出雲医療生活協同組合
2016年8月31日現在
組合員　13,664人
配達世話人　656人
出資金　3億7,627万円
（平均出資額 27,537円）

すこやか

第354号
2016年10月号
発行
出雲医療生活協同組合
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL（0853）21-2735
ホームページ：www.izumo-hewcoop.jp

みんなでやらこい 2016 チャレンジ健康づくり

9月にお届けしたリーフを使って30日間健康づくりをがんばりましょう

ウォーキング企画（5月）

今年も出雲医療生協では健康チャレンジ2016に取り組みます。生協強化月間のひとつの取り組みとして、健康づくり運動をみなさんに呼びかけます。昨年は2900名以上の方の参加がありました。今年は3000名以上をめざします。健康生活をめざして、ご家庭や職場、地域で取り組んでみましょう。組合員外の方、子供さん（キッズ版）でも参加できます。

チャレンジ健康づくりのやり方

❶チャレンジしたいコースを選びます。

例）ウォーキング

1 さわやか運動
ウォーキング
テレビ・ラジオ体操
ストレッチ
など

2 食の健康
すこしお生活（塩分控え目）
間食ちょっぴり
野菜たっぷり
毎日朝ごはん
など

3 脳の若がえり
読書・日記
指先を使うこと
パズル・おりがみ
班会に参加しよう
など

4 禁酒・禁煙
さよならタバコ
休肝日を作ろう
など

5 生活のひとくふう
早寝・早起き
体重・血圧測定
手洗い・うがい
はみがき
など

6 心の健康
笑顔であいさつ
笑顔でおしゃべり
笑顔でありがとう
趣味を持つ
など

7 その他
自由に決めてチャレンジ
例. おてつだい など

❷日記上部にコース番号と実施項目を記入してください。

❸30日間チャレンジします。日々記録してください。書き方は自由です。

❹30日間記録したらチャレンジ日記を提出してください。チャレンジは1月にずれこんでも差支えありません。
（日記提出締切2017年1月末日まで）

❺提出された方には粗品を差しあげます。

❻2回目、3回目とチャレンジできます！
※期間中、いろいろ取り組んでみましょう。

キッズ版もあります。ご希望の方はお届けします。

案内リーフレット（PDF）http://www.izumo-hewcoop.jp/activity/index.html

▶すこやかのチャレンジ健康づくりについて

すこしお生活料理教室のご案内

と　き：11月16日（水）10:00から14:00
　　11月17日（木）10:00から14:00
場　所：出雲医療生協事務局棟　2階
定　員：10名ずつ
参加費等：500円、エプロン、三角巾を持参

塩と上手におつきあい すこしお

チャレンジ健康づくりがお手元に届いてない方で参加希望の方はお問い合わせください

お問合せ TEL（21）8108
FAX（25）0622　組織課

2016年全国一斉・生協強化月間の取り組み

地域包括ケアを支援できる医療生協になるため、組織を大きくし、豊かな活動を進めましょう！

■重点　生協の新規会員拡大年間目標の8割、出資・増資の取り組み、健康チャレンジ3000名以上、支部・班活動の前進、新しい活動の担い手づくりなど
■期間　9月25日～11月30日迄　■表彰　新規会員拡大で、成果を上げた支部、組合員に表彰あり（12月末集計）

「すこやか文芸」ワンポイント講座㉟

今月は川柳です。「青い空見ると心も晴れてくる」「非常袋あれこれ詰めて重くなる」これらの句は、先月いただいたもので、採用しなかったものです。なぜ取り上げなかったか、お分りでしょうか。「当たり前のことを当たり前に」に詠んだだけでは、なんら面白みがありません。読む者の心に響くような句を心がけてください。私の句「しがらみを捨てれば青い空がある」。（Y）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

