



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員	32,778人
出資金高	1,649,214,400円
平均出資金額	50,331円
機関紙手配り協力員数	1,881人
手配り配布数	12,314部

11月号

2023年11月1日
No.590

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→



生協強化月間(10月~11月)

地域の活動が実を結ぶ

10月から始まった「生協強化月間」も折り返し地点になりました。各支部では組合員ふやし、つながりづくり、班づくりなど楽しく、工夫を凝らした取り組みが行われています。

九月四日久しぶりのお出かけ行事。天候にも恵まれ木次のぶどう園に出かけることが出来ました。
新鮮な大粒のぶどうを摘み取りほおぼり、甘くて美味しいと皆さん大喜びでした。
自分で摘んだぶどうはお土産に買い求め、来年もぜひ来たいねと言う声がたくさんありました。
お昼は穴道町のいりり茶屋での会食、手打ちそば付きのご馳走オンパレードで、お腹

皆さんにとっても喜ばれた

おでかけ交流会

法吉支部



いっぱい！総勢二十七人の参加で楽しい時間が一緒に過ごせて良い交流会となりました。組合員になって下さる方、だんだん出資を始めて下さる方と仲間が増えてとても嬉しく思います。
楽しい企画で皆さんに喜んでもらい私たちも又頑張ろうと元気を頂きました。
引き続き宜しくお願い致します。
(法吉支部 小竹原恵美子)



つながりの輪をもっと大きく

八雲西支部

退職し暫く何をしよう、何処へ出掛けようかと思いを巡らせておりましたが、その頃からコロナの流行。元々母が運営委員を務めていた事もあり、地区の運営委員さんからお誘い頂き、私も班会等の活動に参加させてもらうようになりました。

この度、久々に計画されたお出掛け交流会に初めて参加させて頂きました。
当日は送迎バスで出発。途中道の駅あらエッサ、大山水園プレイスで休憩お買い物、ホテル大山水ろがねで美味しい昼食を頂き、帰路、大山まきばみるくの里でお楽しみソフトクリームを食べ満足。大木の下、十数頭で雨やどりをしていた牛さん達に見送られ、大山を後にしました。久しぶりに楽しい一日でした。(八雲西支部 坂本節子)

大好評!

ありがとうキャンペーン

- 新しく組合員になられた方
- だんだん出資を始められた方



うちわ



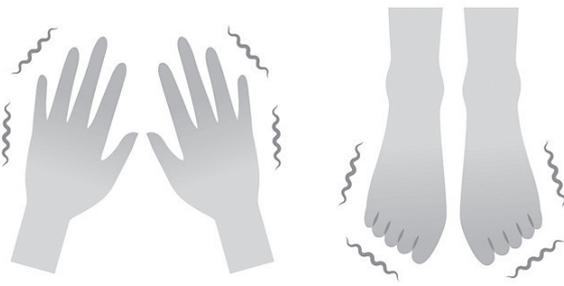
べんりで酔



トートバック

もれなくプレゼント!





末梢循環不全とは 心臓から排出される血流を動脈と呼んでいます。それに対し全身を流れた後、心臓に戻る血流を静脈と呼びます。血流は全身の隅々まで酸素や栄養を運び、各臓器から排出された老廃物を受け取り、循環する役割があります。血流は各臓器の代謝需要に応じて流量が調節されていますが、心臓

末梢循環不全とは

体が冷えると血液循環が悪くなりますが、その冷えを放っておくと末梢循環不全を引き起こします。末梢循環不全とはどんな症状なのでしょうか。

冷えると血流はどつどつになるのが 血流には栄養素や酸素の他に、白血球や免疫物質が含まれています。白血球には病気から体を守る働きがあるため、血流に乗って体内をめぐる事により、体内の細菌や異物のチェックや、それらから体を守ろう

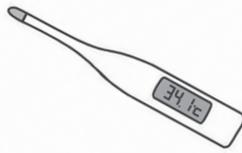
冷えると血流はどつどつになるのが

や脳のような重要器官の血流を優先的に行うように体はできています。重要器官の血流を優先的に行うには、生存に直接必要ではない臓器の血流が代償されます。末梢循環不全とは血液が末梢に行かなくなり、毛細血管の酸素交換が低下する状態の事を言います。体の各部は血液が運んでくる酸素や糖分などをエネルギーに変えて働いているため、流れてくる血流が減るとその部分は上手く動けなくなったりもします。



