

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (1月末日現在)

組合員……………33,921人
出資金高………… 1,655,083,900円
平均出資金額……………48,792円
機関紙手配り協力員数……… 1,941人
手配り配布数……………12,675部

3月号

2022年3月1日

No.570

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
(生協病院) TEL.0852-23-1111

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→



2021年健康チャレンジ 10,663人 がお疲れさまでした だんだんが参加!

仲間と楽しく健康チャレンジから新班誕生!

2021年度健康チャレンジ報告

今年で16回目となる「健康チャレンジ」は、過去最高の一万人超えの参加者となりました。これは皆さまの努力の結果と思っています。

「きっずチャレンジ」は105団体に配布し「子育て支援ツール」として、一層の広がりがみられました。保育園、幼稚園はもとより、今年は小学校の参加が増え、夏休みの課題として取り組んで下さった学校もありました。

また、「仲間チャレンジ」は、コロナ禍の中で、健康づくりやつながりづくりをより深めようと、756グループが参加され、13の新しい班と班会をお休みしていた5つの班が復活しました。

大変な環境の中、人と人とのつながりは益々重要となっています。

このチャレンジでつながった仲間との楽しい集いや笑顔あふれる支部活動が戻ってくることを願っています。

(健康チャレンジ実行委員会 委員長 出雲明美)



朝酌支部

グラウンドゴルフ班

グラウンドゴルフ仲間とチャレンジに取り組みました。これからも班で健康づくりと親睦のため楽しんで続けていきます!

朝酌支部 入江範雄



八雲東支部 鶴の会

せっかくなので「班をつくってみては?」そんな思いから出来た班です。今年もたくさんみんなと笑いたいと思っています。

八雲東支部 真野弘子

		2021年度	2020年度
参加総数(人)		10,663	9,924
仲間チャレンジ	参加グループ数	756	719
	参加人数(人)	2,900	2,712
きっずチャレンジ	きっず参加者数(人)	3,326	2,927
	家族参加者数(人)	2,512	1,987
	配布団体数	105	87

新しくできた班 13班 / 休眠班の復活 5班

組合員活動交流会のご案内

テーマ「おいしく長生きのまちづくりをめざして!」

今年度の組合員活動交流会は、「コロナ」に負けず地域で健康づくりをすすめるために「オーラルフレイル」学習会を企画しました。

講師の牧野日和先生は、食べ物を初めて食べる「お食い初め」に対して、最期までお口で食べる「お食い締め」支援を実践されています。

みんなで学んで「おいしく長生きのまちづくり」をすすめていきましょう。

■日時 4月16日(土) 10:00~11:30

■会場 松江テルサ1F テルサホール

■内容 1部 特別講演・2部 支部表彰など

「最期までお口で食べる? 食べない? お食い締め」

愛知学院大学心身科学部健康科学科 准教授 牧野日和氏

■参加無料

*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があります。



健康チャレンジ参加者の感想より

健康チャレンジ(大人)から

●70才代 チャレンジテーマ:オーラルフレイル お口の健口

コロナ禍の今、免疫力をアップして健康で毎日が暮らせるようにと思い、今回は「あいうべ体操」に決めました。夫と二人これからも、いつでも、どこでも出来る「あいうべ体操」をやって、健康な毎日が過ごせますように…と思っています。

●60才代 チャレンジテーマ:家族の減塩 塩分計で毎日計測 自覚する

毎日の汁物の塩分を孫たちが塩分計を使って、「今日の塩分はOK」「今日はすごくいいよ」と実践してくれている。野菜を沢山家族が取っているので作る私はうれしい。

きっずチャレンジから

●7才女の子 チャレンジテーマ:あいうべたいそうをがんばります

いろいろするののがたのしかった。あいうべたいそうをこれからもつづけたいです。

お母さん チャレンジテーマ:あいうべたいそうを1日30セット以上します!

