出雲医療生活協同組合
2017年7月31日現在
組合員　14,050人
配達世話人　672人
出資金　3億7,693万円
（平均出資額 26,827円）

すこやか

第365号
2017年9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

笑って学ぼう〝落語で憲法〟学習会を開催

弁護士の「八法亭みややっこ」さんの、楽しく面白い憲法談義！

出雲医療生協の社保平和まちづくり委員会とひかわ医療生協の共催で、7月29日㈯午後に、弁護士で落語を通じて憲法講座をされている「八法亭みややっこ」さんを招き、「落語で憲法学習会」をビッグハート出雲にて開催しました。当日は県下各地より330名の方が参加され、楽しい中にも憲法の大切さを学ぶ企画となりました。参加者からも「憲法に関心が持てました！」とか「戦争は決してしてはいけない！」などといった感想が聞かれ、難しい憲法のことが身近に感じられる内容で好評でした。この企画には来賓として、出雲障害者福祉会の和泉積会長、子育て「ママの会」の高橋倫子さんにご参加頂き、冒頭でご挨拶を頂きました。

学習会は、主催者の社保平和まちづくり委員会の高橋昭治委員長より、開催の主旨を含めた「憲法学習会を楽しんで！」という挨拶より始まりました。

落語での憲法噺を全国で展開中！

「八法亭みややっこ」という高座名で、全国で口演をされているのは、東京の八王子合同法律事務所の弁護士さんである飯田美弥子さん。普段は弁護士の仕事をしつつも、「憲法は本当に大事なもの」という信念で、数年前に婦人会の集まりで憲法の話をしたことが契機だったようです。どうしてもになってしまう悩みから、代に落語研究会に在籍していた経験を活かして、話をしたら大好評。評判が広く知れ渡り、短期間に全国から口演依頼が舞い込むようになったとのことで、既に180回を超える口演をされ、島根県には3回目の来県とのこと。弁護士であることの紹介もありました。時として、弁護士さんは、弁護士もやっていらっしゃいます！」と紹介されることも多いと笑いを誘っての自己紹介から始まりました。

高橋昭治委員長の主催者挨拶

八法亭みややっこさん（飯田美弥子氏）

「すべての国民は、個人として尊重される」（13条）ことになった日本国憲法

落語調の噺と言っても、資料付きの風変わりな落語であるとの紹介でしたが、逆に大事な点はしっかり資料を参考にできました。最初に「憲法とは何か？」という内容から、現在の日本国憲法では、「国は人権を保障するために存在する。そのため憲法によって国家権力を分立させ、権力を縛るもの。」という憲法の基本の話がありました。そして先の戦争の反省の上にたち、平和を基本として男女平等、言論の自由、普通選挙、教育の自由など国民の権利が「国政の上で、最大の尊重を必要とする」（13条）という点が大事な点と強調されました。

私たちが国の主人公だという自覚を持とう！（みややっこ）

噺のテーマは多方面にわたり、平和の問題、女性の権利の問題、国会での憲法改正案の問題、原発問題など、それらのことと憲法がどう関係しているかを分かりやすく、時には自分の経験や家族のことなどと結んでの語りで、参加者からも「言葉の意味を深く理解できた！」、「憲法って難しいと話題にもしたことがないですが、考えが変わりました！」、「とても面白い！」などという感想もある程、聞き入ってしまう口演で、あっという間の90分となりました。特に、感想文で多かったのが「改めて戦争をしてはいけない！」という感想でした。

今後、国会でも憲法改正の議論が始まります。改めて日本国憲法はどんなものなのか、私たちの生活にどう関連しているものなのか考える切っ掛けになったのではないかと思いました。たくさんの皆さんのご参加に感謝致します。（SK）

「すこやか文芸」ワンポイント講座㊺

「俵万智の『サラダ記念日』と言う歌集をご存知でしょうか？ちょうど今から三十年前に刊行され、短歌ブームを巻き起こしました。その彼女が言うには、短歌を作る基本は、「何でもないこと。日常のなかの本当に小さな心の揺れに敏感になること」と。短歌は日常の小さな感動や心の揺れに対応できる詩形です。」（Y）

