

出雲医療生活協同組合  
2024年6月30日現在

組合員 14,812人  
配達世話人 776人  
出資金 3億8,518万円  
(平均出資額 26,005円)

# すこやか

第447号  
2024年8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 (まちサボ課)  
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

## 出雲医療生協の活動が全国で認知されてきた1年! 「誰もが健康で居心地よくらせるまちづくり」を大いに進めよう!



**第18回通常総代会を開催**

6月22日(出)の午後にはラピタウエディングパレスにおいて、出雲医療生協の第18回通常総代会が開催されました。これは毎年1回開催する生協の最高議決機関としての総会となります。当日は151名の方の出席のもと開催されました。

総代会は象谷幸正理事長の挨拶より始まり、この1年間の特徴として「コロナ禍の影響が少なくなる中で組合員活動が活発化し、9支部で5課題の目標達成ができたこと、また経営的にも一定の成果が得られ、財務的にも改善できたことが報告されました。そして当生協の事業所の特徴として「差額ベッド料を徴収しないこと」「無料低額診療事業」に取り組んでいることに触れ、今日の社会環境の中で、その意義は大きいことも紹介されました。生活に困っている方への支援など私たちの活動への期待が広がっているとして、組合員の皆さんと一緒に、「居心地よくらせるまちづくり」を取り組んでいこうと挨拶がありました。



象谷幸正理事長の挨拶

**組合員の活動がコロナ禍前の水準に復活してきました!**

「コロナ感染症が「5類」となり、地域での活動が普段と通りの水準に戻ってきた。支部でのお出かけ企画や健康づくり企画、班会も数年振りに年間1000回以上に達しました。特に健康づくりの取り組みは生協以外にも広がっています。12月にはオーラルフレイル予防学習会を医療生協主催で開催し、広く話題となりました。

**「助けあい」の輪を広げた1年**

コロナ禍の中で始まった「だんだんわけこ会」や全国初となるワーカーズコープ(労働者協同組合)の皆さんと調印を取り交わして「つながり食堂」「学VIVA(まなびバ)」も継続して開催してきました。長浜支部では独自に「長浜くにびき食堂」と銘打って地域巡回で食事提供活動を始められました。また大曲診療所での「フー

**SDGs体験学習「海岸清掃」が全国的に紹介されました**

外園海岸で取り組んできた「海岸清掃」は地元の人々から謝意と協力を得て継続できています。この活動は全日本民連の新聞や総会議案でも紹介されました。今年5月の取り組みはNHKでも放映されました。「学VIVA」や「だんだんわけこ会」も地元新聞で

**<新任された理事の皆さん>**

**<全体区分>**  
高橋 賢史(さとし)  
鳥取大学医学部卒  
出雲市民病院長(4月~)  
家庭医療専門医・指導医

**<地方区分>**  
上田 一晴(かずはる)  
2013年より今年3月迄  
大社支部長

も取り上げてもいい、当生協の活動が広く認知されることになりました。

**重点方針「でかける。つながる。安心を結ぶ」活動を一層進めよう!**

事業計画案でも、医療生協らしい活動を前進させることを呼びかけました。事業所の活動も「地域になくてはならない」活動をレベルアップしていくこと、厳しくなる社会保障制度の中で、事業所と組合員との連携も強めることなどこの1年間の活動計画の提案がされました。

この1年の活動報告として、「海岸清掃・まちなか清掃に参加して」「塩冶・長浜くにびき食堂の経験」「長浜、「のきたたカフェ」(大津)の他、「フードドライブ」の取り組みと課題」「(大曲診療所)などの発言があり、医療生協らしい活動がこもった発言が特徴でした。

議案の採択では、書面議決も含めて反対・保留はなく、全議案が全員賛成で採択されました。総会では新しく2名の理事の補充が行われました。最後に総会アピール「新しい情勢を切り開く出雲医療生協をともにつくりよう!」を採択して終了しました。

