

出雲医療生活協同組合	3月31日現在
組合員	12,768人
配達世話人	634人
出資金	3億5,368万円
	(平均出資額 27,701円)

すきやか

出雲醫療生活協同組合

いました。参加者からは「法人の成り立ち、地域における大切な役割などを学ぶことができた」、「同期と一緒に学ぶことがうれしかった」などの感想がありました。

今年度の新入職員研修には看護師6名や理学療

地域になくてはならない
い出雲医療生協を実感
し、きっと地域を支える
人として成長することで
しょう。組合員、職員の
皆様、応援♪指導よろし
くお願ひします。

出雲市民病院での エコキヤップ回収活動 再開のお知らせ

今月よりエコキャップ回収を開いたします。ペットボトルのキャップをお持ちの方は、当院までお持ちいただきますようお願い申し上げます。

出雲市民病院
ポジティブリーダー委員会

第325号
14年5月号

雲医療生活協同組合
93-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ムーベージュ：www.izumo-hp.com

25号

こ や か 文 芸

作者名は50音順・敬和

追々に

詠きで赤いホストに初ることと老婆背を向けとはどと去る
せき父のわしや百までと言いし声七十路前の春に木靈す
追々に惚けゆく歳となりし今日昔偲びて鶴を折りやる

知井宮町 小玉信恵
大社町 神田芳子
塩治町 新宮文子

西園町 藤田八重子

大社町 大国安栄
下吉志町 内田芳子

塩治町 渡部昌石

大社町 佐田町 今岡治郎
下吉志町 高見啓子

塩治町 塩治町 渡部昌石

天神町 伊藤志げる
天神町 高橋岩子

下横町 園山かある
天神町 高橋岩子

ボケ防止口より先にまず動く
ウカウカと約束出来ぬ忘れ癖
前向きに走れと背中風が押す

浜町 中尾貴美子
塩治町 珍部美江子
塩治町 高橋岩子

若竹の青のしたたる藩主廟
阿国像指の流れも初夏の風
早朝の初音は高き繁みより
碇草真白き笑みや神の峰

春日差し心遣いの熨斗袋
赤線を引くと争い無に返る
騙されて今日はバカになる
ボケ防止口より先にまず動く

小さな
よらぶ
いふべき
さう

チアリップが咲きました
かある

おどり
だしき
うれしい
春です

川柳

繪手紙

絵手紙

若竹の青のしたたる藩主廟
下吉志町 内田芳子

阿国像指の流れも初夏の風
大社町 大国安栄

早朝の初音は高き繁みより
下吉志町 高見啓子

碇草真白き笑みや神の峰
塩治町 渡部昌石

春日差し心遣いの熨斗袋
佐田町 今岡治郎

赤線を引くと争い無に返る
天神町 伊藤志げる

騙されて今日はバカになる
天神町 高橋岩子

ボケ防止口より先にまず動く
天神町 高橋岩子

ウカウカと約束出来ぬ忘れ癖
浜町 中尾貴美子

前向きに走れと背中風が押す
塩治町 珍部美江子

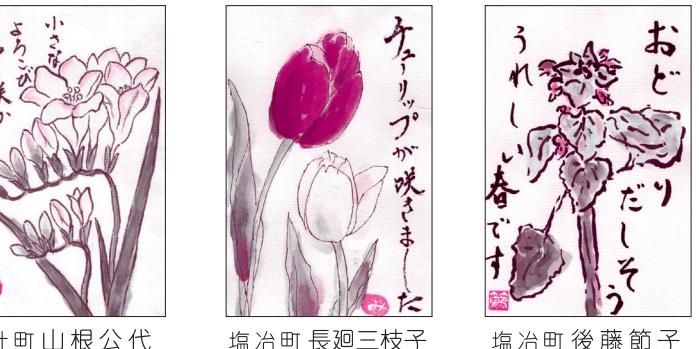
