



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員……………33,682人
出資金高………… 1,638,548,300円
平均出資金額…………48,648円
機関紙手配り協力員数…… 1,940人
手配り配布数……………12,696部

9月号

2021年9月1日
No.564

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→



第16回

健康チャレンジがスタートするよ～

期間

9月1日～
11月30日

仲間でチャレンジでつながりを広げよう!

第16回 健康チャレンジ

＜チャレンジ期間＞
2021年9月1日〔水〕
▶ 11月30日〔火〕
※12月中に提出下さい。

終了記念品
があります

八束町の露州人形館

毎回、支部のある町を
紹介しています。

●お申込みお問合せ
松江保健生活協同組合 地域担当課 月～金曜日 8:30～17:00
2021 健康チャレンジ実行委員会 TEL.0852-27-3774 FAX.0852-32-9371
●後援／松江市、安来市、雲南市、美出郡町、松江市教育委員会、安来市教育委員会、雲南市教育委員会、美出郡町教育委員会

チャレンジシート
表紙です。

今年で16回を迎える健康チャレンジ。コロナ禍で家に閉じこもりがちな毎日。健康チャレンジで健康づくりに取り組みましょう!

＜健康チャレンジは…＞

- どなたでも参加できます。
- 1人でも取り組みます。
- 1ヶ月でもOKです。
- チャレンジ終了後、シートを提出された方には、素敵な記念品があります。

＜仲間でチャレンジコースのご案内＞

- 3人以上のグループで…。班でもOK。家族と知人合わせて3人でも大丈夫!
- 始める前に申し込んで下さい。(申込用紙があります。)
- 同じグループでもチャレンジテーマは別々でOKです。

2か月間続けましょう!

終わったらチャレンジシートを提出して下さい。



乃木第一支部



揖屋西支部



八束支部



城北支部



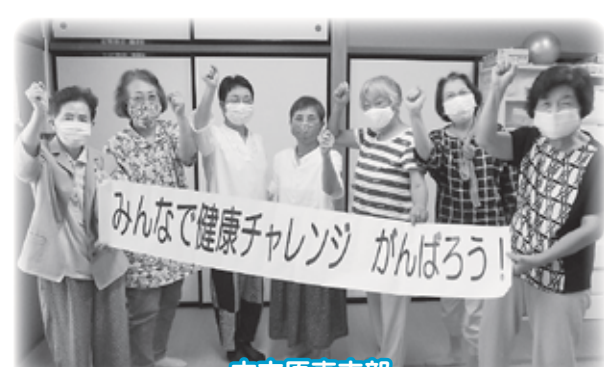
馬淵支部



東川津支部



意東支部



古志原東支部

ちょっと気になる病気の話

認知症の予防法について

松江生協病院 3階西病棟 認知症看護認定看護師

永田 正子



はじめに

皆さまこんにちは。私は、昨年認知症看護の認定看護師の資格を取り、院内を中心に活動しています。永田と申します。認知症の認定看護師を目指そうと思ったきっかけは、当院の入院患者さんに高齢の方が多く、さらに認知症の症状を併せ持った方がとても多い現状があったからです。認知症のある患者さんや、そのご家族に安心して入院していただけるように専門的知識が必要であると考え、認知症の看護を学び、実践しています。

認知症の予防について

認知症の予防とは、発症を遅らせることであり、脳

電子レンジ、テレビ録画などを1人で行うことが難しくなります。その他にも、時間や場所がわからなくなったり（見当識障害）、視覚的に位置関係を理解するのが難しくなったり（空間認識障害）、話す・書くなどの言葉に支障をきたします（失語）。判断力が低下したり、気分や性格が変化したりすることもあります。

認知症疾患診療ガイドライン（2017年）には、認知症の危険因子として加齢、遺伝的、血管性（高血圧、糖尿病、脂質異常症）、生活習慣関連（喫煙など）があると記載してあります。遺伝的な因子は防ぐことは難しいですが、高血圧、

糖尿病、肥満脂質異常症、喫煙、身体活動などは健康的な生活習慣を送っていくことで、認知症の発症や進行遅延につながっていきます。

具体的予防法

1. 身体活動（運動）

家事や運動で身体を動かすと認知症予防になることが、多くの研究によって示されています。中高年者の歩行スピードの低下や握力の低下は認知機能低下に関係していると言われています。中高年期の身体活動や運動習慣を持つことで、認知症やアルツハイマー型認知症の発症率低下につながります。運動不足を感じておられる方は、手軽にできるウォーキングなどから始めてみられてはいかがでしょうか。

②糖質は取りすぎないように、砂糖類は控える。できれば玄米など消化に時間がかかるスローフードで適度に摂取する。③脂質はショートニング、マーガリンなどの人口油脂は控え、エクストラバージンオリーブオイルのような非加熱の油がよい。④野菜と果物から抗酸化物質であるポリフェノールをたくさん摂る。食物繊維も腸内細菌フローラに大切である。⑤納豆、漬物、ヨーグルト、チーズなどの発酵食品はよい。⑥酒は適量で、飲むのなら赤ワイン（ポリフェノールが含まれている）というように摂取する物の質や量を見直すことが大切なのかもしれません。できる範囲でやってみてください。

