

新卒者の励みとな
うでした。各職場
の先輩からは「一
生懸命で良い」
「来年は先輩とし
ても頑張ろう」と
いう言葉があり、参
加者も新人だった時の気
持ちを思い出すよ



一緒に働きませんか？

私は透析室で看護師として働いています。当院の透析室では約100名の患者様が透析治療をされています。年齢も20代から90代と幅広く透析治療だけでなくその人らしい暮らしや生活を支えられるよう生活指導をはじめ多職種との連携やサポートにも取り組んでいます。スタッフもみんな明るく、元気で笑顔の絶えない職場です。子育て中のスタッフもたくさんいて育児しながら自分らしく働く職場だと思います。私たちと一緒に楽しく、やりがいを持って働きましょう。

出雲市民病院
透析室看護師
井戸由紀子

TEL.0853-21-2735 担当:人事企画室 谷口



こ や か 文 芸

(作者名は50音順・敬称略)

ドア開

【すこやか文芸】 ワンポイント講座(17)

今月は俳句の基本です。①「屋根の上つらら いっぽい出来ており」②「たくさんの向日葵
(ひまわり) 咲けばきれいなり」③「蟬の殻(から) 今もあるじの帰り待つ」。この三句、
比較してみて下さい。初めの二句は見たままをそのまま表現しているだけで、誰でも出来ま
す。しかし三句目は、「自分がけの言葉で、自分の気づいたこと」を表現しています。これ
が俳句です。(Y)

木蓮のつぼみは白き綿まとい冬の寒さにゆらぐことなし
西園町　岡田　満寿子

明けてより雪も少なく晴れ多し外歩きたき思いが募る
佐田町　神田　芳子

中野町　布野　節子

俳句		縄跳びの声も跳ねをり春隣	
卒路坂浮沈の道に初音かな	ひいまご	下古志町 内	田 芳 子
曾孫の靴十一文や青き踏む	ひいまご	大社町 大	国 安 栄
唐突を受け身に居りて梅二輪	下古志町 原	東園町 渡	部 猪代子
祐	幸 子	東園町 渡	部 猪代子
穏やかな世間話が背をなでる	佐田町 今 岡 治 郎	下横町 園 山 かおる	天神町 高 橋 岩 子
CTSキヤン頭痛の種を撮影し出す	佐田町 今 岡 治 郎	大津町 加 本 精 一	出雲弁ばろりと出して和む席
やせ我慢している顔の太い皺	佐田町 今 岡 治 郎	大津町 加 本 精 一	出雲弁ばろりと出して和む席
新報紙真心包みお裾分け	松寄下町 多久和 博 子	天神町 高 橋 岩 子	出雲弁ばろりと出して和む席
淋しさをまぎらすたびに出る本音	塩冶町 珍 部 美江子	天神町 高 橋 岩 子	出雲弁ばろりと出して和む席

The image displays three separate pieces of traditional Japanese calligraphy (Shodo). Each piece features a stylized illustration of a flower or plant on the left, followed by a red rectangular seal containing a signature, and then the main text in black ink. The first piece shows a large flower with the characters '早春' (Early Spring) and '味' (taste). The second piece shows a cluster of blossoms with the characters '春' (Spring), 'まつ' (matsumae), and 'のりびと' (noribito). The third piece shows a large flower with the characters '足音' (sound of footsteps), 'かきこえる' (echo), and '中での' (in the middle of).

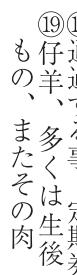
紙募集中 みなさんの絵手紙を「すこやか編集委員会」までお寄せください。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。



十一



⑯仔羊、多くは生後一年の、またその肉



○当選者（敬称略）
本芳子（湖陵町）
田シヅ子（木次町）
杉原捷子（湖陵町）
嘉本純子（大津町）
三原捷子（佐野町）
田崎章代（天神町）
谷野真津子（中野町）
内田益美（古志町）

こやか編集委員会〈応募先〉
93-0021出雲市塩治町1536-1
TEL(21)8108/FAX(25)0622

生きをして旧交を温め本当に良かったとつくづく思いました。
（因みに、この方は91歳です。編集部）

（下古志町 原さん）

風が冷たい日々ですが、庭に水仙が咲き、梅が咲き、チューリップやクロッカスが小さな芽を出していました。寒さに負けずに春の訪れを待ちたいと思いました。（大社町 福場さん）

※2月号の広戸さんのATMのお便りに2人の方がから良いことを教えていただいたとお礼の便りが届きました。この欄が組合員の皆さんとの交流の場になつていることをうれしくおもいます。