すこやか文芸

（作者名は50音順・敬称略）

短歌

夫逝きし朝のひと言声低く貴女は眠くないのかと聞く
西園町　岡田　満寿子

藪影にひっそり咲ける紫陽花は夏めく中に青さ際立つ
佐田町　神田　芳子

もてなしは義母に習ひしさざえ飯帰省の子等の顔のほころぶ
大社町　佐藤　恵子

ぷちゅぷちゅと襖蹲う子蟹いて泡音と知る八十路の一夜
多伎町　柳楽　艶子

俳句

カラフルな五色南蛮夏来たる
今市町　伊藤　依子

歳時記を友に余生の夜長かな
下古志町　内田　芳子

移り行く時の愛おし蝉の殻
大社町　大国　安栄

もっともな話にのって夜半の秋
下古志町　原　幸子

川柳

息災で出逢い会話を抱きしめる
佐田町　今岡　治郎

真心の掛け持ちながら偉い嫁
東神西町　大国　松代

モノクロにどっぷり漬かっていた秘密
大津町　加本　精一

正直でぐれぬ女に青い鳥
塩冶南町　後藤　貴美子

ぐいと身を乗り出して聞くいい話
松寄下町　多久和　博子

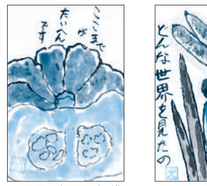
常識を破ると見えてくるこの世
塩冶町　珍部　美江子

一二三大声上げて深呼吸
湖陵町　三原　捷子

忖度は平和な国の甘い汁
湖陵町　森山　祐次

※応募のしめきりは毎月15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


佐田町 和田 春代

多伎町 孝行 光枝

松寄下町 狩野 文子

湖陵町 三原 信枝

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。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。

組合員のひろば

●暑い日が続きますが、一歩外に出れば街路樹もこの季節ほど良い日陰を作っています。広々とした美しい緑の稲田、ウエーブの波、ふき渡る風、自然豊かなところです。歩いて、見て、感じて健康でありたい。
（大社町　福庭さん　80歳）

●最近「スポーツ吹き矢」が流行っているということでスポーツ店に買い物に行きましたが、現物はなくカタログを見たら3万円とあまりにも高くあえなく断念しました。簡単な吹き矢を手作りする事にし、筒はラップの芯を使い矢は新聞紙を丸めテープを巻いて固めたものを使って、ペットボトルを的に肺のトレーニングをしています。簡単に作れるので興味のある方はトライしてみてください。
（塩冶町　田中さん　64歳）

●先日ビッグハートであった落語で憲法を聞きに行きました。とても良かったです。ただ一つ駐車場がどこも満車で開演時間に少し間にあいませんでした。
（大津町　日野さん　64歳）

●押入れの奥から蚊帳が出てきました。昔懐かしい蚊帳の中、通し風で過ごす夜長は風流でおつなものです。
（塩冶町　坂本さん　65歳）

●支え合う町を作るための会を読んで、93歳で1人暮らしの父は、毎日のカーテンの開閉で、ご近所の方に父の様子を確認していただいています。ちょっとした「見守り」が遠方に暮らす家族にとっては大きな安心につながっています。
（大社町　荒木さん　49歳）

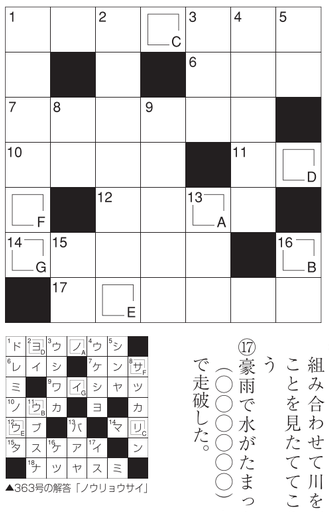
すこやかパズル

タテのカギ

①今年の9月18日は何の日？
②疑惑隠し、失言など資質・品格が問われています
③本当だと信じること
④雌雄そろった鳥、おしどりなど
⑤割合、百分○○、利○○
⑧土を高く盛って物のしるしなどにしたもの一里○○
⑨アヤメ科サフラン属の植物で花言葉は「青春の喜び」
⑬式○○○、事の○○○
⑮なん○○かん○○。東京○○
⑯○○秀、○○遇、○○劣

ヨコのカギ

①9月30日、医療生協のフェスタがあります。以前は、○○○○○○と言っていました
⑥雨だれ石を○○○
⑦亀の甲らの模様の形は？
⑩工事中で遠回りになるけど、しょうがないね
⑪○○板、○○ろく、○○に捨てるようなものだ
⑫このたいやきは餡が○○○○詰まっているね
⑭大勢の人が互いに体を組み合わせて川を下ることを見たててこう言う
⑰豪雨で水がたまった道（○○○○○○）を車で走破した。



▲363号の解答「ノウリョウサイ」

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‖2017年9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363号の正解は「ノウリョウサイ」でした。応募数50通（正解数50）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）
森山幸恵（大津町）
和田悦子（神西沖町）
金子とし子（松寄下町）
原　幸子（下古志町）
糸賀幸子（神西沖町）
矢田信美（塩冶有原町）
荒川美典（松江市）
板垣正（大津町）
山辺浩司（西神西町）

