出雲医療生活協同組合
2019年5月31日現在
組合員　14,440人
配達世話人　708人
出資金　3億8,337万円
（平均出資額 26,549円）

すこやか

第387号
2019年7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

地域包括ケア
地域を守るのはわたしたち
大津支部「さぽ～と委員会」の足取り!!

2018年11月に大津支部では支部の委員会として5つ目の「さぽ～と委員会」が発足しました。この委員会が立ち上がった経緯についてご紹介します。

委員会を立ち上げた経緯は

●「有償ボランティア虹」より大津地区からボランティア依頼が増えてきていること。

●大津支部では地域包括ケアを踏まえ地域を守る〝ささえあう町をつくるための会〟や〝出雲市との懇談会〟に市役所を交えながら懇談会を数度開催してきたこと。

●これらのことを通じて、地域の問題を自分たちの問題と受け止めようとする雰囲気が高まってきたこと。

さぽ～と委員会の様子

など支部と地域とのかかわりが広がってきた中で、すぐにはできなくても「自分たちの地域の問題は支部でも解決できないか！」と話し合いを進めてきたことにあります。

支部でも取り組める条件があるのではないか！

支部運営委員会で検討会を開き、相談を進める中で、

●現在、大津地区の支援者体制の中に看護師さんが数名いること。

●ベテランボランティアの方も数名いること。

●大工を生業としていた方が支援者として登録依頼ができそうなこと。

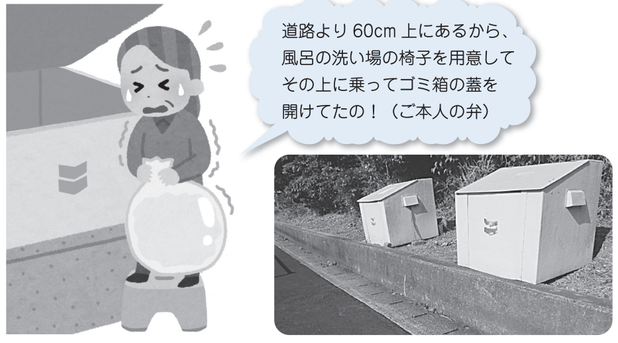
など組合員さんの困りごとに対し支援ができる条件があることが見えてきました。そのことから、大津の方から有償ボランティア虹に依頼があったものに対しては、支部が下見に伺い、どのような内容の支援が必要で、誰が支援ボランティアに行くのが妥当かなどを判断していこうと話し合いました。その為に「さぽ～と委員会」を立ち上げることになりました。

地元の組合員さんの困りごとには地元で支援を！

それからは、「有償ボランティア・虹」の依頼で、大津町内からの要望には「さぽ～と委員会」の委員長が、誰が支援に行くのかなどを調整し、支援を要望されるご自宅に訪問をするようにしてきました。

独居で高齢の女性の方が、ゴミ捨てで苦労しておられる姿が…

地域のあるご高齢の女性の方で、身長が140cmより低い方で、ゴミ捨てに行くのに、押し車にゴミと、お風呂の洗い場用の椅子を持っていかれる方がおられました。幹線道路を横切ったところにある、高さ約60cm位の場所に設置されたゴミ箱にゴミを入れるのに、風呂用椅子に乗り、鉄製の棒で蓋が落ちてこないよう支え、ゴミを捨てておられました。



聞けば今までずっとこのようにゴミ捨てをしていたとのこと。今日まで怪我がなく良かったと安心しましたが、直ぐに市の環境施設課に連絡をし、お話をしたところ直ちに現場確認をしていただきました。さらにご本人とも会っていただき、その方の目線に合った対応をしていただきました。素早い対応をしてくださった出雲市にも感謝をいたします。

支部が自立し、ますます頼もしい大津支部。

さぽ～と委員会は現在10名、月一回の会議の中で「手荒れや環境にやさしい洗剤づくり」を開催したり、現在は支援者がそれぞれに持ち歩ける大津を6ブロック位に分けた「supporterマップ」の作成に取り組んでいます。「地域の皆さんの役に立ちたい」という気持ちがさらなる発展につながり地域になくてはならない存在になる日が近づいているように感じます。

（出雲医療生協　大津支部担当　小村）

2018年11月～2019年5月末
さぽ～と委員会として関わった件数
41件の詳細

No.	支援内容	回数
1	そうじ	9
2	かたづけ	9
3	受診援助	9
4	庭木の水やり	4
5	買い物見守り	2
6	ゴミ出し	2
7	草取り	2
8	食事準備	1
9	障子はり	1
10	庭木の剪定	1
11	墓そうじ	1

