

出雲医療生活協同組合  
2025年2月28日現在

組合員 15,002人  
配達世話人 791人  
出資金 3億9,169万円  
(平均出資額 26,110円)

# すこやか

第 455 号  
2025 年 4 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

## “地域に広がれ！医療生協のまちづくり” ～「バレンタイン行動inラピタ出雲店」に取り組みました！～



虹のバレンタインカード



オーラルフレイルチェックの様子



年金者組合の方の訴え

出雲医療生協のことを知らない方もコーナーに寄ってくださって「口の健康のこと、初めて聞いたけど知らないことだらけだった」「今日聞いたことを明日から実践してみたいね」と感想をいただきました。

1時間30分という短時間の開催ではありましたが、ラピタ出雲店でお話しした方が早速、商品を購入しに病院に訪れてくださいました。地域に出向き、健康についてのお話をしていくことなどが、出雲医療生協を広く知らせることに繋がっていくと実感し、また開催したいと思えます。

### 医療生協って健康のことを学べるんだね



署名活動の様子



医療福祉生協では2月1日～14日を「虹のバレンタイン行動」と定め、虹のバレンタインカード配布や宣伝行動に取り組んでいます。これは地域に医療生協の存在と活動を知ってもらう全国的な取り組みです。出雲医療生協でも2月14日(金)にラピタ出雲店にて、社保平和まちづくり委員会・健康づくり委員会と一緒に「虹のバレンタインカード」の配布や署名活動、オーラルフレイル(口の虚弱)チェックを行いました。

### 虹のバレンタインカードとは？

今年度の「虹のバレンタインカード」は、誰もが健康で居心地よくくらしを築いていくための挑戦、誰一人取り残さない社会、社会保障の充実、憲法を守り平和な社会をめざす取り組みなどのメッセージが印刷された内容です。環境保全のとりくみに出雲医療生協の海岸清掃の様子も掲載されています。

### オーラルフレイルチェックコーナーでの対話

署名活動時に配布した「無料でできるオーラルフレイルチェック」のチラシを手にした方が、コーナーに来てくださいました。時間の都合上お一人2～3つのチェックしかでき

### 他団体と一緒に活動！

お店の入口付近では、他団体の皆さんと一緒に約150名の方に虹のバレンタインカードの配布や、「年金」「ピキニ被ばく船員高知訴訟」「保険でより良い歯科医療を求める請願署名」の署名活動を行いました。買い物に来られた方も足を止め署名にご協力いただきました。

## 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

水だけで生かされており猫柳帽子を脱いで花になりたる  
知井宮岡 小玉 信 恵

悠々と生きておられる我が人生妻の支えがあればこそなり  
荒茅町 原 正

成人の仲間入りした孫娘晴れ着姿に涙溢れる  
八島町 布野 安子

赤く咲くツバキの花に癒やされて八十路の坂を今日も越え行く  
湖陵町 三原 捷子

猿が出た猪も出る通学路孫を迎えに爺婆走る  
湖陵町 森 山 祐次

### 俳句

※5月号から7月の季語は「夏」。8月は「秋」です。

火祭りの護摩噴き上ぐる峰の春  
佐田町 内藤 允子

隆徳碑たたふる丘や花の雲  
湖陵町 森 山 典子

おだやかなひとりの夕餉目刺焼く  
今市町 山田 裕人

### 川柳

宇宙旅行大きな夢が助走する  
大津町 今岡 健

便利過ぎ調べる過程ないスマホ  
大津町 加田 董子

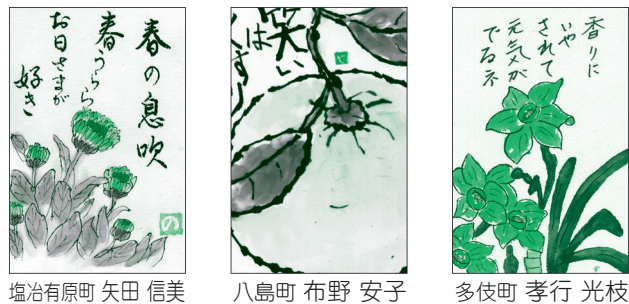
棟梁の釘一本にない狂い  
大津町 加本 精一

啓誓だ衣脱ぎ捨て野良仕事  
平野町 吉川 松代

シニアにはテレビ新聞知恵袋  
松宮町 黒目 英男

悩み事言うか言わぬかまた悩む  
大津町 永田 八ルミ

### 絵手紙



春の息吹 八島町 布野 安子  
多伎町 孝行 光枝  
塩冶有原町 矢田 信美

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

●ブロッコリーにはイソチオシアネート(辛味成分)が含まれていて、酸欠になると不味くなる。先日初めて知りました。この物価高騰の折り我が家での残念な出来事でした。

(大田市 笠井さん 83歳)

