



**出雲市民病院 透析室**

職場紹介シリーズ(12)

西は大田市仁摩から東は斐川、平田まで約100名の患者さまが週に3回、午前、午後、夜間のグループに分かれ日々治療をされています。

(透析師長 今岡幸路)

## 出雲家庭医学センターが10周年を迎えました

出雲家庭医学センター（OCFM）は、日本で4番目の家庭医学センターとして設立され、10周年を迎えた。これを記念し、3月21日（土）に設立10周年記念セブーションをニューウエルティ出雲で開催し、病院スタッフや県内外の先生方、総勢40名のご参加をいただきました。

式典では、小松泰介医師（出雲市民病院・院長）の開会の辞、センター長の高橋賢史医師（出雲市民病院・内科部長）からの挨拶があり、来賓の谷口教授、石橋教授（島根大学医学部）からもご挨拶をいただきました。記念講演では、齊藤裕之先生（萩市民病院・総合診療科科長）を講師に「出雲家庭医学センターの10周年を祝して」と題した。

出雲家庭医学センターは、家庭医学の実践・教育・研究を進めるため2004年に設立し、出雲市民病院や大曲診療所の家庭医が中心となって活動をしています。当センターの使命は、家庭医療を通しての出雲地域の健康レベル向上であり、そのために「家庭医学の実践」「家庭医の養成」「スタッフの育成」「地域との協同・連携」「家庭医療に関する研究」の5つに取り組んでいます。

## WHO4.7世界保健デー ～ラピタで「健康チェック」～

WHO4.7世界保健デー  
～ラピタで「健康チェック」～

4月7日火曜日13時30分より健康づくり委員会主催で、「ラピタ」入口にブースを設け健康チェック活動を行いました。

その場で血圧と体脂肪を測定し、その結果で看護師が健康アドバイスをします。1時間程度の健康チェックですが23名の方が寄ってくださいました。中には、「以前測定した体脂肪測定結果より随分悪くなった。今日から食生活を見直そうと思う」と宣言して帰られる方もいらっしゃいました。

測定を行う組合員4名の楽しいトークに終始、笑顔の健康チェックとなりました。（組織課 小村和子）

世界保健デーは、世界保健機関（WHO）が設立された1948年4月7日を記念して設けられた取り組みです。

## 出雲医療生活協同組合 健康教室 口腔ケアとレクリエーション

毎年恒例の健康教室を3月6・13・20日の3回シリーズで開催しました。6月は看護師による「口腔ケアとレクリエーション」検査技師による「尿チエック」13日は県立大学の石橋先生による「笑いヨガ」保健師による「塩分チェック」20日は消防署による「AED」の講座でした。

今回の講座は、班会でも実践できそうな講座が多く、参加された皆さんにとって、「班会でも取り入れたい」という感想が多かったですね。笑いヨガの実践は、最初は恥ずかしかったけど段々楽しくなってきたこと、消防署のAEDは前よりもわかりやすくて大変好評でした。

今後も健康企画を計画しますので、ぜひともご参加ください。（健康づくり委員会）

# 健康をつくる いきいき支部・班活動



## 湖陵 生協友の会 脳いきいき

## その他、以下の班会が開かれました。

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ● 2月22日 湖陵 あいあいくらぶ 銀太鼓練習                     | 4月27日 碑原 押し花 茶話会                      |
| ● 2月27日 湖陵 東三部健康クラブ 銀太鼓・脳トレ 増資、仲間ふやし・花見打合せ   | ● 3月29日 四絆 ひばり6 銀太鼓・踊り                |
| ● 3月1日 朝山 ほたる ふきのとう味噌づくり 茶話会                 | ● 3月29日 湖陵 古志 すみれ パッチャワーク             |
| ● 3月4日 朝山 わかあゆ 牛乳パックのイス見本づくり                 | ● 4月1日 湖陵 やまゆり 神西小浜（新班） 班会計画          |
| ● 3月5日 碑原 ちぎり絵 ちぎり絵・茶話会                      | ● 4月2日 湖陵 いちじく ゲートボール交流               |
| ● 3月8日 湖陵 差海同好会 グラウンドゴルフ交流会                  | ● 4月3日 神西 ひばり1 絵手紙                    |
| ● 3月11日 多伎 すみれ ゲートボール交流                      | ● 4月4日 大社 ひばり2 すこやか下し・増資              |
| ● 3月19日 碑原 戸倉なかよし ゲートボール交流                   | ● 4月4日 四絆 ひばり3 すこやか下し・増資              |
| ● 3月20日 塩冶 歌友会 カラオケ 血圧チェック・増資、カラオケ           | ● 4月7日 神西 ハイビスカス 茶話会                  |
| ● 3月20日 湖陵 東三部健康クラブ 銀太鼓練習・ストレッチ体操 グラウンドゴルフ交流 | ● 4月7日 湖陵 差海同好会 増資、茶話会                |
| ● 3月24日 雲南 健康感謝 ゲートボール交流                     | ● 4月8日 高松 あじさい バーチャル・ラジオ体操・歌・ことば遊び    |
| ● 3月25日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流 健康チェック・お手玉体操        | ● 4月11日 今市 パークタウン 空き缶回収 健康チェック・増資、茶話会 |
| ● 3月25日 佐田 河内 健康チェック・お手玉体操                   |                                       |
| ● 3月26日 四絆 ひばり健康体操 健康体操                      |                                       |
| ● 3月27日 神門 大根 空き缶回収                          |                                       |

おすすめの一品

## 新玉葱の炒り卵

新玉葱が美味しい季節になりました。新玉葱の甘味を楽しめるレシピです。実際に、出雲市民リハビリテーション病院でもお出ししています。

● 材料 (4人分) ●  
・ 鶏卵 ..... 4個  
・ 新玉葱... 中くらいのもの1/4個  
・ 人参... 中くらいのもの1/4本  
・ ロースハム..... 2枚  
・ コンソメ... 顆粒 小さじ1杯 (キューブタイプは1/3個)  
・ サラダ油 ..... 小さじ2杯

○ 作り方 ○

- 新玉葱、人参、ロースハムは短めの千切りにする。
- 卵を割り、計量したコンソメを混ぜる。(キューブタイプのコンソメの場合、包丁等で碎いてから混ぜる)
- 鍋に油を入れ、①の新玉葱と人参を加えてよく炒める。
- ③の野菜がしんなりしてたら、①のハムを入れて更に炒める。
- ④⑤を④の鍋に入れて炒める。火がしっかりと通ったら出来上がり。

出雲医療生活協同組合  
第9期 第9回 理事会報告

2015年3月28日

①第9回生協総代会にむけた準備について  
総代会議案となる「2014年度活動のまとめ案」「2015年度重点活動案」及び「2015年度予算案」について協議。第1次案として「まとめ案」と「重点活動案」については、すこやか5月号に添付をし、意見を求める予定。

②島根県生協連の通常総会への代議員の選出 略

③有償ボランティア事業の準備について、4月の理事会で骨子をまとめる方向で準備中である旨の報告あり。  
介護事業に係る「有償ボランティア事業」について検討を進める。

④2月決算は▼939万円、経常利益は累計▼4989万円。  
2月は日数が少ないため計画上も赤字であったが、病棟の稼動が上がり、医療収入は増加したため、赤字額は減少した。累計は5000万円程度の赤字であるが、年度末決算処理などで大幅に赤字は解消できる見通しであるとの報告あり。

⑤映画「望郷の鐘」が、5月16日（土）に2回、出雲文化伝承館で上映される。多くのみなさんに鑑賞を呼びかけることとした。詳細は、生協ホームページにあります。