

出雲医療生活協同組合
2024年11月30日現在

組合員 14,924人
配達世話人 780人
出資金 3億8,894万円
(平均出資額 26,062円)

すこやか

第452号
2025年正月号
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

健康な生活めざし、「口の健康づくり」から取り組んでみませんか!

～医福連・長生きのまちづくり研修会で、ピロピロを活用した取り組みを報告しました!～



当生協本部で視聴した参加者。小村課員の発表を応援! (10月19日)

現在、日本人の10人に8人が口呼吸と言われています。マスク生活でますます増えている「口呼吸」ですが、口呼吸は身体にさまざまな不調を起します。

例えば、高血圧、糖尿病、アトピー性皮膚炎、不整脈、夜間頻尿など口呼吸が関連する不調、病気はたくさんあります。

口呼吸がなぜいけないのか、実はあまり知られていなかったのです。

「口呼吸」が体に影響? 日本医療福祉生活協同組合連合会(医福連)の歯科委員会では毎年10月に健康について学ぶ学習会を開催しています。今回のテーマは「おとなも子どももストップ!!おうちピロカ」でした。オンラインでの参加者が300名、現地参加者が31名で開催されました。講師は、なかしま歯科医院(松本市)の中島潤子院長による「あなたのその不調、口呼吸が原因かも?」でした。



講師の中島潤子先生

出雲医療生協では、まちづくりサポート課で組合員や市民の皆さんとともに「オールフレイル予防」の活動として吹戻し(ピロピロ)を活用した学習会を近年取り組んでまいりました。この数年、生協内外の皆さんから多数の学習会の依頼があります。今この活動は全国の医療生協で注目されています。昨年10月の医福連「おいしく長生きのまちづくり研修会」で活動発表をする機会がありました。大人や子どもにとっても「口の健康」が本当に大事になっています。今年もこの取り組みを更に広げたいと思っています。ご家族、お友だちや地域の中でピロピロ活動が広がっていくことを願っています。



単協報告をした小村和子課員(まちづくりサポート課)

この研修会に参加されていた全国の皆さんから「出雲のプレストレーナー養成講座を受けてみたい」「幅を起します。」

当生協で進めているピロピロ(吹き戻し)を使った活動は全国の医療生協では最も広がりのある活動になっています。



出雲医療生協「プレストレーナー養成講座」(9月19日)

「口の健康」なくして全身の健康はあり得ない! 出雲医療生協で取り組んでいる「プレストレーナー養成講座」は県外の生協から「健康づくり委員会のメンバーを中心に是非とも取り入れたい!」と、講座の依頼を受けています。他生協でもプレストレーナーが誕生し「ピロピロ★」も元気教室や「フレイルチェック」などで地域の皆さんがどんどん活躍できるようなってほしいと思います。

いつまでも口から食べるこの出来る口づくりは子どもの頃から始まっています。ピロピロを活用し、ご家族そろって楽しく口のトレーニングをしてください。

※「プレストレーナー」: オールフレイル(口の虚弱)の予防活動を進める方

が、中島先生の講演で学ぶことができました。先生は著書として「世界一簡単な驚きの健康法マウスティング」なども出版されておりマウスティングについてご自身の医院でも患者さんにお勧めし、体質改善などに大きな成果を上げられているとのことでした。

出雲医療生協の取り組みを単独発表!

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、宜しく願います。(編集委員会)