親子で毎日楽しくあいうべ体操をすることができました。これからもあいうべ体操を親子で続けたいと思います。

●11才男の子 チャレンジテーマ:ふるあらい

お母さんは、毎日こんなにいそがしい中でふるそうじもするなんてすごいなと思いました。

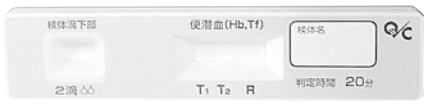
お母さん

いろいろなことがあり、少し長い夏休みとなりました。つらい体験もこれからの生きていく大きな力となることを願っています。

大腸がんチェックキット



採便棒付き採取容器



判定プレート

	男性	女性	全体
1位	前立腺	乳房	大腸
2位	胃	大腸	胃
3位	大腸	肺	肺

表1 男女別がん罹患率

国立がん研究センターによると大腸がんの罹患率は男性で第3位、女性で第2位となり、男女全体で見ると1番多くかかる「がん」が大腸がんとなります(表1)。これを診断する検査のひとつとして便潜血検査があります。大腸がんの多くは便に血液が混入しますが、ごく微量の血液は目でみても判断がつかないこと

便潜血検査は便を採取する手間はありますが、①採便棒で便の表面を擦(こす)って採便容器に戻し、

②採便容器を数回振りま

や、早期の大腸がんに自覚症状はほとんどないことから、大腸での出血があるかないかの確認のため、便潜血検査が大腸がん検診のスクリーニング検査として広く行われています。

③採便容器内の液を決められた量だけ判定プレートに落とすという比較的簡単な検査であり、わざわざ病院に行かなくても、その場で便に潜血があるかどうか直ぐに判定できるものがほとんどです。また他のがん検診に比べて安価な検査のひとつになりますので、自分で簡単にキットを使って検査ができ、症状がなくても定期的に検査することをおすすめします。

大腸がんを発見するのは...

大腸がんチェックのすすめ

松江生協病院 検査室

ふるせひろひこ
古瀬裕彦



ちょっと気になる大腸がんチェックの話

大腸がんチェックキャンペーン

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

期間 3月末まで 検査方法 2回法 価格 400円

※4月から価格は890円になります



9/22 奥出雲支部 馬場班
大腸がんチェック判定会の様子

ふれあい診療所
受付でも購入
できます



お問い合わせ
松江保健生協 地域担当課
TEL (0852)27-3774
FAX (0852)32-9371

簡単！4ステップ

- 薄紫色の採便棒を容器から取り出し、採便棒で便の表面をまんべんなくこすり取ります。便を取ったら容器に戻して、数回振って下さい。
- 採便棒の入った容器と、判定プレートと、ティッシュを準備!
- 1~2滴捨てて
左の小窓に2滴たらす
ティッシュに1~2滴捨ててから、判定プレートの左側の小窓に2滴たらしめます。
- ~20分待ちます~
20分後、判定部に出現する線で陰性が陽性がチェックします。

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 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

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。





支部や 班で 元気にいきいき活動しています!

持田支部 川原班会

久しぶりの班会 健康でいきいき暮らしたい

12/7

1年ぶりの健康チェックとなり、地域の19名の皆さんが参加されました。

体重、体脂肪、血圧はもちろん、足趾力や骨密度、尿チェックをして、結果の見方など教えてもらいました。尿チェックでは自分の塩分の高さにびっくりしました。

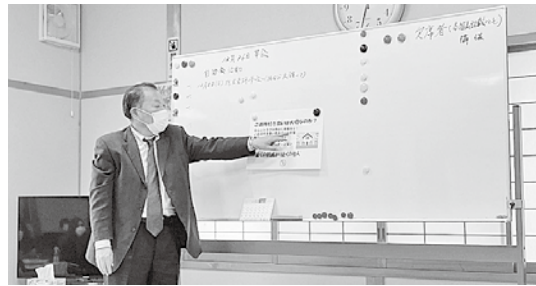
常務さんによる「人との上手な付き合い方」講座では、親しい方との会話の中でも相手を思いやる気持ちが大切なことを学び大変ためになりました。

今回は久しぶりの班会で、盛りだくさんのメニューでした。これからも定期的に

班会を開き、健康でいきいき暮らしていきたいと思えます。

やっぱり健康チェックは年1回はしたいですね!

