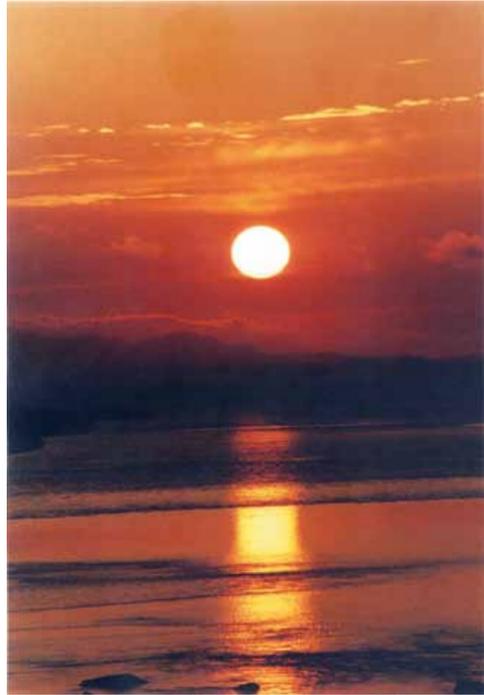


出雲医療生活協同組合  
2014年11月30日現在

組合員 13,059人  
配達世話人 632人  
出資金 3億6,866万円  
(平均出資額 28,230円)

# すこやか

第333号  
2015年正月号  
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



写真：行長 好友

組合員のみなさん、新年あけましておめでとうございます。総選挙後の今年の幕開けは、「集団的自衛権の行使」をはじめ、「医療・介護総合法」の悪行強行など、日本の平和と国民の命と健康なくらしをめぐる、きびしさが続くなかでも、明るい展望が見える新年となりました。

こうした中で、出雲医療生活協同組合はみなさんのご尽力によって、「平和で健康なまちづくり」の協同の輪を地域にひろげ、運動と事業を推進し、組合員一万三千人の健康を守る医療団体として、着実に発展し新しい年を迎えることができました。

今年には困難を打開して、組合員の「おもいをかたちにかえて」医療と介護の切れ目のない、新たな事業をすすめる、地域でもっと頼りにされる、存在感のある出雲医療生活協同組合を躍進する年にしなればと決意をあらたなにしております。

組合員のみなさんには、今年もいっそうご協力を賜りますように、年頭にあたり、みなさんのご健勝と、ご家族のみなさんのご多幸を、ご祈りいたします。



出雲医療生活協同組合 理事長 成相喜代一

## 新年あけましておめでとうございます

おもいをかたちにかえて躍進する年へ

### 津支部 第2回 平和を語る会

大津支部では、2013年度「社保平和委員会」を組織の一つとして位置づけています。そしてその活動の一環として、去る12月6日(出)、太平洋戦争直接体験者のお二人を招へし、「第2回平和を語る会」を大津「コミュニティセンター」会議室で開催しました。

多伎町在住の石飛卓氏には「特攻隊員を見送った戦争体験」と題し、また、成相喜代一氏には「海軍水兵としての戦争体験」と題し、それぞれ講話いただきました。

当委員会では、あの戦争での実体験の証言こそ「平和」を考ふる原点としてとらえています。お二人が戦場に赴く兵士の言動や心情、また還らぬ戦友への思いや艦上の状況など、平素耳にすることのできない生々しい貴重な体験を語られ、参加者一同感銘深く拝聴されたのではないかと考えています。

直後の意見交換では、この戦争で身内の方を亡くされた家族の悲痛な思いや、戦死者への不合理と思える取り扱いへの憤り、少年兵を募って戦場へ送り出されたこと、そして、今日の若者への伝承の大切さなど、熱気あふれる活発な意見の交換が交わされました。

今後、広く「平和」を訴えていく機会を持つことが重要であると改めて認識しました。

(支部長 加田達也)



