

出雲医療生活協同組合
2024年12月31日現在

組合員 14,956人
配達世話人 790人
出資金 3億9,068万円
(平均出資額 26,122円)

すこやか

第453号
2025年2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

“楽しい”を持ち寄ったら人の輪も笑いの輪も広がった!! ～「知りタイ・聞きタイ・話しタイ」組合員交流集会in朱鷺会館～



今回のメイン企画は、住民が楽しくつながっていく活動を取り組んでおられるハンスオン埼玉(NPO法人)の副代表理事であり、岡山県真庭市の図書館長を務める西川正氏による「遊びからはじめよう!組合員活動」と題して講演をしていただきました。

秋の生協強化月間の取り組みの一つとして、出雲医療生活協同組合の組合員が一堂に会する組合員交流集会を12月6日(金)朱鷺会館にて開催しました。今回は、他支部との交流も少ない中で、組合員活動が楽しく取り組めるための学習をメイン企画にした集会として開催しました。オープニング企画は「斐川よさこい連・神名火」による元気な踊りを披露していただき、活気つくスタートとなりました。当日は支部の組合員さんや職員代表で計117名の参加があり、多くの参加者が楽しく交流と学びができたこと好評でした。

今回の講演を聞くだけでなく、西川先生が実践している企画を疑似体験しようという事で、ほぼ初対面の方同士で「話し手・聞き手」に分かれて「タームトーク」と「七輪で調理する」ときに持ち寄りたいものは何?の体験を行いました。最初の企画では、二人のペアで話し手がタームについて話し、聞き手は相槌や会話の区切りで質問をしました。話し手は聞き手の反応があると、よりイキイ

人がつながり、動き出すのは「遊びの場」
今回の講演を聞くだけでなく、西川先生が実践している企画を疑似体験しようという事で、ほぼ初対面の方同士で「話し手・聞き手」に分かれて「タームトーク」と「七輪で調理する」ときに持ち寄りたいものは何?の体験を行いました。最初の企画では、二人のペアで話し手がタームについて話し、聞き手は相槌や会話の区切りで質問をしました。話し手は聞き手の反応があると、よりイキイ



キと楽しそうに話を続け、聞き手も相手のことをしっかりと知ることができ、1分間の会話でお互いの距離がグッと縮まるのが実感できました。七輪の企画では、実物ではなくイラストの七輪を用いて、5〜6人が一つのグループで付箋に持ち寄りた食材を文字やイラストで、持ち寄った理由を一言添えながら七輪に載せていきます。高級食材や意外な物もあり「この際だから高級食材を皆にふるまうから、どうぞ、食べて食べて!」「え!?それって焼くと美味いのか?」など会話のきっかけになり、さまざまな食材が並んだ七輪を囲み話が盛り上がりました。最初は初対面の参加者同士で緊張しあうも自由奔放なアイデアが出て大笑いとなるなど一気にリラックスしました。

今回の会場には、「他支部との接触」があまりないから他の支部のみなさんはどんな班会をしているのか知りたい」との声を受け、支部や事業所の紹介のコーナーが19設けられました。支部からの出店では班会でやっているゲーム体験、折り紙教室や班会での制作作品の展示や支部の写真紹介などをさまざま。事業所の紹介コーナーでは職員が、ポスターを用いて各事業所の特色を伝え、「写真で見ると出雲医療生活協の歴史」頑張ってきた職員や病院を支える組合員さんの奮闘ぶりを写真で見たいときました。生協らしい「健康」についてのコー

「みんなのことを知りタイ・聞きタイ」
今回の会場には、「他支部との接触」があまりないから他の支部のみなさんはどんな班会をしているのか知りたい」との声を受け、支部や事業所の紹介のコーナーが19設けられました。支部からの出店では班会でやっているゲーム体験、折り紙教室や班会での制作作品の展示や支部の写真紹介などをさまざま。事業所の紹介コーナーでは職員が、ポスターを用いて各事業所の特色を伝え、「写真で見ると出雲医療生活協の歴史」頑張ってきた職員や病院を支える組合員さんの奮闘ぶりを写真で見たいときました。生協らしい「健康」についてのコー



