出雲医療生活協同組合
2016年1月31日現在
組合員　13,581人
配達世話人　653人
出資金　3億8,002万円
（平均出資額 27,982円）

すこやか

第347号
2016年3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2015健康づくり

2957枚も提出で年度目標達成！（昨年の1.7倍！）

チャレンジ健康づくり
チャレンジキッズ版

毎年恒例の健康づくり活動を10月1日～12月31日まで取り組みました。期間中の30日間、健康に良いことをみんなでチャレンジし、添付している健康チャレンジ日記に記載し、提出された方には、粗品を差し上げながら、取り組みました。

（健康づくり委員会）

昨年を大幅に超過した到達になりました

支部・事業所の合計で2957枚提出があり（1月31日最終）去年の1719枚をはるかに超えました。

●この期間のチャレンジの取り組みが定着してきたこと

●支部によってはチャレンジをまとめて回収する仕組みが整ってきたこと

が前年より増えた要因ではないでしょうか。

今年は、支部によって大小があるので、支部別の組合員比率での集約を示しながら取り組みました。

日記を提出された方の感想もほんの一部分ですが、身体の健康だけでなく、心の健康も毎日取り組む方が増えています（挨拶や笑顔など）。

健康づくりキッズチャレンジ頑張ったよ！！

虫歯にならないようにがんばったよ！
毎日歯みがきをがんばりました！
（神門町）ながおか　りこさん　　ながおか　ここさん

集約ベスト3（組合員比率による）

支部	年度当初の組合員数	2015年度 結果報告数	組合員数比率
朝　山	334	355	106.2%
湖　陵	972	711	73.1%
四　絡	660	384	58.1%

ベスト3には入りませんでしたが、前年度の集約数より大津支部6.1倍・上津支部5.8倍・多伎支部3.1倍と飛躍的に伸びた支部もありました。

健康づくりを習慣に！

1年の2か月間は健康づくりを考えてもらう期間としていますが、この取り組みが2か月間だけでなく、習慣化されるように健康づくりに一役できたなら幸いです

特別企画として、健康体操・料理教室も開催しました

参加された方々は、「毎日体操を取り入れたい」「家でも料理してみたい」と好評でした。

11/18・11/19 料理教室

9/24 健康体操の様子

最後の特別企画として5月26日には「ウォーキング」を予定しています！

1人で歩くのもいいですが、みんなで歩くのもまた違った楽しみがあるかと思います。ぜひともご参加ください！

（詳細はすこやか4月号でご案内します）

取り組んだ感想アレコレ！

日記を提出された方々の感想より

ストレッチをするようになってから身体の調子がとても良く、「年より若いね」と人から言われるようになりました。

朝ごはんを食べないと昼食前におやつを食べて食生活が乱れます。それが嫌で朝ごはんはしっかり食べるようにしています。

少しでも元気で長生きしたい一心で、まずは脳老化を防ごうと頑張りました。

外出先でも磨けるように歯ブラシセットを携帯すれば良かったです。糸ようじも使い丁寧に歯磨きをしていきたいと思います。

1日の喫煙本数40本を1日10本目標に始めたが10本以下が思ったより多く達成でき、禁煙が早くできるように努力してみます。

毎日血圧を測定することで、食生活を考えることができます。

毎日の笑顔は、まわりの人も明るくします。これからも笑顔頑張ります。

一緒に作ることができ苦手な食材も自分で切ったから美味しいと食べていました。食の大切さを考える良い機会となりました。（母より）

キッズ　お料理づくり

絵本の読み聞かせ・ごっこ遊びの相手・お風呂に入れたり着替えを手伝ったり…毎日進んで小さなお父さん頑張ってくれました。（母より）

キッズ　弟の世話をする

「すこやか文芸」ワンポイント講座㉘

今月も俳句です。読売俳壇の選者・矢島渚男さんのコメントから。「五七五と季語があれば俳句だと思っておられる人もありますが、俳句は詩なのですから、そこにこめられた作者の心がなければ俳句ではありません。【詩は志】なのです。志とは心の行くところです。」題材は何であろうと、作者の「思い」が感じられることが大切だと言うことですね。四月はまだ春ですが、五月は夏です。季語のお間違いなきようお願いします。（Y）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

