出雲医療生活協同組合
9月30日現在
組合員　12,895人
配達世話人　635人
出資金　3億6,318万円
（平均出資額 28,164円）

すこやか

第331号
2014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

生協強化月間スタート！

あなたもわたしも組合員！ 組合員交流集会に122名の参加

「『魅力』の実感で、仲間をつくる」というテーマで講演する中塚組織部長

生協には魅力がいっぱい！

9月27日（土）出雲市民会館で、「組合員交流集会」が過去最高の122名（職員42名）で開催されました。これは、昨年の交流会で地域組合員さんと、職員が自由に意見交換できたことが大変喜ばれたことから、昨年の2倍近い規模での交流会を企画した結果です。

講演には、愛媛医療生協の中塚崇司組織部長に来県頂きました。中塚さんは、生協に参加する方には3つのタイプがあること、「原則尊重＝生協だから加入しないといけない」、「主旨賛同＝生協の主旨に賛同する」、「魅力実感＝生協に魅力を感じて！」があること。生協の仲間増やしは、〝いいなと思える〟活動（魅力）づくりこそ大事だと話をされました。

そのためには、「ご近所の暮らしぶりを知ること」、「組合員さんの得意を活かすこと」で社会に役立ちたいと思っている人（何かをしたいと思っている人）は多いので、そこに着目することで生協の魅力が発揮される旨の講演でした。

その後、講演を受けて、10のグループに分かれて組合員さんと職員が自由に交流をしました。生協に関わることになった経歴の紹介、地域での活動、病院への意見など、賑やかな交流ができました。（川本）

出雲医療生活協同組合　第5回事務部会を開催しました！

9月13日㈯、第5回事務部会が開催され、事務職員46名が参加しました。今年度のテーマは「あなたもわたしも組合員～医療生協っていいな～と思える取り組みを考えよう～」。秋の生協強化月間に合わせ、全国四課題を前進させる学習交流会でした。講演として、鳥取医療生協の人事教育部係長・村口真琴さんから鳥取で行っている職員教育や地域活動について先進的な取り組みを紹介していただきました。その後、各班に分かれて、地域住民に向けた生協加入案内チラシを作成するグループワークを行いました。

当法人の現状を感想交流しながら、意見を出し合い、各班とも目を引くチラシを完成させました。参加者からは「他部署の方と交流ができるいい機会になった」、「班で話し合いをすることで、私たちのすべきことが分かった」などの感想がありました。

今回作成したチラシは、「すこやか」でも折り込み、生協強化月間の成功に向けて大いに活用していく予定です。（足立）

事務部会で作成したポスターを見てシール投票する組合員

10班でグループ討議
笑いありの意見交換で交流！

一緒に働きませんか？

出雲市民リハビリテーション病院
2階病棟　看護師
加藤　磨美

私は出雲市民リハビリテーション病院2階病棟に入職して早や2年が経ちます。リハビリ病院では、患者様が自宅や施設など在宅復帰ができるよう、日々の生活場面から看護の視点でADLのアップ、QOLの維持・増進に努めています。普段、他職種と関わる機会も多く、それぞれ専門分野での意見を知ることができています。そこから情報共有をし、よりよい看護・介護が提供できるよう日々頑張っています。病棟ではスタッフの年齢層も幅広いので様々な話を聞くことができ、数多くの知識を得ることができています。また、和気あいあいとした雰囲気で毎日楽しく仕事しています。

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

すこやか掲示板

中四国ブロック組合員活動交流集会2014

■テーマ　「つ・な・が・り ～健康づくりでまちづくり～」
■日　程　2014年12月12日㈮・13日㈯
■会　場　岡山プラザホテル（メイン会場）
■申込み　出雲医療生協 組織課　嘉本
TEL0853-21-8108

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

廃屋の庭よりのぞく夾竹桃色も変はらず咲き誇る朝　大社町　今岡　愛子
姫君の髪に輝くティアラに吉兆高く神話捧ぐ　西園町　岡田　満寿子
静寂を湛へて秋の宍道湖は眠るがごとし朝もやの中　大社町　佐藤　恵子
好天に小豆の屑を拾いつつ透析無き日の気楽さ思う　佐田町　山本　繁美
盆景の岩肌伝う苔紅葉心の糧に一首作らん　塩冶町　渡部　昌石

