

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368号

2026年
6月号

ひかわ生協の現況 (2026年5月1日現在)

組合員数	8,141人
出資金総額	2億9,481万円
平均出資額	36,213円
班数	59班
機関紙手配り人数	374人
手配り部数	3,636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



各支部で支部総会を開催！

～みんなで集い、昨年度振り返りと今年度の重点課題（案）と、2030年ビジョン（案）を確認しました！～



出西支部 4月30日

「少子・高齢化社会において地域に貢献、役立つ取り組みをしよう！」



荘原支部 4月23日

「担い手を増やす！地域で安心して住めるように緩やかなつながりをつくる！」



出東支部 4月24日

「担い手を増やし次の世代へのつながりをつくろう！」



伊波野支部 4月24日

「担い手づくりの継続！魅力ある活動で地域とのつながりを強化する！」



直江支部 4月23日

「1人暮らしや80歳以上の高齢夫婦世帯の見守り訪問をする！」



久木支部 4月28日

「班づくり・サロン・カフェで仲間増やし！」

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) 午後1時30分～
会場：アクティーひかわ 多目的ホール



ひかりんの健康だよ!



『暑くなる前に知っておきたい! 熱中症対策』

熱中症は年々多くなり自然災害級です!

熱中症の種類

【熱失神】

発汗による脱水と末端血管の拡張によって、脳への血液の循環量が減少した時にめまいやたちくらみが起きます。



【熱痙攣】

大量の発汗後に水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足した場合に、こむら返りや筋肉の痛みがあらわれます。



【熱疲労】

多量の発汗に水分・塩分補給が追いつかず、脱水症状になったときに極端に疲れた状態で頭痛や吐き気があらわれます。



【熱射病】

熱中症の最も重症の状態で、発汗がなくなり、体温調節機能が失われて極端な高体温になり意識がなくなります。



熱中症の処置

熱失神と熱痙攣の時は次の処置を行ってください。

【安静】

直射日光を避けて、風通しの良いところで仰向けに横になって、足を心臓より高く上げて脳への血流を確保します。

【体を冷やす】

体幹部の表在に近い首、わきの下、足の付け根の動脈を冷やします。同時にタオルを濡らして体にかけて風を送り熱を逃がします。皮膚が冷たくなって震えるときには乾いたタオルなどで皮膚をマッサージします。

【水分、電解質の補給】

経口補水液を少しずつ飲みます。冷たすぎると飲みすぎて、嘔吐するので注意しましょう。

熱疲労と思われるときは病院で受診します。

熱射病と思われるときは、直ぐに救急車を要請してください。

(監修・執筆)

人財育成センターセンター長

狩野 賢二先生

熱中症予防に何を飲む?

天気予報などで熱中症の注意喚起があった時は、外出する前に水分を補給します。気温が25度以下の時は水やお茶で大丈夫ですが、25度以上になるようなときは、塩分とミネラルを摂取します。市販の経口補水液が良いのですが、昆布茶や塩入り麦茶などでも大丈夫です。また、食事に工夫するのもお勧めです。

熱中症予防の理想の朝食

夏野菜たっぷりの味噌汁



茄子のボン酢炒め



ソラメごはん



きゅうりの塩昆布和え



ゴーヤチャンプル



梅シロップドリンク



夏の暑さ予防に! お手軽簡単レシピ紹介 甘酒のスムージー

【材料2〜3人分】

- ・トマト……………2個
- ・バナナ……………1本
- ・ヨーグルト(プレーン) ……100g
- ・甘酒(氷らせたもの) ……100ml

〔作り方〕

- ①トマトをざく切りにしたものをミキサーにかける。皮付きのままでよい。
- ②バナナを適当な大きさに切って、①に入れミキサーにかける。
- ③最後にヨーグルトと甘酒を②に入れミキサーにかけたら完成。

(斐川生協病院 栄養課)