●今年は例年になく大雪で、2月5日～5日間も家から出られず、テレビを観たり、新聞を読んだり、読みたかった本を読んだりと久しぶりにゆつくり出来ました。おかげで「すこやかバズル」にも挑戦することが出来良かったです。

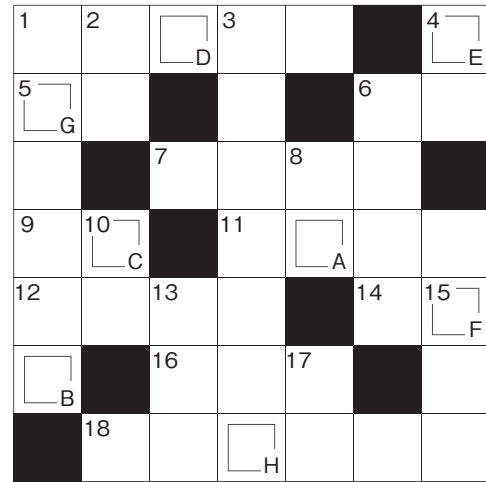
(古志町 中野さん 82歳)

●2月号のすこやかバズルにメーデー関連のカギがありました。晴か半世紀前のメーデー集を思い出しました。よく歌ったのは、晴れた五月の...でした。



### 夕テのカギ

① 主症状として、激しい咳や痰、息苦しきがある病気。  
② ○○か現か幻か？  
③ 初対面の方に対して、自分を知らせてもらうために行います。  
④ 大腸に働きかけて、便通の改善を促す薬の総称。  
⑤ 北海道にあるマリモで有名な場所です。  
⑥ 日本刀の手で握る部分の名前。  
⑦ 自分の利害を基準に物事を行う事四字熟語。○○得勘定。  
⑧ 暗い場所が見えにくくなる症



### ヨコのカギ

① 働き手を求めている広告。○  
② 祝いの象徴、鶴と○○  
③ 硬いものにぶつかつた際にで七七夕の話に登場する彦星の職業は？  
④ 赤や青の種類がある。  
⑤ 俗に、虫の知らせ。ともいわれます。  
⑥ 野球で外野手としての能力を判断する基準となる技術。  
⑦ 福島県の郷土料理。○○のあらい。  
⑧ 人の気持ちや立場が良く分かること。○○○○  
⑨ 野球の用語。投手に変わって打席に立つ打撃専門の選手のこと。

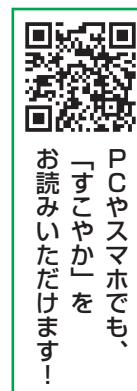


▲453号の解答「トウケツツウイ」

### 応募のきまわり

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。はがきとその答えと住所、氏名、年齢、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。「組合員のひろば」に掲載させていただきます。

○締切 2025年4月末日  
○賞品 II 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 II 第453号の正解は「トウケツツウイ」でした。応募数56通(正解53)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。



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 出雲市塩冶町1536-1  
TEL(21)8108/FAX(25)0622



コチラのQRコードからも投稿が出来るようになりました！スマートフォンのカメラ機能で読み取って投稿ください。沢山の投稿お待ちしております。



### 出雲市民病院 2月12日(水)に、消防訓練を実施しました!



今回の訓練では、人手の少ない夜間における火災対応を訓練するため、深夜に病棟での火災を想定し、通報、初期消火、限られたスタッフで、他階からの応援を得ながらの避難誘導を行いました。

同時に、ベッドから車イスへの患者さんの移乗の仕方も学びました。訓練では評価者によるチェックも行われ、訓練後には指摘事項も伝えられました。最後に、水消火器操作訓練も行われました。