まとめ 血流には、各臓器が必要とする酸素や栄養素を運び、生命を維持していくための重要な役割があります。血流が悪いと基礎代謝が低下し、免疫力も低下します。低体温の人は血流が悪いため、末梢循環不全を起こしやすい、また体になんか不調を起こしやすい様々になります。

まとめ



とする働きもあります。血流が悪いと言う事は、免疫システムがスムーズに働かないと言う事になります。寒いと血のめぐりが悪くなるとよく言われますが、慢性的に冷えが続くと低体温になってしまうため、体のいたるところに不調を感じるようになってしまいます。

「末梢循環不全」どつどつで

ちょっと気になる病気の話

放射線科 医師

田中 翔大



ダブル W

健康チェックキャンペーンのご案内

1

大腸がん チェックキャンペーン



期間 2023年12月1日～2024年3月31日
価格 400円(2回法)

○大腸がんは早期発見・早期治療で95%が治る病気です。
※厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録の精度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より
松江保健生協の大腸がんチェックキットは自宅で簡単にチェックできます。

2

尿(尿中塩分) チェックキャンペーン



期間 2023年12月1日～2024年3月31日
価格 200円(ウロペーパーソルト2枚入り)

○塩分はとりすぎると高血圧など様々な病気につながります。
ご自宅で簡単にできるソルトペーパーを使って自己塩分量を測ってみませんか。

「強い体」12月号に詳細を掲載します。

お問い合わせ 健康づくり委員会 (0852)27-3774

無料・低額診療事業のご案内

無料・低額診療事業とは、さまざまな経済的なご事情により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように「無料又は低額な費用」で受診いただくための、「社会福祉法」で定められた制度です。医療費のお支払いでご心配な方はお気軽にご相談ください。

【実施施設】 松江生協病院・ふれあい診療所・松江生協歯科クリニック

【ご相談窓口】 松江生協病院受付・ふれあい診療所受付

連絡先 病院代表 0852 (23) 1111
松江生協歯科クリニック 連絡先 0852 (26) 0444



松江生協病院では

24時間救急対応をしております。

～ いただいでいません ～

初診時選定療養費 差額ベッド代

松江生協病院では紹介状なしで受診された場合に別途かかる自費料金(初診時選定療養費)及び個室などに入院された場合に別途かかる自費料金(差額ベッド代)はいただいでおりません。

スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、こちらのQRコードからお入り下さい。



高齢者住宅(ふらここ なないろ)

空き部屋情報

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の10月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 6室
なないろ住宅 7室

入所についてのお問い合わせは下記までご連絡下さい。

介護医療院 虹 高橋泰介
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087



支部や きいき 班で 活動しています!



「相互扶助」の大切さを再認識

9月の班会はかねてから要望していた「介護保険」について東出雲診療所の岡田さんを招いて学習会を開催しました。

班員さんには元看護師さんが何人かいて介護保険についてもある程度知識があったのですが、岡田さんによる介護保険と介護の現場の最新のお話をうかがい「ほお」「ええーっ!」と関心と驚愕のため息もれっぱなしでした。私達の班の合言葉は「出資金をためて虹グループへ行こう!」だったのですが、今回の学習会を通して、ボケないようにお互いがお互いの話し相手になったり体調の悪い時はお互いが安否



(高村度視子)

確認をして「みんなदैいつまでも元気に!お互いを助け合おう!」と心を新たにしました。とてもたのしく有意義な班会だったので、また生協病院職員さんをお招きして学習会を開催したいと思えます。職員の皆様よろしくお祈いしますね。



身近な質問もたくさんでした

学習会ではまず松江市内の医療機関毎の役割がどうなっているのかを紹介。終活では相談事例から家族と予め情報(自分や家族の事、もしもの時や財産の事など)を共有しておく事が大切で、そのためにもエンディングノート活用の勧められました。特に「構えず」「書ける」ところだけ「から記入していく等アドバイス頂きました。参加者からは「自