俳句

弥山嶺の水面に映ゆる今朝の秋　下古志町　内田　芳子
アルバムに褪せし思い出桐一葉　大社町　大国　安栄
鰯雲出雲の天をあましけり　下古志町　高見　啓子
梵鐘の余韻晩稲のよよと伏す　東園町　渡部　猪代子

川柳

流れ雲明日の思案を聞いて見る　佐田町　今岡　治郎
地図にない旨い逃げ道知っている　大津町　加本　精一
創生の言葉木霊す過疎の村　天神町　高橋　岩子
寂しさのすき間に見えてきた焦り　塩冶町　珍部　美江子
この鍋と年中無休ある絆　浜町　中尾　貴美子

新年号の応募のしめきりは12月10日までです。新年号は、文芸欄のスペースを広くとっておりますので、みなさん奮ってご応募ください。

絵手紙

東神西町 和田悦子

大社町 山崎冨美子

塩冶町 金築浩子

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。

虹の箱 ～投書から～

出雲市民病院事業所利用委員会

看護師さんの白衣の色が赤、黒、ピンクと違いとまどいます。頼みごとがあっても誰に頼んだらいいのかわかりません。

回答

昨年11月から、出雲医療生協の看護部門は現在のユニホームに更新致しました。ワンピースタイプとパンツタイプは素材と色が選択できるようにしましたので、看護師は5種類のユニホームから選択して着用しています。ユニホームは毎日着用する物です。5種類から選択できることにより、仕事の内容に応じた選択、自分の体形に合わせた選択ができるようになりました。「誰が看護師かわからない」と感じておられる患者様もいらっしゃるとは思いますが、どうぞ、ユニホームに関係なく、誰にでもお気軽に声をお掛けいただければと思います。

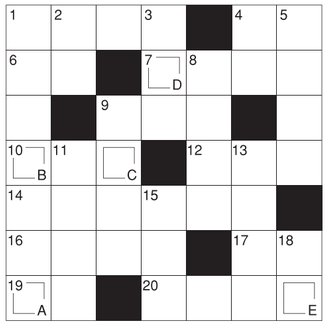
すこやかパズル

タテのカギ

①ラフカディオ・ハーンの日本名
②その上に建物を建てたり大きな装置を設置したりするためにする土台。いしずえ
③水などをふくんで口やのどをすすぐこと
④頑固なことを出雲弁ではこういいます
⑤多い↕○○○
⑧イカの足などのこと
⑨建築物の軸組に耐震、耐風などの必要上挿入する斜材
⑪現在でも内戦が続いている東アフリカの一国。海賊でも有名
⑬うなぎの○○○○
⑮山水などのおもむき、ながめ、風景
⑱桃・○○3年、柿8年

ヨコのカギ

①生まれ育った土地、ふるさと
④白身の細長い魚で、小さめのものを天ぷらにするとおいしい
⑥海、湖名との水際。特に石や岩の多いところ
⑦自国以外の国、よその国
⑨西瓜と書く食べ物
⑩三十歳
⑫仏教用語で人間界のこと。上界↕○○○
⑭山芋などをすりおろしたものをかけたそば
⑰くるしみ、わざわい、災難
⑲恐鳥ともいわれる、かつてニュージーランドに生息していた鳥類。現在は絶滅している
⑳今着ている衣服だけで他に着替えのない事。○○○○すずめ



▲329号の解答「ナナカマド」

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**＝2014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329号の正解は「ナナカマド」でした。応募数87通（正解数87）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）

勝部悦子（塩冶町）　長瀬栄子（所原町）
青木三津枝（上塩冶町）　野中邦江（東神西町）
加本精一（大津町）　岩成宏道（渡橋町）
岸淳子（芦渡町）　勝部俊夫（塩冶町）
三田中篤志（大田市）　三原節子（湖陵町）

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

組合員のひろば

●家の前にある広い田圃の稲も今は機械であっという間に刈り取られました。昔は一株づつ鎌で刈りそれを束にして高い高い稲架（はでば）に投げ上げ掛けられた事を思い起こしました。新米のごはんの香り、味は格別ですね。（下古志町　原さん）

