

出雲医療生活協同組合
2016年6月30日現在

組合員 13,616人
配達世話人 656人
出資金 3億7,377万円
(平均出資額 27,450円)

すこやか

第352号
2016年8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



この1年間、「出雲医療生活協同組合の2020年ビジョン」をベースに、事業所や地域で地域包括ケアにむけた様々な取り組みが開始されました。出雲市民病院での「地域包括ケア病棟」での在宅支援活動、リハビリ病院での地域リハビ

事業所と地域で、新たな前進を築いたこの1年。

組合員の生活や医療 介護などの不安にこたえる活動を前進させよう！

総会では、今年度はこの1年間の活動の到達を一層高めることを事業計画



川本悟専務理事の提案

2016年度の主要テーマ

- ① 高齢者が地域で安心して暮らせるまちづくり（地域包括ケア）に、事業所と支部で取り組もう。
- ② 組合員の「困った」「不安」によりそい、問題解決に努めよう。医療福祉協の「3つのチャレンジ（居場所づくり、つながりマップ、支部づくり）」を進めよう。
- ③ 健康づくり活動を大いに広げよう。医療生協のブランドにしよう。
- ④ 地域包括ケアを担える職員づくりを進めよう。地域では活動の担い手（後継者）をつくろう。
- ⑤ 戦争する国づくりに反対しよう。社会保障の後退を許さず、組合員の生活と事業所の経営を守ろう。

<4課題の表彰> ※個人の名称は略

- 優良支部 12支部
- 年間・仲間ふやし 15名
- 強化月間・仲間増やし 24名
- 年度末月間・仲間増やし 8名
- 仲間増やし（職場）リハビリ病院・小児リハ室
- 配達世話人 35年1名を含む123名



象谷幸正理事長の挨拶



総代のみなさんの発言の場面

総代では、現理事が来年度の総代会までを担当致します。また総会最後には、特別決議「戦争法を廃止し、憲法に基づいて、いかに輝く社会を実現するまちづくりを推進しよう」も全参加者の拍手で採択されました。

協同の力で、いのち輝く社会をつくろう！ 医療生協の「地域包括ケア」を「一層進めよう！」 第10回通常総代会開催

出雲医療生活協同組合の第10回通常総代会が、6月24日(金)にラピタウエディングパレスにて開催されました。当日は梅雨の最中で、しかも初めて金曜日の開催となりましたが無事開催することができました。総代会は医療生協の年1回開催される最高決議機関です。各地から選出された総代200名(委任状、書面議決参加含む)で行われました。



小澤清治常務理事による地域包括ケアの実現をめざす討議資料についての説明



提案議案はすべて全員一致で採択されました

すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

「すこやか文芸」ワンポイント講座③
今月は俳句です。俳句の基本は、何時も言いますように季節に合った「季節語」が詠まれていること。そして「五七五」の十七文字を守ること。その約束事は必ず必要です。八月七日から十一月六日は秋です。秋には「さわやか」という季節語が似合いますね。この言葉は他の季節には使えませんので注意しましょう。(Y)

短歌

すこやかの文芸欄に目を通し見よう見まねで我仲間入り
東神西町 大國 松代
背泳ぎは笹舟のごと美しき八江選手の奇跡の泳ぎ
知井宮町 小玉 信恵
柿の忌の会食の宴久々の姪らの仕草に面影重ぬ
中野町 森山 スエ子
黄菖蒲の川面に映ゆる空高し幼き子らの声の弾み来
塩冶町 渡部 昌石

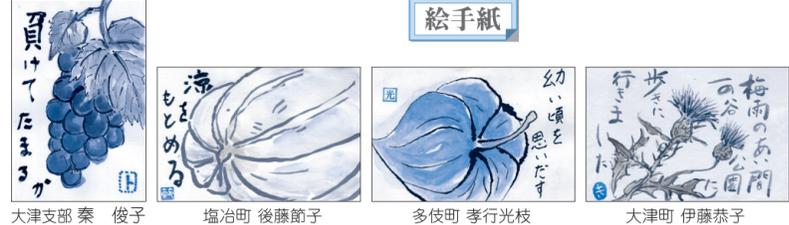
俳句

過ぎし日の思ひ出写す遠花火
大社町 大國 安栄
さらさらと緑雨に木々の心へ合ふ
下古志町 高見 啓子
夏風邪や小節のきかぬ老いの歌
下古志町 原 幸子
ほんのりと灯りの一つ夏岬
塩冶町 渡部 悦子

