

出雲医療生活協同組合  
2024年8月31日現在

組合員 14,843人  
配達世話人 779人  
出資金 3億8,776万円  
(平均出資額 26,124円)

# すこやか

第449号  
2024年10月号  
発行  
出雲医療生活協同組合  
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1  
TEL (0853) 21-8108 (まちサボ課)  
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

## 地域を元気に！いま私たちにできることは？ ～医療福祉生協の「組合員のあり方提言」を学び、実践しよう！～



「医療生協は健康づくり、まちづくりで大切な役割を担っている！」

今井常務からは、「協同組合の主人は組合員」であるとして、「地域まるごと健康づくり」に職員も参加し、全国で多彩な活動を展開していることを紹介。活動を通じて「健康寿命を延ばす」「助け合い、支え合い」のつながりを大切に、など組合員さんらの生きがいにもなってきたことなど医療生協の魅力が展開していることに確信をもってほしいと呼びかけがありました。

しかし一方で、全国的に「高齢化」「担い手不足」の声が高まっていることにも触れ、改めて組合員への視点や参加のあり方を考えてみることを呼びかける提言づくりに至ったとの説明がありました。

一般的に高齢化が言われる一方で、実は「元気高齢者」も増加していることや、若手不足といっても、年をとっても「若い」人も多いことなど認識を少し変えてみるのが大事と話がありました。医療生協の「健康づくり」は元気高齢者づくりであること、組合員個人が期待される場「班」「居場所」が益々重要ではない

「コロナ禍が続いた中で、生協活動を担う方々もいろいろ代わってきました。今回、久しぶりに医療生協について学び、機会を生協強化月間直前の8月28日(水)に出雲科学館で行いました。

医療福祉生協(医福連)には全国に1,000近い法人が結集し、280万人の組合員さんによって支えられています。そしてそれぞれの地域で、誰もが健康で居心地よく暮らしを営む「まちづくり」を進める活動をしています。

この中で、地域組合員と医療福祉の専門職(職員)が、ともにどう活動をしたらよいかなどを考える「組合員参加のあり方提言」が医福連より発表されました。それを学びあう機会として学習会を開催しました。講師には医福連の今井好一常務理事を招き、当日は理事ら役員と支部長・支部委員さんと職員55名の参加で行いました。



医福連 今井好一 常務理事



「若い世代」「一人暮らし男性」など接点をみつけ、仲間増やしに取り組んでいる全国の実践例の紹介もありました。出雲医療生協は班づくりの伸び率が全国一と評価もいただき、これから大きな生協になれる」との期待も表明されました。

今井常務からは「地域組合員と職員が同じ方向を向いて活動することが大事」とし、若い世代と高齢者のニーズが違うが、双方を結びつける視点で、何よりも組合員さんがイキイキと活動できる場を設けること、学習を大事にして「2030年ビジョン」の実現をめざしてほしいとの呼びかけがあり、この場を締めくくっていただきました。参加者にとって今後の「生協強化月間」への励みになりました。



講演を受けて、参加者でグループに分かれて活動交流を含めて、感想や「今後やってみたいこと」などを話し合いました。理事や支部長・支部員と職員が一緒になったグループでした。それぞれの活動や思いを交流できる機会となり、各グループでの話し合いは大変盛り上がりしました。「お互いを知る機会となつてよかったです！」との声が多くありました。

グループで討議の発表では、いろいろ活動の悩みも出る一方、「改めて医療生協の活動の良さを知る機会になった」「このような話し合いの場をもってほしい！」など意見も出されました。

