

出雲医療生活協同組合  
2015年12月31日現在

組合員 13,550人  
配達世話人 652人  
出資金 3億8,164万円  
(平均出資額 28,165円)

# すこやか

第346号  
2016年2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



9グループでマップづくりの様子



講師の竹内智子さん  
(大阪きつかわ医療生協)

今回、医療福祉生協連の「まちづくり委員会」の委員をされている大阪きつかわ

## 出雲の3地域を対象にマップづくりを取り組みました

12月26日(土)の午後、パルメイト出雲4Fホールにて、医療福祉生協連が呼びかける「つながりマップ」の作成方法などを学ぶ、学習会を開催しました。「つながりマップ」は、これまでの「夢マップ」を発展させた医療福祉生協連が呼びかける新しい取り組みです。これまでは地域にあつたらいいなという施設づくりを目指したものでしたが、これからは地域包括ケア時代にあつて、人々や組織などのつながりを大事にしなが、高齢者が安心して住み続けられるまちづくりをめざすことを目的にしたものです。

マップづくりには、各グループとも地図を見ていると社会資源に何があるか思い起こしながら楽しく作業を進めました。マップづくりでは、マップに落とした社会資源や人々と、どうつながるかをテーマにして議論をして、それを「つながりシート」として作成しました。各班で作成されたマップと「つながりシート」を最後には全

## 「つながりシート」を作成！

わ医療生協の竹内智子さん(さこ)さん(ケアマネジャー)を講師に開催しました。当日は、生協理事、監事、支部役員の方々、組織職員など53名の参加で、9つのグループに分かれて行いました。学習会というところで3つの地域(神門、塩冶、大津)を対象に、テーマとして、「独りぼっちの老人をつくらない」「認知症になっても住み続けられる町づくり」「子どもや孫と楽しく暮らす」の3つを設定してマップづくりに取り組みました。



作成された「つながりシート」の発表の様子



▲「つながりシート」試作品

▲「マップ」試作品(塩冶地区)



全体風景

マップづくりでは、各グループとも地図を見ていると社会資源に何があるか思い起こしながら楽しく作業を進めました。マップづくりでは、マップに落とした社会資源や人々と、どうつながるかをテーマにして議論をして、それを「つながりシート」として作成しました。各班で作成されたマップと「つながりシート」を最後には全

グループで発表しあいました。今回は、参加者の地元でない設定での学習会でしたので、今後はこの学習会を参考にそれぞれの地域でマップづくりを行い、地域につながるの輪を広げることが期待されます。

医療福祉生協連の「つながりマップ」は、高齢者が安心して地域で暮らせるまちづくりをめざして、医療や介護事業所、行政、医療生協 諸団体などが連携してつくことをめざすため、地域ごとに作成してらるマップです。主に支部が主体となりますが、一方で事業所も「事業所連携マップ」をつくり、今後お互いに連携させることをめざします。

# 高齢者が安心して住み続けられるまちづくりをめざしてつながりマップづくりを開催しました



全体が見えた中で、お互いの関連を書き込んでみましょう。大事な社会資源でも、よく知らなかったり、つながりがなかったりします。そうした中で、テーマに沿って必要と考えるつながりがあるか考えてみましょう。「この施設のことをもっと知りたい」とか「この方とつながりたい」とか宣言シートに記載します。これで作成されたものが、今後活用の資料となります。社会資源のいろいろな変化もありますので、毎年見直すことも大事な課題です。

## すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

### 短歌

今月は短歌です。いただいた中に「福は内鬼は外へと豆をまく節分懐かし八十路の身には」と言うのがありました。下の句に作者の思いが込められています。上の句がやありきたりではないでしょうか?一考下さい。また八十路(やそじ)と言うのは八十歳のことを言います。八十代と言う意味ではありませんので注意しましょう。(Y)

### 俳句

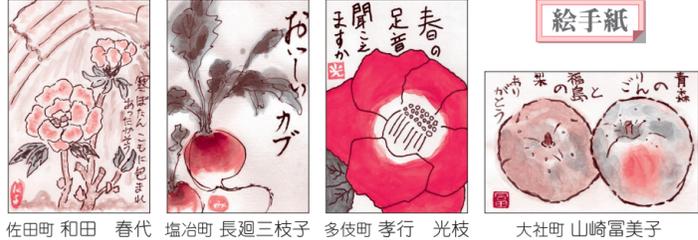
七草の鳥追い唄に父母のすこやかなりし昭和を偲ぶ  
西園町 岡田 満寿子  
正月の二日は透折雪もなく気持ち新たにバスに乗り込む  
佐田町 山本 繁美  
新年の幸せ告げる体温計かすか音でスタートにつく  
渡橋町 山本 しず子  
山茶花が小さき花瓶に生けられて玄閑腸はほのと明るし  
朝山町 吉田 尚子  
昨日とは何一つとて変わりなしと一日心は新た  
佐田町 和田 春代

