出雲医療生活協同組合
2021年11月30日現在
組合員　14,697人
配達世話人　761人
出資金　3億9,046万9千円
（平均出資額 26,568円）

すこやか

第416号
2022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）21-2735
ホームページ：www.izumo-hewcoop.jp

あけましておめでとうございます

出雲医療生活協同組合
理事長 象谷幸正

地域で生協活動を支える支部長のみなさん！

この１年、医福連の情報誌・コムコムやマスコミで当生協の活動が紹介されました！

※著作物使用申請済

出雲医療生協は、生協法人に転換して15年となります。医療生協に転換後は、組合員さんと班会などを通じ健康づくりと組合員交流や、支え合い活動を共同して取り組んできました。地域包括ケアの時代を迎えてからは、地域の中での役割を担うことも「2020年ビジョン」で呼びかけました。

一方で事業所の医療活動と地域の組合員活動による健康づくり、まちづくりなど取り組みを進める中で、国連が2015年に定めたSDGs（持続可能な開発目標）の17の目標にもつながる課題がたくさんあることがわかりました。今、私たちはこの目標も自らの活動に反映していこうと考えています。

私たちの住むこの出雲の地で、医療や福祉の活動を基本にしつつ、組合内外の方々と健康で長生きできること、住みやすいまちづくりを考えていくこと、住民の方の困りごとに寄り添う活動など一層の役割を果たしていきたいと思います。

この１年、医療福祉生協連（医福連）の情報誌・コムコムやマスコミで当生協の活動が紹介されました！

出雲医療生協の組合員の皆さんの活動が医福連の情報誌や地元で紹介される機会が増えてきました。地域での環境活動は全国の医療生協にも広がりつつあります。

（出雲市のサロン）斐川町「一歩一歩の会」

11月19日

2021年度 出雲医療生協多伎支部グラウンドゴルフ交流会

（2面の続き）

11月6日（土）田儀農村広場　16ホール

優　勝：和田森伊都美さん　34打・ホールインワン1
準優勝：和田　　優さん　35打・ホールインワン1
第３位：伊藤　正江さん　37打・ホールインワン1
第４位：安井　博子さん　38打・ホールインワン1
第５位：竹下　佳孝さん　38打・ホールインワン1

2月～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～トキ）ドック」
通常料金30,000円⇒**28,000円**（税込）
※胃カメラをご希望される場合は、別途1,000円加算となります。

■出雲医療生協・組合員健診　料金：**1万円**（税込）
身体測定、眼底カメラ、聴力、心電図、尿検査、血液検査、推定塩分摂取量測定、血管機能検査、ペプシノゲン検査（胃粘膜の萎縮度検査）

＜お問い合せ・受付＞
出雲市民病院・健診センター
TEL 0853-21-2722（代表電話）

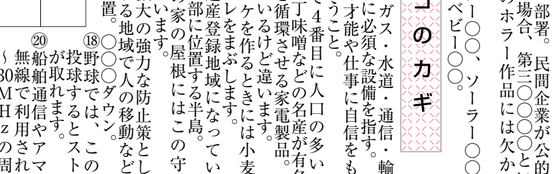
出雲医療生協のマスコットキャラクター「イ～トキくん」

第30回出雲医療生協ゲートボール大会

11月16日㈫出雲ドームでゲートボール大会が開催されました。
今回は記念大会で参加チームは36チーム。
白熱した試合の結果、総合優勝は「ブレンド」チームでした。

神西支部 グラウンドゴルフ交流会

11月25日（木）平成スポーツ公園　16ホール



優　勝：野津　孝枝さん 36打ホンカン2
準優勝：高橋久美子さん 37打ホンカン1
第3位：高尾貴美子さん 38打ホンカン1
第4位：和田　悦子さん 40打　1
第5位：桑原　徳郎さん 41打ホンカン
第6位：阿川　　誠さん 41打
第7位：糸賀　弘一さん 43打
第8位：高尾　佳孝さん 43打
第9位：中尾　允さん 43打
第10位：糸賀　恭一さん 45打