楽しい生協活動へ！

## すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

**短歌**

バリ五輪あの日見上げたエッフェル塔日の丸掲げ選手誇らし  
今市町 伊藤 依子

コロナ禍も心配いらぬ病院で裸の胸を出して診察  
多伎町 孝行 光枝

跳び跳ねて勝者の鐘を打ち鳴らす北口榛花素直な動作  
知井宮町 小玉 信恵

人は皆思い出と共に生きるもの喜びもあり哀しみもあり  
湖陵町 鎌田 すす子

初リハは左手で書きみみずの字小豆を着て掴めずぎやふん  
大社町 西倉 美子

甲子園夢を追いかけてイト入り島根の誇り社高野球部  
湖陵町 森山 祐次

朝顔をながめつ水を与う時今日の元気の始まるの時  
飯南町 門所 詠子

**俳句**

※11月号から季語は冬です。

やり残す野良の仕事や暮の秋  
佐田町 内藤 允子

同窓と米寿を祝ふ菊日和  
湖陵町 森山 典子

柳散り瀬音膨らむ高瀬川  
今市町 山田 裕人

**川柳**

父と子の絆を慕くボール投げ  
大津町 今岡 健

宝くじ売り場で買った福の神  
大津町 加本 精一

靴下に涼を求めて穴のママ  
平野町 吉川 松代

猛暑からやっとな秋風深呼吸  
松宮町 多和田 博子

エアコンを付けて月末恐くなる  
今市町 畑 澄

健康を講える球児虹の橋  
八島町 布野 安子

**絵手紙**

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。

古志町 福田 芳子 今市町 畑 澄 塩治町 三浦 由紀子 多伎町 孝行 光枝

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)

※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**

「年賀状」「残暑見舞い」若い頃は、年に2回の知人や友人とのハガキのやり取りで互いの近況を伝えあつたものです。最近ではそれがラインにかわり？いつまでも何の形でもとはつながりたいものですね。(里方町 藤原さん 63歳)

●先日リハビリ病院に健診に行った時、声をかける人があり「あれ、誰だったかな」とは少しお話を思い出して、入院した際にお世話になった職員の人でした。そうした声かけは必要かついい事だと感じました。(神西沖町 川瀬さん 74歳)

●夏の甲子園大会、大社高校野球部選手全員みんなよく頑張りました。優勝と云われた報徳学園など強豪チームを次々と破り快進撃でたくさん感動をくれました！手前婚嫁の甥っ子、明徳義塾4番打者で頑張りました。途中で力尽きたので、両校決勝の戦いを夢見ましたが、残念!!

●市民病院健診センターでの人間ドックからの受診、大学病院へのご紹介へとスムーズにつなげていただき感謝しています。(温泊町 矢田さん 86歳)

●(先日記)西倉さん(77歳)コロナに感染しました。5類に移行して以降、誰とは言わず気のゆるみが出てくるようです。原点に立ち返りお互い気配りいたしましょう。(多伎町 木村さん 71歳)

●(大津町 山本さん 72歳)今年の夏は異常気象、高齢者は体にこたえる(ので)水分補給とエアコン使用して、この夏を乗り切りたいと思います。特定健康診査ぜひ受けましょうね。

●(松宮町 金子さん 75歳)パリオリンピックで日本の選手が皆ます。おめでとう！観ている皆さんも、おめでとう！観ている私たちに希望と勇気を与えてくださりありがとうございます。(大社町 西倉さん 77歳)

●この度、家族の案内、息子と新型コロナウイルスに感染しました。5類に移行して以降、誰とは言わず気のゆるみが出てくるようです。原点に立ち返りお互い気配りいたしましょう。(多伎町 木村さん 71歳)