「すこやか文芸」ワンポイント講座㊺

今月は俳句です。先月いただいた句に「五月晴庭先きりり武者のぼり」と言うのがありました。採用しなかった理由は、俳句を詠む方には分かるはずですね。いわゆる「季重なり」です。また五月晴は単なる5月の晴れ間ではありません。正確には梅雨の合間の晴れを言います。（Y）

※短歌・俳句・川柳各分野ごとにハガキか便せん使用。一枚に3首・3句まで。

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

稲佐浜ゆるがすごとき太鼓の音椅子持ち出してしばし聞き入る
大社町　今岡愛子

経島の海猫の雛八百羽気温とともに声の高まる
西園町　岡田満寿子

いつまでも夫婦でいたいふたりきり尊き命感じて生きる
多伎町　孝行光枝

受診待つ我が名を呼べる看護師はピチピチとして動き軽ろやか
大社町　佐藤恵子

庭先の木の葉が風に舞うさまに見ている我も踊りたくなる
佐田町　山本繁美

俳句

母の日や長生きしてのメッセージ
東神西町　大國松代

梅雨明けや竹の緑の色深め
大社町　大国安栄

空豆を共に育てし夫はとく
小山町　竹下節子

自販機にひと息つきし夏帽子
下古志町　原幸子

ひとり居にメールを運ぶ若葉風
今市町　山田裕人

川柳

天気より妻の思いの読めぬ先
大津町　今岡健

出来たはず出来ないことが増える日々
上塩冶町　岩田チエコ

幼子の面影さがす喜寿の宴
大津町　加田董子

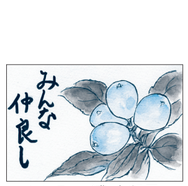
足腰の弱ったカレを抱いてやる
大津町　平川ヤス工

ひ孫との差が百歳の義母送る
湖陵町　三原信枝

肩書きはたくさんあるが皆軽い
湖陵町　森山祐次

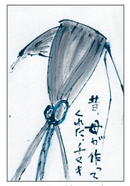
※応募のしめきりは毎月10日までです。
組合員のみなさん、気軽に応募してください。

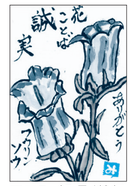
絵手紙



塩冶町　三浦由紀子

多伎町　孝行光枝


松寄下町　狩野文子



平田町　飯塚道行

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

●最近車の運転中気づくことに、車線変更や右左折する際ウィンカーを出さないか直前で出す車が多くなった。道路交通法は変わっていないはずだが心臓に悪い
（高松町　錦織さん　70歳）

●今年から家庭菜園を始めましたが、今年は梅雨入りが遅れる予報がでています。適度な雨が欲しいと思っています。集中豪雨にならないことを祈っています。
（今市町　宮廻さん　64歳）

●我が家の軒先に2年連続で燕が巣を作りました。3羽のひなが生まれ親燕が毎日一生懸命に餌やりをしています。巣立つ日が待ち遠しくなってきました。
（芦渡町　岸さん　54歳）

●野中の一軒家なる拙宅の周辺では、いつも小鳥たちの楽しげなさえずりが聞こえます。老妻ともども電子辞書にて名前を覚えて聴き分けて、その上姿が見えればなお愛しいといった、まことに平々凡々ながら感謝感謝の日々を送っています。
（湖陵町　鳥屋原さん　82歳）

●最近高齢者の運転事故（逆走、歩行者を巻き込む事故）などが多発しています。本当に予期せぬ大事故で被害者が出て気の毒でなりません。運転者の年齢、体調を考えて安心・安全な運転を心から望みます。
（下古志町　勝部さん　76歳）

（他にも同様なご意見を大津町日野さんからもいただいています。）

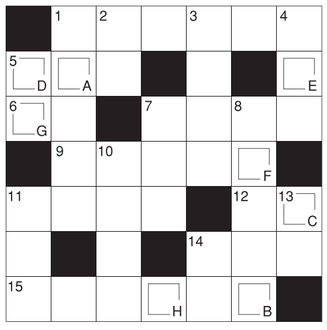
すこやかパズル

タテのカギ

①新潟県の西部にある島の名は
②舞・米・毎・枚
③稲田の雑草
④飲食物・涙・煙などのために喉がふさがるように感じること
⑤太陽と○○
⑦吐くこと
⑧モクセイ科の落葉低木。早春に鮮黄色の筒状の花を開く
⑩相撲で取り組む力士の名を呼んで土俵に上がらせる役
⑪ペ・ヨンジュン、チェ・ジウなどが出演した韓国のテレビドラマ。冬の○○○
⑬自分と他人。○○共に認める
⑭乗り物に乗らず歩くこと