### 川柳

浮雲に人の情けが欲しくなる  
佐田町 今岡 治郎  
軽い口すらすら喋る赤ワイン  
大津町 加本 精一  
支え合い笑顔で築く人生路  
天神町 高橋 岩子  
球根を埋めて余生の春を恋う  
塩冶町 珍部 美江子  
福笑い勝っても負けても大笑い  
塩冶町 三浦 由紀子

応募のしめきりは毎月20日までです。組合員のみならず、気軽に応募してください。

### 絵手紙



佐田町 和田 春代 塩冶町 長廻三枝子 多伎町 孝行 光枝 大社町 山崎富美子

お詫びと訂正: 1月号の横野登美子さんのちぎり絵の住所が今市町となっていました。正しくは神原町でした。お詫びして訂正いたします。(編集委員会)

### 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

●12月13日、念願だったホノルルマラソンを走りました。あたりはまだ暗い午前5時、数百発の花火が打ちあがると同時に300000人のランナーが一緒にスタートしました。その中の一人として参加できたことに誇りを持つとともに感激、感動しました。|中略|とつても暑かったです。|中略|か無事に完走できました。幸せな満足感でいっぱいの一昨日となりました。(渡橋町 石倉さん 64歳)

●来年の春から中学生になります。この間、中学校の制服の採寸をしてもらいました。ちよっと照れくさいような、恥ずかしいような、うれいような気持ちでした。(古志町 石倉さん 12歳)  
●先日、地区のどんどんさんがあり参加しました。終わりに餅を焼いて帰りました。終わりに餅を焼いて家族で食べました。今年1年元気で過ごせますように。(神原町 加戸さん 60歳)  
●今年の正月は暖かくて、天気にも恵まれてよかったです。3ヶ日はアツという間に過ぎました。豆台風のような孫たちに嬉しいやら騒々しいやらで、帰ってしまつた(木次町 石田さん 72歳)

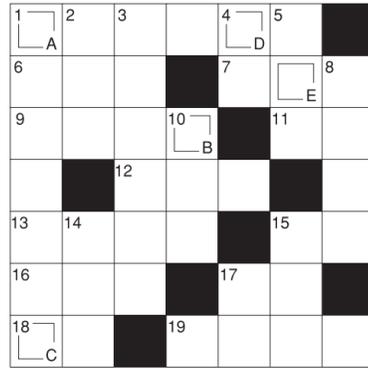
●松寄下町 鎌田さん 71歳  
●昨年は四国二十ヶ寺巡り、初めての海外旅行 シンガポールへ行くことができ、健康で歩けたことに感謝です。  
●(姫原町 田部さん 67歳)  
●自治会内のボランティア団体「ばくらと会」が毎年年末に世話してくださる、そば作りに参加しました。今年も最初のそば粉を捏ねるの包丁で切るところまで全部を初めて自分でやりました。出来上がりは少々太めでしたがおいしく頂きました。(木次町 石田さん 72歳)

### タテのカギ

- ① カメの背中に乗って竜宮城へ行ったのは?
- ② 丸、三角、〇〇〇
- ③ 民事に関する訴訟事件
- ④ 洋風の戸、自動〇〇、回転〇〇
- ⑤ 蒸気動力によって動く鉄道車両
- ⑥ 積もった雪をかきのけること、除雪
- ⑦ 外出しないで家に留まってい

### ヨコのカギ

- ① 現在の午前2時から2時半、草木も眠る〇〇〇〇〇〇
- ② 仏教用語、五百〇〇〇
- ③ 温泉に足だけつかること
- ④ 失敗する、しそこなって目的を達しない
- ⑤ 寒いときはこれが一番、〇〇〇〇
- ⑥ 独身者などが自分で食事をこしらえること
- ⑦ 身体のかたち、〇〇〇〇がくずれる
- ⑧ 春、夏、秋、冬
- ⑨ 夢や冒険への憧れを満たす事柄、男の〇〇〇〇
- ⑩ よく似ていること、〇〇〇
- ⑪ ふたつ
- ⑫ 水泳の〇〇〇〇、プレス
- ⑬ 佐賀県西部の市、〇〇〇〇焼が有名
- ⑭ 民間会社が経営する鉄道
- ⑮ 高い崖から流れ散る水、華厳の〇〇〇



