出雲医療生活協同組合
2021年3月31日現在
組合員　14,660人
配達世話人　758人
出資金　3億8,309万円
（平均出資額 26,132円）

すこやか

第408号
2021年5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

キッズ運動スクール　体験を通して体と心のベースをつくる！

ペアハムストレッチ

キッズ運動スクールを続ける理由

昨年春の緊急事態宣言時に生協の原美津子理事の協力のもと学童保育を行い、預り時にも運動機会を確保しようと毎日1時間の運動を行ったことがキッズ運動スクール開催に至るきっかけです。学童保育終了後に保護者さまより「子どもがとても楽しんでいた」「またやってほしい」との嬉しい声もいただきました。

子どもの運動機会が減少している理由として「4間の減少」が原因であるとされています。

原美津子理事

妹尾翼理学療法士

出雲医療生協で昨年8月から開催してきた『キッズ運動スクール』。近年、子どもの運動不足に伴う身体機能低下が問題視されている中、新型コロナウイルス感染の影響で、より子どもの運動機会の減少に拍車をかける状況があることから取り組みを始めたものです。

子どもたちは回を重ねる毎に体の動きはもちろん、協調性や自主性も向上しているように感じています。スクールを通して仲良くなった友達とのコミュニケーションや新規のお友達への声掛け、後片付けや床拭きなど自主的に行動をする場面も多くみられるようになりました。

"体と心のベースをつくる運動遊び"は回を重ねることに好評で、今では同日2部開催されるほど人気の取り組みです。

3月20日で7回目のスクールとなりましたが、子どもたちは回を重ねる毎に体の動きはもちろん、協調性や自主性も向上しているように感じています。スクールを通して仲良くなった友達とのコミュニケーションや新規のお友達への声掛け、後片付けや床拭きなど自主的に行動をするようになりました。

"体と心のベースをつくる運動遊び"は回を重ねることに好評で、今では同日2部開催されるほど人気の取り組みです。

3月20日で7回目のスクールとなりましたが、子どもたちは回を重ねる毎に体の動きはもちろん、協調性や自主性も向上しているように感じています。スクールを通して仲良くなった友達とのコミュニケーションや新規のお友達への声掛け、後片付けや床拭きなど自主的に行動をするようになりました。

ペアコアトレ

この4間の減少は新型コロナウイルスが蔓延する以前からあった社会問題であり、終息後も変わらずあり続ける問題です。学童保育の保護者の方の要望に応えるため、またこの問題を地域課題と捉え、子どもたちのより良い未来のために出雲医療生協の取り組みとして今後も継続しておこなっていきたいと思っています。

初めての保護者参加型に挑戦！

3月は、今までと趣向を変えて「親子でリズム運動」を行いました。当日の参加者は16組42人の方々にご参加いただきました。ウォーミングアップの時から親子で触れ合えるメニューを行い笑顔が絶えない1時間となりました。子どもにとって「みてみて～！」「できたー！」「すごいでしょ！」という気持ちを一番に伝えたいのはお父さん、お母さん。保護者さまにとっても子さんと一緒に運動をし、その気持ちを周近で受けとめることができたのではないかと思います。

親子でリズム運動

膝乗りバランス

これからの目標！

今回で7回目となったキッズ運動スクール。参加者も延べ人数150人を超えました。今後は子どもの成長を多方面からアプローチできるよう、運動だけでなく感性や想像力にもアプローチしていきます。

4月17日には今市町を舞台にミッションをクリアしながら新しい出雲の魅力を発見する「ミッションウォーク」を行いました。将来を担う子どもたち、その子どもたちが自分の住むまちに興味を持ち、愛着を持ち、誇りを持つことが住み心地の良いまちづくりへの第1歩になればと思います。コロナが終息した際には、運動スクールだけでなく食からのアプローチもすべく子ども食堂も開催したいと思います。

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、宜しくお願いします。（編集委員会）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

