略して、○○○○」  
⑬冬の季語。雪景色の中で見るのは風情があります。穂も葉も茶色くなる。「○○○○」  
⑭普段は、大人しい人が本気で攻撃的になってきた。「攻撃的になり○○を剥いてやって来た」  
⑮色が鮮やかでハッキリしている。「4Kテレビは風景、人物とも鮮明に○○○」

### 答えのヒント

人との関わりにおいても相手の性格や特徴を理解することが大事です。

◆2月号パズルの当選者

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | ハ | サ | F | ミ | ノ | ウ | チ |
| D | ナ |   | チ | B | ル | ド | ン |
|   | シ | タ | G | ノ |   | ジ | M |
|   |   |   | K | サ |   | キ | マ |
| H | カ | イ | ロ |   | ン |   | ン |
| I | ゼ |   | ウ | C | ハ |   | ム |
| E | ノ | N | ヨ | リ |   | ア | ベ |

◆2月号の正解※  
正解は、「ハルハナノミノカゼノサムサヨ」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  
2026年4月30日(木) 必着

◆お問い合わせ先  
Eメール:chikaku@nikawap.com  
FAX:0853(25)78888  
健康ひかわ 編集委員会  
ひかわ医療生協  
出雲市斐川町直江4883番地1  
〒699-0631  
TEL:0853-78888

※2月号せいきょうパズルのお詫びと訂正：2月号せいきょうパズルの正解として掲載した「ハルハナノミノカゼノサムサヨ」は「早春賦」という歌の冒頭歌詞としては誤りで、正しくは「ハルハナノミノカゼノサムサヤ」でした。なお「ヤ」とご回答いただいた場合も正解となります。ご指摘いただいた読者の方に感謝するとともに、訂正しお詫びいたします。

## 2025年度 第10回定例理事会報告

### \*2025年度1月決算報告

- ・1月単月の経常損益は、+4,551千円の利益となった。事業収益は136,907千円。
- ・累計では、+49,325千円の利益。

### \*2026年度予算(案)進捗状況

### \*就業規則、給与規程一部改定について

日時：2026年2月28日(土) 9時29分～10時32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年度方針の振り返り(案)と2026年度方針(案)について

### \*2026年度役員補充選挙について

### \*人事

- ・島根大学医学部附属病院より、4月1日付けで、日野 孝信常勤医師の派遣が決定した。



## 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       |
|      | 大洲 光裕 | 平 仁司  | 金森美智子  | 大洲 光裕  | 日野 孝信  | 大洲 光裕      |
|      | 村田 幸治 | 大洲 光裕 | 島根大学医師 | 景山 省次  | 村田 幸治  | 松原 夕子 (健診) |
|      | 日野 孝信 | 日野 孝信 | 日野 孝信  | 島根大学医師 |        | 日野 孝信      |
| 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)

時間や回数などはお相談ください。  
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  
おられますか?

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**

ごしまししょう。

(機関紙編集委員会)

#### 編集後記

温暖化で気温も上昇して桜の花の満開が早くなっている季節です。新年度が始まり、小学・中学・高校・大学として社会人と、特に一年生は希望を胸にはぐくみ新しい一年のスタートであり喜びの春です。

春先は寒暖差がはげしいので風邪をひきやすい時期です。栄養と休養を充分にとって体調をととのえて毎日をごしまししょう。

#### 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。