(片寄智江)



「人と人との上手な付き合い方」講師の祖田常務

持田支部 小倉班

今年初めての班会 「スゴロク」で大笑い

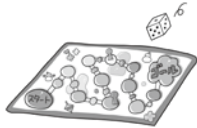
1/14

昨年10月に近所に住む4人が集まってできた班です。あわせて2人が新規で組合員になりました。月に1回集まり、健康チェックと脳トレ、筋トレなどを楽しくやっています。1月は健康チェックの後に新春スゴロクをしました。途中にクイズあり、早口言葉あり、ゲームあり。久しぶりにみんなで大笑いしました。これからも、楽しく元気

になる班会を続けていきたいと思えます。(担当理事 井上 薫)



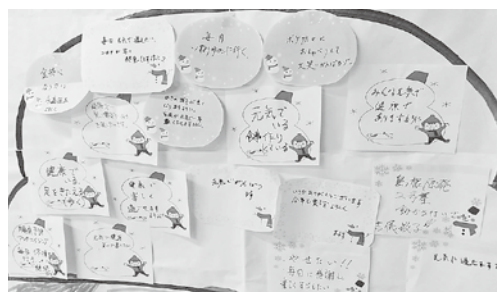
握力チェックは小学校以来だわ～



ジャンケンポン あっちむいてホイ!



だんだんね～ (運営委員一同)



みんなの想いを言葉にして

揖屋東支部

新年初めてのいずみサロン

1/6

1月6日(木)いずみサロンを行いました。地域の方々が楽しみに待っていて下さるので感染防止を徹底しながら行いました。

参加者は、24人。新年の集いで、皆さんお元気で楽しそうに挨拶しておられました。

専業農家の組合員さん(第1回サロン開設時から野菜などを毎回必ず準備して出して下さる方)が、今回も皆さんが買いやすいように準備して下さい、私達も助かっています。

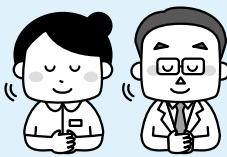
また運営委員の発案で大きな紙に「かがみもち」の絵と「賀正」の文字を書き、参加して下さいました。

はカードに今年の思いや自分がしたい事を書いて、発表してもらい、会場内が盛り上がりしました。

揖屋東支部では、今後も組合員さんの居場所づくりとして楽しんでもらえるサロンを続けていきたいと思っています。(支部長 藤田末子)

移転やご家族の異動があった時には、お知らせ下さい。

県外転居・ご本人様の死去の場合は、出資金返金または名義変更手続きが必要です。下記へご連絡ください。



地域担当課 (0852) 27-3774
本部総務課 (0852) 22-0723

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6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

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(3月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
3/3(木)	安来 第1、第2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
3/8(火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
3/20(日)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、骨密度測定

※いずれも無料で行っています。

12/10(金)城北支部 石橋健康サロン クリスマスリースを作りました。リース作りが初めての方がほとんどでしたが、みなさん綺麗に完成しました。



サロン 3月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
3/2(水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:30~14:00	コーヒー、お菓子
3/10(木)	石橋健康サロン	石橋4区町内会館	10:00~11:00	「手配りさん、ありがとう企画」、体操
3/14(月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	血圧測定、脳トレ、体操など
3/24(木)	寄りこいサロン(古志原西)	一の谷集会所	10:00~12:00	健康チェック、健康マージャン、脳トレなど

※コロナ感染予防のためマスクの着用をお願いします。屋外での健康チェックは、天候によっては中止する場合があります。

※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、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。



生協病院グループ
防災訓練
トリアージ学習の
実施について
12/6

昨年12月6日(月) 15時〜16時、松江生協病院別館2階大研修室において、外科の秋月光先生を講師に、トリアージ学習を実施しました。参加者は、各職場責

任者を中心に35名でした。「トリアージ」とは、災害時に多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために、傷病者に治療優先順位を決めることを言います。災害時には、医療スタッフや医薬品などの医療資源が限られるため、より効率的に傷病者の治療を行うために、振り分けを行います。

今回の学習会では、災害が発生した際に、より効率的な医療活動を行うための基本原則を学びました。檜山トネルで大事故が発生した場合に、どのように治療優先順位を決めていくかなど、具体例も交えながら、講義をしていただきました。

(事務長室 石川順一)



生協のぞみ訪問看護ステーション

外出支援でどんどん活動範囲が拡大!