「くち」を鍛えて健康寿命をのばそう！

腹式呼吸エクサ
ロングピロピロ **1本600円**（税込）
1日10吹き（目安）エクササイズ！　長さ1mロング！（組織課まで）

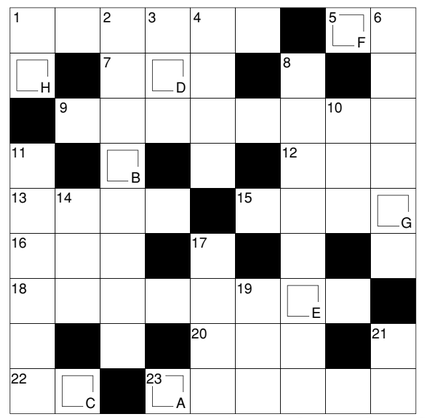
新春パズル

タテのカギ

①キイチゴの一種で赤い果実が特徴的な○○ベリー。
②旅客機で最上級客席のこと。
③④次の季節。今年こそは○○○○の相手に想いを伝えたい！
⑥毛皮で作られたコート。寒い季節はこれを着たいですね。
⑧サンショウウオをペット用に改良された種類。日本でしか通用しない名前だとか。
⑩○○採りを入れて調べること。月○○
⑭⑪後ろから見た人の姿。
⑭ビートルズの名曲、○○○イットビー。
⑰部門、部署。民間企業が公的な事業を行う場合、第三○○○という。
⑲海外のホラー作品には欠かせない役？
㉑モーター○○、ソーラー○○、エコ○○、ベビー○○。

ヨコのカギ

①電気・ガス・水道、通信・輸送などの生活に必須な設備を指す。
⑤自分の才能や仕事に自信をもち、誇りに思うこと。
⑦日本で4番目に人口の多い都道府県。八丁味噌などの名産が有名。
⑨空気を循環させる家電製品。扇風機と似ているけど違います。
⑫コロッケを作るときには小麦粉、卵にコレをまぶします。
⑬世界遺産登録地域になっている、北海道東部に位置する半島。
⑮沖縄の家の屋根にはこの守り神が座っています。
⑯感染拡大の強力な防止策として、対象とする地域で人の移動などを制限する措置。
⑱野球では、この範囲に投球するとストライクが取れます。
⑳船舶通信やアマチュア無線で利用される、3～30MHzの周波数の波をさす。
㉒人の好みが様々である例えに使われる植物。刺身のつまについていたりします。
㉓アルファベットを学ぶためにきらきら星に合わせて歌う○○○○の歌。



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。「組合員のひろば」に掲載させて頂きます。

○締切＝2022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＝第414号の正解は「キンロウカンシャノヒ」でした。応募数65通（正解数63）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）

三吾英子	（乙立町）	
岩上郷子	（大津町）	
樋高妙子	（渡橋町）	
梶橋良子	（下古志町）	
山野康子	（今市町）	
細谷清子	（東園町）	
加本浩司	（西神西町）	
松本カツエ	（平田町）	
細木明未	（上島町）	
加辺幸子	（大津町）	

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

▲414号の解答「キンロウカンシャノヒ」

「ピロピロ★こども元気教室」を開催！ 11月30日

「健康寿命を延ばすだけじゃないおくちのはなし」が各地で開催されていますが、その中で子どもたちの口の状態が心配であることを知り、“子どもにこそ本来の口の機能を取り戻せるようなトレーニングが必要！”と保育園や学童などで「ピロピロ★こども元気教室」を開催していくことになりました。

第一回目は、大津地区にある「おおつ保育園」で年長児、年中児の計21名を対象に大津支部の縁ing委員会7名で訪問しました。子供たちはピロピロを見るなり興味津々で、さっそく自由に吹き始めました。