今後も定期的な訓練を実施し、非常時に適切に対応できるよう準備を進めてまいります。

以下は実際に訓練に参加した職員の感想です。

- もし火災が起きた際、消防隊が到着するまでの間に自信を持って初期消火に対応できるように今後も継続して訓練する必要があると感じました。
- 突然の火災時に冷静に対処する重要性を学び、患者誘導についても改めて確認することが出来ました。日々の業務の中で万が一に備え、防災意識を持ち、しっかりと取り組んでいきたいと思えます。(施設課課長 奥井)

### 出雲市民病院 看護部長就任のごあいさつ

4月1日より出雲市民病院の看護部長を拝命しました福代瑞絵です。私たち看護職は人々の健康と生活を守る役割を担っています。人々の求める健康や幸せな暮らしは個人によって異なります。望む未来を共に考えられるよう、患者さまやご家族に寄り添い、チームワークを大切に看護・介護を提供したいと考えております。



新・看護部長 福代 瑞絵  
(兼)出雲医療生協看護部長

全国的に看護師不足が問題となっており、当院も例外ではございません。職員が働き続けたいと思える環境を整え、協力し合える風土づくりにも取り組むみたいと思っております。患者さまや地域の皆さまのために職員がいきいきと働き、地域の皆さまに信頼される医療機関となるよう努力してまいります。何卒宜しくお願いします。

### 地方区分の理事推薦申出の受付について

第19回総代会(6月21日)での役員改選にあたり、地方区分の理事候補として、地方区分役員推薦委員会での推薦を希望する組合員の申出を下記のように募ります。

- 1、定数 16名
- 2、資格 2025年3月31日(月)に登録のある組合員
- 3、申出 所定の「理事推薦申出書」の提出  
なお、役員推薦委員会においては、当該支部の推薦を受けていただくことにしております。
- 4、期間 2025年4月1日(火)~5月9日(金)
- 5、提出 出雲医療生協事務局(地方区分役員推薦委員会担当:板倉)

2025年4月1日 出雲医療生活協同組合 理事長 象谷 幸正

### あおめの一品

### ゆでたけのことチンゲン菜の焼きびたし

- 材料(2人分)
  - ・ゆでたけのこ…1/2本
  - ・チンゲン菜…1株
  - ・水…1カップ
  - ・しょうゆ…大さじ1
  - ・ごま油…大さじ1
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・しょうがのすりおろし…小さじ1/2
  - ・中華だし…小さじ1/2
  - ・塩…少々
  - ・サラダ油…大さじ1/2
- 一度焼くことで香ばしさをアップさせることがポイントです!
- 作り方
  - ①たけのこはくし形切りにし、チンゲン菜は4cm長さに切る。
  - ②鍋に調味料すべてを入れてサッと煮立て、たれを作る。
  - ③フライパンの油を熱し、①のたけのこ・チンゲン菜を入れて焼く。熱いうちに②のたれに1時間以上浸す。

### 医福連主催の「すこしおレシピコンテスト2024」で総菜部門「佳作」を受賞しました!

この度、出雲医療生協の健康づくり委員会で考案した「和風ろーるキャベツ」が医療福祉生協連の「すこしおレシピコンテスト(総菜レシピ部門)」で「佳作」を受賞しました。少ない塩分量で美味しいレシピをつくるための特徴として、生姜やニンニクの香味野菜を使い、ポン酢を作る際には醤油ではなく、めんつゆを代用する工夫を凝らしました。(下記レシピのAの部分)来年度もあっ!と驚くすこしおレシピを考案し、最優秀賞を目指して委員一同頑張ります!



