出雲医療生活協同組合
2020年12月31日現在
組合員　14,590人
配達世話人　760人
出資金　3億8,838万円
（平均出資額 26,620円）

すこやか

第405号
2021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）21-2735
ホームページ：www.izumo-hewcoop.jp

SDGs平和講演会『戦争体験を語る』企画を開催!!

～成相喜代一（前理事長）さんが熱く平和を語る～

出雲医療生協大津支部・社保平和まちづくり委員会と朝山支部とのコラボ（共同）企画

12月10日㈭に大津支部・社保平和まちづくり委員会と朝山支部がSDGs平和学習会として朝山コミュニティーセンターにて「戦争体験を語る」講演会を開催されました。現在、戦争体験を語り継ぐ方々が年々高齢化に伴い少なくなっています。戦争の記憶・凄惨さが風化していくことを危惧する中で今回の学習会が企画されることになりました。テレビ報道や戦争資料館の訪問だけでは知りえない、貴重なお話しに参加者の皆さんも熱心に耳を傾け、戦争の凄惨さを繰り返さないためにどうするべきかを、考えさせられる貴重な機会になりました。

コロナ禍で例年と違う　平和への式典・課題

今年は新型コロナウイルス感染症の影響で各地で戦後75年の式典は縮小されての開催となりました。

一方、大津支部・社保平和まちづくり委員会メンバーでは『SDGs平和学習会』として過去にテレビ放映された動画を視聴しあい、話し合いを続けてきました。

委員会メンバーからは「戦争体験をされ、戦争のことを語ってくださる方が少なくなっている。記憶の風化が進んでしまうのではないか」「戦争体験者が伝えたいことを、なるべく多くの方に語っていただく場面を作っていくことが自分たちの委員会の役目では」などと話し合い、今回の講演会の開催に至りました。

戦争体験の語り部として

講師の成相喜代一さんは出雲医療生協の元理事長で現在は顧問をされています。92歳と高齢ですが、平和への熱い思いを快活に話され、その姿に圧倒されます。

講演では、特に本土決戦を前にして乗船した戦艦「大和」との関り、「大和」をめぐって知った情報、終戦直後の東京の惨状など多くの体験談について語られました。また終戦後の間もないころに作られた紙芝居「平和の誓い」の語りを東京の子どもたちに公園などで行ってこられ、その紙芝居は今でもとてもきれいな状態で大切にされています。

成相さんの心のこもった紙芝居の語りに参加者は身を乗り出し、食い入るように見ておられました。つらい体験をされた成相さんは「二度と戦争があってはならない」「子どもたちにこんな思いをさせてはならない」と力強く語られました。

講演会に参加して

1時間半ほどの講演会でしたが、参加者の方から「成相さんが戦争体験のお話を地元の小学校などでされているのは知っていたが、全て聞くことが出来て感激です」との感想をいただきました。

まだまだ話足りない成相さんに、聞き足りない様子の参加者の皆さんでしたが、できればもっとたくさんの方に聞いていただき、二度と戦争を起こさない世の中になるよう一人ひとりが考えていかなければならないと感じました。

出雲医療生協では国連の提唱した「SDGs」の目標を活動に据えています。その取り組みのひとつとして「SDGs平和学習会」の資料を皆さんの学習と意見交換ができるよう準備をしています。ぜひ活用ください。

（組織課　小村）

16 平和と公正をすべての人に

※SDGs（持続可能な開発目標）とは、2015年の国連サミットで採択された2030年までに世界で解決すべき17の目標です。出雲医療生協ではこの目標に即した活動に取り組んでいます。

