

出雲医療生活協同組合
2019年1月31日現在

組合員 14,525人
配達世話人 712人
出資金 3億8,934万円
(平均出資額 26,805円)

すこやか

第383号
2019年3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



集約ベスト5 (組合員比率による)

順位	支部	年度当初の組合員数	2018年度結果報告数	組合員数比率
1	朝山	357人	958人	268%
2	上津	307人	558人	182%
3	四絡	701人	706人	101%
4	湖陵	977人	897人	92%
5	古志	360人	258人	72%

今年度も支部によって大きい支部小さい支部があるので、支部別の組合員比率で集計しました。ベスト5は表の通りです。

チャレンジ健康づくりトピックス

毎回650枚近くの回収をしています

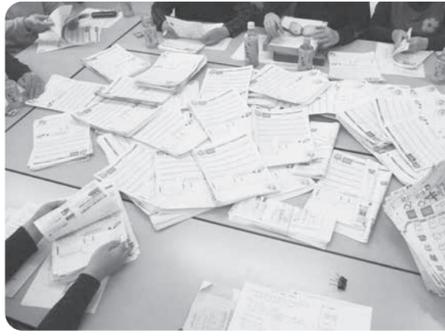


健康チャレンジの取り組みが始まると、配達をする人やあちこちの知り合いに「健康チャレンジをしてみませんか」と声がけをしています。それを回収しながら粗品を差し上げると喜ばれ「ありがとう！またチャレンジしてみるわ」など会話も弾みます。

また組合員さんが亡くなられた折、家族の方に名義変更を勧める時に健康チャレンジのことをついでに話すと、名義変更がスムーズにいけます。またこの取り組みは地域の様子や知り合いの様子が自然とわかり、ちょっとした声かけに便利です。健康チャレンジを回収するのは毎回大変ですが、皆さんに喜んでもらえることで私も嬉しく思います。

支部・事業所の合計で4709枚提出があり(1月31日最終)去年の3618枚をはるかに超えました。取り組みが恒例になってきたことで、支部ごとにまとめて回収する活動が整ってきたことさらに盛んになってきました。

「健康づくりのきっかけにチャレンジしてみよう!!」というキャッチフレーズで取り組まれました。この期間中は、配布したり、書いたものを回収したりと働きかけが大変です。



◎100枚ずつ束ねてあります、回収された健康チャレンジです。健康づくり委員もびっくり!!

この期間中に中心になって配布や回収に奮闘していただいた健康づくり委員の皆さま



昨年より1000枚以上増えて、過去最高の件数!

地域でのつながりづくりにも役立っています...

2019年も3ヶ月過ぎました。身体と心の「健康づくり」を引き続き取り組んでいただきますように...

回収は大変だったけど皆さまの協力のもと頑張りました!

私の力不足で回収が今ひとつでしたが、協力していただいた皆さまがありがとうございました。

みんなのでざらに!! チャレンジ健康づくり2018!! まさかの4000枚超え!! 4709枚となりました!! 取り組み結果

すこやか文芸

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

川柳
青空がわたしの心見て笑う 大津町 今岡 健
老社会地元商店人助け 大津町 加田 董子
ヒイラギの魔除けの罫狙う猫 平野町 吉川 松代
ボケもある年相応を生きている 浜町 中尾 貴美子
控えめにもう喜寿ですと打ち明ける 大津町 永田 ハルミ
我が家の景気判断膳の上 大津町 平川 ヤスエ
大鍋が生かされている三世帯 湖陵町 森山 祐次

俳句
行商の籠が持ち込む路地の春 下志町 内田 芳子
晩年は世に逆らわず鬼やらひ 大社町 大國 安栄
傷痕の皮のむくれし木の芽とき 下志町 原 幸子
覆輪の椿一花や抹茶飲む 塩冶町 渡部 悦子

