

出雲医療生活協同組合
2020年3月31日現在
組合員 14,541人
配達世話人 748人
出資金 3億7,822万円
(平均出資額 26,011円)

すこやか

健康づくり委員会で~すこしおレシピコンテストに応募~ 『すこしお』活動の取り組みを紹介します!



調理の様子

自分で作ったレシピを調理する
~11月の委員会で~

自分の作ったレシピを調理します。
7人の応募者が調理の先生です。応募者は「美味しいと言つてもらえるのかな?」「出来上がりが美味しく見えました。

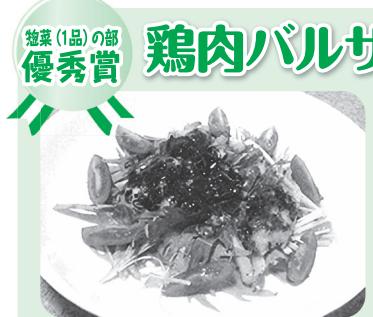


できあがり

「レシピを作る」難しさ
~10月の委員会で~

健康づくり委員会では、健康チャレンジをはじめ健康企画(ウォーキング・料理)に積極的に参画したり、3月には委員会で健康教室を立案・企画して参加者を募っています。(※今年はコロナウイルス問題で中止になりました)「すこしお生活」を少しずつ取り組んでいくことも活動のひとつです。今年度は、初めての試みで日本医療福祉生活協同組合連合会(医療福祉生協連)の「すこしおレシピコンテスト」に応募しよう!応募レシピを調理して試食会したら楽しそう!ということで、10月~11月に委員会で挑戦しました。今月号はその特集を掲載します。

応募作品を出しました。
「参加する」といふ意味がある!」
「味が薄いけど美味しいなあ」「今回大変だったよ」と賑やかな試食会となりました。



優秀賞
塩ゼロの昆布だしやごま
衣に使って旨味とコクを
増し、焼いた後はバルサミ
コとマヨネーズでうまく減
塩してます。

材 料 (1人分) 塩分0.15g 調理時間15分
●鶏むね肉………70g ●黒コショウ………少々
●酒……………小さじ1/2 ●バルサミコ酢………大さじ1
「○片栗粉………大さじ1/2 ●マヨネーズ………大さじ1/2
A●昆布だしの素(塩分)………小さじ1/2 ●水菜……………30g
●黒ごま……………小さじ1 ●チリトマト………3ヶ
●オリーブ油………大さじ1/2 ●糸唐辛子……………少々
●エリンギ……………25g

①鶏むね肉は厚さ5mmの1枚にそぎ切りにし、酒をまぶす。
②エリンギは長さを半分に切り、5mmの幅半分に切り、それを短冊状に薄くスライスする。
③水菜は、3~4cmの長さに切り、チリトマトは1/4に切っておく。
④小鍋にBを入れ、火にかけ煮立ったら火を止め。
⑤Aはあらかじめ混ぜておく。1にAをまぶし、フライパンにオリーブオイルを入れ、両面をこんがりと焼き、ペーパータオルをひいた皿に移しておく。
⑥鶏肉を焼いてフライパンに余った油で、エリンギを入れ炒め、黒コショウをふりかける。
⑦盛り付け皿に水菜を敷き、6のエリンギをその上にのせ、5の鶏むね肉を盛り付け④のソースを全体にかけ、糸唐辛子を飾り、皿の周りにチリトマトを飾る。



作・三上尚子さん(組織課)



次頁へ続く

材 料 (1人分) 塩分0.36g 調理時間15分
●玉葱……………80g ●コーンペースト粒入り(無塩)………大さじ2
●ベーコン………15g ●酒……………15cc
●えのきだけ………20g ●水……………1カップ
●人参……………30g ●油……………少々

市販のコンソメを使わず、ベーコンとコーンペーストを使ってうまく味を補っています。
①玉葱は半分に繊維を断ち切るようにスライス、人参はいぢょう切り、ベーコンは食べやすい大きさに切り、えのきは半分に切って、さいておく。
②鍋に油少々入れ熱し、ベーコンを炒め、玉葱を入れしなりするまでよく炒め、人参を加え水を入れ煮る。
③煮えてきたらえのきを入れ、酒・コーンペーストを入れ、ひと煮立ちさせる。



作・大塚 彩さん(理事)