### 一緒に働きませんか？

私は、出雲家庭医療学センターの後期研修医として研修しています。(※医学部卒業後、二年間の初期研修を修了、その後3年間の後期研修を行って、医師になって6年目に専門医試験を受験します)

出雲家庭医療学センターは出雲市民病院と大曲診療所をフィリットとして、関連病院と協力しながら3年間で家庭医を養成しています。市民病院では高齢の患者さんを中心に入院医療を学びます。感染症に強い指導医のおかげで、苦手だった感染症診療も少し自信がきました。忙しい病院ですが、先生方が非常にフランクに教えてくださるので、困った時にすぐに質問でき、ストレスをあまり感じずに過ごせました。現在は、大曲診療所で外来医療や訪問診療を勉強しています。一人一人の患者さんとそのご家族までを視野に入れたら、「その人らしい生き方」を支える「医療」が行われています。毎日診療後に丁寧な振り返りをしてもらえるので、日々自らの成長と課題を感じられる環境です。課題を解決するためのフリータイムも確保していただき、とても助かっています。毎週水曜日にはセンター以外からも指導医や研修医が集まり、勉強会を開催しています。症例の振り返りやレクチャーなど、毎回濃厚な2時間ができます。自分のテンポで着実に研修できるのが、出雲家庭医療学センターの後期研修だと思います。興味がある方はぜひ一度見に来てください。お待ちしております。

大曲診療所 松本翔子

医師・看護師等の求人情報は TEL.0853-21-2735 担当:人事企画室 谷口

## すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

### 短歌

立つ度に動き始める「ヨイシヨ」っと小さき掛け声今日も頑張り  
思ひ出のメロディひとり聞く夜は遠く軍靴の音のひびき来  
庭先に皇帝ダリア凍と咲き恋人のごと夫婦で眺む  
寒き朝凜として咲く水仙の香りと共に墓参へ急ぐ  
庭手入れ儘ならぬ日の多かりき足摺野菊大低く咲く

西園町 岡田 満寿子  
西園町 岡田 満寿子  
佐田町 神田 芳子  
湖陵町 三原 佳枝  
湖陵町 三原 佳枝  
塩冶町 渡部 昌石

### 俳句

全屏風背にし米寿の初写真  
玉砂利を踏み締め行けり初詣  
四季のある国に生まれて初苗  
雲の上登る心地や初山河  
老いてなほ百人一首飛ばしけり  
洗い桶千せば母の香冬日向  
冬ざるる栄枯移りし門扉かな

西園町 石飛 澄子  
上塩冶町 岩田 千工  
下古志町 内田 芳子  
大社町 大國 安栄  
小山町 坂根 禮子  
下古志町 原 幸子  
塩冶町 渡部 猪代子

### 川柳

笑い声炬燵で茶会日曜日  
穏やかな風の流れに耳を立て  
語り部の背中に戦争体験記  
自分には勝って人には負けておく  
未成年決意新たに夢を追う  
千し柿の甘さに惚れて腕磨き  
姿見たよ孫の踊りの一分間

白枝町 伊藤 重子  
佐田町 今岡 治郎  
大津町 加本 精一  
下橋町 園山 かおる  
天神町 高橋 岩子  
湖陵町 三原 捷子  
湖陵町 三原 捷子  
湖陵町 三原 捷子

### 色紙

今市町中野 忠良

### 和紙ちぎり絵

今市町森岡 玲子

### 指画

塩冶町堀 弘子

### 絵手紙

塩冶町山本 順子  
塩冶町後藤 節子  
松寄町狩野 文子

### 「平成二十六年すこやか文芸年間賞」

新年も孫子の去ねば古い二人  
炬燵も広く夕暮れ早し

佐田町 神田芳子さん

【評】正月、帰省していた子や孫たちで賑やかだった家の中が、夫婦二人きりになり急に寂しくなった思いが切々と伝わるいい作品です。

### 川柳

佐田町 今岡治郎さん

良い噂連れて来ました日暮れ道

【評】作者には「噂」の作品が多いですが、「良い噂」とは何だったんでしょね。あれこれ想像出来る楽しい作品です。

### 俳句

大社町 大國安栄さん

女正月珊瑚の指輪そつとはむ

【評】一読してドキッとしました。女正月に珊瑚の指輪を「そつと」はめてみると言う、九十四歳とは思えない作者の感性に乾杯!