成相 喜代一（なりあいきよいち）氏
出雲市所原町

16歳で海軍志願兵として横須賀海軍航海学校に入隊。卒業後は愛媛県の西条海軍航空隊に配属され、気象兵として天気図を書くなど。終戦後は軍国少年として戦争に参加したことを深く後悔し、新生日本の生き方を求め、終戦の翌年単身で東京に出る。焼け野原の惨状を見て、戦争反対・平和運動に目覚め、以後10年間働きながら平和と政治革新の運動に身を投じる。出雲に帰ってからは原水禁運動に参加し、出雲市議会議員を30年勤める。出雲医療生協の設立に参加し、理事長として9年間勤め、現在は顧問。今は小学校の平和教育など戦争の語り部として活動を続けておられます。

終戦間もないころに制作された紙芝居。成相さんはこの紙芝居を広島への修学旅行を控えた地元の小学生への平和教育に活用してきました。紙芝居は長田新編「原爆の子」を原作に広島の惨禍をたくましく生きる少女の姿を描いた作品です。

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

娘よりマイル溜りしお祝いに夫の米寿に迷うコロナ禍
今市町　伊藤依子

東京に住み居る子等のそれぞれに今日も無事でと胸に手を置く
大社町　今岡愛子

髪染めし合わせ鏡で眺むれば時を戻せと笑う黒髪
上塩冶町　岩田チエコ

揺るぎなくひと日ひと日を暮らせども終の住処を今日も迷いし
佐田町　神田芳子

四代の御代を生き抜き白髪の媼となりて寡黙に生きる
湖陵町　三原信枝

ひ孫来ておばあちゃん腰曲がってる言われ直立みんなで笑う
佐田町　山本繁美

俳句

封書文字滲みて届く春の雪
下古志町　内田芳子

山の辺の独り歩きの初音かな
佐田町　内藤允子

新調の包丁未だ春浅し
湖陵町　森山典子

春寒や我にかへりてひとりごち
今市町　山田裕人

川柳

幸せを感じる四季のある出雲
大津町　今岡健

貧乏クジ引いても笑顔ボランティア
大津町　加本精一

ドッコイショふんばる足にただ感謝
塩冶南町　後藤貴美子

上を向いて歩こう風が味方する
松寄下町　多久和博子

初湯には父の背流す吾も親
今市町　西島秀正

※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。

絵手紙

塩冶有原町　矢田信美

湖陵町　三原信枝

塩冶町　三浦由起子

多伎町　孝行光枝

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。掲載させていただいた方には粗品を贈呈します。

組合員のひろば

●コロナ禍により遠出もできなくなり、先日高尾山へ上りました。いつもは見上げる日御碕燈台も頂上からは眼下に見え、本当に心が洗われ感動しました。近場でも、すばらしいところがあります。皆さんも登ってみられましたら…。
（荒茅町　今岡さん　70歳）

●足腰が弱くなり畑へ行くのが困難になったので、プランター栽培を始めました。白菜・かぶ、ほうれん草など間引き菜でおいしくいただきました。
（多伎町　石飛さん　89歳）

●コロナ禍で遠出もできなくなり、先日高尾山へ上りました。いつもは見上げる日御碕燈台も頂上からは眼下に見え、本当に心が洗われ感動しました。近場でも、すばらしいところがあります。皆さんも登ってみられましたら…。
（荒茅町　今岡さん　70歳）

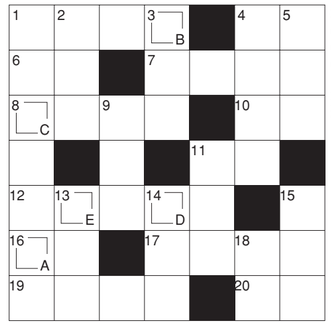
●すこやか新聞を毎月配達し他の支部の活動など見ています。
（塩冶町　勝部さん　85歳）

●私はグラウンドゴルフに参加したことがありません。やってみたい気持ちはありますが、なにか今一歩踏み出せない私です。
（船津町　金山さん　70歳）

●すこやかを楽しく見させていただきました。文章も絵も書けない！　でもクロスワードは頑張って解いています。「ささえあい」のあるまちづくりをめざして！　いずれ迎える高齢化、過疎化に不安が一杯ですが一緒に考えてくださる人たちに恵まれて幸せです。
（大島町　須谷さん　68歳）