出東支部 4月20日

春空のもと、
笑顔でナイスショット！



各支部でひかわ医療生協
グラウンドゴルフ大会が
開催されました！



出西支部 4月2日



直江支部 4月21日



荘原支部 3月23日



新入職員も参加しました！！

伊波野支部 4月2日



ひかわ医療生協・医療介護ものがたり

デイサービスふらみんご

人気沸騰！その理由を磨き、輝き続ける

～地域に根付くふらみんごへ～

今回紹介するのが、ふらみんごの取り組みの柱の一つ、「だんだんworks」です。リニューアルをきっかけに掲げた「とりあえず、何でもやってみよう！」という想い。その中で生まれたのが、依頼作業を通じた活動でした。

外来で使用する物品準備、職員制服のボタン付けや裾上げ、病院や地域活動で配布する粗品の袋入れや熨斗貼り、地域から依頼される雑巾縫いなど作業は多岐にわたります。

ある利用者さんはこう話されました。「ここに来ると、役に立てる気がする」「やらされる作業」ではなく、「誰かの役に立つ仕事」へ。それが、ふらみんごで過ごす時間に意味を生み出しました。

この「だんだんworks」を通して、部署や地域とのつながりが広がり、ふらみんごの知名度も少しずつ高まっています。そして何より、利用者さん自身が「ここに来る理由」を持たれるようになりました。

ふらみんごは、これからも、一人ひとりの「やりたい」に寄り添いながら、地域とのつながりを大切に、選ばれ続ける場所であり続けます。

(デイサービスふらみんご 課長 落合 瞭太)



ズームアップ

「皆の楽しみが増えました」

皆で手伝いながらしていますが、生協から持ってこられた、置き型式の血圧測定器には皆さん興味津々で、健康についての話で盛り上がったそうです。支部からの新班誕生の祝い金や生協からの班会手当金で、グラウンドゴルフの定例会とは別に、ミニ大会が出来るようになり、楽しみが増えました。支部の大会にも出来るだけ協力したいとのことです。

(機関紙編集委員会)



ばけばけ男子班 九名



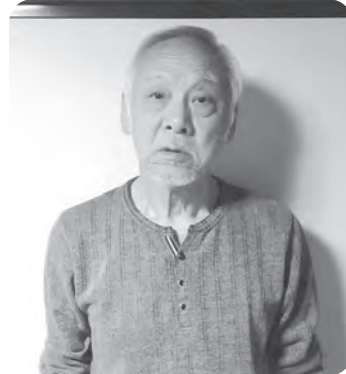
ばけばけ女子班 八名

出西支部に二つの班が誕生しました。毎週火曜日に西コミセン健康広場で、グラウンドゴルフを楽しんでいる60代、80代の仲間です。同じグループでしたが一つの班にするのには人数が多かったので男女別の班になりました。グラウンドゴルフは勿論ですが他愛もないお喋りをして大笑いをするのも皆の楽しみです。

理事さんの声掛けで新班になってからは、班会の時に健康チェックします。血圧測定の時などでは、

生協委員インタビュー

菖蒲 榮さん (直江支部)



平成30年より「健康ひかわ機関紙」の手配りをしています。地域みなさんから励ましの声をいただき楽しくお手伝いをさせていただいております。また、班会などを通じて健康づくりやバスハイクを楽しんでいます。

また、近所(直江中央公園)の花壇の手入れなどのボランティア活動にも参加しています。

機関紙の手配りを通してつながりをさらに広げたいです。

平和のバトン特集 先人の願いを繋ぐ一冊 との出会い Vol.1

『斐川と学童集団疎開 -21世紀に伝えたい貴重な証言-』

2020年から手探りで始められた平和のバトンinひかわの行事も、2023年からの平和の鐘つきも町民の皆さま、組合員の皆さまの深い賛同を得て、先の大戦終戦の夏の恒例行事に認められてきました。今回は当時の出来事を知る人の少なくなった現在において、一冊の本を紹介します。