### 受賞作品「和風ろーるキャベツ」のレシピ

- 材料(2個分) 塩分0.45g
- キャベツ…2枚
  - 豚ミンチ…80g
  - 玉ねぎ…30g
  - 生姜…5g
  - にんにく…5g
  - 卵…5g
  - めんつゆ…小さじ3/5(ストレートタイプ)
  - 水…適量
  - おろし大根…50g
  - めんつゆ…小さじ2
  - A(ストレートタイプ)
  - 酢…小さじ2



- 作り方
- ①キャベツをさつとゆで、芯の厚いところをそぎ取る。
  - ②玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにし、生姜はすりおろしておく。
  - ③豚ミンチ・卵と上記の野菜を混ぜ合わせ、肉タネをつくる。
  - ④タネは1/2ずつに分ける。
  - ⑤キャベツの芯のやや上方向にタネをのせ、下、左右の順に葉で包み少しきつめに巻く。
  - ⑥ろーるキャベツの巻き終わりが下にくるようにして鍋に敷き詰める。鍋の大きさは、ろーるキャベツが入る位の大きさがベスト。
  - ⑦水とめんつゆを合わせたものを、ロールキャベツが浸るくらいまで加え、落し蓋をして20~30分煮こむ。
  - ⑧ろーるキャベツを器に盛り、上におろし大根をのせAを上からかけ完成。

### せいかつはっぴょうかい ~おひさま保育園~

2月22日(出)、保護者さんに来ていただき発表会を行いました。たくさんの人前で緊張する子、涙が出る子、固まる子…いろんな姿がありましたが自分の得意なことを披露したり、ダンスを最後までやりきることができました。発表会を通してひと回り成長した子どもたちです。みんなよく頑張りました!!



### 職場紹介シリーズ リハビリ病院栄養課

栄養課では、患者さま1人ひとりの病状や嚥下状態に合わせた食事を提供し、治療や回復を食の面からサポートしています。

- 患者さまに合わせた食事提供: 医師の指示に基づき、一般食から治療食(糖尿病食、腎臓病食など)など幅広く対応しています。安全に食事をしていただけるように、嚥下機能に合わせた食形態(歯茎で潰せる、舌で潰せるなど固さや飲み込みやすさに配慮した嚥下調整食)を検討します。患者様の嗜好や食べられる量も考慮し、個別対応を行います
- 栄養管理とサポート: 管理栄養士が栄養状態を評価し、必要に応じて個別の栄養管理計画を作成。食事摂取量が不安定で必要栄養量の摂取が難しい方には、多職種と連携し補助食品などを活用しながらリハビリをする体づくりをサポートします
- 食事の楽しみを大切に: 季節ごとの行事食や郷土料理、彩り豊かな盛り付けを工夫し、食事を楽しんでいただけるよう心がけています。
- 退院にむけての栄養サポート: 再発予防や、安全に自宅でも食事を続けていただけるように管理栄養士が栄養相談を行っています。

病院の食事は「治療の一環」であり、毎日のリハビリのためには栄養面からのサポートが重要です。低栄養の改善や筋肉量の増加、時には減量も目標にすることなど患者様の状態に応じた栄養管理とサポートを行い、安全でおいしい食事を栄養課一同提供していきます。



### 長浜支部 年度末にむけて配達世話人慰労会を開催しました!



3月3日(月)に、長浜支部の配達世話人慰労会を21名の方で行ないました。まず、リハビリ病院の倉橋理学療法士に、大好評のセラバンドの体操をしてもらいました。次に、小澤常務に出雲医療生協の経営の状況や、出資金の使われ方や、地域活動の重要性などを具体的に話してもらいました。「とても分かりやすく良かったです」など感想をいただき、皆さんが増資をしてくださいました。最後には、運営委員さんの美味しい手作りおはぎと、美味しい珈琲をいただきながら交流をしてもらいました。組合員さん同士で話すだけでなく、講師の方と直接話もでき大変良い時間でした。

### 雲南支部 初めてのお出掛け企画を開催しました!



雲南支部では、毎年ゲートボール大会を楽しんでいましたが、支部として初めてお出掛け企画を3月5日(水)にしました。初めての企画で参加者が少ないかと思いましたが、27名の方が参加してください玉峰山荘へ出かけました。温泉と食事を皆さんで楽しむだけでなく、組合員の方が銭太鼓&寸劇の出し物をされたり、安来節を歌ってくださったりと盛り上げてくださいました。「楽しかった!」「こんなに楽しんだから毎年の企画にしてほしい」などとても嬉しい感想を聞かせてくださいました。来年度もぜひたくさんの方に参加してもらえよう企画をしていきたいと思います。

### 稗原支部 新年会を開催しました!



新年会の前に、小澤常務に「医療福祉生協における組合員参加のあり方提言」についてお話しをしていただきました。稗原支部でもこれからの組合員参加について、話し合おうきっかけになったと思います。今年の新年会はスカットボールと今年の福男と福女を決めるじゃんけん大会をしました。福女を決めるじゃんけんでは、最後の2人になってから中々決まりませんでした。とても盛り上がりました。スカットボールは4チーム2組に分かれ対戦しました。外はばたん雪が降る中、室内では「すごーい、5点だ〜!」「何で入らないのかな?」「相手チーム強いね〜」など熱気あふれる対戦となりました。みなさんの笑顔と笑いがあふれる新年会でした!

