

出雲医療生活協同組合
2017年3月31日現在
組合員 14,000人
配達世話人 674人
出資金 3億7,887万円
(平均出資額 27,062円)

すこやか

第361号
2017年5月号
発行
出雲医療生活協同組合
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hewcoop.jp



講座の様子

誰もが出来るだけ病気になるだけ、たたく病気がなくなるといい、たとえ病気がなくなっても早く治したいと思っ

ているのではないのでしょうか。元気で長生きするためには何が必要か？それは、体の中でウイルスや細菌、がん細胞などを攻撃する力「免疫力」を高めることです！



小田美紀子先生

島根県立大学看護学部看護学科 講師 小田美紀子 先生

生協の健康教室企画の第3弾として、3月16日(休)に県立大学の小田先生をお招きし、「体と心を温めて元気に長生きしよう」という講演会を開催しました。そのお話の概要をご紹介します。当日は修了式も行われました。また今回の健康教室(3日間)の様子を写真で紹介いたします。

体と心を温めて元気に長生きしよう！

免疫力を高めるために必要なことは何？

免疫力を高めるためには、免疫力を担っている「白血球」の動きを高める必要があります。そのためには、平熱を36.5℃~37.0℃に保つことが必要です。体温が1度下がると免疫力は約3割ダウンし、反対に体温が1度上がると免疫力は一時的に約5~6倍アップすると言われています。病気になる熱が出てくる状態は、体の中で体温を上げることによって、免疫力を高め、一生懸命ウイルスや細菌と戦っている状態ということになります。体温が35℃代は、がん細胞が最も増殖する温度と言われていますので、体温を上げるような生活を心がけましょう。

体温をあげるために必要なことは何？

実は秋・冬よりも、これからの季節、春・夏の方が体を冷やす機会が多く、体調を崩しやすいです。

外出時には、羽織れる服と使い捨てカイロを持ち歩くことが良いです。また、一年をとおして、一日一回は入浴時に浴槽につかって体を芯から温めましょう。

日頃から、血液の流れを良くすること(運動・ツボを押す・大笑いする)も、熱をつくる体づくりを心がけましょう。



講座終了後に修了式を行いました



受講された皆さん

心が温まると体も温まる！

心がほっこりと温まると体も温まることができます。「幸せ」と思える時間を多く過ごせると良いですね。そのためにも次のことを心がけてみてください。

1. 物事の良い面、人の良い面に目を向けましょう。
2. 感謝の気持ちを持って過ごしましょう。
3. 言葉には魂が宿ります(言葉)。良い言葉を発するよう心がけましょう。
4. 一日を振り返り、良いことを探してみてください。きっと小さな、ありがたいことに気づくようになると思います。

4月号で健康教室の様子を紹介しましたが、他の講座も紹介します



3/9 AED 出雲消防署



3/16 ニコニコ体操 藤原絢子保健師

体温を上げるために必要なこと

- (1)熱をつくる体づくり
 - ・下半身の筋肉をつける。特に太股一歩く、体操。
 - ・陽性食品(体を温める食品)を食べる。
- (2)血液の流れを良くする
 - ・運動を行う。
 - ・ツボを押す。
 - ・笑う。
- (3)体を外から温める
 - ・一日一回、入浴で体を芯から温める。
 - ・カイロ・湯たんぽ等で体を外から温める。
 - ・服装を工夫する。

すこやか文芸

(作者名は50音順・敬称略)

【すこやか文芸】ワンポイント講座(41)
今月は川柳。作句注意点①解説(説明)・報告になっていないか②説教(叱る)・標語(スローガン)型になっていないか③単なる言葉遊び(ダジャレ)になっていないか。(Y)