大社町 山根公代

塩治町 長廻三枝子

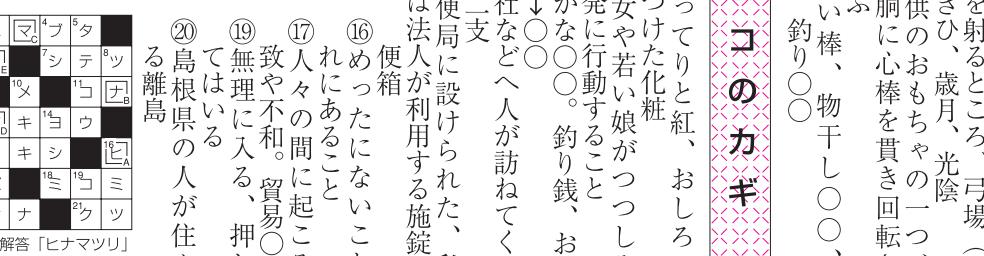
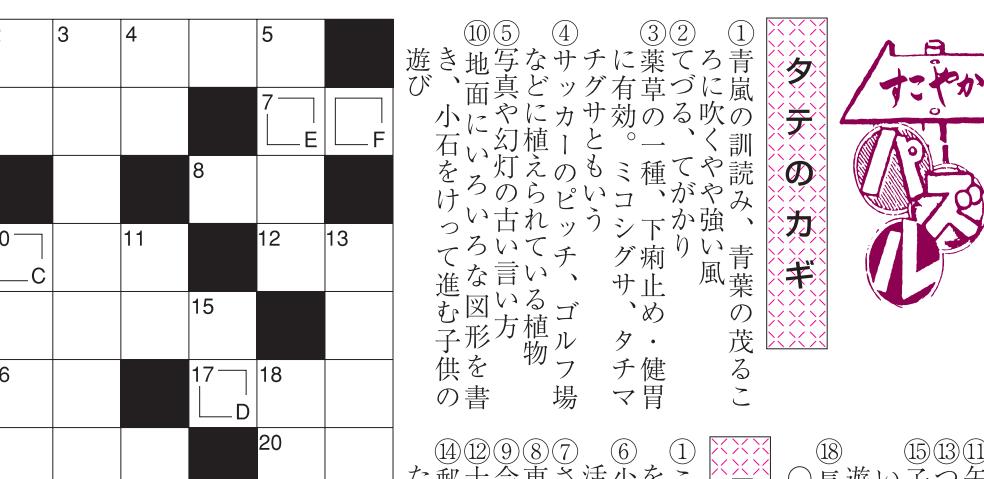
塩治町 後藤節子

応募のしめきりは毎月20日までです。

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。



絵手紙



、まる
させて
ゆは)

応
字をA
ると答
と住所
病院な
庭の話
い。「
頂きま
○締切
○賞品
方に
○回答
す。た。
88) ツリ
竹 岩 渡 西 大 嘉 永 岡

スワードを
からアルフ
えがでます
、氏名、年
組合員のひ
どに対する
題などを書
す。
II-2014矢
II-正解者の
図書カードナ
II-第323
」でした。
の内左記の
積極的なご
者
(敬称略)
下節子
田
チエリ
瀬
本
國
村
部
猪代子
育子
恵美子
勝美子
明子
貴世子

解き、2重マスの文アベット順にならべ。はがきにその答え。令、電話番号の他ご意見、地域やご家庭について応募してください。ろば」に掲載させていただきます。

2014年5月1日発行 (4)

「すこやか文芸」ワンポイント講座⑪

今月は「俳句」についてです。今まで俳句を詠むには必ず「季語」が必要と述べてきました。今年は立夏の五月の五日から立秋の八月七日までが「夏」です。したがって、五・六・七・八月号には夏にふさわしい季語を使い、出来上がつたら、何回も読み返してリズムを確かめましょう。(Y)

● 湖陵総合公園と木次土手、二日連続でお花見に行きました。



にも…。すこやか文芸を見ては
このように歌なり俳句なりでき
ればいいのですがね。

います。冬にどこへ行っていたのか、こんな出雲の大津の片隅に昨年育った処としておぼえているのですね。

認知症予防の4つの秘訣

- 1. 適度な運動と食事**
週2回～3回30分程度の軽い運動やターンパク質をしっかりと摂る食事が大切です。歳をとつたからあまり食べない方がよいと考えるのは間違いであります。しっかりと食べてしっかりと運動をしましょう。水分も食事以外に1500cc飲むようにしましょう。
- 2. 脳の血管を守る**
高血圧の薬を飲んでいる人は、毎日きちんと飲んで下さい。家庭でも血圧を測定して、きちんと自己管理をしましょう。
- 3. 頭をよく使う**
新聞を読む、本を読む、など活字を読み、理解するこどは脳にとってもよい刺激を与えるのは間違いであります。しっかりと文章に残すことを心に残すことをつけることも大切です。
- 4. 積極的に社会と関わる**
買い物・公民館の活動などいろいろなところに出かけていきましょう。新聞を読んだり、テレビを見たり社会への関心を持ち続けましょう。夢中になって取り組めるものがありますが、自分の得意なことを続けて自分の役割を大事にしましょう。自分には会えない人に手紙を書いてみましょう。

