出雲医療生活協同組合
2015年7月31日現在
組合員　13,287人
配達世話人　641人
出資金　3億6,909万円
（平均出資額 27,778円）

すこやか

第341号
2015年9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

有償ボランティア・虹 活動スタート！

有償ボランティア・虹が発足。八月から第一、第二、第三中学校区での活動をスタートさせました。今後、活動地域を出雲医療生協の支部のある地域にひろげ、組合員同士のあったかい支えあい活動として発展させましょう！

発足式開かれる

7月30日、有償ボランティア虹の発足式が、法人事務局会議室で開かれ、支援者など26人が参加しました。象谷理事長あいさつの後、出雲市社会福祉協議会の大森事務局長様、松江地域つながりセンター代表福場様、「おたがいさまいずも」の大国様から祝辞を頂き、川本専務による乾杯の音頭で発足を祝いました。

支援者登録、当日19人

2部では「支援者のつどい」として、校区に基づく3班に分かれて交流を深め、19人全員が支援者として登録しました。『困っている人の役に立ちたい』との貴重な思いがそれぞれ語られました。支援者に名乗りを上げた方の中には、「荷づくりのプロ」、電気工事の資格者、（元）大工の方々もおられ、参加された支援者から、支援の内容ごとに専門家の知識を教えてもらう学習会の要望なども出されました。

支援事例

①家の窓ふきと家具の移動ができますか？

コーディネーターが利用者宅を訪問し、要望に沿った「支援計画書」を作成しました。「要望に応えてくれた」と満足されました。

②お盆で留守にする間、花壇の管理をお願いしたい。

近くに住まれる支援者が了解され、すぐに支援が行われました。利用者は帰宅後、「細かいところにも気を配って頂いてうれしい」と喜ばれ、支援者も、「初めての経験でしたが、喜んでいただいて本当に良かった」と報告されました。

輪を広げて楽しく

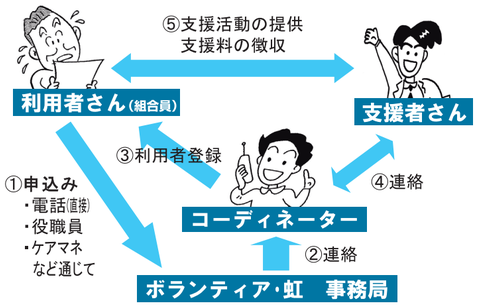
スタートしたばかりですが、これからは、支援者づくりと利用者への案内など輪を広げ、楽しくすすめることが求められています。

現在、23名の支援者が登録されていますが、出雲医療生協の支部のある地域で有償ボランティアによる「くらしの支えあい」をすすめるためには、支部毎に多くの支援者をつくることが必要です。

また、生協組合活動の中で、「生協に有償ボランティア虹ができたよ」と伝えて頂くことで、「安心と支援を求める利用者」を広げることが大切です。皆様のご協力をよろしくお願いします。

（「虹」運営委員会）

有償ボランティア虹　基本的な流れ



☎　0853（24）9551　月～金　9時～15時
Fax 0853（25）2375

［支援内容］
- 清掃
- ごみ出し
- 洗濯
- 見守り
- 買い物代行
- 話し相手
- 草取り
- 木の枝きり
- 住まいの簡単な補修
- 電球交換　等

※但し、利用者の要望がこの他にあれば、支援の内容は広げることも検討します。

支援時間：平日9:00～17:00
支援料金：①利用料1回1時間600円
内訳：支援者500円　虹運営費100円
②交通費：支援者宅から往復20円/km
③その他：基本は利用者の道具を利用しますが、支援者の道具や燃料が必要となる場合に実費を請求致します。

すこやか掲示板

お知らせ

出雲医療生協・組合員交流集会2015

■日時：10月10日(土)13：30～
■場所：ビッグハート出雲
■企画：寸劇とグループでの職員、地域紹介による お寄り交流
■講演：「雲南に学ぶ、市民による市民のためのまちづくり」
講師：矢田明子氏
（NPO法人おっちラボ代表：雲南市大東）
■参加：組合員であればだれでも可。参加費なし。
■申込締切：9月25日(金)
■お問合せ：出雲医療生協組織課
TEL 0853-21-8108