**タテの力ギ**

①周囲が水で囲まれた陸地で、大陸以外のものをさす。

②ヒトアやナマコの仲間。身体を硬い殻と鋭いトゲで覆っている海の生き物。

③日本において、神社を囲うようにして存在する森。秋祭りで太鼓の横溝正史原作。金田一耕助シリーズの「犬神家の一族」に出てくる家宝。○○○琴、○○○。

④悩み苦しむ事。出雲弁で「○○○こんざ」ともいう。

⑤ヤード・ポンド法の質量の単位。日本では飲料用の紙コップによく用いられる単位。

⑥日本における行政機関のこと。内閣府をサポートする組織。

⑦多くの人が慕われる事。

⑧難題。○○○酸、香。

⑨国民が主権者となって政治を行う形態。絶対君主制・独裁制が対義語にある。

⑩日本三大飲茶街の一つ。札幌市中華街・歓楽街。

⑪川を挟んで対する山の併称。折り紙で2羽の鶴がビッタリとくっついている○○○○○○鶴がある。

⑫ブラジルの旧首都。サンパルが有名。

⑬野生のオオヤマネコの学名。大型の肉食猫でアジア北部の人里離れた森林地帯に単独で暮らしている。

⑭寄せ集めて一つにまとめる事。推理小説などのフィクション作品を指す。

⑮門や出入り口などの開口部や、部屋と部屋との間に置いた横木。○

⑯北里柴三郎はこの価値の新紙幣の肖像画になりました。

⑰富山県の郷土料理。鮭ではないサイモンピンク色の魚。

⑱日本における行政機関のこと。内閣府をサポートする組織。

⑲多くの人が慕われる事。

⑳難題。○○○酸、香。

㉑国民が主権者となって政治を行う形態。絶対君主制・独裁制が対義語にある。

㉒日本三大飲茶街の一つ。札幌市中華街・歓楽街。

㉓川を挟んで対する山の併称。折り紙で2羽の鶴がビッタリとくっついている○○○○○○鶴がある。

㉔ブラジルの旧首都。サンパルが有名。

㉕野生のオオヤマネコの学名。大型の肉食猫でアジア北部の人里離れた森林地帯に単独で暮らしている。

**30の力ギ**

①日本における行政機関のこと。内閣府をサポートする組織。

②多くの人が慕われる事。

③難題。○○○酸、香。

④国民が主権者となって政治を行う形態。絶対君主制・独裁制が対義語にある。

⑤日本三大飲茶街の一つ。札幌市中華街・歓楽街。

⑥川を挟んで対する山の併称。折り紙で2羽の鶴がビッタリとくっついている○○○○○○鶴がある。

⑦ブラジルの旧首都。サンパルが有名。

⑧野生のオオヤマネコの学名。大型の肉食猫でアジア北部の人里離れた森林地帯に単独で暮らしている。

⑨寄せ集めて一つにまとめる事。推理小説などのフィクション作品を指す。

⑩門や出入り口などの開口部や、部屋と部屋との間に置いた横木。○

⑪北里柴三郎はこの価値の新紙幣の肖像画になりました。

⑫富山県の郷土料理。鮭ではないサイモンピンク色の魚。

⑬日本における行政機関のこと。内閣府をサポートする組織。

⑭多くの人が慕われる事。

⑮難題。○○○酸、香。

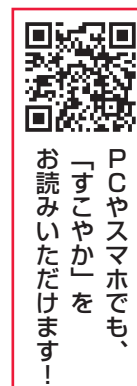
⑯国民が主権者となって政治を行う形態。絶対君主制・独裁制が対義語にある。

⑰日本三大飲茶街の一つ。札幌市中華街・歓楽街。

⑱川を挟んで対する山の併称。折り紙で2羽の鶴がビッタリとくっついている○○○○○○鶴がある。

⑲ブラジルの旧首都。サンパルが有名。

⑳野生のオオヤマネコの学名。大型の肉食猫でアジア北部の人里離れた森林地帯に単独で暮らしている。



PCやスマホでも、「すこやか」をお読みいただけます！

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

応募のきまわり

タロスワードを解き、2重マスの文字をAからアルファベット順にならべと答えがでます。はがきとその答えと住所、氏名、年齢、電話番号その他、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10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447号の正解は「サンシヨミマ」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。積極的なご応募をお願いします。

○当選者(敬称略)

梶田 芳子(上塩治町)  
川瀬 幹夫(神西沖町)  
岩 成 武(渡橋町)  
江 田 修(大社町)  
竹 下 孝(大社町)  
三 島 雄 太(佐田町)  
西 尾 種 義(稗原町)  
桐 原 大 輔(佐田町)  
川 島 節 子(佐田町)  
矢 野 洋 子(知井宮町)