11/26

なかなか外出ができない利用者様と喫茶店に出かけました。

利用者様A氏は病気の関係で、普段はベッド上で過ごされていることが多かったのですが、昨年の春にお花見が実現したことから少しずつ本人様の意識に変化が見られ、訓練で外へ散歩をされるようになりました。

そこで、近所の喫茶店への外出計画を企画。外出訓練をし、とてもスムーズに準備することができ、ご家



族様やケアマネージャー様にもご協力いただき、当日はまたも晴天に恵まれ、喫茶店で幸せな時間を過ごすことができました。その後、もう外出に意欲的で、今度は選挙にご家族だけで投票に



虹グループ

虹3階組織活動頑張っています! ご協力よろしくお願ひします!



松江保健生活協同組合は、組織活動として、出資金のお願いをしています。出資して頂いたお金は、施設を利用される方々の為に、お風呂等の設備や備品に使わせていただいております。

介護医療院虹3階では、コロナ禍でなかなか会えないご家族様宛にご利用者様の生活の様子やレクリエーションに参加された時の表情等、フォトグラフにメッセージを添えて送付しました。その際併せて、出資金

のお願いもさせて頂いております。

直接面会をすることが叶わない今ですが、少しでもご家族様に安心して頂きたい想いで取り組んだところ、感謝のお電話やお手紙、温かいメッセージを頂きました。出資のご協力も頂き誠にありがとうございます。

これからも、ご利用者様やご家族様の想いに寄り添うようなケアを行っていきたいと思いますので組織活動にご協力よろしくお願ひ



致します。
(介護医療院虹3階 松本抄織、稲原慶子)

のぞみ訪問看護は、これからもさらに利用者さまの思いや希望をしっかり受け止め、ニーズに応えたサービスの提供を目指していきたいと思ひます!

これからも POWER UP!
それゆけ訪問看護GO!!

行かれました。どんどん活動範囲が拡大し、自立支援にもつながり嬉しく思ひます。今後も定期的な外出につながりそうです。
(所長 伊藤和江)

ふれあい診療所での処方箋は4月1日から終日「院外処方」に変わります。

今後は皆様に「院外処方せん」を発行しますので、近隣の保険薬局へ「院外処方せん」を持参してお薬を受け取ってください。

～院外処方の利点～

かかりつけ薬剤師のいる「かかりつけ薬局」を持つことにより、病院や診療所で処方されるお薬や市販薬との重複や飲み合わせによる相互作用を防ぐことができ、細やかな薬歴管理・服薬指導が受けられます。



※処方せんには有効期限があります。

発行されてから4日以内に保険薬局にお持ちください。

皆様には、「薬局に持って行っていただく」等手間をお掛けすることになりますが、上記の利点も考慮いただき何卒ご理解のうえ、ご協力をお願い致します。

不明な点等ございましたら、ふれあい診療所1階受付までご相談ください。

ふれあい診療所 所長 大西浩二

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します。

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 大國・森山 (TEL:0852-31-3360)





(写真1) 汚染水タンク群

事故を起こした福島第一原発は廃炉が進んだのでしようか。6基の原子炉がありました。6基の原子炉が事故当時稼働していた1、2、3号基と点検中の4号基で事故が起き、原子炉を冷却できず水素爆発と炉心溶融が発生、その後広範囲に大量の放射能が拡散し国土に降り注ぎました。降った放射能量は総量の4割でこれだけの被害です。残り6割は太平洋に拡散しました。

10年間事故原子炉を冷却し続けた汚染水は現在130万トン余の保管が限界です(写真1)。今後放射能を取り除き海洋投棄することが決まりましたが、漁業関係者や多くの福島県民は反対です。廃炉計画は2016年政府が約22兆円(賠償や除染費用含む)と40年間を想定しています

