

**出雲医療生活協同組合**  
2015年9月30日現在

組合員 13,362人  
配達世話人 649人  
出資金 3億7,237万円  
(平均出資額 27,868円)

# すこやか

第343号  
2015年11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



「民のためのまちづくり」  
矢田 明子氏

今年の組合員交流集会は、10月10日(土)にビッグハート出雲にて128名の参加(地域組合員等70名、職員58名)で開催されました。今回は、雲南市で若者を中心とした地域おこしの活動で全国的に有名なNPO法人おうちラボ代表理事の矢田明子さん(出雲市)を招いて、雲南市で若者を中心としたまちづくりの経験を講演して頂きました。雲南市では2011年から地域貢献をめざす若者の育

## 若者が一番チャレンジしやすいまちづくりへ

この活動では、雲南市をよくしたいと思う若者たちが、地元の人暮らしの高齢者や住民、学校、商店などの人たちと交流を通じて、みんなが元気になっていった事例を紹介されました。自分の力を立ち上げることができた経験、島根大学医学部で地域医療に興味がある学生たちを、医療過疎地の雲南へ「うんなん地域医療ツアール」を行った経験、塾生が独居老人の買い物を重たい醤油や砂糖の買い出しを支援しながら、健康情報を

この活動では、雲南市をよくしたいと思う若者たちが、地元の人暮らしの高齢者や住民、学校、商店などの人たちと交流を通じて、みんなが元気になっていった事例を紹介されました。自分の力を立ち上げることができた経験、島根大学医学部で地域医療に興味がある学生たちを、医療過疎地の雲南へ「うんなん地域医療ツアール」を行った経験、塾生が独居老人の買い物を重たい醤油や砂糖の買い出しを支援しながら、健康情報を

## 住民のつながりこそ夢を実現する力!

講師の矢田さんは、若者たちも最初は大変だったが、住民と知り合うことを通じて交流を深め、お互いの思いを糧に変化をつくって来た話をされ、医療生協にも社会をよくする力があるとして激励を受けました。

**2015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2000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)

# 地域を元気にするのは、みんなの思いとつながりの力!

## 「雲南にぎわい、市民による市民のためのまちづくり」講演会

### 生協組合員交流集会上に128名が参加

## 組合員と職員が13グループで交流!



講演の後、普段交流のない職員と地域組合員さんたちと自己紹介を兼ねて講演の感想と現在の活動を交流しました。地域では若者が少ないなど課題はありますが、日頃のつながりを大事にしていくことを改めて学べたと思います。

## 全国から医療従事者の仲間が集まる!

これらの活動は塾生だけでなく地域住民が一緒に参加していることが特徴です。雲南市立病院の研修医を地域住民が食事会を通じて相互交流の機会をもっている報告がありました。この企画は、住民の温かいふれあいとして全国に知れ渡り、病院に13名の医療関係者が他地域から就職されることになった注目すべき話もありました。また雲南市は中山間地で訪問看護事業が定着しない中、若者たちと地元住民の支援で、手作りの訪問看護ステーションを立ち上げ、塾生たちが頑張っている報告もありました。

届出ながら生活状況を知っていく活動(まゆちゃん宅配便)など多彩な報告がありました。

# すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

## 短歌

「すこやか文芸」ワンポイント講座(25)  
今月は俳句です。俳人・權末知子氏のことばから。「散文(普通の文章)と俳句の一番の違いは、十七音の定型であること。恥ずかしながら指を折って数えてみよう。数えまくって読みまくった時、初めて定型詩が身につくだろう。」※最近とみに応募者が多くなつてきて、ありがたく思っています。できるだけ多くの方を載せたいと思いますので、常連の方々のご理解のほどよろしくお願ひ致します。(Y)