久々に寝息を聞かせ夫眠る体調良きを知らせるごとく
大社町　佐藤恵子

見上げれば右は鶴山なだらかに左亀山雄々聳ゆ
多伎町　川上美知子

住み心地良き山里は小川ありやがて花咲く梅にうぐいす
佐田町　神田芳子

コロナ禍で病床ひっぱくしてるのに削減なんて考えられぬ
知井宮町　小玉信恵

春風にフル活動の草刈り機元を正せば温暖化なり
湖陵町　森山祐次

俳句

竹の皮脱ぐや父越す子の背丈
下古志町　内田芳子

衆し方のこころにくきはねじり花
今市町　山田裕人

※注意　五月の俳句の季語は「夏」です。なお八月は「秋」。

川柳

山菜のアクと苦さが里の味
塩冶町　足立トキエ

コロナ禍も桜は笑い花散らす
西園町　石飛勝

ワクチンが造れぬ国の情けなさ
斐川町　大本栄

現状が笑い話になるは何時
大津町　加田董子

励ましてほめてもくれる友がいる
塩冶南町　後藤貴美子

廃線の跡形もなし桜咲く
大津町　永田ハルミ

夕食はテイクアウトで独り酒
今市町　西島秀正

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

絵手紙

湖陵町　三原伸枝

多伎町　孝行光枝

松寄下町　狩野文子

塩冶町　三浦由起子

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

●コロナで外出を控えてマスクづくりも少し飽きがきていたので今はティッシュカバーづくりをしています。色・柄を見ていた時と、出来上がってみると変わって見えます。もう少ししたら農作業が忙しくなるのでカバーつくりもあと少し。（湖陵町　野津さん　68歳）

●「不要不急な外出や移動は控えて」はコロナ対策。「不要不急な支出や建設は控えて」は大型体育館。困窮者支援が大一優先では？（高松町　錦織さん　72歳）

●コロナに負けルナ、頑張レ日本!!（塩冶町　矢田さん　83歳）

●「すこやか」の配達をし始めて数ヶ月。地域内を歩くことで久しぶりの人に会えて、話が弾んだり。コロナ禍の中での癒しになっています。（佐田町　内藤さん　77歳）

●私は遊歩道を利用してウォーキングをしていますが、花見のシーズンが来るというのにゴミのポイ捨てが後を絶ちません。ゴミの無い状態で花見がしたいものです。ゴミは持ち帰りましょう！（塩冶有原町　田中さん　68歳）

●先日妹の家族と安来のいちご狩りに行きました。大きさと甘さに子供達も大はしゃぎ、帰りは公園で身体を動かし久しぶりの外出でストレス発散しました。（大津町　石橋さん　40歳）

●支部交流会で「ロングピロピロ」と「あいうべ体操」の講習を受けました。口腔、呼吸、食事の飲み込む機能など、鼻呼吸の大事さ他有意義な講習を受け日々ロングピロピロに挑戦しています。（稗原町　森山さん　72歳）

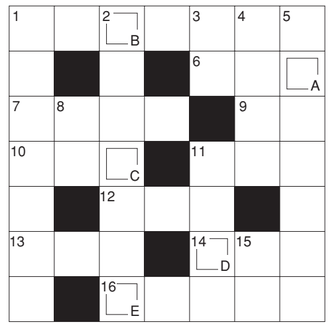
たやすくパズル

タテのカギ

①平和を守るために働くこと
②高齢になると欠かせない薬
③腰かけるための家具
④種類によって区別すること、分類
⑤イギリス、グレートブリテン島北部の地方
⑧ハタ科の海産の硬骨魚、体長一メートルに達する
⑪蔓延防止を略して。こんな名前の魚もいます
⑮料理用の牛・豚などの舌

