月刊 強い体

3月号
2023年3月1日
No.582

松江保健生協の現況（1月末日現在）

組合員……33,353人
出資金高……1,667,753,100円
平均出資金額……50,003円
機関紙手配り協力員数……1,893人
手配り配布数……12,458部

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→

2022年度 健康チャレンジ 1万1154人が参加！

お疲れさまでした だんだん

健康チャレンジから12の班が誕生し、14の班が活動を再開！

雑賀支部　ひまわり班
みんなでやりたいことを出しあっています!!

八束支部　きもっ玉班
支部のみんなが班会再開を後押し！

法吉支部　きずな班
やっぱり班会はいいもんだ～♪

2022年度 健康チャレンジ報告

今回で17回目となる「健康チャレンジ」は、今年も1万人を超える参加者となりました。コロナ禍の中、人と人とのつながりが重要である事に気付かされました。

「きっずチャレンジ」も112団体、過去最高の参加となりました。学校の方から進んで参加して下さったり、依頼を心よく受けて下さるなど広がりが見られました。子ども達からお家の方への発信もあり家族での参加が増え、子育て応援ツールとして定着してきています。

「仲間でチャレンジ」は843グループ！これも過去最高の参加者となりました。このチャレンジを通して12の新班とお休みをしていた14班が復活しました。

コロナ禍の中ですが、チャレンジがきっかけでつながった班や支部活動などが益々活発になり、皆さんの楽しい集いや笑顔がもどってくることを願っています。

健康チャレンジ実行委員長　出雲明美

		2022年度	2021年度
参加総数（人）		11,154	10,663
仲間でチャレンジ	参加グループ数	843	756
	参加人数（人）	3,178	2,900
きっずチャレンジ	きっず参加者数（人）	3,476	3,326
	家族参加者数（人）	2,844	2,512
	配布団体数	112	105

仲間チャレンジをきっかけに新しくできた班12班
活動を再開した復活班14班

2022年度 組合員活動交流会のご案内

日時　4月10日（月）
13:30～15:00

場所　松江テルサ
1Fテルサホール

内容　支部表彰 他

- 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下さい。
- 新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合もあります。

参加者の感想

きっずチャレンジから

「洗たくものをたたむ」　●11さい　男の子
タオルだけじゃなくて、洋服までたためるようになったので、全部の服もたためるようになりたいです。

おうちの方より
ほとんどの洗濯物を頼まなくてもやってくれるようになり、家族も多く、洗濯物の量も多いのでとても助かりました。

「やさいをしらべる」　●8さい　女の子
9月のきゅうしょくで出るやさいをしらべました。3～5群で色分けして、たくさんの食材がでることが分かりました。

おうちの方より
給食や家で食べたことがある食材の野菜がこんな形してたのか?この色だったの?とおどろいていました。買ってきたものをあまり見る機会がないので、また見せてあげたいと思いました。収穫時期や産地のクイズなどして楽しみました。

大人のチャレンジから

「あいうべ体操、片足立ちを続ける」
今回はかなり頑張りました!食べ物をよく噛む習慣はかなり意識しました。あいうべ体操も、片足立ちも今後継続して頑張ろうと思っています。

「断酒にチャレンジ」
夜になると習慣で飲みたくなりました。初めの4、5日は欲しかったけど、これも習慣になったら、さほど欲しくもなく、2ヶ月頑張れました。その結果、夜中熟睡して、トイレにも行かなくなりました。

ちょっと気になる病気の話

「大腸がん検診を受けましょう」

松江生協病院　消化器内科　医師　数森（かずもり）　秀章（ひであき）

大腸がんについて

一生のうち二人に一人は「がん」にかかると言われていますが、高齢化に伴って近年大腸がんにかかる人が増加してきています。

2019年のデータでは1年間に約15万人の人が大腸がんと診断されています（※1）。一生のうち男性のおよそ10人に1人、女性のおよそ12人に1人が大腸がんと診断されています（※1）。