## 俳句

乗のいが弾け弾けし少年期  
下古志町 内田 芳子  
賜りし命存え木守柿  
大社町 大國 安栄  
国宝の天守担ぐや秋の雲  
小山町 坂根 禮子  
涼新た病の癒えし心地かな  
大社町 山崎 富美子  
臥待や夫は寝入りてしまひけり  
東園町 渡部 猪代子

## 川柳

声かけて健康寿命支え合う  
大津町 加田 董子  
三日月にうつつかりと愚痴こぼす  
大津町 加本 精一  
合いの手に上手に乗せられお喋りし  
天神町 高橋 岩子  
その先は言っではならぬ唐辛子  
塩冶町 珍部 美江子  
タマネギを今日も涙で料理する  
浜町 中尾 貴美子

新年号の応募作品の締め切りは12月10日です。早めの応募をお願いします。組合員のみならず、気軽に応募してください。

## 絵手紙



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

私の家の庭に数年前から、カタクリの花が咲き始めています。珍しくてきれいな花です。今もまだたくさんつぼみがあり開花を待っています。ワクワクです。(小津町 福岡さん 59歳)  
●今年も稲刈りが終わりました。今回は結婚した孫の旦那が手伝ってくれたおかげで楽しく、順調に作業ができました。農作業は体に  
ひびきますが、皆でやることで楽しさが生まれる気がします。(白枝町 佐貫さん 78歳)  
●グラウンドゴルフを始めてもうすぐ一年。地域の方々と和気あいあいと楽しく過ごしています。健康が一番。(東園町 梶谷さん 65歳)  
●チャレンジ健康づくりで毎朝、腹筋30回をやっています。実は70歳までは50回以上やっていたんですが、今は30回以上を目標にしています。10年・15年続けたいですね。(神西沖町 出川さん 75歳)

## 夕テの力ギ

11月15日に行われるお祝いの儀式。七五三とも帯直しともいいます。  
②今、○○ですか? (時計がないので)  
③○○算、引き算、掛け算  
④周囲が山に囲まれ、その一帯だけ平地になっているところ  
⑤冬の初め春のように穏やかで暖かい天気  
⑧緊張が緩んだときに吐く大きな息、ため息、青息○○○

## ヨコの力ギ

①寒いときに日のあたる暖かいところで気持よくひと休み  
⑥病歴、病状などを質問して診断の助けとすること  
⑦平和の象徴とされる鳥  
⑨父母の兄弟  
⑩家畜、広くはけだもの  
⑬眠っている時、呼吸とともに鼻から出るうるさい音  
⑭陰暦十一月の別名  
⑯○○佳子、○○寛子。どちらの女優さんも美人  
⑰北海道阿寒湖の特別天然記念物の緑色で球形の藻  
⑱秋の七草のひとつ

▲341号の解答「ナガレボシ」  
○当選者(敬称略)  
荒木 幸恵(大社町)  
吉岡 和美(松雲下町)  
勝部 悦子(塩冶町)  
黒田 秀子(上島町)  
阿部 真紀子(矢野町)  
永田 武(知井町)  
石飛 春美(朝山町)  
成相 智栄美(朝山町)  
野中 千晶(塩冶町)  
孝行 光枝(多伎町)

○縮切 2015年11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341号の正解は「ナガレボシ」でした。応募数60通(正解数60)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。  
○応募先  
すこやか編集委員会  
〒693-0021 出雲市塩冶町1536-1  
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

## 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」に掲載させていただきます。  
●去年はたくさんつるし柿、合わせ柿を作ったのに今年は柿が全然なりませんでした。とても残念です来年はどうかな。柿の木もども私も元気でありたいです。(大津町 日野さん 63歳)

# インフルエンザ予防接種を受けましょう

出雲医療生協

今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。例年ですと12月から3月頃まで流行します。小さいお子さんや高齢者の方は、抵抗力が弱いのでインフルエンザに感染し、発病すると重症化しやすいです。今回は、インフルエンザに罹らない・罹っても重症化しないための予防方法を紹介します。