院内ウォッチングで病院改善
リハビリ病院事業所利用委員会

は、他の医療機関ではない
「組織課」という部署があり
ます。

これは生活協同組合とい
う性格上、組合員さんが
するという原則から、円滑
に行われるようになると設けら
れた部署です。

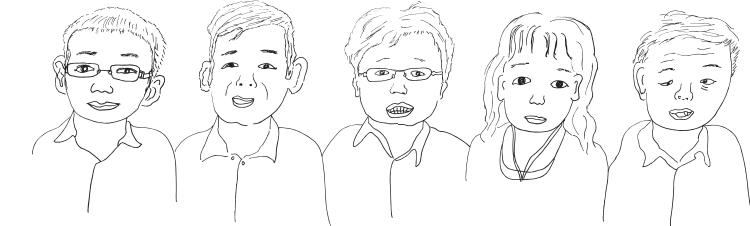
現在出雲医療生協は、
さんと3億7千万余りの出
資金をお預かりして運営し
ています。

出雲医療生協組織課
職場紹介シリーズ⑩

出雲医療生活協同組合に
は、「組織課」という部署があ
ります。

これは生活協同組合とい
う性格上、組合員さんが
するといふ原則から、円滑
に行われるようになると設けら
れた部署です。

出雲医療生協は、
さんと3億7千万余りの出
資金をお預かりして運営し
ています。



春キャベツと鮭のちゃんちゃん焼き

旬の春キャベツを使って、家族で楽しくホットプレート料理

◆コツ・ポイント◆
春キャベツは、巻きがふくらして
いて、頭のとがっていないものを選
びましょう。お好みで、エリンギや
しいたけ等のきのこを入れていただ
くとヘルシーに仕上がります。

エネルギー(1人前): 262kcal
塩分(1人前): 1.7g

材料(4人分)

- 生さけ 4切れ
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - 春キャベツ 300g
 - もやし 1袋
 - 玉葱 1個
 - にんにく 1片
 - だし汁 100cc
 - みそ 大さじ3
 - A・酒 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - ニンニクすりおろし 1片
 - バター 20g
 - 一味唐辛子 適量
- (注意) 脂質の気になる方は、バターの代わりに、レモンをのせると、さっぱりした風味に仕上がります。



作り方

- ①鮭を塩こしょうをふる。
キャベツは一口大に切り、玉ねぎは、縦半分にし細切りにする。ニンニクは、薄切りにする。
 - ②Aを混ぜ合わせ、合わせ味噌を作る。
 - ③ホットプレートを150度位に熱し、油をひき、①の鮭を香ばしい焼き色が付くまで焼く。
 - ④③の鮭の周りにキャベツ、玉葱、もやしをのせる。温度を120度に下げ、②の合わせ味噌と、バターをちぎってのせる。
 - ⑤蓋をして15~20分ほど蒸し焼きにし、蓋を取って香ばしく焼く。
- *時々野菜を混ぜ、ムラなく焼けるようにする。
- お好みで一味唐辛子をふる。

☆春キャベツは、みずみずしくやわらかいので、さっと火を通す程度で、美味しく頂けます。
また、生でも美味しいいただけますので、サラダにも最適です。
☆春キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれていますので、大きめの葉1枚で1日の必要量の約7割を摂取することができます。
☆骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、またキャベジンといわれるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。

栄養

ゴーヤをプレゼントします!

出雲医療生協・平和・まちづくり委員会では、組合員の皆様にゴーヤをプレゼントすることにしました。グリーンカーテンを作成して涼しい夏を過ごしませんか。省エネ・節電にも効果がありますよ。

ご希望の方はご連絡ください。

●組合員1人5本(先着200名様)
●配布日: 4月20日~25日
●連絡先: Tel. 21-8108(生協事務局 热田・安良)
●春キャベツは、みずみずしくやわらかいので、さっと火を通す程度で、美味しく頂けます。
また、生でも美味しいいただけますので、サラダにも最適です。
春キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれていますので、大きめの葉1枚で1日の必要量の約7割を摂取することができます。
☆骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKや、またキャベジンといわれるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。

社保平和まちづくり委員 佐田支部・渡部正廣

院内ウォッチングで病院改善

リハビリ病院事業所利用委員会



2月12日、リハビリ病院事業所利用委員会による院内ウォッチングが行われました。院内ウォッチングとは事業所利用委員(生協組合員)が利用者の視点で院内をウォッチングし、病院職員と共に改善方向を相談し問題解決に当たる医療生協の先進的な取り組みです。

この日も「この病室の表示はわかりやすいですね」「投書箱の場所はもっとわかりやすい場所が良いのでは?」など、いいところや提案などがたくさん寄せられました。次回の委員会で話し合い、改善していく予定です。

※事業所利用委員会とは、その医療施設を利用する組合員の組織で、職員とともに医療施設の運営にあたります。院内にある投書箱「虹の箱」を管理するのも事業所利用委員です。集まった意見は、回収・内容別に分類されて月一回の利用委員会で検討されます

