

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371号

2026年
9月号

ひかわ生協の現況 (2026年8月1日現在)

組合員数	8,132人
出資金総額	2億9,592万円
平均出資額	36,431円
班数	59班
機関紙手配り人数	370人
手配り部数	3,595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



平和の願いを地域から

核兵器のない世界と 平和な未来を願って

7/28

平和の鐘

町内11カ所のお寺で、平和の鐘つきが一斉に行われました。



月光寺 (今在家)



西光院 (三絡)



寛専寺 (原鹿)



荘厳寺 (上庄原)



永徳寺 (学頭)



観音寺 (荘原)



興林寺 (直江)



保寿寺 (中洲)



萬蔵寺 (坂田)



全昌寺 (阿宮)



本誓寺 (神氷)

100人が参加し、
平和への願いを込めた
鐘つきとなりました。



戦後81年 平和のバトンinひかわ 7/29-30

未来へつなぐ平和への想い



7/29 平和を語り合う座談会 えによば班の皆さん



語り部柿本明代さんとインタビューの医学生さん



7/30 語り部さんへのインタビュー

今年も「平和のバトンinひかわ」を7月29日・30日の2日間、ひかわ図書館で開催しました。今年は、平和への関心が高い医学生さんにも参加していただき、語り部さんへのインタビューを担当していただくなど、学生と一緒につくり上げる「共同制作」の企画となりました。

座談会や語り部さんのお話、高校生が描いた原爆の絵や原爆パネル展示、戦時品の展示などを通して、平和の大切さについて考え、意見交換をしました。

2日間で延べ200名の来場があり未来へつなぐ平和への想いを伝える場となりました。

7/16 憲法学習会

憲法から平和を考える



「憲法改正 そんなに急いでどこに行く？」と題した憲法学習会を法人反核社保委員会主催で開催しました。島根県平和委員会の徳永和洋さんを講師に、憲法の役割や9条、基本的人権などについて学びました。組合員6名、職員15名の計21名が参加し、平和といのち、くらしを守ることにについて考える機会となりました。

語り継ぎ、学び、つながる2日間



戦争や核兵器は、命や健康、暮らしを奪います。私たちひかわ医療生協は、「健康づくり」と「平和づくり」は切り離せないものと考えています。

医療・介護に携わる私たちだからこそ、地域の皆さんとともに平和について考え、平和を守っていく活動に取り組めます。

(平和のバトンひかわ実行委員会・反核社保委員会)

ひかわ医療生活協同組合 医療介護ものがたり

看護小規模多機能事業所 みなみ



「少しでも長く今の生活を続けたい」とリハビリを希望される利用者さまが多くいらっしゃいます。

私たち看護小規模多機能事業所みなみでは、看護師、介護福祉士、リハビリ技師、歯科衛生士が協力し、多職種でサポートしています。

最近では、歩行訓練や創作活動、福祉用具選定、ポジショニング、口腔内評価等に力を入れています。ま

た、みなみでは野菜作りやドライブなども行い、利用者さまに満足していただけるような企画を考えています。
これから一人一人の思いに寄り添い、住み慣れた自宅でその人らしい生活が長く続けられるよう支援していきます。

（看護小規模多機能事業所みなみ 所長 今岡 和子）

組合員の声

未来に灯りを見出した総代会 一人の総代さんから届いたメッセージ

生協の発展を希って

私は昨年11月のひかわ医療生活協同組合設立50周年記念行事と、この6月の通常総代会に参加させていただきました。

記念式典では歌やライブなど、すべて健康・福祉・平和につながる「協同」の中から生まれた演出であり、涙あり笑いあり、時間の経つのも忘れるほどでした。様々なイベントのスケールの大きさにも驚き、この町に、医療・介護・福祉・平和につながる輪が広がっていくことに、大きな喜びを感じました。総代会は、開催日直前のアクシデントにより、急遽病院内の2会場をリモートでつなぐ開催になりました。プログラムの内容短縮など、いろいろ不便や不都合が生じたようですが、関係者の皆さまの見事な連携プレーにより、全日程が終了しました。皆様方のご苦労や奮闘ぶりに、心から敬意を表します。