折り込みの旅行案内指になぞる過ぎし日夫と訪ひしかの道
大社町　今岡愛子

湯の花が固まりつくる千枚田湯抱えの湯は歴史を語る
知井宮町　小玉信恵

当然に期待されたる金メダル吉田沙保里の涙止まらず
渡橋町　山本志津子

せき友の教えてくれし辛子味噌作れば浮かぶあの日あの頃
塩冶町　渡部悦子

栗の実が二三個落ちて舗装路に踏みつぶされしひと日暮れゆく
佐田町　和田春代

俳句

黄金の稲促すや青き空
東神西町　大国松代

虫の音にカーテン閉ずる静心
大社町　大国安栄

恙無く暮れて夕餉の秋茄子
小山町　坂根禮子

寝そべれて生家泊りの星月夜
下古志町　原幸子

川柳

豊かさに慣れてよろめく日暮れ道
佐田町　今岡治郎

心地よい風が秋味連れて来る
天神町　高橋岩子

いい波だ今がチャンスと風に乗る
松寄下町　多久和博子

もう何があってもよろしシャボン玉
塩冶町　珍部美江子

笑みこぼる絵手紙もらう誕生日
大津町　春木春美

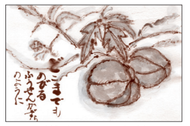
おいしさはまだまだいける秋茄子
湖陵町　三原信枝

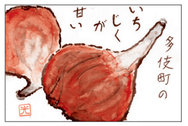
※応募のしめきりが毎月15日までに変更となりました。組合員のみなさん、気軽に応募してください。

絵手紙

東神西町 和田悦子

塩冶町 山下順子


湖陵町 三原信枝


多伎町 孝行光枝

絵手紙募集中　みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。

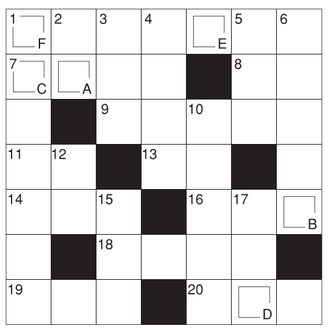
すこやかパズル

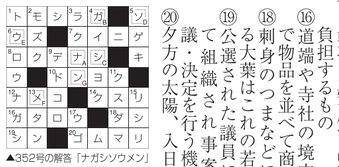
タテのカギ

①共同井戸のあたりで、水汲みや洗濯などをしながら女たちが人のうわさや世間話をすること
②ある物事について知り尽くしていること
③④試みに掘ること　鋭いくちばしで木の幹をつついて中にいる虫を食べる鳥
⑤財政に関する事務、○○○官、○○○省
⑥志を立て、努力精進して目的を成し遂げた人の伝記
⑩市街の美観、環境保全のために道路に沿って植えられた樹木
⑫二つそろって一組をなすもの、つがい
⑮かなしくあわれなこと。人生の○○○
⑰運勢が現れるという手のひらの手筋・形状などの・形相

ヨコのカギ

①仏具・陶器・金物・茶器などの一式を使い分けて、歌舞伎や映画の登場人物、場面などを技巧を凝らし飾り競う、出雲市に二百年来伝えられている民族芸術
⑦岩石中に生じた空洞、ほらあな
⑧不定の時を表す語、漢字では「何時」
⑨ダニの一種、漢字で書くと「恙虫」
⑪りゅうのこと、○○のおとしご
⑬⑭和歌山県の旧国名
⑭会合に要する費用で出席者が負担するもの
⑯道端や寺社の境内などで物品を並べて商う店
⑱刺身のつまなどに用いる大葉はこれの若葉
⑲公選された議員によって組織され事案の審議・決定を行う機関
⑳夕方の太陽、入日




▲352号の解答「ナガシソウメン」

応募のきまり

クロスワードを解き、2重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えができます。はがきにその答えと住所、氏名、年令、電話番号の他、病院などに対するご意見、地域やご家庭の話題などを書いて応募してください。「組合員のひろば」に掲載させて頂きます。