●暗いニュースが多かったですが、今年は笑顔があふれる年になるといいです。
（佐田町　桐原さん　85歳）

すこやかパズル



タテのカギ

①ユリ科の多年草。山地に生える。春、茎頂に紅紫色の花をつける。鱗茎に良質のでんぷんを含む
②夜光貝、鮑貝などの貝殻を板状に成形し、文様に切って、木地・漆地の面にはめ込み漆を塗り研ぎだす技法
③取引用語。相場の変動によって利益勘定となった買玉、または売玉を転売または買戻しをして利益を収得すること
④スイスやオーストリアなどのアルプス地方の農民が歌う民謡
⑤気質が荒くて制御しにくい馬、あばれ馬
⑨〇〇〇、整頓
⑪菊の花
⑬酒宴、宴会、さかもり
⑭〇〇〇目に祟り目（たたりめ）
⑮船首
⑱無くて七〇〇、有って四十八癖

ヨコのカギ

①糸の仕掛けであやつって動かすこと、また、その装置
④自分の自由に使える余った時間、ひま
⑥〇〇食う虫も好き好き
⑦朝の連続テレビ小説「エール」で主題歌を歌っていた男性グループの名前
⑧魚介、獣肉などを塩漬けにし、ナラ、カシなどの木材の煙でいぶした食品
⑩〇〇包丁、刃が厚く先のとがった包丁
⑪着物を〇〇、身に着ける、着用する
⑫物事をなし得る力、はたらき
⑯布、紙などで作り、主に竿に掲げて標識装飾とするもの
⑰芽を出して間のない草
⑲現金を得るため、損を覚悟で安価に売ってしまうこと
⑳風邪をひいたときなどに出る短くて強い息

▲403号の解答「ジュナンノコトシ」

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2月末日

○**賞品**＝正解者の中から抽選で10名方に図書カードを贈呈します。

○**回答**＝第403号の正解は「ジュナンノコトシ」でした。応募数35通（正解数34）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）

荒木幸恵（大社町）
岩田チエ子（上塩冶町）
川上恵子（荒茅町）
錦織務（高松町）
吉川妙子（佐田町）
勝部文子（塩冶町）
勝部俊夫（塩冶町）
安田泰子（高松町）
曽田昭夫（斐川町）

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

SDGs学習会 14番 海の豊かさを守ろう＆12番 つくる責任 つかう責任

大津支部「柳の会」（班会）

「柳の会」は、川柳を楽しむ班会です。この日はいつもの川柳をお休みし、「SDGs学習会」を依頼してくださいました。

『自分たちが出すゴミのこと、マイクロプラスチックに関連し、現在使っている化粧品のことなど、何も考えないでいたので今日は良いきっかけとなった』と参加者の方から感想をいただきました。

また、風呂敷、古新聞を使った袋づくりでは「家に帰ったらさっそく古新聞でたくさん袋をつくる」「風呂敷は持って歩くようにする」と言っていただきました。ゴミ問題などは、まず自分の周りの環境を変えていくことから始めることも良いことだと思います。

（組織課　小村）

大津支部健康づくり委員会企画 「ドッジボールで遊ぼう！」

前回の「バドミントンで遊ぼう」に引き続き、12月11日㈮「ドッジボールで遊ぼう」を企画しました。

身体を動かしたくて、うずうずしている皆さんが集まり、検温・手指消毒・ストレッチ体操を行ったうえで親睦を深めました。

今回はチームに分かれて試合をしたので、とても熱のあるプレーの連発でした。

円陣を組んで「絶対勝つぞー!!!　オー!!!」の掛け声で、チームの団結も強まりました。

競技中は全員マスクをしていましたので頻回に休憩タイムを設けたりしましたが、皆さん休憩もそこそこにボールを使って思い思いに運動をしておられました。

1時間の企画でしたが参加者の皆さんからは「楽しかった!」「発散できた!」と言っていただけました。広い場所で安心して身体を動かせ、気持ちもスッキリし、色々な制約がある生活ですがまた頑張れそうだと話しておられたのも印象的でした。