心に残ったことが二つあります。一つは、いろいろなご縁がつながって、お二人の使命感に満ちた新任の先生が着任されたことです。自己紹介もユーモアたっぷりで、受診したくなるようなオーラを感じました。

二つ目は、「2030年ビジョン『むら』から『COUNTRY（カントリー）』」構想です。誰一人取り残さない、つながる助け合いが町全体に広がる頼もしさを感じました。

この前進し続ける「ひかわ医療生協」について、私はそのバックボーンとなっているのは、理事長さん・院長さんをはじめとする役職者の皆さんや職員の方々、そして組合員さんによる温かいつながりだと思います。困難にも笑顔で乗り越え、信念を貫き通される姿勢、優しいまなざしは、接する人々を惹きつけ、信頼感を与えてくれます。

いま世界は、憎しみの連鎖が続き、日本の国土にも戦争の足音が聞こえ始めています。地球環境の悪化にもおびえ、私自身も脳の具合がややしくなり…そんな今日この頃です。当日は大雨の中、足も心も重くやっと辿りついた会場でしたが、沢山のことを学ばせていただき、未来に何かしらほんのりと灯りを見出したような気分で、足どりで軽く帰宅した次第です。（一総代より）

編集部より

6月の通常総代会終了後、一人の総代さんから心温まる感想をお寄せいただきました。総代会で感じられた思いや、医療生協への期待が込められたメッセージを紹介します。



ズームアップ

「庭園管理士の資格を取得!! “つくし”のお役に立ちたい」

くそうですが、親切な対応には嬉しく思っているそうです。
平成21年10月にひかわ生協の組合員になり、平成29年から機関紙の手配りをされました。仕事の関係でストップしていましたが、3年前から支部の運営委員、生協委員、専門委員会のまちづくり委員になり活動されています。
昨年4月から、ひかわ生協の有償ボランティア「つくし」の支援者です。草取り依頼先の素晴らしい小庭に感銘受け、何か資格を取り、活躍したいと思い、日本園芸協会の試験に挑戦されました。70歳を過ぎた身に、勉強など大変だったそうですが、6ヶ月間の奮闘の末、見事合格して庭園管理士の資格を取得されました。「これを機に、今迄以上につくしのお役に立ちたいと思っています」と、嬉しそうにお話になりました。7月より新しく理事に就任されました。今後の活躍を期待したいと思います。

(機関紙編集委員会)



寄廣 文雄さん (71歳 久木)

昭和30年、出雲市矢尾町の生まれで71歳です。食品会社の営業職一筋で働き65歳でリタイアされました。その後シルバー人材センターに入会していろいろな仕事をしてこられました。
斐川町久木の、母親の実家に跡継ぎがないので、平成11年に移住されました。子どもさんたちは結婚して家を出て、今は夫婦二人暮らしです。生協病院には健診で行

生協委員インタビュー

新井 陽子さん (伊波野支部)



生協の組合員になって約20年が経ちました。この間に、義父・義母、そして夫の看病や介護を経験してきました。当時は今のように医療や介護に関する情報がなかったので、保健大学で学びながら知識を身につけました。この経験を活かし、ボランティア活動や人の役に立つお手伝いがしたいと思い、2年前に運営委員になりました。これからも組合員の皆さんとのつながりを大切にしながら、生協委員として活動を頑張っていきたいと思います。



その際は、是非参加してください。お待ちしています。

(まちづくり委員長 江角 昭夫)



まちづくり委員会主催

医療講習

7月4日に、「家庭内救急実践ワークショップ」を生協病院リハビリ室で開催しました。当日は15名の参加で行いました。

この取り組みは、狩野先生(人財育成センター長)を講師に、心停止や呼吸停止などの緊急事態で、救急隊や医師が到着するまでの間に行う、命を救うための応急処置を実際に体験してもらったものでした。

最初は、皆さんドキドキしながら心臓マッサージの基本や「AED」の使い方を教わりました。丁寧な説明でしっかりと理解でき、安心出来たので真剣に取り組むことが出来ました。いざという時には、近くの人に応援を呼ぶことや救急車を早く呼ぶことも大事だと学びました。