分の想いを文字で残しておく事は大事」「大切な物はファイリングしている」「昨年病気になるて初めて娘と本気で話をした」など意識の高さが伺えました。この学習会で更に「自分事」として「本気」で考えていく機会になったと思えました。

(明石満子)

安来第1支部 加茂班

介護保険学習会

9/12



久しぶりの健康チェックはドキドキするわー

久しぶりに集まると、そばの美味しい店やそれぞれの仕事などたくさん話せて楽しい会になりました。次回の日程も決まり、健康チャレンジもお願いしました。(山根里美)



血管年齢も若いといいなあ

暑くて忙しい8月は班会を休憩し2か月ぶりの開催となった班会では、はじめに血圧チェックを行いました。いつもの班会では血圧の高い班員さん達も今日は健康的な数値の連続で「機械が壊れちよるへんかや?」と冗談が飛び交うほどに最初から大盛り上がり。続いて行うタオル体操も楽しく体操ができました。体操後、息を整えてからいよいよ本題の血管年齢測定を開始。タッチパネルで年齢性別を入力して指を機械に置いて1分待てば「あなたの血管年齢は〇〇歳で

す」と紙に印刷されるので自分達でもできるほど操作が簡単でした。測定の結果は実年齢よりも若く出た人や歳とって出た人など色々でしたが、「結果がショックだわ。食事に気をつけてお休みしてたウォーキングを再開しよう」「もうちょんぼ細仕事がしたいけんがんばらな!」と、日頃の生活を見直すいい機会になり、心の年齢は若返ったように思います。(持田)

奥出雲支部 トロッコ列車班

トロッコ列車班、出発進行!!

8/18

トロッコ列車班は3年前に班ができ、班会を春にする予定でしたが、コロナの影響で会ができない状況でした。今年3月にやっと初めての会をすることができ、

測定し、骨密度を高める運動が大切!と話しました。8月18日は2回目の班会ができ、前回集まれなかった方も参加してもらいました。体組成、血管年齢、握力、血圧の測定は、日頃の生活を見直すきっかけにしたいと思えました。

宍道支部 上白石班

血管年齢を計ってみたら

9/6

となくなった班会では、はじめに血圧チェックを行いました。いつもの班会では血圧の高い班員さん達も今日は健康的な数値の連続で「機械が壊れちよるへんかや?」と冗談が飛び交うほどに最初から大盛り上がり。続いて行うタオル体操も楽しく体操ができました。体操後、息を整えてからいよいよ本題の血管年齢測定を開始。タッチパネルで年齢性別を入力して指を機械に置いて1分待てば「あなたの血管年齢は〇〇歳で

す」と紙に印刷されるので自分達でもできるほど操作が簡単でした。測定の結果は実年齢よりも若く出た人や歳とって出た人など色々でしたが、「結果がショックだわ。食事に気をつけてお休みしてたウォーキングを再開しよう」「もうちょんぼ細仕事がしたいけんがんばらな!」と、日頃の生活を見直すいい機会になり、心の年齢は若返ったように思います。(持田)

生協強化月間& 大腸がんチェック キャンペーン特別企画

松江保健生協健康講座のご案内

テーマ「大腸がんについて」

生協強化月間は生協の魅力を伝え、生協が行っている健康づくりやつながりづくりの取り組みを地域の皆さんに広く知ってもらおう月間です。また、12月からは大腸がんチェックキャンペーンも始まります。そこで松江生協病院 横山靖彦医師を講師に「大腸がんについて」健康講座を企画いたしました。

- 日時 11月27日(月) 14:00~
- 会場 生協病院別館2階 大研修室
- 内容 大腸がんについて
- 講師 松江生協病院 外科 横山靖彦 医師



※当日は検温、マスク着用でご参加下さい。体調が悪い場合はご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染状況によっては中止する場合があります。

支部の行事や班会についてのお問い合わせは 地域担当課 TEL (0852) 27-3774まで

事業所

だより



松江生協病院

生協強化月間 スタート集会開催!