短歌
髪を染め化粧ほどこし待ちわびる甘酒ううおなごの節句 上塩冶町 岩田 千工
奥津城の夫にひれ伏す孫娘祖母の長寿を高く祈りぬ 西園町 岡田 満寿子
さまざまな夢も希望も障害につゆと消えても我はひるまず 多伎町 孝行 光枝
婚活を初められても母のことと思えばとてもと長男の顔 知井宮町 小玉 信恵
時として無きに等しきプライドが諍いの種生み出している 湖陵町 三原 佳枝
雨降れど雪にはならず助かりて坂道上がる送迎のバス 山本 繁美



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。

タテのカギ

- 1 人などの体の表面、皮膚
- 2 ヒトに最も近いサル
- 3 予期したところ
- 4 近畿地方南部の県、昔の国の呼び名
- 5 式場で述べた挨拶
- 6 ギリシャ・ローマなどで見られた昔の社会制度
- 7 北海道中央部の市、炭鉱とメロンで知られる
- 8 初めの紅白出場後、奈落に転落した歌手グループ
- 9 金属で鑄造した仏像
- 10 道端の駐車などで車体を横に寄せること
- 11 きんさん・ぎんさん、双子のおばあさんの名前
- 12 住職や家族が生活するところ
- 13 死後に残した財産、これの相続でもめること
- 14 死後に残した財産、これの相続でもめること
- 15 死後に残した財産、これの相続でもめること

ヨコのカギ

- 1 ヲ
- 2 岸のすみれ
- 3 順序、式
- 4 運動するに免許の取得が必要
- 5 運転
- 6 運転するに免許の取得が必要
- 7 運転
- 8 運転
- 9 運転
- 10 運転
- 11 運転
- 12 運転
- 13 運転
- 14 運転
- 15 運転

組員のひらば

平成最後の年と世間は盛んに平成の年を惜しむかのようにですが、私にはそれより地球の温暖化、プラスチックごみの問題が心配です。人間便利さを求め続けて人間をだめにしている気がしてなりません。(斐川町 原さん 75歳)

●病院の入り口で時々地元野菜を売っています。病院らしからぬ光景ですが生活協同組合の名の通りほのぼのと感じるのは私だけでしょうか。(木次町 板持さん 62歳)

●猛威をふるっているインフルエンザウィルスに今年は私も負けてしまいました。うがい、手洗いはしっかりやっていたつもりでしたが、疲労していたのが敗因? 日々睡眠をしっかりとるなどウィルスに打ち勝てるように体調管理に努めようと思います。(東園町 梶谷さん 39歳)

●デイスービスでは節分の翌日の立春の日に豆まきの行事がありました。

応募のきまわり

クロワードを解き、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、年齢、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。「組合員のひらば」に掲載させていただきます。

○締切 2019年3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381号の正解は「キンガシンネン」でした。応募数89通(正解数89)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。

○当選者 (敬称略)
川上 眞理子(荒茅町)
岩田 千工(上塩冶町)
梶谷 和義(神門町)
福岡 芳子(大津町)
松浦 保彦(大東町)
室田 三子(大社町)
吾郷 英子(乙立町)
岸 淳子(菅渡町)
三原 捷子(湖陵町)
古割 千歳(塩冶町)

リハビリ病院 畑の収穫とお好み焼きづくり

2月6日に、恒例の畑の収穫を行いました。そして、患者さんと一緒に お好み焼きづくり！キャベツを切ったり、タネを混ぜたりと皆さんのできることをしてもらいながら、最後は楽しくおいしくいただきました。

患者さんのリハビリの一環である余暇活動として実施している畑づくり。今後も皆さんと続けていきますよ。



おいしくいただきました！

有償ボランティア「虹」リーフレットを新しくしました!

