

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370号

2026年
8月号

ひかわ生協の現況 (2026年7月1日現在)

組合員数	8,132人
出資金総額	2億9,500万円
平均出資額	36,277円
班数	59班
機関紙手配り人数	372人
手配り部数	3,613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



「ちょっと楽しく、ちょんぼずつ」地域の安心を 広げる新たな一歩

第53回通常総代会 2026年度方針・2030年ビジョンを決定



第一会場 (荘原、出東、直江)



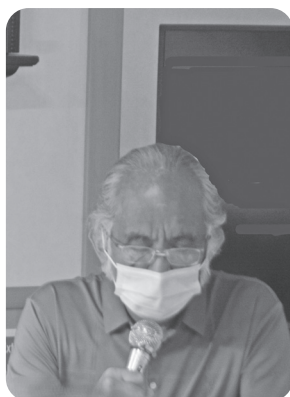
第二会場 (久木、伊波野、出西)



理事長挨拶



議長団 (盧原美鈴 総代)



議長団 (伊藤太省 総代)

第53回通常総代会は、当初予定していた会場の空調不備により、急遽、斐川生協病院外来フロアと組合員ルームをオンラインで結ぶ変則開催となりました。音響の不備やパイプ椅子でのご着席など、総代の皆さまには、大変ご不便とご迷惑をお掛けしましたことを、深くお詫び申し上げます。

当日は、開始前にオリジナル「お口の体操」で心と体をほぐし、続けて、新赴任の大洲医師と日野医師の自己紹介で和やかにスタート。議長には、直江支部の伊藤太省総代、出東支部の盧原美鈴総代が選出され、スムーズな進行のもと、「2030年ビジョン」を含む8つの全議案が無事に採択されました。(2面に続く)

第53回通常総代会



口腔体操のうた

だいす
大洲医師 挨拶

日野医師 挨拶



平和のバトン in ひかわ報告

今回は、新たな試みとして、土江介護副部長と来住事務長室主任がパワーポイントを使用し、紙芝居風に議案を提案しました。マスコットキャラクターの「ひかりん」と「きゆう坊」も登場する楽しい説明に、皆さんの笑顔がこぼれました。

指定報告では、土江介護副部長より「日本医療マネジメント学会学術総会で採択された「ひかわ医療生協のやさしいケアプロジェクト」の歩みが、また岡宜一組活委員長と井上美和子理事による「平和のバトン in ひかわ」では、平和を次世代へ語り継ぐ大切さが報告されました。さらに、新たな力として、久木支部より寄廣文雄さん、原田仁美事務長の2名が新理事に選任され、体制が整いました。

今後とも組合員の皆さんと共に「ちよつと楽しく、ちよんぼずつ」地域の安心を広げていきたいと思っています。

(専務理事

有藤 小百合)

新任理事
原田仁美 事務長新任理事
寄廣 文雄さん (久木支部)

紙芝居風スライドによる議案提案

ひかわ医療生協・医療介護ものがたり

デイサービスきずな

「デイサービスきずな」は1日25～30名ほどが利用されるデイサービスです。

今回、一人で食事をする途中で疲れて食べられなくなり、職員の介助が必要だった利用者さまに対し、「自分で食べたい」という思いを大切にし、食事環境の改善に取り組みました。食べる姿勢やテーブルの高さを見直し、車椅子の座面に敷くクッション（写真1）や高さを調整したテーブル（写真2）を製作するなど、一人で食べやすい環境を整えました。その結果、姿勢が安定し、自力で食事ができる時間が延び、ご本人にも食べやすさを実感していただくことができました。また、リハビリ職員による身体評価や車椅子の選定、看護師による嚥下機能の確認、介護職員による食事介助や経過観察など、多職種で連携しながら支援を行いました。今回の取り組みを通して、多職種で協力し、一人ひとりに合った支援を考え実践することの大切さを学ぶことができました。