出雲市民病院 AED実習を開催



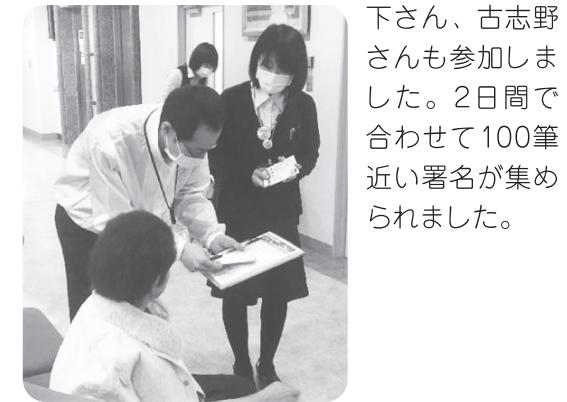
2月23~25日の3日間、平成26年度医療安全学習会として、AED実習を開催しました。

実習は、市民病院の全職員を対象に、医療安全管理室と職場長が講師を務め、1日3回、計9回に分けて行いました。いざという時に全職員が動けるようにトレーニングを継続していきたいと思います。

核兵器全面禁止へ 生協バレンタイン行動



2月4日、12日、出雲医療生協・保平とまちづくり委員会の主催で生協バレンタイン行動を行いました。今回は、市民病院外来待合室で、4月より開かれるNPT(核不拡散条約)再検討会議へ向け、「核兵器全面禁止のアピール」署名に取り組みました。初日の4日は、NPTニューヨーク行動に参加予定の松



下さん、古志野さんも参加しました。2日間で合わせて100筆近い署名が集められました。

医学生・看護学生・薬学生をご紹介ください



医学生

奨学金

月額: 10万円コース(返済免除規定あり)
月額: 15万円コース(返済免除規定あり)

※当法人のほかに松江保健生協、ひかわ医療協の医療機関で一定期間勤務された場合、返済が免除されます。

医学生担当: 足立 E-mail: igakusei@izumo-hp.com
看護学生担当: 福間 E-mail: kangogakusei@izumo-hp.com
電話: (0853) 21-2722(代表) FAX: (0853) 21-8101

看護学生・薬学生

奨学金

月額: 3万円コース(返済免除規定あり)
月額: 5万円コース(返済免除規定あり)

※当法人の医療機関で一定期間勤務された場合、返済が免除されます。

いきいき健康をつくる いきいき支部・班活動



佐田 西山中サロン 健康チック・新年会



上津 すこやか 絵手紙



湖陵 番茶の会 血圧チック・脳いきいき



多伎 久村 食生活改善・健康チック



大津 若松(新班) 茶話会



佐田 津つ子 血圧チック・転倒予防体操

その他、以下の班会が開かれました。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ● 1月7日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流会 | ● 1月23日 神門 樽 空き缶回収 |
| ● 1月8日 朝山 さくら ニギニギ体操・歌 | ● 1月23日 四絃 ひばり2 血圧チックリレーズン健康づくり回収・増資 |
| ● 1月9日 四絃 ひばり2 血圧チック・増資・リレーズン回収 | ● 1月23日 植原 手話カラオケ 錫太鼓 |
| ● 1月13日 植原 ちぎり絵 新年会 | ● 1月23日 植原 押し花 茶話会 |
| ● 1月13日 朝山 雲井満 血圧チック・手芸・茶話会 | ● 1月25日 湖陵 姉谷GG開会 クラウンドゴルフ交流 |
| ● 1月14日 湖陵 サンサンの会 血圧チック・せけがけ・ヨガ・ゼン・せんざいづくり | ● 1月25日 四絃 ひばり3 増資・春のレク打合せ |
| ● 1月15日 植原 戸倉なよし ゲートボール交流 | ● 1月25日 湖陵 あいにくらぶ 錫太鼓 |
| ● 1月17日 湖陵 いちじく ゲートボール交流会 | ● 1月27日 長浜 ふるさと ランチミーティング |
| ● 1月19日 神門 ふじ 茶話会 | ● 1月28日 多伎 すみれ会 ゲートボール交流 |
| ● 1月20日 高松 みづほ 年班時間計画 | ● 1月31日 四絃 ひばり2 血圧チック・増資・チャレンジ回収 |
| ● 1月20日 差海同好会 グラウンドゴルフ交流 | ● 2月1日 四絃 ひばり1 血圧チック・増資・チャレンジ回収 |
| ● 1月21日 神西 ハイビスカス 新年会・「医師看護師紹介」紙芝居・体操 | ● 2月3日 四絃 ひばり8 血圧チック・カラオケ |
| ● 1月21日 四絃 ひばり 多伎支部の組合員さんとカラオケ交流 | ● 2月5日 高松 あじさい 増資・NPT署名 |
| ● 1月22日 高松 ひびき 神西 ランチミーティング | ● 2月5日 湖陵 山野会 ミックスゲーム |
| ● 1月22日 古志 ローズマリー 茶話会 | |