出雲医療生活協同組合
2023年9月30日現在
組合員　14,764人
配達世話人　753人
出資金　3億8,804万円
（平均出資額　26,283円）

# すこやか

第438号
2023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）21-8108（まちサポ課）
ホームページ：www.izumo-hewcoop.jp

# 戦争の記録を見つめ直し、平和について考える機会となりました！

## ～広島・江田島術科学校見学の平和バスツアーに90名が参加～

大津支部で2016年に広島の「平和記念資料館」への平和バスツアーを開催してから7年。今年は生協本部も共同しての平和バスツアーを開催しました。

9月22日㈮に第二次世界大戦時の海軍の記録展示がある江田島術科学校（海上自衛隊）の施設見学を中心にしたツアーとなりました。当日はバス2台満車の90名の参加で、改めて平和を学び、考える機会となりました。

### 旧海軍兵学校の歴史を残す施設

江田島術科学校は現役の海上自衛隊員の学校です。一方、広大な施設には兵学校の歴史的建造物が立ち並ぶ場にもなっています。案内の方より、「ここは観光地ではありません」という一声を受けて、マイク無しでの説明を90名の参加者が集団で真剣に受けるかたちで進みました。

大正6年に建築された大講堂の外観は御影石が使用され、内部はドーム型の吹き抜けにシャンデリアが複数ありました。さらに大講堂の舞台中央には玉座があり、兵学校時代を感じることが出来ました。広く点在する建物の中で、最も学びの機会となったのが兵学校卒業生の積立金と一般企業などの寄付などにより昭和11年に完成した教育参考館でした。この中には約1000点の資料が展示されており、少ない時間ながらも今回の見学の中心施設となりました。

### 若者が戦争に引き込まれた歴史に…

参加者が特に心震わせた展示は、教育参考館での若き特攻隊員の遺品や遺書でした。見学後の車中では、数名の方に感想を述べてもらいました。「お父さん、お母さんへの遺書は自分の身に置き換えて読んだ。自然と涙があふれ、二度と戦争を起こしてはならないと感じた！」という熱い思いが共通して語られました。

### 参加者の方の感想より

ツアーでは参加者の皆さんにアンケートを実施しました。返送されてきた中からご紹介いたします。

●「10代、20代の若者が将来の夢や希望を捨てて死に向かう決意を読んで改めて教育のあり方、政治のあり方に問題があると思いました。」

●「戦争は絶対にしてはならないという思いを強く感じました。両親に宛てた遺書は涙を禁じえませんでした。今更ながら平和のありがたさを感じることが出来たツアーでした。」

また、道中が長かったこともありこんな感想もありました「車中で見知らぬ人とも帰りにはすっかり仲良くなって、話しも弾みました！」たまたま隣り合わせた参加者同士が道中で仲良くなったとの心温まる話も聞くことが出来ました。支部をこえて交流ができたようです。

### 組合員活動委員会のメンバーで任務分担して運営しました

今回の平和バスツアーでは、組合員活動委員会のメンバーが、お茶の買出しや荷物の積み込み、駐車場係り、お弁当の受け渡し、昼食会場の掃除など、それぞれの役割を担っていただきました。参加者が多いこともあり、あらかじめ2台のバスへの振り分けができていたことと、各支部ごとに参加者名をお伝えしていたこともありスムーズにバスに乗り込むことも出来ました。

久し振りの「平和ツアー」で、しかも遠方ということで疲れた方もあったかも知れませんが、「このような企画を今後も計画してほしい！」という声が多数あり、医療生協としても平和に関する企画を今後も計画していきたいと思います。

