出雲医療生活協同組合
2023年7月31日現在
組合員　14,707人
配達世話人　750人
出資金　3億8,872万円
（平均出資額　26,431円）

すこやか

第436号
2023年9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）21-8108（まちサポ課）
ホームページ：www.izumo-hewcoop.jp

ぼくたちのワクワク夏休みは「学VIVA」からスタートだよ！
～第3回「学VIVA」（まなビバ）開催（7/29）

撮影：「コムコム」の杉山隆氏

楽しみだった「学VIVA」！

学校が長期休みとなる、冬休み、春休み、夏休みに実施している「学VIVA」は、子どもの居場所づくりの一環としてワーカーズコープ（労働者協同組合）さんと企画しているものです。

市内に住む小学生までを対象に、勉強したり、季節の行事を体験したりする内容です。大学生のお兄さん、お姉さんに勉強を見てもらうので「やる気が出る！」と言って毎回参加する子どもたちもいます。

勉強だけではない学び

市内の小学校から集まってくる子どもたちが、違う学校のお友達と触れ合う機会でもある「学VIVA」に11名の子どもたちが集まってくれました。

今回は、お昼に皆でそうめんと夏野菜炒め、スイカを食べましたが、そうめんを食べるときに使用するゆゆ入れは子どもたちが自ら作りました。竹をノコギリで切り落とし、切り口をヤスリで滑らかにしました。

ノコギリを初めて使う子どもも多く、使い方や注意点などを組合員さんに教えてもらいながら一生懸命一人ひとりオリジナルのつゆ入れをつくりました。また、月遅れの七夕も皆で短冊に願い事を書いたり、飾りをつくったりして楽しみました。

みんなでつくり上げる「学VIVA」

「学VIVA」はさまざまな方の力で運営されています。開催にあたり、ご自宅で育てた野菜を提供くださる方々、山から竹を切り出してノコギリなどの使い方まで教えてくださる方、勉強を教えてくれる学生ボランティアのみなさん、昼食をつくってくれる組合員のみなさん。このようにさまざまな方が関わることで楽しい場所ができています。

今回、「学VIVA」に地元の新聞社や、医療生協の情報誌「コムコム」の取材が入り、子どもたちや、大学生、運営側にインタビューする様子も見られました。

「コムコム」からの取材では、協同の力でつくり上げる「学VIVA」の取り組みを全国の医療生協に広げ、活動のヒントにしてもらう目的で「コムコム」に掲載される予定です。

“また来たい！”と、うれしい感想

参加した子どもたちは「勉強がはかどった」「集中できた」「お絵描きを褒めてもらって嬉しかった」「竹を切り落とすのが気持ちよかった」「冬休みも「学VIVA」にくるよ」と言ってくれました。

学習ボランティアの学生さんからは「今回も楽しく参加できた！」、料理を担当してくださった皆さんからは「子どもたちがおいしいね。と言って食べてくれることが何よりうれしい！」、初参加された保護者の方からも「こんなに楽しいとは思いませんでした。友達にも宣伝します。」と言ってくださいました。

次回は冬休みに開催予定です。すこやか紙面などでお知らせいたしますので是非ご参加ください。

（まちサポ課）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

すこやか文芸コーナー

毎回多くの投稿をいただき、ありがとうございます。投稿は「各分野ごと」に葉書か便せんを使用して投稿してください。1枚につき「3首・3句」までです。1枚の中に、短歌や俳句、川柳が混在しているもの、また誤字・脱字のあるものは採用出来かねますので、宜しくお願いします。（編集委員会）