今回は、子育て世代の参加は、残念ながら応募がなかったのですが、次回は参加しやすい環境(例:託児)も準備し、継続的により多くの方に参加し、体験してもらおうと考えています。



出東 いちご班 食中毒と夏バテ予防の食事について
講師：山田管理栄養士



出西 どんぐり班 CT検査のお話
講師：廣江放射線技師

7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	荘原	お茶会	10
4	嬉し	出西	家庭内救急実践ワークショップ	3
4	MBC 応援団	その他	MBC 体験会	6
5	四季の会	久木	フレイル予防	4
6	げんき一番	出東	体操	5
6	おちらと	荘原	インナースキャン	7
6	はなみずき	直江	カラオケ	4
7	ばけばけ男子	出西	グラウンドゴルフ	9
7	ばけばけ女子	出西	グラウンドゴルフ	6
7	シクラメン	出西	セラバンド、ニュースポーツ	4
7	すいせん	出西	セラバンド、ニュースポーツ	4
8	めだか	出西	熱中症について	4
9	どんぐり	出西	CT 検査について	8
9	なでしこ	久木	血管年齢	6
13	星田のお家	出西	腱鞘炎について	4
14	いちご	出東	夏を元気に過ごす！食中毒・夏バテ予防の食事	3
14	つつじの会	直江	介護について	5
15	マリーゴールド	出西	セラバンド、フレイルのお話	4
15	えびす	荘原	インナースキャン	4
16	姫りんご	出東	ニュースポーツ	5
16	スイートピー	出東	憲法学習会	4
17	つきみ草	荘原	握力、足指力	4
22	もみじ	出東	体操・お茶会	5
23	こだま	荘原	お茶会	5
29	えにょば	その他	平和のバトン	7
30	あすなろ	久木	平和のバトン	3

感染予防しながら、つながり・健康づくり 班会・健康ひろば



久木 なでしこ班 血管年齢について
講師：狩野人財育成センター長

佐藤豊さんの畑



8月4日、斐川町名島 佐藤豊さんの畑で猛暑に負けない双子の茄子を収穫。同じヘタ、同じはかまで一緒に花が咲き、実になり他の茄子より大きく成長しました。

岩野薬師祭でまちかど健康チェック

日頃の健康づくりへと繋げていくため、伊波野支部では岩野薬師祭にあわせ、9月8日午後3時30分から1時間“まちかど健康チェック”を実施します。血圧や握力の測定と、体脂肪の簡易チェックをし、結果はその場でお渡しします。ずっと元気であるために、無料で気軽に受けられる「まちかど健康チェック」。この看板を見つけたらぜひお立ち寄りください。

9月の予定

- 9/1 生協強化月間スタート集会
- 9/5 フードドライブ
- 9/6 フィットネスルーム
- 9/11 すこしお教室
- 9/15 ほっこりカフェ
- 9/17 久木ほっこりカフェ



(7月号の応募ハガキから)

●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。健康づくりは一人だけで取り組むものではなく、地域の支え合いや交流も大切なのだと改めて感じました。これからも生活に役立つ身近な情報を楽しみにしています。

●宅和 博子さん

出雲市商店街の火事では皆さま肝を冷やされたことでしょう。それでも死傷者無く幸いでした。専門家もよく抑えられたと評価されていました。取材に応じた方々も頑張ります

と笑顔で先への意気込みを語られていてすばらしいと思いました。

●平井 千代子さん

今回の答の「ソガノヤシロ」今まで行ったことがありません。元気で歩けるうちに一度行ってみたいと思います。

●松浦 幸子さん

梅雨明けから暑い日や、真夏日だったり、酷暑日が続きます。ある友と会い、私たちの子どもの頃（30年代生まれ）は暑くてもこんなではなかったよ。エアコンもないし、扇風機はあってもお客さんのみえた時だったとか、せいぜい「うちわ」だったことなど語りました。先生、看護師さんも体に気を付けて!!