第397号
2020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



※すこしお生活とは
「すこしお」の環境分野
こやかな生き方をめざす
医療福祉生協の
取り組みの総称です

塩と上手におつきあい
すこしお

新型コロナ感染症の県内発生及び、全国「緊急事態宣言」の発令を受けて

この件について組合員の皆さんに感染防止のためのご協力をお願いします。

1. 支部企画や班会について

当面、5月末まで休止願います。※6月以降は別途お知らせします。
なお5月1日以降に行われた班会への班会援助金は期間中は休止とします。

2. 地域の住民の方が集まられる場合の注意事項

町内会などで集まりがある場合には以下の点に注意願います。

- ①マスク着用、手洗いの実施（消毒液が不足しているので流水でも可）に配慮願います。
- ②集まりは短時間ですむようにしてください。
- ③体調がすぐれない場合は参加を見合わせてください。
- ④会場は換気配慮願います（30分に1回程度）。また参加者の方々の間隔は開けるようお願いします。

3. 機関紙「すこやか」配布に関して <6月号は休止予定>

- ①仕分け班会については、当面中止願います。
- ②配達の際に、当面は対話を通じての配達については留意して対応願います。対話を減らすうえで、ポストイン（ポストに入る配達）も当面はご検討ください。
- ③感染症が市内で広く蔓延する事態を想定し、人との接点を更に減らす必要があることから6月号については休止を予定しています。

4. 事業所における対策について（一部）

特に病院では、ウイルスを病院内（特に病棟）に持ち込ませないことを基本にした対策をしています。

- ①入院患者さまへの面会は禁止としています。
- ②出雲市民病院では、発熱のある方を病院の外に別の診察室を設けて診療する「発熱外来」を設けました。
- ③通院においてはマスク着用と手洗いを必ずお願いします。
- ④この感染症が市内発生した場合、診療への制限措置が始まります。

5. 生協の総代会

総代会は生協法上開催が必要です。但し今回は開催時間及び規模については新しく選出された総代の皆さんに別途ご案内します。「書面議決書」の取扱いもあわせてお知らせします。

（専務理事：川本 悟）

感染防止対策のため休止している事業

県内での感染発生及び全国・緊急事態宣言に関する事務の中でも安全上から以下の事業を休止しております。詳細については各事業所にてご相談致しますのでお申し出願います。（4月20日時点）

- 大曲診療所・通所リハビリ事業 TEL 0853-21-1186
- 有償ボランティア「虹」 TEL 0853-24-9781 (携帯) 080-5626-3419
- 児童発達支援センターわっこ（通所支援） TEL 0853-21-2733

島原手延そうめん販売

出雲医療生協では、組合員活動への助成として毎年取り組んでいます。ぜひ注文を宜しくお願いします。みなさんから美味しいと評判です。

- 手延べそうめん 50×30束 化粧箱入り 組合員価格2,850円（標準小売価格4,350円）
- 申込み・締切 生協事務局まで（TEL 0853-21-8108）7月30日（木）締切

あすあめの一品

アスパラのマヨネーズ焼き

今が旬のアスパラガスを使用したレシピです。アルミカップで作ってお弁当の一品にいかがでしょうか。倍量で作って食卓の一品としても美味しく召し上がっていただけます。

- 材料（2人分）
- 卵 1個
- ウィンナー 2本
- アスパラ 4~5本程度
- マヨネーズ 適量
- ☆アルミカップ 2個
- 作り方
- ①卵はゆで卵にして輪切りにしておく。
- ②ウィンナーは1cm幅程度の斜め切りにしておく。
- ③アスパラは茹でて3~4cm幅程度の斜め切りにしとく。
- ④アルミカップへ①~③の具材をお好みの順番に入れ、その上からマヨネーズをかける。
- ⑤トースターで焦げ目がつく程度に焼いて完成。

2020年度は “地域を支える病院の取り組みを更に前進させよう！”



出雲市民病院では昨年6月より院内研修を7つのカテゴリ（医療倫理、感染防止、医療安全、接遇、診療報酬、医療生協、特別講座）で毎週金曜日に開催しています。医療人としての成長の機会に役立てています。

3月27日に小松院長を講師に、「学び」のその先 出雲市民病院が目指すもの」と題した講演をして頂きました。この中で、この出雲圏域で果たす役割として高齢化社会の中で、「急性期と慢性期、介護とを円滑につなぎ在宅療養をしっかりささえる病院」になれるように頑張ろうと呼びかけがありました。

参加者からは「とても元気になるお話だった！」「生活支援チームでより協力したい」「多くの職種と連携をして安心して退院できる取り組みを進みたい」など感想が寄せられました。この活動は今年も継続します。（医療の質向上委員会 足立）