短歌

絵手紙に頭ひねれど絵にならずわいわい騒ぎ今日も暮れゆく
多伎町 孝行 光枝

「寒いね」と郵便受けに声をかけ新聞を取る元旦の朝
今市町 西島 秀正

今日も又静かなひと日暮れゆきて心を撫でる安堵の気持ち
荒茅町 原 一正

新年の床に飾れる福袋作りし母の面影浮かぶ
湖陵町 原 利子

字を忘れスマホか辞書か迷ったが手アカの付いた辞書をめくれり
湖陵町 三原 佳枝

痛む手をさすりさすりて鼓打つ夢まだ捨てず稽古に励む
湖陵町 森山 清子

俳句

※2月号から4月号までの季語は「春」です。

八十路なほ夢のありけり初御空
佐田町 内藤 允子

澄み渡る今朝の青さや初景色
湖陵町 森山 典子

川柳

印刷やメールじゃ年賀の顔見えす
大津町 加田 董子

メンタルが目覚める朝のウォーキング
八島町 布野 安子

新札を孫が喜ぶお年玉
湖陵町 森山 祐次

染めていく古いの余白はわたし色
平野町 吉川 松代

※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。

古志町 福田芳子 今市町 畑 澄 多伎町 孝行光枝 松寄町 狩野文子

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。

組合員のひろば

今市町 西島 秀正様

湖陵町 森山 典子様

大津町 今岡 健様

「令和六年すこやか文芸年間賞」
斐川野の植田に映える築地松
机上から見るふるさとの顔

姫逃の雑念消ゆる夏薊

妻の手に苦労話がたんとある

受賞コメント...この度は「すこやか文芸年間賞」をいただきありがとうございます。平成三十年と二回の受賞嬉しい限りです。観察し、頭をひねり考え、想像力のある句になるよう常に作句を心がけています。

組合員のひろば

すこやかを毎月、楽しみにしています。地域に密着した医療をしていただき安心して過ごすことが出来ています。さまざまな活動も知ることができ、楽しく読ませてもらっています。

●(佐田町 佐藤さん 84歳)
●今回(11月号)の解答「朝旦冬至」初めて知る言葉でした。太陽と月が復活するおめでたい日なのですね。

●(白枝町 米田さん 49歳)
●急に寒くなりました。寒くなると思えば「おでん」ですが、食材の高騰で考えてしまいました。この冬はみかんも不作だ、と聞きませんでした。冬の楽しみがほとんど無くなっていく気がします。

●(矢野町 福田さん 63歳)
●今年も、南天、千両、万両がこの暑い夏を乗り切り赤い実を付けています。

●(上塩冶町 青木さん 89歳)
●すこやか地域の状況が良く分かります。毎号楽しみに見せていただいています。

●(斐川町 植田さん 77歳)
●家庭菜園作り始めて何十年、今年のように虫に食べられたのは初めてです。今になって大根を買って食べています。皆さんはどうですか? (西園町 進藤さん 81歳)

「口の健康」なくして全身の健康はあり得ない!

出雲医療生協で取り組んでいる「プレストレーナー養成講座」は県外の生協から「健康づくり委員会のメンバーを中心に是非とも取り入れたい!」と、講座の依頼を受けています。他生協でもプレストレーナーが誕生し「ピロピロ★」も元気教室や「フレイルチェック」などで地域の皆さんがどんどん活躍できるようなってほしいと思います。

いつまでも口から食べるこの出来る口づくりは子どもの頃から始まっています。ピロピロを活用し、ご家族そろって楽しく口のトレーニングをしてください。

※「プレストレーナー」: オールフレイル(口の虚弱)の予防活動を進める方

各地で「ピロピロ」を使った学習会が広がっています！



昨年も「ピロピロ」を使った学習会の依頼が、医療生協の枠を超えて寄せられました。初めての取り組みとなったところでは新鮮な驚きもあったようです。オールフレイル（口の虚弱）を予防する取り組みを更に地域に広げていけたらと思います。一緒にご指導いただける方を募集しています。宜しくお願いします。
（お問い合わせ：まちづくりサポート課 TEL 0853-21-8108）

おあめの一品

レーズン入りさつまいもきんとん

レーズンの甘酸っぱさが加わり、栗きんとんとは違った美味しさです。さつまいもとレーズンにはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。

材料

- さつまいも ……300g
- みりん ……大3
- 砂糖 ……40g
- 塩 ……ひとつまみ
- レーズン ……お好みの量



- 作り方**
- ① さつまいもの皮をむいて、2cm幅に切る。ポウルに水をはり、切ったさつまいもを入れ5～10分程度水にさらす。
 - ② 鍋に水、さつまいもを入れ中火で加熱する。沸騰したら弱火にして、やわらかくなるまで茹でる。
 - ③ 茹で上がったら水気を切り、つぶす。裏ごしをするとなめらかに仕上がります。
 - ④ 鍋につぶしたさつまいも、みりん、砂糖、塩を加え、混ぜながら弱火で加熱してさっと水分を飛ばす。
 - ⑤ 火を止め、レーズンを入れて混ぜる。粗熱を取ってラップやガーゼで茶巾包みにして完成。

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。はがきにその答えと住所、氏名、年齢、電話番号の他、病院などに對するご意見、地域やご家庭の話などを書いて応募してください。「組合員のひろは」に掲載させていただきます。

○締切 2025年1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 書かれた50号の正解は「サクタントウジ」でした。応募数37通（正解37）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。

1	2	3	4	5	6	7
	8		9			
10	11		12			
13		14		15		
16	17		18	19		
			20		21	
	22		23	24	25	
26						
28			29			