○締切＝2016年10月末日
○賞品＝正解者の中から抽選で10名の方に図書カードを贈呈します。
○回答＝第352号の正解は「ナガシソウメン」でした。応募数83通（正解数81）の内左記の方が当選されました。積極的なご応募をお願いします。

○当選者（敬称略）

今岡　浩（大津町）
布野光広（上塩冶町）
石田兼久（木次町）
福岡芳子（大津町）
出川　進（神西町）
松浦保彦（大東町）
小村世津子（芦渡町）
加本精一（大津町）
森山盛子（白枝町）
須谷幸代（東神西町）

すこやか編集委員会〈応募先〉
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1
TEL（21）8108/FAX（25）0622

組合員のひろば

●今年は雨の少ない夏で、畑のトマトは出来でしたが里芋が苦しんでいました。年々暑さが増すように感じるのは私の年のせいでしょうか。温暖化のせいでしょうか。おかげでオリンピックの放送をしっかり見ました。パラリンピックも寝不足になるほど見ます。（大塚町　大塚さん　79歳）

●去年に引き続き、古志の花火大会にウオーキングして見に行きました。片道約1時間で約1万歩。2度あるのも3度あるでもう来年の3回目に挑戦するつもりで帰宅しました。どうかこの目標が達成できるよう元気でいたいものです。（大津町　日野さん　64歳）

●庭の草取りをしていると、蝉のぬけがらや死がいを見つけます。蝉の声も聞かなくなり、夏が終わりをつげ、コオロギなどの秋の虫の声に確実に季節は移り過ぎていると感じます。（東神西町　西村さん　67歳）

●田んぼの稲が色づくと同時に、田んぼの周りにたくさんのスズメたちが遠くから出稼ぎに来ているようです。遠くにいても色づいたのがわかるのですね。そういえば海の近くの我が家の周りではスズメの声がしなくなりました。（湖陵町　飯島さん　78歳）

●台風10号による被害の甚大さに人ごとならぬ心を痛めています。自然の力の怖さをつくづく知りました。とりわけ「老人ホーム楽ん楽ん」の犠牲になられた方々を思うとお気の毒でやりきれません。いつどこで何が起こるかもしれない天災に日頃から心しておかなければと強く思いました。（下古志町　原さん　92歳）

支部企画を紹介します

乙立支部 8/24(水)

出雲医療生協乙立支部・乙立恵友会・乙立社会福祉協議会との健康づくり共催企画

認知症予防とコグニサイズ

乙立支部では、恵友会・乙立社会福祉協議会と3者で共催し、健康づくり企画をしています。今回は、島根県立大学出雲キャンパスの加藤真紀先生を講師に迎え、乙立コミセンで学習会を行いました。

運動をする前に心拍数を個々で測り、イスに座ってできる軽い運動をしました。慣れてきたところで、運動と頭を使いながら声を出す「コグニサイズ」を実践しました。

加藤先生は「コグニサイズは1人でもできるし、グループでやれば楽しめます。無理をせず、少しずつ毎日継続的に行うことが大切です」ということを話されました。

参加者は、熱心にメモをされ、運動では笑いがあがりました。この企画が、健康を考えるきっかけになったら幸いです。

※コグニサイズとは
国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知症を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称で、cognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせた造語

今市支部 8/30(火)

配達世話人さん昼食交流会

毎年この時期に機関紙「すこやか」を毎月配っておられる配達世話人さんの交流を兼ねた昼食交流会をしていますが、今年は海山で開催しました。

第1部は、秋から始まる「チャレンジ健康づくり」今市支部で企画する「グラウンドゴルフ交流会」「レクリエーション」のご案内と相談をしました。第2部は、昼食を食べながらの交流会でしたが、何気ない日常の会話や地域の話で、今市支部の情報交換の場になりました。

また、第1部で案内した色々な取り組みや仲間ふやしなどに協力していくことを確認しました。

今市支部では、毎年この時期に機関紙「すこやか」を毎月配っておられる配達世話人さんの交流を兼ねた昼食交流会をしていますが、今年は海山で開催しました。

高松支部 9/4(日)

