

出雲医療生活協同組合	7月31日現在
組合員	12,376人
配達世話人	605人
出資金	3億5,017万円
(平均出資額	28,295円)

# すたやか

# 立派な看護師さんになつてね!!



7月31日から8月2日までの3日間、出雲市民病院と出雲市民リハビリテーション病院で高校生の看護師体験を受け入れ、県内8校から37名の参加がありました。

看護師に対する関心が高く、中学校の職場体験で来たことの  
今回は37名中11名ものリピーター  
（2～3回体験に来てくる）  
めぐれてることを感じました。

# 高文正三集而本全



や、血圧・脈拍測定、トロミ茶の試飲など一通り体験してもらいました。食事介助など患者さんと「ミニミニケーションをと

擬面接・奨学生制度の説明会も企画していきます。  
今後も、たくさんの仲間が増えるよう、看護師体験等の受け入れをしていきたいと思いま  
す。

## 第15回医療生協ゲートボール大会

- と き：11月19日(火) 受付8:30～
  - ところ：出雲ドーム
  - 参加費：3000円／チーム
  - 参加資格：出雲医療の生協組合員本人  
に限る（当日加入可能）
  - 申込み：10月5日(火)までに出雲医療  
生協事務局（熱田・足立）  
までお願いします。

## 出雲市特定健診等のご案内

- ▶期間：7月1日～9月30日
  - ▶実施：
    - 出雲市民病院  
受付は月～金曜13:30～14:30  
※予約制ですTEL **21-2722**
    - 大曲診療所  
受付は月～土曜8:30～11:30  
※当日受付・  
受診できます

整形外科外来の「完全予約制」に  
ご協力をお願いします

手術や予約診療の待ち時間から、現在、整形外科外来は「完全予約制」とさせていただいております。受診を希望される場合は、必ず電話で予約の相談をしてくださるようお願いいたします。

予約受付：月曜日～金曜日(祝日除く)  
9:00～16:00  
電話：0853（21）2722

卷之三

こ や か 文 芸

(作者名は50音順・敬  
目覚めれば網戸を透かし背戸よりの虫の合唱励まされ起く  
佐田町 山本繁美  
大社町 今岡愛子  
三味線を弾いて唄つた安来節過ぎし佳き日が思い出される

知歌

夕厨つましき音に虫すだく 歩み初む嬰の一步や今朝の秋 独り言仏に聞かせ益用意	下古志町 内田芳子
秋の蚊を叩く力を余しけり 下古志町 原幸子	東園町 渡部猪代子
豊かさに酔うてよろめく怖い道 今市町 石川志津子	佐田町 今岡治郎
要介護支える手すり風呂トイレ 大津町 加本精一	塩冶町 後藤貴美子
大あくび移し移され朝の膳 下横町 園山かおる	天神町 高橋岩子
晩学でしなびた脳の皺伸ばす 老いてなお重い負担がのしかかる 短冊をはみだしていく願い事	塩冶町 珍美江子
応募のしめきりは毎月20日までです。	

# 絵手紙



**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。



書〇〇心／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」に掲載させて頂きります。

○締切＝2013年9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315号の正解は「ヤマビラキ」でした。応募数70通（正解数70）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）

高橋芳子	（上塩治町）
高織邦彦	（芦渡町）
高川英平	（塩治町）
高山天神町	（東園町）
高成猪代子	（渡橋町）
高田益美	（上島町）
高影嘉美	（古志町）

すこやか編集委員会〈応募先〉  
693-0021 出雲市塩治町1536-1  
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

2013年9月1日発行 (4)

## 「すこやか文芸」ワンポイント講座④

今月から「俳句」についてです。俳句の型は、皆さんご存知のように五七五の十七文字ですね。俳句を作ろうとしたら、どういう内容を詠むかということの前に、感じたこと、思っていることを五七五にして、それをまず声に出してみましょう。「石山の石より白し秋の風（イシャマノ イシヨリシロシ アキノカゼ）」（松尾芭蕉）。どうでしょう。口に出していくことでリズムのなめらかさがわかると思います。（Y）