タテのカギ

- ① 風の吹くまま、気の向くまま。
- ② コタツの上にはこれが必需品。
- ③ 紙パック不要の掃除機。
- ④ 掃除機の○○は事実を公にした。
- ⑤ 新聞の○○のみ事実を公にした。
- ⑥ 北米などの○○にみられる労働者。特徴的な帽子を○○ハットという。
- ⑦ 年始の○○を○○ハットという。
- ⑧ 物事の要領やポイント。
- ⑨ 豊臣秀吉の側室とされる○○殿。茶々とも。
- ⑩ 家に帰る道のり。
- ⑪ 彫像などの特徴的な微笑の一種。広隆寺の菩薩半跏像が日本の代表例。
- ⑫ 日曜日になるとこれがあるのが憂鬱になります。



- 当選者（敬称略）**
- 板持三子（三刀屋町）
古藤進子（大社町）
小原信子（西園町）
木藤隆幸（木次町）
野村重枝（古志町）
野村二重（多治町）
平野弘幸（大津町）
佐野美子（湖陵町）
布野美子（湖陵町）
野村美子（湖陵町）
野村美子（湖陵町）

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

あけましておめでとうございませう

出雲医療生活協同組合
理事長 象谷 幸正

謹賀新年

夢フェスタ in いずも 2024 (10月12日)

今年も飛躍の年にしましょう！

おしらせ 第56回出雲医療生協グラウンドゴルフ大会

開催日時：令和7年3月12日（水）受付8：30～
会場：出雲ドーム
参加費：1人1,000円

事前に参加費の入金をお願いします。
締め切り：令和7年2月14日（金）まで
※申し込み後のキャンセルは返金できません。
問合せ先：出雲医療生協事務局（妹尾、三島）
TEL (21) 8108 FAX (25) 0622

死亡・転居のご連絡のお願い

組合員の方の死亡・県外転居は定款上、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は登録変更が必要となります。下記までご連絡を宜しくお願いします。

※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。

連絡先：出雲医療生協 まちづくりサポート課
TEL：0853-21-8108

2～3月 生協組合員さん向けの健診を実施します

・いいとき（イートキ）ドック

通常料金 2～3月料金
バリウムまたは胃検査なし ……31,350円 → 29,150円（税込）
胃カメラ ……33,000円 → 30,800円（税込）

・すこやか健診 15,070円（税込）
検査項目：内科診察、身体計測、視力、眼底カメラ、聴力、心電図、胸部X線、尿検査、血液検査、推定塩分摂取量、血管機能、腹部超音波、骨密度、ビタミンD測定（ビタミンD：骨折リスクの評価にビタミンDを測定します）
＜お問い合わせ・受付＞
出雲市民病院健診センター TEL：0853-33-9004（直通）

出雲での活動を全国に広げたいと考えています！

～出雲医療生協の皆さんへのメッセージ～

医福連では出雲医療生協の皆さんのピロピロ班会での元気な様子を全国に発信しています。皆さんのピロピロを吹く姿勢の良さ、ピンと伸びた素晴らしいピロピロの姿は絵になり話題になります。班会の広まりにピロピロの下取り制度はごにこにこでも称賛です。私が美容商品として販売されていたロングピロピロを見てつけ、これはオールフレイル予防に役に立つと思って購入したのが2016年。医療福祉生協連の理事

会で紹介したところ拍手喝采となり全国への販売となりました。講演のため10本20本と売れて今では全国で3万本を超えるまでの大ヒット商品となりました。その先頭を走る出雲の皆さんのおかげで講演内容も毎回充実しています。「ピロピロ★こども元氣教室」も全国の仲間には知らせていくことができれば若い世代の生協運動に力が入ると思います。医療生協のオールフレイル予防にかかせないピロピロを班会で楽しんで

利根保健生活協同組合
利根歯科診療所
所長 中澤 桂一郎氏
医福連・(元) 歯科委員長

あー いー うー べー

医療生協での取り組み！

「SDGs体験学習・まちなが清掃」に取り組みました！



11月9日(出)に出雲市立第二中学校の合唱部、吹奏楽部の生徒さん22名、そして顧問の先生2名と出雲医療生協の地域組合員さん18名、職員4名、合計46名でまちなが清掃に取り組みました。今回で8回目、中学校の生徒さんとは2回目となりました。

