

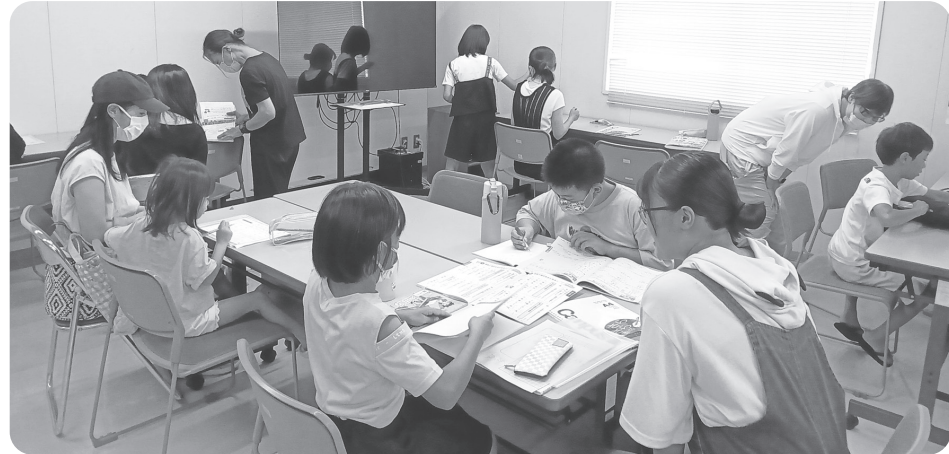
出雲医療生活協同組合
2024年7月31日現在

組合員 14,837人
配達世話人 776人
出資金 3億8,698万円
(平均出資額 26,083円)

すこやか

第448号
2024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 (まちサボ課)
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

今年「学VIVA縁日」を開催！子どもたちは大はしゃぎ！ ～第6回「学VIVA」夏休み・子どもの居場所づくり～



「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。

「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。



「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。

「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。

「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。



「学VIVA」(まなびバ)は、夏休みなど学校が長期休みになる期間に実施している、子どもたちのための居場所づくりです。出雲医療生活協同組合から「春・夏・冬の長期休みの間、子どもたちはどう過ごしているのだろう」などの発想から立ち上がりました。



「縁日」を支えていただいた組合員のみなさん

すこやか文芸

※9・10月は秋の季節語を使ってみよう。秋に合わない季節語は取り上げません。

俳句
爽やかに暮六つの鐘鳴り渡り 佐田町 内藤 允子
口遊む夕餉の支度「赤とんぼ」 湖陵町 森山 典子
鬼やんままつしぐらなるアーケード 今市町 山田 裕人

川柳
そうめんの流れに箸が弾みだす 大津町 今岡 健
切りのない話「すこやか」訪問日 大津町 加田 董子
生来の意地を支えた意地つ張り 松雲下町 黒目 英男
今私生きてるだけがもうけもの 塩冶南町 後藤 貴美子
土用千しひとつつままで暑気払い 大津町 永田 八ルミ

短歌
いねがたき夜の病室に上がりたる花火の音が聞ける喜び 多伎町 孝行 光枝
愛犬も上着の裏にしのばせる計らい粋な大谷翔平 知井宮町 小玉 信恵
この暑さ流れる汗も何のその団扇で涼の昭和の育ち 大社町 西倉 美子
斐川野の植田に映える菜地松機上から見るふるとの顔 今市町 西島 秀正
星一つポツンとあれば七き父母のしきり思われ涙出でくる 湖陵町 三原 捷子
つばくろの子育てそつと見守りて単立ちの時を心待ちする 湖陵町 森山 清子
少子化で子ども取り合うスポーツに親と学校振り回される 湖陵町 森山 祐次