### イトキシリーズ NO.23 “やりがい”いっぱい!の大津支部

大津支部には、5つの委員会があります!各委員会では「自分たちが地域のために何ができるのか」を常に考え話し合っています。その時々問題と真摯に向き合い、自分事として解決の糸口を見つけ出し、時には市役所から講師を招き学習会を企画したりと忙しい中にもやりがいを感じています。また、近年問題となっているオーラルフレイル予防にもいち早く取り組み、地域の保育園などで教室もおこなっています。さらに大曲診療所のフードドライブ時に行う「のきしたカフェ」も実施しておりイベントを考えることも楽しみとなっています。今後も抜群のチームワークでさまざまなことに取り組んでいきます。



大津支部長 高橋 十子さん

古志支部 レクリエーションと表彰式を開催しました!

支部企画には初参加と言われる方が数名おられた今回のレクリエーションは、年度末ということもあり、年間目標に貢献してくださった方々の表彰式も行いました。会場は7月の豪雨で、唯一の県道が崩落し孤立状態となった大社町日御崎にある「ことぶき荘」さんです。現在は、部区間が仮設道路による片側交互通行となっており通行可能ですが、送迎バスの中からは崩落現場も生々しい状態で見ることができました。

この日はあいにくの天候で、日御崎神社などに立ち寄り、おはげをいただきましたが、ことぶき荘の社長さんから、崩落当日の様子やとりに残されていた宿泊観光客の避難方法、住民の皆さんの様子、そして被災者である社長さんが住民のために何が出来るのかと送迎バスを利用したボランティアをされ支援にも奮闘されたことなど事細かくお話ししていただきました。また、同地区の住民でもあり、この日はあいにく天候で、日御崎神社などに立ち寄り、おはげをいただきましたが、ことぶき荘の社長さんから、崩落当日の様子やとりに残されていた宿泊観光客の避難方法、住民の皆さんの様子、そして被災者である社長さんが住民のために何が出来るのかと送迎バスを利用したボランティアをされ支援にも奮闘されたことなど事細かくお話ししていただきました。

参加者のほとんどが、日御崎の復興支援にと、一夜干しカレーや板わかめなどたくさんのお土産を抱えて家路に向かいました。

### 大津支部 「ピロピロ★こども元気教室」を取り組みました!



おおつ保育園で開催する「ピロピロ★こども元気教室」は今年で4年目となりました。先生方もこの恒例行事を介して子供たちの口の状態を知ることができるので楽しみにして下さっています。今回は、園児1名が吹き戻しができませんでしたが、プレストレーナーの優しき的確な指導ですぐにできるようになり、ピロピロを使用した色々なゲームを楽しんでくれました。次年度もまた楽しい教室を実施しようとお話しました。

### 出東ふれあいサロンの会 健康寿命を延ばすおくちのはなし

斐川町のサロンさんで35名の方が集まってくださいました。「健康についての話をあまり聞いたことがない」と言われる方が多く、新鮮な面持ちで話を聞いてくださいました。初めて経験する「あいうべ体操」やピロピロ、口の状態チェック等で、ご自身の口のことを知ってもらいました。出雲医療生協で、今とても好評な「舌ブラシ・ゼクリンMORE」も飛ぶように売れました。学習会がきっかけとなり「口の健康なくして全身の健康はあり得ない」と感じていただけました。



### 舌ブラシ! 医療福祉生協連推奨 「ゼクリンMORE」 わたしたちも使っています!



1本:150円(税込)  
お問合せ:  
まちづくりサポート課まで  
TEL 0853-21-8108

組合員活動委員会のみなさん