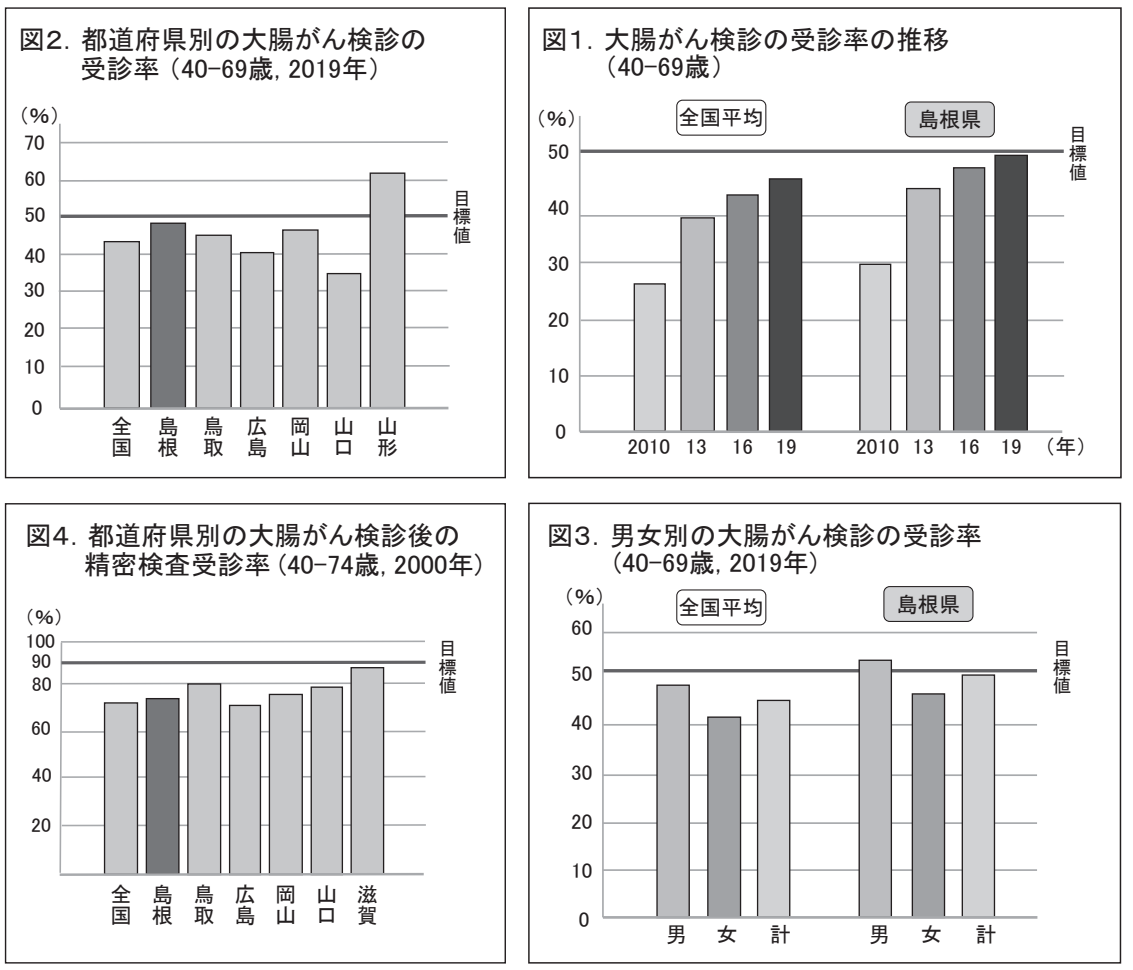
島根県で大腸がんと診断された人は2019年の1年間に男性が546人、女性が477人の合計1023人でした（※1）。島根県で「毎年約1000人」と言われるとビックリする数だと思います。

日本人の死亡原因の1位は男女ともに「がん」です。なかでも大腸がんは死亡原因の上位であり、2021年のデータでは1年間に5万人以上の人が大腸がんで亡くなっています（※1）。実際、がんによる死亡原因では大腸がんは男性2位、女性では1位となっており、全体で2位となっています。

大腸がんの症状は便に血が混じる、腹痛、便秘や下痢といった便通異常などですが、早期には症状が出にくいため、発見されたときにはすでに進行した状態の場合が多くあります。したがって早期の段階で大腸がんを見つけるためには症状が出ていない段階で検査を受けること、すなわち大腸がん検診を受けることが必要になってきます。

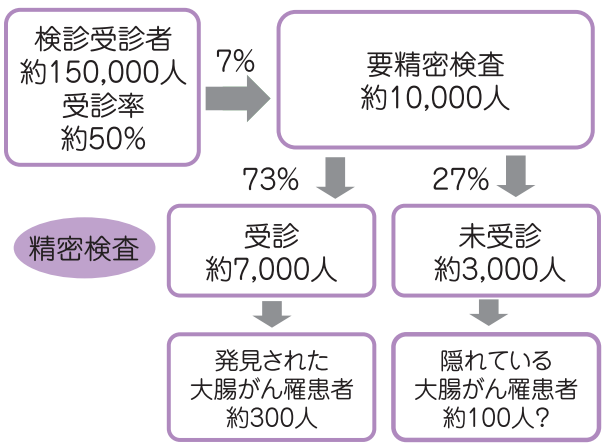
大腸がんは早期の段階で見つけることができれば予後が良いと言われています。大腸がんは周辺臓器や他臓器に広がっていない段階では治る確率（5年生存率）は95％以上になります（※1）。

その一方で、進行した状態で発見されてからでは治療が困難になる場合が多くあります。



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター

図5. 島根県の大腸がん検診と精密検査の状況



大腸がん検診と精密検査の状況

大腸がん検診の受診率は全国平均で2010年には26％でしたが、2019年には44％に増加してきています（図1）。島根県では全国平均をわずかに上回っており2019年に49％でした。中国地方の近隣県では山口県で最も低く35％でした。その他の県でも低い傾向にあり、中国地方のいずれの県でも厚生労働省が掲げる目標の50％を下回っているのが現状です（図2）。一方、最も受診率が高い山形県では既に今後の目標とされる60％を上回っています。また男女別の大腸がん検診の受診率は全国平均、島根県ともに女性で低い傾向にあります（図3）。女性のがんによる死亡原因のトップは大腸がんですので、女性にも積極的に大腸がん検診を受けてもらいたいと思います。

