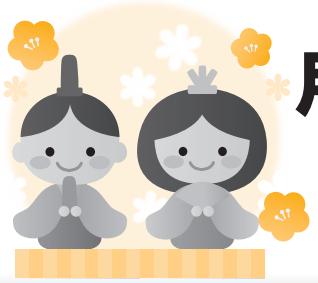


月刊 強い体

松江保健生協の現況（1月末日現在）

組合員……32,917人
出資金高……1,663,592,800円
平均出資金額……50,539円
機関紙手配り協力員数……1,880人
手配り配布数……12,202部

3月号
2024年3月1日
No.594

松江保健生活協同組合
発行「強い体」編集委員会　〒690-8552 松江市西津田 8-8-10
（地域担当課）TEL.0852-27-3774　FAX.0852-32-9371
ホームページ
http://www.matsue-hew.jp/
スマートフォン用サイトはこちらから→

2023年度 健康チャレンジ 今年も1万人以上が参加!

チャレンジのおかげでチームワークもバッチリ!!

「仲間でチャレンジ」は班会のみんなと一緒にがんばりました。
班会での紙コップタワーも仲間と一緒にチャレンジ成功!!（大東支部　ぼたん班）

2023年度 健康チャレンジ報告

今回で18回目となる「健康チャレンジ」は、皆さまの繋がりで今年も1万人を超える参加者となりました。コロナも落ち着き友だち、ご近所等の繋がりが復活し、広がりが戻ってきたことと思います。

「きっずチャレンジ」も小学校、幼稚園、保育園等たくさんの子ども達に参加していただきました。シートの回収率も昨年を超える結果となりました。

また、小学校では修了記念品のタオルをスポーツクラブの統一タオルとして活用して下さるグループもあり「子育て応援ツール」としても定着してきています。

「仲間でチャレンジ」では新しい班が出来、そしてお休みしていた班も復活しています。チャレンジをきっかけに新しい組合員さんも増えました。

たくさんの皆さまのご参加ありがとうございました。このチャレンジで繋がった仲間と楽しい集いが益々活発になることを期待しています。

健康づくり委員会　委員長　出雲明美

2023年度　健康チャレンジ		
参加総数		10,887人
仲間でチャレンジ	参加グループ数	832グループ
	参加人数	3,259人
健康チャレンジ(個人)	参加人数	1,591人
きっずチャレンジ	きっず参加者数	3,390人
	家族参加者数	2,647人
	配布団体数	106団体
仲間でチャレンジをきっかけに	新しくできた班	6班
	活動を再開した班	2班
	新しい仲間を迎えた班	5班

チャレンジ感想

「家に帰ったら手洗いうがいをする」20代
毎日続けられる内容にしたので達成できてよかったです。手洗いうがいをしたおかげで、3カ月間元気に過ごせました。

「みそ汁は具だくさん!!塩分はひかえめに」30代 初参加
普段汁を多めにしていたが今回取り組んだことで野菜の栄養や塩分のことをより考える機会につながった。休日はより意識しないといけないとチャレンジを見て反省した。

「1日3回の歯みがきと1日最低1回の歯間ケア」40代 初参加
現在歯の治療中なので良い機会と思い参加しました。
カレンダーのおかげでうっかり忘れることなくクリアできました。
感謝です。

「1日1時間ジムで鍛えて基礎体力をつける」50代
健康チャレンジに挑戦してみて自分自身が「苦しすぎず楽すぎない」メニュー構成で無理をしない程度に実施できました。続けることで“腰痛改善”に繋がりました。継続していきます。

きっずチャレンジ感想

「毎日本をよむ」●9才女の子
本をいっぱいよんだので日記の文などが上手になりました。文章をかくのも早くなったし本をいっぱいよむのはいろんなことにやくだつとしりました。

おうちの方より
この目標のおかげで今年の夏休みはたくさんの本を読んでいました。自分から図書館に行きたいと言って色んな本に触れました。夏休みが終わっても本を読むことが習慣になればいいなと思います。

「お手伝い」●10才男の子
いろいろなお手伝いを出来て良かったです。これからも続けられるようにがんばりたいです。

おうちの方より
きっずチャレンジのおかげで、子どもが意識してたくさんのお手伝いをしてくれて、とても嬉しくなりました。一緒に色ぬりをしたのも楽しかったです。

「あいうべ体操」●8才男の子
お母さんとがんばってやりました。

おうちの方より
同じことを一緒にがんばったことで、声をかけたり普段はなかなか出来ない「一緒に同じこと」が出来、とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

「早ねはやおき」●7才男の子
早ねはやおきをして、いろいろなどうぶつに色ぬりするのがおもしろかったです。

おうちの方より
夜ねる前のゆっくりした時間に子どもと一緒にストレッチするのが良いふれあいの時間になりました。

城山健康ウォーキング

参加費無料　事前申込不要
WHO 世界保健デー協賛

WHO世界保健デー（4/7）に協賛し松江保健生協では、城山健康ウォーキングを開催します。お花見をかねて、ぜひご参加下さい。

日　時　4月3日（水）10:00～12:00 ※雨天中止
集合場所　松江城山 観光案内所前
内　容　城山周辺の健康ウォーキング
※各自で飲み物をご用意ください。

お問い合わせ
松江保健生協
地域担当課
健康づくり委員会
☎（0852）27-3774

春の組合員活動交流会

参加賞あります

日　時　4月15日（月）13:30～15:00
場　所　松江テルサ1階テルサホール
内　容　〈第1部〉支部表彰式

〈第2部〉お楽しみ企画
○子どもたちの歌
○八束牡丹ばやし
○ちどり会のみなさん ほか

ちょっと気になる病気の話

「閉塞性動脈硬化症」について

松江生協病院　放射線科　医師　田中翔大

手足の動脈硬化

寒い時に手足の先が白く変色して痛みを伴うことがあります。さらに、しもやけのように色が悪くなることもあります。これは寒さによって血液の流れが悪くなるための正常な生体反応であり、治療の必要はありません。ただ、寒くないときでも痛みや冷えがある場合には手足の血流が悪いかもしれません。