2つのグループに分れ駅前の通りを中心にゴミを拾いながら歩きました。「この場所では最近、清掃活動をされた」と聞いていましたが、やはりタバコの吸い殻や、空き缶、空き瓶がたくさん植草の中などにありました。生徒さんたちは、競うようにゴミを見つけては「あったよー」と楽しそうに作業してくれました。燃えるゴミと燃えないゴミに分けた袋は1時間で30袋になりました。

清掃活動終了後に初参加の市民病院の高橋賢史院長から「SDGsの活動の一環として参加した皆さんが、交流しながら楽しく清掃活動できたことは素晴らしいと感じています。」と挨拶をいただきました。そして参加者全員で記念撮影を行い、それぞれがお土産をもらって「また次回も一緒にまちなが清掃しようね、部活動頑張るね」と手を振りながらお別れしました。

本でつながるブックドライブ開催！

出雲市リハビリテーション病院



出雲市リハビリテーション病院にて11月29日(金)に「ブックドライブ」を開催し、多くの方に足を運んでいただきました。対象は障害児者リハビリセンターを利用のお子さん・保護者の皆さんです。

リハビリ病院では、もう読まなくなってしまったお子さんの本をいただき、他のお子さんに読んでもらいたいという思いで取り組みました。途中には児童発達支援センターわっこの保育士による絵本の読み聞かせも行い、受診に来られたお子さんたちも会場の雰囲気にも惹かれ、並んでいる本に興味を示してくれました。当日は22冊の本を新たなお子さんの手に渡すことができました。参加された方からは楽しかったというたくさんの声や、こんなモノもあったら良いなという声もいただいています。診療以外で利用者の方々と関わる機会をもつことも重要な役割であると捉えています。今回のような取り組みが広がるよう引き続き企画をしていきます。(出雲市リハビリテーション病院 事務課)



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が開催！

11月14日(休)、出雲ドームに30チームが参加し激戦を繰り広げました。優勝は奥出雲の「どんぐり」チームです。おめでとうございます。

職員で「オロチ踊り」と「ピロピロ出店」で市民に医療生協をアピールしました！



夢フェスタ in いずも2024

10月12日(出)、出雲医療生協の事務職員の会議で、生協強化月間の取り組みとして「市民にアピールしよう！」とまとめ、約40年振りに「オロチ踊り」にチームを組んで参加しました。出雲市民病院の新院長の高橋先生も参加され、猛練習を積んで当日を迎えました。好天の中、汗だくで一生懸命踊りをアピールしました。

また同じく、中町アーケード街で「生協フレイルチェック」を出店。握力測定や「ピロピロボーリング」「ピロピロサッカー」など子ども向けコーナーもあり、450名の来場者があり、大賑わい！「ピロピロ」は172本も買っていただきました！

健康づくり委員会「すこしお料理教室」を開催しました！



11月27日(休)、ラピタ本店2階の調理場で、すこしお料理教室が開催されました。「少しの塩分で美味しい料理(すこしお料理)」をテーマに7月26日の試食会のレシピ(すこやか9月号掲載)をもとに健康づくり委員をリーダーとして約30名の方と調理を行いました。6グループに分かれて、ご飯もの、メインもの、副菜をそれぞれ調理しました。すこしおの特徴として味付けの際に、醤油やコンソメの代わりにめんつゆを使用し、にんにくや生姜、大葉、ごまなどの香味野菜をふんだんに使用し味を引き立てました。

参加された方の中には「以前、塩分制限のある腎臓食を家で作らなければならぬ時期があり調理が大変だったので、もう少し早くこの企画に参加すればよかった」「香味野菜を多用し味付けした料理は美味しかった」などのコメントがありました。当日のレシピはまちづくりサポート課にて、お渡し可能です。興味のある方は是非お問合せください。(TEL: 0853-21-8108)

第55回出雲医療生活協同組合グラウンドゴルフ大会(24ホール)



11月20日(休)、出雲ドームに315名の方が参加され開催しました。入賞されたみんさん、おめでとうございます。
優勝：原 りつ子さん (神門 44打 H1:4回)
準優勝：小畑 実さん (四絡 44打 H1:4回)
3位：内田 守さん (塩冶 45打 H1:4回)

ダイヤモンド賞：小畑実さん、清水幸司さん
※左から内田 守さん、原 りつ子さん、小畑 実さん

秋の「生協強化月間」生協や支部でいろいろな活動に取り組みました！

支部で楽しい活動を取り組みました！

四絡支部 音楽企画で交流しました！



11月28日(休)、四絡コミセンで荒尾先生を講師にお招きして、歌を歌って楽しむ音楽企画をしました。四絡支部の方々には音楽が大好きな方が多く、27名の方が参加してくださいました。皆さんで秋の歌を3曲歌い、最後はしあわせなら手をたたこうを笑って楽しく歌いました。また、四絡支部の班会で行っている、曲に合わせて体操を2曲しました。皆さんで楽しく歌ったり、体操をしたりととても充実した時間でした。