川柳

手の平に平和と入れて今日も暮れ
佐田町 今岡 治郎
妻という当たりくじ引く抽選器
大津町 加本 精一
やわらかな心に笑顔湧いてくる
天神町 高橋 岩子
山門をくぐる優しい風に合う
松宮下町 多和田 博子
少しづつ忘れるためにある祭り
塩冶町 珍部 美江子
グチを言い笑い飛ばせる友がいる
塩冶町 三浦 由紀子

絵手紙



大津支店 秦 俊子 塩冶町 後藤節子 多伎町 孝行光枝 大津町 伊藤恭子

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。

組合員のひらば

● 認知症の予防の一部で、細やかな気配りと笑うことが大切だと聞きました。細やかな気配りは簡単なようで難しいですが、一歩でも近づこうと張りたく思っています。(松宮下町 高野さん 79歳)
● 今年はラッキョウを5kg漬けました。味がよく家族にも好評です。(上塩冶町 五明田さん 84歳)
● 「すこやか」が来るのを楽しみ

にしています。頭の体操にもなります。皆さま、いろいろな班会を開かれていらっしゃる、年を重ねますと外へ出る機会も少なくなり班会などが楽しみます。(朝山町 成相さん 79歳)
● 今年はキュウリが大きいのが沢山出て、今年初めて煮て食べました。とっても美味しく、近所の人が煮かたを教えてくださいました。レシビを書いてあげました。(大社町 布野さん 72歳)
● 私は毎年ヘチマを植えます。でも普通と違うのは畑にキュウリの

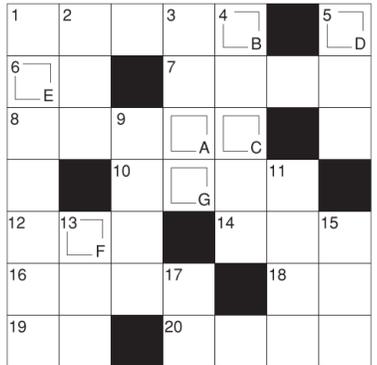


タテのカギ

- ① 盆の終わりの日に小さい灯笼に火を点し海や川に流す魂送りの風俗
- ② 海産物、産地は沖繩が有名
- ③ 都の南。京都の南の郊外を指す
- ④ 家庭外で食べる食事
- ⑤ ねらいうつこと
- ⑥ 物事の出できたもと、しゅつしよ
- ⑦ 式典などの際に用いる、玉が二つに割れて中から五色の紙片などが散る
- ⑧ 天然ガスや沼などの底から発生するガス

ヨコのカギ

- ① 夫婦ともに白髪になるまで長生きする潮
- ② 飲食して代金を払わずに逃げる
- ③ 役に立たない者、普通以下のもの
- ④ 非常に欲の深いこと
- ⑤ 黄褐色でぬめりのある食用キノコ
- ⑥ 病気を治療・予防するために服用または塗布・注射するもの
- ⑦ 漫〇〇〇〇、日本の漫画家。代表作に「珍遊記太郎とゆかいな仲間たち」「まんゆうき・ばあ」とあわれなげぼくたち
- ⑧ 昆布やカツオでとるもの
- ⑨ 物の中央の固い部分、鉛筆の〇〇
- ⑩ 弾性のゴムで作ったま



▲350号の解答「サンインカイガン」

応募のきまわり

タロスワードを解き、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。「組合員のひらば」に掲載させていただきます。

○締切 2016年8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350号の正解は「サンインカイガン」でした。応募数53通(正解数53)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。

- 当選者(敬称略)
- 金 築 知子(高松町)
西 村 育子(東神西町)
杉 本 稔(佐田町)
岩 成 良(渡部町)
奈 良 美(大津町)
飯 塚 幸男(所原町)
飯 塚 静子(笹茅町)
福 庭 美喜枝(大社町)
花 田 幸男(多伎町)
原 まゆみ(東林木町)