動脈硬化という言葉は皆さん聞かれたことがおありではないでしょうか。これは血管が狭くなったり詰まったりする病気で、全身の動脈に起こります。例えば、心臓の動脈に起こると心筋梗塞や狭心症、脳の動脈に起こると脳梗塞や一過性脳虚血となります。これが手足の動脈に起こった場合には、指先が冷たくなり、距離を歩くと足の筋肉に痛みやだるさが出ることがあります。これが閉塞性動脈硬化症です。

典型的な症状としてある程度の距離を歩くと足が怠（だる）く（痛く）なり、休憩すると良くなることを繰り返す間欠性跛行（はこう）という症状が知られています。この病気がひどくなると、じっとしていても痛くなり、さらにひどくなると傷が治りにくくなり、小さな傷や火傷などをきっかけに指先から壊死してしまうこともあります。最悪の場合、下肢の大きな切断や治らない傷からばい菌が入り、全身に回って重篤な感染症を来して命に関わる状態になることもあります。

閉塞性動脈硬化症の原因である動脈硬化はコレステロールなどの成分が動脈の壁に付着し、高血圧や喫煙などで常に血管に負担がかかってしまうことで惹（ひ）き起こされます。特にリスクが高いのは糖尿病や慢性腎不全（透析）の患者さんです。喫煙も動脈硬化に伴う全ての病気に悪影響を与えます。

閉塞性動脈硬化症の治療

もし前述の様な症状があれば精査が必要となります。

実際には足首と腕の血圧を同時にはかる検査（ＡＢＩ検査）や超音波検査、造影ＣＴ検査、ＭＲＩ検査等で診断がつきます。実際に手足の血流が悪いと分かった場合には、まずは抗血小板薬（いわゆる血液さらさら薬）の内服が必要です。血液をさらさらにすることで末梢の血流を良くして、これ以上血管の狭窄（きょうさく）・閉塞（へいそく）を悪くしないことが目的です。基本的には生涯に渡って抗血小板薬の内服を続ける必要があります。もしお薬だけでは症状がよくならない、もしくは病状が進行してしまう場合には血管内治療（カテーテル）や手術（バイパス手術など）が考慮されます。

バイパス手術というのは狭くなる手前の血管と詰まってしまった部位の先に自身の血管や人工血管などで橋渡しをすることで新しい血液の流れを作成します。

治療成績は基本的に他の治療よりも優れてはいますが、体への負担（侵襲（しんしゅう））も大きくなります。

血管内治療は細い管を動脈に刺してそこから持って行った風船で拡張したり、ステントという金属の筒を留置して詰まったり狭くなった血管を広げ、血流を良くする治療です。手術に比べて体への負担も小さく、今も日々進化している治療法であり、病変部位にもよりますが、手術での成績と比べて遜色ない成績が出るようになってきています。

ぜひ当院へご相談ください

松江生協病院では放射線科が中心となって閉塞性動脈硬化症について日々診療に当たっており、血管内治療が必要な患者さんについては大体2、3泊の入院で治療を行っています。治療翌日からすぐにご自身の足で歩いて頂き、治療効果について実感いただけるのがこの治療の良いところです。

症例によってはカテーテルでは治療困難なこともあり、その場合には他院血管外科へ紹介させて頂いております。

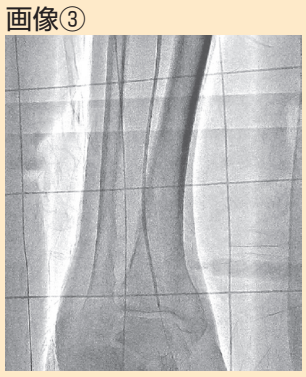
もし手足の症状について心当たりがあれば、「年のせい」と放置せず、是非一度当科にご相談ください。

松江生協病院　放射線科
火曜日　8時～11時

画像④

前足部切断後

画像③



血管内治療
バルーンでの血管形成術

画像②

造影CT
両側下腿動脈描出不良

画像①

重症の下肢閉塞性動脈硬化症の方の足趾

（実際の症例）
閉塞性動脈硬化症の方で、足の血流が非常に悪くなってしまったために、右足の指全て色が悪く、傷もできています（画像①）。造影CTをとると、膝から下の動脈はほとんど詰まっていました（画像②）。この時点で足の切断は免れない状態で、下腿部もしくは大腿部での切断も考慮される状態でした。当科でカテーテル治療（画像③）を行って血流が改善、前足部切断となりました（画像④）。下肢の血流が悪くなると、最悪の場合、このような結果になることもあります。

大好評！
健康チェック Wキャンペーンのご案内
3月末まで

大腸がんチェックキャンペーン
キャンペーン価格
400円（2回法）

尿（尿中塩分）チェックキャンペーン
すこしお
キャンペーン価格
200円
（ウロペーパーソルト2枚入り）
ふれあい診療所でも購入できます

お問い合わせ　健康づくり委員会（0852）27-3774

好評につき今年度も！
健診で脳MRIを受けてみられませんか!!