医療福祉生協連・生協強化月間が近づく！

☆全国で300万人組合員づくりをめざします。

今年も全国で、仲間増やし、増資、健康づくり運動などを広げる強化月間が開始されます。みなさんのご支援を宣しくお願いします。

期間　9月25日(金)～11月30日(月)
表彰　生協の基準により支部、個人の表彰を致します。
集計期間9月1日～12月31日まで

「すこやか文芸」ワンポイント講座㉓

今月は川柳と俳句です。川柳の三要素は「ユーモア」「穿（うが）ち＝風刺」「軽み」です。この三つを「アタマ」の中で練り上げた「作りごと」ではなく、実際体験したこと、本当に感じたことから生まれてくる「実感句」として作句してみてください。俳句の8・9・10月は「秋」です。季語にも気をつけましょう。（Y）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

「我が子ながら尊敬します」と父の声胸に迫れり虹立つこころ
大社町　今岡愛子

月末は手術を受くる子とふたり回転寿司に好みをさがす
西園町　岡田満寿子

盆も過ぎ客も帰りて気が緩み縁側に横なり蝉の声聞く
佐田町　山本繁美

ひまわりの力強さに花見上ぐ我が心にもパワーのほしき
佐田町　和田春代

俳句

響きあふ笛と鼓の月今宵
下古志町　内田芳子

妥協にもいつしか慣れて稲の花
大社町　大国安栄

償いは齢に重き秋暑かな
東園町　渡部猪代子

上下に行き交ふ雲や夏の果て
塩冶町　渡部悦子

川柳

女房の朝のラッパで飛び回る
佐田町　今岡治郎

紫外線日傘で守るシミとシワ
上塩冶町　岩田チエコ

いたわってやれば猫でもじゃれてくる
大津町　加本精一

負担増笑えぬ通知笑うヒザ
天神町　高橋岩子

おしゃべりな完熟トマト西隣
松寄下町　多久和博子

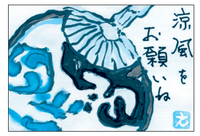
お医者には見せた笑顔が続かない
塩冶町　珍部美江子

日陰にてニチニチソウは揺れている
湖陵町　三原信枝

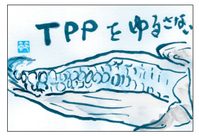
応募の締め切りは、次号は9月17日までです。組合員のみなさん、気軽に応募してください。

絵手紙

古志町　宮廻千代子



東神西町　和田悦子



塩冶町　後藤節子

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

●先般、日ごろのウォーキングの成果を試そうと旅伏山に行ってきました。出雲の山々という本では、康国寺から山頂まで50分とありましたが、急な坂で階段が多く1時間もかかって登頂しました。山頂から眼下に斐伊川が流れる広大な出雲平野と奥出雲の山々を望むことができ感激し、苦労して登った価値がありました。次は鼻高山に挑戦しようと思っています。（塩冶有原町　田中さん）

●340号の記事により日航機が群馬県の御巣鷹山に墜落した事故から30年も経ったことを知り、わずか4人の生存者の中で12歳の少女川上さんがヘリコプターに吊り上げられて助かった映像を思い出した。いま彼女はどのように成長しているのか？おそらく記事にある立派なお母さんにまけない社会的に貢献する活躍をされていることと想像し声援を送りたいと思う。（大津町　今岡さん）

●年々暑くなってくるような気がするのは私だけでしょうか。少し夏バテ気味です。熱中症にならないよう頑張ります。（加茂町　土江さん）

●長坂先生の講演コンサートに参加させていただきありがとうございました。笑いと音楽で命を慈しむ大切さを教わりました。なかでも「ゆっくり、ゆっくり自分らしく」の詩に共感を覚えました。またの機会を楽しみにしています。（湖陵町　三原さん）