（デイサービスきずな主任 福田 海斗）

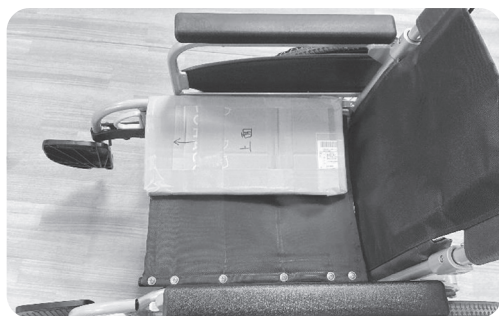


写真1



写真2

特別速報 やさしいケアプロジェクトの取り組みが全国で高く評価されました！

「2025職場における腰痛予防宣言」 日本理学療法士協会主催



サポーター会議の様子



銀メダルを獲得！

当法人の取り組みが
「全国の優れた事例」
として高く評価され、
銀メダルを受賞しました！



受賞のポイント

- 職員の腰痛予防に向けて職場環境の整備
- 多職種協働による継続的な改善活動
- 職員一人ひとりが実践する予防への意識改革

ひかわ医療生協では、「身体へのやさしさ」と「思いやり」を大切にした「やさしいケアプロジェクト」を推進しています。

各職場から選出された職員25人を「やさしいケアサポーター」に任命し、「やさしいケア」を広げる活動を進めています。毎月のサポーター会議では、それぞれの職場での実践を共有し、困りごとや改善策を話し合っています。身体への負担軽減にも力を入れ、福祉用具ニュースの発行や腰痛予防体操の普及、全職員アンケートなどを実施。その取り組みが評価され、日本理学療法士協会主催の“「職場における腰痛予防宣言！」で銀メダル”を受賞しました。

さらに、この実践を2026年5月に行われた第28回日本医療マネジメント学会学術総会で全国発表しました。

これからも「利用者にも職員にもやさしいケア」を合言葉に、安心して働き続けられる職場づくりと、より質の高い医療・介護の提供を目指して取り組みを進めていきます。

（やさしいケアプロジェクト 土江 静哉）



ズームアップ

「仕事も家庭も充実した日々です」

「夫婦と子どももふたりの4人家族です。2歳と0歳の子どもが可愛くてなりません。笑顔にいやされます。色々大変ですが日々の成長が楽しみです」と、満面の笑顔でお話になりました。(機関紙編集委員会)

「夫と子どももふたりの4人家族です。2歳と0歳の子どもが可愛くてなりません。笑顔にいやされます。色々大変ですが日々の成長が楽しみです」と、満面の笑顔でお話になりました。(機関紙編集委員会)



病棟統括師長 看護師

山藤

尚志さん (32歳)

江津市の出身です。高校を卒業後、浜田医療センター附属看護学校に入学し、3年間勉強して看護師の資格を取得されました。浜田医療センター附属病院に勤務した後、2016年24歳の時、斐川生協病院に入職されました。今は病棟統括師長です。

第17回ひかわ医療生協グラウンドゴルフ大会開催

今回は、参加者を120名想定して、各支部より20名の枠を設けました。しかしながら、支部により15名の参加しか出来ないところもあり残念な状況でした。実行委員会の反省会でグラウンドゴルフの仲間で作っている実践例の紹介もあり、これからは、日頃グラウンドゴルフに関わっている人に加えて、初心者の方にもグラウンドゴルフに親しんでもらえるよう呼びかけを行い、将来的な大会参加者の増加につなげていけたらと考えています。

次回、多数の方でにぎやかにやりましょう！

(実行委員長 江角 昭夫)



第17回グラウンドゴルフ大会は、6月9日斐川公園において113名の参加により開催されました。実行委員会が設置され今回の当番は、輪番制で出東が担当し、大会の案内・賞品購入・当日の運営を行いました。

生協の活動の中で、一番多くの方が集まる大会で、グラ

生協委員インタビュー

尾原 敏子さん (71歳・出東支部)



組合員になって28年になります。4月から運営委員になり、機関紙10部の手配りをされています。以前、お父さんが、訪問看護チューリップのお世話になり、親切な対応に感動したそうです。お母さんはデイサービスに通い、91歳で元気です。

生協が大好きで、近所の人5人で班をつくり班長さんです。「お陰さまで元気です。みんなで楽しく頑張ります」と、元気いっぱいです。



出東 げんき一番班 モルック



莊原 えびす班 带状疱疹について

6月班会一覧

開催日	班 名	支部	テーマ内容	参加人数
1	げんき一番	出東	モルック	6
1	おちらと	莊原	ペタンク	5
2	すいせん	出西	身体ほぐし	4
2	シクラメン	出西	身体ほぐし	4
3	正興	久木	映画鑑賞	3
5	こいのぼり	莊原	まくれんで体操	10
7	四季の会	久木	フレイル予防	4
8	はなみずき	直江	転倒予防体操	5
9	ばけばけ女子	出西	グラウンドゴルフ	3
9	ばけばけ男子	出西	グラウンドゴルフ	5
9	いちご	出東	転倒予防	4
9	つつじの会	直江	認知症について	6
10	めだか	出西	糖尿病の夏に注意したいこと	4
12	えによば	その他	脳トレ	7
14	あすなろ	久木	出雲弁もやま話、今後の計画	3
16	興能	久木	日頃の疲れをいやそう	6
17	えびす	莊原	带状疱疹について	6
17	なでしこ	久木	食物繊維について	4
18	スイートピー	出東	腰と膝の体操	5
18	姫りんご	出東	歯の健康	5
20	MBC 応援団	その他	夏の陣	6
24	マリーゴールド	出西	夏野菜を使った料理	5
24	もみじ	出東	笑いヨガ・お茶会	7
25	どんぐり	出西	体の中の塩分の働きについて	8
29	星田のお家	出西	夏バテ予防の食事について	4



