

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367号

2026年
5月号

ひかわ生協の現況 (2026年4月1日現在)

組合員数	8,154人
出資金総額	2億9,471万円
平均出資額	36,143円
班数	60班
機関紙手配り人数	375人
手配り部数	3,643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



大盛況のおちらとアートサロン



3月4日と5日の二日間、組合員ルームでおちらとアートサロンを開催しました。

組合員の皆さまより68作品と多数出品いただきありがとうございました。来場者は前年より多く205名の方々に越えいただきました。皆さまより、すばらしい作品が多数出品されているとお褒めの言葉をいただき、またサロンでは健康づくり委員会の協力で「豆腐入り白玉ぜんざい」を作っていたいただき皆さまに振舞うことができました。「大変に良い味です」と喜んでいただきました。



いたお顔が印象的でした。「ぜんざいを食べた後にごはんが食べられるかな」と心配されていたディサービスの利用者も「おいしかった」と満面の笑みで完食しておられてまちづくり委員会全員がうれしく思いました。

「おちらとアートサロン」は出品者、運営者、来場者、すべての方が関われる新しいつながりの場と思います。この先も「居場所づくり」の一部として継続していこうと思います。

(まちづくり委員会委員長 玉木 征夫)





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5回 ながらですっきり体操」

今回は「ながらですっきり体操」をテーマに、肩・腰・膝の体操を職員と一緒に実践しながらお話ししました。ながら体操は、身近にある椅子やタオルなどを使って、無理はせず「頑張りすぎないこと」が大切なポイントです。

最終回となる今回は21名の方にご参加いただき、全員で数を数えながら体を動かし、笑顔あふれる時間となりました。

今後も、地域の方々が元気に生活を送っていただけるようサポートしていけたらと思います。



地域からの声にお応えして第5回開催

参加者の感想

- タオルを使った体操がわかりやすかったので壁に貼って行います。
- 足上げをきちんと教えてもらい効果を確認できました。
- 家でできそうな体操で良かったです。
- 「頑張らない」を気持ちを持って体操しようと思います。
- 続けることが大切なので頑張ろうと思います。



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

ひかわ医療生協・医療介護ものがたり

せいきようフィットネスルーム

毎月、第1日曜日に実施している「せいきようフィットネスルーム」は、2024年11月の開始から延べ275名の方に参加いただいています。歩行・立ち上がりの評価、マシンを使った筋力測定と運動、セラバンド体操、口腔チェックを個別に組み合わせた結果、継続参加者の86%に筋力向上が見られました。

約1年の取り組みについて参加者へアンケートを実施しました。「体が軽くなり、歩くのが楽になった」「階段の昇り降りが1足1段で行えるようになった」「気分が明るくなった」「ここできしか会えないお友達ができた」「入れ歯ブラシなど新しい道具を知り、日々の口腔ケアに自信がついた」という声をいただきました。

多くの方にそれぞれの身体と心の変化があったと実感でき、スタッフ一同とても嬉しい気持ちになりました。これから、地域の組合員さんの健康とつながりを一緒に作り、より多くの方が健康で前向きな生活を送れる一歩を担えるよう取り組んでいきたいです。

(介護事業部)

副部長 土江 静哉



新たな仲間を迎えて ～2026年度新入職員研修会～



4月1日から3日にかけて新入職員研修会を行い、新卒2名を含む看護師4名と作業療法士1名が新たな仲間として加わりました。

2日には伊波野支部のグラウンドゴルフ大会に参加させていただき、地域の皆さんと交流を深めました。

今回の研修では法人理念や組合員活動の講義、反核・社保運動の学習、普段行かない場所を巡る「生協たんけん」など、多彩な内容で生協の理解を深める時間となりました。

新しい仲間をどうぞ温かく迎え、育てていただければ幸いです。

(人財育成センター 西山 亜輝)

新任医師紹介

日野 孝信 先生



このたび、斐川生協病院に着任いたしました日野と申します。これまで島根県立中央病院消化器科に勤務し、主に消化器疾患の診療に携わってまいりました。今後はこれまでの経験を活かしながら、地域の皆さまに安心して受診していただけるよう、丁寧でわかりやすい診療を心がけてまいります。患者さまお一人おひとりにしっかりと向き合い、地域に根ざした医療に少しでも貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