絵手紙
秋実り 多伎町 孝行 光枝
色付き 大津町 秦 俊子
地震災害に備えよう 塩冶南町 矢田 幸憲

絵手紙募集 皆さんの絵手紙を「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 茨に○あり。見た目の美しいものが隠れていること。たどろい。 2 桜島をはじめ、噴火活動の頻度が高い火山が多くある。温泉の数も多分県で唯一の安定的存在する。 3 然地球で唯一の安定的存在する。 4 野外でのスポーツやレジャー活動などの総称。温泉や火。 5 単体は無臭の黄色結晶。温泉や火。 6 白い小さな雲が、魚のうろこのように群がり広がっている。 7 広島県が誇るソース。 8 鳥島。 9 鳥島。 10 鳥島。 11 鳥島。 12 鳥島。 13 鳥島。 14 鳥島。

ヨコのカギ
1 漢語で「一馴鹿」。雌鹿。 2 角がある動物。唯一、雌鹿共に。 3 一千年の生をシカト。 4 〇〇〇。 5 〇〇〇。 6 〇〇〇。 7 〇〇〇。 8 〇〇〇。 9 〇〇〇。 10 〇〇〇。 11 〇〇〇。 12 〇〇〇。 13 〇〇〇。 14 〇〇〇。

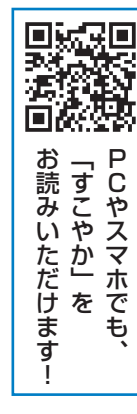
組合員のひらば
我が家のエコな熱中症対策は、手ぬぐい、ケイキ屋さんなどでいたただいたグッツ。とくても涼しいです。 (大津町 飯島さん 64歳)
今年、暑さが尋常ではないので、いろいろなお知らせをいただきながら、自分対策をとっていかなくてはなりません。 (大津町 福田さん 63歳)
片頭痛の記事、頭痛持ちの私にとってとても役に立ちました。「薬剤の使用過多による頭痛」を付けたたいです。 (大分県宇佐市 岡崎さん 48歳)
先日の大雨で畑にたくさん水が流れた。ブルーシートでカバーして、物への影響は少ないです。 (津和野町 浅津さん 72歳)
今年、数年ぶりに、茶碗蒸が美味しくなりました。どうもメダカと一緒に育てたのが良かったようです。 (大田市 笠井さん)
残暑は、猛暑です。すこやか配達も早朝に、一時間のウオーキングを兼ねて月一度の月課(月課?)になってしまいました。体力が続く限りは、ボランティアも長続きさせたい。後継者も探しておかなくては、配達も引継ぎも順調に行くとい

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ます。はがきはその答えと住所、氏名、年齢、電話番号、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。「組合員のひらば」に掲載させていただきます。

締切 2024年9月末日
〇賞品 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。
〇回答 第446号の正解は「ネッチェウシヨウ」でした。応募数46通(正解46)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)
松浦 保彦 (大東町)
吾郷 英子 (乙立町)
西倉 美子 (大社町)
飯塚 静子 (荒茅町)
今岡 健 (大津町)
阿川 照子 (上塩冶町)
笠井 八ルミ (大田町)
佐藤 好子 (津和野町)
佐藤 好則 (佐田町)
兒玉 進 (塩冶南町)