短歌

会うたびに心ゆるがす夫なれど共に暮らすは叶わぬ試練
今市町　伊藤依子

短歌閉じ灯りを消せば夜明けまで深き眠りに爽やかな朝
多伎町　孝行光枝

甘酒で猛暑の夏を乗り切ろう夏バテ防止に飲む点滴
知井宮町　小玉信恵

同窓の友と二人で歌いたい「青い山脈」「長崎の鐘」
今市町　西島秀正

ドクダミ茶作って友に持ち行けば土産にトマトすもも米ナス
大東町　山崎冨美子

俳句

※8月から10月は「秋」の季語。できるだけ歳時記を使用されたい。

秋草の思ひ思ひの淋しさよ
塩冶町　後藤貴美子

産土に老いて幸せ敬老日
佐田町　内藤允子

仏前も墓前も鶏頭七回忌
湖陵町　森山典子

無人駅柵の彼方や芒原
今市町　山田裕人

川柳

※応募のしめきりは毎月10日迄です。組合員のみなさん、気軽に応募してください。

嘘つかぬ集合写真皆八十路
塩冶町　足立トキエ

妻の味指の先から味が湧く
大津町　今岡健

通販で行けぬ地方を食べ歩く
大津町　加田董子

セミの声妻の愚痴よりよく響く
大津町　加本精一

うろこ雲そうかそうかとクールビズ
平野町　吉川松代

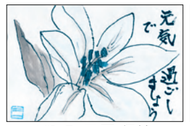
今日中に刈ってとノルマ夏の草
松寄下町　多久和博子

エアコンが生死を決める温暖化
湖陵町　森山祐次

絵手紙

今市町　畑澄

塩冶有原町　矢田信美



湖陵町　三原信枝

多伎町　孝行光枝

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。

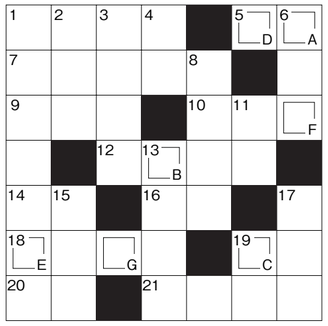
たのしいパズル

タテのカギ

①日に日に、絶えず進歩すること
②堪える　積もる思い
③一度積んだ物を改めて積みなおす
④気にかかって、心が落ち着かない
⑥幸せが多い状態
⑧初代東京オリンピックに参加した人を扱った大河ドラマのタイトル
⑪1000キログラム＝1○○
⑬地面にマス目を書き片足で跳ぶ遊び。別名けんけん／けんぱ
⑮文字のみで表現すること。文字、文書で表した媒体
⑰那須与一と言えば、○の名手
⑲仏、払、沸、佛の読み方

ヨコのカギ

①夏休みが終わって、始まる新学期のこと
⑤年末の風物詩紅白○○合戦
⑦好きなところだけを選んで食べること。少しだけ食べてみること
⑨長大な時間経過に伴い生物が変化していく事
⑩適切であること。○○○な結果
⑫職務、職場がより良い地位に上がり、勤務地も変わること
⑭手術的な方法によって、病気やけがを治療する医学の分野。○○
⑯中国王朝の一つ。司馬炎が建国し、三国時代を終焉させた
⑱手を使わずに履くことが出来る履物。爪先に引っ掛けて履く
⑲手紙、書状
⑳何事にも前向きで明るい思考のこと。○○ティブ
㉑理屈をこねる人、弁が立つ人



▲434号の解答「オオアメケイホウ」

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**＝2023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434号の正解は「オオアメケイホウ」でした。応募数71通（正解71）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）
川上眞理子（荒茅町）
岩田チエ子（上塩冶町）
室田三代子（大社町）
板倉吉子（大社町）
寺本絹子（大社町）
加藤はるみ（古志町）
山崎冨美子（大東町）
今岡祐子（東園町）
柳楽鈴子（下古志町）
嘉儀いう子（渡橋町）

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

●今年の夏はバレーに水泳・陸上とスポーツが大盛況！　ラグビーもですね！　スポーツ観戦好きなので楽しみです♪
（松寄下町　後藤さん　63歳）

●今年の夏も猛暑が続いています。夏バテしないようにスタミナがつく食事をしっかりとろうと思います。
（芦渡町　岸さん　58歳）

●手を挙げて、機関誌の配布会員（配達世話人）になりました。驚きました、私の常会内に8名もの会員さんがおられます。用もないのに他人の家へ行くのは迷惑千万なこと、これからは堂々と行けます。町内の情報交換が少ない昨今、訪問できることは有難いことだと思っています。
（神西沖町　浜村さん　76歳）

●新型コロナも少し下火になってきましたが、まだ集団感染があるようです。また、食中毒の感染もあるよう。一人一人が留意して健康で暮らしていきたいと思っています。
（松寄下町　多久和さん　81歳）

●今日は大曲診療所へ診察日で行きました。先生の親切な説明で喜んでいます。壁には花火の様子が色紙で作って貼ってあり、写真に写して帰りました。ボランティアの人の作だそうです。
（荻杼町　田中さん　82歳）

●出雲市国保の特定健診の受診券が届き、人間ドックは高いけどと検査項目が多いし…と悩んでいたところ、市民病院のオプション検査の案内を受け取りました。格安の検査料で人間ドック並みの安心感を得られるオプションの豊富さにすぐに市民病院での特定健診を決めました。
（西神西町　山辺さん　63歳）