認知症とはどんな病気?
認知症とは、「通常、慢性あるいは進行性脳疾患によって生じる記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断などの高次脳機能障害からなる症候群である」と国際保健機構(WHO)で定義されています。獲得された知的機能の全般的な低下(記憶・理解・判断・見当識・実行機能)により、様々な生活障害を引き起こす病気です。

なぜ認知症になるの?
ここでは、認知症の中でも多い、アルツハイマー病について説明します。アルツハイマー病は、アミロイド・ベータたんぱくが脳内に溜まるによって起こることがわかつてきました。アミロイド・ベータたんぱくは脳内の神経伝達を阻害し、記憶障害や神經細胞死を引き起こします。この物質は、だれも絶えず少量を作られていますが、「ネプリラシン」という酵素が少なくて、たんぱくが脳内に運び去ります。しかし、高齢になると、その分解酵素が少なくなり、老人斑として蓄積されるようになります。アミロイドを除去し、新しく蓄積するものを防ぐことができます。アーツハイマーは予防できるのです。

**島根県立大学看護学部看護学科
准教授 伊藤智子**

3F病棟
出雲リハビリテーション病院
職場紹介シリーズ②

3月18日(火)、出雲市民病院糖尿病グループでは、「病院の治療食をつくってみよう」と、調理教室を開催しました。当日は9名の方が参加され、管理栄養士の指導のもと、当院で実際に提供している糖尿病の入院食をつくりました。病院の食事は、カロリーや塩分量がしっかりと計算されているため、食材や調味料は正確に計測を行います。この日のメニューの塩分は約4g。皆さん使用する調味料の少なさに戸惑いながらも、てきぱきと調理を進めていました。調理後には振り返りを兼ねた試食会を行いました。「少ない調味料でも、食材本来の旨みが出ていた」「薄味でも十分おいしい」という声が多く聞かれました。糖尿病の予防、治療には、日々の食事が大変重要になります。今回の調理教室は、より健康的な食事づくりを心がけていただく、良いきっかけになったように思います。(医療事務課 伊藤栄梨)

入院初日の様子

しまねっこ来院
しまねっこと一緒に健康づくりをしよう
5/12(月) 看護の日イベント
時 間：10時ごろ行こうかにゃ。
場 所：出雲市民病院 外来
問合せ：出雲市民病院 0853-21-2722

島根県観光キャラクター しまねっこ

おすすめの一品
豚ばら肉と筍のこってり煮

材料
(作りやすい分量)
 下処理したゆでた筍 200~300g
 豚ばら肉 100g
 油揚げ 小1枚
 砂糖 大さじ1
 濃口醤油 大さじ1~1.5
 みりん 小さじ1
 出し汁 適量
 木の芽 飾りに少量

作り方

- 筍は食べやすい大きさに切る。豚肉は短冊切り。油揚げは油抜きして短冊切りにする
- 豚ばら肉は分量外の酒を少量加えた湯の中でさっと湯がいて脂をおとしておく(急いでいる時は②を省いても大丈夫です)
- 鍋に①の材料とだし汁、砂糖を加えて加熱する。沸騰したら豚肉、濃口醤油を加え、弱火にして20分位煮つめる
- 汁気が少なくなってきたら味見をして味を整え、みりんを加えて照り良く煮あげる
- 器に盛り付け、木の芽を飾る

筍の美味しい季節です。あっさり味の煮しめも美味しいですが、このレシピは「こってり味」で、ご飯をすみます。具材を小さ目に切って調理してから、あつあつのご飯に混ぜ込むと美味しい筍混ぜ御飯が出来ます。脂身が気になる時は豚ばら肉でなく、他の部位の肉で作ってみてください。