有償ボランティア「虹」は、お陰さまで今年4年目を迎える事となりました。開設当初は、年間平均4件余りであったのが、2018年度は月平均70件を超える支援を行えるようになってきました。支援者の方も毎月増えています。

日常の困りごとがある時、また困っておられそうな方がありましたら、ぜひ「虹」のリーフレットを活用し声をかけ合い「あんしんのまちづくり」を共にすすめていきましょう。

「虹」リーフレットは各事業所に設置しております。



～「虹」からのお願い～

- チェーンソー・草刈り機の提供をお願いします
- まだ、使用可能で廃棄してもいいとお考えの方ぜひ事務局にご一報ください。今後の作業に活用していきます。

「虹」事務局 専用携帯 080-5626-3419

ゴールデンウィークの診療体制のお知らせ (予定)

全国的に今年は新天皇「即位の日」等により10連休となる見込みです。その中で出雲市民病院では、4月30日(火)と5月2日(木)は通常の外来診療を実施する予定としています。

おあめの一品 春野菜の酢味噌かけ

島根県の特産品のあすっこと春の味覚のたけのこを美味しく味わえる一品です。是非、口いっぱい広がる春の風味をご賞味ください。

●材料(4人分) ●作り方

- ・あすっこ……………160g
- ・茹でたけのこ……………160g
- ・むきえび(大)……………8尾
- ・酢……………12g
- ・砂糖……………12g
- ・白みそ……………36g

- ①あすっこは茹でて水気をしぼり、3.5cm程度の長さに切る。
- ②たけのこは、長さ3.5cm程度の薄切りにして茹でる。
- ③むきえびは茹でて火を通す。
- ④酢と砂糖を混ぜ合わせ、砂糖が溶けたら白みそに加えて練り合わせる。
- ⑤あすっこ、たけのこ、むきえびを器に盛りつけ、酢味噌をかけた後出来上がり!!

出雲市主催・第3回事例検討会が開催されました

1月11日(金)に出雲リハケアネットによる企画で、平成30年度第3回出雲市在宅医療・介護連携推進のための事例検討会が67名の参加で出雲市役所にて行われました。「ADLの変化に基づき支援内容を再考する」というテーマで検討し、FIMを追求することで具体的な目標設定に繋がったり介護(介護しすぎ)に気づいたりたくさんの支援内容が共有されています。

いま、一人の患者(利用者)さんに多くの職種や事業所が関わって医療や介護を行っています。信頼性・妥当性の高い「FIM」を共通言語として評価に用いることで、ADL変化の原因を多職種で分析・検討し、医療介入や介護方法、支援内容を決定することに有用なツール(道具)であることが再確認されています。

出雲リハケアネットでは、「リハケア手帳」の普及も行っています。おくすり手帳のように、病院や訪問看護・介護などで関わる職員が患者(利用者)のADL状況を「FIM」で共有することで、その人がどのようなことができるのか、どういった介助が必要か、動きがどう変わってきているかなどを適切に判断し、より良い支援に繋げることができます。

(リハケアネット事務局・リハビリ病院)

「FIM」(フィルム)とは・・・

FIMとは、機能的自立度評価法(Functional Independence Measure)の略で、ADL評価法のひとつ。特に介護負担度の評価が可能であり、数あるADL評価法の中でも、最も信頼性と妥当性があると言われて、リハビリの分野などで幅広く活用されています。

「ADL」とは・・・

日常生活動作(Activities of Daily Living)の略で、高齢者や障害者の方の身体能力や日常生活レベルを図るための重要な指標として用いられており、ひとつひとつのADL動作を「できる・できない」「どのような、どのくらいの介助が必要か」「できるADL・しているADL」などの項目で評価します。



島根民医連奨学金制度(医学生)をお知り合いの方にお知らせください

出雲医療生活協同組合(出雲市民病院、出雲市民リハビリテーション病院、大曲診療所)は島根県民主医療機関連合会(以下、島根民医連)に加盟している医療機関です。

島根民医連では、医学部医学科卒業後、島根民医連の医療に参加される意思をもった医学生のみなさんに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。

お知り合いに医学生、または医学科入学予定の方がおられましたら、島根民医連の奨学金制度についてお知らせいただきますようお願い申し上げます。

- ◆奨学金制度説明会
 - 日時：2019年3月16日(土) 11:00～12:00
 - 場所：出雲市民病院 3F会議室
 - 対象：医学生又は医学科進学予定の方とその保護者
 - ※日程・会場について、ご都合の悪い方は個別相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。
- ◆奨学金の支給額
 - ・Aコース 10万円/月
 - ・Bコース 15万円/月
- ◆返済免除規程(島根民医連の医療機関で勤務された場合は返済免除)
 - ・Aコース：奨学金を借りた期間
 - ・Bコース：奨学金を借りた期間×1.5倍