が、既に大きく狂いが生じています。事故後10年で約13兆円を投じて先は全く見えません。ちなみに費用は税金と電気料金で国民も一部負担です。1号基が最も深刻で高線量で屋根さえ覆えず鉄骨丸出し、原子炉を溶け出した燃料デブリは、高い放射能に阻まれ人も近寄れず、量や場所、形すら把握できていません。2号基、3号基は屋根を覆い、原子炉以外での作業は進んでいます。が、溶け出した燃料の取り出しは未定です。4号基は点検中で損傷も少なく廃炉が一番早く終えそうです(写真2)。



(写真2) 事故原発の現状

1986年旧ソ連のチェルノブイリ原発事故は、核燃料の取り出しを放棄し原子炉をコンクリートで覆う「石棺」にしシールドで

第2回目/2回シリーズ 「福島原発事故から10年」 福島の現状と復興への課題

介護医療院 虹 樋野 伸一

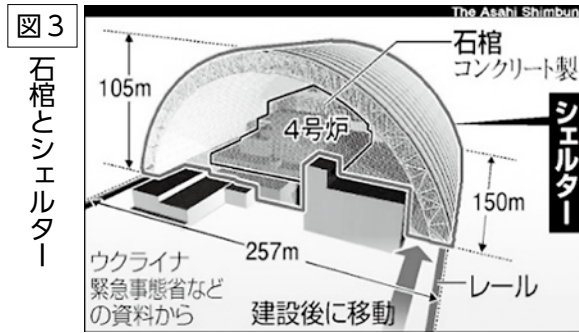


図3 石棺とシールド

覆いました(図3)。それだけ廃炉は難しい作業で福島県も「石棺」を恐れています。原発は核兵器と同じ原理、人類と共存できません。原発を無くし安全に暮らしたいものです。

フードバンクしまね「あったか元気便」パッキング(食品の箱詰め)ボランティア募集

就学援助世帯等へ食品を届ける春休み支援の作業を行います。春休み支援のパッキング作業は下記日程の通りです。コロナ禍での取り組みとなりますので、密にならない方法や換気、消毒等にも十分配慮して行います。皆様方のご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

申込締め切り 2月28日(月) (早目にご連絡下さい。)

	期 日	会 場
第1パッキング	3月8日(火)	10:00~12:00
第2パッキング		
第3パッキング	3月9日(水)	10:00~12:00
第4パッキング		
第5パッキング	3月14日(月)	13:30~15:00
第6パッキング		
第7パッキング	3月15日(火)	18:00~19:30

※県営大輪団地(大輪町420-40)は、島根県赤十字血液センター北側。
※授産センターよつば(打出町43)は、島根県埋蔵文化財センター西側。
※上履き・防寒着の準備をしてお出かけください。
※参加申し込みの人数制限については行わない予定ですが、大幅に増える状況になれば、大変申し訳ありませんが調整をさせて頂くこともあります。ご了承ください。
※当日は必ずマスク着用でお出かけください。また、2週間以内に県外へ行った方、または県外者と接触した方、熱・頭痛・咳・のどの痛みのある方は参加をご遠慮下さい。

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。数量は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いたします。

〈お申し込み・お問い合わせ先〉
地域つながりセンター
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL: 0852-67-3088
FAX: 0852-67-6890
ホームページ <http://foodbankshimane.com>



~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】

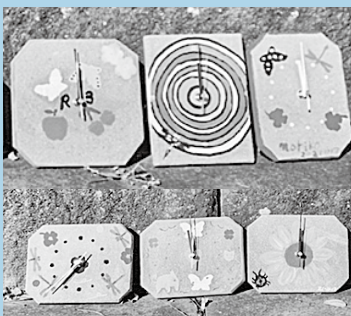
松江生協病院受付・ふれあい診療所受付
連絡先 病院代表 0852 (23) 1111
松江生協歯科クリニック 連絡先 0852 (26) 0444