# 今年は私の年! がんばります!

96歳 大塚 健一さん (塩治)

今年もたくさん墓を打って楽しみたいと思います。相手に負けないよう頑張ります。



84歳 安達 良一さん (高松)

長命の三大要素は食生活、定期健診と屋内外の速足でのウォーキングで頑張っています。



84歳 武田 愛子さん (神門)

元気に畑で野菜を作ることが一番の幸せです。今まで通り家族と楽しく暮らせることを願っています。



72歳 永見 卓さん (多伎)

2回の心臓手術から胆のうの手術を受けるなどの虚弱体質であった私。6回目の年男になることができたのは周囲の皆様のおかげです。これからも平和と健康をキーワードに生きていきたいと思っています。



72歳 馬庭 克子さん (神西)

医学生さんに喜んでいただけるよう、ランチミーティングがんばります。



12歳 安食 朝日くん (神西)

スイミングで一級を取るように頑張ります。



36歳 岩田 かつきさん (市民病院・栄養課) 報恩謝徳



48歳 金築 広恵さん (市民病院・医事課)

たくさんの方に挑戦して、楽しい一年にしたいです。



36歳 河原 圭輔さん (市民病院・透析室)

より良い透析室を目指して頑張ります!



48歳 園山 茂さん (リハビリ病院・事務長室)

がんばって一年過ごしていきたいと思っています。



60歳 河瀬 桂子さん (市民病院・5階病棟)

健康に気をつけて!! 心にゆとりをもって笑顔で接したいな~



24歳 小村 智也さん (リハビリ病院・リハビリ室)

今年も笑顔で精一杯がんばっていききたいと思います。



# 出雲医療生協2014年10大ニュース

+1

## 広島豪雨災害 復興支援ボランティアを派遣

8月に広島市北部を襲った豪雨は甚大な被害をもたらしました。出雲医療生協は直ちに復興支援ボランティアを現地へ派遣、泥やがれきの撤去作業や被災者宅への訪問活動などに取り組みました。



## 出雲市民リハビリテーション病院 夏まつり 復活!!

昨年はできなかった夏まつり。今年は盛大に行われました。来場者はなんと450人! 出資金集めや署名活動も進み、実りのある日となりました。



## 組合員13,000人突破!!

秋の生協強化月間中に組合員13,000人を突破しました。班会の開催数は456回、参加者数4,801人(いずれも11月30日現在)と過去最高を記録し、組合員活動が大いに進みました。

## しまねっぴが一日看護部長に!

みんなと一緒にダンスしたりして楽しかったにゃ。みんなにゃ、喜んでもらえたかにゃ。



## 出雲市民病院に「地域包括ケア病棟」ができました

7月より出雲市民病院の5階病棟が「地域包括ケア病棟」となりました。急性期治療後の患者さんの在宅復帰をサポートする病棟です。



## ICFM10周年!

ICFM(出雲家庭医療学センター)が設立10周年を迎えました。今年度の家庭医療後期研修プログラムには松本賢治医師と松本翔子医師の2名が参加されました。



## バレーボール 出雲医療生協チーム 女子全国優勝!! 男子3位!

11月に静岡で開催された全日本民医連バレーボール大会で、出雲医療生協チームが女子は優勝、男子は3位! 予選を勝ち上がってきた全国の強豪の中で大活躍しました。すばらしい!!