大腸がん検診で異常が指摘された場合は医療機関で精密検査を受診することになります。本来、精密検査の受診率は100％であるべきです。しかしながら最も精密検査の受診率が高い滋賀県でも目標値である90％には達していません。近隣県では鳥取県でやや高い受診率を示しているものの、島根県は全国平均とほぼ同等で70％台という低い水準です（図4）。せっかく検診で異常が指摘されても精密検査を受けなければ、本来見つかるはずの大腸がんを見過ごすことになってしまいます。

島根県の大腸がん検診と精密検査の状況（図5）

島根県の大腸がん検診の受診者数は2017年に約15万人（151793人）でした（※2）。大腸がん検診をきっかけに診断された大腸がんの患者数についての島根県の具体的なデータを持ち合わせていないので推定してみます。2019年のデータでは島根県では精密検査が必要と判断された人の割合が約7％弱（※1）です。約15万人が大腸癌検診を受診しているので約1万人で精密検査が必要と判断されたことになります。陽性反応的中度（要精密検査と判断されたなかで、がんが見つかった割合）が約3％（※1）ですので、約300人で大腸がんが見つかったという計算になります。これは大腸がん検診受診者全体のがん発見率が約0.2％あまり（※1）であることに合致します。先に述べましたように島根県では1年間に約1000人の大腸がんが見つかっていますので、約3割の大腸がんが検診をきっかけに見つかったことになります。このことは大腸がん検診がいかに重要であるかを示す数字だと思われます。さらに大腸がん検診の受診率を50％から60％に増やすことができれば、さらに60人で大腸がんを見つけることができることになります。

一方、精密検査を受けた人が約73％（※1）ですので約7000人が精密検査を受け、約3000人が精密検査を受けていなかったことになります。割合から推定すると精密検査を受けていなかった人のなかに約100人の大腸がんの人が隠れている可能性があります。後に進行した状態で大腸がんが見つかって、「あの時に精密検査を受けていれば…」ということが無いように「要精密検査」となった場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。

（4月号に続く）

文献
※1 国立がん研究センター がん対策情報センター https://ganjoho.jp/
※2 島根県平成29年度がん検診受診者数等の状況：がん検診受診者数調査結果（健康推進課がん対策推進室調べ） https://pref.shimane.lh.jp/

大腸がんチェックキャンペーン
期間　2023年3月末まで
検査方法　2回法　価格　400円
ふれあい診療所でも購入できます。
大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば95％が治る病気です。
※厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より
お問い合わせ　松江保健生協 地域担当課　TEL（0852）27-3774

元気に支部や いきいき 班で活動しています！

法吉支部 コスモス班 介護保険学習会 1/10

一月十日の班会は、昨年十二月の班会で「家族が介護認定を受け利用しているが、再調査を受け要支援になり大変困っている。病状は全く変わりないのに」と話され、他人事ではないと生協学園福祉センターのケアマネさんより「サービスを利用するために」の資料に基づき沢山の事を学びました。認定調査は、どれだけその人に手間がかかるかをチェックしている。介護する人と受ける人が違う事をいったりする事はよくある様だ。とかく受ける人はがんばって自分が出来ると話す事も。介護者は日頃の様子を記録しておく事も大切。困ったらケアマネさんに常に相談。保険料を長い間払い続け、いざ利用する段階になると利用しづらくなっている。物事に関心を持ち疑問を持つ事は大人になっても大切な事と思いました。生活機能を低下させない日頃の努力が一番。班会に参加し、人との触れ合いがどれほど大切な事か、再認識出来た年始めの班会となりました。

（多久和昭代）

安来 第1支部 第2支部 青空健康チェック 2/2

安来支部では毎月第一木曜日（1月・8月を除く）に「JAグリーンセンターはしま」さんの軒先を借りて青空健康チェックを開催しています。

2023年初開催となる今回は先週の大寒波の余波かとても冷え込みの強い朝となってしまいましたが、この寒い中でも毎月の健康チェックを楽しみにしてお出掛くださる方があり、とてもうれしく思います。安来支部の青空健康チェックは10年以上行われていて、その間いろいろな工夫をしてきましたが〝半年分の健康チェックが記録できる用紙〟がこうしてリピーター獲得につながったと感じます。

安来支部は今後も健康づくりと、つながりづくりのために青空健康チェックを定期的につづけていきますので、お近くに立ち寄られた際はぜひ！

（細田智子）

参加費無料 WHO 世界保健デー協賛 **城山健康ウォーキング**

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5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

※マスクと飲み物は各自ご持参下さい。
※コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

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

松江保健生協創立70周年記念企画　生協とわたし

楽しく元気に！

菅野恭子さん

私は退職した夫と共に、私も2年早く退職して兵庫県明石市から松江市宍道町へIターンしました。20年余り前の事です。「松江にも生協の病院があるよ。」と神戸医療生協でがんばっている友人が教えてくれました。治療中だったのですぐ受診して安心しました。明石での生協とのおつき合いは、出資金の協力をする位でした。

