

あなたと生協の心と情報の架け橋

# 健康ひかわ

第290号 **10** 2019年  
月号

ひかわ生協の現況 (2019年9月1日現在)

組合員数	8,618人(先月比+1人)
出資金総額	2億9,525万円
平均出資額	34,260円
班数	61班
機関紙手配り人数	338人
手配り部数	3,883部

## ひかわ医療生活協同組合

〒699-0631 出雲市斐川町直江4883番地1 斐川生協病院代表電話(0853)72-0321  
ひかわ医療生活協同組合地域活動部 電話(0853)72-4577 FAX(0853)25-7888  
発行：健康ひかわ編集委員会 Eメールアドレス：sosiki@hikawa-hp.com

## 新しい「つながり」つくろう 2019「生協強化月間」



スタート集会 (昨年)

ひかわ医療生協では、健康づくり・まちづくりの取り組みとして、機関紙『健康ひかわ』の手配り配布や班加入の呼びかけを行っています。

### ひかわ医療生協を知ってもらおう

現在、ひかわ医療生協には86000人の方に組合員になっていただいています。斐川町内では40%の世帯が加入いただいています。「生協強化月間」では1万人の組合員をめざし、加入の呼びかけを行っています。

### 1万人組合員をめざして

ひかわ医療生協では9月25日～11月30日まで、組合員ふやし・出資金ふやしの「生協強化月間」に取り組みます。



ひかわ医療生協では、「月間」中、組合員・利用者の皆さんに『ひかわ医療生協に期待すること・願い』を

### あなたの声を寄せてください

会・「健康だんだんチャレンジ」・健康教室・バスハイク・グラウンドゴルフ大会など多彩な取り組みを行っています。組合員の皆さまに、健康づくりの取り組みに参加・協力いただくため、組合員訪問(斐川町内)を計画しています。



スタート集会 (昨年)

メッセージカードに書いていただくお願いをしています。少子高齢化が進む時代にあつて、「誰もが健やかに安心して暮らせるまちづくり」のために、ひかわ医療生協が何をしたいか、ひかわ医療生協が何をしたいか、の「声」を寄せてください。

6面に「QRコード」を掲載しています。メールでもご意見をお寄せください。

### 「出資金」は活動の素

「出資金」はひかわ医療生協の各事業所、組合員活動をすすめる『潤滑油』です。ひかわ医療生協を大きくするため出資金ふやしにご協力ください。



### 健康ひかわ掲示板

#### 組合員活動交流集会

日時 10月8日(火)9:15～  
会場 アクティビかわ

#### カレー販売

日時 10月9日(水)11:00～  
会場 組合員ルーム



健康シリーズ ⑭

## 糖尿病と 全国糖尿病 週間について



かなび会事務局 菊池 健二

糖尿病という言葉は、みなさん見聞きしたことがあると思います。糖尿病は近年増加傾向にあります。厚生労働省の調査によると、平成28年、日本国内での糖尿病患者数は一千万人といわれ、糖尿病の可能性を否定できない方も一千万人といわれています。

### 糖尿病の予防

糖尿病を防ぐために大切なことは、①バランスのとれた食生活②夜食をしない、間食をしない③アルコールはほどほどに④適正な体重の維持⑤食後の歩行や運動⑥ストレスの解消⑦禁煙または節煙。以上のことを心がけるようにするとよいといわれています。まずは日常生活を振り返り、ぜひ実行していくようにしましょう。



### 糖尿病の治療（食事療法）

糖尿病の治療は食事療法、運動療法、薬物療法が治療の柱となります。

食事療法の基本は、適正なエネルギー量をバランスよく摂取することです。食事の摂取量を守り、余分なエネルギー量、糖分を取りすぎないように心がけることが重要になってきます。またこれらは、糖尿病の方だけでなく、糖尿病でない方にとっても大切なことであるといわれています。

最近、若い方などは特に注意をしなければならぬのが、「ペットボトル症候群」です。ペットボトルの清涼飲料には20〜30gのブドウ糖が含まれており、飲んだ途端にほぼ全量が急激に吸収されるといわれています。ペットボトル飲料を飲むことが習慣化されると、急激な血糖上昇に対応できなくなるため、日常生活の中の行動を振り返ってみるのが大切です。

### 糖尿病の治療（運動療法）

運動療法は、体の余分なエネルギーを運動によって消費することで血糖値を下げようというものです。運動を定期的に続けることが難しい方が多いと言われていますが、無理なく定期的に続けられる運動を選んでいくようにしましょう。適度な運動を行うっていくことは、ストレス解消になるといわれており、運動を継続的に行ってい