10/5

10月から始まる「生協強化月間」に向けて、4年振りに「スタート集会」を開催しました。

当日は、各職場から職場長と組織委員と職員約70名が集まって開催する事が出来ました。

最初に、「組合員活動委員会のスタート集会」の模様を動画で視聴し、理事の清水さんと原さんから紹介いただきました。地域の皆さんの元気で活発な組合員活動の様子と、地域担当課の皆さんの明るく楽しい「ダンス」で盛り上げておられる姿に勇気とパワーをもらう事が出来ました。

その後、各職場から「ひとことアピール」として、強化月間に頑張る取組を各職場から発表し、様々なアイデアを参加者全員で共有することが出来ました。



(松江生協病院 組織委員会)

介護医療院 虹

虹グループ 敬老会

九月、虹グループではあちこちで敬老祝賀の催しを行いました。介護医療院虹では、十三日に各フロアで敬老会を行い、益永施設長より、百歳超・白寿・米寿・喜寿の方々計二十八名に表彰状とお祝いの品が贈られました。ふらここデイサービスや住宅には、イメージガールの「ジュラ子」がお祝いに駆けつけ、メッセー

ジ付きせんべいを配るなど大活躍。皆様に喜んでいただきました。虹デイサービスでは、職員が揃いのほつ



益永院長よりお祝いの品の贈呈



ふらここ住宅・デイサービス



虹デイサービス

学園 デイサービス

秋は盛りだくさん♪

9月に入り残暑が続く中、学園デイサービスでは少し早い秋祭りとお敬老会を皆さん楽しんで頂きました。

秋祭りは、金魚すくい、ヨーヨー釣り、輪投げの出店あり、金魚すくいではちよつとルールは置いておいて、全力で手づかみで、

時にはボイを使ったりして、高得点を狙われる方も(笑)。ヨーヨーをお土産にするなど、皆さん童心にかえってハッスルされました。普段は動くことが億劫な方も、この時ばかりは行列!!かさ水でのどを潤し、ウイナー、たこ焼きとお祭り気



感謝状と記念品をお渡ししました



可愛い金魚だね♡ さあ、手で取ってもいいかいねー!?

10月には、芋掘り、秋の大運動会を行う予定で、また新たな楽しい思い出を皆さんと一緒に作れるようにと企画しています。お楽しみに♡

(職員一同)

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【予約開始】9月19日(火) 【接種開始】10月17日(火)(ワクチンが無くなり次第終了)

◎予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科を除く)

実施期間は翌年1月までを予定しています。

接種ご希望の方は各診療科受付または予約センターにご連絡ください。

(☎0120-201304)

◎中学生以下の方はお受けできません。

【金額】

◎自治体からの助成がある方(65歳以上、または60~64歳で自治体からの案内があった方) 各自治体の負担金

注)一部当院では、公費接種できない自治体があります。

◎助成が無い方

松江保健生協の組合員:4,290円 一般:4,620円

※インフルエンザワクチンには限りがありますので早めにご予約ください。

※他のワクチン(肺炎球菌ワクチン接種等)接種後2週間は接種できません。

間隔を確認してご予約ください。

虹色 11月16日 開催します! 秋の大バザー

日時 2023年11月16日(木)
10時~12時

場所 ふれあい診療所
ふれあい健康センター 1階~3階

各職場より多数バザー出店を予定しています。
ご参加お待ちしております!

お問合せ先 組織委員会 古川
松江生協病院(代) (0852) 23-1111

2023年 11/7 (火) **秋の健康ウォーキング**のご案内 生協強化月間企画

- 集合時間:9時30分 **雨天中止**
スタート10時00分
- 集合場所:八雲立つ風土記の丘
駐車場(大庭町) *Let's Walking!*
- 内 容:はにわロード
ウォーキング
(スタンプラリー形式)



※飲み物は、各自ご持参下さい。
※班会としての参加もお待ちしております。

お問い合わせ **健康づくり委員会 (0852)27-3774**

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。



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。下記までご連絡下さい。申込〆切:12月4日(月)〆切厳守

- ①日時:12月11日(月)、12日(火)、13日(水) いずれも10時~13時です。
会場:県営大輪団地 大輪こどもハウス(松江市大輪町)
- ②日時:12月18日(月) 18時~
会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)
- ③日時:12月19日(火) 18時~
会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)