ヨコのカギ

①東京オリンピックのスケジュールで話題に。夏時間
⑤集まり・会合
⑥飽食の時代にもかかわらず世界では「飢え」に苦しんでいる国も
⑦人よりも遅くなること
⑨勝利を得る見込み
⑪柚木を伐りだすことを生業とする人。きこり
⑫会合して相談すること、またその内容。○○進行
⑭自動車会社の名が自治体の名にあるものや情勢に対して適当な処置をする方法
⑮あるものや情勢に対して適当な処置をする方法



▲385号の解答「サツキバレ」

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**＝2019年7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385号の正解は「サツキバレ」でした。応募数72通（正解数72）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）

平野京子（大津町）
古川博子（大社町）
杉本稔（佐田町）
寺本孝雄（大社町）
坂本陽子（松寄下町）
三原修二（湖陵町）
原一正（荒茅町）
梶谷飛鳥（東園町）
宇山實（大社町）
桐原利子（佐田町）

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

出雲市の健診を受けましょう

1．出雲市特定健康診査の内容は…　2019年度

【期　間】7月1日～10月31日
【健診の種類・対象者】

①出雲市「特定健康診査」　→　●出雲市国保加入者で40～74歳の方
②出雲市若年齢層健康診査　→　●出雲市国保加入者で20～39歳の方
③後期高齢者健康診査　→　●後期高齢者医療の被保険者
※その他、肝炎ウイルス検診（条件に該当する方）も取り組みます

【内　容】○基本項目＝上記①②③の健診に共通
…問診、身体計測、診察、血圧測定、検尿（蛋白、糖）
血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能など）
○詳細項目＝…貧血、心電図、眼底検査、クレアチニン
（条件該当の場合に限る）
【負担金】○基本項目…無料
○詳細項目…無料　※条件該当の場合

早めの受診をおすすめします。

2．出雲医療生協の受付時間は…

出雲市民病院　★受診日は完全予約制としています
■受付は、月・火・木・金　午後1時半～2時半（水・祝日除く）
■電話予約は、6/24～　月曜～金曜　午前9時～午後4時

大曲診療所　★予約は必要ありません
■受付は、月曜～土曜　午前8時半～11時半（祝日除く）
※8/13～15は休診となりますのでご注意ください

電話は21-2722健診センター迄

オプション検査（有料）のご案内

■出雲市民病院　⇒　下の表にある検査項目を実施いたします。
■大曲診療所　⇒　胸部レントゲン、大腸がん検査、前立腺がん検査の3つを実施いたします。
※下記検査項目は変更となる可能性もありますので、ご了承ください。

検査項目	料金		検査目的	検査内容
胸部レントゲン	共通料金	1,600 円	肺がん、肺結核、肺気腫などの胸部疾患の手がかりになります	X線装置で胸部を撮影します
胸部CT撮影	共通料金	6,000 円	通常のX線写真では重なってみえる部分も診断することができます	CT装置で胸部を撮影します
骨密度測定	一般	3,500 円	骨粗しょう症の診断に用います	骨密度測定装置で大腿骨のXP撮影を行い測定します
	組合員	3,000 円		
大腸がん検査	一般	800 円	大腸がん発見の手がかりになります	便潜血検査（2回法）です　専用容器に便を採取し、後日提出していただきます
	組合員	500 円		
前立腺がん検査	共通料金	1,800 円	前立腺がんの早期発見に役立てます	採取した血液でPSAという物質を測定し、診断します
内臓脂肪CT撮影	一般	4,000 円	メタボリック症候群の判定に用います	脂肪のCT写真を撮り、そこから皮下脂肪と内臓脂肪の量を割り出します
	組合員	3,000 円		
ヘリコバクター・ピロリ抗体＋ペプシノゲン	共通料金	3,000 円	委縮性胃炎や胃がんになりうるスクが判定されます	採取した血液で二つの値を調べることで判定します
推定塩分摂取量検査	一般	700 円	日常の食事から摂取している塩分量を調べます	尿検査で調べます
	組合員	500 円		
血管機能検査	一般	800 円	血管の硬さを調べます	血圧計を用いて測定します
	組合員	600 円		