「宍道に支部をつくりませんか」地域担当課の方の呼びかけが、松江生協とのおつき合いのはじまりでした。あれこれ大変でしたが、あたたかい協力のおかげで支部が生まれた時は、本当にうれしかったです。その後活動の輪が少しずつ広がり班も生まれました。そして、支部の活動として、保健大学、青空健康チェック、おでかけ交流会など、知恵と力を出し合って楽しく取り組むことが出来ました。

〝地域まるごと健康づくり〟をモットーにみんなと力を合わせて、楽しく元気に活動できるといいなあと願っているこの頃です。

生協は最後の砦

アンパンマンさん

ずっと以前9号線沿いに生協があった頃日赤に通院していたが、半日休暇を取らなければならない。友人から生協なら夕方診療をしていると聞き、生協に通院するようになった。

また、耳鼻科医院にもずっと通院していたが、臭いがわからなくなった。退職後生協の耳鼻科に行ったら、これは継続して使ったらいけない薬だと点鼻薬に変更し処方された。何とこれがよく効き半年に1回通院すれば良くなった。

また、叔父さん夫婦には子どもがなく世話をし見送ったが、二人とも生協と介護施設・虹にお世話になった。病院と虹が連動しているので本当に助かった。最近は入院1カ月を過ぎると追い出しにかかるが生協はそんなこともなかった。まさに「生協は最後の砦」である。以後、友人にも生協を勧めている。コロナ禍で病院は大変なので増資も続けている。

今日この頃

木次の荒木さん

30年近く昔、それ迄も自分の病気等ではお世話になっておりましたが、子どもの出生を機に「生協組合員」という仕組みを知り組合員になって以来のお付き合いとなります。

二人の息子は生協病院で生まれました。

一人目の時はビデオカメラ片手に分娩室の出産に立ち会った事、二人目は元気が良過ぎて予定日より早く出てきた事を懐かしく思い出します。

そんな息子達も今は立派に成長し、二人とも大学の医療系学部に在籍しており、何かしら縁を感じる今日この頃です。

これからもどうぞ宜しくお願い致します。

ご縁

兵庫のばあばさん

二〇二三年の新年を迎え、月刊「強い体」を読みながら健康であることの幸せをかみしめています。

二〇一四年の年末に突然嘔吐し、姉に否応なく松江生協病院に連れて行かれました。次の日には入院することになり不安の中静かな病院で年を越しました。常々健康だと思って生活していましたが、病気が見つかり転院、転院し二〇一五年に県外で三度の手術を受け一年間の三分の一日近く入院しました。あれから七年、経過観察のための通院はしていますが、こうして元気でいられるのは、生協病院の先生に病気を見つけていただいたからと言っても過言ではありません。あの日病院に行ってなければ、どうなっていたかと思うと今だに怖くなります。

昨年姉の薦めで、県外ではありますが生協の会員に加えていただきました。集まりは皆さん和気あいあいで、とても楽しい一時を過ごさせて下さいました。目には見えませんが、御縁があったのだと思います。感謝をお伝えすると共に、これからもよろしくお願いいたします。

事業所だより

松江生協病院
透析室の機器を更新しました

この度、透析治療に欠かせない透析液を作製、供給する機器を更新させて頂きました。

初めに透析治療とは、腎臓の働きが悪くなりおしっこで体の外に出すはずの老廃物を代わりに取り除く治療です。血管からからだの外に取り出した血液と作製した透析液を、ダイアライザと呼ばれる透析器（人工膜）を介して老廃物を取り除き、きれいになった血液を再び体内に戻します。

今回更新したのは、多人数用透析液供給装置（写真中央）とA剤／B剤粉末溶解装置（写真右側／左側）です。左右の装置で透析液の元となる原液を作製し、中央の装置でそれぞれの原液と透析用の超純水を調合し、各患者様の透析装置へ作製した透析液を送ります。

今後も更新した機器を使用し、より良い透析治療が行えるよう努力していきます。

（透析室）

新しい機械になり、安全機能も充実し、より安全・安心な透析治療が行えます。

せいきょう学園福祉センター
笑顔の先に笑顔(^▽^)
～子ども達へのお礼のメッセージ～

学園福祉センターは、おぞら保育園に隣接しており、特にデイサービスの北側窓からは子ども達が園庭で遊んだり、駆け回ったりする姿が見えます。保育園の2階では赤ちゃんがベランダに立って手を振ってくれ、その可愛さに利用者さん、職員共に心癒される毎日です。コロナ禍前は、行事毎に行き来し、直接ふれあう機会もありましたが、この間は難しく、子ども達に日頃のお礼を伝えたり、喜んでもらえたりする手段として園庭側窓に絵やメッセージを貼ることにしました。子ども達もそれを見ては、保育士さんに「何て書いてある??」とか、「アッ、○○だぁー」と大きな声で言ってくれています。時には職員に「○○描いてー」とリクエストしてくれることも。