吉兆の太鼓の列におさなごの番内衣装ひときわ映ゆる　大社町　今岡愛子

おきな草名には似合はぬさみどりに頬ずりしたきうぶ毛より合う　西園町　岡田満寿子

県道を除雪車が行き我が家に回覧板のやっと回り来　佐田町　神田芳子

啄木（たくぼく）の調べ気に入り口ずさむ外には風の吹く音強し　塩冶町　渡部昌石

窓の外雪景色のみ幾日もせめて描こうか絵手紙に花　佐田町　和田春代

俳句

箱書きは父の隷書や雛納む　下古志町　内田芳子

山裾にそっと覗くや蕗（ふき）の薹（とう）　大社町　大国安栄

いにしへに思ひ馳せけり歌留多（かるた）　小山町　坂根禮子

陽も風も雨も甘んじ黄水仙　下古志町　高見啓子

お社（やしろ）に豆の香溢れ鬼やらひ　大社町　山崎冨美子

川柳

かれこれと段取り変えて春を呼ぶ　佐田町　今岡治郎

我が人生あれこれ迷うことばかり　大津町　加本精一

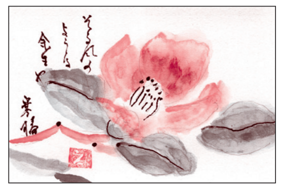
思いやる優しい笑顔忘れまい　天神町　高橋岩子

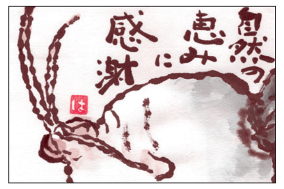
三猿の置物買って真似てみる　塩冶町　三浦由紀子

ランドセル喜びポーズモデル顔　塩冶町　山本順子

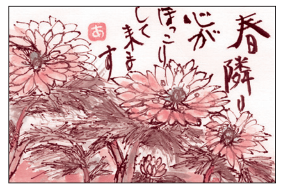
※応募のしめきりが**毎月15日**までに変更となりました。組合員のみなさん、気軽に応募してください。

絵手紙

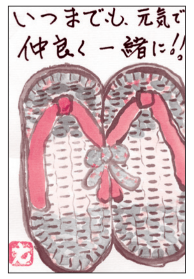

大社町 中尾恵美子



大津町 春木　晴美



湖陵町 三原　朱賓


いつまでも、元気で仲良く一緒に！！
東神西町 和田悦子

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。

組合員のひろば

●60歳を過ぎてから介護の仕事を始めました。全く知らない世界に飛び込み、知識のない自分を責める日もありましたが、今は「私の母だったら」と思い接しています。母への恩返しと思える素直な自分が大好きになっています。

（上塩谷町　奥井さん　63歳）

●最近の気候の変化に体がついていきません。朝、急に雪が積もったかと思えば20度くらいまで気温が上がってみたり。そういえば世の中もいろいろと変化が激しくて…頭もついていけません。

（矢尾町　阿部さん　55歳）

●先日の寒波で水道管の破裂により、あちこちで断水しているニュースを見ました。幸いにもわが町ではあまり影響がなく良かったと思います。もし水がなかったらと想像すると、普段何気なく使用している水がとっても大事なものに思えてきました。

（大津町　日野さん　63歳）

●昨年12月、我が家に愛犬がやってきました。2ヶ月ほどの子犬（トイプードル）でしたが、しっかり躾がしてありとてもおりこうさんです。孫も大きくなり会話も少なくなっていましたが子犬が来てからは家族の会話も増え、私たち老夫婦の癒しにもなっています。（神門町　石飛さん　72歳）

●健康と認知症予防を兼ねて毎月1回銭太鼓をしています。皆で楽しくもう10年くらいやっていますが、上達には程遠い落ちこぼれですが、毎月楽しみにしています。

（湖陵町　三上さん　73歳）

●2月4日は穏やかな日和の立春で、伊豆の狩野川堤防での川津桜の開花が報じられたり、気象庁から桜の開花予想が発表されたりで「春は名のみ」とはいうもののほほえましい春の初めとなった。