ズームアップ

「嬉しそうな笑顔にやりがいを感じています」

日々いろいろなことがあり、仕事の疲れやストレスが溜まったときは、奥出雲や広島県の山奥の静かな田舎の温泉に入り、美味しいものを食べて、ストレスを解消することもあるそうです。

「おばあさんが難病で、小さい頃からお年寄りのお世話をするのは当たり前でした。おかげさまで私は元気です。喜んでもらえて、感謝の言葉を直接聞けるこの仕事が大好きです。これからもこの仕事をしていきます。」と、元気いっぱいの快活な笑顔でお話になりました。

(機関紙編集委員会)



看護小規模多機能事業所、みなみ
所長 今岡 和子さん

出雲市の生まれ育ちです。松江市の看護専門学校を卒業し、准看護師の資格を取得して、松江市の病院に就職されました。その後、出雲市の病院に勤務した後に、斐川生協病院に入職して5年間勤務されました。事情があり退職して、1年半後に斐川生協病院に再就職して5年になります。

病棟やデイサービスなどに勤務した後、2026年3月から、みなみの所長に就任されました。365日、24時間、

生協委員インタビュー

大西 正行さん、
大西 五十鈴さん ご夫婦
(庄原支部)



お二人はいつも一緒に手配りをされています。五十鈴さんが理事をされていた頃から17年以上にも及びます。夫の正行さんは、デイサービス「きずな」の送迎にも従事されておられました。

特に、五十鈴さんは東京の民医連の病院に看護師として勤務されていたので、当生協でもその精神で頑張ってくださいました。夫婦一緒に手配りするのは楽しいということでした。

ほっこりカフェ

「ほっこりカフェ」は2カ月に1回、斐川町内の6会場を巡回し、認知症に関係のある人が参加して話を聞いたり、相談したりする場です。

今回は、3月17日、ひかわ医療生協組合員ルームにて、当生協人財育成センター長の狩野賢二先生を講師に迎え、「認知症はこわくない」というテーマで講演を聞きました。講演の中でも話のあった、簡単な脳トレも行いました。

会場がお近くでしたら、気軽にのぞいてみませんか？ 参考になる話がたくさん聞けると
思います。

(シャンシャンクラブ有志)





出東 いちご班 年間計画・健康カルタ



その他 えによば班 食事と健康管理

3月班会一覧

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	5
2	げんき一番	出東	年間計画	6
2	おちらと	莊原	年間計画	8
3	MBC 応援団	その他	親子バスケ企画、話し合い	4
4	もみじ	出東	おちらとアートサロン	6
4	マリーゴールド	出西	おちらとアートサロン	3
5	すいせん	出西	おちらとアートサロン	6
5	なでしこ	久木	おちらとアートサロン	5
5	正興	久木	おちらとアートサロン	3
6	こいのぼり	莊原	年間計画	7
9	はなみずき	直江	お出かけ	4
10	いちご	出東	年間計画、健康カルタ	5
10	つつじの会	直江	年間計画	5
13	えによば	その他	食事と健康管理	5
17	ばけばけ男子	出西	グラウンドゴルフ	7
17	ばけばけ女子	出西	グラウンドゴルフ	7
18	えびす	莊原	年間計画	4
19	スイートピー	出東	年間計画	5
25	めだか	出西	タオル体操	4
26	姫りんご	出東	年間計画	5
26	こだま	莊原	年間計画	5
27	星田のお家	出西	楽しい体操	3
27	つきみ草	莊原	年間計画、インナースキャン	5
28	さくら	久木	ひな祭り 子供銭太鼓	12



