

出雲市民病院友の会
(7月31日現在)

会員数 7,664人
世話人 346人
基金 2億7,435万円

すこやか

第221号
2005年8月10日
発行

出雲勤労者健康管理協会
〒693-0021 出雲市塩治町1536-1
TEL (0853) 21-2735
ホームページ: www.izumo-hp.com

被爆60周年 国民平和大行進 出雲市内行進 7/25,26



核兵器のない世界のためにともに歩こう！
憲法9条を平和に活かそう！

核兵器廃絶を求めて歩く
二〇〇五年国民平和大行進は、七月二五日に斐川町から出雲市に入り、二七日に雲南市へ、七月三〇日に無事広島県に引き継がれました。

島根県から初の「通し行進者」
今年の「富山→広島」コースに島根県からはじめての通し行進者、志谷泰夫さんを送り出しました。「明るく、楽しく、元気に平和の大切さを訴



えながら歩き通したい」と語る志谷さん先頭に、募金や署名を集めながら、市内を元気に行進し、たくさんの方に沿道から応援して頂きました。

出雲市民病院から延べ七〇名が行進

出雲での行進参加者は延べ、一、二名で出雲市民病院からは七〇名の職員が行進しました。例年よりも多い参加者数で、被爆六〇周年の節目にふさわしい

出雲市民病院から延べ七〇名が行進

八月四日から広島で、八月七日からは長崎で、それぞれ原水爆禁止世界大会が開かれます。

島根県から八〇名(出雲市民病院からは十四名)が参加し、全国や世界の方々と核兵器を廃絶するために大いに交流し連帯を深めることになっています。

平和行進となりました。原水爆禁止世界大会へ

きんろう保育園児の訪問で たのしい七夕会 (出雲市民病院6階病棟)

七月二十七日、市民病院六階病棟で、きんろう保育園児の訪問を受けて「七夕会」が開かれました。

保育園児十八名の元気いっぱい銭太鼓に、立ち上がった応援される方が出るなどとても盛況な七夕会となりました。

園児の歌や職員之余芸の後、おやつ交流をしました。お別れに涙する方もありました。ボランティアの方々のスムーズな運営で楽しい触れ合いができました。



出雲市民病院グループ職員募集!

勤務場所 出雲市民病院(一般120床、療養病棟60床、透析35床) 出雲市民リハビリテーション病院(療養病棟116床) 大曲診療所 通所リハビリ・通所介護事業所 / 訪問看護ステーション

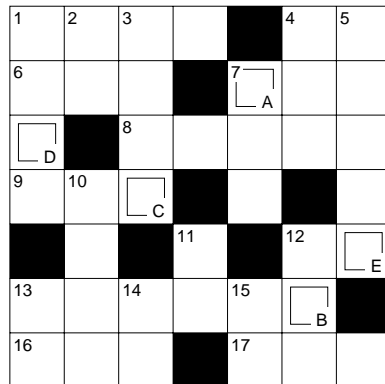
応募方法 電話連絡の上、履歴書送付のこと。採用方法等の詳細は、別途応募者に直接お知らせします。給与、待遇等詳細は面談で説明。(当協会規定による)

新卒・リターン・パート歓迎

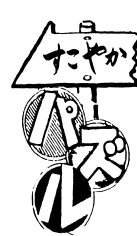
内科医師 理学療法士・作業療法士
厚生労働省臨床研修指定病院 回復期リハビリ病棟取得予定
薬剤師(パート可) 調理員(経験者歓迎)
病棟業務管理指導業務他 介護福祉士
看護師・准看護師 外来、通所、訪問系日勤も可 各若干名

出雲市民リハビリテーション病院 回復期リハビリ病棟取得予定。リハビリを充実します。

(お問い合わせ) 医療法人 出雲勤労者健康管理協会 総務課
出雲市塩治町1536-1 0853-21-2735 FAX 0853-25-0622
E-mail: jimukyoku@izumo-hp.com ホームページアドレス: http://www.izumo-hp.com



タテのカギ
コロコロと鳴ったらおへソを隠す。
石川県の半島
なだらな
ノース↑
立ち上がったたらクラクラ。
水面に浮いた波紋。
年のせいですか両用メガネに



読者のたより

六月末より主人が大曲の通所リハに通っていて、色々な道具もあり喜んでます。私も一緒にお願いしたいと思っています。

(医大南町 清家さま)