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

リハビリ室通信 腰痛編 総集

第6回、半年の間お伝えしました「リハビリ通信・腰痛編」ですが、今回で最後になりました。腰痛について様々な知識・運動をお伝えしました。見逃した方も、今回は今までの内容の良い所取りですので、必見です。

腰痛は、腰ではなく脳で感じます。つまり、「腰痛って怖い!」「治らないもの!」と強く不安を抱くと、脳はより痛みを感じやすくなります。転倒による背骨の骨折などの急な痛みでない限り、腰が痛くなったから動かないのではなく、今までの通りに過ごすことが大切になります。長く歩いたり、畑仕事をしても問題は無いのです!腰痛は特別な病気ではありません。腰痛は、風邪や捻挫の様に治る

病気のなから皆様へお伝えしたいことは「腰痛は恐くない!」ということです。第6回の中で、腰痛は怖くない!誰にでも治せるものだと少しでも思ってもらいたいです。ご愛読いただいた皆様ありがとうございます。今後のリハビリ通信では、内容を変えてお伝えしていきますのでお楽しみに!

(理学療法士 漆合淳孝)



七夕イベント大盛り上がり!

出雲市民リハビリテーション病院

2階病棟、3階病棟、わっこ、の3職場にて七夕イベント(企画)が行われ、どの職場でも賑わいのあるイベントになりました。出し物はで歌に踊りに多彩な催し…。入院患者の皆さまや利用者の皆さまに季節を感じていただけたのではないのでしょうか。

また、外来待合室には笹を置いて、利用者の方の短冊を飾り、短い期間でしたが鮮やかで楽しい空間となりました。



3階病棟で出し物をしていただいた「花つづみ会」の皆さま

お知らせ 出雲市民リハビリテーション病院

第10回 夏まつり!!

日時: 平成28年8月27日(土)午後6時から午後8時
場所: 出雲市民リハビリテーション病院駐車場
(※雨天の場合は、屋内にて開催します。)
ステージ企画盛りだくさん! 屋台もたくさん! ビンゴゲームでは豪華景品も! ? 皆様のお越しをお待ちしております。

ゆいの会よりバザーの出店を行います。バザー品の募集も行っておりますので、お問い合わせください。
お問合せ先: 出雲市民リハビリテーション病院 事務課 田村 0853-21-2733

おすあめの一品 とろろ酢いも

- 暑い日に、さっぱりとした、とろろ酢いもはいかがでしょう。冷してお召し上がりください。
- 材料(3人分) ●作り方
- 長芋……………200g
 - オクラ……………1本
 - 酢……………15cc(大さじ1)
 - 砂糖……………9g(大さじ1)
 - うすくち醤油…6cc(小さじ1)
- ①Aの調味料を合わせる。
 - ②長芋は、洗って、皮をむき、すりおろす。
 - ③オクラは、さっと湯通しし、小口切りにする。
 - ④①と②を混ぜ合わせ、器に流し入れる。
 - ⑤③を散らす。

「出雲医療生協の地域包括ケア」で住み続けられるまちづくりを!

職責者研修会に医福連の東久保専務が講演

7月16日(土)に出雲縁結び交流館で、日本医療福祉生協連(医福連)の東久保(とうくぼ)浩喜専務理事を招き、出雲医療生協の職責者58名の参加のもと学習会を開催しました。今回の企画は、生活協同組合とはどういう歴史と役割をもった組織であるかという原点を職責者が学ぶ機会として開催されました。医療生協という組織が農協やCOOP(コープ)との共通点がある一方、違いなどの特徴を学ぶ機会となりました。医福連の幹部を招いて生協について学ぶ初めての機会となり、参加した職責者は生協についての理解を深めることができました。



更に東久保専務から第2講演として、「医療福祉生協の地域包括ケア」についての講義も受けました。医福連が考える地域包括ケアには、「地域の視点」「社会保障の充実が前提」「組合員の参加」「地域連携」という点を大事にした取り組みであると説明され、出雲医療生協が出雲圏で組合員と住民が安心して療養と生活ができるまちづくりのリーダーになってほしいと呼びかけがありました。参加者からも「住民の“困った”に寄り添うことが大事と学んだ」など今後の地域活動への励みとなる学習会となりました。