## 組合員のひろば

でみたいと思います。

00円の値をつけたそうだ。新しい「島根ぶどう」として全国に紹介、普及していくことを大いに期待したい。

# 特定健診オプション検査

出雲市民病院 検査室技師長 浜村 實

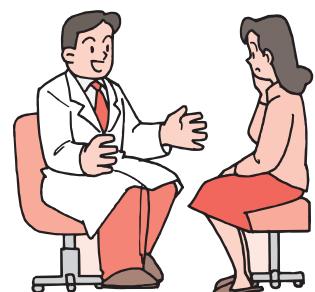
出雲市特定健診（7月～9月）時にオプション検査として、大腸がん・前立腺がん・卵巣がん・胃がんに関係する検査を実施しています。上記の検査についての意義をお話します。いずれの検査も、比較的に簡易に出来ますのでぜひこの機会に利用されませんか。

**1.大腸がん検査**は、大腸に発生する腫瘍が出血をすることで、便の中に血液成分が混入します。この便の中に含まれる血液成分を測定することで、大腸に腫瘍があるかないかを判断しています。2日間にわたって便を専用の容器に採取していただき検査をします。検査が陽性であれば、精密検査を行います。

**2.前立腺がん検査**は、前立腺のみから血液中に出て来るP S Aという成分を測定します。前立腺は男性の膀胱直下に存在し、排尿や生殖機能に関係する器官です。50歳以降から癌の発生率が高くなっています。P S Aの測定値が、高いと泌尿器科などで精密検査を行うことになります。また、前立腺肥大症でも測定値が高くなっています。前立腺が大きくなることで、尿道を圧迫し、尿が出づらくなっています。最近、おしっこの出が悪い、残尿感がある、何回もトイレに行くなどの症状がある方は、一度検査をしてみてはいかがでしょうか。

**3.卵巣がん検査**は、主に卵巣から血液中に出でて来るC A 125という成分を測定します。卵巣は女性のみに存在します。卵巣がんは、婦人科系の癌の中では、発見しにくく予後も悪い癌です。また、閉経後や若い女性にも多い癌で、特に妊娠経験のない方は注意が必要です。症状も出にくいため、血液検査をお勧めです。C A 125の測定値が高い場合は婦人科での精密検査を行うこととなります。

**4.胃がん関連検査**は、ヘリコバクター・ピロリ抗体とペプシノゲン検査を実施します。ヘリコバクター・ピロリは、細菌で胃の中に存在し、胃潰瘍や胃がんを引き起こす原因と考えられています。ペプシノゲンは、胃がんの危険因子である萎縮性胃炎と関連があります。この2つを組み合わせて測定することで、今後、胃がんになるかどうかを判定します。



あああめの一品

# にんにく塩ジャガ



**味付けは、鶏肉にニンニクと塩をもみこむだけ。**  
**少ない水分・調味料で蓋をして蒸し煮にすれば、短時間で火が通り、省エネ！**

- ①鶏肉は大きめの一口大に切り、塩小さじ1とすりおろしたニンニクをもみ込む。
- ②ジャガイモは皮をむいて4~6つに切ってさっと洗う。人参はじゃがいもより小さめの乱切りにする。
- ③フライパン(又は鍋)にサラダ油を熱し、鶏肉を軽く炒め、人参・じゃがいもを入れて水1カップ(200cc)を注ぎ、ふたをして弱めの中火で15分程度煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら、ふたを取って汁を煮つめ、塩、黒コショウを少々ふる。

**脱原発へ!エネルギー政策の転換を求める運動に取り組みましょう!**

2013年7月27日 理事会

私たちは医療福祉の事業を行う生協として、原発のない安全なまちづくりとともに、地域のエネルギーを確保するまちづくりも大事な課題と認識してきました。

「島根原発・エネルギー問題県民連絡会」への参加を決定し、具体的な取り組みをすすめることとしました。当面、支部会・班会・職場などで学習に取り組みます。よろしくお願ひします。

# 出雲市民ツバビリテリショソ病院

## 事業所利用委員会

専門委員会紹介シリーズ④

リハビリ病院事業所利用委員会は、理事、組合員、職員の9名で構成し、月1回の会議を行っています。

活動内容は、「いのちの章典」の読み合わせ学習、「虹の箱」の投書の回収、防災対策や感染対策の学習会や院内ウォッチング、病院周辺の美化デーなど多岐にわたっています。院内ウォッチングでは、患者さんの安心・安全を守るための病院の取り組みを学び、気になつた点については委員会で話し合いをしています。また、現在は「虹の箱」の投書の処理、掲示方法などをスムーズに行えるように「虹の箱運営規則」を作成しています。その他に、月1回の傾聴ボランティアも各病