雨入りが先になる様子ですが、梅雨が明けたら又暑い夏がやってきます。毎年地球温暖化で猛暑日が続きます。今から夏が怖くなります。

梅雨を通り越して初夏のような天気! 畑の作物に水は来ないが大変です。用水路に水は来ないが、枯れないで元気に育ってね」と祈るばかりです。

## すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

**短歌**

ハンディを背負って励むリハビリに明るい笑顔部屋に広がる  
多伎町 孝行 光枝

出産しすぐ泳ぐなりシロイルカ大人なみなるオスの赤ちゃん  
知井富町 小玉 信恵

赤川に不味ゆかりのホタル舞う清流守り光り続けよ  
今市町 西島 秀正

姑植えし花が今年も咲き揃う一番花は供花と決めおれり  
湖陵町 三原 佳枝

「すこやか」に知人の名前見付けたり我も一首とペンを握れる  
湖陵町 森山 祐次

**俳句**

※8・9・10月は秋の季語を使ってください。  
できるだけ歳時記を使用された。

うすれゆく親族きずなの盆会かな  
佐田町 内藤 允子

不条理に泣けしあの日や終戦忌  
湖陵町 森山 典子

咀道に古老のごとく男郎花  
今市町 山田 裕人

**川柳**

年相応検査カルテが語りだす  
塩冶町 足立 トキ工

八十路坂胸弾ませて青い空  
大津町 今岡 健

痛い目に逢ってもついでくる影絵  
大津町 加本 精一

この風が好きキツチンの笑い声  
松室町 多和田 博子

大相撲推しが勝つたら美味い飯  
大社町 西倉 美子

在りし日の母に詫び入る親不孝  
芦渡町 秦 壽枝

絵手紙は色とりどりの万華鏡  
八島町 布野 安子

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



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。

**タテのカギ**

①顕微鏡を用いて姿を確認できる単細胞微生物。病気の原因や食べ物を腐らせてしまうものもある。

②亡くなった人や、動物の例をなぐさめる事。〇〇碑を建てたり、いろいろな込み入った事情をたどる事。

③部分とあっていてすこしも間違いない事。個別の対義語。

④事実とあっていてすこしも間違いのない事。この場合、神仏に請いたい願う事。

⑤あれこれ文句をつける事。い

⑥石ろうと色を付ける顔料をもつ。いろんな色がある。

⑦労働組合など過去1年間の活動や予算に関する審議と、次の1年の活動方針や予算案などの決議を行う会議。

⑧日暮れ、夜になり始めたばかりのこと。

⑨吉田松陰の名言「君子の交は交は濃くして水のごとく、小人の交は交は薄くして醜の如し」。

⑩目標を達成できずに、くじけたり、氣力をなくすこと。

⑪「上」の対義語。

⑫料理で、親指・人差し指・中指でつまんだ量。

⑬意図的に何かをする事。恣意的な事。

⑭お刺身に添えられる、大根の千切りの事。

**ヨコのカギ**

①オホーツク海気団と小笠原気団の勢力が日本列島付近でぶつかり合っている。その境界に停滞前線の事。

②石ろうと色を付ける顔料をもつ。いろんな色がある。

③労働組合など過去1年間の活動や予算に関する審議と、次の1年の活動方針や予算案などの決議を行う会議。

④日暮れ、夜になり始めたばかりのこと。

⑤吉田松陰の名言「君子の交は交は濃くして水のごとく、小人の交は交は薄くして醜の如し」。

⑥目標を達成できずに、くじけたり、氣力をなくすこと。

⑦「上」の対義語。

⑧料理で、親指・人差し指・中指でつまんだ量。

**組合員のひろば**

●真夏日の温度が続く今日、辛さのある食事が欲しくなる! この度(446号)、おすすめの一品「ピリ辛ダレのねぎ豚しゃぶ」挑戦してみようと思います。

(多伎町 木村さん 71歳)

●今年も、もう6月に入り梅雨の季節が来ましたが、今年も梅雨入りが先になる様子ですが、梅雨が明けたら又暑い夏がやってきます。毎年地球温暖化で猛暑日が続きます。今から夏が怖くなります。

(塩冶有原町 奥井さん 66歳)

●「時の記念日」久しぶりに思い出しました。休日にはなっていないものの100年の歴史がある記念日ですね。

(塩冶町 新宮さん 69歳)

●市民病院で特定健康診査を受け、保健指導でお世話になって

**応募のきりぎり**

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、年齢、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」に掲載させていただきます。

○締切 2024年8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445号の正解は「トキノキネンビ」でした。応募数51通(正解51)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。

○当選者(敬称略)

春日 ノブ子(湖陵町)  
浅津 敬博(芦渡町)  
金山 義雄(船津町)  
山本 祐子(大津町)  
勝部 則子(平田町)  
高橋 美里(浜町)  
藤見 公子(見々町)  
佐貫 敏子(湖陵町)  
山根 進(今市町)  
池田 広子(大社町)

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

PCやスマホでも、「すこやか」をお読みいただけます!