古志支部 初企画「おしゃべりカフェ」



11月26日(休)に初企画の「しゃべり場カフェ」を開催し、15名の方が参加されました。14年ぶりに医療生協の会に参加した方、初めて参加した方などが来てくださいました。イベントの名前の通り、おしゃべりが中心の会ですが、運営委員さんの手作り洋菓子、組合員さんが作った おはぎ ドリップコーヒー、お昼に料理パンなどを準備し会を盛り上げました。また、健康企画も実施し、血圧測定、パタカチェックもプレストレーナーを中心に行い、自身の口の健康状態も知っていただく時間も設けました。さらに古志支部の今年度の目標と現在の成果をお話したところ早速、新規加入、そして新班が結成されました。今年も参加者がワクワクする取り組みができればと思います。

大社支部 レクリエーション「玉峰山荘」でお楽しみ！



11月12日(火)、秋晴れの中、レクリエーションで玉峰山荘へ行きました。41人の方が参加ください、各テーブルで話が花が咲きました。イ〜トキキャンペーンの商品券授与、5課題達成に向けての呼びかけを行い、5名の新規積み立て希望、70口の増資につながりました。

上津支部 レクリエーション「さんべ荘」へ行楽！



11月19日(火)、年に1度の支部レクリエーションに24名で出てきました。この日は三瓶山の頂上にはうすら雪があったほどの寒い朝でした。紅葉はところどころですが、目を引くほどの景色があり、参加者の皆さんも思わず「きれいだね」と声上がるほどでした。支部の企画に初めて参加される方も数名おられ「今日は楽しかった。バスが家に近づくと現実に引き戻されるわ」と言ってくださいました。出資金の協力もたくさんあり、新規組合員も2名増え充実した日帰り旅行でした。

長浜支部 長浜くにびき食堂・外園編



長浜支部で行っている、巡回型の地域食堂「長浜くにびき食堂」。今回は、11月17日(日)に外園町のくにびきの郷で開催しました。長浜くにびき食堂の特製カレーと大好評のさつまいもの天ぷらを付けて提供しました。大人も子どももたくさんの方が来てくださり、60食でした。当日は、もうすぐクリスマスということでスタッフはサンタの帽子をかぶって賑やかにお出迎えしました。「美味しい！」「嬉しいわ。ありがとう！」とたくさんの方が楽しく嬉しそうに召し上がってくださいました。

朝山支部 しみず班会で「フレイルチェック」を開催しました！



11月22日(金)、プレストレーナーさん大活躍!!朝山支部の「しみず班」よりミニ・フレイルチェックの依頼があり、支部内におられるプレストレーナーさんがフレイルチェックはもちろん商品説明や販売も行なっていただきました。集まってくださった20名の皆さんに「今日は自分自身の状態をしっかりと知って、苦手だった部分の鍛え方を学び、日々トレーニングをして数か月後にどう変化していったかを確認しましょう!」と激励。参加者からは「いつまでも今と変わらぬ状態で食事を摂れることは当たり前ではなく、努力が必要だが、その努力も楽しくトレーニングするからこそ継続できる」との感想がありました。

今市支部 レクリエーション「玉峰山荘」



11月21日(休)、今市町と言えば出雲市の中心、駅や市役所、商店街が集中し賑やかでたがドーナツ化が進み、空き家も目立ちます。でも、今市をなんとか元気にしたい支部組合員さんたちが今年もレクリエーションに集まってくださいました。参加数は16名と少なかったのですが、新規加入も1名、出資金へのご協力もありました。初顔合わせの方々もすぐに打ち解け合う場面もありました。車の免許証返納された方も複数名おられ「遠くへ出かけることができなくなり、支部のレクリエーションが毎年とても楽しみになった」と話しておられました。

佐田支部 グラウンドゴルフ交流会を開催しました！

11月11日(月)、佐田支部ではグラウンドゴルフ交流会を行い31名の参加がありました。当日は好天に恵まれ楽しく日頃の練習の成果を発揮する場となりました。出資金も5人から11000円の協力がありました。上位入賞者は以下の通りです。(敬称略)
1位 三島 等 78打
2位 鎌田 昭人 79打
3位 鎌田 弘 82打