西先生の「腰痛の予防」はとも参考になりました。いよいよ夏本番、これから長い夏休みを孫と大いに楽しんで元気に乗り切りたいと思います。



ヨコのカギ
猪突猛進
地獄の
線香を点けてスヤスヤ、団地を造って企業
明るところでもこれでグツスリ。
「西洋将棋」
魚をとる道具
山口県の鍾乳洞
愛のシンボル
火消のシンボル
も金次第

今年も基本健診の案内が届き、一年の早さにびっくりです。一年間元気で過ごせました。遅くならない内に出かけます。(今市町 勝部さま)

我が家の朝顔が今年は沢山咲いて、夏の朝のひとときを楽ませてくれてます。

(大津町 中村さま)

最近各地区の活動が載せられ、参考にさせて頂いてます。今後ともよろしく。

(松寄下町 尾添さま)

今年は雨が少なくて、畑作

今年も随分苦労しました。土用になっても熱射病等にならないよう気をつけましょう。

(船津町 内部さま)

各支部で班会が開かれ、たのしい限りですね。小山地区も近く開くよう考えてみています。

(小山町 竹下さま)

七月一日、さっそく基本健診を受けましたが、少し血圧が高くなっていました。食事等々、気をつけて過ごそうと思いました。

(塩治町 小川さま)

心ノ募ノノギノマノリ
クロスワードを解き、二重マスの文字を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、市民病院などに対するご意見、地域やご家庭の話などを書いて応募してください。「読者のたより」に掲載させて頂きます。

宛先 千九三〇〇二二
出雲市塩治町一五三六
「すこやか」編集委員会
締切 二〇〇五年九月十五日
賞品 正解者の中から抽選で十名の方に図書カードを贈呈します。
回答 第二十九号の正解は「ホトギス」でした。応募数四七通(正解者四七)の内左記の方が当選されました。
当選者(敬称略)
今若 信子(湖陵町)
荒木 幸恵(大社町)
星野 尚子(高松町)
吉岡 和美(浜町)
小川 えい子(塩治町)
長瀬 治雄(大津町)
坂中 栄子(所原町)
原中 祐子(今市町)
藤原 一(大津町)
枝(佐田町)

今年も随分苦労しました。土用になっても熱射病等にならないよう気をつけましょう。

(船津町 内部さま)

各支部で班会が開かれ、たのしい限りですね。小山地区も近く開くよう考えてみています。

(小山町 竹下さま)

七月一日、さっそく基本健診を受けましたが、少し血圧が高くなっていました。食事等々、気をつけて過ごそうと思いました。

(塩治町 小川さま)



外来診療のご案内 2005年8月

出雲市民病院
救急指定病院
救急の方は、休日を含めいつでも受け入れます。

受付時間 TEL(21)2722 午前 8:30~11:30 / 午後 14:00~16:00(泌尿器のみ) / 夜間 16:30~19:00

月・水・金の整形外科は手術がある場合11:00で受付を終了することがありますので、ご了承ください。整形外科は内尾教授(島大)が外来診療をいたします。(第1、3水曜日 9:00~)

大曲診療所
TEL(21)1186
受付時間 午前 8:30~12:00 夜間 17:00~19:00

出雲市民リハビリテーション病院
TEL(21)2733
受付時間 午前 8:30~12:00 (当午診のみ)

診療科	午前		午後		夜間		夜間診療		午前診療										
	内科1 神経内 火-金	内科2	家庭 医療科	内科4	内科5	外科	整形 外科1	整形 外科2		眼科	耳鼻科	健診 人ドック	泌尿 器科	内科	外科	整形 外科	眼科	耳鼻科	
月	成相	金森	奥野	小松	河野/磯部(島大)	久保田	西	今出	島大眼科 受付は11:00まで	島大眼科	橋/鈴木	奥野/小林	中本	島大眼科	+	+	+	月	小野
火	藤井	宮廻	森	高島(島大)	+	中本	今出	西	+	橋/鈴木	島大泌尿器科	小松	交替	+	+	+	火	石田	
水	藤井	金森	奥野	成相	+	久保田	西	今出/内尾(1,3週)	金森美	橋	藤井	久保田	+	+	+	島大耳鼻科 診療開始17:30	水	小松	
木	藤井	小松	森	景山(島大1)	+	久長	西	今出	島大眼科	橋/鈴木	+	+	+	+	+	+	木	小野	
金	島大 神内	小林	奥野	成相	+	久保田	今出	西	+	橋/外科	島大泌尿器科	金森	久長	+	+	+	金	石田	
土	+	交替	+	島大3内	循環器 (第4週休診)	交替	島大整形	+	金森美 (第1,3週のみ)	島大耳鼻科	+	+	+	+	+	+	土	森/藤井	