おりります。ご親切、丁寧にご指導いただき嬉しく思います。(大社町 池田さん)



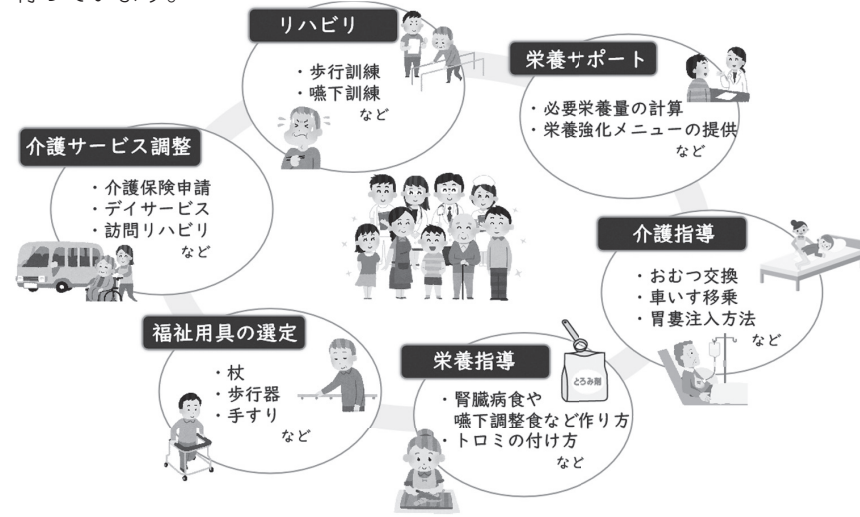
### <出雲市民病院> リハビリテーション・栄養サポート入院について

当院では、通常の病室・けがの入院に加え、「リハビリテーション（以下、リハビリ）・栄養サポート入院」を行っています。～最近、ご自宅や施設で以下のような症状はありませんか？～

- ・足腰が弱って歩けなくなってきた
- ・転ぶことが増えた
- ・むせることが増えた
- ・やせてきた
- ・胃瘻が必要になったが手順がわからない



リハビリ・栄養サポート共に症状が進行しすぎると効果が得られにくくなります。入院中は多職種が連携し、退院支援に向けた以下の取組みを行っています。



気になる症状がある場合は、かかりつけの先生に相談されたり、迷う場合はお気軽に地域連携センター（TEL0853-21-8106）へご相談ください。（病棟の状況によっては、お待ちいただくことがございます。予めご了承ください）

### ゆいの会 折り鶴昇華活動に取り組みました！

7月5日(金)生協管理棟2階会議室にて「ゆいの会」のメンバーで折り鶴の昇華活動に取り組みました。折り鶴昇華活動とは、広島市の平和公園に奉納される折り鶴を、再生紙として活用できるように装飾や紐を解く作業の事です。この作業の後再生紙として名刺やカレンダーなどのグッズに生まれ変わります。出雲医療生協では2021年度からこの活動に取り組んでおります。今回も昇華活動を行いながら「二度と戦争をしてはいけないね」と平和についても語り合う機会になりました。



### おあめの一品 夏野菜たっぷり！食欲が出る！夏野菜キーマカレー！

☆たまねぎ以外の野菜は別焼きにして、あと混ぜると歯ごたえがあっておいしい♪野菜の色もそのまま綺麗！  
☆隠し味はケチャップとお好みソース！子どもが好きな味になります。

- 材料 (5皿分)●
- ・ゴールデン甘藷…100g程度 (1/2輪程度) (お好みのカレールーでも)
  - ・牛豚ひき肉…300g
  - ・たまねぎ…中1個
  - ・赤パプリカ…1/2個
  - ・ピーマン…3個
  - ・なす…1本
  - ・トマト…1個
  - ・サラダ油…適量
  - ・水…150ml～
  - ・ケチャップ…大さじ1
  - ・お好みソース…大さじ1
- 作り方●
- ①たまねぎをみじん切りにして他の野菜は0.5～1センチ角に切る。
  - ②たまねぎ以外の野菜を少量の油で炒める。(別で取っておく)
  - ③②のフライパンに少量の油とたまねぎを入れ少し透き通る程度まで炒める。
  - ④③に牛豚ひき肉をいれて少し炒めて水を入れて火が通るまで煮る。
  - ⑤④にカレールーを入れ溶かし②の野菜をあて入れする。
  - ⑥他調味料を入れて味を見て調整する。
  - ⑦ごはんをキーマカレーをかけて半熟目玉焼きをのせて完成。