（まちづくりサポート課　小村）

**出雲医療生協 強化月間特別企画**

## 口の健康！知るほどスゴイ！

全国で話題のオーラルフレイル予防「長生生活」（医療用器具）の活かし方などについて学びます。多数の皆さんの参加をお持ちしています！

**㈱ルビナスの山本直愛社長が来訪！**

■日程：12月8日㈮14:00～
■場所：「朱鷺会館」ホール
■参加費無料
■講演会参加申込み受付中！
■連絡：まちづくりサポート課（21-8108）



# 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

晴れて今日挙式の孫の美しき初心忘れず永遠に幸あれ
多伎町　孝行　光枝

湯を沸かし濃いめのコーヒーみそせんべい少ししけたがまた乙な味
大社町　西倉　美子

生き方を少しは変えてみようかと思うこの頃八十過ぎて
今市町　西島　秀正

### 俳句

※10月は「秋」の季語。11月から「冬」の季語。できるだけ歳時記を使用されたい。

ほのぼのと裏庭明し柿もみじ
湖陵町　森山　典子

裸木となりて明るき街路かな
今市町　山田　裕人

### 川柳

新米でおむすび三つ里の味
塩冶町　足立　トキエ

十五夜を見ると優しい父母の顔
大津町　今岡　健

お点前の席に名月欲しい秋
大津町　加田　董子

人の世は計算たたぬ迷い道
湖陵町　鎌田　すえ子

燃え尽きた標本箱のセミの恋
大津町　加本　精一

わがままも丸く包んだ割烹着
松寄下町　多久和　博子

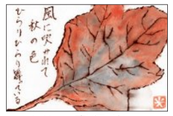
何だっけ記憶遠のく老いの坂
大津町　永田　ハルミ

子を育て都へ送り過疎に住む
湖陵町　森山　祐次

### 絵手紙

湖陵町 三原 信枝

八島町 布野 安子



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。

※応募のしめきりは**毎月10日**までです。
**但し、新年号（1月号）への掲載分は、11月30日までとなりますのでご承知願います。新年号らしい投稿をお願いします。**

## 組合員のひろば

●猛暑は落ち着いてきましたが、次の心配は台風ですね。地球沸騰化と言われていますが、海水温度が高いのでこれからの季節とても心配です。台風への「備え」を考えていきたいと思います。
（矢野町　福田さん　62歳）

●「学VIVA」大変いい企画ですね。子どもたちが喜んでいることでしょうね。色々な行事を体験したり、勉強もしたり子どもの居場所づくりに最高です。これからも続けられることを願っています。
（松寄下町　多久和さん　81歳）

●家の中は、スズムシの大合唱です。朝の風がほんの少し涼しく、秋はいつの間にか隣にやってきます。
（塩冶町　坂本さん　71歳）

●体操教室でお世話になっています。皆さんハツラツとしておられます。その姿を見るだけで元気がもらえます。ありがとうございます。
（今市町　山根さん）

●地区の体育祭、修学旅行も終わりインフルエンザも増える傾向にあります。皆さん気をつけましょう。
（上島町　嘉本さん　74歳）

●健康の為、毎日ウォーキング。雨降りは家で軽体操をやっています。「ピロピロ」も忘れず空いた時間に頑張っています。健康は幸せの源ですネ。
（松寄下町　金子さん　74歳）

●やっと稲刈が終わり、今は秋野菜の植え付けに頑張っています。家の周りの草が元気よく伸びています。毎日多忙これで良いやら、悪いやら…。
（船津町　金山さん　76歳）

●かきくけこの人生を送ることが長生きの秘訣とか。「か」感動すること。「き」希望を持つこと。「く」生き方を工夫すること。「け」健康に留意すること。「こ」恋をすること。半分くらいは叶っているかな～。
（神西沖町　浜村さん　77歳）

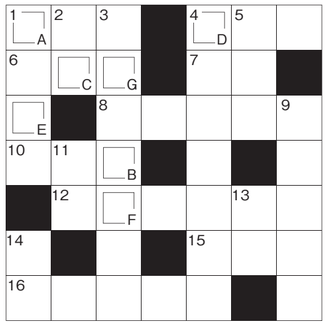
## たやすかパズル

### タテのカギ

①水を防ぐために設けた土手。釣り人はよくこの上で釣りをする。
②他人の意見に賛成し、その後押しをする事
③身の部分は半熟で、卵白部分は半固形状の状態になる様に茹でた鶏卵の料理
④男性の漫画家。代表作は『新選組』『赤兵衛』
⑤この世とは別の不可思議な世界
⑨天井部分が高くなっている自動車のことで、ワンボックスカーやバン、トラックなどに多く採用されている。
⑪今年は10月15日㈰に行われた松江市のお祭り。太鼓を据えた山車屋台が市内を引き廻る。『○○行列』
⑬飲食物、衣服。器具などの表面に発生する。じめじめしているところは要注意
⑭沖縄県の県庁所在地