▲344号の解答「ガラクタイチ」

●当選者(敬称略)  
梶田 芳子(上塩冶町)  
日野 美智子(大津町)  
松浦 保彦(大東町)  
板倉 国雄(塩冶原町)  
吉田 尚子(朝山町)  
原 幸子(下古志町)  
坂本 典隆(塩冶町)  
野津 三枝子(湖陵町)  
木村 京子(大社町)  
森山 盛子(白枝町)

●応募者(敬称略)  
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。「組合員のひろば」に掲載させていただきます。  
○締切 2016年2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344号の正解は「ガラクタイチ」でした。応募数63通(正解数63)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。

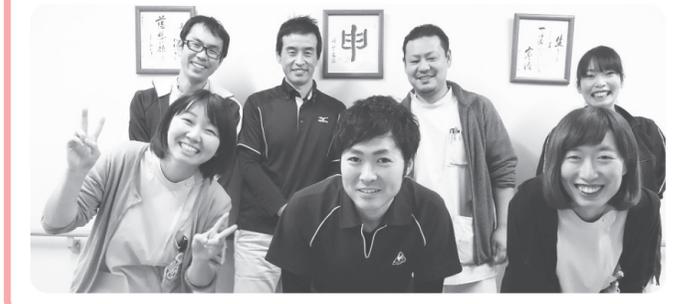
すこやか編集委員会(応募先)  
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

**職場紹介シリーズ(2)**  
**大曲診療所 訪問リハビリ**

訪問リハビリは平成19年から事業を始め、今年の1月で10年目になります。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といった病院ではおなじみの療法士(現在登録7名)が自宅へ訪問して、日常の生活動作で困らていることに対して支援をしています。

この福祉用具、手すりなどの住宅改修に関するアドバイスも相談しながら行っています。この数年力を入れていたのは出雲市民リハビリ病院入院中にリハビリを頑張られ、ご自宅へ退院。その後から療法士が1〜3か月程度介入する「短期集中訪問リハビリ」というシステムです。同じ法人内でもあり入院中の様子もわかるため、不安のある退院後の生活動作や、適切ながなりリハビリに対する思いに伝えることができ、徐々に利用数も増えてきています。入院生活から自宅生活、さらには地域での社会参加へとスムーズに、その人らしい生活を送ってもらえるよう取り組んでいます。

(大曲 訪問リハビリ部主任 平井 誠)



**50代60代からのセラピストによる健康づくり 報告**

地域の方々の健康増進に役立ちたいという想いから開始した当企画。健康なカラダを目指して週1回ストレッチと筋力トレーニングに取り組んでいただきました。開始当初は、若干悲鳴(?)があがっていましたが(笑)、週を追うごとに難しくなる内容にも関わらず、皆さん笑顔でこなせるほど、上達されました。また、栄養課とリハビリの専門家からミニ講座を取り入れ、運動、食事、ストレス、どれも健康なカラダにはバランス良く必要であることをお伝えしました。

今回の取り組みでは、カラダの柔軟性に一定の効果が見られ、見た目も変わったというご意見をいただいています。アンケートでも「内容が濃い割りに、費用も安くお得感があり大変満足だった」「また参加したい」など満足度の高いコメントを多数いただくことができました。目的をもって皆さんで楽しく取り組める企画の良さを実感することができました。残念ながら応募していただいた中には、条件が合わず参加できなかったなどのご意見もいただきました。

今後たくさんのご意見をいただきながら、様々な年代の方々に向けて『健康なカラダ』をテーマに企画、発信ができればと思っています。今後の法人のセラピスト企画にもご期待ください!

(リハビリ病院技師長 板倉聡宏)



**2000万人** 2015年11月3日~2016年4月25日

**戦争法の廃止を求める統一署名**

「戦争する国づくりは許さない出雲の会」では、安保関連法の廃止をめざす「総がかり行動実行委員会」が呼びかける2000万人署名を取り組んでいます。日本医療福祉生協連もこの提起に応え、全国でこの署名活動を取り組むことになりました。多くのおみなさんのご支援、ご協力を宜しくお願いいたします。※現在、支部、事業所に配布中。URL <http://sogakari.com/>

**おあめの一品 肉 そ ば**

寒い日に、体の温まるめん類はいかがでしょう?  
牛肉と干し椎茸の旨味が効いている一品です。  
出雲市民リハビリテーション病院でも新メニューとしてお出ししています。