2020年度新入職員研修会を開催しました



新しい年度となり、この度も26名の新しい職員を迎めました。本年は感染症の影響で例年に比べ職員同士の交流に配慮したため、少し堅苦しい研修会となってしまいましたが、医療生協の職員としての基礎をしっかりと研修で学んでいただきました。

毎年のことながら、新入職員のみなさんにはフレッシュな風を吹き込んでもらっています。

医療生協に働く職員として、この出雲圏域を支える生協を目指し、職員一同努力して参ります。引き続きご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。（法人教育委員会 担当 板倉）

新任医師のご紹介 <出雲市民病院>

松井 浩輔（まついこうすけ） 医師（腎臓内科）



腎臓と透析の専門医・指導医を持っており、腎臓内科の松井浩輔と申します。

腎疾患に関することはもちろんのこと、内科という肩書きではありますが、透析関連の手術も行っています。気になることがあれば気軽にご相談ください。

重高智弘（しげたかともひろ） 医師（整形外科）

4月より赴任いたしました。重高智弘と申します。微力ながらも頑張りますので、宜しくお願いします。

外来よりお知らせ 頭痛・物忘れ外来

頭部打撲やめまい、急に片側の手足が動かしにくくなったり、呂律が回らないなどの症状や物の置忘れやしまい忘れ、約束を忘れてしまうなどの症状が気になる方は、気軽にご相談ください。

担当：脳神経科 中島 裕子医師
診療日：毎月第2~第5水曜日 受付時間：8:30~11:30

腎臓内科外来

自覚症状がないからといって、検尿異常や腎機能障害を放置していませんでしょうか？ 早期に腎臓の病気を発見することで、病気によっては治療が期待できます。また、残念ながら腎機能が低下し慢性腎臓病といわれる状態になっても、適切な治療を行うことで進行を遅らせ、透析の開始を先延ばしにできる可能性があります。健康診断で尿蛋白や血清クレアチニンの上昇、eGFR値の低下を指摘された方は受診をお勧め致します。

担当：松井 浩輔医師
診療日：毎週火曜日 受付時間：8:30~11:30

惣菜（1品）生姜ごはん

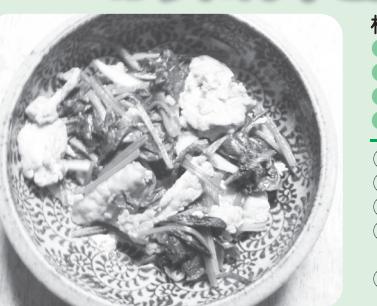


作・別所 万寿子さん 出雲市斐川町の特産の「出雲生姜」で生姜ごはんを作りたくて、作りました。

- | | | |
|--------------|--------|--------------------------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.5g | 調理時間50分 |
| ●米 | 1/2合 | ●酒 大さじ1/2 |
| ●出雲生姜 | 10g | A ●醤油 小さじ1/4(0.2g) |
| ●薄揚げ | 2.5g | L ●塩 小さじ1/16(0.3g) |
| ●昆布だしの素（塩分0） | 0.5g | ●みょうが・青しそ |

- ①米を研ぎ、炊飯器に米とAを入れ水加減をする。
- ②生姜・薄揚げはせん切りにして①に入れ 普通に炊く。
- ③みょうが・青しそはせん切りにし水にさらし、ザルに上げておき炊き上がったら、好みでごはんの上に盛る。

惣菜（1品）ほうれん草と玉子の炒め物



作・柳楽 とも枝さん あと1品という時にお助けにどうぞ。

- | | | |
|----------|--------|------------------------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.5g | 調理時間15分 |
| ●ほうれん草 | 100g | ●サラダ油 大さじ1/2 |
| ●玉子 | 1ヶ | ●水 大さじ1/2 |
| ●ねぎ | 5g | ●塩 小さじ1/16(0.3g) |
| ●生姜 | 小1かけ | ●醤油 小さじ1/4 |

- ①ほうれん草は洗って水を切り、根を除いて5cm長さに切る。
- ②玉子は割ってほぐす。
- ③ねぎを5cm長さのせん切り、生姜もせん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油の半分を入れ熱し、割りほぐした玉子を入れ、ふわっと膨らんできたら、大きめで混ぜて取り出す。（炒り玉子）
- ⑤④のフライパンに残りの油を入れ、ねぎと生姜を炒め、①のほうれん草と水を加え、手早く炒め、④の炒り玉子に戻し、塩・しょうゆで調味する。