コロナ収束にはまだまだ時間がかかりそうですが、色々な手法も考え、今後も交流が図れ、良い関係を築いていけたらと思っています。

（学園デイサービス　三原　徳子）

早く一緒に遊べる日がくるといいね

介護医療院虹
新型コロナウイルス感染の経験

新型コロナウイルス感染症（以下：コロナ）の第八波は膨大な感染者と、12月だけで死者1万人以上という大変な猛威をふるっています。介護医療院虹でも12月5日に初めての入所者の感染者が発生し、その後、入所者44名、職員30名余りに拡大しました。状態が悪化して生協病院等に転院していただいた方も5名おられました。その間は松江保健所等の指示を受けながら感染制御に努めてきました。

２０２０年から始まったコロナ感染拡大ですが、職員達はこの2年間は飲食や旅行など自粛し、介護医療院虹では感染者を発生させることはありませんでした。

しかし今回の八波では瞬く間に感染が拡大しました。

【希望をもって】

一番大変な思いをしているのは、発熱等を発症している入所者様です。しかし、職員にも感染者が発生し、そのため夜勤明けも帰られない、連続勤務が続くといった激務が生じました。スタッフが足りないため、私自身も休日の22時過ぎまで支援にはいったことがあります。

フル装備の防護具で長時間ずっと働き続けるということは大変な労力でした。

食事介助やケアなどは職場を超えて支援しあい、このことは、収束に至った大きな要因だと考えますし、この上なく大切な経験となりました。

「これ以上感染を広げない」、「希望をもって新年を迎えよう」を合言葉に、職員一丸となって感染制御に取り組み、年末には先が見えるようになりました。

【収束に向かって】

コロナ発生で入浴できない日々が続いていましたが、1月6日は久々の入浴日でした。カサカサの皮膚がピカピカになりました。（入浴しないと）アッという間に体が硬くなってしまいます。

ほっこりと体も気持ちもほぐしていただき、利用者様も職員にも「日常」が戻ってきたようです。

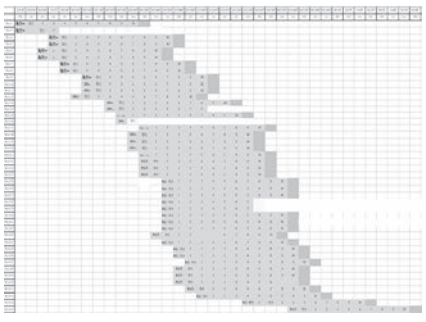
その後、1月8日時点で、感染療養者が0名となり、また、新たな感染者も発生していないことから一連の感染症発生は一旦収束しました。

利用者様とご家族には大変なご心配をおかけして誠に申し訳ございません。

今後も必要な感染対策を職員一同で取り組んでいきますので変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。

（事務長　高橋　光一）

感染者の発生状況（日数）



1日当たり30人の感染者が入所している日もありましたが、概ね10日間で療養が明けます。

抗原キッドで2本青い線が出ると陽性反応と判定される。オミクロン株に置き換わってからは、抗原キッドによる判定は有効だった印象です。

入所階で検査を行う、医師とスタッフ

防護具の装着と感染性廃棄物の処理方法を絵にしたのも

フードバンクしまね学習講演会　参加無料

『死にそうだけど生きてます』

日時：3月25日（土）
午後1時30分より
場所：県民会館3階大会議室

お話　ヒオカ氏

報告　「アンケートから見えてきたこと」
フードバンクしまね
あったか元気便利用者
アンケート調査より
佐藤桃子氏
（島根大学人間科学部講師）

主催：特定非営利活動法人
フードバンクしまね
あったか元気便、地域つながりセンター

10回目の福島訪問 第2報
「福島原発事故から11年、福島県の現状」

介護医療院 虹 診療放射線技師 樋野 伸一

福島原発事故後11年、事故原発敷地内の汚染水タンクは満杯になり汚染水を浄化した処理水として今年夏にも海洋投棄が始まります。漁業関係者は事故後の風評被害から回復しないままでの海洋投棄は大反対、福島県民の半数も反対する現状でも東電、国は強行の構えです。事故を起こした加害者の反省は無いのでしょうか。（写真1）

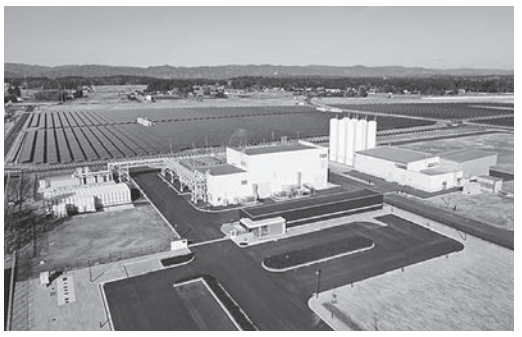
中間貯蔵工事情報センターの説明では、県内のフレコンバック汚染土回収は90％終え、残りは浜通りの一部だけです。ピーク時は毎日3000台以上の大型ダンプが県内から搬入していましたが、現在は激減しました。9か所あった搬入分別施設も3カ所に縮小しています。高濃度汚染土は専用コンテナに詰め廃棄物貯蔵施設への保管も始まり昨年末で16000個が貯蔵され、最終的には7万個が保管されるようです。