（大津町　今岡さん　91歳）

すこやかパズル

1	2	3	4	5	6	■
7				■	8 C	9
10		■	11 B	12		
■	13	14 F			■	
15 A	■		■	16	E	
17	18		19		■	
■	20			■	21 D	

1 モ	2 ミ	3 ジ	ガ D	4 リ	■	5 サ
6 ニ	シ	ン I	■	7 ツ E	8 ヨ B	イ
9 タ H	ン	メ	ン G	■	10 サ	ド
ー	■	イ	■	11 ハ	コ	ブ
■	12 カ	■	13 カ	キ	イ	レ
14 ク	ン	15 カ	イ	■	16 ブ	ー
17 ニ	ユ	ウ C	ガ F	ク	シ A	キ

▲345号の解答「ショウガツガンタン」

タテのカギ

①○○○を削る争いだ
②夜間運行する汽車
③太鼓を○○、仇を○○
④春の海○○○○○のたりのたりかな
⑥祈願、祈念、平和の○○○
⑨細かく刻んだ葉タバコ、キセルに詰めて吸う
⑫宮崎駿のアニメ、風の谷の○○○○
⑭大勢が輪になって座ること

ヨコのカギ

①今は8だが、来年からは10に引き上げが予定されている
⑦野に住む狐。
⑧○○下で雨宿り
⑩入れ歯
⑪レオナルド・ダ・ビンチの有名な絵画
⑬最大公○○○○は、いくら？
⑯○○○激励する
⑰カリブ海、大アンティル諸島の国。首都はキングストン
⑳「兆し」、「萌し」とも書きます
㉑狩り場などで、鳥獣を駆り立てる人夫
⑮下関と海底トンネルでつながっているのは？
⑱寒いときの○○芋は格別
⑲病気の診断・治療をする人

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3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345号の正解は「ショウガツガンタン」でした。応募数76通（正解数75）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）

春日ノブ子（湖陵町）
川上眞理子（荒茅町）
岸　尚史（芦渡町）
出川　進（神西沖町）
田中則子（大社町）
伊藤孝一（今市町）
伊藤民子（多伎町）
加本精一（大津町）
石倉　隆（渡橋町）
福代陽一（里方町）

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

支部・事業所で年度まとめと新年度方針づくりに取り組みましょう！

「総括・方針づくり期間・3～4月」

年度末にむけて、それぞれの支部等で今年度の振り返りと次年度の取り組み計画が相談されつつあります。年間活動を通じて、「Keep＝よかったこと・継続したいこと」「Problem＝問題だと思ったこと」「Try＝次に試すこと」などの視点で相談しましょう。高齢化社会の中で、地域で健康づくりと仲間づくりを進める医療生協には大きな期待が寄せられています。地域の中で、それぞれの支部でも何ができるか相談しあいましょう。

古志支部運営委員会での意見交換の様子

出雲市民病院「ゆいの会」病院ボランティア募集

≪内容≫・玄関ボランティア（受診介助・案内等）・病院廻り草取り
上記以外の活動をお願いすることもあります※男女問いません
お問合せ：生協本部21-8108担当　小村

リハビリ病院

「虹のバレンタイン行動」を取り組みました！

今年も2月上旬に「虹のバレンタイン行動」を行いました。「いのちを守る社会保障の充実」を求めるため、リーフレットのお渡し、署名への協力を利用者の方へ呼びかけました。

キーワード：虹のバレンタイン行動

医療福祉生協連と各地の医療福祉生協は、1997年から毎年2月14日のバレンタインデーに合わせて、地域に医療福祉生協の存在と主張を大きく知らせ、社会保障制度・医療制度の今後の変化について広く知らせる「虹のバレンタイン行動」を実施しています。