オーラルフレイル予防学習会

神西支部

11月30日、神西コミセンで学習会「健康寿命を延ばすおくちのはなし」がおこなわれました。ピロピロを使った学習会は神西支部では3回目ですが、コロナ禍にもかかわらず全体で34名もの参加がありました。

あらためてお口の健康の大切さを学び、あいうべ体操、ピロピロの吹き戻しをしました。また、口の健康づくりには姿勢や下半身の筋肉も大事とのことで、起立・着席の運動もおこないました。自宅でも無理なく続けて、3ヵ月後、みんなでフレイルチェックをすることになりました。

月間や「チャレンジ健康づくり」の呼びかけをすると、快く増資の協力をしていただけました。

（神西支部　高橋）

湖陵西・三部班

12月8日に「フレイル予防・ロングピロピロ学習会」の班会が開催されました。講師は、組織課の小村さんが担当し、楽しく明るい学習会班会になりました。

この班は普段から介護保険についてや、病気の予防についての学習をしておられ、今回の学習会も皆さん真剣にお話を聞いていらっしゃいました。

ロングピロピロを購入し、みんなで実践する前には「歳だからきっとうまくできない…」などのちょっと自信がない方も複数人いらっしゃいましたが、コツをつかめば皆さんしっかりと伸ばすことが出来るようになりました。新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減る中お家で簡単にできる健康法に、皆さんとても喜んでいらっしゃいました。

（組織課　三島）

「かんたんフレイルチェック」を皆で楽しく！やってみませんか！

12/9　朝山支部での「かんたんフレイルチェック」（健口くんを用いたパ・タ・カ テスト）の様子

出雲医療生協では組合員の皆さまに楽しみながらも自身の身体の状態を知っていただくため、出雲医療生協の「かんたんフレイルチェック」を新しく実施できるようになりました。

チェック項目は、①『握力テスト』②『片足立ち』③『パタカテスト』④『指輪っかテスト』⑤『イレブンチェック』の5つです。

何を知るためのテストなのか、今後どうしていけば10年後も今の状態となるべく変わらない自分でいることができるのかなどを理解していただいた上でのフレイルチェックです。

皆さんは特に「健口くん」という機械を使用した『パ・タ・カ　テスト』をとても楽しく取り組んでくださり、笑いの絶えない時間となりました。

チェック後には「私はテストで嚥下機能の不安に気付けた。ピロピロやあいうべ体操をきちんと取り組んでいきたい」などの感想をいただきました。

皆さんの健康づくりの大きなきっかけとなる「かんたんフレイルチェック」を今後も広めていきたいと思います。※班会などで楽しく「かんたんフレイルチェック」をしてみませんか？

問い合せ：21-8108（出雲医療生協・組織課）

高松支部「しめ縄づくり」体験教室を開催！

12月13日㈰高松支部で今年最後の支部企画、「しめ縄づくり」体験教室を開催しました。奇跡的に天候にも恵まれ、寒すぎない環境でそれぞれの素敵なしめ縄が完成し、気持ちよく新年を迎えられそうです。

湖陵支部グラウンドゴルフ

12月7日、湖陵総合公園にてグラウンドゴルフを開催しました。すこし肌寒い気温でしたが、約60名の参加者が熱い戦いを繰り広げ、途中で上着を脱がれる方も何名かいらっしゃるほど盛り上がりました。