る方は、行っていない方に比べると、ストレスへの対応力があることが明らかになってきています。

### 糖尿病の治療（薬物療法）

薬物療法は、飲み薬やインスリン注射を使い、血糖を下げていくものです。糖尿病のタイプや合併症の進行状況などによってどのような薬物療法を行っていくかが違ってきます。

### 生活習慣の見直し

糖尿病の治療は、今までの日常生活での習慣を見直し、血糖値を下げることが大切になってきますが、バランスのよい食生活や定期的な運動などを一人で行おうとすると、長続きしないことが多くなってきます。家族や周囲の人々の協力があると、継続しやすくなるでしょう。

### 糖尿病週間

毎年11月14日は、世界糖尿病デーです。当日は、糖尿病の脅威をアピールすることを目的に、ブルーのライトアップイベントが開催されています。エッフェル塔や万里の長城なども、糖尿病啓発のシンボルカラーのブルーにライト

## 医療講演会のご案内

斐川生協病院も加盟する島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）では、医師をめざす高校生と保護者向けに「医師をめざすあなたへ」と題した医療講演を下記の日程で行います。講師は松江生協病院の宮廻 英司医師です。医師の仕事や患者さんから必要とされる医師像についてお話いただきます。

お知り合いに医学科入学を考えている方がおられましたら、ぜひご案内ください。

日時：2019年11月9日（土）15：00～17：00

会場：松江テルサ 4階 研修室2

（松江市朝日町478-18）

対象：医師を目指そうと考えている高校生（学年不問）

そのご家族様

お問い合わせ先：島根民医連 医学生担当 岩成・大國

TEL：0852-31-3360 E-mail：shimane.igakusei@gmail.com

アップされたことがあります。日本では、毎年11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」としてイベントや広報活動等を行っています。今年は11月11日〜17日が「第55回全国糖尿病週間」です。日本各地でブルーライトアップイベントが開催されており、過去には、東京タワーや大阪城など有名な名所がライトアップされたことがあります。島根では、出雲大社のブルーライトアップイベントが毎年のように行われています。今年は、11月3日に行われる予定です。県内各地でも「全国糖尿病週間」のイベントが行われますので、ぜひご参加ください。

# ズームアップ

## 「今を楽しく生きること」

山陰中央新報社の記者としていた2012年、病魔に襲われました。脳梗塞です。記者生活40年、まだまだ活



古川 裕さん（出東）

躍したいと思っていた矢先の事です。「毎日の不摂生もあって、自分の撒いた種だから仕方ない」と無念さを感じさせます。現在は、ひかわ医療生協のデイサービスに週3回、通っています。「今でも、世の中の出来事には常に問題意識を持っており、時にはキツイ言い方をして、話している相手に失礼な言葉もあると思います。性根です」と言

いながら、「斐川生協病院は地域医療にとって大切な病院」「病気になって、妻には本当に世話になっており、感謝の気持ちで一杯です」と、時折優しい笑顔になります。「色々な事があるのが人生。クヨクヨしたってしょうがない。何とかなる、これからも、今を楽しく生きる事」と強い言葉で語ります。コワモテで、反骨精神旺盛で負けず嫌い。キツイ言葉もありますが、実はシャイで、心の優しい人です。

（編集委員会）

## 第5回 『SDGs』ってなあに？

今回のテーマは『質の高い教育をみんなに』です。

皆さん、日本人は文字が読めて当たり前とっていませんか？

4 質の高い教育をみんなに



日本人の識字率は100%ではないのです。100%に近い国はどこか？気になりますね。実はキューバが99.9%で一位です。90%を下回っているのはアフリカなど経済的困難を抱えている国です。国力の弱い国は教育に割く予算も少なく、人材育成でも大きな格差を生んでいます。

日本をみても、高齢者の中には戦争中、学校に通えなくて字が読めない人がいらっしやいます。しかし、世界3位のGDP（国内総生産）をほこる現代日本においても字が読めない子どもがいるのです。また、字は読めても読解力（文章の意味を理解する）がない子どもが増えているといえます。皆さんも親からまたは子どもに絵本を読んでやったことがあるでしょう。親子のコミュニケーションが強ければ感覚で字を覚えていきます。しかし、過密・長時間労働、低賃金で掛け持ち労働をせざるを得ない家庭も多くあり、親子が触れ合う時間がどんどん少なくなっており、学ぶ機会を失い、分からないまま成長してしまいます。また、スマートフォンやLINE、TVゲームの普及で直感的なものの考え方に慣れてしまうと、文章を理解する力が衰え、学力低下という悪循環に陥ります。まずは家族の会話を積極的に行いましょう。文字に触れる機会を作ってあげてください。SDGsの第4項目は日本にも当てはまる指標です。

