組合員

出資金

配達世話人

出雲医療生活協同組合

2024年11月30日現在

3億8,894万円

(平均出資額 26,062円)

14,924人

780人

出雲医療生協では、

まちづく

りサポ

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 (まちサポ課)

ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp

第452号

ね

れ

ど

絵

12

な

わ

4,

わ

H

光ゆ

枝

「寒い ね بح 郵 便 受け

に

を

か

聞

を

取

今市町

西の

島

秀

日

 \boldsymbol{t}

か

な

ひ

と

日

暮

n

ゅ

き

7

 \ddot{c}

を

で

る安堵

原の

— ち

正

れ

0

母

面

か

原

字を

忘

力

0)

付

め 佳

れ

湖い

陸町 三

原

ス か 辞 迷 鼓打 たが つ 手ア

痛

む

は だ 捨て

朝 一种内空 森 典

子

4

澄み

渡る

今

Ш

印

刷

や

ル

年賀

大津町の顔見 0

か

八

+

路な

ほ

0)

あ

初

藤

允

子

文

俳

旬

0 白 平は た 吉し 森 松 祐

新

札

孫が

め

7

ン

ル

が

目

覚

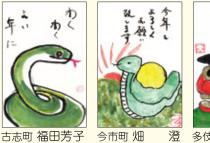
め

る

朝

八島町

布门 加え キ 野 \blacksquare 安グ 葷 子 代 カく

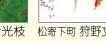


知ることができ、楽しく読ませていただき安心して過ごすことができ、水して過ごすことがいます。



多伎町 孝行光枝

組





湖陵町・ 絵手紙 森に 励 清 子

松寄下町 狩野女子

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。

川柳

短歌







今市町 島 秀正 様

斐川

田

機上か野の植

ら見るふるさい田に映える築山

と地

の松

顏

「令和六年するやか文芸年間賞」



典子







り家と松が作り込みます。田植えれ



森山











姬

逃

0)

雜

念消

ゆ

る

夏薊





俳句』



受賞コメント:私の大好きな三瓶には、 でいました。日頃の雑念の消えた一句で をも美しい色でしょう。あまりにも濃ゆ とも美しい色でしょう。あまりにも濃ゆ られました。日頃の雑念の消えた一句で が、杜若が終わり薊が出迎えて が、せいます。三瓶自然館の裏

[評] 三瓶の北の り、毎年5月に は見事なかきつ は見事なかきつ はえ事なかきつ はえ事なかきつ はたが群生しま すが、悲恋を忘 れさせるような に るような がいったのが





今岡





度は

頭を

9考え、想像力の成三十年と二回の成三十年と二回の

0

のある句はの受賞嬉り

賞嬉し

てのんんのきけさあ互て評しい気での手た苦にいいるといる手にころにのにる年

妻

0)

手

12

苦

労

話

が

た ん

と

あ

る

台員のひろば な限 受賞コメン いものです。 家にもあやかっ 19年7 よう常に作句を

●急に寒くな! 具材の高騰で考えてしまい この冬はみかんも不作だ、」 ました。冬の楽しみがどん! がいる。 寒くなる まいます。 た、と聞き

と月が復活するおめでたい日か至」初めて知る言葉でした。太至」初めて知る言葉でした。太(佐田町 佐藤さん 8歳

1 「朔旦なった。太四した。太四

-を迎えた 49 歳) 全く無くなっ (上塩冶町 ました。ビックの間にかどれも、

89 歳)

毎号楽 77 歳)

年のように虫に食べ めてです。今になっ っても大根を買っれべられたのは初めて何十年、今

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さっても「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とともに「オーラルフレイル予防」の活動として吹き戻し(ピロピロ)とともに「オーラルフレイル予防」の活動として吹き戻し(ピロピロ) ト課で組合員や市民の皆さん



講師の中島潤子先生

~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

原因かも?」でした。
科医院(松本市)の中島潤子院長にはる「あなたのその不調、口呼吸がばるれました。講師は、なかじま歯が300名、現地参加者が31名で開 ン」でした。オンラインでの参加者なも子どももストップ‼おくちポカ 月に健康につ (医福連)の歯科委員会では毎年10 日本医療福祉生活協同組合連合会 今回のテ いて学ぶ学習会を開催 は「おと

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)

と言って

当生協で

進めて ただきま

いるピロピロ

さんはよく勉強されて

ね

先生に直接質問するコ

ŧ

あり 中島

を進

<u>※</u>ブ ングを

中島先生からは

くださった当生協のブ

当日はオンラインで参

加

の皆さんが動画で出演し、

現 在、

生協では最も広が

皆さんから「出雲のブレこの研修会に参加されて

養成講座を受けて

呼吸が関連する不調、性皮膚炎、不整脈、病側えば、高血圧、糖 ますます増えて.吸と言われてい. と言われて 口呼吸は身体にさまざまな不調ります増えている「口呼吸」です ます。 スク生活で