「斐川と学童集団疎開 -21世紀に伝えたい貴重な証言-」(発行:旧斐川町)です。激化した本土空襲から次代を担う世代を守るため、国の施策として集団学童疎開が開始されて、1944年9月から翌年終戦にかけて斐川町は大阪西区国民学校からの400名近い学童を受け入れ、町内の寺々が宿舎になりました。遠く親元を離れて集団生活を送る児童、引率の先生、寮母さん、受け入れ先の準備に追われるお寺を中心とした斐川町の皆さんの半世紀経過した手記すべてに、究極の思いとしての訴えは、戦争の恐ろしさを知り、平和と命の貴さについて考えてほしいという願いです。

当時、武器を持った兵隊だけが戦ったのではなく、老いも若きも、疎開児童たちもみんな苦難と戦ったという方の一言が、深く胸に迫ります。ますます世情不安になっていく昨今、この証言集は皆さんの平和を望む指標になることを願ってやみません。

25年前に出版を提案した星野美江様の決意、提案を受けた旧斐川町、教育委員会の45周年記念事業としての編集決定の英断に心から敬服の意を表明します。

平和の鐘つきは、疎开学童を受け入れた寺々で行われます。今年も81年前の学童、先人の願いを繋ぐ鐘つきになる事を強く望むものです。

(斐川生協病院 院長 金森 美智子)



莊原 こいのぼり お花見・健康チェック



直江 つつじの会 モルック



出東 げんき一番 お花見

感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば

4月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
3	こいのぼり	莊原	お花見	10
4	嬉し	出西	はじめてのヨガ&カフェ	5
5	MBC 応援団	その他	保護者総会	5
5	四季の会	久木	フレイル予防	4
6	げんき一番	出東	お花見	5
6	おちらと	莊原	脳トレ	4
7	ばけばけ女子	出西	グラウンドゴルフ	6
7	ばけばけ男子	出西	グラウンドゴルフ	9
7	星田のお家	出西	お花見会	4
7	すいせん	出西	インナー스キャン	4
7	★出西シクラメン	出西	インナー스キャン	4
10	えにょば	その他	花見	6
11	はなみずき	直江	健康カルタ、歌	5
14	つつじの会	直江	モルック、ロングピロピロ	5
15	マリーゴールド	出西	握力・筋力測定	5
16	姫りんご	出東	まくれんで体操	5
17	どんぐり	出西	花見	8
24	スイートピー	出東	支部総会	4
24	ミモザ	出東	支部総会	6
27	めだか	出西	握力・足趾力測定	5
28	あすなろ	久木	支部総会	3
28	正興	久木	支部総会	
30	嬉し	出西	支部総会	3
30	どんぐり	出西	支部総会	8



出西 嬉し班 はじめてのヨガ&カフェ

6月の予定

- 6/6 フードドライブ
- 6/7 フィットネスルーム
- 6/9 ひかわ生協GG大会（予備日：6/12）
- 6/18 久木ほっこりカフェ
- 6/20 第53回通常総代会



読者のひろば

(4月号の応募ハガキから)

●尾添 敏光さん

4月になり、グラウンドゴルフのシーズンになりました。生協で健診を受けながら、グラウンドゴルフを頑張っています。

●勝部 啓子さん

医療介護ものがたり「介護事務」を読み、温かな気持ちになりました。施設として、医療・介護を担いつつ、その特長を生かされるスタッフの方の行動力に感心し、この地域で生活していることに喜びを感じました。益々のご活躍をお祈り申し上げます。

●曾田 春代さん

自治会の公民館のサクラも強風で

花びらが散り始めました。今年、木に足をかけ剪定した梅の木に、花が散ったあとに小さな実を見つけ、ちよつと感動。自然ですねー。

●土江 公三さん

4月号のせいきようパズルを解き、答えを読んだ時、ふと思い出したことがあります。昭和の時代ですが、「一粒で二度おいしい」というテレビコマーシャルが一世を風靡しました。せいきようパズルは「解き終わるまで」と「出た答えを読んだ時」の二度、頭の訓練になりますね。今後とも二度のおいしさを味わえるように、せいきようパズルに挑戦したいと思います。