●最近神楽の練習など子供たち、若い人から年配の人まで頑張っておられます。祭りが近付いておりますので楽しみです。（湖陵町　三原さん）

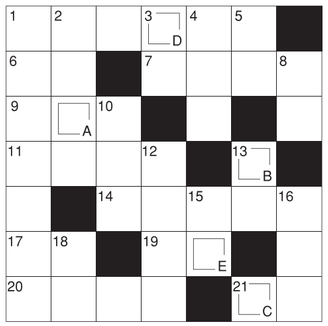
たやすくパズル

タテのカギ

①日本国憲法はこう呼ばれることがあります
②つとめ、しごと、生業
③大事に至らないうちに消し止めた火事
④指揮棒、○○○を振る
⑤外出して家にいないこと
⑧入れ歯
⑩外科を専門とする医師
⑫紫色を帯びた紺色、あさぎ色の異称
⑬ヒキガエル、○○の油
⑮○○算、ひき算、かけ算
⑯昼寝すること、昼寝
⑱内部にモノがないこと、実質のないこと。○○元気、○○約束

ヨコのカギ

①ゲンジボタルより小形で分布が広い
⑥繭、綿、麻、毛などの繊維を細く長くひきのばしてよりをかけたもの
⑦鹿児島県屋久島に自生するスギ
⑨棒を立て一定の距離から輪を投げて棒にかける遊戯
⑪化学的に合成されたさま。○○○シューズ
⑭溶きほぐして調味した鶏卵を炒りつけた料理
⑰不注意から起こした思いもかけなかった失敗
⑲岩より小さく、砂より大きい
⑳シダ類の一種、お正月のしめ縄などに使われる
㉑肉体に宿り、または肉体を離れて存在すると考えられる精神的実体、たましい



▲339号の解答「スイエイタイカイサンカ」

（お詫び）8月号のパズルのタテのカギ①の回答について、正解の「ニシコリ」ではない回答設定となっていました。お詫び申し上げます。

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**＝2015年9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339号の正解は「スイエイタイカイサンカ」でした。応募数66通（正解数60）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）

板持	ミサ子	（三刀屋町）
和田	春代	（佐田町）
小村	敏行	（芦渡町）
伊藤	巧	（多伎町）
井上	順子	（湖陵町）
勝部	千穂	（大津町）
間水	晶子	（乙立町）
安田	泰子	（高松町）
今岡	幸枝	（湖陵町）
福島	政夫	（塩冶町）

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

地域包括ケア病棟を開設して1年が経ちました！

病棟でのカンファレンス（検討会）の様子

出雲市民病院5階病棟は2014年7月に地域包括ケア病棟となりました。地域包括ケア病棟とは、当院一般病棟や他の病院での急性期治療を終えられた患者様が、継続的治療や看護・リハビリを受けていただき、在宅（自宅や施設）復帰できるよう支援する病棟です。患者様やご家族様が退院後安心して生活できるよう、医師、看護師・介護士、リハビリスタッフ、医療相談員、栄養士などが協力して準備を行います。ご利用の対象となる患者様は、主に在宅あるいは介護施設に退院予定で、在宅復帰に向けたリハビリ、在宅への療養準備が必要な方となります。入院期間は状態に応じ調整いたしますが、60日を限度としております。

当病棟には病気や怪我により、入院前の日常生活が送れなくなりお困りの患者様が多く入院されています。身体の機能が少しでも良くなるよう治療を行いますが、それだけでは元の生活が難しい場合もあります。そのため介護サービスの調整や家屋改修、介護する家族への介護方法、薬や自己注射方法、排便調整の仕方、食事など多くのことを多職種と協同で指導援助しています。退院前には、患者家族様と関わるスタッフが集まり、患者様の退院後の生活について話し合い（合同カンファレンス）、また自宅へ伺い、退院後の環境調整と必要な介護用品の調整など（退院前訪問）を行っています。患者様それぞれ退院後の生活環境、生活リズムは異なりますが、退院後の生活へとスムーズに移行できるよう、入院中より個々の退院後の生活を想定した援助を私たちは心がけています。たくさんの医療スタッフがチームを組み、患者様の健康と生活を支えていくお手伝いをしています。どうぞよろしくお願いします。