### 職場紹介シリーズ 地域連携センターです!(出雲市民病院)

当院の180床ある病床のうち120床は、「地域包括ケア病棟」です。地域包括ケア病棟についても少しお伝えしたいと思います。

#### 【地域包括ケア病棟3つの機能】

- ①急性期後(状態安定)受入
- ②在宅、施設等で療養患者さん状態悪化時の受け入れ
- ③在宅復帰支援



これらの3つの機能を行い急性期医療と在宅医療の橋渡し、医療と介護の橋渡し、在宅医療のバックアップを行えるよう地域連携センター(下記メンバー)で奮闘しています。

#### ◆看護師1名

受診・入院の相談、日程の調整を行っています。まずはかかりつけの先生へご相談いただくようになることが多いですが、在宅療養されている中で、徐々に体の動きが悪くなったり食事がとりにくくなってきたなど、相談を迷われているようなお困りごとのお話も伺っておりますので、お気軽にお声がけください。

#### ◆医療ソーシャルワーカー4名(1名 育休中)

入院から退院までの社会的な支援(介護保険等を活用しての退院支援、経済的な問題に対する相談対応など)を行っています。病気やケガなどで不安な思いを抱えて療養生活を送られる患者さん、ご家族の思いを傾聴しながら、退院後の生活について具体的に考えられるよう支援しています。

#### ◆事務1名

医療機関や地域のみなさんに地域連携センターNewsや機関紙等で、当院の医療内容が分かるよう勤めています。

2024年度の診療報酬改定では、更なる在院日数短縮が求められています。入院早期から多職種が連携し退院に向けた支援を行っています。在宅療養中や、入院中の不安やお困りごとがありましたら、(連携室直通:0853-21-8106)までお気軽にご連絡ください。

### ゆいの会(ボランティアの会)で「脳かつ学習会」を開催!



ゆいの会は、病院周りの草取りやゴミ拾い、古タオルを病院で活用してもらうための布切り作業などを中心に活動しているボランティアの会です。

8月23日(金)、大阪にて医療福祉生協連主催で開催された「楽しく実践!!いきいき脳かつ〜ともにささえあうまちづくり〜」研修会に参加した、ゆいの会の鶴原委員長が学んできたことを早速、皆で取り組みました。あやとりや折り紙、四字熟語などで頭をほぐし、しりとりカードゲームに挑戦しました。

カードの絵を見て次のカードに繋がりますが、何を示した絵なのかを考えるとところから始めるゲームでしたのでちょっと苦戦しましたが、楽しく脳トレできました。

#### おあめの一品

### きのこたっぷりご飯

きのこたっぷり、お味噌汁を合わせれば、2品でも十分に満足です。

#### ●材料(4人分)●

- ・米……………2合
- ・しいたけ……………2〜3枚
- ・まいたけ……………1/2パック
- ・しめじ……………1/2パック
- ・えのき……………1/2束
- ☆濃口醤油……………大さじ1
- ☆薄口醤油……………大さじ1
- ☆みりん……………大さじ1
- ☆酒……………大さじ1
- ☆塩……………少々
- ★だしの素……………小さじ1
- ★水……………300ml

#### 作り方

- ①米を研ぎ、浸水させる。
- ②きのこの石づきを取り食べやすい大きさに切る。  
しいたけ・・・5mm幅の薄切り  
まいたけ、しめじ・・・ほぐす  
えのき・・・3等分に切る
- ③米をザルにあげ、水気をしっかり切り、釜に入れる。  
そこに☆を加え、合わせた★を2合の目盛まで入れる。
- ④きのこを広げて乗せて炊飯器で炊く。
- ⑤炊けたら混ぜ合わせる。

### 2024年度インフルエンザ・ワクチン接種について

#### <出雲医療生協>

今年もインフルエンザ・ワクチン接種が開始されます。出雲医療生協でも実施致しますが、事業所で実施日・時間帯などが異なりますので確認をお願いします。なおワクチンの在庫は限りがありますので、在庫がなくなり次第、終了となりますのでご承知願います。

#### ■出雲市民病院

- 実施期間 10月15日(火)〜12月27日(金) ※予約制
- 予約受付時間 午前9時〜12時 午後2時〜4時(月〜金曜日)
- 接種時間 月曜日〜金曜日11時より又は予約診療時間内  
内科以外の診療科の患者様は別途予約をお願いします。
- 対象者 小学生1年生以上(ただし、13歳以下の方は2回接種)
- 予約窓口 総合受付 TEL 0570-03-2722(ナビダイヤル1番)