ヨコのカギ

①新型コロナウィルスでイギリス型やブラジル型などがあります
⑥明代の長編小説、〇〇〇伝
⑦新型コロナウィルスから命を守るためこの注射が始まっています
⑨区〇〇、送〇〇会、差〇〇
⑩集団就職と言えばこの駅
⑪玄関や床に敷く敷物、玄関〇〇
⑫久しく遠いこと
⑬衣服、服装、特に女性の礼装
⑭卒業式の後、男性の制服の第二〇〇〇をもらう
⑯ダイエットをやめたために一旦減少した体重が前より増加すること



▲406号の解答「サクラハマダカ」

お詫びと訂正
すこやか4月号にある組織課の電話番号が誤っていました。
正しくは0853-21-8108ですので訂正し、お詫びします。（編集委員会）

応／募／の／き／ま／り

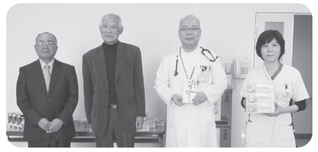
クロスワードを解き、2重マスの文字をAからアルファベット順にならべると答えができます。はがきにその答えと住所、氏名、年令、電話番号の他、病院などに対するご意見、地域やご家庭の話題などを書いて応募してください。「組合員のひろば」に掲載させて頂きます。

○締切‖2021年5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406号の正解は「サクラハマダカ」でした。応募数71通（正解71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）
川上眞理子（荒茅町）　原幸子（下古志町）
山田弘之（大津町）　森山幸子（稗原町）
谷﨑章代（天神町）　原正（荒茅町）
山辺浩司（西神西町）　桐原利子（佐田町）
古割淳一（高岡町）　細木晴美（西平田町）

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

“感謝”組合員さんよりマスクを贈呈していただきました！



左より高橋理事、笛吹（うすい）理事。小松院長、安喰看護部長。

昨年の11月理事会で地域選出理事より「コロナ禍の中で頑張っている生協の職員さんにマスクを送り激励したい！」と発案がありました。

この主旨を理事の皆さんを中心に各支部に呼びかけられました。組合員さんからの支援は「全職員一人ひとりに対し医療用マスク（50枚入り1箱）」を贈呈することが出来る程大きな成果となりました。3月30日に組合員の代表として高橋理事と笛吹理事が、病院代表の小松院長と安喰看護部長にマスクの贈呈式を行っていただきました。

「大変な状況の中ですが、お体に気をつけて頑張ってください。」「皆さんの頑張りが地域を支えています。」と応援の言葉とともに目録をいただきました。マスクだけでなく、組合員さんからの直筆のステキな応援メッセージも沢山いただきました。小松院長より「組合員の皆さんのご期待に沿えるよう頑張ります！」と謝意が述べられました。職員一同安心して医療を続けられるよう努めたいと思います。（専務理事）

わたしたちの組合に新入職員が加わりました

今年も、当組合に4月1日付けで新入職員が仲間に加わりました（看護師14名）。全体研修を終え、現在は所属する院所にて先輩、同僚と一緒に研修、業務と頑張っています。やる気に満ち溢れた新入職員を迎え、既存職員と化学反応を起こしながら今年度も前進していきたいと思います。

今後も地域を支え、支えられる組合となるため、地域組合員のみなさまからのご指導ご鞭撻のほど、引き続きよろしくお願いします。

（人事企画室・板倉）

☆新入職員の意気込みコメント（抜粋）

・不安な気持ちで一杯ですが、戦力になれるよう頑張ります
・1日1日大切に頑張ります
・新人看護師としてはりきって頑張ります！
・何事も全力で頑張ります！

おすすめの一品

野菜ジュースでノンアルコールサングリア

みなさん、果物を食べていますか？果物には、ビタミンCやカリウムなどのミネラル、食物繊維が含まれており、抗酸化作用もあります。オシャレなフルーツジュースでハッピーな気分に♪
みんなで乾杯してみてはいかがでしょうか(^□^)／▽☆▽＼(^□^)♪