短歌

花景色車窓より見る老いたちはきれいきれいと声弾ませる
東神西町 大國 松代

夫病めば夫婦の部屋の静もりて手を添え今日も回復祈る
佐田町 神田 芳子

兵馬備を画面に見せる子の顔は遙かな旅の余韻ただよう
大社町 佐藤 恵子

主無き庭にひっそり白梅は静かに耐えて帰り待ちおり
湖陵町 三原 佳枝

満開の木蓮の花眺めては心癒され透折に出る
佐田町 山本 繁美

俳句

夏立つや入り日に染まる塩の色
大社町 大國 安楽

うとうとと眠さうに振れ糸桜
塩治南町 後藤 貴美子

難聴のふと振り向けば山笑ふ
下古志町 原 幸子

川柳

老夫婦あれだこれだで通じ合う
大津町 板倉 正

春霞消えて真実打ち明ける
佐田町 今岡 治郎

我が主治医夢見て必死模倣患者
大津町 加田 董子

折れそうな意地に一服茶を点てる
大津町 加本 精一

サングラス何も覚えておりません
塩治町 珍部 美江子

回り道寄り道好きで長らえる
湖陵町 森山 祐次

秘密ごとマイナンバーが消してゆく
平野町 吉川 松代

絵手紙



塩治南町 矢田 信美 多伎町 孝行 光枝 塩治町 山本 順子 塩治町 長廻 三枝子

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。掲載させて頂いた方には粗品を贈呈します。

組合員のひろば

●毎回すこやか文芸、楽しく拝見しています。心の中に抱えている感情をなかなか形あるものにならないうえ、皆さまの素晴らしい短歌などに感心しています。

●多伎町 花田さん 74歳
●木次土手へ桜を見に行きました。満開！天気も良くとてもきれいでした。あちこちで家族がお弁当を楽しく食べていました。鳥根はとても平和だなと思いました。感動しているのもつかの間、

●急に鼻がムズムズ、くしゃみの連発。しまった「花粉症だ」トホホホ。(大津町 日野さん 64歳)

●佐田町高津家の古民家の山にカタクリの花が育ててあり、見に行きました。でも猪が大変なこと、鉢植えて花が売ってあり買ってしまったのであります。(神西沖町 出川さん 77歳)

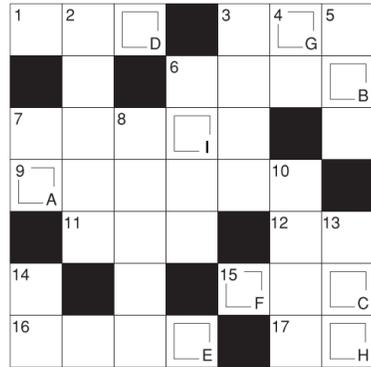
●もう何年か前から車の前をチョコチョコ歩く鳥がいます。我が家では溝のそばに住んでいる様なので「ミジバタさん」と呼んでいるセクロセキレイです。私たちは鳥ではないので飛ばせません。車には十分注意しましょう。

タテのカギ

- ①豊臣秀吉がおこなった、農民などから一斉に武器を没収すること
- ②二十四節気の一つ、冬ごもり
- ③忍びと言えは〇〇と甲賀
- ④バラの花を英語で言うこと
- ⑤スクールや各種学校でいう場合が多い
- ⑥白石と黒石を格子の目が書かれた盤に並べて行うゲーム
- ⑦5月の空の晴れ渡ること

ヨコのカギ

- ①「百足」と書く虫は?
- ②なかなか良い〇〇の牛だ
- ③〇〇〇〇ミユラー計数管。放射線を検出する最も古典的な装置
- ④縮を作っている地帯
- ⑤スバリ、子供の日
- ⑥利息の金、もうけた金銭
- ⑦休養や、娯楽で疲れを癒すこと
- ⑧風邪が〇〇〇〇
- ⑨「G」の読み方



すこやか4月号の有償ボランティア虹の携帯番号間違いにつきましてお詫言ひて訂正致します。
正しい携帯番号は
0800-56261-3419です。
尚、在宅支援センターの電話番号は
0853-241-9551です。
▲359号の解答「シンキッテン」

◎当選者(敬称略)
今岡 浩(白枝町)
瀧尻 伸次(大津町)
水師 保昭(大津町)
坂本 典隆(塩治町)
飯塚 多香子(松野町)
後藤 由紀子(所原町)
安田 泰子(高松町)
春木 晴美(大津町)
富田 節子(大津町)

◎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359号の正解は「シンキッテン」でした。応募数66通(正解数64)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いいたします。

◎応募先
すこやか編集委員会
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (21) 8108/FAX (25) 0622

応募のきまわり

クрос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。「組合員のひろば」に掲載させていただきます。

◎締切 2017年5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。

◎おすすめの一品「おからサラダ」を作りました。色とりも良くとてもおいしかったです。年寄りから孫まで喜んで食べてくれるのが良かったです。簡単にできるのが良いですね。(知井宮町 布野さん 63歳)