更なる東久保専務から第2講演として、「医療福祉生協の地域包括ケア」についての講義も受けました。医福連が考える地域包括ケアには、「地域の視点」「社会保障の充実が前提」「組合員の参加」「地域連携」という点を大事にした取り組みであると説明され、出雲医療生協が出雲圏で組合員と住民が安心して療養と生活ができるまちづくりのリーダーになってほしいと呼びかけがありました。参加者からも「住民の“困った”に寄り添うことが大事と学んだ」など今後の地域活動への励みとなる学習会となりました。



「すこしお生活」推進セミナーに参加して

5月26日~27日新大阪ワシントンホテルにて、「すこしお生活」推進のための研修会を受けさせていただきました。内容は、日下美穂先生(内科医・呉市)の地域とタイアップして、減塩普及をされ、ヘルシーグルメレストランと宅配弁当業者の方と共に推進されたお話を聞きました。研修での日下先生のお話を参考に、すぐに減塩できることを自分の生活を振り返りながら、考えてみました。



- 例えば…
- お味噌汁: 味噌半分にして半分ヨーグルトを入れるとまろやかな味になる
 - インスタントラーメン: 顆粒スープ半分にして湯を半分入れて、牛乳半分を入れるとコクのある味になる
 - 納豆: 納豆に付いているたれを半分にして大さじ1杯の牛乳を入れると塩分が少しでも食べられる
- 塩分を抑えても工夫次第で美味しく食べられることを教えていただきました。これから秋に始まる「2016年健康チャレンジ」で、『すこしお生活塩分控えめ』にチャレンジしたいと思います。(健康づくり委員 森山充子)

注: 「すこしお生活」とは、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。昨年「すこしお」は商標登録されました。

井戸を掘る医師「アフガンに生命の水を」

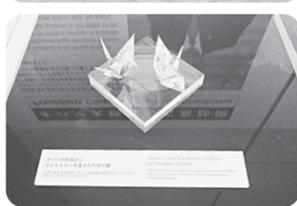
▶日時 8月20日(土) 12時開場 12時30分~DVD上映 13時講演
▶場所 松江テルサ1Fホール ▶参加協力費 500円
▶主催 島根県生活協同組合連合会 券は当生協にもあります。
中村哲氏: 1946年福岡県生まれ。九州大学医学部卒。1984年パキスタン西部ベンジャールにてハンセン病診療を中心に貧困層への診療を始める。2000年頃よりアフガニスタンにて飲料水、灌漑用井戸事業を始める。2010年アフガニスタン国会下院表彰。



大津支部 平和を考える広島バスツアー



大津支部では7月11日に「戦争法廃止! 脱原発!」と銘打って、広島バスツアーを企画しました。これは平和の問題を体験学習していくという目的で企画したものです。当日は大津だけでなく他支部からも参加者があり、総勢42名で広島平和記念資料館を訪問しました。最初に原爆語り部の方よりお話を聞いた後、資料館を見学しました。日帰りの短時間でしたが、参加者が改めて平和の尊さについて考えさせられる良い機会となりました。(大津支部社保平和委員会)



オバマ米大統領が、広島市に寄贈した手作りの折り鶴

福島支援に取り組んでいます!

出雲医療生協では、福島支援の一環としてJAふくしま未来を通じて、福島県産の「もも」「なし」「りんご」のジュース販売をしています。
◎商品: もも・なし・りんご 各30本入り 3,300円(別途送料3箱迄1,200円)
◎取扱: 出雲医療生協組織部 小村まで TEL 0853-21-8108



