

上津支部 出雲の歴史散策！秋のレクリエーション！



11月11日金
上津支部の皆さんが、待ちに待ったレクリエーション。今回は出雲の歴史に触れようと「平田本陣記念館」を訪ねました。代々松江藩主の本陣宿を務めた山陰屈指の旧家です。入り口ホールの天井の梁は圧巻で釘などの金物を一切使わない古来の技法を用いています。

塩冶支部 秋のレクリエーション



11月9日水
コロナ禍のため、久々となるレクリエーションで清嵐荘へお出掛けしました。運営委員、配達世話人を対象に参加者は19名で、当日は天候もよく紅葉も見られました。感染対策しながら会食を楽しみ、食事の後は温泉にも入り、「ご飯も美味しく温泉も気持ちよかったですよ！」という感想が聞かれ、いいレクリエーションとなりました。

高松支部 秋のレクリエーション開催しました



11月7日月
数年ぶりに、大型バスを用いて高松支部レクリエーションを開催しました。新しくなったエネルギーセンターを職員さんの説明付きで見学し、弥生の森博物館、花の郷も散策しました。天候にも恵まれ、久々の開催ではありましたが皆さんとても喜んでおられました。「コロナが落ちつければもう少し遠出もしてみたい」との感想もあり、来年度こそもう少し長距離の移動や対面の会食が出来ることを祈っております。

雲南支部 1年4か月ぶりのゲートボール大会！



11月27日日
優勝：加茂清流
2位：かけや
3位：たちばら

☆今月のくるくるピクチャー展示物情報です！<お正月版>

毎月入院患者皆さんと協力してお花紙を丸めて玉を作り、貼り付け作成しています。12月は医療の神様でもある『大国主命とウサギ』、更に迫力のある『獅子舞』が完成しました。正面玄関で皆さまの健康を願い展示しておりますので是非ご覧になってください。
(出雲市民病院リハビリテーション室)



古志支部 『ピロピロ★子ども元気教室』を取り組みました！



11月17日木
古志支部では「ひまわり第1保育園」で、今年も「ピロピロ★子ども元気教室」が開催されました。当日は5名の古志支部の皆さんで、20名の子供たちが、ピロピロを使って楽しくトレーニングをしました。紙コップ倒しでは、お友達と協力してタワーをついたり、どちらが先に倒せるかを競ったりしていました。また、ピロピロでボールを押し、ゴールまでボールを運ぶゲームでは手でピロピロを支えることなく全身を使いながら上手にボールを押すことができていました。最後に「あいうべ体操」を“きらきら星”の替え歌にしてみんなで歌いました。

支部の皆さんは「今後も、子どもたちがピロピロやあいうべ体操をすることで、食品が喉に詰まったりすることがないようにしてあげたい」「子供と触れ合う機会ができる喜びと、自分たちの口腔機能についても勉強にもなる」と話されていました。嬉しいことに、保育園では毎朝「ピロピロタイム」があり、吹き戻しをされているとのことでした。当日は島根日日新聞の取材もあり、12月6日付で紹介されました。

神門支部 音楽療法班会を開催しました！



11月28日月
神門のなごみ班で音楽療法の班会を開催しました。「ばびがべば」で歌を歌ったり、楽器を使ってリズムをとったり、途中からサンドイッチマンが登場したり、とても楽しい1時間でした。なごみ班会では次月も音楽療法の班会を行います。

音楽療法とは「音楽を通じて脳の活性化、誤嚥予防、心身のリラックス、ストレス発散などを行うリハビリテーション」です。皆さんもぜひ体験して感じてみませんか？

稗原支部 グラウンドゴルフ交流会を開催！



11月10日木
7月開催予定だった交流会がコロナのために中止となり残念な思いでしたが、今回は無事に開催することができました。当日は雲ひとつない晴天に恵まれ、久しぶりの組合員同士の交流を楽しみました。毎年11月は寒い中での開催でしたが、今年は気温も暖かく、「今日は天気もよくていいね。運動するのが気持ちいいわ」と皆さん気持ちよくプレーされていました。次回開催は来年度になりますが、また皆さんと元氣にお会いしたいと思います。