もつと学びタイ・盛り上げタイ
参加者アンケートでは多くの方から講演内容に好評を得ました。この学習会では「楽しく交流できる場を作るにはどのようにしたらよいか」のヒントを得るための企画でしたが、「講演の内容をすぐに実践してみた!」「楽しみがあれば生活に安心が生まれる」など収穫につながったという感想が多く聞かれ、参加者には、ヒントとなる学びがあり有意義な時間となったようです。

オープニングの「神名火」のみなさん
ナーでは、初めて健康チェックを実施された方が自身の健康状態に向き合いピロピロを購入される方もおられました。特に人気があったのは職員が教える「スマホの使い方教室」で、次々と組合員さんが椅子に座り職員からスマホの操作を学んでいました。



支部活動の紹介コーナー
「すこやか」を
PCCやスマホでも
お読みいただけます!

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枚の葉書か短歌や俳句、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、宜しくお願いたします。(編集委員会)

短歌

当店は嘉永創業歴史あり五代目守る令和六年
憲法に指一本も触れさせぬその意気込みに驚かされる
山羊を飼い木彫り水墨気が向けばこの冬空を趣味で楽しむ
胸巻きのぎりぎり痛みを我慢する横腹背中と寝返り出来ず
新年にひたすら前をめぐらして思いのつまるタスキを胸に
良くなれと足のリハビリ子犬連れ落ち葉の路をひたすら歩む
今市町 伊藤 依子
知井町 小玉 信恵
上島町 曾田 幸治
大社町 西倉 美子
湖陵町 三原 捷子
湖陵町 森山 祐次

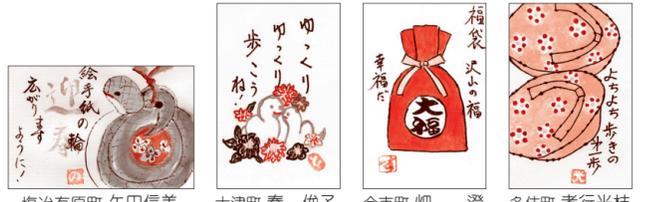
俳句

※2月号から4月号までの季語は「春」です。
銘パンを手向けてバレンタインの日
ありし日の夫のパソコン春埃
ペランダに日射し授かるクロッカス
今市町 山田 裕人

川柳

冬枯れ野かすかに芽吹く自然界
子が描く夢に宇宙の明日がある
自主返納望む対策ほど遠い
長年の夢がなくなって春迎え
ポランテアこぼれる笑みの温かさ
絵手紙にえにしを一つポストイン
度掃除汗が成果を物語る
パニックの脳に眼鏡も疲れ気味
塩冶町 足立 トキ工
大津町 今岡 健
大津町 加田 董子
大津町 黒目 英男
松寄下町 松野 安子
八島町 布野 安子
荒茅町 原 一正
浜町 中尾 貴美子

絵手紙



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。

組合員のひらば

昨年のある日、見知らぬ人から電話をいただきました。この度新年号でそのお方を知る事ができました。「すこやか」で結ばれた縁を嬉しく思います。地元元気の操サロ「すこやか」で皆さんと楽しくやらせていただき感謝です。(佐田町 内藤さん 80歳)
●元旦、年賀状と一緒に「すこやか」も郵便受けに入っていました。た。えっ!!もう配布して下さったんだ」とビックリしました。ど



タテのカギ

①規則によって、物事を制限する際に設けられた数字
②因果関係は「原因」と「○○」の関係でつながっている
③インフルエンザと同じくまだまだ気が抜けません。注意しましょう
④自然の力で補充されるエネルギー資源、○○○○可能エネルギー
⑤弱気○○○○
⑥再び同じ機会が得られない事。○○○○は無い
⑦EU加盟国のうち20か国で公式に導入している通貨