楽しい出雲弁を聞こう

高松支部では、雲州平田「ただもの会」の皆様を迎えて、「楽しい出雲弁を聞こう」という公演企画を高松コミセンで開催し、41名の参加がありました。公演内容は、寸劇・手品・歌を披露されました。

寸劇は、交通事故をしてしまった時の加害者・被害者・警察官のやりとり、交通事故後数日たった時のまわりの人の噂話、車をぶつけた人の家族である奥様が最近姿を見ないので家に行って奥様をサロンに誘おうという劇でした。次に手品を披露され、最後に、歌が大好きで得意な方々が歌を3曲披露され、公演は、あっという間に終わりました。

出雲弁のやりとりが最初から最後まで大爆笑の企画でした。

大津支部 9/5(月)

健康づくり委員会
交通安全と特殊詐欺撲滅 劇団シグナル公演会

大曲診療所にて「劇団シグナル公演会」を開催しました。

この劇団は高齢者の交通安全を願って27年前に結成、県内を中心に活動されている方々の集まりです。

寸劇は『交通安全と詐欺被害者にならないために』をテーマに出雲弁で披露され、参加者総勢40名は終始笑いっぱなしでした。

公演会の後は劇団員の方も交えて交流会を催しましたが、なんと40名の中で何年ぶりの再会をされた方々が数組おられ、出会いの場も提供できた会となりました。

参加の方からは「とても親しみやすく交通安全や詐欺電話の勉強ができた」「久しぶりにこんなに笑った」との感想を頂き、皆さんがとても良い時間が過ごせた企画となりました。

その他、以下の班会が開かれました。

○7月12日	稗原	押し花	押し花
○7月20日	湖陵	たのしみ	ゲートボール交流
○7月21日	稗原	戸倉かよし	ゲートボール交流・茶話会
○7月27日	多伎	すみれ	ゲートボール交流
○8月3日	湖陵	やまゆり	カバンづくり
○8月4日	湖陵	はまなすクラブ	血圧チェック・健康体操
○8月4日	朝山	さくら	にぎにぎ体操・歌・茶話会
○8月8日	古志	ピース	あいサポーター研修・平野勲記念館訪館
○8月9日	四絡	なごみ	血圧チェック・体脂肪チェック・体重測定・歌・手話・増資
○8月9日	朝山	雲井滝	血圧チェック・茶話会
○8月9日	古志	ローズマリー	茶話会
○8月11日	上津	上津	カラオケ
○8月12日	上津	ふれあい	すこやか配達準備
○8月18日	湖陵	常楽寺	脳いきいき・茶話会
○8月18日	四絡	脳いきいき倶楽	血圧チェック・体操・茶話会
○8月18日	稗原	ちぎり絵	ちぎり絵・茶話会
○8月18日	佐田	元気グループ	筋肉トレーニング・茶話会
○8月19日	湖陵	いちじく	ゲートボール交流
○8月19日	塩冶	歌友会	カラオケ
○8月19日	湖陵	ひまわり	体操・茶話会
○8月20日	神門	ゆりの会	銭太鼓練習
○8月20日	神門	桜の会	茶話会
○8月22日	湖陵	ひまわりグループ	いきいき体操・トランプ・歌
○8月23日	佐田	はなみずき	血圧チェック・タオル体操・リハビリ体操・茶話会
○8月23日	湖陵	差海同好会	グラウンドゴルフ交流会
○8月23日	湖陵	スマイル	健康体操
○8月23日	四絡	ひばり	血圧チェック・増資・カラオケ
○8月24日	神門	ふじ	ぼかしづくり
○8月24日	多伎	すみれ	ゲートボール交流
○8月24日	立原川	わっこ	茶話会
○8月26日	神門	大根	新聞、空き缶回収
○8月26日	湖陵	更北健康クラブ	銭太鼓練習・茶話会
○8月27日	塩冶	さわやか	茶話会
○8月27日	古志	なかよし	グラウンドゴルフ交流会
○8月28日	湖陵	あいあいくらぶ	銭太鼓練習
○8月30日	神西	ハイビスカス	お出かけ
○8月30日	四絡	ひばり8	血圧チェック・増資・カラオケ
○8月30日	神門	もみじの会（新班）	茶話会
○9月1日	高松	枚挙	すこやか配達準備
○9月1日	朝山	さくら	にぎにぎ体操・歌・茶話会
○9月1日	古志	みつき	すこやか配達準備
○9月1日	多伎	多伎	すこやか配達準備
○9月1日	神西		ランチミーティング
○9月1日	今市	いまいち	すこやか配達準備
○9月1日	長浜	浜防風	ブルーン狩り
○9月2日	乙立	かじか	すこやか配達準備
○9月2日	塩冶	かがやき	すこやか配達準備
○9月2日	大津	クローバー	すこやか配達準備
○9月2日	四絡	ひばり2	血圧チェック・茶話会
○9月6日	湖陵	スマイル	血圧チェック・健康体操
○9月6日	佐田	ふかもグループ	血圧チェック・転倒予防チェック・茶話会
○9月7日	朝山	ワイワイ	すこやか配達準備
○9月7日	神西	いわつぼの会	すこやか配達準備
○9月7日	乙立	しゃくなげ	社協の取り組み学習・ストレッチ体操・茶話会
○9月8日	高松	あじさい	出資金増資・チャレンジ健康づくり