惣菜（1品）ポテトのチーズ焼き



作・奥井 美恵子さん 山村の朝市のおばあさんに聞きました。朝食の1品にどうぞ。

- | | | |
|--------------|--------|------------------------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.4g | 調理時間15分 |
| ●じゃがいも | 80g | ●サラダ油 大さじ1/2 |
| ●ナチュラルチーズ | 5g | ●塩 小さじ1/16(0.3g) |
| ●パブリカ（赤・黄・緑） | 各5g | ●バブリカ |

- ①じゃがいもを輪切りにする。
- ②パブリカはみじん切りにしておく。
- ③①を油で両面焼く。
- ④チーズをのせてカリッと焼く。
- ⑤②を上にのせ、塩をぱらっとかける。

惣菜（1品）彩りもやしサラダ



作・今若 智子さん 手軽に簡単にできます。

- | | | |
|----------|--------|-------------------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.5g | 調理時間15分 |
| ●太もやし | 1/3パック | ●卵 1/3ヶ |
| ●かいわれ大根 | 1/3パック | ●油 少々 |
| ●千しエビ | 3g | ●ごま油 大さじ2/3 |
| ●唐辛子 | 1/6本 | ●醤油 小さじ1/2 |

- ①もやしは洗ってザルに上げ、さっと茹でておく。※もやしは茹ですぎないこと。
- ②かいわれ大根は根の部分を切り離し洗って、ザルに上げておく。
- ③フライパンに千しエビを香りが立つまで乾煎りしておく。
- ④ボールに卵を割り入れ薄焼き卵を作り、冷めたらせん切りしておく。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、唐辛子ともやしを炒め、醤油を入れる。
- ⑥⑤が冷めたら、②・③・④を加えて混ぜて皿に盛る。

- | | | | |
|-------------|--------------|------------|----------|
| レタスとトマトのスープ | 白菜の粒マスタードマリネ | | |
| ●レタス | 1枚 | ●粗挽き黒こしょう | 少々 |
| ●生鮭 | 1切 | ●白ワイン（又は酒） | 大さじ1・1/2 |
| ●レモンの薄切り | 2枚 | ●オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ●ピザ用チーズ | 30g | ●バセリのみじん切り | 適量 |
| ●塩 | 0.2g | | |

- ①長芋は1cm厚さの輪切りにして皮をむき、鮭は1切を4つに切り長芋・鮭の片面に黒こしょうと塩を振り5分置く。
- ②フライパンにオリーブ油を強めの中火で熱し、生鮭と長芋を並べ入れ、3分ほど焼く。こんがりしたら上下を返し、レモンをのせる。ワイン（酒）を振り、蓋をして弱火で3分程蒸す。
- ③チーズをのせ、再び蓋をして、チーズが溶けたら器に盛りパセリを振る。

白菜の粒マスタードマリネ

- | | | | |
|----------|--------|------------|----------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.7g | 調理時間15分 | |
| ●白菜 | 150g | ●粗挽き黒こしょう | 少々 |
| ●塩 | 小さじ1/8 | ●白ワイン（又は酒） | 大さじ1・1/2 |
| ●酢 | 大さじ1/4 | ●オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ●粒マスタード | 大さじ1/8 | ●バセリのみじん切り | 適量 |

- ①白菜は軸を葉に分け葉は一口大に切り、軸は2cm大のそぎ切りにする。
- ②保存袋に白菜を入れ、塩を入れて全体にからめ、30分置く。
- ③Aを加えてざっくりと混ぜ、30分以上置いて、味をなじませる。

レタスとトマトの玉子スープ

- | | | | |
|----------|--------|----------|-------|
| 材 料（1人分） | 塩分0.6g | 調理時間15分 | |
| ●レタス | 1枚 | ●固形スープの素 | 1/4ヶ |
| ●ミニトマト | 2ヶ | ●水 | 150cc |
| ●玉子 | 1/4ヶ | ●黒こしょう | 少々 |

- ①レタスは小さくちぎり、トマトは4等分に切っておく。
- ②鍋に水とスープの素を入れ、沸騰したら、溶き玉子を回し入れ、再び沸騰したら、溶き玉子を回し入れ、火を止める。
- ③器に入れ、黒こしょうを振る。

第4回 出雲市との懇談会 「ささえあう町づくりをすすめよう」 出雲市からの回答を報告いたします



すこやか3月号にて、第4回出雲市との懇談会の報告をいたしました。

地域の方の意見を基に「一人暮らしはあるけど、ひとりぼっちにさせない出雲市」を市