## 予防方法

### 1.インフルエンザの予防種をすること

- ワクチンの効果は、インフルエンザに感染しても発病を抑えることと発病しても症状が軽くなることです。
- ワクチンの接種は、出来れば11月中旬までに行っておくとよいでしょう。予防接種の効き目が現れるのは、約2週間後からで、効き目の持続期間は5カ月間くらいです。
- 出雲市では65歳以上の方は、1500円で予防接種が受けられます。詳しくは、市役所健康増進課へ問合せ下さい。
- 65歳以下の方は、当生協では3500円で実施します。

### 2.外出時のマスク着用と手洗い・うがい

- 外出時にマスクを着用することでインフルエンザウイルスが、口や鼻から入ることを防ぎます。
- インフルエンザウイルスは、手に付着していることもあります。帰宅後や飲食前の手洗いも大切です。

### 3.休養と食事

- 体の抵抗力を高めるためにも、十分な睡眠をとり バランスの良い食事を摂りましょう。特にビタミンCやEなどは多めに摂りましょう。

### 4.室内環境

- 空気が乾燥するとインフルエンザに罹りやすくなります。室内の湿度を50~60%に保ちましょう。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ 10月19日より開始します

- 出雲市民病院 (電話21-2722)
  - 【予約制】 月曜~金曜・第1,3,5土曜の11:00~、または予約診察時
- 大曲診療所 (電話21-1186)
  - 【予約制】 一般：月曜~土曜の午前診察時と金曜の夜間診察時
  - 11月のみ木曜16:30~18:00
- 出雲市民リハビリテーション病院 (電話21-2733)
  - 【予約不要】 月曜~金曜の午前診察時 受付時間9:30~11:30

## 有償ボランティア虹の最近の取り組み

☆虹の支援に感謝の声をいただくようになりました！支援者募集中！

主な支援内容	件数	支援経路	件数
草取り (庭・畑)	7	すこやか/チラシ	11
掃除 (部屋、風呂、窓)	9	ケアマネの紹介	4
住まい補修	3	生協役員の紹介	3
家事援助	5	職員の紹介	1
計 (複数支援含む)	24	計 (9/27迄)	19

## おあめの一品

# ヘルシー大学芋

作り方 さつまいもの時期になりました。簡単で美味しい一品です。

- ①さつまいもはよく洗い、乱切りにし、水につける。
- ②フライパンに、☆と水気をきった①の芋を入れ、ふたをし、中火で加熱する。
- ③パチパチ音が激しくなったら火を弱め、芋にすっと竹串がささるまで加熱する (約10分)。

## 材料

- ・さつまいも.....大1本
- ・油.....大さじ3
- ・砂糖.....大さじ3
- ・酢.....小さじ1/3
- ・いりゴマ.....適量

- ④火を強め、焼き色がつくまで炒る。
  - ⑤表面がかりっとしてきたら、皿に盛り、ゴマを振りかける。
- 余分な油はフライパンに残る為、ヘルシーです。酢を入れると、くっつきにくくなります。お好みで醤油を入れると、ご飯のおかずにもなります。

10月より、上部消化管内視鏡検査と健診を担当させていただくことになりました。どうぞよろしくお願い致します。



三島優子医師 (出雲市民病院) 紹介 新任医師

## 組合員のみなさん 大腸がん検診を受けましょう!

大腸がんは早く見つけて治療すれば「治る病気」です

出雲市の大腸がん検診が行われる時期となりました。40歳以上の出雲市民の方は市の助成があります。当院で昨年実施した出雲市大腸がん検診の受診者数は448名(男性195名、女性253名)でした。このうち陽性(異常あり)の方は32名(男性16名、女性16名)でした。陽性となった場合は、精密検査を医療機関で受ける事となります。市民病院でも可能です。お申込みは折込チラシをご覧ください。



問合せ：出雲市民病院 健診センター ☎21-2722 (内線140・141)