●三島 秀子さん

今年も健康だんだんチャレンジが始まりました。7月号第一面、一日々目標計画を立てて達成出来るようチャレンジしたいです。

わが家のアイドル

岩谷加奈予さん（莊原）の愛犬

「まる」ちゃん（9カ月）



マルチーズのまるです。9か月の男の子です。散歩が大好きで毎日元気いっぱいです。

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

・行く道にまだまだ遠し蝸牛
・流水のぶつかり合って梅雨出水

伊藤 恵子さん

建部 美恵子さん

初蟬や音合わせにて終わりけり
いっせいに鳴けば夏は本番



黒田 和雄さん

似顔絵



矢田 幸憲さん

絵手紙



「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

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 きのこたっぷり炊き込みご飯



きのこのうま味をたっぷり生かした、秋を感じる炊き込みご飯。だしの風味で、しょうゆ控えめでもおいしく仕上がります。

材料（4人分）食塩相当量：約0.7g（1人分）

- 米……………2合
- しめじ……………1パック
- えのき……………1袋
- まいたけ……………1パック
- にんじん……………1/3本
- 油揚げ……………1枚
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 昆布……………5cm角1枚
- 水……………2合の目盛りまで

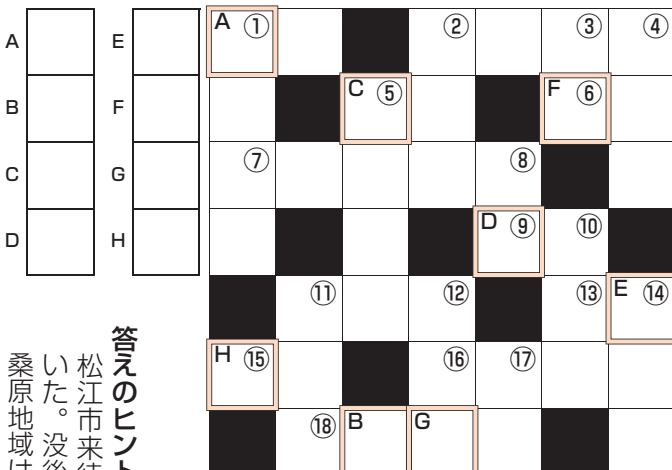
作り方

- ①米を洗い、30分ほど浸水させる。
- ②しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。まいたけは食べやすくほぐす。にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③炊飯器に米、しょうゆ、酒を入れ、水を2合の目盛りまで加えて軽く混ぜる。昆布をのせて、具材を上のにせる。
- ④通常どおり炊飯する。炊き上がったたら昆布を取り出す。
- ⑤全体をさっくり混ぜて完成。

【減塩ポイント】

- きのこは昆布のうま味を活かし、しょうゆを控えめに。
- 昆布だしの風味で、少ない調味料でもおいしく仕上がります。
- きのこには「グアニル酸」、昆布には「グルタミン酸」といううま味成分が豊富です。

(※カタカナで解答してください。)



答えのヒント

松江市来待生まれの学問の神様、菅原道真は京都に住んでいた。没後、京都に凄まじい落雷があったが、道真の領地、桑原地域は落雷がなかった。以後、落雷だけではなく、災難除けの呪文となった。

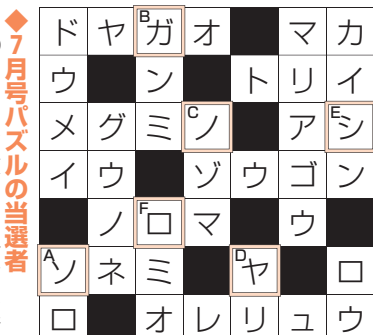
「タテのカギ」
①地域活性化のため住民が自発的に立ち上がり活動する。「○○○○活動」
②夜間勤務のこと。「略して、○○○○」
③絹糸は蚕の繭から作られる天然の繊維。「蚕は○○の葉を食べて育つ昆虫」
④不平不満を言う余地がなく、非の打ち所がなく完璧な状態。「○○○○無し」
⑤とても疲れて、疲労困憊のこと。「夏の暑さに、激しい運動をして、○○○○になった」