出西 星田のお家 楽しい体操

5月の予定

- 5/14 支部長・副支部長会議
- 5/14 ほっこりカフェ
- 5/21 久木ほっこりカフェ



（3月号の応募ハガキから）

●大谷 静夫さん

いつも訪問リハビリの皆さんには大変お世話になり誠に有難うございます。早いものでお世話になってからもうすぐ2年半になります。頸椎の損傷なので簡単には完治はしませんが、おかげさまで当初よりは身体もかなり動かせようになりました。訪問時はいつも優しく丁寧に対応していただき、時には年寄りの話相手にもなっていたので身体のリハビリのみならず、心のリハビリにも役立っていると感じています。

●勝部 啓子さん

庭に桜の木が2本あります。1本

●川井 慶子さん

は長男が生まれたときの記念樹です。もう1本は己生えの山桜です。どちらとも大木となり、春にきれいな花を咲かせます。他県で暮らす息子は、庭の花木の写真を送ると喜んで見ているようです。今年の桜の開花が楽しみです。

私が国民学校の入学の折には、サイタサイタの教科書だったような記憶です。当時は戦争中で物資も乏しく悪しき時代でした。今思えばなつかしくもあり、苦しさなどもあるものと思います。戦後80年平和であったことはかけがえない喜びでもあります。これからも未来永劫戦いのない時代であることを祈るのみです。

●佐藤 富子さん

お茶の時間の恒例クイズ大会みたいになってます。最近は家族3代揃うと、

今と昔の時代の話をすることが増えてきました。カルチャーショックを受けます。（笑）

●宅和博子さん

病院の待合室は元職員にとってもサロンになります。斐川からの方は今度「斐川生協」に変わるのよ。バスが出るから安心！と喜んでいました。年を重ねるとそのありがたさがわかります。私の町内に透析の医院があります。バス停を行き来される方のしんどそうな様子をみるにつけ、民医連はすごいと思います。

●松浦 保彦さん

今回もすてきなパズルをありがとうございます。これだけのパズルを作ることができる人は、非常に多くの知識、それをパズルにする智慧がなければ作ることができない。どんな人か、一度会ってみたいものだ。

絵手紙



矢田 幸憲さん

文芸コーナー

三猿の教へ自然と身について

見えぬ聞こえぬ言葉出てこぬ

建部 美恵子さん

・鰻より松江の人氣ばけだけで
・今年こそ午くいく年願うだけ

金森 武夫さん

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

猫と上手におつきあい

すこしお 新玉ねぎとツナのさっぱりサラダ



材料（4人分）

- 新玉ねぎ……………2個
- ツナ缶（ノンオイル）…2缶
- 酢……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- こしょう……………少々