一方で除去処理土壌は（8000Bq／kg以下の再製土）量が膨大であるので国内での再利用が検討されています。昨年は飯館村の園芸用底土として実証実験が始まり、今年からは東京や埼玉でも実証実験が始まり、今後は公園花壇の底土やアスファルト道路の底土として全国に普及させる狙いです。実験では国民の許容限度1mSv／年以下になるよう実施します。一方で福島県浜通り避難指示解除地域は20mSv／年以下での解除に福島県民は納得できません。許容限度の2重基準は疑問です。

浪江町沿岸部で、水素エネルギー普及へ向けた国内最大規模の実証実験施設が本格稼働していました。FH2R（福島水素エネルギー研究フィールド）国と東芝、大林組等大企業が参加しています。再生可能エネルギー（太陽光パネル）電気で水素を製造し社会で活用できるよう研究開発し全国に普及させる目的です。（写真2）

原発事故後12年目の今年、岸田政権は世界的なカーボンニュートラル推進と化石燃料高騰を追い風に原子力政策を大きく転換します。危険な老朽化原発の使用期間の延長、更に積極的な原発再稼働やリプレース、小型モジュール型を念頭に次世代型原発の開発など危険な方向に向かっています。（図1）原発事故後、国は原発に依存しない再生可能エネルギーへの転換を目指すはずでした。沸騰水型原発史上最悪の事故を起こした反省はどこへ行ったのでしょうか。

（写真1）事故原発汚染水タンク群



（写真2）FH2R全景

原子力政策の転換内容

	従来の政策（エネルギー基本計画）	GX実行会議で示された方針
原発への依存度	可能な限り原発依存度を低減する	経済産業省「依存度を低減させる方針は変わらない」
新増設	（明確な記載なし）次世代型原発の研究を進める	次世代型原発の開発・建設を検討
再稼働	原子力規制委員会が規制基準に適合すると認めた場合、その判断を尊重し再稼働を進める	来年夏から冬以降に、規制基準に適合済みの7基の再稼働を目指す
運転延長	長期運転を進めていく上での諸課題について、官民それぞれの役割に応じ検討する	運転期間の延長など既設原発を最大限活用

（図1）GX会議　提言

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。

奨学金の貸与額

・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 大國・小林（TEL：0852-31-3360）

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。下記までご連絡下さい。

1
日時：3月7日（火）、8（水）、9日（木）
いずれも10時～13時です。
会場：県営大輪団地1F
（大輪子どもハウス）

2
日時：3月13日（月）、14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！

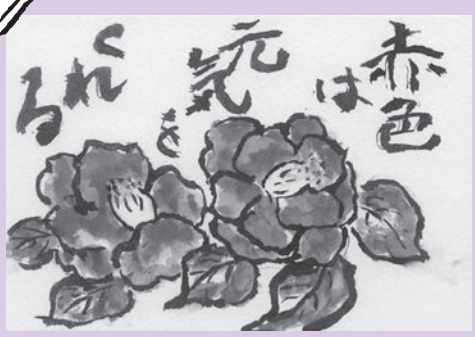
フードバンクしまねでは、お米（玄米）の寄付をお願いしています。
古米でも冷蔵庫で保存されていたものならOKです。キロ数は問いません。
みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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

文芸コーナー

宍道支部　須田京子さん「姉さま人形」



佐藤百合子さん「絵手紙」

八雲西支部　坂本節子さん「風呂敷アレンジ Bag」

古志原支部　恩田尚子さん「パッチワーク」

東川津支部　Y・Wさん「切り絵」

大庭支部　縁班
名原早苗さん
大変珍しく縁起がよい
サンスベリアの花
「生協と皆様に良いことが
沢山ありますように…♥」

宍道支部　K・Kさん「水彩画」

3月の青空健康チェック開催予定

日　時	支　部／会　場	内　容
3/2(木) 10:00～11:00	安来第一、安来第二 ／JAグリーンはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力測定
3/20(月) 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、 骨密度、足指力測定

3月のサロン開催予定

日　時	名　称(支部)／会　場	内　容
3/1(水) 10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) ／にっこり文庫	コーヒー
3/13(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(火) 10:00～12:00	ななかまどサロン(忌部) ／忌部公民館	大腸がんチェックと、 「とみちゃんときのちゃんの春が来た!」
3/23(木) 9:30～12:30	よらこいサロン(古志原西) ／一の谷集会所	脳トレ、健康マージャン

※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、サロンを中止する場合があります。
　ご不明な点は、地域担当課(0852)27-3774までお問合せ下さい。
※コロナ感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

組合員さんが考案された

塩と上手におつきあい すこしお

2022年度 すこしおレシピコンテスト 特別賞作品の紹介

夏野菜のからし和え

塩分(1人分) 0.9g

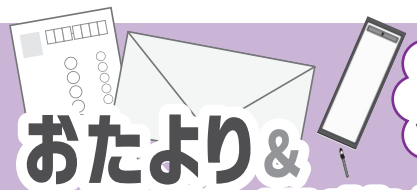
材料(4人分)

- モロヘイヤ1袋……100g
- つるむらさき1袋……200g
- オクラ1袋…100g
- Ⓐ(タレ)
  - からし…小さじ1/2
  - めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ2
  - すりゴマ……少々