(大津町 伊藤さん 71歳)
●先日、踏切で列車待ちをしていたら、偶然今テレビで話題になっている豪華寝台列車「トワイライトエクスプレス瑞鳳」が前を通り、助手席の娘ともども大興奮でした。高価なのに庶民にはおとつと手が出ませんがいつかは乗ってみたいものです。

リハビリ室通信 第12回 転倒予防 総集編

皆様、いつも愛読いただきありがとうございます。今回は、転倒予防の総集編として今までにお伝えした内容を含め、確認してきたいと思っております。

転倒予防の為に、①身体の柔軟性、②足の筋力、③環境調整の3点が大切だとお伝えしました。①身体の柔軟性は、足首の柔軟性、②足の筋力は、ふくらはぎや股関節の筋肉を鍛える。③環境調整は、家のコード類を減らし引っ掛かりにくくすることが大切とお伝えしました。加えて本日は、一番大切な事をお伝えします！それは、歩くこと(身体を習慣的に動かす)です。歩くことで、身体の柔軟性

や筋力増強を行うことができます。歩く運動と同等の運動負荷を座って行おうとするかかなりの回数動かさなくてはなりません。つまり、毎日決まった時間や歩数歩くことで転倒予防に繋げることが出来ます。危険な場所を避けることや、必要な水分摂取などは忘れずに無理なく行って下さい。

今まで1年にわたり皆様にご愛読いただいたリハビリ室通信ですが、腰痛予防・転倒予防の内容は今回で最後になります。これからも皆様の健康に役立つ情報をお伝えできる機会を作っていくたいと思っております。お楽しみに！

(理学療法士 漆谷淳孝)



腰痛予防も転倒予防も 歩行(運動)習慣が大切!

1年間に渡り、リハビリ室通信 腰痛・転倒予防をご愛読いただきありがとうございました

おあめの一品

豚ひき肉と油揚げのぎょうざ風

豆腐を油で揚げているため脂質が多くなるもの、大豆由来の成分はほぼ変わりありません。中でも嬉しい成分は、イソフラボン。女性ホルモンのエストロゲンと似た働きがあることから、エストロゲンが減ることによる更年期の症状を和らげてくれます。



材料(2人分)

- 豚ひき肉.....100g
- 油揚げ.....2枚
- 白菜.....2枚
- ねぎ.....1/3束
- おろし生姜.....小さじ1
- 鶏がらスープの素... 小さじ1
- 辛子.....適量
- しょうゆ.....適量

作り方

- ①白菜・ネギはみじん切りにし、塩をふり、しんなりしたら水分をしぼる
- ②ポウレンに豚ひき肉・①・おろし生姜・鶏がらスープを加え、練る
- ③油揚げを半分に切り、②を詰め、平らにする
- ④フライパンを熱し③を焼く
- ※油は使わない!油揚げから油が出ますよ!!
- ⑤両面焼き、こんがりしたら、水(大さじ2)を加え、蓋をし、5分蒸し焼きにする
- ⑥三角に切り、からし醤油を添える

「油揚げ」

☆たんぱく質が豊富です!
元は大豆「畑の肉」で、蛋白質が多く含まれています。また、動物性たんぱく質に含まれる「コレステロール」が含まれないというメリットがあります。

☆腸内細菌を整えます!

油揚げに含まれる食物繊維の影響で、腸内の有害物質や老廃物を外に出す働きがあります

☆ストレス緩和

油揚げには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、イライラを抑える働きがあります。

「油揚げのカロリーに注意」

1枚30gで116kcalあります。カロリーを抑える方法は、少し茹でることです!「油抜き」をしましょう!



「高齢者について考える」TQM研修会を開催しました

2月24日(金)、出雲市民病院3階会議室にて、「高齢者について考える」と題し、職員を対象とした研修会を開催しました。高齢社会の現在、当院に入院される患者さんの平均年齢も約80歳となっています。高齢の方の多くは、入院治療が必要なケガや病気以外にも、慢性疾患や足腰の筋力低下、食事がうまく摂取できないなど、様々な課題を抱えています。我々医療スタッフは、ケガや病気の治療だけでなく、そうした課題にも目を向け、患者さんやご家族と関わる必要があります。

今回の研修は、パネル討論形式で行い、医師、管理栄養士、作業療法士、ケアマネジャーの4職種がパネリストを務めました。それぞれのパネリストから「専門職の立場で高齢の患者さんにどのように関わっているか」の説明を受けた後、参加者全員で討論を行いました。