優勝者　石橋　文枝さん（45打）ホールインワン4回
準優勝　大峠　達雄さん（47打）ホールインワン2回
第三位　布野　真吉さん（47打）ホールインワン2回

すこやか配達員、読者のみなさまへ

毎月の配達活動に厚く御礼申し上げます。現在、新型コロナウイルス対策として「密」になる「人」との接点が制約されることがあります。そのため、感染状況に応じては読者のみなさんとの会話を避けて、ポストイン（ポストに投函）とさせていただく場合がありますのでご承知のほどお願いします。

有償ボランティア「虹」“暮らし・つながり訪問”アンケート結果報告①

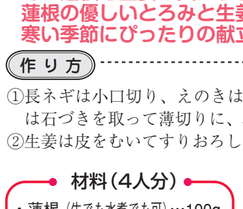
『定期的な声掛けの必要性』

昨年8月～9月末「虹」では、“暮らし・つながり訪問”に取り組みました。今回より結果についてシリーズでお伝えいたします。

昨年発生した新型コロナウイルス感染症で「虹」も活動を一時休止するに至りました。「虹」運営委員会では、コロナ禍でさまざまな心配を抱え周囲との人とのつながりも薄くなっている今こそ、利用者の皆さまとの対話や地域の状況をつかむことが大事ではないかと話し合い訪問活動を行うことになりました。対象は「虹」の利用の多かった大津・今市・塩冶・長浜地域に住まわれている独居の方、高齢者二人暮らし、老々介護生活支援サービス券を利用されている方としました。

今回の活動には、地域支援者18名、職員7名が参加しました。アンケートでは、回答者の6割が80代で、8割が介護保険を利用されており、また3割の方が押し車、車いすを利用されており移動に困難が生じ何らかの手助けが必要な状況でした。

日常生活では本人実施を中心として介護保険サービスと「虹」を併用されながら在宅生活を送っておられることが分かりました。介護サービスを受けている「虹」の利用者から「会話が楽しみ」という言葉があったことから、「虹」の支援が喜ばれていることが分かりました。



今回は訪問による対面調査の方法をとりましたが、訪問するとたくさん話をされ、高齢となり身体状況や日常生活面での不安に耳を傾け相談にのる機能の大切さを感じました。今後法人全体に働きかけつつ、定期的に訪問活動を行うなど医療生協として安心の地域ネットワークづくりが必要だと思われました。（つづく）

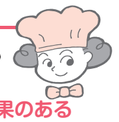
出雲市民病院は無料・低額診療事業を実施している病院です

所得が低く、医療費にお困りの方へ、医療費負担を無料または低額にすることができる制度です。基準がありますのでご相談してみてください。

＜連絡先＞病院受付、医療相談課　TEL 0853-21-2722

おすすめの一品

すりおろし蓮根の中華風スープ



冬に旬を迎える蓮根には、疲労回復や風邪の予防に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。その蓮根を生姜と共にすりおろしてスープにしてみました。蓮根の優しいとろみと生姜のおかげで身体がぽかぽか温まる、寒い季節にぴったりの献立です。

材料（4人分）

- 蓮根（生でも水煮でも可）…100g
- 長ネギ（白い部分）…1本分
- えのき …… 1/2袋
- しいたけ …… 2枚
- 小ネギ…… 適量
- 水 ……600ml
- 鶏ガラスープの素…小さじ4杯
- 濃口醤油 ……小さじ1/2杯
- ごま油 ……小さじ1/2杯
- 生姜 …… 1片

作り方

①長ネギは小口切り、えのきは石づきを取って1／3程度の長さに、しいたけは石づきを取って薄切りに、小ネギは小口切りにする。
②生姜は皮をむいてすりおろしておく。
③鍋に分量の水、鶏ガラスープの素、濃口醤油、①の長ネギとしいたけ、えのきを入れて中火で加熱する。
④蓮根は生の場合は皮をむき、すりおろしたらすぐに③の鍋に加えて沸騰したら5分ほど煮る。（すりおろした蓮根は時間が経つと変色してしまうため、すりおろすのは加熱する直前が良いです）
⑤仕上げにごま油とすりおろした生姜を加え、全体をさっと混ぜる。
⑥器に注ぎ、上に小ネギを散らして完成。
※きのこは舞茸やしめじに変えても美味しいですよ！