材　料（5杯分）

・紫色の野菜ジュース…500ml
・オレンジ ……1個
・キウイ ……1個
・リンゴ ……1/2個
・レモン汁 ……小さじ1杯

作り方

①オレンジは外側の皮と白いワタを取り除き、1cm角程度の大きさに切ります。キウイとりんごは皮を剥き、イチョウ切りにします。
②ボウルに紫色の野菜ジュースとレモン汁、①の果物を入れます。ラップをかけて冷蔵庫で半日程度冷やします。（半日程度漬け込むことにより、果物にはジュースの味が、ジュースには果物の風味が染み込み美味しくなります。）
③コップに入れて出来上がり！

果物はお好みの物、お好みの量に変えてもOK！ジュースもブドウジュースなどに変えてみてもOKです☆アレンジ自在なのでお好みに合わせて楽しんで作りましょう♪

出雲市民病院

第15回TQM発表大会を開催しました！

3月13日（土）、パルメイト出雲にて第15回目となるTQM発表大会を開催しました。感染管理を徹底しての大会となりました。

今回は「攻める包括ケア病院を実現する為、各職場での課題解決を進めよう！」というテーマで、過去最高の14サークルが活動をおこないました。講評では、「困っている地域の方々にとても有益な活動であった」「活動内容が確実にレベルアップしている！」など高い評価を得たサークルが多くありました。

TQM活動では、現状分析をしっかり行い目標に応じた対策を実施し、効果を定着させることが重要です。

今後も引き続き、自職場での質の改善は基より、他職場の業務改善活動を学び、医療の質の向上に繋げていきたいと思います。（秘書課）

◆最優秀賞◆
部　署：栄養課　サークル名：管理栄養士４（for)出雲
テーマ：在宅訪問栄養指導を管理栄養士全員でしよう！

※ＴＱＭとは…Total Quality Management＝総合的品質管理と言います。いろいろな企業で取り組まれますが、病院では全体で医療の質やサービスを向上させようとするグループ活動のことです。

管理栄養士が伝えたい！

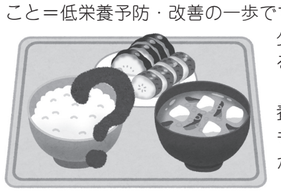
高齢者の食と栄養のおはなし

シリーズ①しっかり食べて低栄養予防（その１）

「年を取ったら粗食でいい」ー聞いたことがある方も大勢いらっしゃるのではないでしょうか。

粗食と聞いて、どんなイメージを持たれますか。とある辞書には「簡素でつつましやかな食事」と記載されていました。イメージされる「粗食」の内容によっては、体に必要な栄養素が少しずつ不足して、低栄養に注意が必要かもしれません。

理由はわからないけど、最近食事の量が減ってきた、体重が減ってきた、体調が崩れやすい、疲れやすい…ということはないですか？これらの症状は低栄養に注意が必要な、体からのサインです。体に必要な栄養素が少しずつ不足していることには、自分も周りの人も「少しずつ」だからこそ気づきにくいのです。低栄養に気を付けないといけない理由は、そこから「低栄養の悪循環」を起こすかもしれない状態だからです。低栄養は予防・改善がとても大切です。食事を見直すこと＝低栄養予防・改善の一歩です。簡素でつつましやかな食事でも、少しの工夫で身体に必要な栄養を摂ることができる食事に転換できます。



「年を取ったら粗食だけでは低栄養になるかも」です。「年を取ってもバランスの良い栄養を摂る」ことが大切です。

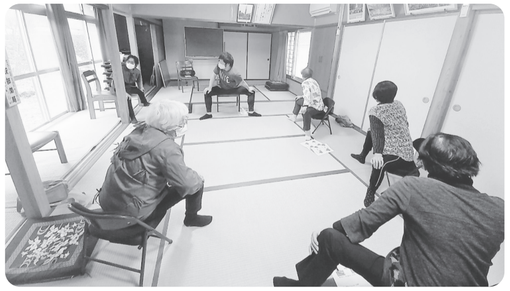
（リハビリ病院　管理栄養士　安食）

SDGs体験学習・海岸清掃（第3回目）

日程：5月28日(金)　8：30集合
清掃に伴う注意事項の説明後、
9：00～10：00作業時間
場所：長浜海岸（詳しい場所は申込時に説明いたします）
参加：どなたでも可　　予備日：5/31(月)
※事前の参加申込みが必要です（0853）21-8108