研修後、参加した職員から「多職種連携の重要性が理解できた。」「患者さんの退院後の生活を考えながら関わる事が大事だと思った。」などの意見が寄せられ、より良い医療の提供に繋がる、充実した研修になりました。

今後も、患者さん一人一人の個性に目を向け、多職種が連携して患者さんの抱える課題解決のために研鑽を積み、患者さんやご家族により良い生活を送っていただけるよう、病院を挙げて努力していきたいと思っております。

(TQM委員会事務局 勝部)

※TQMとは…Total Quality Managementの頭文字を取ったもので、日本語では「総合的品質管理」と言われている経営手法です。医療の場合は、医療サービスの質を上げる取り組みに活かされています。



生協設立10周年企画<第1弾>

「今の憲法は日本の宝・世界の宝」憲法を学ぶ講演会

弁護士で落語家として、日本国憲法を語って全国で講演されている「八宝亭みややっこ」さんこと、飯田美弥子弁護士を招いた学習講演会を開催します。高座を設けて落語家風に語られる内容は、わかりやすく好評です。多くの皆様にご参加を呼びかけます。

- 日時 7月29日(土) 13:30~
 - 場所 ビックハート出雲・白のホール
 - 講師 飯田美弥子弁護士 (東京八王子法律事務所)
- 著書「八宝亭みややっこの憲法断」(花伝社)



島原手延そうめんの販売

出雲医療生協で組合活動支援への助成として毎年取り組んでいます。ぜひご注文を宜しくお願いします。

- 手延べそうめん 50×36束 化粧箱入り
- 組合員価格 2,850円 (標準小売価格4,320円)
- 申込み・締切 生協事務局まで (TEL 0853-21-8108) 7月30日締切



各支部で年間を通じての活動に対する支部表彰式が行われました! お世話になりました。ありがとうございました!!



4月24日 塩冶支部配達世話人慰労会での支部表彰を受けたみなさん
3月17日 古志支部配達世話人慰労会での支部表彰を受けたみなさん



3月23日 朝山支部配達世話人慰労会での支部表彰を受けたみなさん
3月22日 大津支部配達世話人慰労会での支部表彰を受けたみなさん

(ほか) ○神西支部 総会・支部表彰式 4月5日
○多伎支部 総会・支部表彰式 4月6日

第22回出雲医療生協ゲートボール大会 ご案内

- ▶とき: 2017年6月20日(火) 受付8:30~
- ▶ところ: 出雲ドーム ▶参加費: 1チーム3000円
- ▶申込み: 6月10日(土)までに 出雲医療生協事務局(熱田、松下) まで TEL (21) 8108 FAX (25) 0622



その他、以下の班会が開かれました。

- 2月18日 神門 桜の会 茶話会
- 2月23日 神門 戸倉なほし ゲートボール交流会・茶話会
- 2月24日 神門 大根 新聞・空き缶回収
- 2月27日 神門 押し花 茶話会
- 2月28日 湖陵 友愛クラブ グラウンドゴルフ交流
- 3月2日 朝山 さくら にぎにぎ体操・歌・茶話会
- 3月6日 大津 柳の会 支部企画等の案内・感想等
- 3月7日 四絡 ひばり 血圧チェック・増資・すこやか下し
- 3月7日 佐田 けいけいクラブ 血圧チェック・班会計画・運動・茶話会
- 3月7日 神門 猫の家 血圧チェック・ちぎり絵・茶話会
- 3月8日 四絡 健康マージャン マージャン・増資
- 3月10日 四絡 ひばり2 血圧チェック・すこやか下し・増資
- 3月10日 神門 ゆりの会 銭太鼓練習
- 3月11日 塩冶 すみれの会 茶話会
- 3月13日 高松 あじさい 増資・茶話会
- 3月13日 大津 カラオケ
- 3月13日 長浜 ここに ネットウオーマーづくり
- 3月13日 四絡 なごみ2 血圧チェック・増資・茶話会
- 3月13日 四絡 ひばり8 昼食会
- 3月14日 上津 上津 カラオケ
- 3月14日 神門 ちぎり絵・茶話会
- 3月15日 上津 すこやか 綾小路さきまるDVD鑑賞
- 3月15日 四絡 健康マージャン マージャン・花見案内
- 3月16日 湖陵 いちじく すこやか配達準備
- 3月16日 佐田 はなみずき 血圧チェック・ピアノ伴奏による歌・クイズ
- 3月16日 朝山 あさかお ソフティーボール体操・認知症テスト・茶話会
- 3月16日 湖陵 いちじく ゲートボール交流会
- 3月17日 佐田 健康マージャン 血圧チェック・体操・力チェック・転倒予防教室
- 3月17日 湖陵 健康マージャン 銭太鼓練習・茶話会
- 3月17日 湖陵 ひまわり DVD体操・附随り体操
- 3月17日 神門 桜の会 茶話会
- 3月18日 湖陵 けいけいクラブ 銭太鼓練習・傘踊り