感謝の言葉が 地域食堂継続の力に
(司会)
それぞれの取り組みの中で利用された方や担い手となっている方の声や、取り組みの中で感じておられることをお聞かせください。

大谷
学校でもない、家庭でもない、第三の居場所が子ども食堂です。一度立ち上げたらずっとあり続けなければならぬ場所ですが、いかに持続可能な取り組みにしていけるかということが一番大事です。



大谷
学校が夏休みになると、給食がなく困っているお子さんがいますが鳥取では、学童保育に携わっていた方が子どもたちを身近に見てなんとかしてやりたいと、子ども食堂の立ち上げに至った団体もあります。活動そのものは月に1〜2回の開催のところが多く、なんとか週一回の実施にしたいのですが、そうすると運営側ももっとたくさんボランティアの方を集めるなど、相当の負担となります。そこで鳥取の各大学にお願いをして、学生さんたちにボランティアの協力依頼をしました。鳥取ではこのような活動に対して大学から単位をもらうなどの仕組みがないので、ボランティアに対する何かしらの評価を考えていただければと思います。学生さんたちには交通費という形で若干のお礼をする仕組みをつくりました。

『健康フェスタ 2023』 ~テーマ:食と健康~を開催します!

コロナ禍の中だからこそ、集う場を計画しました。

【食のコーナー】
・カレー・そば・パンなどのブースあり(食べ物は全て持ち帰りです)
・キッチンカーもきます!

【健康コーナー】
・ピロピロ教室 ・介護体験
・健康セミナー ・健康体操 など

日時: 2023年1月28日(土) 9:30~12:00
場所: 朱鷺会館
※エコバッグをお持ちください ※詳細はホームページをご覧ください

大谷
皆で食事をするのはできませんが、お弁当の提供は非常に助かっている」との声をいただきます。また、子育て中の方からは「食事の提供があることで、家事にかかる時間を少し減らし家族や、自分の時間が持てる」との声もいただきます。そして食品ロスの観点からも、地域食堂を利用することもボランティアなんだからということもボランティアなんだからということもボランティアなんだからということもボランティアなんだから...

大谷
繋がりの中で2回目の開催では、さらに多くのボランティアさんが集まりました。1回目の開催時には、どのような方を対象者としていいのか模索しながらでしたし、何食作れるか自信もない中で50食を作ることにしました。民生委員さんにチラシをお渡ししたり、医療生協の地域担当者にも、食の支援が必要な方に連絡をしてもらいました。この時は40食がさばりませんでした。しかし1回目の様子が機関紙すこやかに写真付きで紹介されたら、食べられた方が口コミで広がっていったこともあり、2回目は早い段階で50食の申し込みをクリアし、3回目を予定している現在は70食を超える勢いで予約を受けています。中には毎日食べたいと言ってくださる方もおられ、目に見えて予約が増えるということも、喜んでくださっていることだと思っております。

大谷
取り組みを通して見えてきた地域の状況などがありましたらお聞かせください。



原美津子(以下原)
出雲医療生協では数年前から子ども食堂のようなことが出来るという思いを持ちながら、少しずつ話し合いを進めてきました。今回同じ思いを持ったワークスコープさんとお話しする場面があったことから、「一緒に子ども食堂をやりたい」と、話がトントンと進みました。その中で私の役割として、調理を担当してくださるボランティアの方を集めたり、献立の相談に乗ったりしています。地域にはさまざまな方がおられ、子ども限定ではなく、幅広い年齢の方に利用していただければと思っています。