奨学金制度のお問い合わせ先：
島根民医連 医学生担当 岩成 TEL:(0852)31-3360

第26回出雲医療生協ゲートボール大会 ご案内

- と き：2019年5月23日(木) 受付8:00～
- と ころ：出雲ドーム
- 参加費：1チーム4,000円 ※1人追加ごとに800円
- 申込み：5月10日(金)までに 出雲医療生協事務局(熱田、松下)まで TEL(21)8108 FAX(25)0622

健康づくり企画広報室のお知らせ

新年度より新たに「GO-ENプログラム」を開始いたします

「GO-EN」とは？

地域の皆さんと「ご縁」があるようにとの想いはもちろんのこと、下記の4つをスローガンに掲げています。皆さんの「したい」をカタチにできるような、そんなカラダづくりの企画を年間通してご提供していきますので、是非ご参加ください。

GO-Enjoy (エンジョイ) 楽しむ
Entertainment (エンターテインメント) 娯楽
Energy (エネルギー) 元氣
Enhance (エンハンス) 機能向上

プログラム詳細は決まり次第ご案内して参ります。どうぞお楽しみに!

GO-EN ウォーキング

第2回「健康と歩き方」

内容：歩くことと健康には強い繋がりが有ります。ただ、歩く量や休む目安など気を付けるポイントがあります。今回は、リハビリ専門家がウォーキングを有効に行うための大切なポイントをお伝えし、その後ウォーキングを行っていきます。万歩計など歩数を計測できる物をご持参いただくとより効果的です。

日時：2019年4月13日(土) 10:00～11:30
集合場所：出雲市民病院 ウォーキング場所：出雲市駅周辺
対象：一人で歩ける方(杖、シルバーカーなど使用可)
ウォーキングの仕方や、どのくらい行ってもいいのを知りたい方、健康づくりに興味のある方
定員：30名 料金：500円(資料代込)
申し込み：ウォーキング企画申し込みと伝え、①氏名 ②年齢 ③連絡先を下記電話にてお伝えください。

出雲医療生協 総務課 TEL:0853-21-2735
締め切り：2019年4月6日(土)
主催：出雲医療生活協同組合・健康づくり企画広報室



GO-EN ピラティス

ピラティスとは・・・

マットの上やフォームローラーの上でさまざまな姿勢を取り、手足を動かすことを「ピラティス」といいます。このピラティスメソッドを通して、自身の身体に向き合うことで、これまで以上にスムーズに動かしたり、快適な歩行ができるようになることが期待されます。

内容：当法人のピラティス資格を有した理学療法士が、マット上での体操、フォームローラーを用いた体操をレクチャー致します。1回40分のグループレッスンを企画しております。運動が出来る格好で、お飲み物などご持参いただきご参加ください。

日時：2019年4月スタート 第1・3・5土曜日 9:00～9:40 通年で実施予定
場所：出雲医療生活協同組合 本部2F 対象：組合員(※当日入会も可能)

- ピラティスをやってみたい方
- 自分自身のからだ作りに興味がある方
- 運動不足を解消したい方

定員：1回につき10名先着順
料金：1回¥600 月2回セット料金 ¥1,000
申し込み：ピラティス企画申し込みと伝え、①氏名 ②年齢 ③連絡先を下記電話にてお伝えください。(右記のQRコードでお申込みいただくことが可能です。)

出雲医療生協 総務課 TEL:0853-21-2735
主催：出雲医療生活協同組合・健康づくり企画広報室




班会が開催されました!

- 15 乙立支部 バンガ班 囲碁大会
- 20 佐田支部 なかよし会 新年式
- 21 湖陵支部 月曜 清掃作業後クラフトゴルフ交流
- 16 湖陵支部 やまゆり班 バッチワーク カンパウリ
- 23 大社支部 たんぽぽ班 東方巻といちご大福の料理教室
- 28 12月にできた新班です 堀治支部 すずめの会 健康マージャン

生協強化月間で411名の新組合員さんの加入がありました!