脳MRIがお得に受けられます。
組合員さん限定！　検査当日の加入もOK
（期間内）
■脳MRI検査料金　22,000円 ⇒ 12,000円
■頸動脈エコーと一緒だとさらにお得！　25,300円 ⇒ 15,000円
期間　3月29日（金）まで
※事前にご予約が必要です。定員となり次第終了とさせて頂きます。
※上記期間で撮影された場合が対象となります。
定員数残りわずか!
健診センター
TEL：0852（22）0843
フリーダイヤル：0120-250843
平日10:00～12:00 13:00～16:00　第2.4土曜日 10:00～12:00

元気に支部や班でいきいき活動しています！

海潮支部　バイロン北野マジックショー　12/7

12月7日（木）海潮地区振興会と松江保健生協海潮支部合同で、バイロン北野さんをお招きしてマジックショーで楽しい時間を過ごしました。赤青緑のシルクが金魚にかわったり、リングがつながったり、はなれたり、お茶がコーヒーと入れかわったりと、頭の中で何が起きているのか？？？（はてなマーク）の嵐でした。

無尽蔵に至ってはどこからビールが次々出てくるのか不思議な1時間でした。

「復元する新聞」は年末年始に会合がある時にやってみようと、終わってからも練習したり、とっても好評でした。

（門脇幸美）

バイロン北野さんの華麗なマジックにクギズケ！

忌部支部　エコバッグ作り　12/12

月例の「ななかまどサロン」が十二月十二日、忌部公民館で開催されました。

この日は運営委員の舟木佳夫さんのご指導でエコバッグ作りに取り組みました。バッグの材料はふすま紙。参加者は好みの色や柄を選んでから、まずはそれを裁断します。舟木さんの説明や手元の資料を参考に切ったり、張ったり、折り曲げたりを何度か繰り返します。ほとんどの人がエコバッグ作りは初めてで少しとまどいがありましたが、しばらくすると要領がわかってきて、同じテーブルの人とああだこうだと言い合いながら約一時間の格闘の末、立派な作品ができあがりました。思いのほか良い作品ができたので、お互いに見せ合いながら、「次は違う材料で作ってみよう」などと話し合っていました。

（五十嵐潤）

みんなで作ったエコバッグを前にニッコリ♪

八雲西支部レインボー班　やっぱ、打ち立て蕎麦は最高！フードバンクも応援！　12/13

12月13日にレインボー班年末恒例の蕎麦打ちを10名で行いました。太かったり短かったりと多少の差はありましたが、やっぱり自分で打った蕎麦は格別でした！またフードバンク応援企画として一人一品持ち寄り、お米やサツマイモ、柿、お菓子、洗剤などたくさん。

募金も９６００円集まりました。みなさんありがとうございました。（藤田節子）

みんなで蕎麦打ち

フードバンクへ1人1品持ち寄り

八幡大門支部　楽しいひととき「げんきサロン」クリスマス会　12/19

師走の19日に今年４回目のげんきサロンで昨年に続いて「クリスマス会」を開きました。

始まりは〝グループ「若草会」〟のハンドベルの心地よい生演奏でクリスマスの夜に浸ります。後半は、キーボードに合わせみんなで昭和の懐かしい曲「青い山脈」「高原列車はいく」「星影のワルツ」など、そして「きよしこの夜」を歌いました。

最後は参加者みんなが輪になってプレゼントをまわし交換をし、クリスマス気分で楽しいひと時を過ごしました。さらに支部からストロベリーキャンドルの花の苗のプレゼントがありました。

２年目になる昨年の「げんきサロン」はマジックショー、民謡と踊り、転倒予防体操と４回開催し、開くごとに組合員の皆さんの関心も高まり電話での参加申し込みもありました。

今年も、居場所づくり、つながりづくりとして、組合員の皆さんの関心を呼び、楽しく集まりやすい「げんきサロン」を計画したいと思います。

（鷲見節夫）

ハンドベルの演奏にうっとり…♪

古志原東支部コスモス班　出会いから新班誕生！　1/9

この度、友人三人で「コスモス班」をつくらせて頂きました。

私の生協組合員としての期間はかなりの年数になりますが、何の活動もせずの組合員でした。たまたま近所の役員さんから集会所でヤクルトさんのお話があるから行きませんかと声をかけて頂き、早速出席しました。

その集会所に「大山レク」の案内用紙があり、すぐに友達を誘って参加を申し込みました。

なぜか、それから班を作る話になり、昨年11月に三人で「コスモス班」として班を作りました。よく出会っておしゃべりをする三人なので楽しくいろんな意見・話題を出し、毎月の安否確認＆お話し会をさせて頂いています。

又、生協編み物教室もあり、ここでも声をかけて頂いて、これも早速入会し毎月二回の教室を楽しみにかよっています。

編み物教室というより、楽しいお茶会のような気楽に行ける教室です。今までテレビが友達のような生活が一変して常に毛糸を手にして「編んでは解き、編んでは解き」の毎日ですが、皆さんのおかげでセーター一枚完成しました。

このすべての出会いがあってから少し生活も変わり友達も増えるし、生き甲斐が見つけられました。

（竹下君子）

仲良しメンバー♥

事業所だより

松江生協病院

秋の大バザーを開催して

11/16

11月16日、「虹色　いい色　秋の大バザー」と銘打って生協病院のバザーをふれあい診療所1階から3階で開催しました。コロナの流行によって開催も危ぶまれましたが、無事開催できたことは、ひとえに職員、組合員の皆様の日頃の活動の賜物であったと思います。

準備段階では、コロナ感染状況と4年ぶりのバザー開催ということもあり、成功に向けて不安もありましたが、毎月組織委員で実行委員会を開き、4年ぶりのバザーをどう盛り上げるか議論を重ねました。