認知症を予防するために

認知症とは、「通常、慢性あるいは進行性脳疾患によって生じる記憶、思考、見当識、理解、計算、学習、言語、判断などの高次脳機能障害からなる症候群である」と国際保健機構(WHO)で定義されています。獲得された知的機能の全般的な低下(記憶・理解・判断・見当識・実行機能)により、様々な生活障害を引き起こす病気です。

なぜ認知症になるの?
ここでは、認知症の中でも多い、アルツハイマー病について説明します。アルツハイマー病は、アミロイド・ベータたんぱくが脳内に溜まるによって起こることがわかつてきました。アミロイド・ベータたんぱくは脳内の神経伝達を阻害し、記憶障害や神經細胞死を引き起こします。この物質は、だれも絶えず少なくて、たんぱくが脳内に運び去ります。しかし、高齢になると、その分解酵素が少なくて、老人斑として蓄積されるようになります。アミロイドを除去し、新しく蓄積するものを防ぐことができます。アルツハイマーは予防できるのです。

**島根県立大学看護学部看護学科
准教授 伊藤智子**

糖尿病治療食をつくりました!

出雲市民病院糖尿病グループでは、3月18日(火)、「病院の治療食をつくってみよう」と、調理教室を開催しました。当日は9名の方が参加され、管理栄養士の指導のもと、当院で実際に提供している糖尿病の入院食をつくりました。病院の食事は、カロリーや塩分量がしっかりと計算されているため、食材や調味料は正確に計測を行います。この日のメニューの塩分は約4g。皆さん使用する調味料の少なさに戸惑いながらも、てきぱきと調理を進めていました。調理後には振り返りを兼ねた試食会を行いました。「少ない調味料でも、食材本来の旨みが出ていた」「薄味でも十分おいしい」という声が多く聞かれました。糖尿病の予防、治療には、日々の食事が大変重要になります。今回の調理教室は、より健康的な食事づくりを心がけていただく、良いきっかけになったように思います。(医療事務課 伊藤栄梨)

出雲医療生活協同組合 第10回 理事会報告 2014年3月22日(土)

- [協議承認事項]**
- 2014年2月期決算などについて
【2014年2月度決算】
経常収支は、▲2017万円の赤字になつたが、予算(▲2008万円の赤字予算)にあと9万円まで近づき、経常利益は年度予算に最も接近した決算となつた。今年度も、あと10日をきつたが、最大限の努力をして、赤字の縮小をすることが確認された。
 - 意見として、経営結果だけの報告ではなくどんな改善の手を尽したかを解りやすく知らせる事や、長期的な展望を示すことの要望が出され努力することを確認した。
 - 電子カルテ対応の借入について
電子カルテに関する支払額が確定したことから、3銀行から借入する事を了承した。
 - 2014年度第1次予算案について
先月作成の予算前試算を一部修正して、第1次予算案とすることを確認した。
 - 介護事業対応方針の協議について
第9回理事会では常任理事会提案の今後の「介護事業のすすめ方」について承認されたが、改めて、この点について論議を行つた。
 - 第4次長計案と2014年度重点目標案の論議について
6. 年度末月間の進捗状況について
「年度末月間」方針に基づき、「すこやか」3月号と一緒に「積立増資申込書」を配布したところ、3月17日現在、申込書提出は27件(積み立て2件、一括25件: 27万円)となつた。最後までの役職員の奮闘を確認した。
 - 全体区分役員推薦委員会の設置について
7. 県生協連の総会の代議員選出の要請について
8. 「睡眠組合員取扱規程」について
- [報告事項]**
報告事項 監事報告 常任理事会報告 事業所報告 専門委員会等報告 その他の報告、資料

出雲医療生活協同組合 第8回通常総代会開催のお知らせ

開催日：2014年6月21日(土)
開催時間：13時開場、開会13時30分～16時30分
会場：ラビタウエディングパレス 3F 大ホール
(出雲市今市町87 TEL 0853-21-6063)

2014年3月1日 出雲医療生活協同組合 理事会

**チャレンジ健康づくり 特別企画第3弾
のんびり歩こう 新緑の地を ウォーキング**

とき：5月22日(木)
時間：9:00～昼まで
集合場所：出雲市民病院玄関集合
※雨天の場合は中止(秋に予定します)
各自で用意するもの：運動出来る服装・帽子・タオル・飲み物
ウォーキングコース(約4km) 市民病院～赤川～元宮東公園往復コース
お申し込み先：TEL 21-8108 または 21-2735 まで

「2013年度末月間では、対話をすすめ、過去最高の積立増資額を実現しました!ご協力ありがとうございました!