●猛暑が続いているので、水分補給を心がけています。コーヒーはまずいかなぁと、なんとなく思っていましたが、すこやか8月号と一緒に配布された「熱中症対策パンフレット」に煎茶、番茶も控えてとあってびっくり!!　熱中症にならないように、気を付けたいと思います。
（荒茅町　飯塚さん　75歳）

数年ぶりの平和活動に参加して
～戦後78年の夏を迎えて～

出雲市内を行進　7月25日（火）

戦後78年の今年は、コロナも収まり平和行進と原水爆禁止世界大会へ久しぶりに参加することができました。

7月25～26日の平和行進では、炎天下の中、大津コミセンから出雲市役所、出雲市役所から弥生の森まで、富山から広島へ行進をつなぐ通し行進者の山内金久さんと、二日間で約70名が一緒に行進し平和を訴えました。初参加の職員をはじめ、地域組合員さんも参加し平和行進をつなげました。

8月6日は広島に原爆が投下された日として、原水爆禁止世界大会ヒロシマデーが開催され、出雲医療生協として現地へ7名参加、オンラインで５名参加しました。現地参加はバスで行き、到着してから平和記念公園で折り鶴を奉納し、原爆ドームを見学して世界大会に参加しました。世界大会では、各国、団体の核廃絶に向けた取り組みを聞きました。中でも印象に残ったのは被爆者お二人の発言でした。お二人とも中学生で被爆し現在90歳代、建物の下敷きになった中、男性の「あきらめるな、はって進むんだ…」の声を聞き、建物の下から這い出したが、そこで見た人の亡霊のような姿や水をほしがる声が今も焼き付いていること。生き残ったのに亡くなった同級生のお母さんから浴びた言葉で、生きていることに罪悪感を感じてきたことなど、被爆者の方の78年前から現在までの苦しみや体験を聞き、たった一発の原子爆弾によって人生が変わってしまったことの重さを感じ、核抑止力ではなく核兵器を早く世界からなくすことを強く思いました。

島根民医連で広島大会に参加（8月6日）。
当生協より平和の「鶴文字」を持参しました。

（まちサポ　吉井）

出雲市長に組合員のみなさんの声を届けました！

去る7月25日に、出雲市長との「ふれあいミーティング」に参加しました。これは、市内のグループや団体が市長に面会して、市政への提案をできる機会として毎月行われているもので、当生協も今年の2～3月に実施した「お困りごとアンケート」に寄せられた声を伝えようと、村上社保平和まちづくり委員長をはじめ4人で参加しました。

アンケートでは、免許返納後の不安、公共交通機関が利用しにくいこと、買い物の不便さ、災害など緊急時の連絡や避難の不安、近くに出かける場所がないなど、組合員のみなさんから多岐に及ぶ声が寄せられていました。

ミーティングは30分という限られた時間でしたので、これらの不安を伝え、①交通弱者へのお出かけ支援制度をつくっていただきたいこと、②高齢者の見守りや居場所づくりなど民間の取り組みへの応援制度をつくっていただきたいこと、の二点に絞って提案しました。

これに対し市長からは、「交通弱者の問題は市としても大きな課題と認識している」「居場所づくりでは高齢者がお出かけしやすい環境づくりを進めたい」など、私たちの提案に真摯に向き合っていただきました。

これからも組合員のみなさんの声を市政に届け、「健康で居心地よくくらせるまちづくり」をすすめていきたいと思います。（常務）

管理栄養士が伝えたい！食と栄養のおはなし
シリーズ⑨「食べる」を楽しむオノマトペ　噛むことを大切にしましょう

皆さま、食べることは好きですか？　私は食べること、大好きです。

食べることは五感を使って楽しむ他にも、食べている物を「オノマトペ」で表すことやそれを聞いて想像する楽しみもあるのではないでしょうか。

オノマトペとは「物事の音や鳴き声を表す語、物事の状態や様子を音声化して表す語」の総称です。例えば「風が吹く」を「そよそよ吹く」や「ピューっと吹く」と表現するとイメージが湧きやすいですよね。これがオノマトペです。

「パリパリ」「さくさく」「しっとり」「とろーり」。

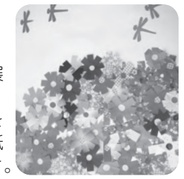
CMなどでも食べ物に関するオノマトペをよく耳にされると思います。更に、日本語の食べ物に関するオノマトペは外国語よりも多数あるそうです。それだけ日本語の表現は豊かであると言えるのではないでしょうか。

さて前述の通り「カリカリの唐揚げ」や「ふわふわのパン」など食べ物をオノマトペで表現することや、それを聞いて想像することは食べる楽しみの1つと考えられます。

この楽しみと「噛むこと」は深く関わっています。それは噛むことで表現できるオノマトペが多数あるからです。今日の食事はどんなオノマトペで表現できるでしょうか？

（出雲市民リハビリテーション病院　管理栄養士　安食祥子）

『リハビリ画廊』情報!!