医療福祉生協連
2016年
虹のバレンタイン行動
誰もが安心して
くらし続けられるために
～社会保障の充実を～
必要な医療と介護は、国の責任で。

班会紹介

わっこ班会（リハビリ病院）

わっこ班会では、児童発達支援通所事業所わっこの保護者さんが毎月1回集まり、茶話会を開催しています。参加されるお母さん方同士が親睦を深めながら情報交換をしたり、日頃の悩みを話す場として、毎回充実した時間になっています。また、9月から3月までの半年間は茶話会に合わせ、お子さんの特性や本人の特徴・特性や様々な場面での対応の仕方などを具体的に見やすくまとめた冊子『サポートブック』作成の勉強会も合わせて行っています。〝お子さんに向き合い、じっくり考えてみましょう！〟をテーマに取り組み続け、そろそろ半年が経とうとしている今、完成を目指していよいよラストスパート！！

頭を使うことに疲れたらおいしいお茶とお菓子をつまみながら、お母さんたちが今日も明日も笑顔でいてもらえるようなわっこ班会をこれから先も細く長く続けていきたいと思います。

健康をつくるいきいき支部・班活動

2/3
朝山
支部
ワイ
ワイ
班！
結成

朝山　ワイワイ　袋詰めの新班！

四絡　脳いきいき　血圧チェック・増資・脳いきいき体操

湖陵　いちじく　ゲートボール交流・新年会

その他、以下の班会が開かれました。

●12月25日	湖陵	東三部健康クラブ	銭太鼓練習・茶話会
●12月25日	神門	大根	新聞・空き缶回収
●1月5日	湖陵	差海同好会	グラウンドゴルフ交流
●1月6日	佐田	すこやかクラブ	血圧チェック・握力チェック・ストレッチ体操・茶話会
●1月6日	塩冶	さわやか	すこやま配達及び健康・みまもりマップ等茶話会
●1月8日	四絡	ひばり1	血圧チェック・増資・チャレンジ健康づくり回収
●1月9日	四絡	ひばり2	チャレンジ健康づくり回収・増資
●1月9日	湖陵	東三部健康クラブ	銭太鼓練習・ストレッチ体操・茶話会
●1月10日	稗原	戸倉なかよし	新年会
●1月12日	四絡	ひばり6	血圧チェック・増資
●1月12日	四絡	なごみ	血圧チェック・体脂肪チェック・増資・脳トレ運動・茶話会
●1月12日	朝山	雲井滝	お出かけ
●1月13日	上津	すこやか	絵手紙づくり
●1月13日	高松	みつば	次年度年間計画
●1月14日	朝山	あさがお	折り紙・茶話会
●1月15日	湖陵	生協友の会	脳いきいき
●1月15日	塩冶	歌友会	カラオケ
●1月15日	佐田	西山中サロン	血圧チェック・体脂肪チェック・尿塩分チェック・握力チェック・新年会
●1月16日	長浜	野菊の会	ストレッチ・筋トレ・茶話会
●1月18日	神西	ハイビスカス	新年会
●1月19日	稗原	手芸の会	手芸（ふくろうのブローチづくり）
●1月20日	湖陵	やまゆり	手芸（タペストリーづくり）
●1月20日	稗原	押し花	新年会
●1月22日	神門	ふじ	ふじ忘年会
●1月22日	神門	大根	新聞・空き缶回収
●1月25日	長浜	にこにこ	保険証ケースづくり
●1月25日	湖陵	はまなすクラブ	ミックスゲーム
●1月26日	四絡	ひばり	増資・カラオケ
●1月27日	長浜	ふるさと	ランチミーティング
●1月27日	四絡	ひばり8	増資・カラオケ
●1月27日	出雲りわっこ		茶話会・勉強会
●1月27日	湖陵	たのしみ	ゲートボール交流
●1月29日	稗原	ちぎり絵	ちぎり絵・新年会
●1月30日	多伎	すみれ	ゲートボール交流
●1月31日	湖陵	あいあいくらぶ	踊りの練習・鳴子・花がさ・銭太鼓の練習
●1月31日	四絡	ひばり1	血圧チェック・すこやか下し・増資
●2月1日	湖陵	あじさい	脳いきいき・茶話会
●2月1日	四絡	ひばり6	ランチミーティング
●2月2日	高松	枚挙	すこやか配達準備
●2月2日	古志	みづき	すこやか配達準備
●2月2日	多伎	多伎	すこやか配達準備
●2月2日	四絡	ひばり	血圧チェック・増資・すこやか下し
●2月2日	大津	クローバー	すこやか配達準備
●2月3日	神西	いわつぼ	すこやか配達準備
●2月3日	湖陵	やまゆり	タペストリーづくり
●2月4日	朝山	さくら	歌・茶話会・ちょっとかけスプレー販売
●2月4日	神西		ランチミーティング
●2月5日	神西	オバマ	畳上ゴルフ大会
●2月6日	大社	絵手紙	支部報告・絵手紙づくり・昼食会
●2月6日	長浜	野菊の会	脳トレ・茶話会
●2月8日	大社	ひまわり	カラオケ
●2月9日	四絡	なごみ	血圧チェック・体脂肪チェック・茶話会・手話・増資・茶話会
●2月9日	上津	上津	カラオケ
●2月10日	高松	あじさい	増資・茶話会
●2月10日	上津	ふれあい	すこやか配達準備