●先日地元の万九千神社の遷宮が行われました。普段は静かな神社もこの日は大にぎわいでした。地元神社の大切さを少し感じたように思います。（斐川町　北野さん）

●新そばの季節になりました。そば好きの私はいろんな所のそば巡りをしたいです。（大社町　荒木さん）

●十月十三日の出雲駅伝、中止になってとても残念でしたね。選手の雄姿が見たかったです。（松寄下町　吉岡さん）

●初めて防災訓練に参加しました。実際に段ボールを敷いてその上で寝る体験をしました。背中が痛くなかなか寝られそうにないことを痛感しました。避難生活をしておられる方々の大変さを改めて感じました。それと共に蒲団の上で寝られる幸せを感じました。（大津町　日野さん）

●アベノミクスで期待した収入増も望めず、高齢者夫婦の年金生活者は段々と心細くなってきます。自然災害は大きくなるし、この先安心して過ごせる老後はあるでしょうか。（大塚町　大塚さん）

●九月二十七日、広島豪雨災害支援ボランティアに参加してきました。民家の床下にたまった土砂の掻き出し作業で、何とかきれいにすることができました。今後も機会があれば積極的に支援していきたいと思います。（芦渡町　岸さん）

インフルエンザ予防接種を受けましょう

検査室　濵村　寛

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、抵抗力が弱いためインフルエンザに感染し、発病すると重症化しやすくなります。

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て済むことです。
- 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カ月間ぐらいです。
- 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、広報出雲11月号又は、市役所健康増進課へ問合せ下さい。

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。

■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
小児：金曜の夜間診察時と土曜の午前診察時
■出雲市民リハビリテーション病院
予約不要　月曜～金曜の午前診察時受付時間　8:30～11:30

おすすめの一品

ポトフ

おでんが美味しい季節ですが、今回ご紹介するのは「洋風おでん」といった雰囲気の一品です。旨味をたっぷりと吸った野菜が美味しく、黒胡椒や粒マスタードなど、添えるもので味の変化を楽しめます。

材料（4人分）
- 鶏手羽元……8本
- ウィンナー……4本
- 人参……1本
- じゃが芋……大き目2個
- 玉葱……小さ目4個
- 白かぶ……1～2個
- ブロッコリー……1房
- 水……4カップ程度
- コンソメ固形……3個
- ローリエ……（あれば）
- 粗挽き黒胡椒、粒マスタード…お好みで

作り方

①野菜は洗浄後、必要なものは皮を剥いておく。人参、じゃが芋、白かぶは大き目乱切り、ブロッコリーは小房に分けて軽く下茹でする。玉葱は小さければ皮を剥いて、上下を落とす。（大きければその後縦半分に切る）
②ウィンナーは縦に切り込みを入れる（そのまま加熱すると皮がはじけるので）
③鍋に水、コンソメを入れて人参と玉葱を加えて煮立て、沸騰しているところに肉とウィンナーを加えてアクをとり、じゃが芋、白かぶを加えて軟らかくなるまで中火で煮込む。
④ブロッコリーを入れたら火を弱め、軟らかくなるまで煮る。
⑤器に肉、野菜を彩りよく盛付け、スープも加える。
※好みで別皿に粗挽き黒胡椒、粒マスタードを入れて添える。

職場紹介シリーズ⑥

出雲市民病院・外来

出雲市民病院外来スタッフは、看護師15名、クラーク5名のスタッフで、明るく元気で仲の良い職場です。

現在の診療体制は、内科、整形外科、眼科、耳鼻科、泌尿器科、摂食嚥下外来、リハビリテーション科があります。仕事の内容は、各診療科の診察介助、受付、週に2回特別養護老人ホームひまわり園への往診、翌日の診察準備などと行い、診察の順番を待つ患者様への気配りにも心掛けています。

また、今年の1月末より、電子カルテが導入されて、当初は医師と共に戸惑いながら業務に取り組んでいましたが、現在はようやくスムーズに行えるようになってきました。その他、忙しい業務の中、スタッフがホッと出来、気持ちよく働ける環境作りに、フィッシュ活動にも力を入れています。