フードバンクしまね **あったか元気便**

〈ご連絡先〉フードバンクしまね「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: <http://foodbankshimane.com>

11月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/1(水) 10:00~11:00	菅田学園支部/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、握力
11/2(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、足指力
11/20(月) 10:00~11:00	法吉 /浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度

11月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/1(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒーと健康チェック
11/10(金) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区 町内会館	「きのちゃんのお楽しみショー!」 野菜バザー
11/13(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	寄せ植え
11/14(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館(すこやか)	尿失禁学習会(腹圧性・切迫性)
11/16(木) 10:00~11:30	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館(よろこい会館)	転倒予防体操
11/25(土) 9:30~11:30	よろこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ他
11/29(水) 13:30~15:30	サロンスマイル(法吉) /法吉公民館	サロン開設記念として 高濱先生を迎え「膝と腰が元気になる話」 &「リハビリ技師の体操」

2023年度 第35回 **「戦争体験を語り継ぐ集い」** 入場料無料

「戦争体験を語り継ぐ集い」は、今年で35回目を迎えます。『二度と戦争を起こさないために、戦争体験と、その教訓を正しく真実として語り継ぐこと』を大切に、継続して取り組んでいます。“語り継ぐことの大切さ”“平和の大切さ”について、一緒に考えてみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時 **12月17日(日) 13:30~15:30**

場所 **松江市市民活動センター(STICビル)**
5階「交流ホール」(松江市白湯本町)

内容 **第一部 朗読劇**
「さあちゃんとヒロシマ」

第二部 島根大学の皆さんと西尾幸子さんとの平和ディスカッション
「“平和のバトン”をつなぐ」

◎詳しくは「強い体」12月号でお知らせいたします。

お問い合わせ先 まちづくり委員会 **(0852)27-3774**

文芸コーナー

俳句、川柳、短歌など

朝顔も猛暑を避けて雨に咲く
西川津支部 百日紅さん

マスクはずし笑顔はずかし同期会
法吉支部 いく子さん

小春日は紅葉が散る山あるき
西川津支部 やまっこさん



古志原東支部
竹下君子さん「樹脂粘土の柿」



朝酌支部
野津昭子さん「月下美人」



日中はしぼんでしまいます。



組と上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された 2022年度 すこしおレシピの紹介



野菜たっぷり チーズのせ

塩分
(1人分)
0.83g

材料(4人分)

- ・玉ねぎ……………1個
- ・にんじん……………50g
- ・じゃがいも……………1個
- ・ぶなしめじ……………100g
- ・モロヘイヤ……………30g
- ・トマトケチャップ…大さじ3
- ・オリーブオイル…小さじ1/2
- ・塩コショウ……………少々
- ・とろけるチーズ……………60g

作り方・ポイント

- 1 玉ねぎは薄切り。にんじん・じゃがいもは千切り。ぶなしめじは小分けにしモロヘイヤは刻んで茹でておく
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ぶなしめじを炒める
- 3 火が通ったら塩コショウ・トマトケチャップをいれ軽くまぜる
- 4 モロヘイヤを入れてチーズをのせる
- 5 蓋をして5分程度弱火で焼く

★じゃがいもの
シャキシャキ感も
いいですよ

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、1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。

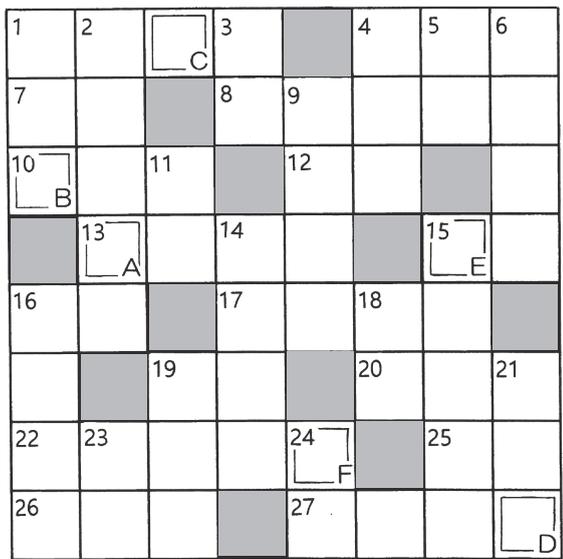
しめきり 2023年11月30日 (当日消印有効)