2022年度の「すこしおレシピ」コンテストに応募されたレシピは左の二次元コードでも読み取れます。

作り方・ポイント

❶つるむらさきはお湯で1分茹でた後、水にさらし約5cmの長さに切り水気を絞る。
❷オクラはガクのみをぐるりと裂くようにします。この下処理を丁寧におこなう事でオクラの魅力のあるネバネバとした部分を流れないようにする事ができます。その後、塩を擦り付けるように表面に馴染ませることで、自然と産毛を取ることが出来ます。茹で時間の目安は1分半くらいで茹でたオクラは、お湯の中からとりだしたらすぐに冷水の中に入れて冷やし、水気を切る。
❸モロヘイヤはビタミンAをはじめB2・C・E・K・カリウム・銅といったビタミン類やミネラル類を多く含みますので茹で過ぎないようにします。またゆで汁にビタミンが出ていますので絞らずそのまま使用しますので水は少なめに加減して茹でて下さい。
❹❸の鍋に❶と❷をいれⒶのタレで味付け(からしをめんつゆで溶き)ゴマをふる。



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。)

- 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。

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

しめきり　2023年3月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

●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。

吾郷　貢さん
安達　文子さん
安部　純一さん
家塚　豊美さん
石橋　美希さん
大西志都子さん
狩野　和子さん
狩野　茂夫さん
桑原　千秋さん
小林　優子さん
近藤　尚子さん
坂根　泰明さん
坂本　尚美さん
佐々木紋子さん
島津　優子さん
高井　昭二さん
竹下　君子さん
武田　幸子さん
田中　文栄さん
田原　文子さん
豊川　利子さん
難波　節子さん
新田　英夫さん
二宮　隆さん
二宮　泰子さん
根本　順子さん
林　真弓さん
原　ミサ子さん
引野喜久代さん
平井　芳樹さん
前田　保子さん
松本江津子さん
三島　京子さん
三代　建夫さん
柳瀬　武子さん
矢野　博子さん
山崎　尚子さん
与倉　理斗さん
吉岡美智栄さん
和田　照子さん
(同姓同名の場合があります)

243名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

今月のクイズ

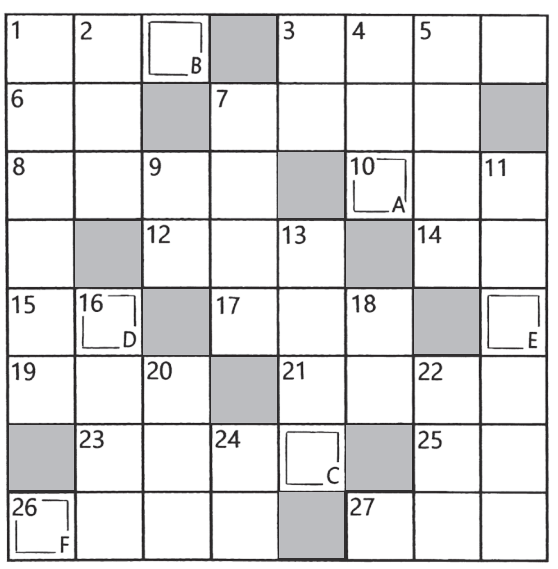
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?

【タテのカギ】

1. 桜の代表的な品種
2. W杯。三笘薫選手ゴール
3. ○○○1ミリの奇跡
4. 穏○○、強○○
6. ○○○の生産量日本一。
7. 栃木県は○○○王国
9. 雄弁は銀、○○○○は金
10. 大人気の○○○○作家
11. ○○の若い花茎は
13. 早春の山菜です
16. 河川敷のグラウンドで
18. 楽しむ○○○○○○
20. 国民、厚生などがあります
22. ゴルフコースの障害物
24. 質量の単位
25. ほんのわずかな差
26. 書物のことです
27. 走り高跳びで
28. ○○をクリア

【ヨコのカギ】

1. あなたにそっくりなので驚いた。
3. 他人の○○○
6. 虫が地上に出てくる?
7. 「となりのトトロ」のサツキの妹
8. 列車の乗車券代
10. 物の値段が上がること
12. ○○○ずし、○○○ご飯
14. 油揚げが好物だとか
15. ○○の根を分けて探す
17. 隣の○○生は青い
19. こっけいな寸劇
21. 気楽なこと
23. 金太郎は平安時代の武士・坂田○○○○の幼名
25. 閉店。
26. 今日は○○○○です
27. ○○力、○○張
28. 沖縄の守り神といえば
29. 彼は手先が○○○○です