バザーでは18職場による出店があり、食品（お弁当、ケーキ・お菓子等）、日用品、雑貨など盛りだくさんのバザー品の販売を行いました。

当日は、開催時間まで待ちきれず、購入を希望される方が多数いらっしゃるほどの盛況振りでした。

又、当院の医師による「健康相談コーナー」は、日頃なかなか聞けない健康への悩みを気軽に相談出来る場として、大変好評でした。

短い時間でしたが、職員も一緒に笑顔溢れる楽しい企画になった事が、何よりの喜びとなりました。

尚、バザーで得られた収益は出資金として、医療機器の購入等に使わせて頂きたいと存じます。

皆様のご協力本当にありがとうございました。

（秋の大バザー実行委員長　検査室　細木政利）

各職場によるバザー出店の様子

健康相談コーナー

松江生協病院
透析室

新しい透析装置 DCS-200Si

昨年12月に、血液透析で使用する透析用監視装置を14台更新させていただきました。透析中にベッドサイドで使用する機械です。まず簡単に血液透析の説明をします。

血液透析は腎臓の替わりとなる治療です。血液をポンプで体外に出し、老廃物と余分な水を除去してきれいになった血液を体に戻す治療です。透析患者さんはこれを週に3回、毎回3～5時間行っています。4時間治療の方が多いです。

今回購入した新しい装置で出来るようになったことを、いくつかご紹介します。

①『透析量モニタ』採血をしなくても透析治療の効率がわかるようになりました。

②『昇圧式血圧計の搭載』血圧測定はカフ（腕帯）をしっかりと加圧してから空気を徐々に抜いて測定するものが一般的です。昇圧式血圧計は加圧しきった所でシューっとカフの空気が抜けて終わりなので、早く測定が終わります。透析中は30分毎に血圧測定をしているので、患者さんの腕への負担が軽減できています。

③『オンラインHDF（血液透析ろ過）』近年普及が進んでいるオンラインHDFという治療ができるようになりました。血液透析はカリウムやリン、尿素といった小さい老廃物の除去に優れますが、大きい老廃物は抜けにくいです。そこで血液透析と血液ろ過という治療を同時にすることで、小さいものから大きいものまで除去することが可能です。

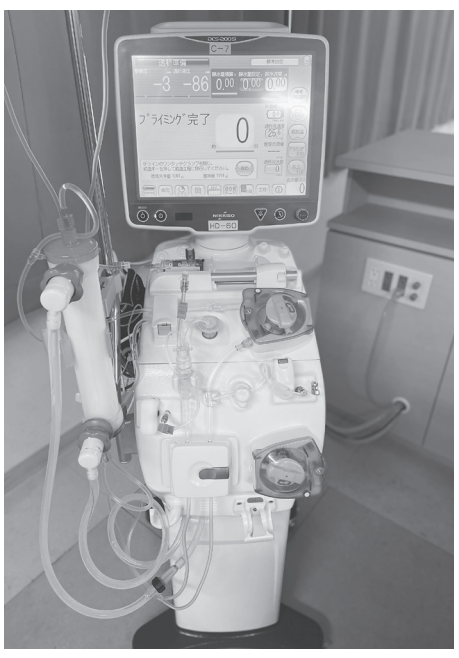
オンラインHDFを行うことで、透析低血圧の改善や透析合併症の予防等が期待できます。

そのほか患者さんからは、「画面が大きくなって見やすくなった」、「いろいろな値が見られるから参考になる」との声を頂いています。

スタッフもいくつかの操作が自動化になって便利になった反面、操作手順に慣れるよう頑張っています。

新しい装置を活用して、患者さんにとってより良い透析治療を提供していきたいと思います。

（MEセンター　石田啓太）


新しい透析装置「DCS-200Si」

松江生協病院
利用委員会

院内清掃活動

利用委員会は月1回、病院職員・理事・組合員の委員が集まり、松江生協病院がよりよい病院となるよう活動しています。主な活動として、投書箱の検討、掲示板の作成、院内のラウンドなどを行っています。

その一環として12月に院内清掃活動を行いました。

主に敷地内の病院周辺を見て回りました。普段あまり目が行き届かない所に、たくさんの大きなゴミがありました。病院周辺がきれいになり、「院内清掃活動を行ってよかった」と達成感がありました。

今後も松江生協病院がより良い病院となるよう、活動していきたいと思います。

利用委員会の活動にご理解とお協力を、よろしくお願い致します。

（地域連携室　川本）

いつも和気あいあいで活動しています！

介護医療院
虹

デイケア（通所リハビリ）は、閉鎖することになりました

デイケア閉鎖まで二ヶ月をきりましたが、ご利用者様から虹デイケアの閉鎖を惜しむ声が多く聞かれています。ご利用者様から直筆のお手紙もいただきました。

デイケアは閉鎖となりますが、必要な時に十分な医療・介護のサービスを受けられるよう、心身が健康に暮すことができるまちづくりを医療生協の職員として、これからも活動していきたいと思います。

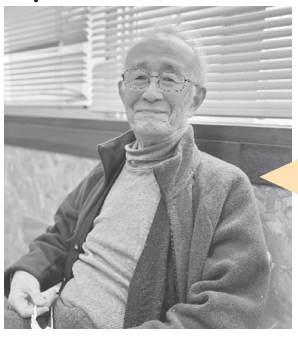
今後、部署は違えど、利用者様の「こうなりたい」「こうしたい」を支えるため、今まで以上に力を発揮していきたいと思います。

（通所リハビリテーション　高木智恵子）

歩けるようになって、毎回楽しくリハビリに通わせてもらってます。ここで皆さんの顔を見て、お互いの体調を気遣いながら、明るく・ポジティブに体操できるのが良かったです。閉鎖はとても残念ですが、また皆さんとの再開を楽しみにしています。福島談

畑仕事も出来るようになりました!!