職場紹介シリーズ 18 出雲市民病院 健診センター 健診センターは病院の正面玄関を入って、まっすぐ突き当たり(売店の隣)にあります。10月、三島優子先生が着任され、医師1名、保健師1名、看護師1名、事務職員7名、男性は1名だけで、あとは全員女性のとって、も華やかでにぎやかな職場です。看護師は採血・健診結果のチェック・治療や精密検査のための受診案内、保健師は健康に過ごせるように生活する上でのアドバイスをしたり、特定保健指導という生活改善の支援をする仕事もしています。事務は受付・計測・健診結果返し・ドック、各種健診の日程調整・相談を受けています。2014年度は約8500件の受

限られたスペースの中で、受診者の方々に気持ちよく受診していただく事、健康に過ごすためのお役に立てる事をモットーに、より良いサービスの提供が出来るよう一層の努力をしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。(主任 内藤)

## 出雲医療生活協同組合 第9期 第4回 理事会報告 2015年9月26日

- ①生協強化月間 (9月25日~11月30日) 大津、朝山、大社でスタート集会が開催され、月間への話し合いが取り組まれた。今後支部で予定。
- ②中四国ブロックによる出雲医療生協の組織診断 9月11日の組織診断の概要報告。今後、その場でも出された意見を参考に改善課題を検討していくことにした。
- ③2015チャレンジ健康づくりの取り組み すこやか10月号でも紹介をして、昨年以上の取り組みになるよう確認した。各支部でチャレンジされた方の人数を組合員比率に応じて表彰することも確認した。
- ④出雲市コミュニティセンターの有料化問題への対応 10月からの有料化に伴い、班会開催での援助金対象にコミセンを追加することを確認(上限2000円)。また出雲市との協議で、生協の名称だけで判断せず、活動の中身によっては無料にできることになったと紹介。生協の活動をより広く住民向けに取り組むことが大事だと確認した。
- ⑤経営 8月末までの医収は予算比98.2%、前年比101.4%。経常利益▲180万円。
- ⑥医師紹介 出雲市民病院健診センターの医師紹介 三島優子医師 10月1日~

## 生協強化月間

### 出雲市民リハビリテーション病院子ども発達相談室での活動



当院・子ども発達相談室にて、強化月間に合わせて、利用患者様の保護者の方へ新規加入や増資のお願いをしています。10月13日までで新規25件、増資22件を達成しました。引き続き、拡大に努めていきます。