### ヨコのカギ

①自ら世話をして大切に育てる事。○○にかけて育てる。
④出題者と回答者がいて、知識を問う遊び。テレビ番組で人気の『東大○○○王』
⑥優れた業績を成し遂げた人。多くの人から尊敬される人
⑦穴の細かい紙を通して、水中に含まれる汚濁物質を物理的にきれいにすること
⑧日本の吉祥文様の一つ。穏やかな波がどこまでも続いている様子を表す模様
⑩小麦に少量の塩を加えつつ水でこね、薄く伸ばした後、細く切り茹でた食品
⑫日本の歌手であり、シンガーソングライター。デビュー曲は、Automatic
⑮玄関に続く通路を兼ねた広場。休憩、待ち合わせなどに使う。
⑯壁などに直接はめ込まれ、開閉することが出来ない。○○○○窓



▲436号の解答「タイフウツウカ」

### 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436号の正解は「タイフウツウカ」でした。応募数57通（正解57）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）

金子　とし子（松寄下町）
永瀬　明子（船津町）
坂本　典隆（塩冶町）
西倉　美子（大社町）
勝部　則子（平田町）
吉川　恭子（浜町）
智原　史郎（奥出雲町）
足立　功（高岡町）
山根　文子（今市町）
桑原　保雄（多伎町）

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

## 四絡支部 学習会 「人生会議」について学びました！

9月20日に四絡コミセンで35名が参加し、月間スタートと合わせて学習会を開催しました。「いつまでも自分らしく暮らし続けるために～もしもの時にそなえましょう」と題して出雲市役所医療介護連携課主事の森山智樹さんと、「在宅で受けられる医療・介護保険サービスについて」出雲市民病院居宅介護支援事業所主任ケアマネージャーの三原一人さんから話を聞きました。森山さんは、平均寿命の伸びと共に認知症なども増えており、命の危険が迫った時4人に3人は自分の望む医療や介護を自分で決めたり、人に伝えられなくなることや、自分らしく暮らすためには、自分が大切にしていることや、どのような医療や介護を望むかを前もって考え、家族や信頼できる方と共有しておくことが大事であることを「あんしんノート」を使って話されました。

三原さんからは、四絡地域の医療・介護事業所が実際に係る費用、困った時の相談先などを実例を交えながら話され会場からも共感の声が聞こえてきました。講演後には、グループワークを行い、直接市役所の方や講師の方に相談できる時間を設け活発な意見交換がされました。参加してくださった方からは、「前から気になっていたが具体的に聞けて良かった。」「もし自分が認知症になったらあんしんノートがあると家族も安心だと思った」などの感想がありました。さらに、この日は出雲ケーブルテレビの取材もありました。

（四絡支部　運営委員会）

## 高松支部 健康づくり企画・「音楽療法」を開催しました！

9月30日㈯、高松コミセン大ホールを会場に、出雲市民病院リハビリ室の富田技師（言語聴覚士）を講師に「音楽療法」学習会が開催されました。当日は30名以上の参加があり、みんなでいろんな歌を歌ったり、リズムに合わせて楽器を鳴らしたりしてみんなで楽しめる内容でした。歌や音楽の楽しさだけでなく、富田技師の話し方の雰囲気もよく会場全体が盛り上がりました。終盤になって参加者から、「音楽療法を始めようと思ったきっかけを教えてほしい」という質問に「言語聴覚士は会話によるコミュニケーションをとることが難しくなった方をサポートする仕事です。実体験で、音楽を通して大きな効果があった方がおられ、音楽の力に驚き、魅力を感じて始めました。」と素敵な紹介がありました。

他の参加者からも、「音楽ってすごい！」「楽しい時間をありがとうございました。」と、とても好評でした。また「秋の生協強化月間中です！」と呼びかけをしたところ、12名の方から増資の申出をいただきました。吉田支部長さんからは「来年度も生協強化月間に合わせて地域の皆さまと職員さんと交流できる企画を進めていきたい！」とのお言葉もありました。

## 多伎支部 9/7㈭

キララ多伎にて多伎支部スタート集会を開催し、17名の方が参加されました。エビ、タコ、ホタテが入っている有名な海鮮タコ焼きを自分たちで作って食べながら、会話も盛り上がりました。久しぶりに食事を伴う集まりができ、この場を力に生協強化月間を頑張ろうと話し合いました。

## 『健康すこしお料理教室』を開催しました！

10月13日㈮、健康づくり委員会企画としてすこしお料理教室を開催しました。医療福祉生協が推進している「すこしお」、出雲医療生協の健康づくり委員会も取り組みの柱として推進しており、今回はその一環として料理教室を開催する運びとなりました。