大谷
給食がないお休み中に困っている子どもさんを前にして

2~3月 生協組合員さん向けの健診を実施します

・いいとき(イ〜トキ)ドック
通常料金: 30,000円→28,000円(税込)
※胃カメラをご希望される場合は、別途1,000円加算となります。

・すこやか健診 15,000円(税込)
検査項目: 内科診察、身体計測、視力、眼底カメラ、聴力、心電図、胸部X線、尿検査、血液検査、推定塩分摂取量、血管機能、腹部超音波、骨密度、ビタミンD測定(ビタミンD:骨折リスクの評価にビタミンDを測定します)

<お問い合わせ・受付>
出雲市民病院 健診センター
TEL0853-21-2722(代表番号)

第2回「だんだんわけこ会」を開催しました



12月3日(土)に第2回目となる「だんだんわけこ会」を生協事務局で開催しました。これはコロナ禍や物価高騰で生活に困っている方々を支援しようと、2022年春から開催した企画です。地域の組合員さんや職員から、野菜や衣類、インスタント食品、日用品などたくさんの支援品をいただきました。

当日は、44名の方が来場されました。野菜コーナーを担当してくださった組合員さんから、野菜を使ったレシピを教わる場面も見られ、和気あいあいとした楽しいわけこ会となりました。

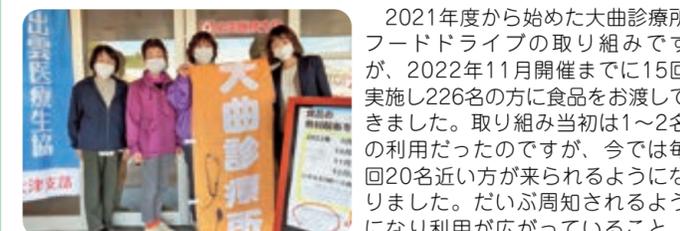
来訪者の方からは「コロナ禍の中で、事前に袋に詰められた物品を渡されることが多いのですが、ここは選べる楽しみがあるのありがたい!」と言っていました。今回も支援品を提供いただいた皆さま、ありがとうございました。(組織課)

レクリエーション「紅葉と三瓶温泉でゆったりアール」



3年ぶりのレクリエーションを支部の皆さんはとても楽しみにされていました。バスの車窓から見る山々は、標高が上がるにつれ、木々の紅葉も濃く色づき陽の光を浴びてとてもきれいでした。温泉に入り、皆で食事をいただき、楽しくおしゃべりをしました。生協強化月間中のレクリエーションということもあり、多くの増資や新規加入もありました。あつという間の楽しい時間を過ごし「とても癒された。また楽しい計画を立てようね」と言ってくださいました。

「フードドライブ」に取り組んで 大曲診療所



2021年度から始めた大曲診療所フードドライブの取り組みですが、2022年11月開催までに15回実施し226名の方に食品をお渡しできました。取り組み当初は1~2名の利用だったのですが、今では毎回20名近い方が来られるようになりました。だいぶ周知されるようになり利用が広がっていること、お困りの方がまだ多いんだと実感しています。今後も大津支部の皆さんと共同して毎月1回定期開催していきます。食品寄付はのべ120名以上の方からいただきました!お米やレトルト、お菓子などを寄付してもらっています。いつも温かい応援をありがとうございます。(坪内)



SDGs体験学習「まちなが清掃」に取り組みました!



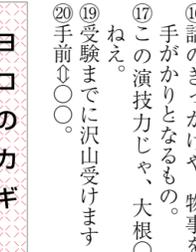
出雲市の「出雲市民ボランティア・ウィーク」(11月19日~26日)の前に開催した「生協BlueEarthProjectまちなが清掃」も3回目となりました。今回は、出雲市から日本財団オリジナルのゴミ袋をもらい、19名で活動。2チームに分かれて出雲市駅周辺のゴミを拾い歩きました。交差点付近には相変わらずたばこの吸い殻が多く、また道路脇の植栽の中には、ピンヤカンが隠すように捨てられていました。車で往来するだけでは見つけられなくても、「拾う目」で歩いて見るとたくさんのゴミが見つかることが出来ました。