✧…おめでとうございます…✧

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| 大野 春子さん | 梅木 政志さん | 内田 充代さん | 内田 ヒロ子さん | 井原 佐智子さん | 石場 陽子さん | 石原 久嗣さん | 石原 智之さん | 石原 智彦さん | 石原 彰さん | 石倉 明美さん | 飯島 佳代さん | 安部 和子さん | 安達とみえさん |
| 永瀬 雄麻さん | 殿本美恵子さん | 田原美貴子さん | 多根 和子さん | 武田 幸子さん | 高塚 節子さん | 高井 英子さん | 曾田 幸子さん | 黒田 操さん | 栗原 恵子さん | 久保田真由美さん | 木村 睦さん | 木村 詔子さん | 川本 心葉さん |
| 場合があります | (同姓同名の) | 吉岡三重子さん | 三代 睦子さん | 三代 智美さん | 牧田 夏江さん | 堀内 美子さん | 藤原 知恵さん | 藤井 秀子さん | 日野 文子さん | 原田 充子さん | 西原登喜子さん | 成相 春枝さん | 長野 隆さん |

198名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ギンコンシキ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E	F

オ	ミ	ナ	エ	シ	ウ	オ
ド	キ	ツ	キ	ミ	ソ	ウ
リ	カ	ク	シ	ン	ギ	
コ	ス	モ	ス	シ	オ	
ミ	ノ	ジ	ユ	ニ	ア	
マ	ハイ	ヤ	ク		フ	
コ	ウ	シ	エ	ン	チ	リ
ト	ド	ス	ル	メ	イ	カ

- 【タテのカギ】
- 1 秋の日は○○○落とし
 - 2 モアイ像がある
 - 3 ○○○○島
 - 4 角を持つ家畜の代表
 - 5 エンマ様の御座所
 - 6 高知県の昔の呼び名
 - 7 ベートーベンの
 - 8 交響曲第5番
 - 9 ○○○○30階建てのビル
 - 10 船や貨物の容積の単位
 - 11 上品でもの静かな様子
 - 12 食欲の秋の後に励むこと
 - 13 松岡昌宏主演の
 - 14 ミタゾノの役は?
 - 15 子どもが○○こねる
 - 16 果実と皮と種の間
 - 17 教えるとは
 - 18 ○○○を語ること
 - 19 勇ましくて強い人
 - 20 こしかけ。チェア
- 【ヨコのカギ】
- 1 悪書○○○○。
 - 2 国外○○○○。
 - 3 泣く子と○○○には
 - 4 勝てぬ
 - 5 バターで炒めた小麦粉
 - 6 祝いの品は千歳あめ
 - 7 チョッキとも言いませ
 - 8 掛け○○。回転○○。
 - 9 物事の糸口。手がかり
 - 10 鏡○○。縁○○。○○座
 - 11 マイ○○。ペビー○○。
 - 12 ○○○○下暗し
 - 13 仲間はずれ。○○の外
 - 14 よくかむほど出る
 - 15 東北地方の里芋を野外で
 - 16 煮て食べる集まり
 - 17 中庭の別名は○○庭
 - 18 凶作とも言いませ
 - 19 持ち歩き用の水容器

【9月号の解答】
ギンコンシキ

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



二重ワクの文字を、
A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?





今月のおたよりテーマ ストレス解消法です。

スッキリ

私のストレス解消は、明るいうちにお風呂に入ることです。仕事で15時半頃に家に帰ってきて、そのままメイクを落としてお風呂に入っ

気持ちいいよ♡

私のストレス解消法は何と言っても大声を出して大きな声で笑うことです。とにかく大声を出すととても気持ち良くなります。ただ、私の声はよく通るので、普通に話をしていてもよく聞こえるみたいですが。

山登りは最高です！

この2、3年はコロナで県外の山登りができず、がまん、がまん！
来年は北アルプスへ行きたいなあ。ストレス解消に最高です。



THEE!!お風呂!!