出西 マリーゴールド班 夏野菜を使った料理

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 星田のお家夏バテ予防の食事について

8月の予定

- 8/2 フィットネスルーム
- 8/6 原爆の日（広島）
支部長・副支部長会議
- 8/9 原爆の日（長崎）
- 8/20 久木ほっこりカフェ
- 8/29 山陰高齢者大会

出資金残高通知のお知らせ

出資金残高通知書を2026年8月に発行します。今年より毎年の発行となりました。ご確認いただき、引き続きのご協力をよろしくお願い申し上げます。



(6月号の応募ハガキから)

●榎並 妙子さん

「デイサービス」で「つむぎ」でお世話になってます。森脇主任をはじめ、スタッフの皆さまの温かいお気遣いに感謝しています。マシーンを使うのが楽しみです。

●遠藤 正樹さん

毎号、健康に関する情報だけでなく、地域で活動されている皆さんの様子を読むのを楽しみにしています。健康は一人を守るものではなく、地域のつながりや助け合いも大切だと感じました。これからも身近で役立つ情報を楽しみにしています。

●嘉藤 敬さん

子どもとダンゴムシを飼っています。雑食でなんでも食べるのですが特にキャベツがお気に入り入りの様子。小さい体のどこに歯があるのかな？と思うくらいにもりもり食べてくれてなんだか可愛いです。

●北村 公子さん

梅雨入りしたと発表がありました。梅雨の雨ならありがたいですが、災害が起きるほど降ることが多くなつたこの頃です。今年は災害が起きないよう祈ります。

●鈴木 咲子さん

先日、健康診断のため斐川生協病院へ行った。内科の先生(日野先生)に初めてお目にかかった。その時「大きな病気をいろいろされて大変でしたね」と声をかけていただいた。先生が、しかも若い。今後がとても心強く、生協病院に行くのが楽しみ(？)に

なつた♡

絵手紙



矢田 信美さん

●瀬崎 登美代さん

梅雨に入り、湿気でむしむし農作物は良いのですが。最近歩数計を付けてみた。外でウォーキングは無理なので、部屋の中や畑までくらしい。数字に出るのががんばる気持ちになる。

●森山 千苗さん

夫が腰を痛めました。犬の散歩、お風呂掃除、洗濯干したたこれだけと思っていました。やってみると結構大変!!早く良くなって、そしてズット元気できてね。



「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

文芸コーナー

問診の認知うかがう質問に

該当あれど「なし」にする

建部 美恵子さん

・出雲平野美田とマッチ築地松
・パズルでね前頭葉をフル回転

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。



すこしおクッキング

鍋と上手におつきあい

すこしお なすと鶏肉のさっぱり南蛮



材料(4人分) 塩分約0.8g/人

- なす……………4本
- 鶏もも肉……………500g
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1

酢の酸味でさっぱりと。しょうゆ控えめでもおいしく食べられます。



暑さで食欲が落ちやすい時期に、さっぱりと食べられるおかずです。

作り方

- ①なすは乱切り。
- ②鶏肉は一口大。
- ③フライパンで焼く。
- ④調味料を加えて軽く煮る。

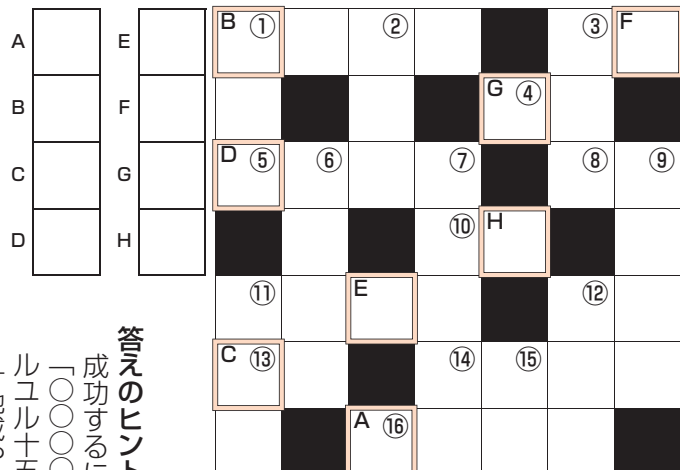
【栄養ひとことメモ】

- なすは体を冷やす効果があり、夏バテ予防におすすめの野菜です。

【減塩ポイント】

- 酢の酸味で、しょうゆ少なめでもしっかり味が決まります。

(※カタカナで解答してください。)