## 秋は行楽シーズン!

支部で親睦を深めるレクリエーション企画がたくさん実施されています。



大津支部 「堀川遊覧」

塩冶支部 「玉峰山荘」

今市支部 「佐田ゆかり館」



朝山 わがあゆ・やまゆり・ほたる合同 血圧チェック・回想法



稗原 稗原女性部 料理教室



四絡 ひばり2 血圧チェック・脳いきいき



朝山 朝山あさがお(新班) 茶話会



湖陵 生協友の会 健康チェック・脳いきいき・新入職員参加



高松 ひまわり 健康チェック・健康チャレンジ案内・新入職員参加

## その他、以下の班会が開かれました。

- 8月27日 佐田 ひまわり ストレッチ体操
- 8月31日 湖陵 サングの会 血圧チェック(ポットティッシュ入れ)
- 9月3日 朝山 さくら にぎにぎ体操・歌・茶話会
- 9月8日 朝山 雲井海 血圧チェック・茶話会
- 9月9日 湖陵 サングの会 茶話会
- 9月10日 朝山 わがあゆ ゴキブリ団子作り
- 9月12日 湖陵 生協友の会 血圧チェック・脳いきいき
- 9月12日 今市 ハークタン 血圧チェック・体操・茶話会
- 9月13日 朝山 ほたる 血圧チェック・茶話会
- 9月14日 長浜 にこにこ お月見団子づくり・茶話会
- 9月14日 大社 ひまわり カラオケ
- 9月14日 湖陵 はまがわ ベタンク
- 9月16日 上津 すこやか 絵手紙づくり
- 9月16日 四絡 ひばり2 はなんば 読書(新聞) にぎにぎ体操・歌・茶話会
- 9月17日 湖陵 いちじく ハイビスカス 茶話会
- 9月18日 神西 ひばり3 歌友会
- 9月18日 塩冶 笑顔が一番
- 9月18日 大津 上津
- 9月18日 神原 戸倉なほし 脳いきいき
- 9月20日 湖陵 カラオケ
- 9月21日 志志 ベタンク
- 9月22日 湖陵 釜岡好会 絵手紙づくり
- 9月23日 神西 オバマ ゲートボール交流
- 9月23日 朝山 わっこ サポートトラック勉強会・茶話会
- 9月23日 多伎 活動打合せ
- 9月24日 稗原 すみれ ゲートボール交流
- 9月24日 湖陵 押し花 押し花づくり
- 9月25日 湖陵 読書(新聞) 読書・ストレッチ体操・茶話会
- 9月25日 神門 空き缶回収・新聞回収
- 9月26日 雲南 健康感謝 ゲートボール交流
- 9月26日 四絡 ひばり1 血圧チェック・体操・茶話会
- 9月28日 長浜 デラウェア 手芸の会
- 9月28日 神原 手芸の会
- 9月29日 佐田 ひまわり 脳トレ・ストレッチ・茶話会
- 9月30日 神門 町北なごみ
- 9月30日 神門 ぽかぽか
- 9月30日 湖陵 ふれんど グラウンドゴルフ交流
- 9月30日 四絡 ひばり8
- 9月30日 湖陵 たのしみ 湖陵のついで
- 9月30日 神西 ランチミーティング
- 10月1日 四絡 ひばり1 血圧チェック・体操・健康増進が回収案内
- 10月3日 大社 絵手紙 絵手紙
- 10月5日 大津 クローバー すこやか袋詰め
- 10月6日 高松 あじさい 増資・健康チャレンジ回収・茶話会
- 10月6日 四絡 ひばり2 血圧チェック・健康増進が回収
- 10月7日 湖陵 やまゆり 猿のぬいぐるみ作り
- 10月9日 四絡 ひばり1 血圧チェック・体操・健康増進が回収案内
- 10月12日 湖陵 さわやか 絵手紙・脳トレ
- 10月13日 四絡 なごみ 血圧チェック・体操・茶話会・手話歌・増資
- 10月14日 上津 すこやか 絵手紙・脳トレ
- 10月14日 神西 ハイビスカス
- 10月16日 神西 オバマ グラウンドゴルフ交流

## 大社支部 せ~の!で強化月間スタート!

大社支部では9条・25条にちなんで9月25日にスタート集会を企画したところ、配達世話人さん中心に21名の参加がありました。まず、「高齢者福祉施設ひまわり園」に介護保険の学習と施設見学を行い、常陸理事長に学習講演をしていただきました。高年齢の入所者の方が多く見受けられ、介護現場も大変苦労しておられるのが分かりました。その後、昼食交流を兼ねて、象合理事長にも出席していただき「国民宿舎くにびき荘」で生協強化月間についての話し合いをしました。「すこやか」配達率のアップと班



会開催をお願いをして、交流を深めました。(組織課・熱田)

## 大津支部 対戦相手求む!!

大津支部では、9月に「出雲ダイヤモンドGGC」班が誕生しました。5名のメンバーで活動中!お問合せ、対戦ご希望の方は生協事務局へお問い合わせください (0853) 21-8108 担当:小村

## 第31回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会 ご案内

- ▶と き：2015年12月16日(水) 受付8:30~
- ▶ところ：出雲ドーム ▶参加費：800円/人 ▶申込締切：12月2日(水)
- ▶申込先：出雲医療生協組織課(熱田、松下) TEL 0853-21-8108 FAX 0853-25-0622

## 健康をつくる いきいき支部班活動