私のストレス解消は、お風呂にゆっくり浸かって歌をうたったり♡ふくらはぎや足

無心に♪

ズバリ編み物です。編み針を動かしていると無心になれます。この夏いらなくなったニット3枚を切りさいて編み、玄関マットが完成しました。

料理の楽しさ

毎日の仕事に疲れ気味です。でも疲れがたまった時こそ、料理です。
毎日食事の仕度が終わってから、台所に立ち、あくる日の職場へ持っていくお菓子作り、つまみ作りに燃えています。

職場でのストレスもスツとどこかへ…。皆の美味しいと言ってくれる言葉が最高です。

自由投稿

目からうろこ!!

知人より御飯にしたら「おいしいよ」とトウモロコシを頂き、さっそく作り方を

おいしいのになー!

スーパーにサンマが並ぶ季節になりましたが、とても手が出ません。七輪でサンマを焼いた子どもの頃が懐かしいです。

勉強になりました

解答らんを埋めるのに半日を要しました。87歳は世界地図帳や広辞苑で確かめるなどの作業を必要とし、勉強になりました。感謝!

これからも…

3年前に2回目の結婚式を迎えました。当時コロナ禍だったこともあり、ささやかなお祝いをしました。

心配ですねー!!

ここ数年「異常気象」「高温注意報」という言葉をよく聞きます。この異常気象が本場に異常ならば、まだ

楽しみです

「強い体」楽しみに読ませて頂いております。参考になることが沢山あります。

健康チャレンジ頑張ります

今年も「健康チャレンジ」スタートの時がやってきました。一年過ぎ、一歳年をとり、どこそこ体力のおとろえを感じますが、昨年より

ノンレム睡眠について

富澤先生の「睡眠について」拝読しました。医療者の方々こそノンレム睡眠をとって頂きたいと心から思います。

今年の秋は…

9月5日、朝方の大雨で気温も25℃ほどでエアコン切るうかどうしようか迷っています。熱帯夜脱出も今日

今年もがんばるぞ!

健康チャレンジシートを頂きましたので、頑張っ取り組みたいと思います。

虫の音も心地よく…

朝晩、多少涼しく感じるようになりました。そして、夜には虫の音も聞こえるように。長く続いた暑さを忘れ、ホッとひと息つける日々

皆さんにおすすめです

生協病院女性診療科で、子宮がん検診を受けました。受付で「骨密度検査も受けられませんか？」とすすめ

おいついぞー!!

猛暑の中、農家の者は稲刈りにそなえ畦の草刈りをします。日中はとても出来ないの、早朝、夕方から

ホッとする時期に…

連日の猛暑も9月の声と共に幾分和らぎ、朝夕にホッとするとようになりました。

感謝。

今思えば去年の今頃は病院通い、入院…etc
帰ったのは年末。その間生協の先生、スタッフの皆様お世話になりました。元

つながりを大事に

娘が第二子の妊娠で、つわりがひどくて1才7カ月の孫をつれて帰って来ました。

「おたよりひろば」(1月号)の募集テーマは「①新年の抱負」「②自由テーマ」です。



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(西津田) ☎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(西津田) ☎0852(31)8014 ・ふれあいヘルパーステーション(西津田) ☎0852(26)7608 ・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田) ☎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
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	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	

2023年11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。

ふれあいまれよ

フリーダイヤル **0120-201304**

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	大数 西森	福田	大西	
循環器内科	新患	眞木高	鈴木		宮廻	
	予約		山下	宮廻	越山 田下 宮廻	鈴木 木高 (第1・3) 第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越山・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	大田誠 (再診のみ)	柴田	大田誠 (第1・3) (再診のみ) 完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
			※受付10時まで		※受付10時まで	
整形外科	高吉嘉	濱岡本	高嘉 濱宮本	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮	二宮 宮本
			※受付10時まで		※受付10時まで	
外科	内佐山	田藤本	交代制	内橋 横山	交代制	佐藤 藤本 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			
皮膚科			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				

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		濱田	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	花田				
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

火曜日 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

※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。

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	濱田	千代	仲田 (第1・3)	濱田	吉岡(整形) (第2・4)	濱田 (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土曜日の午前のみを行っています。

※矯正は第3月曜日で完全予約制です。

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の午前のみを行っています。

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。