※ペプシノゲン検査について・・・・下記条件に該当の方にはお勧めできません
○胃癌、吐き気、食欲不振などの症状のある方　⇒　（受診をお勧めします）
○食道、胃、十二指腸疾患で治療中である方
○胃酸分泌抑制薬を飲んでいる方（服薬して2カ月以内）［オメプラゾール⇒（オメプラール）　タケプロン、バリエット　等の服薬］
○除菌（ヘリコバクターピロリ菌の除菌）治療後3カ月以内である方
○今までに抗生物質の投与を2週間以上受けたことがある方
○胃の摘出術を受けた方（ペプシノゲンが分泌されない→低値になる）
○腎不全の方（ペプシノゲンが排泄されない→高値になる）

オーラルフレイル予防に！（ロングピロピロ）

今話題の「吹き戻し」をご存知ですか？平成元年に高齢者になっても自分の歯で食事ができる状態を目指した「8020運動」。30年経過した今「口腔ケア」が介護予防・健康寿命を後押しする事が分かってきました。かむこと、飲み込むこと、楽しくしゃべる事は重大な要素です。
※オーラルフレイル＝口腔機能が加齢によって低下すること

・口腔機能
・発声を含む呼吸機能　→　改善に有効
・ものを飲み込む機能

ロング
ピロピロ

1本600円（税込）　お問合せ：21-8108　組織課

おすすめの一品　キーマカレー

ひき肉を使った、煮込み時間が短いカレーです。
リハビリ病院でも、新メニューとして患者さまに提供しています。
暑い季節に突入して、食欲が下降気味になることもあるかと思いますが、今回ご紹介するキーマカレーは大豆がたっぷりと入り栄養バランスが良いですので、夏バテ防止メニューとしてお勧めします。是非一度、お試しください。汁気が少ないのでお弁当にも入れられますよ。

作り方

①水煮大豆は袋から出し、ザルに上げてさっと水洗いして水気を切っておく
②玉ねぎ、人参、ピーマンはそれぞれみじん切りにする（フードカッターにかけても良い）。茄子は皮付きで1㎝角に切り、水さらししたあとザルに上げて水気をきる。
③大きめのフライパン又は鍋に豚挽肉を入れて火をつけ、色が変わってぽろぽろになるまで中火で炒める（ひき肉からあぶらが出るので、ご心配なく）
④3のフライパンに②の野菜をすべて入れ、全体がしんなりするまで中火で炒める
⑤大豆を入れて全体になじんだら、水を入れて沸騰させる
⑥5分位煮込んでから火を止め、ルーを加えてよく混ぜてとかす
⑦再度火をつけて5分程度煮込んだら完成。

ごはんにかけるのはもちろんですが、オムレツの具にもなります。
お好みの食べ方で召し上がってください。

材　料（4人分）

・水煮大豆……120g
・豚ひき肉……120g
・玉ねぎ……中1個
・人参……中1/2本
・ピーマン……2個（苦手な場合は無くても可。そのときは玉ねぎを1.5倍に）
・なす……中1本
・カレールー…お好みのルーを4人分（固形でもフレークでも可）
・水……120ml

GO-ENウォーキング開催

6月8日㈯に12名の参加でGO-ENウォーキングを開催しました。出雲市民病院・野中理学療法士が講師を務め「運動習慣の大切さ」、「歩き方のポイント」を説明しました。講義後に早速実践！曇り空であいにくの天気でしたが、歩く頃には雨も落ち着き病院周辺を3コースに分かれて歩きました。参加者からは「気持ちがよかった」「私だけが聞くのはもったいないので他の人も誘いたい」との声をいただきました。
次回は9月に開催しますのでみなさまお楽しみに！

GO-EN健康体操はじまりました!!