（出雲市民病院5Ｆ病棟師長　福代瑞絵）

憲法違反の「戦争法案」の廃止をめざす出雲集会が開催される！

政府が強行する安保関連法案（戦争法案）に対して、「戦争をする国づくりは許さない出雲の会」主催で、7月28日㈫の午後6時半より出雲市役所お祭り広場で緊急集会が開催されました。平日にも関わらず幅広い方々や団体から約150名の方が参加されました。県議会議員、市議会議員、宗教団体、戦争体験者、元教師などの代表から訴えがありました。「黙っていれば賛成になる」との危機感より、初めてこのような集会に参加された方も多かったです。集会は集会アピールを採択後、ＪＲ出雲市駅までパレードを行いました。引き続き運動の輪をひろげることが大事になっています。（出雲の会）

みんなでやろう！2015健康づくり！

9月にお届けしたリーフを使って30日間健康習慣づくり

❶ チャレンジするテーマを決める → ❷ 1ヵ月チャレンジを日記記録 → ❸ ヤッター！ 記録した日記（計画通りできない場合）でも感想を書いてください）を生協事務局へ届ける → 粗品贈呈

今年度も、キッズ版を作成しています。ご希望の方は、お届けします

▶特別企画第一弾　健康体操
と　き：9月24日（木）10:00～昼前まで（予定）
ところ：四絡コミュニティセンター
運動しやすい服装で参加して下さい。

▶特別企画第二弾　ヘルシー料理教室　簡単クリスマス料理（予定）
と　き：11月18日（水）10:00から14:00（定員10名）
11月19日（木）10:00から14:00（定員10名）
ところ：出雲医療生協事務局棟　2階
参加費：500円、エプロン、三角巾

お申し込みはいずれも「まめなが一番実行委員会」まで
TEL（21）8108　FAX（25）0622

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

職場紹介シリーズ⑯ 出雲市民病院　手術室

手術室では、整形外科・眼科の手術を行っています。今年度は「安心・安全な手術が提供できる」を目標に掲げ、手術前から4階病棟と連携を密にし情報交換を行っています。

当院の手術室は小規模のため、医師や看護師・技師など種の垣根を越えてチーム一丸となって手術を行える体制です。手術室看護師と患者様・ご家族様が関わる時間は短くあまり記憶に残らないと思いますが、手術前から担当看護師を中心にスタッフ全員が患者様の不安の緩和や安楽な体位を工夫するなどしています。また手術中は術後合併症を起こさないように観察し、麻酔で眠っている患者様の代弁者となるよう努めています。

手術をしなくても良い生活が一番ですが、万が一手術になった際には患者様・ご家族様に安心していただけるように、これからも知識・技術の向上に努め援助していきます。

（手術室・中央材料室副主任　原　昌）

出雲医療生活協同組合

第9期　第2回 理事会報告　2015年7月25日

①第９回生協総代会の総括及び理事の専門委員会の担当決め。
総代会出席者全員一致で８つの議案は可決した。病院などの事業に係る中長期計画づくりの委員会を発足した（責任者：小松泰介市病院長）
②生協強化月間（９月25日～11月30日）
日本医療福祉生協連で全国一斉に月間が取り組まれる。活動方針を承認した。
③チャレンジ健康づくり2015の取り組み
10月～12月にかけてチャレンジ健康づくりの運動を広げる。目標は2000名。到達の結果で支部表彰を行うことを了承した。
④第１四半期決算の報告（速報）
収入は予算比99.8％、経常利益＋1130万円（予算比185％）
⑤出雲市民病院居宅介護支援室が在宅支援センターに移設（７月16日）
訪問看護ステーションたんぽぽ、有償ボランティア虹と同居することになった。

第14回島根県高齢者大会のご案内

▶と　き：2015年11月8日㈰　10時～　▶ところ：大田市民センター（大田市民会館内）
▶参加費：1,000円（食事つき）（予定）　▶申込先：出雲医療生協 組織課　21-8108

外来で熱中症のミニ教室を開催
～この秋も注意を～

8月4日㈫、出雲市民病院外来待合室にて、糖尿病グループによる外来ミニ教室が開催されました。今回の教室のテーマは「熱中症」。猛暑が続いたこの夏、全国各地で多くの熱中症患者が救急搬送され、ニュースになりましたが、熱中症を予防し、夏を元気に乗り切るためにはどうしたらよいか、外来の小林看護師がお話ししました。