外来は病院の顔です。訪れた患者様が元気になって帰ってもらえる病院作りに励みたいです。（外来スタッフ）

出雲医療生活協同組合

第9期　第3回 理事会報告　2014年9月27日

①長期計画（法人ビジョン）の作成計画について
10月下旬に理事会等による集中討議を開催する計画。この討議をもとに、第一次素案を準備していく。春季に第2次案にバージョンアップをめざす。事業所及び支部等での意見を集める。
②当面する生協の介護事業の展開について
これまでの介護事業者などによる検討会や他事業者からの意見などを踏まえて、①当面は現行のサービス事業の強化拡大をめざす。②在宅支援センター準備室に、現行のサービス事業の一部集中を行い、事業強化をめざす。また新たな在宅サービス事業の具体化の検討　③人材の育成・確保の取り組み　④出雲市が管轄する小規模多機能事業については、次年度の制度改正なども考慮する判断とし、申請は当面見送る。法人としては、今後は規模の大きな多機能事業を検討する。などを確認した。
③全国生協月間（10-11月）の取り組みについて
組合員交流集会が122名の参加で有意義に開催できたこと。月間にむけていろいろなグッズを準備したので活用を呼びかける。
④8月決算について
収入は前年比101%。社会保険料などの支出増で、経常利益は140万円。累計＋1761万円。4月の診療報酬の改定の影響で、全国の生協でも経営悪化傾向。特に病院事業の経営悪化（患者を早期に退院させる仕組みなどの影響、消費税増税など）がある旨の報告あり。
⑤広島豪雨災害支援への取り組み
募金活動で約34万円を送付。また職員延べ18名を災害復旧支援に参加してもらった報告あり。

みんなでやらこい2014健康づくり！

特別企画第二弾 ヘルシー料理教室（ボケ防止の食生活）

と　き：11月19日（水）20日（木）10:00から14:00（各定員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「まめなが一番実行委員会」まで
TEL (21) 8108　FAX (25) 0622

第28回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会

▶と　き：12月3日㈬受付8：30～　▶ところ：出雲ドーム
▶参加費：800円／人　▶〆切り：11月21㈮まで
▶申込先：出雲医療生協事務局（熱田・松下）
TEL（21）8108　FAX（25）0622

日本高齢者大会に参加して

9月12日から13日にかけて、富山市で開催された日本高齢者大会に初めて参加しました。

「まちから村からの連帯で、ひとりぼっちの高齢者をなくそう」を一テーマに、第1日目は「社会保障再生への道」の分科会に参加しました。今、暮らしの中で、憲法9条や25条（基本的人権の尊重）が骨抜きにされている実態が紹介されました。また、後半の講座では、社会保険の改悪が進んでいる状況が医療・介護・生活保護・年金の例を通して説明されました。分科会で学んだことを地域に帰ってからも生かしたいと思いました。

2日目は全体集会でした。5000人を超える参加者があり、会場の富山総合体育館は大変な熱気でした。池田香代子さんの記念講演、各県の報告を受け、沖縄の平和の取り組みが紹介されました。

大会成功のカンパが100万円近く集まったのは驚きでした。ご協力ありがとうございました。来年は和歌山で開催されます。組合員の皆様、ぜひ日本高齢者大会に参加しましょう。（理事　和田）

第13回　島根県高齢者大会のご案内

▶日時場所：11月30日㈰　出雲市民会館 10時開始
▶記念講演：健康でくらす「笑いの療法」
（島根大学医学部腎臓内科診療教授　伊藤　孝史先生）
▶参 加 費：1500円（弁当代含む）
▶申 込 書：出雲医療生協組織課　熱田・安喰　21-8108

着任医師のご紹介

出雲市民病院・整形外科
森　隆治 医師

半年ぶりに帰任しました。地域の皆様のお役に立てるように診療してまいりたいと思います。よろしくお願いします。

《森医師外来診療について》
診療日　水・金　午前中
（※完全予約制）
但し、以下に該当の方は、11月～3月限定で月・火午前中に診察ができます。当日の予約も可能です。
☆膝の手術に関する心配のある方
☆脳卒中で手足が動きにくい方