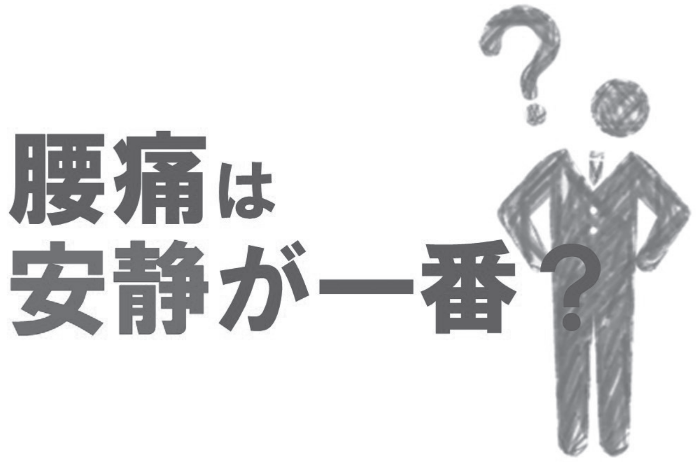
リハビリ室通信

腰痛をお持ちの方必見！！！

皆様、はじめまして。今回から出雲市民リハビリテーション病院のリハビリ室より毎月運動や健康に対する正しい知識をお伝えしていきます。今年は、腰痛についてお話していきます。腰痛をお持ちの方は必見ですよ。『第1回は腰痛って何でなるの？』がテーマです。腰痛は治らない？安静が一番！そんな風に思っていませんか？答えを先に言ってしまいますね。そんなことは一切ありません！一般的に言われている腰痛の中でも、病院に行って治療が必要なものは5％、なんと他の95％は原因不明で治る可能性が高いと言われています。原因不明って？そう思いますよね。原因不明とは腰以外に！具体的には、脳に問題があると考えられています。どういうことでしょうか？ヒントは、例えば足の捻挫はほっとけば治るのに、腰の痛みだけは治らないのはなぜでしょう？ストレスとテレビが関係して脳が変化している可能性があるのです。気になりますよね！次回は、『脳の問題ってどういうこと？』がテーマになります。

お楽しみに！

（理学療法士　漆谷淳孝）



「2015年度新卒合同成長発表会」を開催しました！

1月30日土曜日、出雲市民病院3階会議室で「2015年度新卒合同成長発表会」を開催しました。今年度の新卒者は、看護師8名、放射線技師1名、栄養士1名、作業療法士1名の11名です（発表会には残念ながら1名が欠席となりました）。各々が入職してからの1年を振り返り、患者様や職場スタッフ、他職場と連携しながら学んだチーム医療の大切さや、今後の課題についての発表を行いました。

発表した中で、「患者様との信頼関係が築けた」「患者様の思いを知ることが出来た」「患者様から感謝の言葉が嬉しかった」「自分の意見が言える様になった」等の振り返りがありました。