## 組合員交流集會が大成功!

9月に開催された組合員交流集會には過去最高の122名が参加しました。地域組合員さんと職員が交流し、生協の魅力を語りました。



## すまやかサマーコンサート開催

7月、出雲市民病院できんろう保育園の園児による和太鼓演奏などが行われ、大いに盛り上がりました。患者さんや職員が元気をもらった素敵なコンサートでした。



## 電子カルテ導入

市民病院、リハビリ病院、大曲診療所で電子カルテによる診療が開始、院内の情報共有と業務効率アップにつながりました。



## 「在宅支援センター」設立、訪問看護「たんぽぽ」が移転

出雲医療生協の介護事業の拠点として、「在宅支援センター」が設立、「組合員同士のくらしの支えあい」のセンターになることをめざして始動しました。12月には、訪問看護「たんぽぽ」がセンターに移転しました。



# 出雲家庭医療学センター設立10周年

出雲家庭医療学センター センター長 高橋 賢史

出雲家庭医療学センターは、家庭医療の実践・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行っています。そして、今年度をもちまして、設立から10周年を迎えることができました。当センターのミッションは、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「家庭医療の実践」「家庭医の養成」「スタッフの育成」「地域との協働・連携」「家庭医療に関する研究」の5つに取り組んでいます。



高橋賢史 センター長  
松本賢治医師 (後期研修医)

現在、島根においては、中小病院や診療所を支える総合的な力を持った医師が絶対的に必要です。年齢、性別、臓器にとらわれず、患者さんを一人の“人”として全人的に診ることができ、各科の専門医と連携し地域全体の健康を守る。そんな家庭医を養成し島根県内の医療の質を向上させていくことが私たちの役割であり、少しずつですが着実に家庭医は増えています。

今後は院内の取り組みにとどまらず、地域にもより活動を広げていきたいと考えます。班会にも出向き、みなさまの健康増進に少しでもお役に立てればと思いますので、本年もどうぞよろしくお申し込み申し上げます。

## おあめの一品

### 筑前煮

- 材料
- 若鶏もも肉.....200g
  - 大根.....240g
  - 人参.....80g
  - 干し椎茸.....20g
  - 絹さや.....20g
  - サラダ油.....8cc
  - 砂糖.....8g
  - 醤油.....8cc
  - 薄口醤油.....8cc
  - みりん.....8cc
  - 酒.....8cc
  - だし汁.....120cc(椎茸の戻し汁半量使用)



#### 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- 干し椎茸はたっぷりの水で戻し、やわらかくなったら石づきを取り、食べやすい大きさに切る。戻し汁はだし汁に使うのでとっておく。
- 大根と人参は乱切りにする。
- 絹さやはヘタを取り、さっと塩ゆでして斜め半分に切る。
- 鍋にサラダ油を入れてから熱し、若鶏もも肉を焼き目がつくまで炒める。

- 大根・人参・戻した干し椎茸を⑤へ加え、炒め合わせる。
- 全体に油が回ったら、だし汁と酒を加えて煮る。
- 沸いたらアクを取り、落し蓋をして根菜に通るまで10分ほど煮る。
- 砂糖を加えて5分程度煮、さらに醤油とみりんを加えて10分程度煮て照りを出す。
- 器に盛り、仕上げに絹さやを添えて完成。

筑前煮として入れるのが、大根・人参・蓮根などの根菜類です。これらの野菜は土の中で根をばり育つことから、子孫繁栄や末永い幸せを願う意味があるとされています。また、蓮根は開いていることから、未来が見通せるようにとの意味もあります。お好みで里芋やたけのこを入れてみるのも美味しいかと思えます。

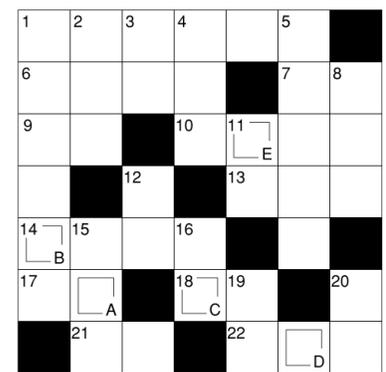
応募のきまり

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ます。はがきにその答えと住所、氏名、年齢、電話番号の他、病院などに對するご意見、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。