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

支部企画を紹介します

朝山支部　支部で高齢者宅のマップづくりに挑戦

朝山支部では7月14日（金）に、朝山コミュニティセンターにて、約30名の参加で「見守り活動」についての準備会を行いました。

今回は、「すこやか」を朝山地区の会員に手配りし、声かけ訪問するに先立ち、「見守り、声かけ活動の勉強会」と「訪問する高齢者宅のマップづくり」を実施しました。

勉強会では、出雲市社会福祉協議会の職員さんによる「見守りや声かけ活動の必要性」、「見守り声かけ活動のポイント」、「困った時の対処」等についてお話しいただきました。

その後、マップづくりでは、担当する地区に分かれて話し合いながら作業をしました。

マップ作りでは「自分の地域には思っていた以上に高齢者の方が多くなっていた。」「私たちが参加している生協の組合員だけでなく、民生委員や社協のみなさんとも手を取り合っていく必要を改めて感じました。」という感想がありました。

最後に、景山祐子支部長が自身の体験から「高齢者だけでなく、けがや病気などいつ生活に困る立場になるか分からないので、お互い甘えある、支え合える良い関係を日頃から築いていく必要があります。」とあいさつをされ、全体をまとめられました。

同支部では、健康で安心できるまちづくりをめざし、楽しく集う場所をつくるとともに、高齢者への訪問活動を今後も行う予定です。

（組織部・小村）

大津支部　みんなで語ろう、わたしの・我が家の健康法

7月13日（木）大津コミセンにて大曲診療所の先生を招き、参加型の学習会を実施しました。会では、上村先生からのお話を聞いたのち、5～6人のグループに分かれ、健康のために取り組んでいる事などを話し合いました。

【私が健康のためにしている事】では「ストレスをためない」や「間食をひかえる」「野菜ジュースを飲む」「総合診療医ドクターG（TV番組）を見る」「アロマなど良いにおいを嗅ぐ」などの意見が出ました。

【健康の事で困った事】では「薬がどんどん増える」や「睡眠薬で認知症にならないか?」「水素は効果があるのか?」「認知症の診断を受けに行くタイミングが分からない」など、素直に疑問に感じたままを話し合いました。

質疑応答では先生に「風邪の流行時、どのような予防対策を行っているか」また「薬の飲み合わせ」などについての質問が飛び交いました。予定の2時間では時間が足りず、〝もっと話がしたい、先生方に聞きたい〟という声を受けました。また、このような機会があれば今回参加されなかった方も是非、お話しに来られませんか?お待ちしています。

（大津支部　健康づくり委員会）

第37回生協グラウンドゴルフ大会のご案内

▶と　き：10月20日㈮　受付8:30
▶ところ：出雲ドーム　▶参加費：800円／人
▶〆切り：10月6日㈮まで　▶参加対象：生協組合員本人にかぎる
▶申込先：出雲医療生協事務局（熱田・松下）TEL（21）8108　FAX（25）0622