しかし3名がピロピロを全く吹くことが出来ず、見ると口の横から空気が漏れ出しているのがわかりました。「口をぎゅっとして、フーッ！」とメンバーで声を掛け「絶対できるよ」と励まし続けました。時間はかかりましたが、どの子もなんとかできるようになりお友達と一緒にバイキンマンのコップを倒すのを楽しんでくれました。

終盤「あいうべ体操」を童謡「きらきら星」の替え歌にし、皆で合唱しました。「おおつ保育園」では、これから毎日、「ピロピロの吹き戻し」と「あいうべ体操」をしてくださると言っていただき、私たちもできることは何でも協力しますとお答えしました。

今回「ピロピロ★こども元気教室」開催させていただいたことで、企画した私たちも子どもたちを通して口の大切さを学ぶことができたと思います。（大津支部 縁ing委員会）

有償ボランティア「虹」2021年総会・支援者交流会を開催しました！ 11月18日

有償ボランティア「虹」の活動１年の振り返りを行いました。「素敵なエピローグを迎えるために」と題したミニ学習では、支援活動の中で経験した事例から学んだことを共有し、支援者自身も自分たちが支援を必要とした場合、「助けて！」と周囲へ発信できるのかなど一緒に考える機会となりました。20名の参加者は日頃の支援活動の様子を語り合い交流を行いました。

設立時より代表を務めていただいた稲村さん

新しく代表に就任された萬代弘美理事

発足当初より代表としてご尽力された稲村正志さん他２名の運営委員が退任され、萬代弘美さんを新代表とした体制がスタートいたします。組合員の皆さまの活動交流で地域のつながりを絶やさない、助け支え合う関係づくりを進めていきたいと考えております。ご声援のほどよろしくお願いいたします。

（虹事務局）

出雲市サロン 半分クラブさん 健康寿命をのばすおくちのはなし

ピロピロを用いた学習会を楽しみにしてくださっていた半分（はんぶ）クラブさんは日頃から健康体操に取り組んでおられるだけあり、ハツラツとしておられピロピロも上手に吹き戻しされていました。

学習会には、体操のインストラクターの方も一緒に参加してくださり、学習会後に「おうちでもピロピロして、体操の会でも毎回やりますからピロピロ忘れずに持ってきてくださいね」と呼びかけていただき、他のサロンにも宣伝しますよ！ と、学習会の案内チラシをたくさん持って帰ってもらいました。

学習会が終了して2時間後「今日の様子を写真にしましたよ」と、参加しておられた方がわざわざ持って来られました。予想もしていなかった嬉しい出来事に感動しました。今後もご縁を大切にし、楽しい学習会を心掛けていきたいと思います。（組織課　小村）

おすすめの一品 おせちを使ったスイートポテトパイ

材　料(6個分)

- さつまいも …… 100g
- ★栗の甘露煮…… 6粒
- 冷凍パイシート…… 1枚
- ★黒豆……数粒
- 卵黄……少々
- 水……少々
- A
  - バター …… 7g
  - 生クリーム…… 大さじ1
  - 砂糖…… 大さじ1強
  - 塩……少々
  - 卵黄…… 1個

作り方

①さつまいもを、濡らしたペーパータオルで包み、さらにラップする。
②①を電子レンジで600W４分加熱し、さつまいもがやわらかくなったら、皮をむいて潰し、小鍋に入れる。
③さつまいもを入れた小鍋にAを加え、弱火にかけてなめらかになるまで練る。
④ラップの上に練り終わった③を6等分にしてひとつずつのせて、それぞれ栗の甘露煮を真ん中にのせて、栗の甘露煮を包み込むように茶巾にしぼる。
⑤パイシートを6等分に切って、めん棒を使用しパイシートをのばし、④をその上にのせて包む。
⑥水でのばした卵黄を⑤でできたものに塗る。
⑦オーブンで200℃10分焼く。（焼き加減をみながら調整）
⑧焼けた⑦の上に黒豆を数粒のせる。