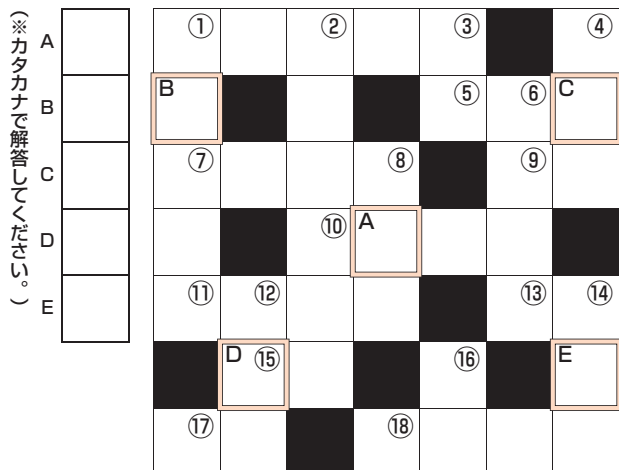
新玉ねぎの甘みとツナのうま味で、塩分ひかえめでもおいしい一品です。

作り方

- ①新玉ねぎは薄切りにし、水にさっとさらす。
- ②水気をしっかり切り、ツナと混ぜる。
- ③酢、オリーブオイル、しょうゆ、こしょうを加えて和える。

【減塩ポイント】

- 新玉ねぎの自然な甘みで塩分控えめでも満足感
- ツナのうま味を活かして調味料を減らす



【タテのカギ】

① 大阪人は飲食に金は惜しまない文化がある。「大阪の○○○○」

② 悪知恵が働き自分の利益のために抜け目がない。「○○○○○○やつだ」

③ 不安や恐怖を感じて、落ち着きを失うこと。「○○足立つ」

④ 他者に害を与えようと、言動に意地悪な感情が溢れている。「○○○に満ちている」

⑥ 戦争や災害などで一時的に生じる好景気。「○○○○景気」



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。

⑧ 神在月に出雲にお集まりになった神様が、最後にお立ち寄りになり、直会をした後に各地に旅立たれる。出雲市斐川町「万○○○神社」

⑫ 瓦葺きの屋根のこと。「高さを競うように○○○が建ち並び」

⑭ 話や行動が止まらない。絶え間なくつづく。「○○○幕なしに喋りまくる」

⑯ 日本海に浮かぶ隠岐島前、海士町のキャッチ「プー。端的で分かりやすい。「○○ものはな」」

【ヨコのカギ】

① お祭りなどで、土地の者で行う相撲大会。「彼は、○○○○の横綱です」

⑤ 病気やケガで回復の見込みがないと、死を医師が判断した。「○○○状態です」

⑦ 日本で最も歴史と権威のある国立大学である。「日本の最高学府と称されている。「東京○○○○」」

⑨ 過去の行動が誤っていると認めて、考え方を変えること。「自分の過去の行動を○○改める」

⑩ 結婚していない男女間に生まれた子ども「俗語で○○○○」法律用語で、非嫡出子。婚外子。

⑪ 普段は、人間の肉体や精神活動を支配している。「肉体から○○○○が永久に離脱することとを死という」

⑬ 日本三大美人の湯 因幡の八上姫も訪れたと言う斐川町学頭。「○○川温泉」

⑮ 仏教で人間が、二つの世を生き続けると考えたもの。「前世、現世、○○世」

⑰ その周囲より高く山より低い。「傾斜の緩やかな地形を○○○○といふ」

⑱ 仏教用語。親子、兄弟、夫婦の別れの悲しさ、苦しさを表す言葉。「○○○○離苦」

答えのヒント

大正十二年、作者海野原が五月五日に背文を測った兄弟の実体験を書いた童謡。
作曲中山晋平で日本の代表的な童謡唱歌。

◆3月号パズルの当選者



① 青木アツ子さん (併川)
② 遠藤 正樹さん (上直江)
③ 鬼村美登里さん (出直江)
④ 川井 廣子さん (直西)
⑤ 川田 ナツノさん (原江)
⑥ 為石 光代さん (鳥井)
⑦ 錦織 和江さん (上直江)
⑧ 錦織 久枝さん (上直江)
⑨ 矢田 幸憲さん (上直江)
⑩ 和田 豊さん (今市町)

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(25)7888
Eメール:chikatu@hikawa-hp.com

◆しめきり
2026年5月31日(日) 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。

◆3月号の正解※
正解は、「サイタサイタサクラガサイタ」でした。

2025年度 第11回定例理事会報告

日時：2026年3月28日(土) 9:30~10:30

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

*2025年度2月決算報告

- ・2月単月の経常損益は、△4,726千円の利益(予算差+3,311千円)となった。事業収益は128,312千円。
- ・累計では、+44,598千円の利益。

*2026年度予算(案)について

*2025年度方針の振り返り(案)と2026年度方針(案)について

*2030年ビジョン(案)について

*春闘統一要求の回答について

*給与規程一部改定について

*人事

- ・4月1日付けで原田仁美を斐川生協病院事務長を任命する。



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	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、荘原

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

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

「#ママ戦争止めてくるわ」という言葉は、エッセイストの清岡子さんが選挙に行く前に、子どもさんに言った言葉だそうです。Xに投稿されたら、瞬く間に拡散して、多くの人の共感を呼んだ言葉です。

今まさに、戦争が世界中に勃発しています。国と国の戦争には最新鋭の武器が使用され、瞬時に国は荒廃し、人々が犠牲になります。他国のことと言えない状況に、私たちも「怖い」と感じているこの頃です。

この時期に、一人のお母さんのつぶやきは、大人や若い人、子どもにも伝わり、大きな力になるといいですね。(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。