都合により、診療体制の変更もありますのでご了承ください。

専門外来のご案内 (出雲市民病院)

腎・高血圧 毎週火曜日 午前 担当医師 高島利一(島大第4内科)

家庭医療学シリーズ

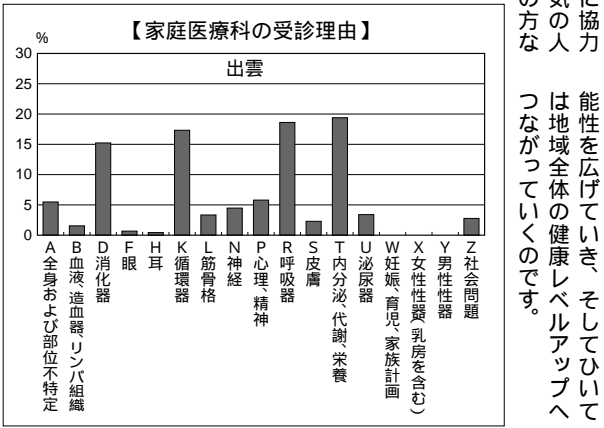
【家庭医はどんな病気をみてくれるのですか?】
二〇〇四年七月から出雲市民病院では、「家庭医療科」を開設しています。「健康上のごでお困りの方」「何科にかかっているかわからない方」「決まったかかりつけ医がない方」などの皆さんに受診をおすすめしています。もちろん、糖尿病、高血圧症、高脂血症などの慢性疾患をはじめ、風邪、肺炎、喘息発作などの病気を診ていきます。「病気がどうかわからないが」というような問題でも大いに歓迎しています。グラフは今年一月に家庭医療科を受診された方の受診理由です。いろいろな訴えで来院されているのがわかります。ただ、家庭医はどんな病気をみ



大曲診療所 所長 森

るのか?ですが、その答は「ほとんどすべての病気や問題に対応することです。もちろん普通に診察、検査を行いお薬を処方していますし、特別変わった検査機器や魔法などを使っているわけではありません。家庭医療科は月曜日から金曜日まで毎日診療していますので、みなさんどうぞ気軽に足を運んでください。お待ちしています。それでは家庭医の視点をひとつご紹介させていただきます。これは、実は市民病院の医師、看護師をはじめとした職員や友の会の皆様が五〇年以上も持たれてきた視点そのものであると思っ

ています。仕事の関係で生活が不規則でなかなか医師の指示通りに治療が進みません。Aさんの糖尿病がよくならないのは仕事がかつた原因です。それ以外にご家族は何かがでしょうか。もしかしたらおひとり暮らしでしょうか。ご家族は治療に協力的でしょうか。ご家族に病気の人や介護を必要とする高齢者の方などはおられないでしょうか。Aさん自身に病気に對する不安や恐れはないでしょうか。目が見えなくなってきた心配はないでしょうか。そして脳卒中や他の慢性疾患、悪性腫瘍の危険はないでしょうか。予防接種はうっておられるでしょうか。健康になるための運動や食事はいかがでしょうか。治療に関してAさんが生まれ育ってきた土地の文化や価値観は影響を受けていないでしょうか。な



フルーツ寒天よせ

今話題のカンテンを使った冷たいデザートです
エネルギー 53kcal(1人分)
作り方
なべに水を入れ、粉かんでんを加えませ、火にかけて煮とかす。沸とうしたら火を止め、砂糖を加えて溶かし、フルーツ缶の缶汁を加え混ぜる。キウイとすいかを適当な大きさに切り、フルーツミックスを合わせて器に入れ、を注いで冷やし固める。

出雲市民病院健康教室 2年目スタート!



二年目となる今年、夏真つ只中の七月二十五日、二十八日でスタートしました。鈴木校長(理事長)の祝辞の入学式で始まり、「生活習慣病について」の講座は森大曲診療所長から、「血圧の話、血圧の測り方」は岩井保健師から、それぞれ講義を受けました。「生活習慣病」では、高血圧や糖尿病、高脂血症等の病

気と、その原因や予防の説明を受け、「5S(座りっぱなし・塩・スナック・喫煙・砂糖)Sはそれぞれの英語の頭文字」追放に心がけよう」と決意の感想文が寄せられ、早速受講効果が出ました。「血圧の話、測り方」では血圧の仕組みや役割について手作りの図で判りやすい説明を受けました。また、「実際に自分達で水銀柱で血圧を測る実技はとても良かった」と好評でした。