答えのヒント

成功するには努力や時間が必要。果物に例えた人生の教訓。
「○○○○○○○○、柿八年、梅は酸いとして十二年、梨はユルユル十五年、柚子の大馬鹿十八年。蜜柑のまめけ二十年…」
「地域や時代によってさまざまなバリエーションがある。」

「タテのカギ」
①資格や行政の許可のないまま無許可、無資格で営業を行うこと。「○○○○営業」
②男気があり粋でサバサバした、気風のいい若い男性。「威勢が良くて優しくて○○○だね」
③江戸時代、百姓が幕府や藩に税として納めた玄米のこと。「○○○○米」
⑥常識では考えられない不思議で怪しいこと。「○○○○怪な出来事」



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。

- ⑦ 特定の相手に執拗にストーカー行為を、繰り返す。「○○○○○のは犯罪です」
⑨ 同じ種類のものがいくつも重なり合っているさま。「○○○○と連なっている」
⑪ もくろみが巧みで策略に富んでいる人。「あの人は○○○だね」
⑫ 大まかでもいい加減な仕事をしている。「大雑把で○○○な仕事です」
⑮ 保守主義、伝統重視、従来の社会を守る。「○○○左派」
- 「ヨコのカギ」
① 自分又は家族が名義人になっている住宅。「○○○○に住んでいます」
③ 原則として偶数月の15日に2ヶ月分支給される。「○○○金支給」
④ 高齢者の就労促進と将来の基礎年金の給付水準の維持を目的に2026年に大幅改正される。「○○○金制度」
⑤ 自分の主張を語気を強めて説明する。「計画の重要性を、○○○○するよ」
⑧ 悪事を企てることを示し合わせて仲間になる。「○○○になって、悪事を働く」
⑩ オリンピックで優勝した選手が貰うメダル。「○○○メダル」
⑪ 物の位置や順序、上下の向きなどが通常とは反対になっている。「何時もと○○○○になっている」
⑫ 身体を精一杯うしろに曲げる。「後ろに弓なりに○○○」
⑬ 不完全燃焼に終わって非常に残念です。「思い残すことがあって○○○が残る」
⑭ 昔から今までの間、東と西すべての場所、いつでもどこでもという意味。「古今○○○○」
⑯ 平均10万本あって、1日で0.3mm、0.4mm伸びるとか? 「1ヶ月に約1cm伸びると言われる、日本人の○○○○」

6月号パズルの当選者



- ① 鬼村 一男さん (出西)
② 梶谷 博さん (黒目)
③ 佐藤 一恵さん (黒目)
④ 建部 美恵さん (三津町)
⑤ 古川 和義さん (黒目)
⑥ 古川 裕さん (黒目)
⑦ 松浦 保彦さん (黒目)
⑧ 三島 秀子さん (黒目)
⑨ 森山 千苗さん (原鹿)
⑩ 山崎 富美子さん (雲南市)

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8月31日(月) 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。

◆ 6月号の正解
正解は、「ギッネノヨメイリ」でした。

2026年度 第2回定例理事会報告

日時：2026年6月27日(土) 9:31~10:25

出席：理事総数 20名中20名出席

監事総数 3名中3名全員出席

(1) 2026年度5月決算報告

- ・5月単月の経常利益は、予算を超過し+5,996千円の利益となった。
- ・5月累計の形状利益も予算を超過し、+17,655千円の利益となった。収益はほぼ予算どおりとなり費用は予算を下振れしたため。

(2) 役員選任規約運営細則について

(3) 診療報酬・介護報酬にともなう手当の配分方法について

(4) 常勤役員報酬規則改定について

(5) 非常勤役員の報酬及び、退任慰労金に関する規則第3条の見直しについて

(6) 2026年春闘統一要求および単組要求に対する回答について

(7) その他



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

編集後記

7号・8号のダブル台風が、日本列島を襲いました。長年生きて来た私たちが、はじめての経験でした。また、岩手、青森の大地震も起きまし
た。その前はベネズエラでマグニチュード(M)7.5の地震で死者3000名以上です。日本にまで津波が押し寄せま
した。この地球は、人間だけが住んでいるの
ではありません。虫や動物たちの生活の
分ごとには、私たちが考える以上に
いかなんとも思っています。

(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。