出雲医療生活協同組合
2018年12月31日現在
組合員　14,482人
配達世話人　708人
出資金　3億8,825万円
（平均出資額 26,809円）

すこやか

第382号
2019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

病院で大規模災害訓練を実施しました！

出雲市民病院では、毎年大規模災害訓練を実施していますが、昨年12月15日㈯には、大地震を想定した「大規模災害訓練」を実施しました。今回で4回目となる訓練には、約70名の病院職員に加え、5名の組合員の方にもご参加いただき、医療機関としての災害対応力を磨くことができました。

今回の訓練は、次のような想定で行いました。

- 2018年12月15日㈯朝7：00、出雲市を震源とする震度6強の地震が発生。
- ライフライン（水・電気・ガス）が停止。
- 通信、道路交通網が途絶。
- 周囲の家は倒壊し、多数の傷病者が発生。
- 当院は、夜勤帯から日勤帯への移行の時間。
- 自家発電によって電力供給中。

訓練のテーマは「情報伝達」

有事の際、いかに迅速かつ正確に情報伝達を行えるかが、人命救助の鍵となります。今回は、そこに重点をおいた訓練となりました。なお、通信機器が使えないという想定であったため、情報伝達の手段は、〝メッセンジャー〟（物や情報を届けたり伝えたりする人）による口頭または紙などでの連絡がメインとなりました。

3階会議室に設置した災害対策本部で、各エリアから派遣されたメッセンジャーを通じ、被災状況や患者情報を収集。人員要請への対応や、患者受け入れの可否を判断するなどしました。

5名の組合員さんも参加

1階の受付・外来エリアでは、本部からの指示を受け通常診療を中止。災害医療体制に移行しました。トリアージ※を行い患者を選別。タグの色によって外来の所定の場所に患者役の組合員さんや、職員を搬送しました。各エリアでは、医師の診断のもと、当院で受け入れ出来る患者か、他院への救急搬送可能な患者か、といった情報をメッセンジャーが本部へ伝達、判断を仰ぎました。

また、組合員さんには、避難者や患者家族役としてご協力いただきました。

※トリアージとは…

災害・事故現場などで大勢の負傷者が発生した際に、医師などが治療や救急搬送の順位を4段階で判断すること。赤（緊急治療）、黄（準緊急治療）、緑（軽傷）、黒（救命困難）のタグを負傷者に取り付けて振り分けを行うこと。

災害時に頼れる医療機関を目指して

訓練を通して、参加者からは「災害時には、職員が共通認識を持って動くことが大事。訓練に参加していない職員へも周知徹底が必要だと思う」「実際に災害が起きた場合には、人手が必要であることを実感した」といった意見が聞かれました。今回の訓練を経験して、より多くの人員確保と、伝達・情報管理ルールの明確化が課題として残りました。

昨年は、2月の大雪から始まり、西日本豪雨や北海道胆振東部地震など、全国各地で災害が多発し、多くの尊い命が失われました。災害は、いつどこで発生してもおかしくありません。そのことを職員一人一人が常に意識し、緊急時に、一人でも多くの方の命を救う、医療機関としての務めを果たせるよう、今後も地域の皆さまと連携しながらさまざまな状況を想定した訓練をおこなっていきたいと思います。（医事課一）

すこしお しょうゆ・みそ
3月末まで!!
みなさまにご好評をいただいております「すこしお しょうゆ」「すこしお みそ」は今年度いっぱい（3月31日まで）で販売終了といたします。
●すこしお しょうゆ ￥380（税込）
●すこしお みそ ￥450（税込）

出雲医療生協事務局で販売しております
申込み先：TEL 0853-21-8108　組織課

「すこやか文芸」ワンポイント講座⑳

今月は短歌です。短歌の創作で大事なことは、上の句（五七五）で情景等を詠み、下の句（七七）で自分の思いを詠むことです。その際、出来るだけ形容詞（美しい等）は使わないように心がけましょう。「雲間より時々覗く満月につい誘われて歩数を延ばす」（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