ヨコのカギ

①日本の代表的なメーカーの歌。○○○○万国の労働者:
②徳川家康を祀る神社がある、都市名
③愛媛地方の旧呼称
④奈良県のある地方で、令和6年に調査が進み新たな出土品が出た遺跡
⑤足音などを大きく立て、慌てふためくようす。○○ばた
⑥徳川家康を祀る神社がある、都市名
⑦テニスの錦織選手で有名になった食べ物。正式名はアカムツ
⑧結婚式などのフォーマルな場において、主に既婚の女性が着用する正装の着物。○○袖
⑨ある程度の年月を経たかつての歌が流行したころを懐かしく思い出されるような歌の総称の略語



応募のきまわり

クロスイードを解き、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、年令、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。「組合員のひらば」に掲載させていただきます。

●冬場は毎年度が増えているが、この時期は美味しいものが沢山あって、それに加えて運動不足。寒いのは苦手ですが、カロリー消費の為に少し歩いてみようかなと費っています。(佐田町 永井さん 69歳)

●新年あけましておめでとうございませう。今年の正月は雪も降らず、出かけるには天候も気にせずに出掛けられますが、なかなか出雲大社の初詣に行きたいのですが、今年人手が多そうなのでもう少し先で行けたらいいと思っています。今年もどうか良い年でありませうに!(塩冶町 奥井さん 66歳)
●年末にインフルに感染しました。生まれて初めての経験、高熱、せきに
だたかわかりませんが御足労いただきありがとうございます。
(渡橋町 大森さん 65歳)
●新年あけましておめでとうございませう。今年の正月は雪も降らず、出かけるには天候も気にせずに出掛けられますが、なかなか出雲大社の初詣に行きたいのですが、今年人手が多そうなのでもう少し先で行けたらいいと思っています。今年もどうか良い年でありませうに!(塩冶町 奥井さん 66歳)
●年末にインフルに感染しました。生まれて初めての経験、高熱、せきに



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

第7回「学VIVA」…楽しかったよ!べったん・もちもちお餅つき!



「学VIVA(まなびば)」は出雲医療生協とワークスコープが地域を支える活動として取り組んでいる「つながり食堂」から生まれた子どもたち向けの学習支援の活動です。

12月28日(出)、「おはようございます!」の元気な声と共に、子どもたちが笑顔で生協事務局に集まってきました。顔見知りの子もたくさんいて、職員に飛びついてくれる子どもたちに大人たちはメロメロです。子どもたちは持参した冬休みの宿題やドリルを集中して勉強しました。学習後は人気の「餅つき」と「正月あそび」に分かれて楽しみました。「正月あそび」では、カルタと福笑いが行われ、参加者の中には福笑いを初めて体験する子どももおりました。「すごくおもしろかった!家に帰ったら自分で作りたい」「初めてやったけど、ハマったー!」と話してくれました。2022年冬から始まった「学VIVA」に毎回参加している小学生の中には、今年の3月で小学校を卒業する子もいます。小学生が対象の企画のため、「学VIVA」も卒業になります。子どもたちからは「さみしいな〜」と声があがりましたが、寂しいのは私たちスタッフも同じ気持ちです。次回開催の際には素敵な思い出作りを計画しています。

■次回 開催予定日 3月29日(出)
申込日: 3月10日(月)から 申込先: 0853-21-8108 (まちづくりサポート課)

出雲市民病院 原子力災害活動研修に参加しました!



島根県医療政策課主催の令和6年度原子力災害医療活動研修に当院から高橋(院長)、小玉(放射線技師)、岩崎(事務)の3名が参加しました。

12月8日(出)に島根県立中央病院で行われ、広島大学が講師となり県立中央病院、島根大学、玉造病院、松江市・雲南消防の方々と共に訓練を実施いたしました。実習では、汚染検査機器の使い方や、救急外来での汚染傷病者対応の実動訓練を行いました。知識の必要性や対応の困難さを痛感いたしました。当院は原子力災害医療協力医療機関です。有事においては正しく恐れることを念頭に行政や災害拠点病院との連携や役割について検討していきたいと思っております。ただ、今回の訓練を行い、大きな原発に頼らない社会づくりが必要だと痛切に感じました。(事務次長 岩崎)