四絡支部企画 花見の会

- 3月20日 湖陵 緑の会 グラウンドゴルフ交流
- 3月21日 佐田 元気グループ ラジオ体操・いきいき体操・茶話会
- 3月22日 四絡 ひばり8 カラオケ
- 3月22日 湖陵 わっこ 茶話会
- 3月23日 高松 ひびき カラオケ・チャレンジ健康づくりの報告
- 3月23日 四絡 脳いいき体操 血圧チェック・増資・歯の話・脳いいき体操
- 3月23日 今市 パークタン 血圧チェック・前進座公演の茶話会
- 3月23日 佐田 ひまわり 転倒予防教室・ストレッチ・茶話会・増資
- 3月23日 湖陵 寿楽同好会 グラウンドゴルフ交流
- 3月24日 神門 ふじ ぼかしづくり
- 3月24日 神門 大根 新聞回収
- 3月24日 高松 くにびき グラウンドゴルフ交流
- 3月25日 神門 ゆりの会 銭太鼓練習
- 3月25日 佐田 恵比須 班活動計画・茶話会
- 3月27日 大津 よみわー 脳卒中勉強会・チラシでこみ入れづくり
- 3月27日 佐田 毛津っこ 血圧チェック・転倒予防教室・増資
- 3月27日 湖陵 ひまわり 血圧チェック・いきいき体操・トランプ・歌
- 3月28日 湖陵 友愛クラブ グラウンドゴルフ交流
- 3月28日 四絡 ひばり6 血圧チェック・増資・ランチミーティング



神西 オバマ班 血圧チェック・認知症学習

- 3月29日 湖陵 たのしみ ゲートボール交流会
- 3月29日 四絡 健康マージャン 血圧チェック・増資・マージャン・花見案内
- 3月29日 大津 笑顔が一番 認知症の話・災害対策・茶話会
- 3月31日 四絡 ひばり4 血圧チェック・増資・花見集金
- 4月1日 高松 枚挙 すこやか配達準備
- 4月1日 長浜 野菊の会 血圧チェック・ストレッチ・脳トレ・茶話会
- 4月3日 今市 いまいち すこやか配達準備
- 4月3日 古志 みつき すこやか配達準備
- 4月3日 乙立 かじか すこやか配達準備
- 4月3日 塩冶 かかやき すこやか配達準備
- 4月3日 四絡 ひばり5 血圧チェック・増資・花見集金
- 4月3日 高松 くにびき 血圧チェック・ウォーキング
- 4月4日 大津 よつがね すこやか配達準備
- 4月4日 四絡 クローバー すこやか配達準備
- 4月4日 四絡 ひばり 増資・カラオケ
- 4月4日 神西 いづつほの会 すこやか配達準備
- 4月4日 佐田 えがグループ 血圧チェック・いきいき体操・エコたわしづくり・茶話会
- 4月5日 佐田 すこやかクラブ ストレッチ体操・筋トレ・ボール体操
- 4月5日 朝山 ワイワイ すこやか配達準備

健康をつくる「すこやか」支部班活動

津大支 津大支 津大支

「原発から80km離れている我が家も地震と共に放射能漏れの影響を受けました。周囲の方々に『とりあえず1年位離れて様子を見ます』と言って家を出たまま、まる6年を経過してしまいました。避難する選択をして私達の行動が笑い話になる日がくる事を祈るばかりです。福島帰還政策がとられていますが、いまだ不安は払しょくできず自主避難を続けています。最後に、快く受け入れて頂いた地元の方々に心より感謝申し上げます。」

この記事を読まれた皆さんにも、今一度島根原発が抱えるリスク、諸問題、原発事故で人生を変えられた人たちが大勢いらっしゃることを思い起こして頂ければと思います。