#### ■大曲診療所

- 実施期間 10月8日(火)〜2025年1月31日(金) ※予約制
- 予約受付時間 午前9時〜午後4時(月〜金曜日)
- 接種時間 月曜日〜金曜日午前 金曜日夜間診療 土曜日午前  
午後6ヶ月から
- 対象者 診療所窓口 TEL 0853-21-1186(代表)
- 予約窓口 ※18歳未満の方は必ず母子手帳をご持参願います

#### ■出雲市民リハビリテーション病院

- 実施期間 10月15日(火)〜10月31日(木) ※予約制
- 予約受付時間 午前9時〜午後4時(月〜金曜日)
- 接種時間 月曜日〜金曜日午前9時〜9時30分 ※木曜日を除く
- 対象者 13歳以上
- 予約窓口 総合受付 TEL 0853-21-2733(代表)

#### <接種料金>

- 出雲市65歳以上の方 2,000円  
(出雲市以外にお住いの65歳以上の方は料金が異なりますのでお問合せください)
- 65歳以下の方 3,600円

### 12月2日から「現行の保険証は使えない」というけれど...

## “今までどおりの保険証でも受診できます!”

12月2日よりマイナンバー保険証に一本化されるのが政府より強行されようとしています。そのため旧来の保険証が新規に発行されなくなります。医療現場や高齢者施設など全国的に不安と問題が残っており、見直しの世論も高まっています。いろいろ詳細が不明な点もあり、今後各種手続きなど変更されていくことも予想されます。順次またお知らせします。

#### <マイナ保険証がなくても受診可能!>

- 1、有効期限(最長1年)まで現在の保険証で受診できます。
- 2、マイナ保険証をお持ちでない方へは、保険者より「資格確認書」が届けられます。これでも受診は可能です。

現在でも9割の方が保険証を利用されており、世論調査でも7割以上の方がマイナ保険証の活用不安を感じています。受診の際の受付でのトラブル、更新の手続き、個人情報問題など解決すべきことが山積みです。マイナ保険証一本化に反対の運動が必要だと思います。

### 「出雲医療生協 組合員交流集会in朱鷺会館」

～楽しいを体験しちやおう!～

- 日程: 12月6日(金) 13:30開会～
- ♥楽しいブースを用意してお待ちしています♥  
・おしゃべりブース など

講師: 西川 正氏  
特定非営利活動法人ハンズオン埼玉副代表理事  
岡山県真庭市立中央図書館長



### 長浜支部 「ピロピロ★子ども元気教室」を賑やかに開催しました!



楽しい時間でした。子どもたちはその日のお迎えで保護者の方に吹いて見せている子が多かったようです。楽しくお口の健康のための取り組みができた大変良かったです。

8月8日(木)に、長浜児童クラブで「ピロピロ★子ども元気教室」が開催されました。40名近くの子どもたちが参加しました。やはり吹けない子もいましたが、組合員さんと一緒に練習し、皆吹けるようになりました。ピロピロを使って輪ゴムリレーや空中でティッシュを取るゲームをペアでし、最後は3チームに分かれてティッシュ取りゲームをしました。終始笑いが絶えず

### ひかわ生協 地域で評判になってきました! ~「健康寿命をのばすだけじゃないおくちのはなし」の学習会~



ひかわ生協の出西支部より「健康寿命をのばすだけじゃないおくちのはなし」を是非とも聞きたいと学習会への依頼がありました。9月6日(金)は、出西支部のイベントとして「手配りさん ありがとうの会」をされていて37名の方が集まっておられました。が「初めて聞く話ばかりでためになった!」「難しい話が一つも聞きやすかった!」「孫にも吹き返しをさせなくては」など感想をたくさん言ってくださいました。中には長息生活フィットネスを吹奏楽部や合唱部に所属している孫のために購入して帰られる方もおられました。会の終わりには、新たに学習会の依頼もしてくださいました。今後もひかわ生協のみなさんと楽しく交流ができそうです。