ポケットに携帯入れて今日もよしさあ一日を確と歩まむ　大社町　今岡愛子
投稿のはがきを出してくれる嫁感謝の気持ち常に忘れず　東神西町　大國松代
蝋梅の綻び初むと告げられし夫の笑顔は永久に忘れず　西園町　岡田満寿子
着ぶくれて今日も畑に立つ我の孤独を糧に太る大根　佐田町　神田芳子
一年をかけて作りし新藁で作るしめなわ今年の一歩　西園町　藤田八重子
凍と咲く椿の花は我が痛み耐えし心を癒してくれる　湖陵町　三原捷子

俳句

赤富士の床の間広し初明り　今市町　伊藤依子
猫柳プラチナ色の綿帽子　上塩冶町　岩田チエコ
リハビリの一歩促す梅一輪　下古志町　内田芳子
白亜なる灯台高し梅開く　大社町　大国安栄
牙え渡る夜空無数の星明かり　佐田町　杉本稔
外ッ国の暮らしこまごま初便り　佐田町　内藤允子

川柳

孫二人平成の世の贈り物　西園町　石飛勝
湯気の中豆腐踊らせ手酌酒　大津町　伊藤恭子
穏やかな話欲しがる夢枕　佐田町　今岡治郎
品性を孫に問われる爪楊枝　大津町　加本精一
甘酒がうまく出来たよピンポンパン　松寄下町　多久和博子
生らぬ木もたんとお礼の肥やしやる　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

大津町　秦　俊子

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。掲載させていただいた方には粗品を贈呈します。

組合員のひろば

●生協グラウンドゴルフは毎回参加させていただき感謝です。楽しい3回戦、和やかな会です。（中野美保北　尾崎さん　75歳）

●年始に還暦の祈願祭と祝う会に出かけ、40数年ぶりに再会した人もあって懐かしい思い出に浸りながら、亡くなった友もありあらためて健康の大切さを感じました。（西神西町　山辺さん　59歳）

●それぞれの支部の活動がよくわかりました。大津支部での懇談会の内容がとても興味ある内容でした。出雲市が変わるといいですね。（塩冶原町　加藤さん）

●毎月一日朝、出雲大社「月始祭」に参拝し八年が経過の中、十二月一日は本殿裏の拝殿前で突然強い風が吹き音とともに銀杏の葉が落ち始め周囲一面が黄金色となりました。二分間くらいの出来事で観光客もびっくり！（神風？）余韻の中改めて再礼しました（感謝）（神門町　梶谷さん　72歳）

●平成最後の正月を無事迎えることができました。大社地区は3日に吉兆神事が執り行われ非常に賑わいました。（大社町　曽田さん　69歳）

●叔母がリハビリをするところを見学させてもらいました。声掛けをしたり、休憩を入れたり、話をしたりして続けるリハビリに小さな感動を覚えました。（大津町　原さん　61歳）

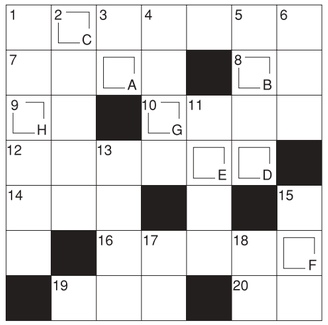
すこやかパズル

タテのカギ

①立春後はじめて吹く南寄りの強い風
②同じ人を恋している恋の競争相手
③今の三重県の旧国名。○○神宮が有名
④てこで物を動かすとき力を加える点
⑤詩や文章を作るのに字句をさまざまに考え練ること
⑥スズメより小さく、背は緑色、目の周囲が白色の小鳥
⑪出雲の○○○○ナンバープレートのデザインは八岐大蛇
⑬○○○○は三文の徳
⑮寺院山門の仁王や狛犬など一方は口を開き他方は口を閉じる。○○○の呼吸
⑰水などをこして清浄にすること
⑱囲碁・将棋などで使う　先手↕○○○