3カ月間継続プログラムGO-EN健康体操が6月11日㈫からはじまりました。初回は体力測定を行い、自分の身体の状態を知っていただきました。
これから8月まで3カ月間みっちり理学療法士がレッスンします。

体操

ピラティス

参加者の声　40分間のレッスンがちょうどよく、ゆったりとした運動でも身体にはしっかり伝わっている気がします！

【今後の企画案内】
GO-ENピラティス
☆次回日程☆　7月20日・8月3日・8月17日
申込先：出雲医療生協総務課TEL：0853-21-2735
（右記QRコードでお申し込みいただくことが可能です。）
主催：出雲医療生協　健康づくり企画広報室

支部活動の紹介

高松支部レクリエーション

6月2日㈰　広島安芸の宮島へ

参加者満員御礼の大盛況でした
新規加入もあり、増資もありました

グラウンドゴルフ交流会

塩冶支部
6月3日㈪　有原中央公園　16ホール
参加者53名　新規加入5名
優　勝　服部　悦郎　32打（ホールインワン2）
第2位　金築シズエ　32打（ホールインワン1）
第3位　森山　好信　34打（ホールインワン1）

大津支部
6月6日㈭　大津神立河川公園
16ホール　参加者22名
優　勝　遠藤　甫　33打（ホールインワン2）
第2位　内部　貢　36打（ホールインワン2）
第3位　森脇定幸　36打（ホールインワン2）
※大会規定による

2019年度医療福祉生協連の「通信教育」ご案内　7月～

グループで登録・修了された“ねこじゃらし班”の皆さん

医療生協では全国で毎年「通信教育」活動に取り組んでいます。楽しくみんなで学べる「グループエントリー」で班会として取り組むと楽しいですよ♡（もちろん個人で受講もできます）。5名以上で取り組んで、全員が終了すれば記念品がもらえちゃう！※詳しくはお問合せください。　TEL:21-2735（総務課）

通信教育過程を修了しました～高松支部～

高松支部では「医療福祉生協の支部運営委員・班長」コースを6名で受講し全員が修了しました。メンバーは支部運営委員で、運営委員会後グループ学習を行いました。修了記念品もいただきました。

第13回TQM発表大会を開催しました!

5月18日㈯、出雲市民病院では第13回TQM発表大会を開催しました。この大会では、各職場のQC（質改善）サークルが、職場内のさまざまな問題・課題の中からテーマを絞り、半年間かけて取り組んだ改善活動について発表を行います。今回は8職場が取り組みの成果を発表しました。
審査結果は次の通りです。

優秀賞　臨床工学室　テーマ：「定期的にシャント管理を行おう！」
特別賞　医事課　テーマ：「結果レセプトの作業時間を減らそう！！」

医療の質向上を目的として、2012年から始まったこの活動も、今年8年目を迎えました。どの職場も素晴らしい発表内容で、この数年継続してきたことで、職場の結束力や他職場との連携が強化されるなど、良い効果が生まれています。自己の成長、そして病院全体の質の向上に繋げていけたらと思います。今後もこの活動を継続し、より良い医療を目指していきたいと思います。
※TQM＝（Total　Quality　Management　総合的品質管理）

四絡　初めて取り組んだ企画「笹巻づくり」

前日の仕分け作業の様子

6月は「笹巻づくり」が支部や班会で企画される時期です。
6月5日㈬に四絡支部では、初めて「笹巻づくり」の企画をしました。
6月3日に支部長と理事で笹取りに出かけられ、沢山の笹の葉を6月4日に運営委員で仕分け作業をしました。
初めての企画で「どうなることやら…」と思いましたが、参加者の方に手に巻かれるプロ級の方もおられ、こね方や巻き方を習いました。準備や段取りなどでバタバタすることもありましたが、参加者皆さんの協力で楽しい企画となりました。

当日は、団子をこね、笹の葉で巻きました。

10ケ束にして湯がきお持ち帰り用と、余った笹巻は試食用としてみんなで食べました。

班会が開催されました!

大津支部　ブックブック　本の読み合わせ

新班ができました
大社支部　たんぽぽ
柏餅づくり
美味しくできましたよ

稗原支部　廿性部　ゴキブリ団子づくり

すこやか班会メンバーのお一人を講師に「エコでかわいい牛乳パックのかご作り」に挑戦し全員がステキなかごを完成させました。「すこやか班」の活動が今後も楽しみです。

乙立支部　やまぼうし
笹巻づくり

上津支部　すこやか　牛乳パックを使った「かご作り」

第26回出雲医療生協ゲートボール大会　結果

総合優勝　坂下チーム（平田）

5月23日㈭出雲ドームで第26回生協ゲートボール大会が開催されました。
参加チームは、46チームで熱戦を繰り広げました。新しい組合員さんや増資もたくさん集まりました。大会はケガもなく無事終了しました。
総合優勝は、　坂下チームでした。