この日の参加者は28名でした。説明を受けて今後ますます増えていくであろう認知症患者者について、決して他人事とは考えず、私たちに何が出来るかを考えるきっかけになったと思います。

### 塩冶支部 運営委員会で「音楽療法」の学習会をしました!

8月23日(金)、出雲市民病院の言語聴覚士の富田佳子さんを講師に学習会を行いました。昔の曲をみなさんと歌ったり、お手玉をしたり、椅子に座ったまま体を動かしたりしました。歌は、みなさん懐かしそうに歌っておられました。最後に、富田さんのリコーダーにのせてみなさんと歌い、とても楽しく、あっという間の1時間でした。参加者の方からは「良かったわ〜!」「孫と一緒に歌っている感じがした。涙が出た。」などの感想をいただきました。



### 神西支部 生協強化月間!スタート集会在開催されました!

9月9日(月)神西親水公園を会場にして、今年の生協強化月間のスタート集会在開催されました。企画内容としては、ミニミニフレイルチェック、神西湖ウォーキング、屋内スポーツの3つが行われました。フレイルチェックでは、プレストレーナーの方の協力を得ながら、パタカチェックも行われました。当日出資金の増資と、口座引き落としの申し込みもありました。「医療生協活動に参加するという事は、楽しみと健康づくりを行う事です。11月にも企画を予定しているのでは是非参加してください!」と支部長からの呼びかけもありました。



### 第23回の「つながり食堂」 ~高校生の支援を受けました!~

8月17日(土)のメニューは、わかめご飯・ピーマンの肉詰め・ナスのみそ炒め・中華クラゲの酢の物・卵焼き・寒天寄せ・ミニトマトでした。いつも野菜のご提供をいただいている皆様の畑が「この夏の猛暑で野菜が全滅してしまった」「今回はごめんね」と連絡をいただきました。皆さんのお宅の畑が、また豊かな畑になりますように願いつつ、それでもいただいた野菜に感謝しながら79食のお弁当を作りました。

今回は、夏休みということもあり高校生がお弁当作りのボランティアに挑戦してくれました。慣れない環境の中、1人で参加し「今日は楽しかった」と言ってもらい私たちも嬉しく思いました。

た。お弁当作りのボランティアに興味のある方は連絡をお待ちしています。  
※「つながり食堂」とはコロナ禍でワーカースコープの皆さんと始めた地域への食事支援の取り組みです。



### 第5回 だんだんわけご会 開催します!

- ◆開催日時: 12月14日(土) ①9:30~10:30 ②11:00~12:00  
※1部と2部で品物は大きく変わりません
- ◆会場: 出雲医療生協管理棟2階 ◆持参物: エコバック(袋などの配布は行っていません)
- ◆問合せ先: 出雲医療生協事務局 まちづくりサポート課 TEL 21-8108  
Mail machisapo@izumo-hp.com ◆申込開始日: 11月1日より

大津支部には連営委員会など5つの委員会があります。そのうちの社保平和まちづくり委員会、8月9日(金)に出雲市役所会、8月9日(金)に出雲市役所を講師に、今年1月1日に施行された「認知症基本法」についての学習会を企画しました。これは今後認知症の方が増加する中で、地域でどう向き合っていくべきかを考える機会としたいと企画したものです。川村氏より「出雲市の高齢者と認知症の状況について」「認知症基本法について」「出雲市の取り組みについて」説明をしていただきました。この法律では認知症の方が尊厳と希望を持ち暮らせるよう、

認知症に関する正しい知識と理解を深め共生社会の実現に向けて取り組むことが定められました。これを受けて出雲市ではこれまでの「認知症サポーター養成講座」や「オレンジサポーター」や「キャラバンメイト」など認知症支援者を増やすことや、地域単位のネットワークの体制を整えることから取り組みを活発化させていくことを目指しています。

この日の参加者は28名でした。説明を受けて今後ますます増えていくであろう認知症患者者について、決して他人事とは考えず、私たちに何が出来るかを考えるきっかけになったと思います。