他にも…
こんなに良い施設なのにもったいない!!
閉鎖してどうするんかね？
あんた達は大丈夫か？



高齢者が増えることは個人的には体の部分が少しずつ狂うことでもある。当リハビリ訓練所の閉鎖は時の流れに逆行することでもある。残念だ!! 考えた施設設備の充実以上に職員の皆様の親切・心遣い・ご指導に頭がさがる。有難う!!
漆谷談

デイを支える最高の仲間たち

福島原発事故から13年②
初回訪問から10回目で見た福島復興の経過と現状、未来

樋野 伸一

福島県浜通り、相馬地区と双葉地区（以下 相双地区）は原発事故前の状態には戻る事はできません。しかし住民は力強く此処で生きていく術を見つけています。

楢葉町では災害復興住宅に商店街を併設した「ここなら笑店街」を開設し住む人と商店街のコミュニティを形成し成功した例です。（写真1）

また原発事故後避難区域になった南相馬市、田村市、浪江町、双葉町、大熊町、富岡町、楢葉町、広野町、川俣町、川内村、葛尾村、飯館村に移住を促す相双地区合同企画 ふくしま12市町村移住ポータルサイト「未来 ワーク ふくしま」を立ち上げ全国からの移住者を経済面も保証し、仕事も子育てもしっかり支援する制度を長期間行い、定住者を増やす計画です。福島県各市町村は県外からの集客を増やすための施策を実施、広野町は滞在型大型ホテルJビレッジをオープン、視察見学施設としては、浪江町請戸小学校震災遺構（写真2）や富岡アーカイブミュージアム、東電廃炉資料館、双葉町原子力災害伝承館など原発事故関連施設を充実させています。また国道沿いは各町自慢の「道の駅」が開設し賑わっています。

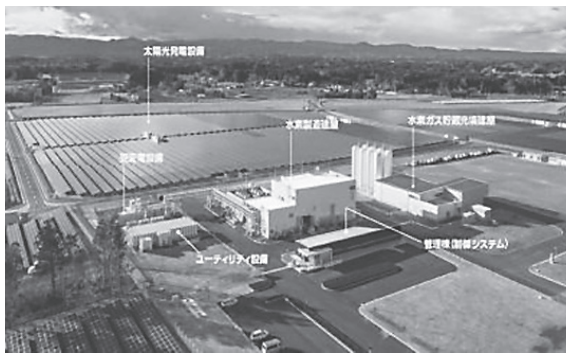
国は福島に廃炉や再生可能エネルギーの研究施設を誘致しています。①CLADS廃炉環境国際共同センターを国主導で富岡町に開設、浪江町に②FH2R福島水素エネルギー研究フィールド（写真3）が開設これは国、大林組、東芝、岩谷産業が共同で研究運営しています、郡山市に③FREA福島再生可能エネルギー研究所が国主体で開設されています。

国内外からの研究者が福島に集まり研究し普及させていく考えですが、専門分野のため地元の雇用はつながらず福島県民の帰還促進にはなっていません。最後になりますが、原発事故後翌年から「強い体」に原発事故後の福島の現状を伝えてきましたが一応これが最終回です。

長い間お読み頂きありがとうございました。連載は終わりますが今後も福島には行き続けたいと思います。

（写真1）ここなら笑店街

（写真2）請戸小学校震災遺構



（写真3）FH2R

医学科生または医師を目指す高校生へ
奨学金制度をご紹介下さい

松江生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。島根民医連では、将来、島根民医連の事業所で勤務される意思をもった医学科生への経済的な支援や、勉学の要望に応えることを目的として奨学金制度を設けています。お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根民医連の奨学金制度をご紹介ください。

奨学金の支給額
- Aコース 10万円／月
- Bコース 15万円／月

下記の期間、島根民医連の事業所で勤務された場合、奨学金は返済免除になります。
- Aコース：奨学金を借りた年数と同じ期間
- Bコース：奨学金を借りた年数×１.５倍の期間

詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 島根民医連 担当 小林・山崎（TEL：0852-31-3360）

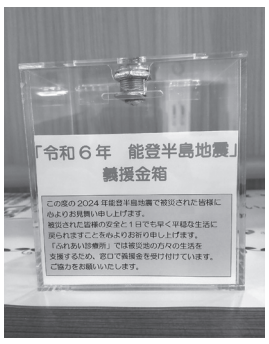
能登半島地震義援金に ご協力お願いいたします!

この度の２０２４年1月1日発生した能登半島地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。被災された皆様の安全と1日でも早く平穏な生活に戻られますことを心よりお祈り申し上げます。

被災地の方々の生活を支援するため、

松江生協病院 | 介護医療院 虹 | ふれあい診療所

の窓口に義援金箱を設置しております。ご協力お願いいたします。



パッキング（食品の箱詰め）
ボランティアさん募集

フードバンクしまねでは、パッキング作業と事前に準備するボランティアさんを募集しています。右下の連絡先までご連絡下さい。

日時：3月11日(月)、12日(火)
いずれも18時～
会場：いきいきプラザ島根体育館
（松江市東津田町）

お米募集!

フードバンクしまねでは、お米（玄米）の寄付をお願いしています。古米でも冷蔵庫で保存されていたものならOKです。キロ数は問いません。
みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

フードバンクしまね あったか元気便 FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN

ご連絡先
「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL:0852-67-7350／FAX:0852-67-7351
ホームページ:https://foodbankshimane.com

3月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称（支部）／会 場	内 容
3/6（水）10:00～11:00	菅田学園／菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度
3/7（木）10:00～11:00	安来第１、第２／JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足趾力
3/20（水）10:00～11:00	法吉／淞北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量

3月のサロン開催予定

日 時	名 称（支部）／会 場	内 容
3/4（月）10:00～11:30	いずみサロン（揖屋東）／ヨリアイーナ東出雲	お菓子作り 参加費500円
3/5（火）10:00～11:30	ななかまどサロン（忌部）／忌部公民館（和室）	「高齢者の健康について」のお話
3/6（水）10:30～14:00	にっこりサロン（雑賀）／にっこり文庫	健康チェック、コーヒー
3/11（月）10:00～11:30	はっぴぃサロン（古志原）／松ヶ丘会館	体操、脳トレ
3/14（木）9:30～11:30	海辺のサロン（千酌）／千酌自治会館	大腸がん&尿塩分チェック 3/7までに申込み必須 栄養士すこしお学習会
3/23（土）9:30～11:30	よらこいサロン（古志原西）／一の谷集会所	脳トレ
3/28(木) 10:00～11:30	げんきサロン（八幡大門）／竹矢公民館（よらこい会館）	新聞棒作り&体操
3/29（金）13:30～15:00	菅田にこにこサロン（菅田学園）／菅田会館	健康講座“膝と腰が元気になりますように!”＆体操教室 講師：松江生協病院 高濱医師・リハビリ科

高齢者住宅（ふらここ なないろ） 空き部屋情報 入居者募集中!