ヨコのカギ

①大切に育ててみだりに外へ出さない娘
⑦重なり積もること、○○○○
⑧こころ、気立て、心根。○○が悪い、○○を張る
⑨甲賀忍者、○○忍者
⑩寛大な取り扱いをすること。○○○○を加える
⑫愛知県南西部の半島、伊勢湾の北東部に位置する
⑭「○○○く」を表す、化けの皮がはがれる
⑯木次線のトロッコ列車の名前、奥出雲○○○○
⑲気体又は個体が液体に変わる現象
⑳○○高く馬肥ゆる秋



▲380号の解答「コトシハイジョウキショウ」

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**＝2019年2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380号の正解は「コトシハイジョウキショウ」でした。応募数53通（正解数53）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）
梶田芳子（上塩冶町）
勝部治雄（大津町）
石田兼久（木次町）
澤田真之輔（斐渡町）
野津三枝子（湖陵町）
山辺浩司（西神西町）
藤江秀逸（渡橋町）
鈴江幹正（三刀屋町）
勝部則子（平田町）
内藤允子（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

見守りを実践する朝山支部
朝山幼稚園の園児たちと一緒に手洗い学習会企画

朝山支部では2年前より「高齢者への声がけ・見守り」を実施しています。

今回、地域の子どもたちを地域の大人がしっかり見守り、やがて彼らが大人になった時、同じように地域の子どもたちを守れる人に育ってくれることを願い、先ずは子どもたちと顔見知りになり、仲良くなるため朝山幼稚園の園児19名に向け「手洗い学習会」を企画しました。

子どもたちに楽しく見てもらえるよう寸劇仕立てで〝上手に手洗いしバイキンをやっつけ、大好きなママと一緒に大好きなオムライスを食べる〟というストーリーの劇を披露してきました。数人の劇団員で前日に練習を数回。本番では練習以上のアドリブが飛び出し演者も楽しめたようです。

学習会では、手洗いの必要性と、正しい手洗いの仕方などを保健の先生より教わり「手洗いの歌」に合わせ子どもたちと組合員さんたちも一緒に手の洗い方を学びました。

さらに、汚れに見立てたローションを手に塗り、普段通りの手洗いを実施し、手洗いチェッカーで確認してみました。洗い残しは指の間や指先、手首などにありましたが教わった正しい手洗い方法できれいに洗い流すことができました。

子どもたちからは「いつもより長く手を洗ったよ」「みてみて！きれいになったよ」とかわいい報告をしてくれました。地域の未来を考えたこの取り組みを絶やすことなく続けていければと願っています。

（朝山支部）

大津支部 さぽーと委員会で初の支援実施!!

昨年11月に発足した大津支部「さぽ～と委員会」では、初の支援依頼の「障子張り」を年末に実施しました。老夫婦でお住まいのご自宅の2階で、障子の張替えを4名で行いました。年末ということもあり、真っ白に張り替わった障子が新年を迎えるにふさわしく、明るい陽射しを呼び込んでいるようでした。

※老老介護生活支援サービス券を使用※

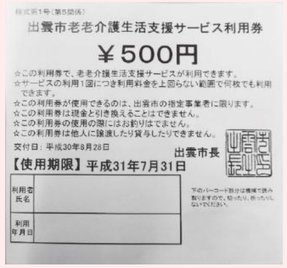
ご存知ですか？老老介護生活支援サービス券！サービス券を有効に活用しましょう。

【支給対象世帯】
- 65歳以上の高齢者のみ世帯
- 世帯に要介護1以上の人がいる
  ※施設入所中、入院の方は対象外
- 住民税非課税世帯

【サービス券の額（補助金額）】
- 1か月ごとに 3,000円（500円券×6枚）
  上限　年36,000円

【申請】
- 出雲市健康福祉部　高齢者福祉課
  ☎21-6972

【問合せ】
- 上記 高齢者福祉課または
  有償ボランティア「虹」
  ☎24-9551（渡部）



有償ボランティア「虹」は、出雲市の老老介護生活支援提供事業所として登録しています。身のまわりの困りごと解決に共に取り組みます。積極的にご活用ください。

老老介護生活支援サービス券 使用例！

「ドアの建付けが悪くなりドアノブの交換をしてもらった」「換気扇の掃除や部屋の片づけをしてもらい助かった」「受診時に付き添ってもらい安心できた」「庭木剪定をしてもらいきれいになった」など、さまざまなお手伝いをしています。