文芸コーナー

「石時計」 奥出雲支部 馬場班 内田スミ子さん

馬場班でお出掛けし、来待ストーンで世界で一つしかない時計作りを楽しみました。素晴らしい天気で、一層石時計も輝いています。



「毛糸で作った可愛いトラくん」
法吉支部 小原洋子さん



「書」
古志原東支部 日野きよ子さん



「ちぎり絵 五黄の虎」
持田支部 ふきのとうさん



「手作り雪だるま」
意東支部 富田鶴子さん



「絵手紙」
出雲郷支部 かちちゃんさん



「手作りカップ」
古志原支部 K・Nさん



「和服で作ったカバン」
安来第2支部 三徳明美さん

組合員さんが考案した

2021 すこしおレシピコンテスト



塩分(1人分) 1.38g

優秀賞作品の紹介



すこしお ホタテの彩マリネ

材料(4人分)

- ・ホタテ(生食用).....80g
- ・玉ねぎ.....半玉
- ・人参.....1/4個
- ・枝豆.....6個
- ・プチトマト.....2個
- ★マリネ液
- ・オリーブオイル、酢...各大さじ2
- ・塩.....2g
- ・砂糖.....小さじ1
- ・コショウ.....少々

★火を使わないので、小さい子でも手軽に作れる！
仕事帰りの私に娘(高1)が作ってくれました(by母)



作り方・ポイント

- 1 玉ねぎをスライサーでスライスする。
- 2 ①を洗って冷凍庫に入れる。(→辛味をとる為)
- 3 人参を千切りし、タッパーに水と千切りした人参を入れ、レンジで30秒チン!
- 4 飾り用のホタテ3つ残し、他のホタテを割く。
- 5 ボウルにマリネ液を作り、②の玉ねぎ、③の人参、④のホタテを入れる。
- 6 ミニトマトを1/4にカットする
- 7 器に⑤と⑥を盛り付け、枝豆と飾りのホタテも上に盛り付ける。

おたより&作品募集



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 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 2022年3月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

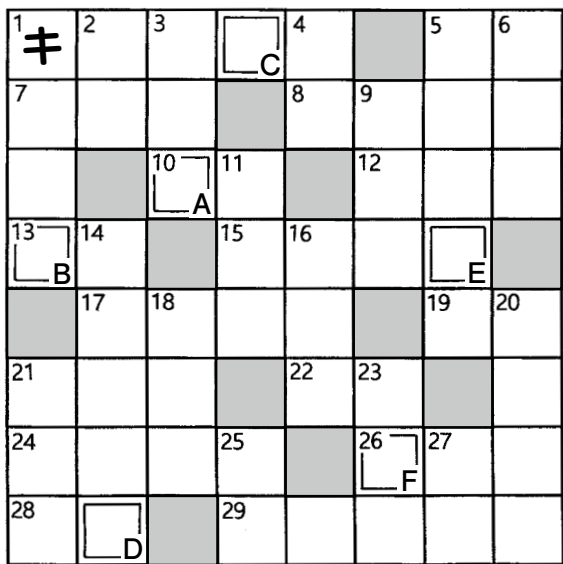
後藤 真美さん
黒田 道子さん
黒川 朋紀さん
葛上 益江さん
木村 詔子さん
川本美奈子さん
小村ミツヨさん
大西志都子さん
大木 綾子さん
梅木美恵子さん
井上 義正さん
石原 正巳さん
石倉 真知さん
足立 敏夫さん

早川 克己さん
原田ふみ子さん
長谷川芳人さん
橋津雄一朗さん
永瀬 巧也さん
中島 淑美さん
田中ヨウジさん
宅和 浩二さん
高尾 繁盛さん
澁谷 兼雄さん
佐々木敏栄さん
坂本美枝子さん
古門 直枝さん
小西 孝子さん

渡部 宏子さん
渡部 幸子さん
山根 年恵さん
三島 広子さん
松本 幸子さん
堀尾 裕美さん
堀江まゆみさん
細田 元美さん
保科 澄子さん
藤井 和子さん
福庭 義明さん
福島 泰子さん

271名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.4%)

●1月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「トシコシソバ」 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



提供元:クロスワード.jp

【1月号の解答】
トシコシソバ

どんだんご応募下さい!



クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント



二重ワケの文字を、
A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【タテのカギ】

- 1 頑丈ではないようす
- 2 でたでた〇〇がまるい
- 3 まるいまんまるい
- 4 〇〇危うきに近寄らず
- 5 〇〇は日本一の山
- 6 オミクロン株は新型コ
- 7 ロナウイルスの〇〇〇

【ヨコのカギ】

- 1 ある球技の試合開始
- 2 ばかばかしくて仕方ない時に茶を沸かす?
- 3 夜間勤務すること。
- 4 超大型です。〇〇〇〇
- 5 ジェット機。
- 6 日本は〇〇国です
- 7 季語と17音が基本
- 8 〇〇から棒
- 9 金満家という言い方も
- 10 新型コロナで中止続出
- 11 おだてると木に登る?
- 12 「山葵」の読み方は?
- 13 〇〇ネコ、〇〇坊主
- 14 スコットランドで生まれ
- 15 た織物
- 16 マーケットのことです
- 17 重さの単位
- 18 アイメークの一つ
- 19 飾り気がなく自然
- 20 夜中のこと
- 21 機械です
- 22 勝利のサイン
- 23 甘味料の代表格
- 24 小さいことの例え
- 25 中東やインドで頭に巻
- 26 きます
- 27 電球の明るさ。〇〇〇数
- 28 〇〇取りが〇〇〇〇に
- 29 自動〇〇、回転〇〇
- 30 社会や集団の中の立場





おたより ひろば

今月のおたよりテーマ① 「春になったら」です。

草刈り

金崎厚子さん

今は寒くてコタツの番ばかり。早く暖かくなって、家の回りの草取り、畑も冬野菜を片付けて、草取りしたいです。



足腰を鍛えて

廣江秀保さん

春になったら、埼玉県に住む娘のところに遊びに行こうと思っています。

このコロナ禍で、旅行の計画が頓挫したままとなっています。大河ドラマを見て、渋澤栄一の血洗島を始めとした所縁のある場所を巡りたいと計画していますが、年々体が弱くなり、動きが緩慢になってきました。

無事コロナが収束し、ロケ地巡りができるよう、足腰を鍛えて、春に備えようと思っています。

掃除

山下美江さん

年末できなかった、物置き部屋や、手の届かなかった隅々のくもの巢等の掃除。

きつと春の光で目につくようになるから…体調に合わせて少しでもしなくてはと思う、今日のごころ。

着物でおでかけ

ひよさん

今、着物の着つけを習っています。時間はかかりますが、やっと一人で着られるようになります。

春になったら、どんどん着物でおでかけしたいです。着物を着ると、気持ちも落ちつきますね。

ウォーキングの土手に

平井美恵子さん

毎日ウォーキングのコースに春になると桜が咲き心をほっこりさせてくれます。亡き主人と旅をした房総半島を思い出させてくれます。もう一度行きたいです。



今月のおたよりテーマ② 「想い出の曲」です。

「木綿のハンカチーフ」

です

海賀絹子さん

私が18才で大阪に働きに出るとき「木綿のハンカチーフ」の歌にぴったりはまり「都会の色に染まらないで〜」は無垢な頃を思い出します。今私 何色かな？

「君だけに愛を」です

ジュリーさん

私の大好きな想い出の曲は、ザ・タイガースの「君だけに愛を」です。

「君だけに君だけに」の指さしポーズ シュリーにうつとりの♡、今のジュリーは……水泳の準備体操に指さしポーズがあって、いつもタイガースを想います♡

中学生の頃は、グループ・サウンズが最盛期でした。

「ビューティフル・サンデー」

みつんさん

田中星児さんのビューティフル・サンデーです。亡き母のお気に入り、子どもの頃、よくレコードがかかっていた思い出があります。特に音楽に興味があるのではありませんが、この曲だけはなぜか好きでした。

「青葉城恋唄」です

加茂京子さん

リクエストの機会がある、ついで、古里宮城のさとう宗幸さんの「青葉城恋唄」と言ってしまう。44才になる長男がまだ赤ん坊のときのこと、保育所の保母さんたちが、やはり始めたこの歌をテープにとって、支障のない範囲で流して、夕方の迎えのときなどに耳にしていた。私が働いていたのは、仙台の東隣塩釜でした。あとになって宗幸さんのお父上、私の母校（石巻）の教頭先生だったと知りました。