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！

平和の願いを広島へ～被爆79年目の夏～

夏の平和活動として7月25～26日に出雲市内の平和行進、8月6日の原水禁世界大会広島デーに職員・地域組合員の方が多く参加しました。

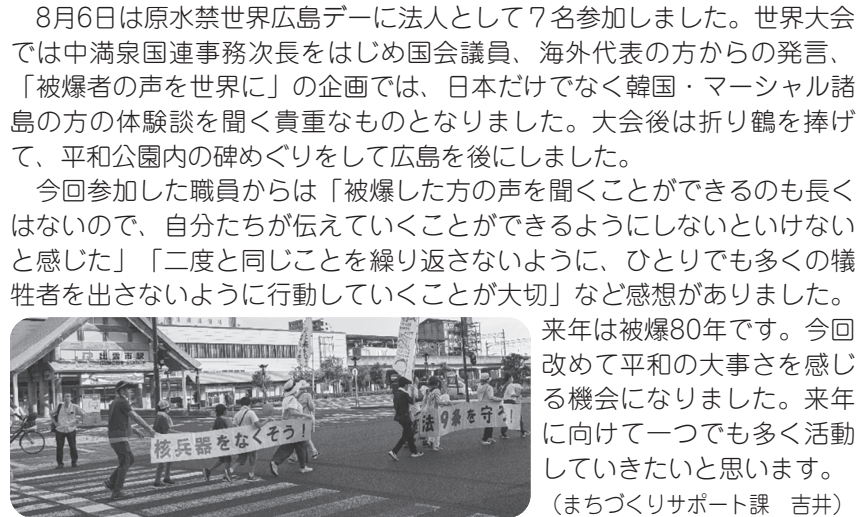
今年の平和行進には二日間を通して延べ90名の方が、「核兵器をなくそう」「平和な世界を」と訴え、市内行進しました。今回フィリピンのアルバート・ロサダさんを県内の通し行進者として迎え、1日目は大津コミセンから出雲市役所、2日目は出雲市役所から弥生の森までのコースを行進しました。猛暑の中での行進でしたが、地域のみなさんに平和の大切さを呼びかけ行進は広島へつながりました。

8月6日は原水禁世界大会に法人として7名参加しました。世界大会では中満泉国連事務次長をはじめ国会議員、海外代表の方からの発言、「被爆者の声を世界に」の企画では、日本だけでなく韓国・マニラ諸島の方の体験談を聞く貴重なものとなりました。大会後は折り鶴を捧げて、平和公園内の碑めぐりをして広島を後にしました。

今回参加した職員からは「被爆した方の声を聞くことができるのも長くはないので、自分たちが伝えていくことができるようにしないとけないと感じた」「二度と同じことを繰り返さないように、ひとりでも多くの犠牲者を出さないように行動していくことが大切」など感想がありました。

来年は被爆80年です。今回改めて平和の大事さを感じる機会になりました。来年に向けて一つでも多く活動していきたいと思ひます。

(まちづくりサポート課 吉井)



県内の通し行進をされたアルバート・ロサダさん(フィリピン・グリーンピース)

ゆいの会 「たくさんのおタオルが集まりました！」ありがとう

すこやか7月号で募集しました「古タオル募集」へのご協力に感謝いたします。いただいた古タオルは、ゆいの会のメンバーで裁断し形を整えて、病院で清掃時に活用させていただいています。まだまだ、古タオルの募集しておりますご協力をよろしくお願いいたします。(出雲市民病院看護部)



<生協主催の大会のお知らせ> 第36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14日(木) 受付8:00～ 場所：出雲ドーム
参加費：1人800円 申込締切：10月11日(金)まで

第55回出雲医療生協グラウンド・ゴルフ大会

日時：11月20日(水) 受付8:30～ 場所：出雲ドーム
参加費：1人1,000円 申込締切：10月21日(月)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(妹尾・三島) TEL: 21-8108 FAX: 25-0622

おきあめの一品 鶏手羽元のさっぱり梅煮

一旦冷ますことで味がしっかりとしみ込みます。酢と梅を入れることで手羽元がホロホロの食べやすい食感になります。

- 材料 (2人分)●
 - 鶏手羽元.....6～8本
 - 梅干し.....3個ぐらい
 - 酢.....100ml
 - 水.....150ml
 - 薄口醤油.....大さじ3
 - みりん.....大さじ2.5
 - 砂糖.....大さじ2.5
 - 顆粒和風だし.....小さじ1
 - お湯(適量・手羽元がひたるぐらい)
- 作り方●
- ①梅干しは種を取り軽く潰しておきます。
 - ②鍋に調味料と水を入れ沸騰させ、鶏手羽元と①の梅干しを入れ、適量のお湯を入れます。
 - ③落とし蓋をして弱火で10分程度煮込みます。
 - ④アクを取ってさらに10分煮込みます。

2024年度生協強化月間(9～12月)スタート!!