●三島 秀子さん

せいきようパズルでいただいた図書カードを、先日孫の誕生日にプレゼントしました。お礼のお手紙が届きました。「本当に図書カード(誕生日プレゼント)をありがとう。家

に帰ってもうれしくてうれしくて、何の本を買おうか考えているけど、まだ思いつかないよ。……」すごくよろこんでもらえました。これからフレイル予防と孫のプレゼント用にごんばつて生協パズルに挑戦します。

●錦織 成也さん

農業は全くの素人ですが、大好きな長芋だけ毎年チャレンジしています。今年も20本植えました。掘る作業は重労働ですが、良い芋が出来た時は疲れも吹っ飛びます。秋の収穫を楽しみにしています。

絵手紙



矢田 幸憲さん

水面より降り出す雨の桜かな

伊藤 恵子さん

右足がリズムにのれぬエスカレーター

年重ねても苦手な乗り物

建部 美恵子さん

文芸コーナー

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

編と上手におつきあい

すこしお トマトと卵の中華スープ



材料 (4人分)

- トマト……………2個 (約300g)
- 卵……………2個
- 水……………600ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- こしょう……………少々

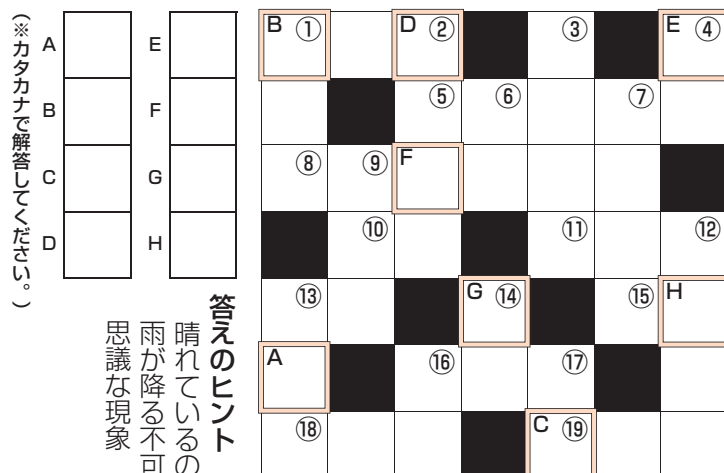
作り方

- ①鍋に水を入れて火にかけ、沸騰させる。
- ②トマトをくし切りにして鍋に入れる。
- ③鶏ガラスープの素を加えて軽く煮る。
- ④溶き卵をゆっくり回し入れ、ふんわりと固める。
- ⑤ごま油を回しかけ、こしょうで味を整える。

【減塩ポイント】

- トマトのうま味(グルタミン酸)で塩分控えめでもおいしい
- ごま油の香りで満足感アップ

トマトのうま味と卵のふんわり食感で、塩分ひかえめでも満足できるスープです。



【タテのカギ】

- ①製品のスーツや衣類を店頭に吊るして販売している。「〇〇〇〇の服」
- ②無表情で喜怒哀楽がなく感じられて人間味のない人の顔。「〇〇〇〇のよ
うな顔」
- ③江戸で生まれ育った生粋の町人。下町で3代以上続く住人。喧嘩早いが人情家。「〇〇〇〇氣質」
- ④悪い子の反対。「〇〇子」