○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。

○締切 2015年1月末日

○応募先 〒693-0021 出雲市塩冶町 1536-1 TEL (21) 8108 FAX (25) 0622



331号の解答「モモジガリ」

コ	キ	ヨ	ウ	キ	ス
イ	ン	シ	イ	コ	ク
ス	ス	イ	カ	ナ	
リ	マ	カ	ソ	バ	
ヤ	マ	カ	ソ	バ	
リ	イ	シ	ヤ	ウ	
ア	キ	タ	キ	ウ	

タテのカギ

①正月七日に春の七草を入れて炊いた粥をいって、ひいて粉

②大豆をいたって、ひいて粉

③祖父の時のこと

④戦の時に着用する武器の総称

⑤物を枕とする

⑥熱する溶融し、または深煎りする

⑦物質を溶融し、または深煎りする

⑧興奮の

⑨物事の理を悟り適切に処する能力

⑩今年のは羊です

ヨコのカギ

①酒に酔うと泣く癖のある人

②虹は

③竹の薄片やプラスチックなどで編んだ器

④ナス科の落葉小低木、葉はお茶になる

⑤人形

⑥笑うとほほにできる小さな突起

⑦屋外に取り付けた灯火

⑧調味料の一つ

⑨尻尾が長い哺乳類

⑩小動物

⑪動物の頭部にある堅い突起物

⑫地球以外の部分

⑬衣服の身頃の左右にある部分

⑭腕を通して着る部分

⑮動物の頭部にある堅い突起物



ヨコのカギ

①酒に酔うと泣く癖のある人

②虹は

③竹の薄片やプラスチックなどで編んだ器

④ナス科の落葉小低木、葉はお茶になる

⑤人形

⑥笑うとほほにできる小さな突起

⑦屋外に取り付けた灯火

⑧調味料の一つ

⑨尻尾が長い哺乳類

⑩小動物

⑪動物の頭部にある堅い突起物

⑫地球以外の部分

⑬衣服の身頃の左右にある部分

⑭腕を通して着る部分

⑮動物の頭部にある堅い突起物

## 全日本民医連バレーボール大会 出雲医療生協チーム 女子全国優勝!!男子3位!

2014年11月1、2日、静岡中央体育館にて開催された「第23回全日本民医連バレーボール全国大会」に中四国ブロック代表として男女そろって出場しました。予選を1位で通過した女子は、決勝リーグでも準々決勝、準決勝をストレート勝ちしました。迎えた決勝は、東北ブロック代表の強豪Yamagataでした。相手の強烈なスパイクに対し、こちらのレシーブも冴えわたっていました。一つのボールをみんなで必死に追いかけて繋ぐ。マッチポイントが決まった瞬間、選手の目には涙が…。最高のプレーができ、チーム全員の力でつかんだ優勝。とても感動的でした。出雲の神在月にあやかり、決勝の國出雲 神 降臨!!」その力を頂き得た優勝でした。男子は予選、決勝リーグとも接戦の連続でした。準決勝は福岡県連チームに惜しくも敗れましたが、堂々の3位でした。



12月3日(水)、出雲下ノ町で第28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283名の組合員が参加され、交流を深めました。優勝 勝平川ヤスエさん、大津 優 第2位 高橋 宏忠さん、塩冶 第3位 青木 満子さん、神門 満子さん