解答欄	A	B	C	D	E	F

【1月号の解答】タカラブネ

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

今月のおたよりテーマ①「春を感じる時」です。

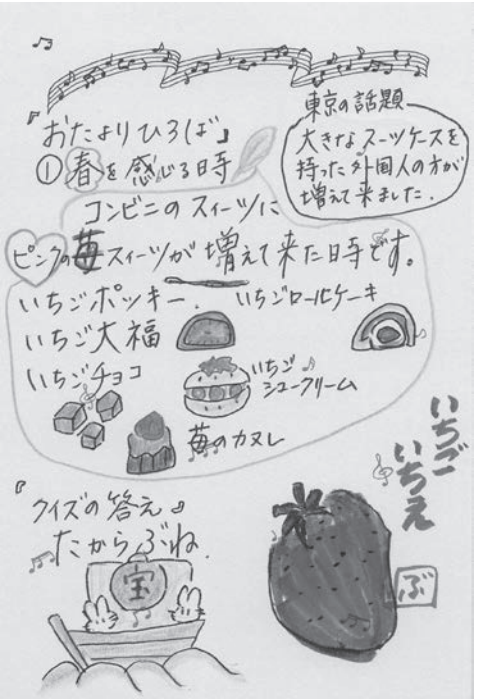
楽しみに…。
曽田正子さん

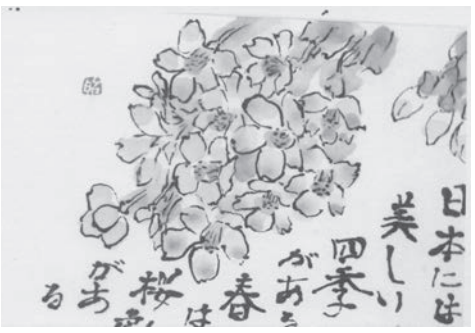
晴天の新年を迎え、裏庭の紅梅が蕾をいっぱい付けて咲く準備をしています。

見つけた!!
海賀絹子さん

春を感じる時、それは〝つくし〟とか〝ふきのとう〟を見つけた時。

いちごに癒されて♥
右を見て、左を見てさん





古志原東支部　S・Tさん「桜の季節に」

雑賀支部　山根巴さん

自由投稿

今年はどんな年に?
北川栄子さん

毎月「強い体」届けて下さりありがとうございます。

新年号はとてもカラフルで鮮やかに…。

心も明るくなる様でした。今年はどんな年になるでしょうかね。穏やかになって欲しいです。

「きく」ということば。
安部範子さん

「きく」について書かれた記事を読みました。〝「聴く」は「聞く」と一つになって全うされる〟とありました。いつも「きく」姿勢を忘れずにいたいものです。

作ってみまーす♪
山田勝志さん

すこしおレシピコンテストの野菜とツナのサラダとてもおいしそうで、一度試してみたいと思います。

早く元気に…。
小笹真知子さん

毎月楽しく見させてもらっています。

今年こそコロナが収束して、いろいろな所へ旅行にいってみたいです。

ちょっとドキドキ
元上祐子さん

年1回の人間ドックを続けています。ドックが近づくと、ちょっとドキドキしますが、毎年ドック後は満足感があります。この先も健康であり続けるために続けたいと思っています。

宍道湖の夕日
須山幸子さん

おたよりひろばに宍道湖の夕日の素晴らしさに感動したとあり、松江に住む私達は毎日違う夕日が拝めてとても幸せです。

登りたい!
中脇欽治さん

今年こそ「富士山」登山!!

ここ毎年思ってはいるのですが…。

懐かしいなぁー!
安達太平さん

松江生協70周年（道中）すごろく…見ました。

西津田へ新築移転（昭和61年）とあり、その当時工事に関わった事があり、懐かしく思い出しました!

助かったよ!
井上喜代女さん

今回の雪でほぼ家に籠っていました。

カイロの他、常備していた食品に助けられました。

つながって…。
井上明美さん

毎月第4水曜日に集会所で老人のお茶会（13人位）を開いてますが、コロナで開催できないことがあり、今年はどんな年になるのか。早く終息して、安心して、皆とおしゃべりしたいです。

体操やゲーム、年に1回はおでかけと楽しんでます。

思い出します…。
花の娘さん

創立70周年おめでとうございます。

新春のすごろくに沢山の写真が載ってました。

揖屋診療所、今はなくなってしまい、なつかしい写真になりました。私の母がこの道を通るたびに「この診療所が出来た時に工事作業に来ていた」といつもなつかしそうに当時の話をしてくれました。今は亡き母と語る事も出来ませんが、この写真を見てふと思い出しました。

懐かしき
米田直樹さん

私の祖母は、30年前に西津田の生協リハに通院していました。いろんな行事があるらしく、帰りの車の中でうれしそうに話していました。西津田の9号線を通るたびに想い出します。

「おたよりひろば」（5月号）の募集テーマは
❶「5月ならではのお薦めスポット」
❷「自由テーマ」
です。
どちらでも応募できます。

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

2023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	角田	大西	大野	数森	
	予約	数森 大野	大西	福田	大西	角田	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約	宮廻	眞木高 山下	宮廻	越田 山下	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			松本 ※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	黒谷	濵田	眞木ヵ		
循環器		鈴木・越田			
不整脈	眞木高(第3)				
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	大学				
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／9:00～　○受付　予　約／8:00～12:00(水曜は　～11:30)
予約外／8:00～11:00(水曜は　～10:30)

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～(木曜日除く)　13:00(木曜日)
○受付　予　約／13:30～15:30
　　予約外／13:30～15:00(木曜日除く)　13:00～14:30(木曜日)

月	火	水	木	金
戸田	戸田		河野	大学医師

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、受診の際には患者さま（付き添いの方も含め）各自お家での検温と問診票記入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。