あそびの一品

フォンダンショコラ☆バレンタイン☆

焼き過ぎるとチョコレートケーキになるので、焼き上がりはやわらかすぎる位が丁度いいです。食べる前に500Wで20秒温めると中のチョコがトロっとします。

- 材料(マフィンカップ10個分)●
- ・板チョコ 180g
 - ・バター 160g
 - ・薄力粉 80g
 - ・卵 4個
 - ・砂糖 100g
 - ・純ココア 10g
 - ・ココアパウダー...お好みで
 - ・粉砂糖 お好みで
- 作り方
- ①オーブンを200度に予熱する。
 - ②板チョコを手で割りボールに入れ、湯煎にかけて溶かす。
 - ③バターをレンジで溶かす。
 - ④卵に砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てする。(8分立て位)
 - ⑤②のチョコレートに③のバターを少しずつ加え、つやっぽくなるまで混ぜる。

- ⑥⑤に④の卵を少しずつ加えてきちんと混ぜる。
- ⑦⑥にココア、薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑧マフィンカップに8分目位入れて、200度に予熱したオーブンで10分焼く。(上の方がひび割れしたら出来上がり)
- ⑨冷蔵庫で冷やす。
- ⑩お好みでココア、粉砂糖をふりかける。

第5回「だんだんわけ会」で生活支援の取り組みをしました!



12月14日(出)に生協管理棟を会場に「だんだんわけ会」を開催しました。わけ会は食糧品や日用品などの提供を受けて、来場者の方に欲しい品物を選んでいただく出雲医療生協独自の生活支援の取り組みです。コロナ禍の2022年春に第1回目を開始しました。この日は56名の利用がありました。今年の特徴としては、物価高騰の影響で支援品がなかなか集まりにくいことがありました。しかしそんな中でも『「わけ会」で使って!』と数名の方から寄付金や生鮮野菜の提供をいただくこともできました。企画の名前の由来は「だんだん」とは出雲弁で「ありがとう」「わけこ」とは「分け合う」という意味を組み合わせた造語です。困っている方に少しでも協力したいと、できる範囲で協力して下さる皆さんと共に継続して活動している「だんだんわけ会」です。今後とも、皆さんのあたたかいご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。(まちづくりサポート課)

有償ボランティア「虹」の支援者忘年会を開催しました!



12月13日(金)に、有償ボランティア「虹」の支援者交流会を、生協事務局を会場に開催しました。今回は調理を通じた交流と、忘年会を兼ねた交流を行いました。「久しぶり〜!」「元気だった?」と再会を楽しむ方や、初めて会う方とも『シュガーバターボール』というお菓子と、野菜たっぷりの汁の調理を通してすぐに親しくなられました。お弁当・汁・お菓子に加え、持参した自家製の漬物や酢の物などを皆さんに配ってくださり、とても豪華で和気あいあいとした食事となりました。次回は3月です。また楽しい企画を準備していますので、支援者の皆さまお楽しみに♪
*有償ボランティア「虹」では組合員同士の助け合い、「できることを、できるカタチで」をモットーに活動しています。随時支援者募集中です!(TEL0853-31-9781 虹・事務局)

支部の「総括と方針づくり期間」

新年度に向けて支部の「総括と方針づくり」を理事会として呼びかけました。
■期間 1月~4月頃
■テーマ「誰もが健康で居心地よくくらせる、まちづくりへの挑戦」
~創意工夫で「でかける」「つながる」「安心を結ぶ」(るるぶ)の取り組みを広げましょう~
1. 「ゆるやかなつながり」「集まれる機会づくり」「楽しい活動」を大切に活動を相談しましょう。
2. 安心して暮らせるまちづくりのため何が出来るか相談しあいましょう。
3. 「すこやか」配達員さんなど担い手を増やしましょう。組合員増やしと増資活動の目標を立てましょう。
4. 健康づくりの輪を地域で広げましょう。
5. 生協総代会の総代の選出を進めましょう。