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の2月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 7室
なないろ住宅 11室

入所についてのお問い合わせ
介護医療院 虹 高橋泰介
TEL(0852)24-1212
FAX(0852)27-0087

お知らせ
2013年4月に開設したせいきょう幸町福祉センターはこの３月を持ちまして、閉鎖させて頂くこととなりました。この10年間、組合員の皆さんからご支援、ご協力いただきありがとうございました。

組合員さんが考案された 2022年度 すこしおレシピの紹介

すこしお（塩と上手におつきあい）

黒豆の黒酢ゼリー

塩分（1人分）1.32g

材料（4人分）

A
- ①
  - 黒豆……200g
  - 水……600cc
  - 塩……小 4/5
- 砂糖……180g
- 濃口醤油……小1・1/2

B
- 黒豆の煮汁…100cc
- 水……200cc
- 黒酢……10cc
- 粉ゼラチン……1袋（5g）

作り方・ポイント

1. A⇒黒豆はよく洗い①に古いクギを入れて一晩漬けておく。
2. 黒豆が柔らかく煮えたらBを耐熱ボールにいれて80℃以上になるように600Wのレンジで2分間加熱する。
3. その中に黒豆を適量いれ粉ゼラチンを入れてよく混ぜ合わせる。
   粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

おたより&作品募集

お名前にはフリガナをつけて下さい

内容（この中から選べます）

絵手紙やイラスト
俳句、川柳、
写真、手芸など

（季節のものを描かれる場合は、5月のイメージで。）

おたより、作品、クイズの宛先は

〒690-8552 松江市西津田8-8-10
松江保健生協「強い体」おたよりひろば係 まで
FAX（0852）32-9371

- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- 匿名希望の方はその旨ご記入いただくか、ペンネームをご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名を掲載させていただきます。
- おたよりや作品が掲載された方には図書カードをプレゼント！
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、「一言」をそえてご応募下さい。おたよりひろばに掲載させて頂くことがあります。
- 投稿は「強い体」に掲載の上、組合員活動や運営に利用させていただきます。ご了承の上、投稿下さい。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり　2024年3月31日（当日消印有効）

おめでとうございます

石原やよひさん
塩治　朋江さん
太田　和子さん
落合　清作さん
小原　恵子さん
柿木　節子さん
勝田美紀子さん
加藤　友美さん
金坂　麻美さん
狩野　茂夫さん
吉川　幸子さん
小堀　純子さん
古門　直枝さん
坂本　英雄さん

菅井　祥子さん
多々納基則さん
田中ケイ子さん
田中とし子さん
土江　弘子さん
寺本　晴美さん
長澤　弘子さん
永瀬　光俊さん
中脇　欽治さん
野口　朱美さん
野中　富子さん
野村　朋也さん
橋津雄一郎さん
原　健敏さん

伴　幸雄さん
平野　勝子さん
深港　洋子さん
福島　停子さん
藤野　清子さん
藤原　今子さん
三島　淳良さん
三島　幸弘さん
森田　道子さん
山崎　巌さん
山本　陽治さん
渡部　恭江さん

（同姓同名の場合があります）

268名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99%）

●1月号の正解と当選者（40名・50音順）

正解は「タカラブネ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

今月のクイズ

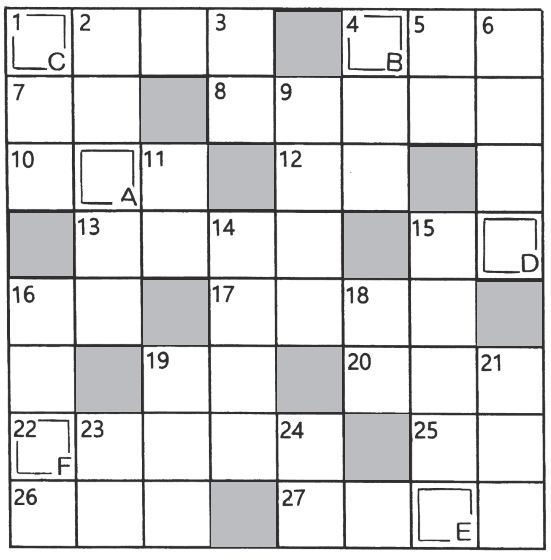
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

1. 怒りを顔に表す。○○○ばむ
2. なんでもよく知っている人
3. 歌川広重筆「○○に雁（かり）」
4. 行き先。○○○不明
5. ○○心あれば水心
6. 身分や品位が高い女性
9. 野原で草花を摘むこと
11. 油と脂肪のことです
14. 風呂場。バスルーム
15. 口から出まかせにしゃべること
16. 春告げ鳥ともいいます
18. 失敗は成功の○○
19. 魔女の乗り物
21. 将棋で、歩が成った金
23. 欠点。玉に○○
24. 海の水。○○干狩り

【ヨコのカギ】

1. 3月5日、冬ごもりの虫が地上に出てくる日
4. 勇ましい心。○○○凛凛
7. 卒業○○。入学○○
8. プロジェクトやイベントの開始という意味も
10. 77歳の祝い
12. 県庁所在地は津市
13. うまい物を食べること
15. 漢字の読みは音と○○
16. 太公望が見つめます
17. よもぎ葉を入れた餅
19. 警察ドラマでは犯人
20. 別名は赤なす
22. 顔や動作などが、ある人によく似ていること
25. 火の気。○○厳禁
26. 幼魚をセイゴ、フッコと呼ぶ出世魚
27. 湯冷めしにくいです