9月より生協強化月間がスタートしました。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。主な企画をご紹介します。

- 今年度の月間注目企画
- ①プレストレーナー養成講座 <9月19日(木) 14:00～生協事務局>
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イトキ★口座振替キャンペーン<9～12月>
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・増額される方へ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
 - ③チャレンジ健康づくり<9～10月>
9～10月の間に自分の選んだチャレンジコースを30日行いましょう。
 - ④海岸清掃<10月26日(土) 8:30～>
外圍海岸の海岸清掃をしましょう (SDGs体験学習)
 - ⑤まちなか清掃<11月9日(土) 午前>
出雲市駅周辺のまちなか清掃をしましょう (SDGs体験学習)
 - ⑥組合員活動交流集会<12月6日(金) 13:30～朱鷺会館>
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。
- まちづくりサポート課 TEL 0853-21-8108



本番準備! 「プレストレーナー養成講座」プレ企画を開催!

出雲医療生協では「ピロピロ★子ども元気教室」を各支部にある保育園、幼稚園、児童クラブなどで開催していることと、年齢に関係なく「オーラルフレイル予防」の学習会も広く開催しており「口の健康なくして全身の健康は考えられない」とオーラルフレイル予防への関心も、必要性も感じてくださっています。「プレストレーナー養成講座」は、受講された方がプレストレーナーとして、ご自分の地域などで、オーラルフレイル予防を広めていただく役割を持っています。実践も含めた講座で学び、今後の活動時に所持するプレストレーナー証明書も渡しました。トレーナーを楽しみながら、やりがいをもち活動するプレストレーナーの皆さんに期待しています。

- <生協強化月間企画・プレストレーナー養成講座>
- ◆日時：9月19日(木)14:00～16:00 ◆会場：出雲医療生協管理棟2階
 - ◆持参物：「ロングピロピロ」又は「長息生活」※当日販売もあります
お茶などの飲み物 ※申し込み必須 先着30名まで
 - ◆問合せ先：出雲医療生協まちづくりサポート課 0853-21-8108

すこしお料理教室 試作試食会を開催しました

昨年は健康づくり委員を中心に地域組合員と一緒にすこしお料理を試作、試食する料理教室を初めて開催しました。参加者にもとても好評で、「また開催して欲しい」という声も多くあり、今年も開催することが決まりました。今年は健康づくり委員会でアイデアを持ち寄り3つのすこしおレシピを考案し、7月26日(金)に試食をしました。11月にこの日に作成したレシピをもとに、すこしお料理教室を開催予定です。詳細は後日広報しますので是非奮ってご参加ください!

手前から・和風ロールキャベツ・しょうばくないしおつこ飯・トピオウの梅味噌大葉巻き



夏だ! 元気に「ピロピロ★子ども元気教室」が開催されています!

暑い季節ですが、各地で「ピロピロ★子ども元気教室」が開催されています。初めて児童クラブでも開催されたところもあります。児童クラブの先生にも「口の健康は高齢者だけの問題ではないことや、子どもたちには楽しく体得してもらう必要がある」ということをお伝えすることが出来ました。

古志児童クラブ 8月2日(金) 古志支部

古志支部では「ピロピロ★子ども元気教室」に取り組み始めて4年目に入りました。児童クラブで初めてピロピロに出会う子どももいました。今回はプレストレーナー養成講座(プレ企画)に参加された組合員さんが指導者になりました。「私たちの手助けで、子どもたちが吹き戻しできるようになりました。自宅でも毎日してもらいたいですね」と大活躍でした。

上津児童クラブ 8月5日(月) 上津支部

上津児童クラブでは初めての「ピロピロ★子ども元気教室」です。9名の児童が参加し、「おじちゃんとおばあちゃん対決して楽しかった」と大盛り上がりでした。毎年の行事として今後も楽しく継続していくことになりました。

ひまわり第二保育園 7月30日(火) 塩冶支部

「ひまわり第二保育園」にて年長児20名が参加しました。塩冶支部では初の取り組みでした。どの子どもも上手に吹き戻しできたので、ピロピロを使ったゲームも大いに盛り上がりしました。子どもたちからは「また来てね」とかわいい感想をもらい、組合員さんからは「これからも「ピロピロ★子ども元気教室」を継続させていきたい」と言っていました。