健康をつくるいきいき支部・班活動

大社 たんじゅん農法班 様々な農地見学

湖陵 ひまわり班 転倒予防教室

その他、以下の班会が開かれました。

6月1日	朝山	健康増脳3会	体操・唄会・茶話会
6月4日	稗原	宇那手上	グラウンドゴルフ交流会
6月7日	四絡	健康マージャン	マージャン
6月10日	神門	町北なごみ	ラベンダー摘み取り及び作品づくり
6月17日	稗原	戸倉なかし	ゲートボール交流会
6月21日	稗原	手芸の会	調理・プローチづくり
6月24日	湖陵	たのしみ	ゲートボール交流
6月27日	稗原	押し花	茶話会
6月28日	多伎	すみれ	ゲートボール交流
7月3日	湖陵	はまなすクラブ	ペタンク
7月4日	湖陵	スマイル	血圧チェック・リズム体操
7月4日	湖陵	差海同好会	グラウンドゴルフ交流会
7月4日	神門	きくの会	茶話会
7月5日	四絡	健康マージャン	血圧チェック・増資・マージャン
7月5日	湖陵	やまゆり	バッチワーク（靴づくり）
7月5日	湖陵	まめな会（新規）	ペタンク
7月5日	古志	ローズマリー	グラウンドゴルフ交流会
7月6日	朝山	健康増脳3会	体操・唄会・茶話会
7月6日	高松	あじさい	増資・茶話会
7月6日	多伎	多伎	すこやか配達準備
7月6日	神西	ランチミーティング	
7月7日	高松	くにびき	グラウンドゴルフ交流会
7月8日	塩冶	すみれの会	血圧チェック・茶話会
7月8日	長浜	野菊の会	映画鑑賞「母」
7月8日	稗原	日の出	映画鑑賞「母」
7月8日	神西	オバマ	映画鑑賞「母」
7月10日	大社	ひまわり	カラオケ
7月10日	大津	柳の会	班会振り返り・支部企画、レク案内
7月11日	稗原	ひだまり（新規）	脳いきいき体操
7月12日	四絡	健康マージャン	増資・血圧チェック・マージャン
7月12日	長浜	にこにこ	エコバッグづくり
7月13日	古志	ピース	健康法勉強会
7月14日	上津	ふれあい	すこやか配達準備
7月14日	四絡	ひばり6	増資・茶話会
7月14日	稗原	ちぎり絵	ちぎり絵・切り紙・茶話会
7月14日	神門	ゆりの会	銭太鼓練習
7月15日	佐田	はなかすき	血圧チェック・いきいき体操・茶話会
7月15日	神門	桜ノ会	茶話会
7月18日	佐田	元気グループ	いきいき体操・ラジオ体操・茶話会
7月20日	朝山	あさがお	折り紙・読み聞かせ・トランプ・しりとり・茶話会
7月21日	湖陵	元気いきいき	歌・体操
7月21日	上津	すこやか	折り紙で箱づくり
7月21日	佐田	せせらぎ	血圧チェック・体脂肪チェック・握力チェック・3B体操・昼食会
7月24日	大津	よめパワー	茶話会
7月24日	四絡	なごみ2	血圧チェック・増資・手作りカバン、玄関マットづくり・茶話会
7月25日	塩冶	パイナップル	血圧チェック・茶話会
7月25日	四絡	ひばり	増資・カラオケ
7月25日	上津	上津	カラオケ
7月26日	神門	町北なごみ	ことぶきの里見学
7月26日	塩冶	めぐみ	カラオケ
7月26日	四絡	健康マージャン	増資・マージャン
7月26日	出雲川	ふっこ	ヘッドマッサージ・茶話会
7月26日	四絡	ひばり8	カラオケ
7月27日	湖陵	姉谷60同好会	グラウンドゴルフ交流会
7月27日	佐田	恵比須	血圧チェック・体脂肪チェック・握力チェック・熱中症予防の話・茶話会
7月27日	四絡	脳いきいき体操	血圧チェック・増資・脳いきいき体操
7月28日	神門	大根	新聞・空き缶回収
7月29日	四絡	脳いきいき体操	増資・ランチミーティング・落語で憲法学習会参加
8月1日	古志	みづき	すこやか配達準備
8月1日	四絡	よつがね	すこやか配達準備
8月1日	長浜	浜防風	波の子貝採りと食事会
8月1日	今市	いまいち	すこやか配達準備
8月1日	大津	クローバー	すこやか配達準備
8月1日	佐田	えがおグループ	血圧チェック・いきいき体操・茶話会
8月2日	高松	枚挙	すこやか配達準備
8月2日	朝山	ワイワイ	すこやか配達準備
8月2日	乙立	かじか	すこやか配達準備
8月2日	神西	いわつぼ	すこやか配達準備
8月2日	佐田	すこやかクラブ	いきいき体操・茶話会
8月3日	朝山	さくら	にぎにぎ体操・唄会・茶話会
8月3日	多伎	多伎	すこやか配達準備
8月4日	塩冶	かがやき	すこやか配達準備

「無料低額診療事業」についての記者会見!

写真中央は説明をする小松県連会長

7月31日に県庁にて、島根民主医療機関連合会（会長：小松泰介出雲市民病院長）の会長等9名にて、無料低額診療事業を開始した旨の記者会見を行いました。※制度の概要は「すこやか7月号」に掲載済。

小松県連会長より、雇用不安や貧困化の中で医療機関を受診できない事例が全国で増えている状況を説明し、今回松江生協病院や斐川生協病院ら5医療機関とで、「無料低額診療事業」を開始することにした経過を説明しました。最近の県内での生活困難事例なども紹介しました。当日は新聞6社及びＴＳＫ山陰中央の出席があり、この内容は後日、新聞やテレビで報道されました。（編集部）

出雲介護予防フォーラム開催!