解答欄	A	B	C	D	E	F

※強い体1月号の解答欄Fは不要でした。

ハ	ツ	ニ	■	ブ	ン	カ	イ
ゴ	■	ユ	ウ	シ	■	ガ	ラ
イ	コ	ー	ル	■	シ	ミ	ン
タ	ケ	■	ト	モ	シ	ビ	■
■	コ	ウ	ラ	ク	■	ラ	ブ
ム	ツ	キ	■	セ	イ	キ	ン
カ	コ	■	ネ	イ	ロ	■	ゲ
シ	ー	ズ	ン	■	ハ	ワ	イ

【1月号の解答】
タカラブネ

どんどんご応募下さい！

クイズ正解者の中から40人に図書カードをプレゼント

おたより ひろば

自由投稿

頑張れ！子どもたち!!

Y・Hさん

2人の卒業生！

3月で小学6年生の子と、高校3年生の子が、卒業式を迎えます。2人とも、元気に健康で、これからも頑張ってほしいです。頑張れ！子どもたち!!

初めてでした!!

長谷川幸江さん

今年は年明け早々連続で大変なことが起こりました。

これから先平穏な日が続くことを願っています。

1月6日家の前の海に白鳥が3羽いました。初めてのことです。とても人なつこく美しく、かわいかったです。

2、3日もいたでしょうか、隣の地区へ移動しました。

ありがとう☺

村上　博さん

新規会員で初応募です。思考力を掘り出して頂く月刊紙に感謝です！

参考になります

福井和子さん

すこしおレシピを参考にして、ある物で手早く作る事に心がけてます。

想い…

早寝早起朝ごはんさん

能登半島の地震には本当に心が痛んだ。

心配ばかりで何もできないが、少しでも義援金を公民館の募金箱に入れようと思っている。

いろいろな災害がいつどこで起きるか解らない。改めて平素から考えないといけないと思う令和6年の年明けとなった。

感謝でいっぱい

近藤節子さん

毎月「強い体」届けて下さって感謝しております。

定期的に毎月受診し先生や看護師さんの親切さ、丁寧さに感謝しております。

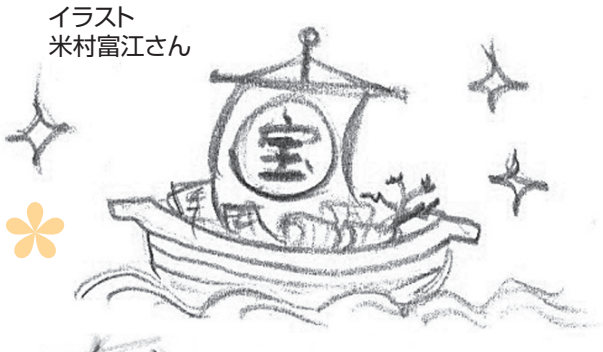


イラスト
米村富江さん

ゾォ～～～

春よ来いさん

夜になると出没する「カメムシ」。昼間はどこにいる？と思っていたら、大晦日にわかりました。カレンダーを取り替える時、カレンダーのウラに隠れていました。ゾォ～。

ステキでしたネ

長廻昭男さん

新年号の作品展はどれも工夫されステキでした。今年の抱負は各支部の意気込みが感じられ80才の私も元気をもらいました。

健康チャレンジ

韓流ドラマはまりばばさん

去年の健康チャレンジでテレビ体操とウォーキングを目標にしていましたが、いつまでも暑い日が続き、ウォーキングがあまり出来なかったですが今年は時間を見つけて励みたいと思います。途中道端で季節の花を見かけると元気が出ます。時々写真を撮ってライン友だちに送ります。次に歩くときは何の花に出会えるかな？

イラスト
石川浩子さん

来年も頑張るぞーっ！

稲田基子さん

健康チャレンジに挑みました。一日七千歩歩くことを目標にしましたが、天気の悪い日はつい怠けてしまい、週平均で何とか七千歩になりました。来年もチャレンジして頑張るぞーっ。