出雲医療生活協同組合 理事会

3月を「年度末月間」に設定し、「積み立て増資」を前面にすえて取り組みました。

「出資金ふやし」では、3月は生協設立以来「最高額」を集約し、年度積立額でも最高額となりました。

班会開催数も目標を大きく超えて過去最高となり、20番目となる雲南支部が誕生するなど、大きな成果が生まれました。

組合員のみなさまのご協力に心より感謝を申し上げます。

4課題	年度目標	月間目標	月間成果	年度到達
仲間ふやし(人)	2,500	227	71	844
出資金ふやし(千円)	100,000	62,521	8,706	46,185
班会開催(カ所)	350	—	67	432
配達世話人ふやし(人)	100(700)	85	+6-5=+1	634

4月より診療所事務長となりました吉田です。よろしくお願いいたします。

大曲診療所では地域と共に歩む活動を重視してきました。その経験を活かして頑張りますので、宜しくお願ひ申し上げます。

新しく常務になりました川本と申します。よろしくお願いします。

2014年4月 着任医師のご紹介

4月1日に出雲市民リハビリテーション病院から出雲市民病院に異動しました。病気や怪我で身体が不自由になった方が社会に復帰できるよう手助けでよろしくお願いします。

リハビリテーション科 松原 美和医師

整形外科 田中 直美医師

家庭医療科 松本 賢治医師

家庭医療科 松本 翔子医師

はじめまして。松本翔子と申します。家庭医療を学ぶために山口から参りました。一年間出雲市民病院と大曲診療所でお世話をします。よろしくお願いいたしました。

大曲診療所 吉田 稔

出雲市民病院 渡部 满

新常務・事務長紹介 常務 川本 悟

新しく常務になりました川本と申します。よろしくお願いします。

山から海へお出掛け班会 朝山支部さくら班



塩冶 ほたる 花見



4 6



3 15

今市 バークタウン 脳いきいき



4 8

高松 ひびき 花見・カラオケ

その他、以下の班会が開かれました。

3月15日 四絡 ひばり1	増資・花見計画
3月15日 碑原 ちぎり絵	ちぎり絵
3月17日 高松 みづば	ストレッチ体操・次年度計画
3月18日 湖陵 いちじく	ゲートボール交流会
3月19日 高松 ひびき	健康ファイアルの話し・カラオケ
3月19日 多伎 みずれ会	ゲートボール交流会
3月19日 湖陵 サンサンの会	血圧チェック・料理教室
3月19日 湖陵 やまゆり	パッチワーク
3月20日 大社 はまゆう	茶話会
3月20日 碑原 戸倉なかよし	ゲートボール交流会
3月23日 湖陵 あいにくらぶ	踊り・銭太鼓練習
3月24日 神西 ハイスクスカ	脳いきいき班会
3月25日 四絡 ひばり1・2合同	血圧チェック・脳いきいき班会
3月25日 碑原 碑原手芸クラブ	手芸
3月26日 碑原 押し花	茶話会
3月27日 神門 ふじ	ぽかしづくり
3月27日 神門 町北なごみ	手芸(和布ブローチづくり)
3月28日 神門 椿	空き缶回収
3月28日 四絡 ひばり2	血圧チェック・班会予定計画・新規増資
3月28日 湖陵 東三郎健康クラブ	銭太鼓練習・ストレッチ体操
3月30日 古志 えびす	グラウンドゴルフ交流会
3月31日 古志 ローズマリー	懇談会

4月1日 四絡 ひばり2 すこやか卸し
4月2日 四絡 ひばり3 血圧チェック・増資・次回班会計画
4月3日 四絡 ひばり31 血圧チェック・増資・次回班会計画
4月3日 朝山 さくら 散策
4月4日 上津 すこやか 脳いきいき班会
4月5日 古志 サイカ会(新規) 花見
4月5日 碑原 ちぎり絵 活動計画
4月5日 碑原 ちぎり絵 花見・ちぎり絵
4月9日 碑原 宇野手下 ゲートボール交流会
4月11日 神門 さら(新規) 脳いきいき班会
4月14日 大社 ひまわり カラオケ

健康をつくるいきいき支部・班活動