正面玄関から２階リハビリ室入口へ場所を移して展示中です。

今月はたくさんのコスモスが咲きました！折り紙を張り合わせ作成したものです。さまざまな色の折り紙を使用していますので色どり鮮やかに咲いています。ぜひご覧になってください。（出雲市民病院　リハビリテーション室）

「チャレンジ健康づくり2023！」…今年もはじまります！！

今年も生協強化月間に合わせてチャレンジ健康づくりを開催します。今年は例年よりも短い**“9月1日～10月31日”**までの期間となっています。短期集中で新しいことにチャレンジしてみましょう！！皆さんのご参加をお待ちしております。（健康づくり委員会）

おすすめの一品

きのこたっぷり鮭のホイル焼き

フライパンで簡単に作れる旨味と栄養をぎゅっと閉じ込めたホイル焼きです(^^)/　お好みで醤油やポン酢、レモンをかけてお召し上がりください。

材料（2人分）
※1包ずつ作成します
- 鮭 …… 2切れ
- 玉葱 …… 中1/2個
- えのき …… 1/4袋
- しめじ …… 1/2株
- 塩こしょう …… 適量
- 酒 …… 各大さじ1
- 無塩バター ……各10ｇ
- 刻みねぎ …… 適量
- アルミホイル … 30㎝×2枚
- お好みで醤油やポン酢、レモン

作り方
①玉葱は薄切りにし、えのき、しめじは石づきを取りほぐしておく。（お好みで椎茸やエリンギなどお好きなきのこをご使用ください）
②鮭に塩こしょうをしておく。
③アルミホイルを2枚準備する。アルミホイルにバターを薄く塗り、玉ねぎを半量ずつしき、鮭を1匹ずつのせる。鮭の上に半量ずつえのき、しめじをのせる。
④バターをのせ、酒を回しかける。
⑤アルミホイルの口をしっかり閉じ、フライパンにのせ、水を0.5～1㎝入れる。蓋をし中火で15分程度蒸し焼きにする。
⑥食べる前に刻みねぎを散らす。

「母と息子」の新たな出発の物語。山田洋次×吉永小百合×大泉洋

映画「こんにちは、母さん」のご案内

■9月1日～全国ロードショー
　＜Tジョイ出雲、松江東宝5＞
■チケット販売：1,200円
　出雲医療生協・総務課
　TEL 0853-21-2735
　（日本医福連推奨）

©2023「こんにちは、母さん」制作委員会

市病・患者相談コーナー開催日について

9/1(金)、9/7(木)、9/13(水)、9/19(火)、9/25(月)
10/3(火)、10/11(水)、10/20(金)、10/26(木)、10/30(月)
※いずれも9：30～11時まで（外来コーナー）
（患者サポート委員会より）

高松支部・乙立支部 初めて「ピロピロ☆こども元気教室」を開催！

高松支部

乙立支部

昨年度から、各支部で学童や保育園と協力して行っている「ピロピロ☆こども元気教室」が2つの支部で初めて開催されました。

7月24日㈪に、まつぼっくりの会（放課後こども教室）と高松支部の運営委員が協力し、高松コミセンに高松小学校の低学年の35名の児童とピロピロを使い交流しました。この日の取り組みは島根日日新聞の取材を受け記事にもなりました。

同月27日㈭には乙立地区青少年育成協議会さんと乙立支部の組合員が協力して、乙立在住の小学生15名と交流を行いました。どちらの教室でも、ピロピロができない子どもが数人いましたが、組合員さんや友達からの励ましで教室が終わるころにはみんなピロピロが出来るようになっていました。参加した組合員さんからも「できない子どももいたが、諦めずふけるように頑張っている姿が良かった」「ゲームも楽しそうに参加していてよかった」「子どもから元気をもらった！」と参加者全員から「良かった」「次回も教室を行いたい」と好評の感想がありました。

実は、このピロピロが吹けない問題は子どもだけに起きている現象ではありません。しばらく続いたマスク生活や、食料品の柔化に伴い、大人も子どもも年齢を問わず口輪筋や舌の筋力が著しく低下しています。ぜひみなさんの地域でも、楽しく鍛えるピロピロ学習会を始めてみませんか？