熱中症とは、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで、めまいや頭痛・けいれん・意識障害など様々な症状が起こることを言います。最悪の場合命にかかわる危険性もあるため、次のような対策を心がけましょう。

- 外出時は日傘、帽子を使用する。
- 涼しい服装を心がける。
- 水分をこまめに摂る。（行動前にコップ一杯）
- 屋外での活動時は、日陰でこまめに休息を取る。
- 急な気温の上昇に注意する。
- 日頃から暑さに強い体力づくりをする。
- 日々の体調をチェックする。
- お互いに声がけし合って異変に早く気づくようにする。

（※水分補給や体力づくりは、主治医の先生と相談しておこなってください。）

まだまだ残暑の厳しい日が続きます。ぜひ、これらのことを参考に熱中症を予防していただき、元気に秋を迎えられるようにしましょう。

（出雲市民病院 医事課　伊藤栄梨）

第18回出雲医療生協ゲートボール大会

総合優勝した「三友会」チーム（湖陵）

7月28日㈫、出雲ドームで第18回生協ゲートボール大会が開催され。50チームが熱戦を繰り広げました。

大会を通して、19名もの組合員の加入と4万8千円の出資金が集まりました。

班づくり、班会開催月間（6･7月）で7つの新班ができました！

期間中、118回の班会（参加者数1075名）が開催され、各班で活発な取り組みが進みました。新しい班は下記のとおりです。大津では手配り世話人の方々による「クローバー班」もでき、他の班とは異なる新たなつながりでの活動が始まりました。

あじさい班、はまなすクラブ（湖陵）、なでしこ班（古志）、にこにこ班（長浜）、さわやか班（塩冶）、わっこ班（出雲市民リハビリテーション病院）、クローバー班（大津）

かわいい園児たちと納涼祭でお楽しみ!!

7月8日出雲市民病院5階食堂で納涼祭を行いました。14時半から開催し、スタッフ、患者数総勢100名近くが参加しました。リハビリスタッフによる歌に合わせたリハビリ体操ではスタッフの動きに合わせて患者の皆様も一緒に体を動かして歌を歌っておられました。また今回、ひまわり第2保育園の年長園児も約20名参加していただきました。

童謡や手遊びを行われ、かわいい園児たちの一生懸命な姿に患者の皆様も嬉しそうに笑顔で「元気になったわ。」「かわいいね。」と喜んでおられました。病棟スタッフ、リハビリスタッフによる演芸ではソーラン節を披露しました。勤務の関係から練習不足ではありましたが会場全体が笑いで包まれとてもにぎやかなソーラン節になりました。

15時には納涼祭の為に特別に栄養課の方が作っていただいた、星の入ったゼリーを用意し、患者様も園児の皆様も一緒に頂きました。普段は病室で過ごされることが多い患者様もこの日ばかりと500円玉を握りしめて参加されたり、車椅子に乗って会場に出てこられたりといつもと違う表情もみることができ私達スタッフもとても嬉しく思っています。

（5Ｆ病棟　和田森千絵）

第19回出雲医療生協ゲートボール大会　ご案内

▶と　き：2015年11月17日㈫　受付8：30～　▶ところ：出雲ドーム
▶参加費：1チーム3000円▶申込：11月6日㈮までに出雲医療生協事務局（熱田、松下）
までTEL（21）8108　FAX（25）0622