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

【ヨコの力ギ】

- ⑥ 事実でない嘘を事実であるように仕立て上げること。「○○ち上げる」
- ⑦ 檜の穂先と柄の部分の接する部分が抜けないようにする武具用語。「漢字で螻蛄首。○○○○」
- ⑧ 仕事やプライベートを優先して適当な距離で生活をし、お互いの家を行き来する新しい形の結婚。「○○○○婚」
- ⑨ 前の人の言った最後の一言を取って、新しい言葉を次に次に言う。「日本独特の言葉遊び。○○○○」
- ⑩ 古来稀なり。昔は70歳まで生きる人は珍しかった日本独特のお祝いをする「○○○○お祝い」
- ⑪ 辛くても辛抱して頑張れば、いずれ成功する。「○○の上」も三年
- ⑫ 野菜や魚介類が収穫されたばかりで新鮮であるのが自慢の○○たて市場。
- ⑬ 日本独特の縁起物。右手を上げると金運、左手を上げると人を招く。「○○き猫」

- ②議論しても決まらなかつたことが權威のある人の一言であつさり決定した。「○○○一声」
- ③これからは時間を一緒に共有したいと、恋人へ送る愛情表現。「ヘアの○○○○○○」
- ④眉間にしわを寄せて、不機嫌で不快な表情「苦々しい、○○○○○○」
- ⑤シニアやリハビリ用の自転車。歩道や車道の走行可能。停車の時の安定抜群。「○○輪自転車」
- ⑥自分のことは省みず、国に関することを心配する人。「憂国の士。○○○」
- ⑦恋に夢中になると冷静な判断力や理性、常識を失つて相手の欠点がわからなくなる「シエイクスピアのウエニスの商人より。○○は盲目」
- ⑧順位の最下位を意味する俗語。「○○ッケツ」
- ⑨年齢を重ねて落ち着いた大人の女性。「色気のある。○○○の女性」
- ⑩道端や路上で誰の看護も受けずに惨めな死に方のこと。「○○○死」
- ⑪寝入り直後のこと。「○○○ぼな」

ハガキ「FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、電話番号、ひか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。寄せられた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6月30日(火)必着

三
二
一

正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード500円分をお送りします。

◆4月号の正解

正解は、「サクラキルバカウメキラヌバカ」でした。

◆4月号パズルの当選者

正解は35通でした。

①	江角みどりさん	(直江江)
②	尾添敏光さん	(直江江)
③	勝部啓子さん	(原鹿江)
④	川瀬幹夫さん	(神西沖町)
⑤	北村公子さん	(今在家)
⑥	小梶輝枝さん	(大杜町)
⑦	曾田春代さん	(坂田)
⑧	錦織裕美子さん	(上直江江)
⑨	野々村クニエさん	(直江江)
⑩	平井千代子さん	(直江江)

K	ク	ラ	イ		A	サ			
	イ		イ	ア	ツ	テ	キ		
F	バ	イ	I	メ	イ		C	B	ク
	ル			イ		G	カ	イ	
		L	ヌ		J	キ	ン	ト	レ
N	カ	レ	ス	ス	キ				イ
D	キ	M	バ		H	ウ	ツ	E	ル

2025年度 第12回定例理事会報告

日時：2026年4月25日（土）9：30～10：35

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

- ・年度末決算 年度末調整が入るため、確定は次月となる。
- ・役員推薦委員会からの報告
- ・第53回通常総代会 第2～5号議案の確認
- ・第53回通常総代会における議案の提案方法の変更について
本年度の総代会において、2025年度事業活動のまとめ（案）と2026年度方針（案）、2030年ビジョン（案）を、視覚的なプレゼンテーションへ変更することとなった。
- ・2025年度職員育成アクションの振り返り（案）と2026年度職員「共育」アクション（案）について
- ・2025年度採用計画の振り返り（案）と2026年度採用計画（案）について
- ・「経理規則」と「電子取引データの訂正および削除の防止に関する事務規程」一部改定の件



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

コース

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

先日、夫がカメラを手にあわてて飛び出して行ったので、何かあったのだろうかとか追いかけて行ってみました。すると、家の前の田んぼに2羽のコウノトリがえさをついばんでいました。なかなか直接目にする機会がない鳥なので、私も写真に収めておきました。コウノトリが安心して住める斐川町であって欲しいものです。

(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。