班会活動のアレコレ紹介！

大社 たんじゅん農法 畑づくり・学習会

高松 みつば タブレット教室

佐田 えがおグループ 血圧チェック・転倒予防チェック・茶話会

稗原 手芸の会 調理実習・熊本支援うちわづくり

機関紙「すこやか」の袋詰めの新班ができました

四絡 よつがね すこやか配達準備

健康をつくるいきいき支部・班活動

ふくしまより支援のお礼の手紙が届きました！

東日本震災支援の一環で、原発事故の被害を受けた福島県の生協の皆さんへの支援として、福島産のもも等のジュース販売に取り組んできました。これについて下記のお手紙を頂きましたのでご紹介します。

（組織課　小村）

出雲医療生協のみなさまへ

この度は、当ＪＡの果実と6次化商品の販売にご尽力いただき誠に有難うございました。

既にご承知のとおり農業の現場は、大筋合意したＴＰＰへの対応、風評被害に対応すべく信頼の確保など、内外にわたる政策課題が山積しており一時の停滞も許されない状況が続いております。

このような中、生産者はもとより産地の心中を御察し戴き、販売のご支援を賜り、多大なる成果を得られましたこと、重ねて厚くお礼申し上げます。おかげさまで、当ＪＡの販売取扱高は緩やかではありますが盛り返しており、さらなる福島の農業振興に取り組んでまいります。

私ども農業関係者と医療関係者が抱える課題は少なくありませんが、「食糧を守り、環境を守り、地域を守り、生活を守る」。これが、ひいては生活者を守ることになります。また、同じ協同組合の精神のもと「自然・地域・人とのつながり」が間違いなく「新たな地域貢献」へ、つながるものと確信しております。今後も役職員一丸となり取組んで参る所存でございますので、なにとぞ末永くお引き立て賜りますようお願い申し上げます。

敬具

ふくしま未来農業協同組合　営農部直販課　高野　洋

第33回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会 結果

8月22日（月）出雲ドームで第33回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会が開催されました。当日は305名の組合員が参加され、交流を深め合いました。