「なごり雪」です

渡部恭江さん

小6の時、深夜のラジオから流れてきたイルカさんの「なごり雪」です。親に初めて買ってもらったLPもイルカさんでした。

「星影のワルツ」です

えつこさん

明治生まれで、戦争にも行っている祖父が親戚の集まりがあるとよく歌っていました。

その頃、私も小学生くらいでしたが、今でも、お正月やお盆に集まり賑やかな光景と優しい祖父母を思い出します。

自由投稿

がんばりました

ロウバイさん

昨秋頃より、立ちあがる時、今までの様にサツといかず、筋肉の衰えを感じていました。でも筋肉は90才すぎても、また回復するという事を聞いて、スクワット等々、お正月にかけてがんばりました。そのかいあってか少しは楽に立てる様になりました。今年は、クルマに乗らず歩く様にしたと思います。

反省しました

紫苑さん

コロナ禍で地域の方々とあまり交流はありませんでしたが、健康チェックで会い、地域の方が「生協さんが来られるだけで自分は元気をもらおう」と話され嬉しくびっくりしました。

健康第一

長野悠紀さん

一人になっても、やっぱりお正月には、何か煮たり、焼いたりします。

三が日が過ぎ、松の内も終ると少しずつ残っている……。

食品ロスはしたくないので、煮物を小さく切って、カマボコも足して、色良く人参も足して、冷凍していたオカラを煮ました。子猫のヒタイに植えている葱をしっかりと採って入れました。よし！よし！です。

今年も三度三度チャンと食べて歩いて「健康第一」でいきましょう。

挑戦

佐伯善治さん

72才を迎え、今年からいろいろなクイズに挑戦し、脳トレに励もうと思っています。

私の義母

森田道子さん

私の義母は、今年94才になり、数え年95才。本人は9、5、線といっています。天気の日には毎日散歩し、近所の方とか、家の様子を私に話してくれます。畑仕事もやっており、すこぶる元気です。自分の部屋も自分で専用の掃除機でお掃除しています。

元気をもらえます

佐藤美晴さん

おたより広場を読むと皆さんコロナで大変な時を前を向いて毎日頑張っているのがとても元気をもらえます。

すてられませんか

T・ーさん

70才になり、そろそろ身のまわりの始末をしないと、思っています。なかなかすてられませんが、がんばって少しずつと思っています。

「おたよりひろば」(5月号)の募集テーマは

- ①「私の宝物」
- ②「ゴールデンウィークの過ごし方」
- ③「子どもの日の思い出」

どなたでも応募できます。

2022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。
 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 へどうぞ。
- ・ホームページ <http://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 予約 大野 大西	数森 福田	大野 大西	尾上 角田(第1・3・5) 数森(第2・4)	大西	
循環器内科	新患 眞木高 鈴木 予約 宮廻 眞木高下	山下 宮廻	越田 山下	鈴木 宮廻 越田 鈴木 山下		
内科	新患 眞木薫 予約 眞木薫	眞木薫	眞木薫 平仲 田	眞木薫 仲田		
腎・透析科				大学		
脳神経内科			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)
整形外科	高吉嘉 濱岡本 ※受付10時まで	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 宮本	
外科	内佐山 田藤本	交代制	内橋山	交代制	佐藤 藤本 山横	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			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	三宅	三宅		三宅	三宅	
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

※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。
 ●脳神経内科：医師の退職に伴い、新患の方の受診はお受けできません。
 ご了承ください。

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	竹内(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)
月	○	○	○
火	○	○	○
水	○	○	○
木	○	○	○
金	○	○	○
土	○	○	○

※ 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。

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	濱田	眞木カ		
循環器		鈴木・越田			
不整脈	眞木高(第3)				
消化器			大西		尾上
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/10:00~ ○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	河野	大学医師

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
禁煙	火	予約制(午後)

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、受診の際には患者さま(付き添いの方も含め)の体温測定と問診票記入をお願いしております。また、ご来院の際には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。