今年のお正月

菜の花さん

新年、明けましておめでとうございます。

我家は今年のお正月はとても賑やかでいつもと違った三日間を過ごしています。

昨年の末、遠くで一人暮らしをしていた98才の母を迎えました。体が不自由になり、心配になったからです。

実は主人が声を掛けてくれたんです。この瞬間、この人と結婚して良かった!!と思いました。

子どもに返った母、笑いが絶えません。家の中は明るくなりました。しっかり親孝行しようと思っています。

いずみサロンに参加して

田部克實さん

〝いずみサロン〟に声かけをして頂き、久しぶりに顔を合わせた友と共に楽しく、老後認知防止にもなるサークルに参加させて頂き、大変良かったと感謝しています。

家ごもり
認知防止の
サロン会

今年も元気に！

渡部クニ子さん

高松の栄子さんと長いこと文通をしています。マンション暮らしの栄子さんには四季折々の野菜、草花の事など書いてお知らせしています。

栄子さんは98歳になられますがとても達筆で年齢を感じさせません。栄子さんのお手紙からたくさんのパワーをもらい、私も負けずに良い年にしたいです。

バラの花

花友達さん

新年を迎え、庭のバラの手入れを頑張りたいと思います。トゲとの戦いです。

「おたよりひろば」（5月号）の募集テーマは
❶「母に感謝」
❷「自由テーマ」
です。
どちらでも応募できます。

文芸コーナー

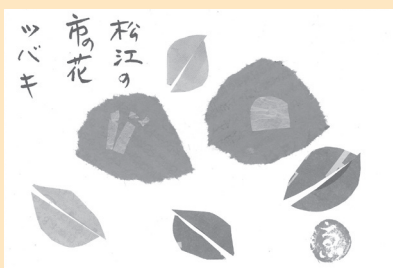
俳句、川柳、短歌など

今年こそ
平和でありたい
内と外

古志原東支部
岩谷和子さん

緑山支部　松本都子さん
「絵手紙」

千酌支部　余村津佳代さん
「タペストリー」



八束支部　加茂京子さん
「切り絵」

ふれあい診療所併設在宅介護サービス

・生協のぞみ在宅支援センター	☎0852(55)8460
・生協のぞみ訪問看護ステーション	☎0852(25)8917
・ふれあいデイサービス	☎0852(31)8014
・ふれあいヘルパーステーション	☎0852(26)7608
・せいきょう介護・福祉タクシー	☎0852(20)2021

虹グループ

※介護医療院を中心として、デイケア、デイサービス、ヘルパーステーション、居宅支援室を併設しています。

松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212

せいきょう幸町福祉センター

※せいきょう幸町デイサービス

松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

せいきょう学園福祉センター

※デイサービス・ヘルパーステーション・在宅介護支援センターを併設しています。

松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455

生協東出雲診療所

※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

2024年3月　外来診療のごあんない

ふれあい診療所

松江市西津田7-14-21　ふれあい健康センター1～3階

《診療予約専用電話》 ※健診の予約は健診センターへ。

フリーダイヤル　0120－201304（ふれあいみれよ）

平日	8:00～17:00
第2・4土曜日	8:00～12:00

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。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

- 電話や来院による診療科の予約ができます。新患の方は、ご相談ください。
- 予約済の方は、診療所1階の再来受付機で受付してから各科にお回りください。
- 来院時には「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
- 初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
- お問い合わせは☎0852(23)1111までご連絡下さい。
- ホームページ https://www.matsue-seikyo.jp/　スマートフォン用サイトはこちらから↑

午前診療

○診療／9:00～　○受付　予　約／8:00～12:00　予約外／8:00～11:00

		月	火	水	木	金	土
消化器内科	新患	福田		大西	大野	数森	
	予約	大野	大西 数森	福田	大西		大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木			宮廻	
	予約		山下	宮廻	越田 山下 宮廻	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平(第2のみ) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科						大学医師	
脳神経内科			韓 ※受付10時まで	大田誠 (再診のみ)	柴田 ※受付10時まで	大田誠 (第1・3) (再診のみ)	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
整形外科		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	髙濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	交代制	佐藤 山本 横山	交代制
脳神経外科			美津島		大学医師	美津島	
耳鼻咽喉科		仙田	仙田	仙田	仙田 (第2のみ)	仙田	仙田
泌尿器科		塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科			田中	完全予約制 中村			
皮ふ科				完全予約制 池原		完全予約制 池原	
眼科			大学医師		大学医師		
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

※脳神経内科：新患対応が可能な日は、火曜日、木曜日のみとなります。ご了承ください。
※メンタルヘルス科に初めて受診を希望される方は、予約専用電話にお問い合わせ下さい。
※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。

午後診療

○診療／15:00～　○受付／14:30～16:30

	月	金
耳鼻科	仙田	仙田

午後診療　完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

	月	火	水	木	金
内科		濵田	眞木カ		
循環器		鈴木・越田	眞木高		
不整脈	眞木高(第1・3・5)				
消化器			大西		
呼吸器				池田(第1・3・5)、(松江医療センター)	
腎・透析科	上田				
脳神経内科		大田誠			
メンタルヘルス科				富澤	

夜間診療　完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

火曜日	脳神経内科	整形外科	内科

女性診療科　（ふれあい診療所3階）

午前診療

○診療／10:00～　○受付　予　約／8:00～12:00　予約外／8:00～11:00

月	火	水	木	金	土
戸田	戸田	戸田	戸田	大学医師	戸田

午後診療

○診療／14:00～(月・火曜日)　13:00(木曜日)
○受付　予　約／13:30～15:30（月・火曜日）※第3月曜日完全予約制
予約外／13:30～15:00（月・火曜日）　13:00～14:30（木曜日）

月	火	水	木
戸田	戸田		河野

夜間診療

火
戸田

○診療／17:00～　○受付／16:30～18:00

専門外来のご案内

専門外来	曜日	受付時間
大腸肛門	月	8:00～11:00
ストーマ	第2水・第4水	完全予約制
血管	水	8:00～11:00

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1
☎0852(52)2264

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:00	濵田	千代	仲田 (第1・3)	濵田	吉岡(整形) (第2・4)	濵田 (第2・4)

※ 月曜日の夕方診療は16:00～17:30です。
※ 第1、3、5土曜日は休診です。
※ デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江生協歯科クリニック

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階
☎0852(26)0444

予約時間	午前　9:00～12:30（月～土）
	午後 14:00～16:30（月～金）
	夜間 17:00～19:00（月・火）

※ 予約診療を行っています。予約は電話でもできます。
※ 痛みがひどいときは、電話でご相談ください。
※ 土曜日診療は第2、4、5土曜日の午前のみ行っています。
※ 矯正は第3月曜日で完全予約制です。

総合病院 松江生協病院

松江市西津田8-8-8
☎0852(23)1111

※ 救急指定病院です。
急患の方は、お申し出ください。24時間体制です。

健診センター

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター2階
☎0852(22)0843　フリーダイヤル0120-250843

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○		○	○	○	

※ 健診は予約制で行っています。予約は電話でできます。
予約時間は、午前10:00～12:00、午後1:00～4:00。
※ 土曜日は第2、4の午前のみ行っています。

受診時のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には問診票記入と患者さま（付き添いの方も含め）各自お家での検温をお願いしております。また、マスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。