- 材料 (2人分)**
- ゆでそば.....2玉
  - 牛肉うす切りスライス...100g
  - 干し椎茸.....1枚
  - さとう.....5g
  - 濃口しょうゆ.....5g
  - だし汁.....適量
  - 濃口しょうゆ.....25g
  - 酒.....5g
  - みりん.....10g
  - だし汁.....350cc
  - 小ねぎ.....5g
  - きざみのり.....適量
- 作り方**
- ①干し椎茸は、戻してからスライスする。
  - ②①と牛肉は、Aで煮しておく。
  - ③かけつゆBを合わせておく。
  - ④ゆでそばを湯通しし、器に盛りつけ、②をトッピングする。
  - ⑤③のかけつゆを温め、④にかける。
  - ⑥小口切りにした小ねぎと、きざみのりをトッピングする。

**第31回グラウンドゴルフ大会**

12月16日(水)、出雲下10で第31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300名を超える組合員が参加され、交流を深めました。

**【結果】**

- 優勝 内部 貢さん(大津)
- 第2位 吉田孝次さん(神門)
- 第3位 原弘子さん(塩冶)

**健康教室のご案内**

3月2日(水)・9日(水)・16日(水) 午後1時30分~4時まで  
※9日(水) AEDの受講開始は1時からです

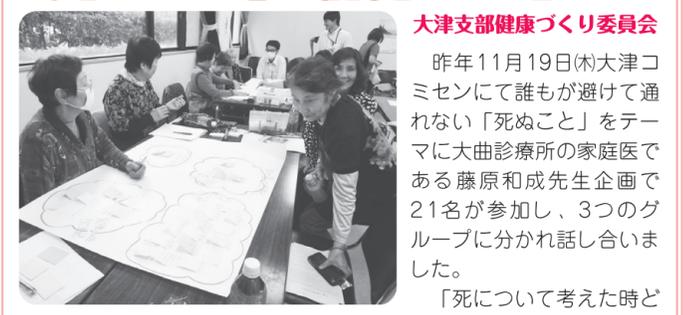
▶場所: 出雲医療生協会議室  
▶受講予定内容(仮の題名です)

- 2日(水) ◎生活習慣病の話 ◎頭の体操
- 9日(水) ◎AED(自動体外式除細動器) 出雲消防署
- 16日(水) ◎出張出前講座「高齢者の食事」 県立大学 祝原あゆみ先生 ◎軽い運動について

▶受講料 200円(資料代)  
▶申し込み・問合せ 出雲医療生協事務局 TEL 21-8108 FAX 25-0622へお申し込みください



**『死ぬこと』を前向きに考える**



**大津支部健康づくり委員会**

昨年11月19日(木)大津コミセンにて誰もが避けて通れない「死ぬこと」をテーマに大曲診療所の家庭医である藤原和成先生企画で21名が参加し、3つのグループに分かれ話し合いました。

「死について考えた時どんな不安を考えますか?」「死んだ後どんな事が心配ですか?」との問いかけにそれぞれが思いつく限りの不安を付箋に書き出し、グループごとに模造紙を使用し貼りだしました。

発表の際には「いつか訪れる死に対して少しずつ考えておく事は残されたものに対してしておくべき」「俺の妻でいてくれてよかった。と言いたい」「早速、エンディングノートを見直します」などの感想が述べられました。どのグループも笑い声が絶えず、明るく前向きにとらえてもらえ、第2弾の開催に向け良いスタートとなりました。

大曲診療所通所リハビリは、毎年12月恒例行事で事業所利用委員会による「クリスマス会」を行っています。今年も12月25日に出雲一中合唱部の皆様や、おおつ保育園園児さんに来ていただきました。出雲一中合唱部の皆様の天使のような歌声に利用者の皆様はとても感動され、涙ぐまれる方や一緒に口ずさまれる方が沢山おられ、とても温かい気持ちにさせていただきました。おおつ保育園園児さんは、歌を唄ったり、コマ回しやなわとびなどを披露してくれて、利用者様は笑顔がいっぱいでした。

その他にも、手作りケーキを食べ、サンタクロース・トナカイ・ミニオンちゃんも登場し、涙あり笑顔ありのクリスマス会になりました。

利用者様から沢山の嬉しい言葉をいただき、これからも利用者様の笑顔が見られるように、季節行事を大切にしていきたいと思えます。

(大曲診療所 通所リハビリ 渡邊良子)