大人もピロピロ学習会! ～生協外にも広がる! 「健康寿命をのばすおうちのはなし」～

6月20日(木)に島根県教職員退職者「退職互助会川地区会」の依頼による学習会がラピタウェディングパレスにて52名の参加で開催されました。オーラルフレイル予防の重要性やピロピロを使ったトレーニングの学習講演が行われ、個別に学習会の依頼もありました。

7月13日(日)出長浜地区のリバーサイド川西町内サロンさんより依頼を受け12名で学習会を実施しました。自身に合ったピロピロを使用し吹き戻しました。「口の健康が大切だとよくわかった。」や「今後も継続して自宅でも、サロンでもピロピロしていきます」と感想を言っていました。

イトキシリーズ NO.21 どんぐり班(朝山)で取り組む「小さな班会の大きな居場所づくり」

朝山地区の小さな集落にある「どんぐり班」は、月に1回ですがここに暮らす方々のために居場所を提供しています。日中独居になる方が来場しやすいよう地域の集会所を会場に体操などの健康づくりやおしゃべりを楽しんでおられます。どんぐり班のメンバーは自宅で作った新鮮な野菜などを使い、来場される方のために毎回昼食も作り、食事の後はコーヒーとフルーツもふるまわれました。「ここに来るとおいしい手作り料理を皆でおしゃべりしながら食べることができるので月に一回の『どんぐり班会』が楽しみです!」と参加者の方がおっしゃいます。また、来場者のみなさんは出資金にもご協力いただいております。「イトキ積立」も「いつの間にか自分の出資金が溜まっていることが嬉しい!」とのこと。参加者のみなさんが心から楽しめる居場所づくりに皆さんの地域でもチャレンジしてみませんか。



7月30日(火)に、四絡コミセンで四絡支部主催の「熱中症予防学習会」が行われました。今年からは早い時期から暑い日が続いて、室内で熱中症になり救急搬送される方が多いことから、まちづくりサポート課の妹尾翼課員(理学療法士)を講師に開催されました。当日は40名近くの方が参加され、出雲ケーブルビジョンの取材がありました。講義を受けてOS-1とアクエリアスの飲み比べも行われました。学習会に飲み物を持参していらっしゃる方も多かったのですが、OS-1を飲んでも不味いはずなのに、美味しく感じました!「脱水だったんだ!」や「やばいグビグビ飲める!」と今の自分のまさかの状態に驚く声が多く上がりました。試飲や講演後にはたくさんの方から「わかった!」「わかったら自分でできる!」など皆さん大変喜んでくださいました。皆さんも不調を少しでも感じたら、体を冷やすこと・OS-1を飲むことなど過剰に対処するように気を付けて過こしましょう。

※この企画は出雲ケーブルビジョンで放映されました。

四絡支部 新班ができました

四絡支部で新たに「矢野なかよし班会」ができました。ご近所さんと集まって、茶話会を楽しめる班会です。皆さんロングピロピロを購入され、オーラルフレイル予防に取り組みされることになりました。これから健康作りもされながら、楽しい時間を過ごしてもらいたいと思ひます。

7月に各支部でGG大会・GB大会が開催されました

どの支部も熱中症対策をとりながら、開催されました。※入賞者敬称略

7/8月 佐田支部 佐田スポーツセンター
29名参加 32ホール 新規加入3名、増資9名から出資金26,000円ありました。

優勝 鎌田 弘 74打
準優勝 安食 勇 79打
3位 永井 正治 82打

7/10水 神西支部
神西支部 平成温泉グラウンド
ゴルフ場 34名参加 24ホール
優勝 中尾 充 61打
準優勝 今岡 幸子 63打(H:1)
第3位 池亀 征二 63打

7/10水 稗原支部
南部ふるさと広場
24名参加 16ホール
優勝 山根 實 42打
準優勝 森山 敏敏 45打
第3位 石川 彰二 46打

7/7日 雲南支部
明石緑が丘公園ゲートボール場
10チーム参加
優勝 八睦 準優勝 立原
3位 木次



四絡支部 熱中症予防学習会を開催しました!