発表会には、医師や各職場からたくさんの参加があり、発表後には所属職場や他職場の先輩から「患者様へ思いが伝わり前向きに治療に取り組まれた」「入院中の楽しみの一つに食事があり、いつも細やかな気配りの食事に感謝している」「職場の人数が少なく、十分な指導が出来ず申し訳ない」「貴重な体験の発表だった」等の様々な意見を頂き、とても有意義な発表会となりました。初心の気持ちを忘れずに、より良い医療を提供出来るようさらに成長して欲しいと感じました。　（市民病院医事課　金築）

2015年度
新卒成長発表会
出雲医療生活協同組合

「2000万署名」の達成で、「戦争法」の廃止を！

戦争する国づくりは許さない　出雲の会

安倍首相やめよ
若者を戦場に送るな
アベ政治を許さない
戦争する国づくりは許さない出雲の会　市役所前土曜日行動

安保関連法＝戦争法は、3月末には施行され、効力を発揮する段階に入ります。同盟国と一緒になって、他国に戦闘行為を行う集団的自衛権は、本来憲法9条では認められていません。たとえ国連のPKO活動に参加するといえども、他国で武力行使をすることは許されません。今、戦争法の速やかな廃止を求めて「2000万人統一署名」運動と宣伝行動が行われています。皆さんのお手元にも、書名が届いていると思いますが、署名活動は4月末日までで、島根県の目標は20万筆とされています。出雲医療生協も加盟している「戦争する国づくりは許さない出雲の会」は、出雲地域の団体の集まりとして「19の日行動」や「土曜日行動」を行っています。皆さんの力で、戦争法を廃止にしていきましょう。

おすすめの一品

魚のチリソースかけ

当院でもお出ししている人気献立の一つです。
魚の他に鶏肉やエビに替えて作っても美味しく出来上がります。
ぜひ作ってみてください。

材　料（4人分）

	・白身魚	4切れ（70g程度）
	・小麦粉	適量
	・☆油	小さじ2
	・生姜	4g
	・にんにく	4g
	・長ネギ	40g
	・油	小さじ1
Ⓐ	・酒	小さじ2
	・ケチャップ	40cc
	・砂糖	8g
	・鶏ガラ（顆粒）	1.2g
	・豆板醤	0.4g
	・水	60cc
	・片栗粉	4g
	・パセリ（乾燥）	適量

作り方

①生姜・にんにくは皮を剥きみじん切りにしておく
②長ネギは洗い、みじん切りにしておく
③魚に小麦粉を薄くまぶし、☆の油を魚の表面にかけて180℃のオーブンか、分量外の油を入れたフライパンで焼く
④鍋に油を入れ、生姜・にんにく・長ネギを炒める(焦がさない様に注意)
⑤Ⓐを混ぜ合わせておく
⑥④がしんなりしてきたら⑤を加え、トロミがついてきたら火を止める
⑦器に魚を盛り付け、チリソースをかけてその上にパセリをふりかければ完成♪

虹の箱

～投書から～

出雲市民病院
事業所利用委員会

ある師長さんについて、あまり挨拶をされません。挨拶に関する接遇面の再教育をされてはいかがでしょうか？

回答

看護職の接遇についてのご意見をいただき、看護師長会議で報告し検討いたしました。

各自が、自身の振舞について振り返り、看護職に求められる接遇（態度能力）を自覚し、身に付けて行動することが必要です。

改めて、看護職責者自身が態度能力を高め、職員のモデルとなるよう努力するとともに、全ての看護職員を対象とした接遇教育を教育計画に組み込み、次年度から実施いたします。

ご意見ありがとうございました。

（出雲市民病院看護部長　象谷五十美）

出雲医療生活協同組合

第10期

第8回　理事会報告

2016年1月23日

①生協強化月間のまとめ（累計の到達）
新規加入者632名：317万円　増資1060万円、積立て増資1541万円
計2918万円
脱会：322名（法定脱会235名）、1053万円
純増：組合員310名、1865万円
②2015チャレンジ健康づくりの到達
1月21日時点で2764名となり、今年度目標（2000名）を超過達成した。
③総代会の日程及び準備
総会日程：6月24日㈮　13:30～16:30　場所：ラピタウエディングパレス
総代定数：200名　総代立候補受付：4月1日㈮～5月13日㈮12時迄
④12月迄の経営状況
累計経常利益＋2240万円