定員を超える25名の方が参加され、昨年のすこしおレシピコンテスト受賞作品レシピを基に、「パリパリ☆焼き春巻き」、「塩こうじスープ」、「酢コショウポークソテー」、「蓮根とえびのオリーブオイル蒸し」、「ちりめんがいっぱい玉子焼き」、「パスタソースで作る簡単リゾット」の6品の料理をつくりました。

塩の代わりに酢やニンニク、生姜などの調味料や薬味をふんだんに使い、すこしおとは思えないアクセントのある料理に仕上がりました。また、モロヘイヤやいんげんなどの具材を使い、食感も楽しむことができました。

参加者同士の会話も弾み、「意外と味がでるんだ」「これなら家で出しても食べてもらえるわ」など、すこしお料理に驚きと可能性を感じてもらうことができました。また開催してほしいとの声を多数いただきましたので、健康づくり委員会で検討していきたいと思います。

## 「生協強化月間」のスタート集会が始まったよ！

今年は毎年恒例となっている「フレイルチェック」と「ロングピロピロ」に加えて「音楽療法」企画を開催しました。今回で7回目となる「フレイルチェック」。毎回の結果を確認し、自身の筋力や口腔機能がどのように変化をしているか、そして衰えている部分をどのように改善するかを考えていただくきっかけとなっています。「音楽療法」では、昔懐かしい歌を手拍子や手作りの楽器を使って演奏をするなど楽しい一時になりました。

数年ぶりのスタート集会に24名が集まりました。「秋の強化月間では、楽しい時間を共に過ごす仲間を増やしていきましょう」と支部長の挨拶があり、大津支部担当より今年度の大津支部独自の表彰制度の発表もありました。

ゲストに川本専務を招き、出資金の話しや強化月間について話を聞きました。この場では各班会ではどんな活動をしているのか代表者の方に紹介をしていただきました。さらに、元・折り紙の講師をされていた方から折り紙で作ったウサギやハートなどのプレゼントもあり大いに盛り上がったスタート集会となりました。

## 第22回出雲医療生協 大津支部グラウンドゴルフ大会

令和5年9月16日（土）　大津神立河川敷

1位　山口千代治　35打　写真中央

2位　黒川　邦雄　36打　左

3位　大森　茂充　37打　右　（敬称略）

## 湖陵支部グラウンドゴルフ交流会開催

9/26㈫、湖陵総合運動公園を会場に、湖陵支部グラウンドゴルフ大会が開催されました。毎回雨天で大変でしたが、今回は雨が降ることなく3ゲーム(24ホール)行うことが出来ました。今回から順位を男性、女性で分けて表彰を行いました。

＜男性部門＞　1位　桑原　重治　　2位　竹下　　茂　　3位　山本　　稔

＜女性部門＞　1位　田中　茉莉　　2位　原　美恵子　　3位　三原　節子（敬称略）

## 第1回山陰高齢者大会が開催されました！
### ～両県から108名の参加～

第１回となる山陰高齢者大会が9/30～10/1松江ニューアーバンホテルで、島根県・鳥取県から108名の参加者で開催されました。

１日目は、『日本高齢者人権宣言』起草の中心を担われた金沢大学名誉教授の井上英夫先生の記念講演会が行われました。「人権」の言葉の意味合い、高齢者の抱える問題について尊厳、独立、参加、ケア、自己実現の５つの基本原理に基づかなければならないと、自らの経験と歴史、そして研究に基づいて縦横に語られました。夕食交流会では約60名の参加があり、久しぶりの旧交を温めたり、他団体との交流に盛り上がりました。

２日目は、「平和」「原発問題」「年金・高齢者の就労問題」「終活」の４つの分科会が行われました。平和では美保基地や低空飛行の問題。原発問題は島根原発の問題点や核のゴミの中間処理施設の問題、えねみらの取り組み紹介。年金・就労では、年金問題や全世代が安心できる最低保障年金制度、高齢者の就労訓練事業について。終活はエンディングノート・お墓や葬儀のことなど。各分科会で多くの問題について学び・交流しました。

今回は山陰で初の合同開催でしたが、お互いの交流を深めることができ、高齢者が元気で人権が保障される世の中にするためにも「今こそ出番だ！つながろう山陰高齢者」と実感できる大会でした。次回は、鳥取県で開催予定です。（社保平和まちづくり委員会）