栄養と骨粗鬆症のおはなし

年齢を重ねると骨はもろくなってきます。この状態が進み、骨の量が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気が骨粗鬆症です（加齢のみが原因ではありません）。骨粗鬆症は女性に多く、60歳代の3人に1人、70歳代では2人に1人と推定されます。骨を強くするには運動や栄養がとても重要になります。

先日、とある会で骨折予防の栄養の話題に触れたときにたくさんの質問をいただき、とてもうれしく感じました。興味を持ち、他人事と考えず自分事と考えて予防に取り組むことは、健康寿命の延伸に繋がるとても大切なことです。

骨折予防の食事についてはまず、栄養バランスに気を付けることが重要です。主食（ご飯やパン、麺類）、主菜（肉、魚、大豆製品、卵などを使ったおかず）、副菜（野菜やきのこ、海藻などをたっぷり使ったおかず）が揃った食事はおのずと栄養バランスが整います。そして、カルシウム（牛乳や乳製品、大豆製品など）、ビタミンD（きのこや魚など）、ビタミンK（緑黄色野菜など）を含む食品を積極的に摂取しましょう。

（リハビリ病院・管理栄養士　安食）

どうなる?!社会保障 75歳以上の医療費負担割合引き上げについて

昨年12月、政府・与党は75歳以上の医療費窓口負担を1割から2割への引き上げについて、所得基準を年金収入等のモデルで年間200万円以上とする報告をまとめました。対象者は全国で370万人に及ぶものです。

政府は「現役世代と負担を公平化する」ことを名目に、75歳以上の医療費窓口負担2割化を提案しています。しかし、年齢とともに、一人当たりの医療費は上昇し、逆に年収は低下するため、患者一部負担が年収に占める割合は増加していきます。後期高齢者の患者一部負担金は、1割負担であっても現役世代との比較で1.7倍の負担となっており、現在でも重い負担となっています。1割負担の現在でも医療費の窓口負担が重いことを理由に、受診を控える人は後を絶ちません。このまま2割負担に引き上げれば、高齢者の方の受診控えはさらに広がり、重篤化による医療費の増大を招くことは明らかであり、さらには手遅れによる死亡者を増大させかねません。

また、政府は保険財政の困難を理由に据えていますが、老人医療費に占める国庫負担の割合を45%から35%に引き下げたことが財政問題の根本にあると考えられます。大企業や富裕層を優遇する不公平税制を改めようともせず、財政困難を理由にすることは許されません。税制で富裕層を厚遇し、収入の少ない高齢者にさらなる負担を強いれば、今なお広がり続けている格差を助長していくことになります。またこの引き上げは将来更に拡大される可能性を含んでいます。

いま一度、社会保障のあり方を考え、私たち国民のいのちと健康を守るため、大きな運動の輪を広げていきましょう。

（出雲市民病院労組・書記長　田村）

映画「おかあさんの被爆ピアノ」の上映会のお知らせ

広島の調律師・矢川光則さんは、奇跡的に焼け残った被爆ピアノの音色を全国に届ける活動をされています。「70年経って被爆体験者は段々いなくなって、あと10年したら殆どいなくなる。被爆ピアノはその音色でずっと原爆のことを伝えていくことができる」と。この話を映画化された作品です。

■日時：3月14日㈪　①11時～　②14時半～
■場所：出雲市民会館大ホール
■鑑賞券：前売1,200円　当日1,500円
小中高校生（共通）600円
※当生協での券の取り扱いは、
出雲医療生協・組織課（TEL21-8108）まで
■主催：島根県生活協同組合連合会（松江）
※感染防止対策の上、上映されます。
但し県内の感染状況によっては中止となります。