## ちよこっと介護

### 「出雲市の独自サービス」

介護保険サービスを利用される方の経済的負担を少なくするため、出雲市独自のサービスがあります。利用にあたってはさまざまな条件がありますので、担当ケアマネジャーにご相談ください。

#### (1) 区分支給限度基準額の拡大事業

『要介護3』以上の方で、在宅生活を行うために区分支給限度額を超えて介護サービスが必要と認められた方は、限度額が1・3倍まで拡大。（拡大した部分について3割の自己負担で利用できます）

#### (2) 認知症グループホーム利用者負担軽減事業

グループホーム入居者で低所得者の負担軽減を図るため、所得段階に応じて住居費が減額されます。

△対象者▽

● 第一段階：生活保護受給の方、老齢福祉年金の受給者で世帯全員が住民税非課税の方  
△120000円/月

● 第二段階：世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額が年額80万円以下の方  
△100000円/月

● 第三段階：世帯全員が住民税非課税で、本人の合計所得金額が年額80万円を超える方  
△80000円/月

#### (3) 老々介護支援事業

介護する人もされる人も65歳以上の老々介護世帯を支援するため、生活支援サービス利用券（月額30000円、草取りや家事援助などの支払いに利用）が支給されます。

（ひかわ生協指定居宅介護支援事業所）

# 開院記念 イベント食



斐川生協病院は2004年8月1日に現在の地に移転し、診療を開始しました。栄養課では、開院記念として、毎年8月1日に入院患者様にイベント食を提供しています。

今年のメニューは赤飯、牛肉野菜巻き、卵豆腐あんかけ、茄子の揚げ浸し、デザートでした。

色鮮やか(写真は白黒で残念)で、入院患者の皆さまに喜んでいただきました。

(栄養課 佐藤 美由紀)



8月20日、出雲市と「住民が安心して医療にかかれるよう施策の充実を求める要望書」について懇談を行い、出雲市からは保険年金課、高齢者福祉課から7人、島根民医連から12人(ひかわ4人、出雲5、松江1、事務局2)が参加しました。「要望書」に対し、出雲市からは、保険料の徴収状況や市独自の施策が紹介されました。島根民医連の参加者からは社会保障はいのちのセーフティーネットワークとして保険料減免などを求める声が出されました。



## 「医療と介護の充実」を出雲市に要望

## つくし支援者のつどい



8月31日、第2回有償助けあい「つくし」支援者のつどいを30人の参加で行いました。

まだまだ、残暑が厳しい中、三代看護部長から、「(支援者、利用者の)熱中症予防」の話聞き、これまでの経過報告を受け、支援者・利用者を広げる方法や参加した感想などの交流を行いました。

現在の「つくし」の登録は支援者53人、利用者10人。新しいロゴもつくり、利用を呼びかけています。くらしの中で、困っている事、助けてほしい事などありましたら、遠慮なく声をかけてください。

☎0800-1647-5646



つくしの新しいロゴです

久木支部 日向ほっこ班  
「認知症」



出東支部  
だんだん班  
「マットス」



直江支部 さくら&あかね班  
「ストレッチ」



# 魅力いっぱい 班 会

平田支部 中の手班  
「ペタンク」



## 出東 納涼まつり



8月17日、出東小学で開催された「出東納涼まつり」に支部としてカレーを出店しました。開店後、2時間で準備したカレー・飲み物を完売しました。暑い中、頑張った運営委員の皆さんご苦労さまでした。お客さんの『美味しい』という声に疲れも吹っ飛びました。  
(支部長 足立美代子)

### 8月班会一覧

支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数	支部	班名	開催月日	テーマ内容	参加人数
莊原	つきみ草	2019.08.21	ピアガーデン	6	久木	あすなろ	2019.08.07	夏バテの話	4
莊原	こだま	2019.08.22	ぶどう狩り	6	久木	日向ほっこ	2019.08.20	認知症の話	7
出東	げんき一番	2019.08.05	特定健診受診	5	久木	アカツキ	2019.08.28	喫茶「縁」に参加	8
出東	だんだん	2019.08.06	音読 マットス	6	久木	縁健康チエツク	2019.08.28	血圧、体脂肪、握力	22
出東	あじさいサロン	2019.08.21	ニュースポーツ(室内ペタンク)	11	伊波野	ひまわり	2019.08.20	お話会	6
出東	四ツ葉	2019.08.21	お話会	6	出西	嬉し	2019.08.03	食中毒	8
出東	いちご	2019.08.28	インナーキャン	6	出西	すいせん	2019.08.22	お話会	6
直江	はなみずき	2019.08.03	脳トレ	4	平田	中の手班	2019.08.08	ニュースポーツ(室内ペタンク)	8
直江	さくら&あかね	2019.08.19	やさしい体幹ストレッチ	6	その他	つぼみ班	2018.08.22	斐川町の介護サービスについて	4