大社支部

ふれあい班会



毎週火曜日に数名で集まり体操をしています。

今回は妹尾理学療法士に色々な箇所のストレッチ体操を教えていただきました。

「これはキツイね」や「気持ちいいわ」などと言われていましたが、写真付きの資料もお渡ししたので、家でも是非取り組んでみたいです。

稗原支部

組合員交流会を開催

3月15日（月）に毎年恒例の支部主催の組合員交流会を稗原交流センターで行いました。

35名の組合員さんに参加いただき、「健康寿命を延ばすおくちのはなし」の学習会をし、オーラルフレイル予防の大切さを学びました。参加者全員が、とても上手にそして楽しそうに吹かれていました。

今後も是非ご自宅で継続していただき、いつまでも健康でいて欲しいと思います。（稗原支部運営委員会）

ようかん

大社 遙堪地域 サロン会より

3月12日(金)

「『すこやか』でオーラルフレイル予防学習の記事を読んで、ピロピロを買いに来たよ！」と来院された女性。お話を伺うと、地域で8名の方が集まりサロンを開催しているので、ぜひ学習会もお願いしたいとのことでした。当日は、2名がお休みの6名でしたが、楽しく学習会ができました。「今後は集まるたびに、ピロピロをしてから他の事をするなどして、口を鍛えていくからね！」とおっしゃっていました。（組織課）

今市支部

パークタウン班

3月8日(月)

参加者5名のうち、初めて班会に参加された方2名で班会も久しぶりの開催とのことでした。本日は「オーラルフレイル予防学習」を希望してくださりピロピロの吹き方や、あいうべ体操、下半身を鍛えるための体操などを一緒に学びました。初めて班会に参加された方からは「今日は来てよかった。またこういう会に呼んでほしい」と言ってくださいました。

湖陵支部

西三部班会

3月21日(日)

学習会と体操を行う班会を開催しました。学習会のテーマは毎回違うものを、組合員さん自ら発表をしてもらっています。今回は食の学習会という事で「生産される食べ物」についての学習会となりました。テレビでよく聞く言葉も、学習してみると新たな発見があり、皆さんとても興味深く聞いておられました。座学の後には簡単な体操と、早口言葉で口腔トレーニングも行いました。（西三部班）

第45回出雲医療生協グラウンドゴルフ★記念大会を開催します

●開催日時：7／9（金）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　6／21（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。ご理解のほどよろしくお願い致します。

雲南支部

ゲートボール大会！

3月21日㈰、雲南支部「ゲートボール大会」を参加チーム8チームで開催しました。

年に2回行われる支部のゲートボール大会の第2回目です。当日はあいにくの雨で少し寒かったですが、屋根付きの施設なので濡れる心配もなく、皆さん早くから集まりゲームを楽しみました。

【結　果】
優勝 波多　2位 来坂　3位 山鳥　4位 民谷
5位 一宮　6位 まつかさ　7位 吉田　8位 あづま

佐田支部

グラウンドゴルフ大会を開催

3月17日　佐田スポーツグラウンドにて佐田支部グラウンドゴルフ大会を開催しました。
参加者は24名、24ホールで開催しました。前日の雨の影響で、雨上がりの若干ぬかるむグラウンドに思うように球が転ばず悪戦苦闘。しかし、久しぶりの試合に皆さんとても満足そうでした。

（佐田支部　永井）

1位　板垣　義則さん（61打）
2位　三島　正人さん（62打）
3位　三島　等　さん（64打）