当日は、偶然にも同様の活動をされていた出雲二中(地元の中学校)の生徒さんとも遭遇。一緒になって活動を行いました。その光景を見ていた引率の先生とも話し、「ほのぼのとしますね、来年はぜひ、一緒に活動しましょう」との話しで出来ました。



タテのカギ

- ①地球で一番おきな大陸。
- ②しゃっくりが止まりません。「吃驚」。
- ③固体、液体(〇〇〇)。
- ④江戸っ子はこれを越した銭は持たないぞう。
- ⑤海の天使。
- ⑦トナカイ、サイ、カブトムシなどに特徴的な頭部の構造。
- ⑨小人の国や巨人の国へと旅をします。
- ⑫目隠しして、顔を完成。みんなで遊ぼう。
- ⑭才能が優れていて、将来が期待される少年。



ヨコのカギ

- ①年賀状の時期はとっても忙しい。
- ②反対の意見があるとうなり。
- ③ランキンクにも載らない、圏外の順位。
- ⑩木こりが落としたりしたもの。
- ⑪きりりと引き締まっている様。〇〇しい。
- ⑫人や荷物を載せて水上を移動するためのもの。
- ⑬紅葉がきれいな四季の一つ。
- ⑮日本では主に二輪自動車を目指す。英語では自転車。
- ⑮企業によっては慣れた働き方?
- ⑯お世話になった先生。
- ⑰絵本に登場する双子の野ネズミ、ぐりと。
- ⑲一年の吉兆を占ったり、一獲千金を狙ったり。
- ⑳開業医のことをこう呼んだりします。

1	2	3	4	5	
	D				
			6		7
8			9		10
		11		12	
13	14		15	16	17
		18	19		
20				21	
22			23		

ト	オ	リ	ア	メ	ヤ
ワ	ツ	イ	ド	ハ	タ
キ	マ	リ	チ	ク	サ
シ	ミ	カ	タ	ク	サ
ウ	シ	カ	タ	ク	サ
ン	ホ	ン	ク	ン	マ

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」に掲載させていただきます。

○締切 2023年1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 正解者のお話をさせていただきます。
○回答 第426号の正解は「トロコレッシャ」でした。応募数69通(正解69)の内左記の方が当選されました。積極的な応募をお願いします。

- 当選者(敬称略)
- 伊藤 依子 (今市町)
 - 杉本 穂 (佐田町)
 - 西岸 淳子 (高渡町)
 - 原 一美 (大社町)
 - 勝 正子 (荒茅町)
 - 竹下 孝 (平田町)
 - 渡辺 正孝 (大社町)
 - 池田 直信 (見又町)
 - 青木 紀代己 (所原町)

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

2面の続きから

場所の確保やボランティアの方を広げることが課題

続いて取り組みの中で困っていること、こんな支援があったらいいなど感じてもらえることなどあればお聞かせください。

新宮 出雲市内では、令和2年度に4団体だった子ども食堂が、今は18団体と毎年倍々の形で増えています。また18団体しかないとも言えます。今後立ち上げていこうという思いを持った方々と繋がって、具体的な活動に踏み出せるように相談をお受けし、県社協の助成金のご案内などをしていきます。また、この活動を継続していただくためには、運営に伴う経費、担い手となるボランティアの確保などが大きな課題となってくると思います。

担い手に関しては、思いを持った皆さんの活動を通じ繋がりが合った方が、さらに活動を共にすることで取り組みを円滑にできると思います。現在活動する方々が声をしやすいうちに、広報誌でも地域食堂を行っているグループを紹介し、関心がある方に声を届くようにお手伝いさせていただきます。また、年に1回以上、活動者同士の交流会を実施しています。こちらには、これから始めようとする方も参加され意見交換をする中で活動の拡充や団体同士の繋がりが出来るきっかけになっています。