# 読者のひろば

(応募ハガキから)

## ● 多久和 昌さん

たくさん季節の食べ物を作りすぎ売れ残り捨てる。いつからこんな時代になったのかと思います。「もつたない」は日本が世界に誇るべき言葉だと思います。

私のチャレンジ目標は、単純ですが「早寝早起き」です。退職後は、これが案外難しく、夜更かしに朝寝坊の日々です、一念発起頑張ろうと思います。

## ● 和田守 由里子さん

わが家のペットコーナーのかわいらしい動物の写真に癒されます。うちにも4才のオス猫がいて、この暑さで少し元気がないですが、外に出した時、セミを捕まえてきました。

## ● 山崎 美紀さん

「ズームアップ」楽しく読んでいます。それぞれの生い立ちや、さまざまな経験をしながら、よい年齢の皆さんのお話は貴重で、そしてためになります。

## 絵手紙



松本 由子さん

テーマ「あなたがチャレンジしていること」を募集します。

読者のひろば・文芸コーナーへのみなさまの投稿をお待ちしております。



クイズの答えやお便りなど、簡単にメールで送れるようQRコードを掲載します。ご活用ください。



中山克之さん(伊波野)の愛犬  
「中山 ハ(ハチ)くん  
(12才 おす)

我が家に来て12年。おじいちゃんになりました。この顔が愛らしく癒してくれます。

編集部より ペットの写真を募集いたします。ベストショットとペットの紹介を書いて送ってください。

## 文芸コーナー

手代りと 言ふ言葉今 死語となり  
大型機械 農を継ぐなり  
持田 敏子さん

・ 朝露に 色鮮やかな 朝顔が  
・ 玄関に 曾孫の育てし 朝顔が  
今岡 清さん

## すこしおクッキング

### すこしお ☆エリンギとなすのミートグラタン☆

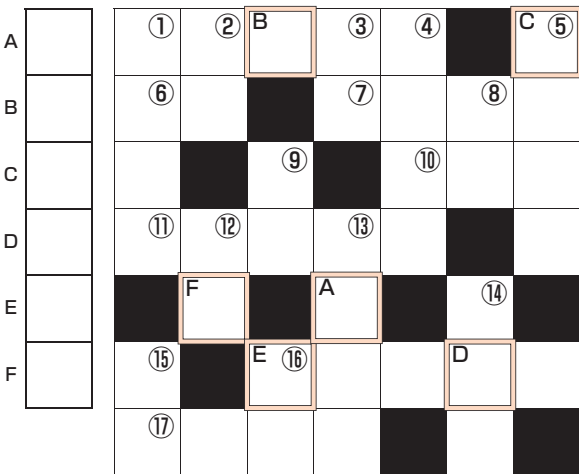


材料 (4人分) 塩分量0.7g

- エリンギ …………… 2パック
- なす …………… 3本
- 合い引き肉 …………… 200g
- にんにくみじん切り …… 1欠片
- たまねぎのみじん切り …… 300g
- ホールトマト缶 …… 200g
- サラダ油 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 7g
- サラダ油、バター、パン粉 …… 少々
- ピザ用チーズ …………… 50g
- 塩、こしょう

### 作り方

- ① ミートソースはフライパンに油、にんにく、ひき肉をいれて火にかけ、色が変わったら小麦粉を振り入れて炒める。たまねぎ、ホールトマトをつぶして缶汁ごと加え、約15分煮込む。塩、こしょうを各適宜入れて味を整える。
- ② なすはヘタを除いて、エリンギとともに縦5mm厚さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、②のなすとエリンギを両面焼く。しんなりしたら、塩、こしょうを各少々入れる。
- ④ グラタン皿の内側にバターを薄く塗る。①のミートソースを半量敷き、③のなすとエリンギの半量を重ねる。同様にもう一段重ねて、パン粉とチーズをふりかけ、200℃に余熱したオーブンで約10分焼く。