おしらせ

出雲リハビリ病院夏まつり

日時: 8月27日(土)18:00~20:00
会場: 出雲リハビリ病院と駐車場(知井宮町)
内容: 夏休み最後の納涼企画
ぜひお越し下さい(舞台、模擬店あり)

ボランティア「ゆい」

8月19日(金) 9:30~12:00...バザー
9月2日(金) 8:30~9:30...草取り
9:30~12:00...バザー
9月16日(金) 9:30~12:00...バザー

第2回 理事会報告

2005年6月25日(土) 法人事務局棟 会議室

【協議事項】

- 理事会運営
- 定期総会振り返り
- 県環境生活総務課面談
- 5月度決算報告

【報告事項】

- 常任理事会運営
- 人事
- 出雲リハビリ病院竣工引渡し完了

船津交流館をお借りして、健診班会を十三名で開きました。今後の取り組みとして、大曲診療所の新所長を講師に健康づくりの学習会を企画することになりました。

大塚改善センターで初めての班会。六人で「健康チエック」。自身で測ってもらいました。チェックのひつひつと、関心高く、真剣な取り組みとなりました。

交流会 第1弾

六月三十日、塩冶支部では四十三名の会員が参加し、神前東公園をお借りして「ゲート通し」「ベタンク」などの競技で交流を深めました。ゲート通し、ベタンクはそれぞれAクラスとBクラスを設け、自分に相応しいクラスに登録して競技です。支部では「ゲート通し」の経験なくとも「ベタンク」と打ち出して参加者拡大を計りました。結果はまずまずです。

ゲート通し	優勝	佐藤 豊
Aクラス	"	永瀬咲枝
Bクラス	"	
ベタンク	優勝	内田久枝
Aクラス	"	周藤美子
Bクラス	"	

七月十日、高松支部の四十三名がトロッコ電車(木次線)に乗り込みました。車窓から山の香と心地よい風が運ばれ、身体も大満足。「夏のトロッコも良いね」「春や秋も素敵だろうね」。のんびりとした電車の中でエネルギーを充実させました。

8月も班で基本健診を!
9月は例年混み合いますので、8月に誘い合せて受診して下さい。3人寄られれば送迎します。お問い合わせは ☎ 21-8108まで

大津(合同班会) 大津コミセンに十一名が集って、クッキング班会。終始にぎやかに楽しめました。「またやってみようね」との声。

古志(宇賀班会) 肩のこらない班会を続けています。岩国基地集会の報告では「基地拡大が地元では潤う人も居る訳だから、岩国市民が団結して反対するのは難しいんじゃない?」「いや、基地は世界の戦場になるんだから危ないよ」と意見がたたかわされました。

高松(砂子田北班会) 世話人宅に八名でゴキブリ団子づくり班会。その後、ソウリで歩く健康法」の経験談が続出し、学びの多い班会に。次は骨密度の学習です。

湖陵支部 おたのしみ交流会 七月二十六日、支部おたのしみ交流会が開かれ、湖陵支部から八十七人が参加しました。午前中、湖陵支部の健康福祉課長の森山美恵子さんから「生涯現役で、明るく生き甲斐を持つて暮らすために」の講演。さらに「ひかわ生協支部、班の活動」と題した、ひかわ生協支部の吉田亨事務長の話が続き、いづれもスライドを使った話で、「分かりやすい」の声があげられました。

特養ひまわり園の北脇康裕氏、桑原典子氏の指導でいきいきストレッチで体をほぐし、お腹をすかして大広間に。安来節、ズンドコ節、カラオケ、ビンゴなど楽しいひとときでした。同じ会場に設けた健康チエック、基金コーナーも大盛況。今回取ったアンケートでは「また支部で楽しくやるよ」との声が多く寄せられました。

高松(曲松班会) 曲松東集会所で尿の自己チェックを八名で。ゴキブリ団子づくり、全員が基金も持参しました。

高松(白枝原班会) 十三名が原集会所で健康チエック、ゴキブリ団子づくりに挑戦。男性三人の奮闘で団子はアツと言間に。でもこねすぎでトロトロになりました。

多伎(久村班会) 久村西公民館に十三名が集い、健康チエック、二ギニギ体操、リハビリ病院の紹介(スライド)など、盛り沢山でしたが「うた」が好評でした。

佐田(大呂班会) 要望のあった町内めぐりを八人で。橋波理没林、志津見ダム付替道などを見学。次回回は窪田朝原方面に行きたいね」と声が上がりました。

上津(丸ヶ谷班会) 七名でフルーツ白玉あんみつ作り。女性だけで、おやつ作りは楽しいようです。

楽しい班会開こう!