健康をつくるいきいき支部・班活動

乙立 はなしょうぶ 血圧チェック・熱中症について

佐田 ひまわり 血圧チェック・体脂肪チェック・握力チェック・健康体操・茶話会

多伎 はなんま 高次機能障害について

上津 菅原 血圧チェック・知っておきたい医療の話し

その他、以下の班会が開かれました。

6月24日	稗原	押し花	茶話会	7月14日	湖陵	生協友の会	血圧チェック・体脂肪チェック・脳いきいき	7月21日	湖陵	差海同好会	グラウンドゴルフ交流
6月24日	湖陵	たのしみ	ゲートボール交流会	7月14日	朝山	雲井滝	脳理実習・茶話会・運会計画	7月22日	長浜	にこにこ	転倒予防
6月27日	多伎	すみれ	ゲートボール交流会	7月15日	上津	すこやか	映画鑑賞会	7月22日	長浜	ふるさと	ランチミーティング
6月27日	神門	大根	空き缶回収・新聞回収	7月15日	塩冶	ほたる	ゴキブリ団子作り	7月22日	三刀屋川	わっこ（新班）	茶話会
7月9日	朝山	さくら	ニギニギ体操・歌会・茶話会	7月15日	四絡	ひばり8	血圧チェック・増資・カラオケ	7月23日	長浜	浜防風	波の子貝採り
7月9日	神門	Youちゃん	映画鑑賞	7月17日	神門	ふじ	ぼかしづくり	7月23日	四絡	ひばり健康体操	血圧チェック・健康体操
7月11日	朝山	ぬるっぬるぬる	ゴキブリ団子作り	7月17日	塩冶	歌友会	カラオケ	7月24日	雲南	健康感謝	ゲートボール交流
7月13日	神西	ハイビスカス	映画鑑賞「おかあさんの木」	7月18日	四絡	ひばり2	血圧チェック・増資・脳いきいき	7月24日	湖陵	東三部健康クラブ	錶太鼓練習・ストレッチ体操・茶話会
7月13日	大社	ひまわり	カラオケ	7月20日	四絡	ひばり1・ひばり2合同	増資・班会案内・茶話会	7月25日	多伎	すみれ	ゲートボール交流会
7月13日	四絡	ひばり3	血圧チェック・増資・茶話会	7月21日	湖陵	いちじく	ゲートボール交流会	7月26日	塩冶	さわやか（新班）	茶話会
7月14日	四絡	なごみ	血圧チェック・体脂肪チェック・歌・手話・音読	7月21日	四絡	ひばり	増資・加入・カラオケ	7月26日	湖陵	あいあいくらぶ	錶太鼓練習
7月14日	四絡	ひばり6	ランチミーティング	7月21日	稗原	ちぎり絵	ちぎり絵・茶話会	7月28日	稗原	手芸の会	かすり布で唐辛子づくり
7月29日	神門	町北なごみ	小物づくり（ビエロ人形）								
7月29日	湖陵	たのしみ	ゲートボール交流会								
7月30日	湖陵	ふれんど	グラウンドゴルフ交流								
8月1日	四絡	ひばり2	増資・体操								
8月3日	大津	クローバー（新班）	血圧チェック・すこやか袋詰め								
8月4日	四絡	ひばり	血圧チェック・増資・カラオケ								
8月5日	四絡	ひばり1	血圧チェック・増資・リハーサル企画の話								
8月5日	古志	すみれ	絵手紙								
8月7日	湖陵	いちじく	ゲートボール交流会								
8月8日	大社	絵手紙	絵手紙づくり								
8月10日	高松	あじさい	増資・茶話会								
8月10日	大社	ひまわり	カラオケ								

おすすめの一品

鶏肉と野菜の揚げもの盛り合わせ
～サンショウ風味～

材　料（4人分）

- 鶏もも……大2枚（約600g）
- サツマイモ……120g
- レンコン……80g
- サヤインゲン……12本
- A
  - しょうが汁……小さじ2
  - ニンニク（すりおろし）…小さじ1
  - しょうゆ……大さじ2
  - ごま油……小さじ2
- 片栗粉……大さじ6
- 揚げ油……適量
- 塩……少々
- 粉ザンショウ……少々

作り方

①鶏肉はすじと余分な脂を取り、一口大に切ってAをもみこみ、味をなじませる。
②サツマイモは２～３㎜幅の輪切りにし、さっと水にさらして水気をふく。レンコンは５㎜幅の輪切りにし、さっと水にさらして水気をふく。インゲンはへたを取り、長ければ半分の長さに切る。
③①の鶏肉に片栗粉を加えてもみこむ。
④フライパンに深さ３㎝くらいの揚げ油を入れて170度に熱し、②のサツマイモ・レンコン・インゲンを素揚げにする。野菜は揚げたてに塩を少々ふる。最後に③の肉を揚げる。
⑤器にもり、全体に粉ザンショウをふる。