【タテのカギ】  
 ①秋のはじめ。初秋。「○○○○は残暑が厳しう」  
 ②大相撲本場所において負け越した場合にその地位から陥落すること。「今場所は○○番大関だ」  
 ③紅白の花が咲く。果実は疲労回復、痙攣を鎮める薬用とされる。「○の花」漢字で木瓜と書く。  
 ④心を奪われてぼうつとしているさま。「○○○○と立っ○○」



クロスワードを解き、2重マスの文字をAからFまでアルファベット順に並べると答えが出ます。

- ⑤ 普通列車の事。「○○○○⇄急行」
- ⑧ 馬が声高く鳴くこと。「馬が○○える」
- ⑨ 先生より弟子が偉くなるたとえ。「藍より○○」
- ⑫ 下々の人民の考えを上のひとに伝える。「○○上達」
- ⑬ 陶磁器による芸術。「あの人は優れた○○○○家です」
- ⑭ 闘おうとする意気込み。「○○○○を燃やして闘う」
- ⑮ しまりが無なること。「○○がはがれた」
- ⑯ 多すぎること。「塩分○○は身体に良くない」
- 【ヨコのカギ】  
 ① 生まれて間もない子ども。乳児。「生まれて、ひと月も経たない○○○○です」  
 ② 人間の持つさまざまな感情で、代表的な四つの情。「○○哀楽」  
 ⑦ 定員に満たないこと。「○○○○を補充します」  
 ⑩ 蕎麦の実をつぶして粉にしたもの。「○○○○を煉って茹でてソバにして食す」  
 ⑪ 近くで見ると遠くで見ると見ても劣って見えること。「○○○○⇕近まさり」  
 ⑯ 光が当たってできる人などの影。「夕陽の○○○○がすごく長い」  
 ⑰ 一つになること。「AとBが○○○○として大きくなった」

- ◆8月号パズルの当選者
- ① 飯塚富士子さん (上庄原)
  - ② 大塚 進さん (直江)
  - ③ 大西 賢士さん (出西)
  - ④ 北村 良一さん (今在家)
  - ⑤ 瀬崎 善夫さん (福富)
  - ⑥ 曾田 昭大さん (福原)
  - ⑦ 松本 由子さん (神水)
  - ⑧ 森脇 初枝さん (本庄町)
  - ⑨ 矢田 信美さん (塩沼)
  - ⑩ 和田守由里子さん (上庄原)
- 正解は27通でした。



◆賞品  
 正解者の中から抽選で、10名の方に図書カード5000円分をお送りします。

◆8月号の正解  
 正解は、「カイスイヨク」でした。

◆しめきり  
 2019年10月31日(木)

◆宛先  
 〒699-0631  
 出雲市斐川町直江4883番地1  
 ひかわ医療生協  
 健康ひかわ 編集委員会  
 FAX: 0853(25)7888  
 Eメール: sosiki@hikawa-hp.com

ハガキ・FAX・メールにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、ひかわ医療生協に対するご意見、地域やご家庭での話題などを記入してご応募ください。

2019年度 第4回定例理事会報告

日時 2019年8月28日(水) 19:00~20:00  
 出席 理事20名 監事3名

1. 2019年7月度決算報告  
 <7月単月>  
 ☆経常利益は8,330千円、予算比157.0%、前年比108.7%  
 ☆収益は予算未達。人件費が予算を大幅に下回ったため、予算超過  
 ☆総収益138,403千円、予算比99.4%、前年比108.0%  
 ☆入院収益69,856千円、予算比100.6%、前年比99.7%  
 ☆外来収益13,420千円、予算比90.1%、前年比98.8%  
 ☆介護収益50,277千円、予算比100.5%、前年比125.9%  
 ・介護事業は、全事業所で今年度最高の収益となった。  
 ☆医療材料費10,871千円、予算比105.9%、前年比100.0%  
 ☆人件費93,582千円、予算比95.7%、前年比108.1%

☆事業経費15,970千円、予算比99.3%、前年比101.0%  
 <累計>  
 ☆経常利益は439千円、予算比13.9%、前年比1.5%  
 ・7月決算で黒字に転化  
 ・入院部門が堅調に推移した。介護事業は新規事業が順調に稼働を伸ばしているが、部門としては赤字。

2. 地域総合支援センター構想の具体化について  
 3. 人事案件  
 4. その他  
 (1)組織部の名称改変について  
 組織部を10月1日より「地域活動部」と名称変更することが報告された

5. 8月管理会議からの報告  
 6. 2019年度第2回組合員活動委員会からの報告