生協強化月間スタート！ ミニスター集会 強化月間ウィーク開催

全国の医療福祉生協連では、9月25日から「2014年度生協強化月間」が始まりました。出雲市民病院も朝礼時に、地域の組合員さんと職員合同でミニスター集会を開催し、この月間を一緒にがんばろうという意思統一を行いました。

10月20日から一週間、外来にて強化月間ウィークを開催しました。強化月間の案内を中心に、未加入者の方へは生協加入を、加入者の方へは増資の呼びかけをしました。患者様から、日ごろより感じられている要望や感謝の言葉を頂き、この一週間で新規加入が3件、増資を12件していただきました。

11月も同様に強化月間ウィークを行います。また、職員で構成する共同組織委員会では病棟での活動も予定しております。生協に加入されていない皆様、この機会に是非ご加入いただき私たちと共に〝健康づくり〟に取り組みませんか。（渡部）

健康をつくるいきいき支部・班活動

乙立 やまぼうし 転倒予防体操

長浜 デラウェア バーベキュー

稗原 稗原甘性部 料理教室

湖陵 湖陵番茶会 血圧チェック・体脂肪チェック・脳いきいき

上津 すこやか 絵手紙づくり

佐田 西山中サロン カラオケ

その他、以下の班会が開かれました。

- 9月24日 稗原 稗原　血圧チェック・体脂肪チェック・身長体重・認知症の話し
- 9月24日 多伎 すみれ会　ゲートボール交流会
- 9月24日 四絡 ひばり7　血圧チェック・ラジオ体操・増資
- 9月24日 乙立 かんぎく　血圧チェック・転倒予防体操
- 9月24日 湖陵 東三部健康クラブ　銭太鼓練習
- 9月25日 神西 ハイビスカス　脳いきいき
- 9月25日 長浜 ふるさと　ランチミーティング
- 9月26日 湖陵 いちじく　ゲートボール交流会
- 9月26日 四絡 健康体操ひばり　健康体操
- 9月26日 神門 椿　空き缶回収
- 9月28日 湖陵 湖陵姉谷　グラウンドゴルフ交流
- 9月28日 湖陵 あいあいくらぶ　銭太鼓・踊り
- 9月29日 稗原 押し花　茶話会
- 9月30日 大社 単純農法　単純農法学習会
- 9月30日 古志 えびす　グラウンドゴルフ交流会
- 9月30日 神門 ふじ　ぼかしづくり
- 10月1日 古志 すみれ　花
- 10月1日 四絡 ひばり5　血圧チェック・レク集会
- 10月2日 神西 ラジオ体操・ティング　ランチミーティング
- 10月2日 朝山 さくら　ニギニギ体操・歌
- 10月3日 四絡 ひばり4　すこやか下し・増資・レク集会・チャレンジ案内
- 10月4日 大社 絵手紙友の会　絵手紙づくり
- 10月4日 四絡 ひばり1　血圧チェック・すこやか下し・増資
- 10月6日 湖陵 いちじく　ゲートボール交流会
- 10月6日 四絡 ひばり8　増資・血圧チェック・カラオケ
- 10月7日 湖陵 差海同好会　グラウンドゴルフ交流
- 10月9日 塩冶 歌友会　カラオケ
- 10月9日 四絡 ひばり1　血圧チェック・増資・ラジオ体操
- 10月10日 神門 さくら　脳いきいき
- 10月10日 塩冶 クリハ工房（スマイル）　血圧チェック・茶話会
- 10月10日 四絡 ひばり2　血圧チェック・茶話会
- 10月12日 湖陵 姉谷GG同好会　グラウンドゴルフ交流
- 10月14日 高松 あじさい　健診班会
- 10月14日 四絡 なごみ　血圧チェック・体脂肪チェック・川柳会話・増資・茶話会
- 10月14日 四絡 ひばり7　増資・食事会
- 10月15日 四絡 ひばり　血圧チェック・増資・カラオケ
- 10月15日 多伎 すみれ　ゲートボール交流会
- 10月18日 雲南 健康感謝　ゲートボール交流会
- 10月20日 大社 ひまわり　カラオケ