古志支部 秋の峯寺で景色も楽しむスマホ教室

雲南市にある峯寺は、出雲巡礼9番札所です。本日訪れた峯寺遊山荘は、自然を満喫でき雲南市を一望できます。参加した皆さんは、早速スマホを取り出し、景色を写したり、植物の写真を撮ったりと、思い思いに楽しみました。

その後は、LINE（ライン）の交換の仕方を学び、先ほど写した写真を送り合うこともしました。スマホでは植物や鳥などを撮影すると名前がすぐに表示されることに驚き、車やバッグを撮影してもさまざまな情報が表示されるので、「これは便利だ！」と楽しむことができました。

出雲市サロン 高西さわやかクラブさん

高西さわやかクラブは出雲市のサロン。定期的に集まり、健康づくりなどの体操をされたり学習をされたりしています。本日は「健康寿命をのばすおくちのはなし」ピロピロを用いた学習会を依頼してくださり約20名の参加で楽しく行いました。

90歳を超えているという方がお二人おられましたが、とてもお元気で吹き戻しも力強くされていました。今後も、自宅とサロンでピロピロを継続していただけるようお話をしてきました。（組織課　小村）

2021年のトピックス・あれこれ！ 支部と事業所編

この1年もコロナ禍の中で医療生協の諸活動も大きく制約を受けました。例年の企画ができない状況も続きましたが、みなさん工夫しながら組合員さんのつながりが途切れないように努力いただきました。この1年を振り返る取り組みを紹介します。今年は是非いつもの活動ができるよう、健康な1年としていきましょう！

※紙面の都合上全支部のご紹介ができませんでした。ご容赦願います。

〈長浜支部〉 笹巻きづくり班会 6/10

出雲地方に伝承される笹巻きづくり。年1度の班会は組合員さんの楽しみです。

〈四絡支部〉笹巻きづくりで楽しく交流会! 6/16

前年は中止となった笹巻きづくりですが、今年は再開することができました。みなさん、手慣れた手つきで楽しく取り組みました。

〈多伎支部〉グラウンドゴルフ交流会で新たな会員を迎えました! 11/6

秋晴れの下、50人の参加で盛大に開催されました。豪華賞品めざして、みなさんのプレーにも力が入ります。3人の新規加入もありました。

〈神西支部〉「ドキドキ♥ピロピロフレイルチェック」を定例化! 9/9

すっかりシリーズ化され、毎回30人以上参加される「フレイル予防学習会」。神西支部では、各班会でも必ずピロピロが行われています。

〈神門支部〉SDGs学習会に取り組みました! 5/7

SDGs学習会では、エコバッグ作りも行ないました。「海の豊かさを守ろう」と、その後の海岸清掃には支部から9人の方が参加しました。

今市支部　環境問題学習会から「まちなか清掃」に取り組みました!

座学でSDGｓで環境問題を学び、世界や日本の現状を知りました。私たちにもすぐできることとして6月22日に「まちなか清掃」を行い、今後も続けて取り組んでいきます。

朝山支部「専務を招いた支部総会」

5月13日の総会では朝山支部の出資金集めの方法や独居の方などへの声がけの仕方について皆で意見交換をしました。住みやすい朝山を目指します。

塩冶支部　みんなで「大社散策」に出かけました!

昨年も行い好評だった大社散策を今年も行いました。ガイドの渡部さんのお話しを聞きながら出雲大社を歩き、医療生協の組合員ということで、本殿の他に薬の神様や看護の神様をお参りしました。