□頻尿など□

り知られていなかっ たのです



出雲医療生協「ブレストレーナー養成講座」(9月19日)

のことで どに大きな成果を も患者さんにお勧め 、グ」なども出版されておりマウス簡単な驚きの健康法マウステーピ 島先生の講演で学ぶことがで 先生は芸 3勧めし、体質改善ないてご自身の医院で 著 上げられて 「世界 ると

会員生協報告として

る様子を報告しました。 が自分の住んで 福祉生協連・歯科委員) 「ピロピロ★こども元気教室」 とされる存在に!」と題した報告を しました。 当生協の組合員さんたち 活動開始-ルチェ ルチェック活動」やいる地域の健康づく 課の して取り 当生協のまち 地域で 組んで ブ (医 療 をブ 必要

きるようになってほ 気教室」や 外の生協から「健康づくり委員会の (地域の皆さんがどんど)室」 や「フレイルチェ が誕生--さんを中

ご家族そろって楽しく口の してください りは子ど ピロピロを活用 の頃から始

(口の虚弱) の予防活動

さました 告は学びになった。自生協でもやとりくんでもらうのに出雲の活動ない年齢にオーラルフレイル予防 などの感想を寄せて頂

フレストレーナー養成講座」出雲医療生協で取り組んで 講座の依頼を受け とも取っ は県る

まって 来る口づく いつまでも います。 も口から食べ 冒さんがどんどん活躍で「フレイルチェック」なり「ピロピロ★こども元 いと思いす ることの出

各地で「ピロピロ」を使った学習会が広がっています

11月25日月 ヴィラ湖水苑のみなさん

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。オーラルフレイル(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。宜しく願います。

(お問い合せ:まちづくりサポート課 TEL 0853-21-8108)





おすすめの一品

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。

11月29日金「教弘友の会 簸川地区会」

さつまいも ……300g みりん ………大3 ·40g ……ひとつまみ



《作り方》------①さつまいもの皮をむいて、2 cm幅に切る。ボウルに水を はり、切ったさつま芋を入 れ5~10分程度水にさらす。)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

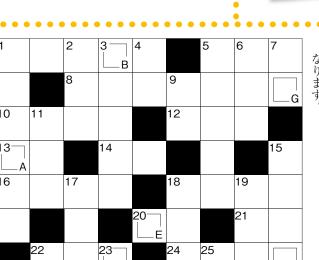
b

ヾ**解** の

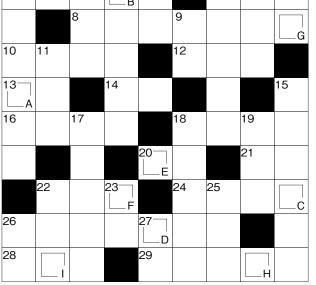
き **き** き、2 き、2 き、2

一の病えべの

レーズン…お好みの量



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



○定さ品組道体○者が 国のまで織府ののが争 ○組 ○美 ○日本で

来の代表

く建日字

たり、移 たり、移 たり、移 で り丁寧語。 う丁寧語。 移_









開催日時:令和7年3月12日(水)受付8:30

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

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

※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

生協組合員さん向けの健診を実施します

・いいとき (イ~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)



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

今年

笑顔と元気の皆さんの雲医療生協



医療生協での取り組み!



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名でまちなか

清掃に取り組みまし

た。今回で8回目、中学校の生徒さんらとは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栽の中などに 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 よ一」と楽しそうに作業をしてくれました。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か清掃しようね、部活動頑張ってね」と手 を振りながらお別れしました。



出雲市民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 リハセンターを利用するお子さん・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いて企画 をしていきます。(出雲市民リハビリテーション病院 事務課)



11月14日(木)、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。





10月12日生)、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!」とまとまり、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



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 らなければならない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)



11月20日(水)、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

(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)

ダイアモンド賞: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

支部で楽しい活動を取り組みました



11月28日 休、四絡コミセ ンで荒尾先生を 講師にお招きし 歌を歌って 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。



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、パタカチェックもブ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。

11月12日 中、レクリ エーションで きました。



さり、各テーブルで話に花が咲きました。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。



24名で出かけてきまし た。この日は三瓶山の頂上 にはうっすら雪があったほ どの寒い朝でした。紅葉は 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」と声が上がるほ どでした。支部の企画に初

11月19日(火)、年に1度の

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 たび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。

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 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 り、60食でました。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 「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。



部内におられるブ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。



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 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

言えば出雲市の中心、駅や

市役所、商店街が集中し賑

やかでしたがドーナツ化が

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。

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 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て (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