その他、以下の班会が開かれました。

- 5月12日 朝山 わかあゆ 行事計画・予定
- 5月19日 神原 戸倉なほし ゲートボール交流・茶話会
- 5月20日 神原 押し花 茶話会
- 5月25日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流
- 5月28日 朝山 ほたる コキブリ団子づくり・ストレッチ体操
- 5月28日 多伎 すみれ ゲートボール交流
- 6月6日 湖陵 はまのクラブ ベタク大会
- 6月7日 朝山 ほたる 巻巻用ささとり
- 6月8日 朝山 わかあゆ 血圧チェック・巻巻づくり
- 6月9日 佐田 はなみずき 血圧チェック・転倒予防・茶話会
- 6月9日 古志 ピース 「死」を考える学習会(大津支部企画)
- 6月9日 湖陵 豊海同好会 グラウンドゴルフ交流会
- 6月10日 高松 あじさい 増資・茶話会
- 6月10日 神西 オバマ 室内競技「ふくろう物語」
- 6月11日 上津 上津 カラオケ
- 6月12日 朝山 雲井滝 お出かけ
- 6月13日 大社 ひまわり カラオケ
- 6月14日 四路 なごみ 血圧チェック・体脂肪チェック・増資・手話を使っての歌
- 6月14日 神原 ちぎり絵 ちぎり絵・茶話会
- 6月15日 湖陵 生協友の会 血圧チェック・脳いいき
- 6月16日 朝山 あさのお 夏のうちづくり・茶話会
- 6月16日 古志 なかよし グラウンドゴルフ交流会
- 6月17日 上津 ふれあい すこやか配達準備
- 6月17日 塩田 歌友会 カラオケ
- 6月17日 神門 ゆゆの会 鉄太鼓練習
- 6月17日 湖陵 ひまわり ストレッチ体操・茶話会
- 6月18日 上津 上津友会 増資・ゲートボール交流会・懇親会
- 6月19日 四路 ひばり 血圧チェック・増資・カラオケ
- 6月19日 神門 桜の会 手打ちうどん体験
- 6月20日 神西 ハビスカス トランプ遊び・シルバークリ
- 6月20日 湖陵 めいめい 鉄太鼓練習
- 6月21日 湖陵 いちじく ゲートボール交流
- 6月21日 今市 パークタウン 血圧チェック・ラジオ体操・茶話会
- 6月21日 佐田 元丸グループ ストレッチ体操
- 6月22日 神門 町北なごみ 手芸(ポプリづくり)
- 6月22日 上津 すこやか 次回班会の材料選び・食事会
- 6月22日 四路 ひばり8 増資・カラオケ
- 6月22日 津川 わっこ 茶話会
- 6月23日 佐田 ひまわり ストレッチ体操・茶話会・指体操
- 6月23日 四路 脳いいき 増資・ありがとう体操
- 6月23日 神原 手芸の会 折り紙・昼食づくり
- 6月24日 神門 大根 新聞回収
- 6月24日 湖陵 鉄太鼓練習 鉄太鼓練習・茶話会
- 6月27日 大津 よゆの会 懇親会

古志支部 振り込め詐欺などの被害にならないための学習会

古志支部では、7月7日に詐欺の被害者を増やさないようにするために、「古志コミュニケーションセンター」にて「振り込め詐欺」についての学習会を企画し、講師に島根県消費者センターの久保照美(くぼあけみ)さん(消費生活専門相談員)さんにお越しいただきました。詐欺の手口についての事例を交えた講義はとも分りやすく、中でも参加者を被害者と加害者に分けた寸劇は、笑いの中にも詐欺者の手口がよくわかるように構成されており、演者の皆さんは特に身



古志支部グラウンドゴルフ交流会(16ホール)の結果
6月21日(火) 平成温泉常設グラウンド (敬称略)
優勝 大矢ミチエ43打 2位 安喰勝美43打 3位 浅津トシ子44打

支部企画のお知らせ
「前向きに生きるために(死を考える)」の話し合い企画
9月28日(水) 10時~12時 朝山コミュニティセンター
どなたでも参加できます。主催: 朝山支部 問合せ: 生協組織課

新たな班が誕生しました!



上津 西谷班 新班結成会

講師を招いての班会



乙立 あじさい班 ストレッチ体操



高松 みつば班 韓国料理実習

- 神西 いわつぼの会 すこやか配達準備 学習会「医療機関との連携作り」
- 7月1日 塩田 かややき すこやか配達準備
 - 7月2日 乙立 かじか すこやか配達準備
 - 7月3日 四路 ひばり1 血圧チェック・増資・すこやか下し
 - 7月4日 朝山 ワイワイ すこやか配達準備
 - 7月4日 大津 クロビー すこやか配達準備
 - 7月5日 佐田 めいめい 血圧チェック・ストレッチ体操
 - 7月5日 四路 ひばり3 血圧チェック・増資・すこやか下し

健康をつくるくまがさ支部班活動