【結果】優　勝　松田　幸夫さん（高松）
第2位　梶谷　明さん（長浜）
第3位　吉田百合子さん（神門）

ボランティアゆいの会で敬老のお祝いに入院患者訪問！

9月16日に出雲市民病院及びリハビリテーション病院に、ゆいの会のみなさんで入院患者さん訪問をされ、米寿と白寿の方にお祝いの記念品を贈呈されました。

第15回島根県高齢者大会のご案内

▶と　き：11月6日㈰10時～　▶ところ：松江市いきいきプラザ島根
▶参加費：1,500円（弁当代を含む）
▶記念講演：島根大学・上園昌武教授「島根県の再生エネルギー」
※出雲市民病院からマイクロバスを出す予定です。
お問い合せ：生協組織課　0853-21-8108　熊田、安喰

第21回出雲医療生協ゲートボール大会 ご案内

▶と　き：2016年11月16日㈬　受付8：30～
▶ところ：出雲ドーム　▶参加費：1チーム3,000円
▶申込み：10月28日㈮までに出雲医療生協事務局（熊田、松下）
までTEL（21）8108　FAX（25）0622

※今月号の理事会報告は紙面の都合上、略させていただきます。

リハビリ室通信 第8回　転倒予防編

今回より、リハビリ室通信では生協組合の活動である班会で行っている転倒予防についてお伝えしていく参ります。今回は、「転倒って？転ぶとどうなるの？」というテーマになります。

転んで病院に行くのは、特別なことの様に感じている方はおられませんか？骨折は自分とは関わりの無いことのように思われている方がほとんどだと思います。骨折は誰にでも起こりうることです。歳を重ねると骨は脆くなり、ちょっとしたことで骨折してしまう可能性が高まります。また、徐々に歩く距離や動く量が少なくなることで筋力が低下し、今まで通りに足を上げようとしても上がらず、引っかかることがあります。では、予防する為にはどうしたら良いのか？ポイントは3点です。①からだの柔軟性の確保、②必要な筋力の維持、③お家の環境調整など正しい知識が必要になります。この3点について次回から一つずつお話ししていきますね！

次回は、「転ばない為のからだの準備運動」として、ストレッチをご紹介してまいります。お楽しみに！

（理学療法士　漆谷淳孝）

出雲市民リハビリテーション病院で夏まつりを開催!!

10周年記念みんなで楽しむ地域の祭り

出雲市民リハビリテーション病院にて8月27日（土）開催された病院夏まつり。

来場者は600名以上となり、雨天で中止となった昨年を塗り替えるような熱いステージ、模擬店で予供からお年寄りまで大いに楽しんでいただきました。さらには「しまねっこ」の登場もあり、大盛り上がり。新たに始めた企画コーナーも好評でした。生協コーナーでは出資金増資12件、署名158筆が寄せられました。皆様のご協力ありがとうございました。

（出雲リハ　田村）

おすすめの一品 オムレツのキノコソースかけ

きのこの句が来ましたね。出雲市民リハビリテーション病院でもお出ししているメニューです。このキノコソースは、オムライスやハンバーグにかけてもおいしいですよ。

材　料（4人分）

- 卵……4個
- コショー……少々
- バター……10g
- しいたけ……2枚
- えのき……1パック
- ケチャップ……大さじ2
- ウスターソース……小さじ2
- 水……40cc
- 片栗粉……小さじ1
- パセリ(乾燥)…適量(なくてもよいです)

作り方

〈まずは、オムレツを作ります〉
①ボウルに卵とコショウを入れて混ぜます。
②フライパンを熱し、バターを入れます。バターが溶けたら、①を注ぎ入れてオムレツを作ります。
〈次にキノコソースを作ります〉
③しいたけは、石づきを取りスライスします。えのきは、石づきを取り3㎝程度の長さに切ります。
④鍋に③とケチャップ、ウスターソース、水を入れて煮ます。
⑤④に火が通ったら分量外の少量の水で片栗粉（かたくりこ）を溶かして④に流し入れとろみを付けます。
⑥器にオムレツを盛り付け、上にキノコソースをかけます。最後にパセリ(乾燥)をかけて出来上がりです。