### 2024年度・秋の「生協強化月間」に向けて

9月～12月で行なわれる生協強化月間とは、1948年10月1日「消費生活協同組合法」の施行を記念し、生協をさらに強めるために地域組合員・職員組合員がともに力を合わせて仲間ふやし・出資金ふやし・班づくり・担い手づくりなど取り組む期間です。

今年は「集まろう！会話しよう！つながろう！」を目標に、さまざまな活動に参加し、楽しく広く「つながり」の輪を広げましょう。



まちづくりサポート課 課長 吉井 祐加

【期間】2024年9月1日～12月31日

#### 【アクションプラン】

- ①健康づくりの取り組みを生協内外に大いに広げましょう！  
オーラルフレイル予防・すこしお・認知症予防・健康体操・チャレンジ健康づくり・ピロピロ★子ども元気教室などに取り組ましましょう。
- ②支部・班で組合員の交流の輪を広げましょう！  
月間中に楽しく交流できる企画などを支部・班で取り組みましょう。
- ③医療生協の組織を強化する取り組みをしましょう！  
仲間ふやし、出資金ふやしの年間目標8割以上への到達をめざしましょう。機関紙の配達世話人、支部運営委員を増やしましょう。
- ④地域に貢献する活動を取り組みましょう！  
だんだんわけこ会、ウォッピング、生活相談会、つながり食堂、学VIVAなどお困りごとの対応や相談活動を進めましょう。海岸清掃やまちなか清掃に参加しましょう。
- ⑤組合員活動交流集会や通信教育、支部の学習企画などで学習・交流しましょう！

#### 今年の月間注目企画

- ①プレストレーナー養成講座 (9/19)  
オーラルフレイル予防の推進を図るため、オーラルフレイル予防の必要性を学び、地域の班会や「ピロピロ★子ども元気教室」などでトレーナーとして指導していただくための養成講座です。
- ②組合員活動交流集会 (12/6)  
組合員同士の交流を目的とした企画です。講演会・支部取り組み紹介など、詳細は後日お知らせします。
- ③イトキ★口座振替キャンペーン  
強化月間中に口座引き落としで、出資金の積み立てを開始・増資される方へ500円の商品券をプレゼントします。※1年以上の引き落としをされる方に限ります。



### 法人の事業所利用委員会を開催しました

7月8日(月)大曲診療所で法人事業所利用委員会を開催しました。この委員会は組合員さんが参加して、病院や診療所の運営へ意見や要望を出し合い、利用しやすい環境づくりをめざす生協の委員会です。主な活動内容は、各事業所に設定している意見箱（通称：「虹の箱」）を開封、内容の検討を行っています。今回は、各事業所の利用委員会メンバーが集い、各々が取り組んでいるさまざまな活動について、意見交流を行いました。短い時間でしたが、今後の活動につながる交流となりました。（出雲市民病院事業所利用委員会 足立医局秘書課長）



### 死亡・転居のご連絡のお願い

組合員さまの死亡・県外転居は脱退の手続きが必要です。（御家族さまへの名義変更の場合も）、また県内転居の場合も変更が必要となります。下記へご連絡ください。よろしくごお願い致します。※3年間連絡がとれない場合（郵送物が届かず電話もつながらないなど）は、「みなし脱退」となります。お早めにご連絡をお願いします。

問合せ先：出雲医療生協・まちづくりサポート課 0853-21-8108

### 出雲市サロン・多伎ふれあいサロンさんでピロピロ学習会！



6月5日(木)多伎ふれあいサロンの方から依頼があり、ピロピロ学習会が行われました。ピロピロを使った学習会を楽しみにして下さっていた皆さんから「『老いは口から』なんて思ってもみなかった」「舌がこんなに大切だなんて」とさまざまな感想がありました。このサロンには、医療生協の組合員さんも数人所属しておられ「医療生協は地域の人のために出向いて学習会をしてくれる。こういうところが他と違うんだよ」とアピールをしてくださいました。医療生協では、皆さんからの学びの要望に応じていけるようこれからも努力していきます。

### 長浜支部 恒例行事★笹巻作り班会

6月14日(金)に、長浜支部の浜防風班会で毎年恒例の笹巻作りをしました。今年は16名の方が参加され、初めて参加の方もおられました。浜防風班会の笹巻作りは、笹を切ったり分けたりの準備するところから皆でやります。皆さんで楽しくおしゃべりしたり、「巻き方どうだったけ？」と毎年していても忘れてしまうので教え合ったり、大笑いしながら楽しく作りました。