**生協強化月間を終えて**

秋の全国生協強化月間を終えて、今年も新しい仲間や心などで前進をしました。秋だけで300名以上の新しい仲間が増え、今年度で632名の到達となりました。各支部ではリクレーシオンやゲートボール企画や健康づくりの諸企画が多彩に行われました。この活動を通じて新しい仲間が増えていることが特徴です。また「すこやか」配達のための準備作業を行う新しい班が7つできました。一方、チャレンジ健康づくりの取り組みは1月上旬時点で昨年最終を4割程度超過し、目標の2000名を突破(最終1月末)しました!。健康づくりの機運が多いに盛り上がり、この活動が定着しつつあります。医療生協の活動の中心に「健康づくり」になるよう今後も大いに取り組ましましょう。

12月31日時点	年間目標達成支部!
新規会員拡大	朝山、平田、雲南、乙立、リハ病院
増資(出資金増)	今市、大津、四絡、長浜、高松、神門、朝山、乙立、上津、大社、湖陵、佐田、雲南、塩冶、神西
班会開催	長浜、高松、神西、朝山、乙立、湖陵、神原、上津、多伎、湖陵、雲南
新班づくり	大津、塩冶、長浜、古志、神西、朝山、上津、湖陵、佐田



**湖陵 常楽寺 茶話会・認知症学習会**



**神西 オバマ 忘年会・輪投げ大会**



**朝山 さくら ニギニギ体操・歌・茶話会**



**上津 ふれあい すこやか配達準備・新年会**



- その他、以下の班会が開かれました。**
- 11月18日 多伎 すみれ ゲートボール交流
  - 11月19日 神原 戸島あゆみ ゲートボール練習 茶話会
  - 11月20日 神原 押し花 茶話会
  - 11月25日 神原 わっこ 茶話会
  - 11月26日 佐田 ひまわり 脳いきいき 茶話会
  - 11月27日 古志 ローズリー 盛って出来る運動がたわしづくり
  - 11月27日 神門 大根 ぼかしづくり
  - 12月2日 佐田 りんごクラブ ストレッチ指導(15分程度)と、脳トレ(15分程度)をテーマに
  - 12月2日 湖陵 やまゆり パッチワーク(汗支づくり)
  - 12月3日 四絡 ひばり2 増資チャレンジ健康づくり回収
  - 12月4日 湖陵 はまなすクラブ クロリティー
  - 12月4日 四絡 ひばり4 血圧が上がり健康づくり回収増資
  - 12月7日 四絡 ひばり8 ランチ(忘年会)
  - 12月7日 上津 上島球友会 ゲートボール交流
  - 12月8日 四絡 なごみ 血圧が活動の振り返りカラオケ
  - 12月8日 朝山 雲井滝 茶話会・勉強会
  - 12月8日 四絡 ひばり6 血圧が上がり健康づくり忘年会
  - 12月8日 神原 ちぎり絵 ちぎり絵 忘年会
  - 12月9日 上津 すこやか 脳トレゲーム
  - 12月9日 高松 あじさい 増資すこやか入扉・実演 茶話会
  - 12月9日 上津 上津 カラオケ
  - 12月10日 神西 ハルピカス お出かけ食事会
  - 12月10日 朝山 さくら 脳トレ 茶話会
  - 12月10日 上津 ふれあい すこやか配達準備
  - 12月15日 朝山 つづき合同 認知症学習会
  - 12月15日 湖陵 いちじく ゲートボール交流
  - 12月16日 高松 みつば 血圧が活動の振り返りカラオケ
  - 12月16日 湖陵 わっこ 茶話会・勉強会
  - 12月17日 朝山 あさがお 鶴子クラブクリスマス会
  - 12月17日 神原 手芸の会
  - 12月18日 四絡 ひばり6 ラボ・リハビリの振り返り
  - 12月18日 神西 施設見学
  - 12月18日 大津 笑顔が一番 脳トレ 茶話会
  - 12月19日 長浜 野菊の会 心身体操 茶話会
  - 12月20日 湖陵 ふれあい すこやか配達準備
  - 12月23日 湖陵 たのしみ ストレッチ体操 茶話会
  - 12月24日 佐田 ひまわり すこやか配達準備
  - 12月24日 古志 みづき すこやか配達準備
  - 12月24日 神西 いづつゆの会 すこやか配達準備
  - 12月25日 四絡 ひばり健康体操 血圧が活動の振り返りカラオケ
  - 12月25日 大津 クローバー すこやか配達準備
  - 12月26日 多伎 多伎 手芸の会 すこやか配達準備
  - 12月26日 多伎 すみれ ゲートボール交流
  - 12月26日 高松 高松 増資すこやか配達準備
  - 1月4日 高松 高松 脳トレ 茶話会
  - 1月6日 佐田 りんごクラブ 血圧が活動の振り返りカラオケ
  - 1月7日 高松 高松 脳トレ 茶話会

**健康をつくる いきいき支部・班活動**