写真左上より

岡田八重子、米山芳子、小澤清治（事務長）  
小玉 栄（委員長）、小村敏子、高橋康子

【敬称略】

棟で行つております。入院患者さんの話に耳を傾けたり、一緒に歌を歌つたりして、患者さんが少しでも元気になつてもらえるよう支援をしています。自分の心が癒されたり、勇気をもつたり、患者さんから教えられることがたくさんある傾聴ボランティアと一緒にやついていただける方を募集しています。このような取り組みを通して、より良い病院づくりに貢献できるよう委員会活動を発展させていきます。（委員一回）

# 原水爆禁止世界大会に参加！

考慮すると火力10円／KWhに対し原子力は201円／KWhになること。ドイツ代表の「核兵器と原発は原料は同じで『貨幣の裏表』のよくなもの。ドイツでは倫理委員会方針に国が従い2022年までにすべての原子炉を廃止することを決めた。」との発言などが特に印象に残りました。

日の8時からの平和記念式典での平和宣言で広島市長は、「無差別に罪もない多くの市民の命を奪い、人々の人生をも一変させ、また、終生にわたり心身を苛み続ける原爆は、非人道兵器の極みであり「絶対悪」です」と指摘し、安倍首相は、「核兵器のない世界を実現していく責務があります」と述べました。

また、グリーンアリーナで開催された原水禁世界大会集会で特別ゲストの映画監督オリバー・ストローンさんは、「戦争を終わらせ犠牲を少なくするためには原爆投下は止しかったというのは嘘だ」と語りました。

核兵器のない平和な日が一日も早く訪れてほしいと更に強く思いました。

(医事課  
金築広恵)

**ボランティア ゆいの会** からのお知らせ

9/6(金) バザー・布切り・草取り  
9/13(金) ランチミーティング  
9/20(金) バザー・布切り・草取り

あなたもご一緒にされませんか？  
左記の他、リハビリ病院では患者さんとお話を  
する傾聴ボランティアなどやっています。  
ご希望の方はご連絡ください。

TEL21-8108 FAX25-0622



の他、以下の班会が開かれました。

月15日 稲原 わづ(新) ストレッチ体操

月16日 神門 Youちゃん 茶話会

月17日 長浜 ふるさと ランチミーティング

月17日 古志 ピース 血圧チェック・絵手紙

月17日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流会

月18日 神門 ふじ ばかしづくり

月18日 古志 よつ(新) お出かけ

月19日 四絡 ひばり3 増資・レク案内、健康体操案内

月20日 四絡 ひばり カラオケ

月22日 塩治 なごやか ランチミーティング

月25日 大社 ひまわり(新) カラオケ

月25日 稲原 戸倉なよし ゲートボール交流会

月28日 湖陵 あいあいらぶ 踊りの練習・錢太鼓・花棒練習

月1日 四絡 ひばり1 増資・レク打合せ・行事案内

月1日 四絡 ひばり2 増資・レク打合せ・行事案内

月2日 四絡 ひばり4 レク打合せ・行事案内

月3日 大社 絵手紙 絵手紙づくり

月6日 四絡 ひばり3 うみーくわ・増資・レク打合せ

月7日 稲原 はいな 茶話会

**佐田 西山中サロン 健康チェック、体操、レク**

**佐田 橋波サロン**

**神西 ハイビスカス 健康チェック、糖尿病予防**

**多伎 口田儀 健康**






# 市民病院4階病棟「七夕会」

今回の演目は「かんなぎ～神に捧げる舞」と「天女の舞」と2曲でした。優雅な踊りに患者さんも職員も感動し、涙される方もおられるほどでした。皆さんに楽しんで頂く事が出来た七夕会となりました。

# 第12回島根県高齢者大会のご案内

- ・とき：2013年10月20日（日）
  - ・ところ：斐川文化会館
  - ・参加費：1500円（昼食・資料・会場費）
  - 記念講演：「こころの健康 からだの健康 人生最高の楽しみ」
  - ・講 師：堀江 裕先生（済生会江津総合病院院長）
  - ・申込先：出雲医療生協 組織課 21-8108