古志支部「GG交流会」

11月14日、2年振りとなるグラウンドゴルフ交流会を開催しました。初めて挑戦される方もおられましたが、皆で楽しく交流ができました。

上津支部　独自の表彰制度「あっぱれ賞」

支部独自の表彰制度を設け、楽しみながら活動をしています。皆さんの支部でもやってみませんか？

新型コロナ･ワクチン接種を特別体制で実施しました！ ＜出雲市民病院＞

出雲市民病院では、4月から医療従事者（調剤薬局、消防隊など含む）の接種から始まり、6月より高齢者、基礎疾患を有する方、64歳以下から16歳以上の方を対象に、幅広い職種・年齢の方へ対応を行なってきました。11月迄で総計4,974回です。接種ではスムーズで安全な運用に配慮し、緊急時に適切に対応できるよう、何度もシミュレーションを行いました。またスタッフ自身が動くことで効率よく接種が進み、来訪者の皆さんから喜ばれました。

今年は第3回目の接種が始まります。地域の方々の要望にできるだけ応えれるよう取り組みを行っていきたいと思います。（岩﨑事務次長）

稗原支部「グラウンドゴルフ大会」で寒さを吹っ飛ばせ！ 11/12

コロコロ変わる天候で当日も天候が心配されましたが、開始前には虹も見え、たまに小雨の降る中なんとか無事に開催できました。気温も9度と低かったですが、寒さも感じさせず皆さん熱いプレーでした。

有償ボランティア「虹」…暮らし･つながり訪問実施！

6～7月、37名訪問。支援活動継続中（写真はおしゃべりサロン）

大社支部「花の郷･紅葉を見て健康づくり」 11/28

今回久しぶりに支部の皆さんとお出掛けをしました。まずは花の郷へ行き、その後、立久恵狭へ移動し八光園で懇談会と周りを少し散策し、最後に須佐神社を参拝して帰りました。

大津支部　法人役員と懇談会を開催。まちづくり活動を進める　10/19

大津支部の6つの委員会が目指す目標は、住み心地の良いまちづくりです。そのための活動について法人役員の皆さんと懇談企画を行いました。活動の方向性をお互い共有し、一層頑張ろうと確認しあいました。

診療所で多くの研修医の方々を受入れました！ 大曲診療所

大曲診療所では今年度12名の研修医・医学生を受け入れました。それぞれが目標を持ち診療所で多くの学びを深められたようです。地域のみなさまには、いつも研修へのあたたかいご協力をいただきありがとうございます。（坪内事務長）

社保平和の取り組み　コロナ禍であっても衰退させません（出雲市民リハビリテーション病院）

総選挙前には職員でスタンディング行動を行いました。

＜高松支部＞

感染対策をとりながらさまざまな企画を行ってきました。来年度はレクリエーションをぜひ実行し支部を盛り上げたいです。写真は「民話の会後援会」（9月）

＜佐田支部＞

今年もウォーキングを開催、班会でも職員を招いて学習会を行いました。少しずつ変化を付けて来年も佐田支部の活動を行っていきたいと思います。

＜雲南支部＞ 雲南支部「ゲートボール大会」 7/11

＜湖陵支部＞

コロナ禍でレクなどの活動は難しかったのですが、スポーツ企画を活発に行い組合員との交流をはかりました。来年は食事会を開催したいです。

＜乙立支部＞

新しい試み「ウォッピング」を開催しました。コロナ禍で外出を控えがちになりますが、やはり外に出ていろんなものに出会うことはいい刺激になりました。

第46回　出雲医療生協グラウンドゴルフ大会を開催します

▶開催日時　2022年3月15日（火）受付8：30～　▶会場　出雲ドーム
▶参加費　1人800円　▶申し込み締め切り2／28（月）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（吉井、松下、原）
TEL（21）8108　FAX（25）0622
※新型コロナウィルス感染状況によって、中止する場合がございます。