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。

- ⑧江戸時代中期、赤穂浪士、四十七士が主君の無念を晴らすため仇討ちをした。忠臣蔵で有名。「討ち取られたのは、○○上野介」
⑩熊本の郷土料理の一つ。桜肉といわれる。「馬の肉を生で食べる、○○○○」
⑪霊的な相談などを受け、お祓いや民間信仰の領域で活動する人の総称。「○○○○師」
⑫人の永久歯の中で、最も根っこが長く顎の骨にしっかり、固定されている。「糸○○○○」
⑭賢い人は自ら危険な場所には近づかない。「○○○○危うきに近寄らず」
⑮犯した罪や、過ちを善行や努力によって償うこと。「○○滅ぼし」
⑯「タテのカギ」
①人の目を盗んで、盗んだり悪事を働いたりする人を、鼠になぞらえた言葉。「頭の○○いネズミ」
②先の事を考えず突っ走る。「○○○○に仕事を」
③土足厳禁の会場にはいる。「上○○に履き替える」
⑥スポーツで一方的な大差の試合のこと。「○○○○サイド・ゲーム」
⑦どんな状況でもマイペースで、細かいことは気にしないで明るく樂觀的な人。「○○○○な人」
⑨オスの口バとメスの馬の一代雑種。両親の長所耐久力、従順さ。「粗食に耐える強い身体、○○○○」
⑪鉄道唱歌第一集、東海道線の有名な冒頭の歌詞。「○○○○一声新橋を」
⑬大学の合格通知が電報だった頃、努力が実って合格したことを知らせる通知。「サクラ○○○○サクラ散る」
⑮フグが格安で楽しめる、フグの聖地。「下関市、力○○市場」
⑯社会的に高い地位や名声を得て、出世すること。「○○○○出世」
⑰お酒をたくさん飲む人のこと。「大酒飲み」の隠語。あの人は、○○○○だ」

- ①岡田 哲文さん (求)
- ②葛西 智子さん (氷)
- ③金森 武夫さん (荘)
- ④坪倉 伴子さん (直)
- ⑤土江 正明さん (江)
- ⑥永井 愛子さん (佐)
- ⑦錦織 孝志さん (上)
- ⑧原 史行さん (学)
- ⑨福田 健良さん (松)
- ⑩松浦 幸子さん (別)
- 正解は38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、ひかわ医療生協、健康ひかわ、編集委員会、FAX: 0853(25)78888、Eメール: chikaku@hikawa-hp.com
- ◆しめきり
2026年9月30日(水) 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。
- ◆7月号の正解
正解は、「ソガノヤシロ」でした。
- ◆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

2026年度 第3回定例理事会報告

日時：2026年7月25日(土) 9:30~10:25

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6月決算報告

・6月単月の経常利益は、+19,524千円の大きな利益を確保した。収益は予算を上回り、費用は予算を下振れし、介護事業の補助金収入があったため。

(2) 2026年度第1四半期(4月~6月) 決算報告

・経常利益は、+37,178千円の利益となった。収益は、予算を上回り、費用は予算を下振れ、補助金収入もあり大きな利益を獲得している。

(3) 就業規則一部改定について

(4) 2026年度生協強化月間方針(案)とスタート集会について

(5) 週休2日制度の導入検討について

(6) 令和8年度介護テクノロジー導入支援事業費補助金を活用したICT機器の導入について 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 (健診)	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

世界最大のスポーツイベント、サッカー W 杯は、スペインの優勝で幕を閉じました。日本でも大変盛り上がりました。世界の超一流選手のプレーは感動的でした。それにしても開催国の大統領が判定に口出しをするなど、似ての外国です。批判に対し、言い訳をするなど最低です。全世界は勿論のこと日本でも莫大な経済効果だそう。それに比べ、開催国と出場国が軍事衝突で報復の連鎖です。全世界に計り知れない迷惑と損害を与え続けています。W 杯が、かつてのように平和の祭典ではなく、政治と商業の場になり純粋なスポーツマンシップではないのが、虚しい思いです。(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。