## 新たな想定での消防避難訓練を実施しました
### ～出雲市民リハビリテーション病院～

リハビリテーション病院で9月26日に実施した消防避難訓練では、コロナ陽性患者の方が入院されている場合を想定した避難誘導を行いました。当院で行う避難訓練は夜間の職員が少ない時間帯に発生した災害を想定したものです。各病棟に数人しか職員がいない中で入院患者の皆様が安全に避難できるためにどう動くのかを考えます。また、今回はコロナ陽性の方がいる想定でしたので、安全な避難誘導を最優先にしながら、避難誘導後の感染対策をどこまで行えるのかなどを新たに検討する訓練となりました。いざという時に入院患者の皆さんはもちろん職員が安全に避難できるよう、今回の課題を職員で共有しています。

## おすすめの一品

### 鶏　ハ　ム

**もも肉で作るとジューシーに。むね肉で作ると淡白な仕上がりになります。**
**食べやすい大きさに切ってそのまま召し上がれます。**
**温野菜と盛り合わせたり、スープ煮にするのもおすすめです。**

**材料（4人前）**

- 鶏むね肉or鶏もも肉…２枚
- 酒……大さじ３
- 塩……大さじ２
- 砂糖……大さじ１
- おろしにんにく…小さじ１
- コショウ……少々

**作り方**

①鶏肉とすべての調味料を厚手の袋に入れ、よくもみ混ぜる。冷蔵庫に入れて半日～一晩ほどおいて、味をなじませる。
②鍋に２Lの湯を沸かして①を漬け汁ごと入れ、煮立ったらあくをとって火を弱め、５分ほどゆでる。
③火を止め、そのまま置いてゆっくり粗熱をとる。冷蔵庫で冷やす。

## 出雲医師会で市民病院の入院医療について紹介をしました！

高橋賢史 副院長

10月10日㈫に出雲医師会館において医師会の在宅療養懇話会が開催されました。今回は出雲市民病院が力を入れて行っている高齢者の方の入院受入れと在宅復帰支援の取り組みについて紹介できる機会となりました。この場には地元の開業医の先生方や保健所の方や医療関係者の方々が参加されていました。

はじめに、高橋賢史副院長より「出雲市民病院における地域包括ケア病棟の展開について」というテーマで、出雲圏域での当院の役割や病棟機能、今後の展開について話が進められました。続いて地域に先駆けて新たな試みとして開始している「リハビリ・栄養サポート入院について」をリハビリテーション部長の松原美和医師より報告がありました。入院患者様の中には、摂食嚥下障害が進行し、全身状態が悪化しており、リハビリ効果が得られにくいというケースもあることから、「最近ムセが多い」「やせた」などの症状を見逃さないこと、早期からリハビリ・栄養サポートを組み合わせた治療の大切さについて話がありました。参加した皆さんからは、「地域包括ケア病棟で行っている医療の中身を知ることができて良かった。」などのお声をいただきました。

松原美和 医師

～出雲市民病院では、さまざまな疾患へのリハビリ実施が可能です。また治療食の作り方の指導、杖や福祉用具の選定、退院後の介護サービス調整への助言などを積極的に行っています。ご家族や、ご本人で「物が飲み込みにくい」「やせた」など気になることがありましたら、まずは、かかりつけの先生にご相談いただき、当院摂食嚥下外来や、リハビリ・栄養サポート入院をご検討ください。迷った際にはお気軽に地域連携センターへご相談ください。～（出雲市民病院　地域連携センター）

## 「児童発達支援センターわっこ」の作品で彩ります！

児童発達支援センターわっこに通園しているお子さんたちで作った、季節に合った作品を飾っています。リハビリ病院内や生協事務局入り口などをいつも可愛く彩ってくれています。足を運ばれた際にご覧になってみてくださいね。

※「児童発達支援センターわっこ」は出雲市民リハビリテーション病院内にある児童発達支援事業などを行う事業所です

## 第12回「つながり食堂」支援者交流会も開催しました！

ワーカーズコープさんと共同して取り組む「つながり食堂」。利用者の方からは「ここのお弁当が一番おいしい」と嬉しい感想をもらい、お弁当作りのスタッフもますます力が入ります。この日は、初めて双方のスタッフとお弁当配布後に、会食交流会を行いました。ゆったり時間をとり、いろんな話をしながら楽しい交流会を経て、更にスタッフの団結力が上がりました。