※昨年10月24日(水)にリハビリ病院で開催された「にじいろマルシェ」の健康週間にて、新組合員さん募集と、増資活動に取り組みました。

昨秋の全国一斉の「生協強化月間」(9～12月)で、当生協では前年より100名以上多い新組合員さんを迎えることができました。今回は各支部で、出足早くスタート集会などが取り組まれました。J.K.K(神西、神門、古志支部)での共同したスタート集会で、大勢の方々と楽しく活動にチャレンジできた経験や、他の支部でもレクリエーション企画を通して月間を呼びかけていただき、組合員増やしに大きな成果となりました。各支部・事業所の皆様のご尽力に感謝致します。全国ではこの秋の活動で300万人の組合員に到達できました。

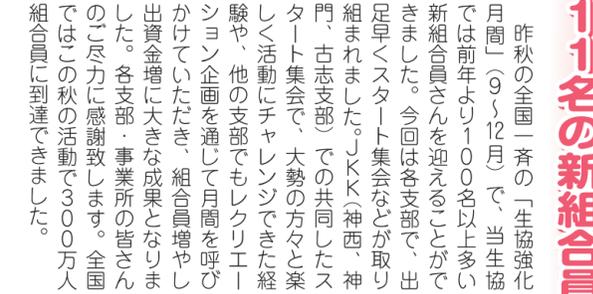
■強化月間中及び12月迄の組織到達 ※()は前年同期

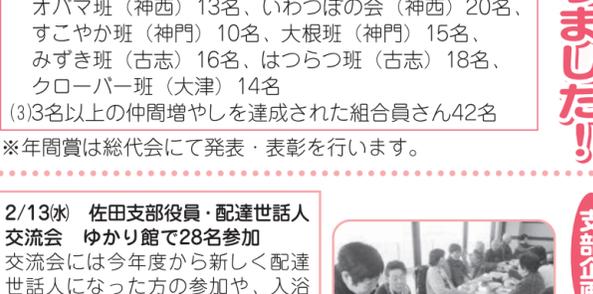
- ◎組合員増やし：411名(307名)
- ◎出資金：1,305万円(1,368万円)
- ◎増資者数：1,498名(1,357名)
- ◎班会開催：累計809回(699回)、班会参加者：6,623名(5,557名)

■強化月間での表彰支部・班・組合員 ※当生協の表彰基準による

(1)30名の仲間増やしの達成支部
神門支部、神西支部、古志支部
(2)10名以上の仲間増やし班
オバマ班(神西)13名、いわつぼの会(神西)20名、すこやか班(神門)10名、大根班(神門)15名、みずき班(古志)16名、はつらつ班(古志)18名、クローバー班(大津)14名
(3)3名以上の仲間増やしを達成された組合員さん42名

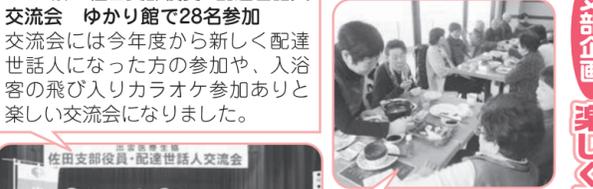
※年間賞は総代会にて発表・表彰を行います。



2/13(水) 佐田支部役員・配達世話人交流会 ゆかり館で28名参加

交流会には今年度から新しく配達世話人になった方の参加や、入浴客の飛び入りカラオケ参加ありと楽しい交流会になりました。



2/7(木) 多伎支部配達世話人慰労会 マリントラソで16名参加



新班がたくさんできました!

2/14(木) 湖陵支部 レクリエーション 玉造温泉「紺家」で36名参加
小澤常務も参加され、「年度総括と方針づくり」について支部での話し合いを始めてほしい」と呼びかけをされました。その後交流会では、歌あり踊りありと「多彩な芸」が繰り広げられ、楽しく交流出来ました。新規組合員が2名あり、37,000円の出資がありました。



支部企画 楽しくワイワイ賑やかに支部企画が開催されました!