## 第28回 グラウンドゴルフ大会



第29回グラウンドゴルフ大会のお知らせ

と き：3月6日(水)受付8:30~

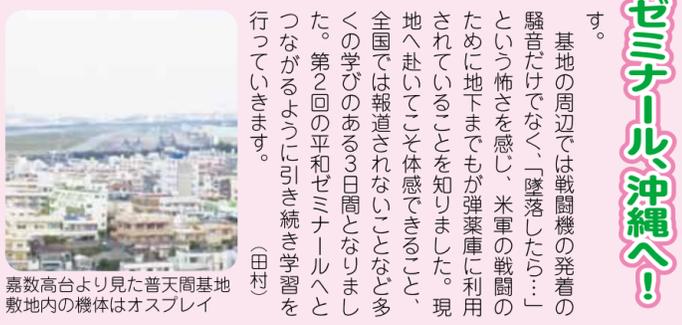
と ころ：出雲ドーム

参加費：800円/人

メ切り：2月20日まで

申込先：出雲医療生協事務局(熱田・松下) TEL (21) 8108 FAX (25) 0622

島根民医連にて今年度より開催された平和セミナー。出雲・斐川・松江より5名の職員が数回の講座を通じて平和学習を行っています。学習の題材は沖縄における基地問題を中心としており、講座の中では映画「標的の村」を用いて、拡張されるオスプレイ発着場や米軍基地に対して反対運動を行う現地での活動について理解を深めてきました。



島根民医連にて今年度より開催された平和セミナー。出雲・斐川・松江より5名の職員が数回の講座を通じて平和学習を行っています。学習の題材は沖縄における基地問題を中心としており、講座の中では映画「標的の村」を用いて、拡張されるオスプレイ発着場や米軍基地に対して反対運動を行う現地での活動について理解を深めてきました。

## 市民病院 6階病棟 ミニ・クリスマス会

12月8日、6階病棟にサンタがやってきました!例年より一足早い「ミニ・クリスマス会」を開催し、患者・家族様、職員の計18名でホットケーキを焼いて食べるという楽しいひと時を過ごしました。クリスマスの曲をバックに次々と焼きあがるホットケーキを患者様自らがメープルシロップをかけたり、ホイップクリーム×チョコでデコレーションし、オリジナルな作品が出来上がりました。みんなでの共同作業でしたが、普段顔を合わせることの少ない患者様にとっては、何かと一緒に作るという作業は新鮮で楽しんでもらえたようでした。栄養課の方にも協力してもらい、ホットケーキの生地も一工夫であり、口当たりの良い食べやすい物で「おいしい!」の声がたくさん聞かれ、喜んでもらうことができました。



四絡 健康体操ひばり 健康体操



長浜 みるさと ランチミーティング



大社 元気読者会(新班) 民医連共同組織交流集会参加報告



高松 あじさい チャレンジ健康づくり・茶話会



神門 檜 空き缶回収



神西 若鳥 はん・ピザ作り

- その他、たくさんの方が開かれました。
- 11月11日 湖陵 差海同好会 グラウンドゴルフ交流
  - 11月11日 朝山 雲井滝 血圧チェック・健康体操・茶話会
  - 11月12日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流
  - 11月16日 四絡 ひばり1 ランチミーティング・チャレンジまとめ
  - 11月20日 湖陵 いちじく ゲートボール交流
  - 11月20日 稗原 戸倉なかくし ゲートボール交流
  - 11月21日 湖陵 東三郎健康クラブ 銭太鼓練習・ストレッチ体操・茶話会
  - 11月21日 稗原 押し花 茶話会
  - 11月23日 湖陵 あいあいくらぶ おどりの練習
  - 11月22日 多伎 すみれ ゲートボール交流
  - 11月26日 神門 町北なごみ 料理(ウチのトリフ・ヨーグルトケーキ作り)
  - 11月26日 高松 ひびき カラオケ
  - 12月1日 大津 若松 茶話会
  - 12月1日 古志 ローズマリー 高齢者大会の振り返り
  - 12月3日 四絡 ひばり2 増資・大腸がん検診案内
  - 12月3日 高松 みつば 折り紙教室
  - 12月4日 神西 ランチミーティング
  - 12月5日 神西 ちぎり絵
  - 12月6日 大社 絵手紙友の会 絵手紙
  - 12月8日 大社 ひまわり カラオケ

健康をつくる いちじくわが支部・班活動