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

真新し日めくり眺め寅年の躍進多き年にと祈る
上塩冶町　岩田チエコ

寅年の六回目です感謝です背を伸ばしつつ未来へ向かう
平野町　吉川松代

早朝の子供見守りボランティア元気な声の挨拶嬉し
湖陵町　森山祐次

好天に外を見つめて元気なり散歩したしと気持ちが焦る
佐田町　山本繁美

俳句

ほのぼのと風土記の国の初明り
下古志町　内田芳子

短日やはたばた閉めるみやげ店
塩冶南町　後藤貴美子

安らかな日々喜ぶや去年今年（こぞことし）
佐田町　内藤允子

歳時記と辞書を手元に年始
湖陵町　森山典子

初暦ちひろの描く子の笑顔
今市町　山田裕人

川柳

寅年の母のほほえみ娘の八十路（やそじ）
塩冶町　足立トキエ

おかげさまここまで生きた生かされた
大津町　今岡健

八十路前皆に感謝の恩送り
大津町　加田董子

手作りのウサギ小屋にもある家紋
大津町　加本精一

絵手紙は心の色が蘇る
八島町　布野安子

※応募のしめきりは**毎月10日**までです。組合員のみなさん、気軽に応募してください。

湖陵町 三原信枝

今市町畑　澄

絵手紙

大津町永田ハルミ

多伎町孝行光枝

組合員のひろば

●我が家は8人家族で上は97歳、下は5歳みんな元気で毎日がとてもにぎやかです。いつまでもこの生活が続きますように。
（浜町　高橋さん　66歳）

●フードドライブの取り組みはとてもいいことだと思います。もらっても食べないとか飲まない物もあり結局捨てたりすることがよくあったのでそういうところへ持っていけばいいんですね、近くでやっておられたら良いのですが…。協力したいと思います。
（塩冶町　加藤さん　63歳）

●「神在月のこども」話題の映画を観ました。『出雲に行かなきゃ』とカンナがたくさんの苦労・困難を乗り越えくじけず行く姿に感動!!　お母さんとの死別のシーンでは涙がウルウルと。すばらしい映画です。ぜひみなさんもご覧ください。
（渡橋町　石倉さん　70歳）

●コロナワクチンの接種は少し勇気がいりましたが、副反応もなくホッとしています。少しずつ世の中も明るい方へ向かっている今、もう一度心をひきしめて脱コロナめざして頑張っていきたいと思います。
（大塚町　西村さん　78歳）

●庭の（玄関）の花が咲いていてなごみます。草も虹の方々のボランティアのおかげできれいにしてくださってありがとうございます。
（所原町　奥井さん　67歳）

●天気が良ければできるだけ自転車を使っています。運動不足を解消するという自らの健康のため、CO2を減らす地球環境のため、高止まりのガソリン代を節約する自らの財布のためと一石三鳥が気分もよくしてくれるのでさわやかな秋の風を肌で感じてロハス気分です。
（西神西町　山辺さん　62歳）

●毎号のおすすめの一品、私のような者にもできる料理楽しみにして作っています。ありがとうございます。
（船津町　永瀬さん　78歳）

「令和三年 すこやか文芸年間賞」

短歌

上塩冶町 岩田チエコ 様

ワクチンの予約文書を読み返す　眼鏡上げ下げ日付確認

受賞コメント： 思いがけずこのような賞をいただくことができ驚きと嬉しさが入りまじっております。本当に有り難うございました。

【評】時世に合った話題を半ばユーモラスに詠んだ楽しい作品になりました。

俳句

湖陵町 森山典子 様

終戦忌詫びて祈るやニューギニア

受賞コメント： 思いがけない受賞の知らせに嬉しく思いました。私が5才の時出征した父は日本の真南ニューギニア島で昭和十九年に戦死しました。未だに八十年近く迎えることなく眠っています。残念で辛く詫びる気持ちを詠みました。これからもよろしくお願い致します。

【評】対象は父か近しい人でしょうか。南方のニューギニアで戦死された方を偲ぶ、季語に相応しい句になりました。

川柳

浜町 中尾貴美子 様

身の丈に合わせて歩幅狭くする

受賞コメント： 頭の体操のつもりで自分なりに実行しました。そのうちに楽しくなり投句をすることにしました。当たり前のことを素直に表現する面白さがあり、また魅力を感じています。

【評】今までは大股？　我が身を振り返り、謙虚に生きようとする姿をうまく一句にまとめられました。