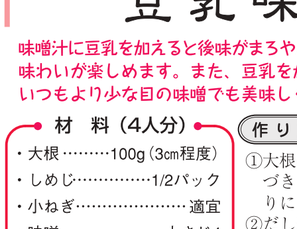
10/21 島根県高齢者大会（第17回）が開催され、に全県より119名参加!

佐藤 力 弁護士

島根県高齢者大会を10月21日、出雲市湖陵コミュニティーセンターで開催しました。これは全国で取り組まれている「まちから村からの連帯で一人ぼっちの高齢者をなくそう」をスローガンにした高齢期運動に呼応して、毎年開催される企画です。

今回、記念講演をお願いしたのは、松江の佐藤力弁護士で「憲法9条と改正ついて」講演をいただきました。全県を講演に回っておられ、多忙な弁護士さんです。約1時間30分の講演でしたがまたたく間に時間が経ちました。

午後は学習講座「脱原発、再生エネルギーの転換と地方自治」や「高齢者のしごと」「認知症とミニゲーム」「高齢者のくらしと年金」などの分科会で交流しました。最後に大会決議を確認して閉会しました。



参加者から「憲法9条は大切！」「戦争はいや！」などの感想や、「もっと若い人に参加してほしい」など要望が出されました。（組織課A）

リハビリ病院 ポジティブな子育てを知ろう!

10月27日㈯に、小児リハ外来の保護者さまを対象とした茶話会を行いました。当日は、休日の忙しい中、4名の保護者さまにお越しいただき開催することができました(^^♪　保護者さま同士は初対面だったため、はじめのアイスブレイク（研修などで初対面の方々に緊張をときほぐす方法）では職員チームと保護者チームに分かれてゲーム対決をしました！大いに盛り上がったゲームの結果は、なんと保護者チームの3戦3勝！職員チームは惨敗でした

緊張がほぐれたところで自己紹介～簡単なリラックス法～ワークを皆で体験しました。ワークは『ポジティブな子育てを知ろう！』朝なかなか準備をしない子どもの困った場面について、その中で褒められるところを探して見つけてもらいました。たくさん、たくさん褒めポイントが見つかりましたよ！

その後はお茶を飲みながら、朝の忙しい時間についてそれぞれのご家庭の話などをし、「あー！あるある。そうだよね！」と盛り上がりました。

最後に参加された保護者さまの中に「また開催されますか？」と聞いてくれた方がいらっしゃいました…。またやりますよ！！また皆さんで楽しくお話しましょう！今後は、茶話会の他に、学習会などもできればいいなと思っています♪

（外来看護師長）

「ポジティブな子育て」とは
たたいたり怒ったりせず、子どもの良いところを一つでも多く見つけて褒めてあげることで、一緒に課題を克服する、子育ての考え方です。

大曲・恒例のクリスマス会を開催!

12月25日に大曲・通所リハビリでクリスマス会を開催しました。今年も出雲一中合唱部の皆さんや、おおつ保育園の園児さんが来てくださいました。ボランティアの方もたくさん来てくださいました。

出雲一中合唱部の生徒さんの歌は、透き通った美しい歌声で、とても感動的でした。聞きながら涙ぐまれる利用者さまの姿が見られました。おおつ保育園の園児さんのかわいらしい劇は元気いっぱいで、皆さん笑顔であふれていました。