7月9日（日）に、出雲ロイヤルホテルにて、出雲リハケアネットと出雲市の共催で「出雲介護予防フォーラム」が開催されました。このフォーラムは「住み慣れた町で住民が輝く介護予防」をテーマとし、まず須谷生男先生（須谷医院院長：所原町）から自分でできる・地域でできる介護予防を、「フレイル」や「サルコペニア」といった介護予防に関わりの深いキーワードを基に、具体的な実例を交えながらアドバイス頂きました。続いて今年度より開始される出雲市日常生活支援総合事業の一つとしての住民主体の「通いの場」について下井輝康氏（出雲市介護予防係）より説明があり、「通いの場」を活用した介護予防を地域住民、他団体に理解していただきました。その後、市場真紀氏（健康運動指導士）から出雲市のご当地体操の「出雲市いきいき体操」、ゲストである茨城県健康プラザの今給理佳氏、古澤綾氏（どちらも理学療法士）からは「シルバーリハビリ体操」の実演がありました。

実際に体を動かし楽しみながら続けていくことの重要性を実感しました。

今回のフォーラムを通じて来場者は、明るい超高齢社会を過ごすために、「個人」や「地域」で何をすべきか考える機会となりました。（リハビリ病院　田村）

フレイル…日本語では「虚弱」を意味し、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられている。
サルコペニア…年をとるにつれて筋肉が衰える現象を「サルコペニア」と言い、フレイルの最も大きな原因とされている。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながる。

平和の願いを折り鶴に込めて!

出雲市民病院のボランティア「ゆいの会」のみなさんで、この度平和の折り鶴を2,000羽折って頂きました。この折り鶴は、8月6日の原水爆禁止世界大会へ参加した組合員さんに広島平和公園の平和の像に飾って頂きました。

他に朝山支部「うたう会」で「青い空は」や「原爆許すまじ」の歌を歌い合い、平和について語り合う企画も行われました。

医療福祉生協連の全国一斉・生協強化月間

出雲医療生協では全国一斉の「生協強化月間」を取り組みます。

仲間（組合員）ふやしで全国300万人の峰へ！
当生協の医療機器や設備更新、生協の事業を支える出資金の増資などにご支援願います。

- 新たな仲間（組合員）を増やしましょう。
- 増資、積立てを進めましょう。
- 秋の健康づくりやスポーツ企画、行楽企画など多彩な行事を進めましょう。
- 生協設立10周年。健康フェスタや記念企画、学習活動にご協力願います。

■期間　9月1日～12月31日迄
※9-12月の期間での「仲間増やし」で支部・個人表彰の集計をします。

みんなでやろこい! 2017 健康づくり

10月1日～12月31日の間
9月にお届けしたリーフを使って30日間健康習慣づくり

① チャレンジするテーマを決める
② 30日間チャレンジを日記記録
③ ヤッター! 記録した日記（計画通りできない場合も感想を書いてください）を生協事務局へ届ける

※書き方は自由です

粗品贈呈

2回目・3回目とチャレンジできます※期間中、いろいろ取り組んでみましょう

今年度も、キッズ版を作成しています。ご希望の方は、お届けします

【特別企画】
すこしお生活料理教室（すこしの塩分での料理です）
11月予定　※日程は10月号でご案内します

お申し込みは「まめなが一番実行委員会」まで
TEL（21）8108　FAX（25）0622

チャレンジ健康づくりがお手元に届いてない方で参加希望の方はお問い合わせください

おすすめの一品

茄子（なす）の中華風カレー炒め

和風の醤油味も美味しい茄子と豚肉の炒めものですが、ちょっと目先を変えてピリッと辛みのある中華風のカレー味です。辛いのが苦手な方にはカレー粉を控えめにされると、辛味が抑えられます。

材　料

- 豚薄切り肉……100g（お好みの部位で）
- 茄子……2本
- にんにく……1かけ分（チューブでも可。1cm位）
- 生姜……1かけ分（チューブでも可。1cm位）
- オイスターソース…大さじ1
- カレー粉……小さじ1/2
- ごま油……大さじ2
- 酒……大さじ1
- ネギ……2本

作り方

①茄子はヘタを切り落として、1㎝厚さの輪切りか、又は太い場合は半月切りにして塩水（分量外）につけてからザルに上げて水気を切る
②にんにく、生姜はみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。ネギは小口切りにしておく
③フライパンを熱してごま油大さじ1を入れて、水気を切った茄子を炒める。全体にしんなりとしたら一旦皿に取り出しておく
④フライパンに新たにごま油大さじ1を入れて、みじん切り（又はチューブタイプ）のにんにく、生姜を入れてから弱火にかけて炒める。香りがたってきたら豚肉を加えて中火にして、肉にしっかりと火を通す
⑤④に茄子を戻し入れて、酒、オイスターソース、カレー粉を加えて全体によく混ぜて火を止める
⑥器に盛り付け、小ネギを全体に散らして出来上がり