大津支部「認知症予防～誰にでも予防はできる」学習会！

7月26日

出雲市民病院の作業療法士の井上舞子さんを講師にお話をききました。皆さんの関心が高かったのは“食”についてでした。日々の料理で使用する醤油などに含まれる添加物、さらに上白糖や塩、油についても注意が必要と教えてもらいました。その後は脳の老廃物を排出するポイントも教わりました。皆さんの良い学びとなる企画を今後も計画しますので是非ご参加ください。

大津支部と大曲診療所の職員と懇談会を開催しました

7月6日㈭に大曲診療所で、診療所のある地域の大津支部と診療所の先生方と「大津町の人の困りごと」をテーマにディスカッション形式での懇談会を行いました。地域の困りごとなどについて、さまざまな意見が飛び交いました。支部のメンバーからは「地域の方が気軽に立ち寄れる居場所があるといいね」など活発な発言が多数出てきました。今後も継続してこのような懇談会の場を設けていきたいと思います。

第51回出雲医療生協グラウンド・ゴルフ大会

（24ホール）
2023年7月13日(木)
出雲ドーム　参加者366名

優　勝：山本　　誠さん(多伎)　38打
準優勝：吾郷　定己さん(川跡)　44打
第３位：吉田　圭一さん(今市)　45打

左から）吾郷さん　山本さん　吉田さん

イ～トキシリーズ NO.18
大曲診療所フードドライブに大社支部として物品集めにご協力いただいている大國邦夫さん！

「すこやか」で紹介している大曲フードドライブは毎月定例開催していますが、その開催日に合わせて採れたての野菜や食品、日用品を大社支部で集め、大國さんが持ってきてくださいます。特に野菜は利用者の方に大変喜ばれており、「こんな調理方法があるよ」「ゆがいて食べると美味しいよ」など会話も弾みます。その他の食品、日用品も「いつも助かっています」と多くの声が寄せられています。寄付してくださった皆さまお一人おひとりになかなか直接お礼を伝えることができていませんが、いただいた物品は有効活用させていただいています！

大社支部の他にも法人内の部所で集めた物品をいただいたり「すこやか見たよ！」と持ってきてくださる方もいらっしゃいます。みなさまの物品提供があって大曲のフードドライブは運営できております。この場を借りてお礼申しあげます。今後も引き続きよろしくお願いいたします。

（大曲診療所　坪内）

乙立支部 第4回乙立支部「ウォッピング」を開催しました！

7月19日㈬に約9ヶ月ぶりに乙立支部「ウォッピング」を開催しました。ウォッピングは高齢化で出かける機会の減った方々と「歩く＝ウォーキング」「見る＝ウォッチング」「買い物＝ショッピング」で街にでかける取り組みです。今回の参加者は最多の9名で、ラピタ本店とシャトレーゼで買い物を行いました。

参加された方からは「この買い物を楽しみにしていた！」「ゆっくり、自由に見て回ることが出来るのがうれしい！」と好評でした。班会規模での買い物支援も可能です！気になる方は、まちづくりサポート課までお問い合わせください。

7月の「つながり食堂」！市役所よりボランティア参加あり！

7月15日㈯に第10回目の「つながり食堂」（ワーカーズコープと共同企画）を開催しました。メインメニューは「鮭とシソのバラ寿司とピーマンの肉詰め」。見た目もさわやかなお弁当ができあがりました。今回は、市役所　健康福祉部福祉推進課の金坂孔明さんが作り手のボランティアとして参加してくださいました。

金坂さんは「それぞれが役割を持って、時間内にお弁当をつくり上げる体験をさせてもらいました。また、食材も複数の家庭菜園で育った野菜が集まってくることや、前日からの仕込みをされていることも分かりました。利用者さんに弁当をお渡しする体験もしましたが、弁当だけではなくお米や、集まった野菜もお土産として渡しておられ、取りに来ることが出来ない方には配達されていることも知りました。ボランティアとして参加されている方がとても楽しく作業をされている「つながり食堂」さん。このような体験を多くの市役所職員が体験してくれるよう声を掛けてみます。」と言っていただきました。

生協の主催大会のお知らせ

■第34回　出雲医療生協・ひかわ医療生協合同ゲートボール大会
- 日　時：11月21日㈫　　- 受付8：00～　　- 場所：出雲ドーム
- 参加費：1人800円　　- 申込締切：10月28日㈯まで

■第52回　出雲医療生協グラウンド・ゴルフ大会
- 日　時：11月29日㈬　　- 受付8：30～　　- 場所：出雲ドーム
- 参加費：1人800円　　- 申込締切：10月31日㈫まで

※どちらも、申込締切後のキャンセルは返金できません。

申込・問合せ先：出雲医療生協事務局（原・妹尾）
TEL：21-8108　FAX：25-0622