また、今年はボランティアのお一人の方にハーモニカ演奏を披露していただきました。最近は聞く機会が少なくなった音色に、懐かしい気持ちになり癒されました。最後にサンタさんの登場で、にぎやかで楽しい時間を過ごしました。利用者の皆さまもとても喜んでおられました。

出雲一中合唱部の生徒さん、おおつ保育園の園児さん、ボランティアの方々には大変お世話になりました。ありがとうございました。

（大曲診療所通所リハビリ　北川ひとみ）

出雲医療生活協同組合 第13回通常総代会開催のお知らせ

通常総代会を下記のとおり開催致します。

日　時：2019年6月21日㈮　午後1時30分～午後4時30分
会　場：ラピタウエディングパレス　3F（出雲市今市町87）
総代定数：200名
選挙区と定員：中央32、東29、西45、南30、北38、全体区26

議題　2018年度の事業のまとめ（事業報告）、
2019年度事業計画案、
2018年度決算、利益処分案、
2019年度予算案、役員選任議案、
役員報酬限度額案、その他

総代選挙期間　4月1日㈪～5月10日㈮12時迄
総代選挙管理委員会

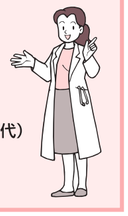
健康教室のご案内

▶3月6日（水）午後1：30～3：00
サン・アビリティーズいずもが会場　◎障がい者への理解を深める学習会

▶3月13日（水）午後1：30～4：30
出雲医療生協2階会議室が会場　◎AED講習　出雲消防署

▶3月20日（水）午後1：30～4：30
出雲医療生協2階会議室が会場
◎出張出前講座　県立大学 細川優 先生「脂肪のチカラ」
◎脳トレゲーム　花田祐子看護師　　受講料　200円（資料代）

▶申し込み・問合せ　出雲医療生協事務局
TEL21-8108　FAX 25-0622へお申し込みください



おすすめの一品 豆乳味噌汁

味噌汁に豆乳を加えると後味がまろやかになり、いつもの味噌汁と一味違った味わいが楽しめます。また、豆乳を加えることで味にコクが出るので、いつもより少な目の味噌でも美味しく仕上がり、減塩の効果もあります。

材　料（4人分）
- 大根……100g（3cm程度）
- しめじ……1/2パック
- 小ねぎ……適宜
- 味噌……大さじ4
- 豆乳（無調整）
  …… 1/2カップ【常温】
- だし汁……1カップと1/4

作り方
①大根は3㎝程度の短冊切りにし、しめじは石づきをとってほぐしておく。小ねぎは小口切りにしておく。
②だし汁で大根としめじを煮て柔らかくしておき、具材が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。
③一度沸騰直前まで②を温め、常温に戻した豆乳を加えてさっと温める。
※豆乳を加えてから沸騰させると豆乳が分離してしまいます。

支部企画 高松支部新年会

1月11日㈮リッチガーデン「神苑」で高松支部新年会を行いました。当日は獅子舞が会場を練り歩き交流会を盛り上げました。

班会が開催されました!

長浜支部 デラウエア班
健康チェック・「寝たきりにならないために」勉強会・おでんランチ

ボランティアのみなさんで、新年を迎える門松が設置されました

年末の12月27日に、出雲市民病院の玄関に門松が飾られました。この門松は毎年、竹や南天、砂に至るまで全ての材料を組合員さんが準備し、運び入れまで組合員さんのボランティアで設置してくださっています。当日の出雲市の気温は低く、時折強い風も吹き、雪まじりの雨が降る寒い日でしたが、毎年作ってくださっているだけに手際よく、ものの一時間というスピードで飾り終えられました。

病院玄関を通られる患者さんやご家族の方も寒い中、少し足を止め「お正月が来るんだと実感できました」とか「こうやって飾るんですね」などと声を掛けてくださいました。

設置してくださった組合員さん、お手伝いをしてくださった組合員さんに心より感謝申しあげます。

地域の方や患者さん、ご家族様、全ての組合員さんたちが本年も素晴らしい年を迎えられますようお祈り申しあげます。　（組織課）