### 雲南支部 初めての料理企画を開催しました！

6月15日(土)に、雲南支部で、初めての料理企画を実施しました。大東町の桂荘に12名の方が集まり、牛丼とサラダを作りました。奥出雲の美味しいお肉と、玉ねぎ・ごぼうで牛丼を作り、サラダは組合員さん特製のドレッシングをかけて食べました。本当に美味しくでき「レストランよりも美味しいね！」と言われる方もおられました。皆さん終始大笑いで本当に楽しい時間を過ごされました。



### イトキシリーズ NO.20 海岸清掃を通じて、医療生協を知って！

私が暮らす地域では医療生協により2020年から海岸清掃を実施されています。私は「病院なのにこのような活動をされているのはなぜなのか」と思っていたのですが、医療生協の職員さんや組合員の方から「地域のために健康づくりに出掛けたり、地域の困りごとや個人の困りごとにも寄り添う」と、話を聞きました。海岸清掃を例にとっても、5年間 外園海岸整備推進協議会会長 石飛裕司氏も継続し外園海岸で作業しておられます。誰もが住み慣れた地域で居心地よく、いつまでも暮らせるためのまちづくり活動を続けている医療生協に共感し、私も組合員となりました。医療生協による年2回の海岸清掃はともありがたい企画です。「くにびき神話の菌の長浜」のきれいな砂浜を守るためにも継続していただきたいと思います。



※この活動は出雲医療生協のフェイ スブックで動画を見ることができ ます。

毎月、第4金曜日は大曲診療所の「フードドライブ」が行われています。大津支部では、この活動に合わせた「のきしたカフェ」を開催し、利用者の方々にお茶を飲んでいただくながら交流をしています。

### 特別企画企画(6月28日(金)) 「スロージョウロ」演奏会を開催しました！！

### 高松支部 夏のレクリエーションで浜田方面を散策！

6月30日(日)高松支部夏のレクリエーションが開催され30名が参加しました。コロナウイルスが5類に移行してから初めての夏のレクリエーションとなりました。行き先は「しまね海洋館アควアス」「国民宿舎千畳苑」「ゆうひパーク浜田」の三カ所を巡りました。アควアスではそれぞれのペースで館内や、シロイルカショーを楽しんだ方もいらっしゃいました。昼食には千畳苑で会食料理をいただき、道の駅でもお買い物を楽しみ皆さん大満足でした。出資金のご協力もあり改めて、地域の方が楽しめる企画の必要性を感じました。また、高松支部では秋に高松コミセンを会場に健康づくり企画も計画しており、地域の方が参加しやすく、生協を知ってもらうきっかけづくりを今後も進めていきたいです。

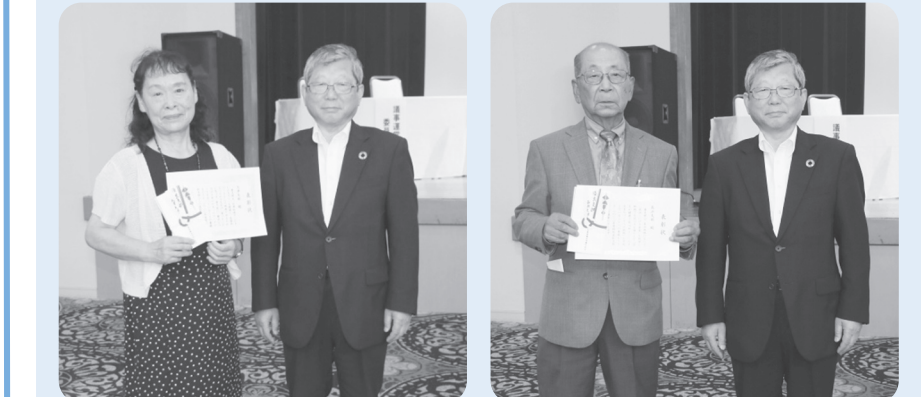


### 乙立支部 新班が結成！



6月に乙立支部で「GG会」班会が結成されました。旧乙立小学校グラウンドにてグラウンド・ゴルフの練習を行う班会です。男女合わせて10数名で元気に活動していきます！

### 総代会で特別表彰を受けた支部を表彰しました



大津支部の「のきしたカフェ」の取り組み 長浜支部の「長浜くにびき食堂」の取り組み