ピロピロ 医療用「長息生活」

口の健康なくして全身の健康はありません!!
医療用吹き戻しのピロピロ「長息生活」で、鼻呼吸へと改善しましょう。出雲医療生協では6種類のピロピロを取り扱っています。自身のレベルにあったピロピロで、トレーニングしましょう!
写真以外のレベルもありますのでお問合せください。
販売: 300円~1,000円(税込)
■まちづくりサポート課 TEL (0853) 21-8108
※ピロピロを用いた学習会も実施しています。お問合せください。「長息生活」は丸ルピナスの登録商標です。

長浜くにびき食堂 高見編!



12月8日(出)高見公会堂を会場に、長浜くにびき食堂が開催されました。当日は34名の来場者があり、出来立の美味しいカレー、揚げたての芋の天ぷら、黒豆の煮物を提供しました。高見地域の皆さんは食べてすぐ帰るのではなく、皆さんおしゃべりも楽しまれ、「誰もが居心地よく過ごせる居場所づくり」にもつながっていると思います。今回は2024年の長浜くにびき食堂の写真をポスターにして展示も行いました。2025年には長浜地区でもまた開催したいと考えています。巡回型の地域食堂。

~秋の生協強化月間~支部のレクリエーションが楽しく交流ができました!

さんべ荘



●11/11 朝山支部
昼食交流会の際に、班活動の紹介も行われ、より支部活動を知ってもらいました!



●11/15 湖陵支部
恒例のピンゴ大会で盛り上がりしました。



●11/22 平田支部
移動中から、会話が弾み楽しい企画になりました。

サロンなどへの出前授業「健康寿命をのばすだけじゃないお口の話し」



●11/25 ヴィラ湖水苑(サービス付き高齢者向け住宅)



●11/29 教弘友の会 籾川地区会(教員をされていた方の会)

玉峰山荘



●11/8 高松支部
2回目のレクは天候に恵まれ、皆さんもニコニコ



●11/25 四枝支部
踊りの披露や、カラオケではみんなで合唱して大いに盛り上がりしました。



●11月18日 神西支部
あいにく雨天でしたが、みんなで楽しく交流しました。



12月11日(出)、四絡幼稚園で四絡支部として初めての「ピロピロ★いも元氣教室」を開催しました。24名の元氣いっばいの子どもたちと、6名の支部運営委員の方と一緒に楽しく開催しました。ピロピロを使うゲームを2つと、あいうべ体操の替え歌を1曲歌いました。園長先生からお口はとても大事な場所だという話をしてもいい、この替え歌を幼稚園でも毎日歌ってみたいとの感想もいただきました。子どもたちも「バイキンマンを倒すのが楽しかった!」「ボールを転がすのが難しかったけど楽しかった!」「またやりたい!」という嬉しい感想がありました。最後には運営委員さんと笑顔で話したり、手を振り合ったりする場面もみられ大人にとっても楽しく癒された時間となりました。

雲南支部 ゲートボール大会開催!



12月7日(出)、今年度2回目のゲートボール大会が開催されました。10チームが参加。1回目は7月の開催で熱中症が心配されるくらいの暑さの中でしたが、今回は朝あられが降るほど寒い天候の中での開催でした。運営委員の方が温かい飲み物や食べ物を用意してくださり、ゲームが終わると温まりながら楽しくお話をしておられたのが印象的でした。お昼ご飯も一緒に食べるなど、ゲームだけではなく楽しい時間がたくさんありました。
1位:木次 2位:たちばら 3位:波多

「しめ縄づくり」体験教室を支部で開催しました!



12月に2つの支部で、「しめ縄づくり」体験教室が開催されました。毎年恒例の企画にそれぞれ10名以上の方が参加されました。世界に一つだけの正月飾りを楽しみながら会話をしながら上手に仕上げるのができたようです。

新班紹介 喜劇「ほかほか」班会



12月19日に結成の会を行いました。楽しく活動していきます!