大谷

鳥取のワーカースコープには子供食堂同士をつなぐコーディネーターがあり、立ち上げのアドバイスや食材の提供だけでなく、子どもたちにスポーツ

イベントなどの企画などをしていまして、ここの機会に大人と触れ合うことで、大人に守られたなどの記憶と共に地域に愛着を持ってもらえればと思っています。

原 地域食堂は現在2ヶ月に1回、医療生協事務局の調理室で行っています。困っていることは場所が狭く道具置き場や冷蔵庫がないこと、コンロが古く火力が弱く、作業効率が悪く、悪いくことです。でも、前日に準備ができる良さもあります。今は、取り組みを始めたばかりで、やりながらいい方法を探り、いろいろと試しているところだと思います。もう一つはボランティアアスタッフの確保が課題です。



子どもから高齢者まで多世代の居場所につなげたい

今後、取り組みをこんなふうに発展させたいなど、将来に向けた思いをお聞かせください。

新宮 出雲市内で楽しみながら地域食堂ができるよう支援することで、食堂の数も増えていけばいいなと思います。社協としてもさまざまな方が関わっていただけるよう広報誌などを使い活動支援をしていきたいと思っています。食材についても農家さんなどの繋がりをつくっていききたいと思っています。また、利用さ

れる方が時には作り手になって頂けるような働きかけもしていきたいと思っています。

大谷 ネットワークを構築する事も必要で運営する側、運営をバックアップする側の双方が協力し合い、持続可能な取り組みにしていくことが大前提だと考えています。そしてそれをいかに出雲で発展させていくか。行政の力などを借りながら進めていきたいと思っています。

原 今はコロナ禍の中で弁当の持ち帰りになっていて、また居場所づくりにはつながっていません。ただ、お試的に12月に「学VIVA」と言って学習支援をする計画を立てています。もう一つは、高齢者の方への食事の提供に際し、取りに来る手段がない方も多く、場合によっては配達も行っています。しかし高齢者の場合も居場所が必要となってきていると思います。コロナが終息したとき食堂兼居場所と弁当もできるような場所をつくらたいなと思っています。



新宮 コロナ以前から取り組まれています今市町の「輪や和や食堂」はまさに集いの場で、親子でいられたりする交流

楽しんで取り組めるよう支援事業を開始

「ここまでのお話をお聞きになって金築部長さんはどんな感想をもたれたでしょうか。また、出雲市としてのどのような支援を考えておられるかお聞かせください。」

出雲市健康福祉部長 金築真志さん 居場所づくり、地域交流はとても大切だと思います。私の暮らす中山間地域でもコロナの影響でさまざまな交流が減ったこともあり子ども食堂が立ち上がりました。子どもに関わらず、おうちの



方と一緒に来て交流するスタイルはとてもよい形だと思っています。子ども食堂を始められた方は島根県の広瀬町の方だそうで、この方もこれが交流の場になればいいなと思っての立ち上げだったと思います。場所の問題ですが、出雲市に

は現在43のコミセンがあります。全部のコミセンで子ども食堂をされるのが理想かなとも思います。担い手の方のことを考えると初めは月1回くらいのペースで始められたらいいのかなとも思います。義務感で始めると辛くなってしまうかもしれません。担い手も楽しんで取り組めることが大切です。市の支援として10月から「出雲市子ども食堂支援事業補助金」を開始しました。コミュニティセンター長会議や自治協会長会議などでも周知していき予定しています。

新宮 今日は貴重なお話をさせていただきました。今、地域では人口減少や格差が広がり、地域と自分自身の将来について不安を感じ、未来への希望をなかなか持ちにくい現状があると思います。そのなかで、皆さんがやられているように、一人ひとりが地域の課題を我が事として受け止め、自分たちの地域を暮らしやすい地域にするために、何をすればいいかを考え、話し合う場があり、さらに、団体同士が協働して地域課題を解決していただけるプラットフォームに発展できたらいいなと感じました。今日の座談会を契機に、皆さんのような取り組みがさらに地域に広がっていくことを期待して、本日の座談会は終わりたいと思います。今日は本当にありがとうございました。



2022年10月31日開催