3. 心理ストレスを減らす

不安やストレスで副腎皮質ホルモンが分泌されると、神経細胞にダメージが及ぶ。心配するほど神経細胞が壊れるので、心配しないで前向きな気持ちで、快適に暮らす。そして、周囲の人と楽しく会話し、多くの交流を持ち、孤立しないことが認知症のリスクを減らすと言われています。しかし、現在はコロナの影響で、今まではできていた交流の機会が減ってしまった方が多いかもしれません。病院でも面会が来せずに、寂しい気持ちを持つておられる方は多いです。こ

のような中でも、家族や大切な人と連絡を取り、つながっていられるようにしていきたいでしょう。電話、メール、ラインなどを使って連絡を取ることも良いです。当院では、オンライン面会を行って頂いています。

4. 生活習慣病

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームは認知症のリスクを高めます。これらの疾患がある方は、定期的に受診し、きちんと治療していきましょう。

5. その他

視力を保ち、新聞や本が読める、テレビを見られる、他人の表情がわかるなどが大切です。白内障があれば対応しましょう。耳が聞こえて会話ができること、テレビ番組を理解できることも大切です。口腔ケアや歯科治療も大切です。歯が揃っていて（または義歯が

まとめ

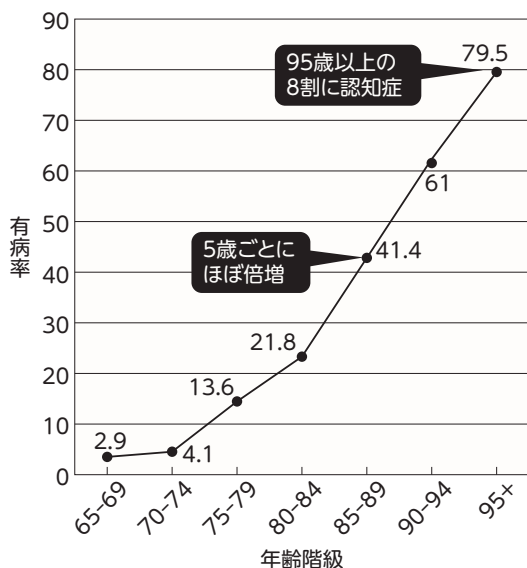
入っている）しっかり噛めることが海馬の神経細胞の機能維持に役立ちます。

今回紹介したのは、認知症のリスクを減らす予防法です。完全に予防できるものではありません。基本的には健康的な生活習慣を継続していくことが大切であると言えます。健康維持のために、当院の外来受診をぜひ継続していただきたいと思います。また、ご本人、ご家族に物忘れで心配事がある方は当院の神経内科で、もの忘れ相談外来をしていますのでお気軽にご相談ください。私は、入院患者さんを中心に対応していますが、ご家族からの相談も応じていきたいと思っていますので、こちらもお気軽に病棟の看護師に声を掛けてください。

認知症とは

認知症の症状は、日常生活に支障をきたすほどの物忘れ（記憶障害）や、家庭や職場などで慣れていた家事や仕事などが最後までできなくなることが起こります。また通い慣れた場所での自動車運転、金銭管理、

図1 認知症の有病率（平成25年6月発表の実態調査）



山口晴保：認知症予防：読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣2版、協同医書出版、東京、2014。より引用

2. 健康的な食生活を送ること

認知症と食事、栄養に関しては、炭水化物を主とする高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は、軽度認知障害や認知症のリスクを高める傾向があると言われています。特定の食物栄養素などが良いということではなく、バランスの良い食事をとるように心がけてください。①総カロリーはやや控えめにして肥満を防

松江生協病院では
**24時間救急対応を
しております。**

いただいております

**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）はいただいております。

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。





元気な支部や きい きい 活動しています!



SDGsの学習会をしました。今回はみなさんと話し合ってみることが出来てよかったです。17項目の中

東川津支部
四季ヶ丘班

これからごみの分別
気を付けます!

6/21

から、ゴミ拾いの話やゴミに出す枝を袋に入れるとプラスチックが増えるから、ひもにくるんで捨てるようにしたらコストも抑えられるし環境にもいい、太陽光発電をつけて蓄電するとい、ごみの分別もしたいよね、など色々な意見が上がりました。

一人でなにかできるわけではないかもしれないですが、ひとりひとりが意識することが大切だなと感じました。

(足立敏夫)



クラスンドゴルフがつな

鹿島地域

班会を始めて10年
仲間とクラスンドゴルフで
つながって...

7/4

いであつた、生協の班会：かれこれ10年になります。会場は、鹿島クラスンドゴルフ場で行い、日焼けで真っ黒になりながらも、健康づくり増進と仲間との絆で日々楽しく過ごしております。

月に一度、月例大会を行い、成績を確かめ励ましあつて、元気に過ごせる事が何よりも大切に思います。これからも地域の皆さんと楽しく元気の源「クラスンドゴルフ」でつながっていただきたいと思います。

(高橋通宣)



本庄支部では7月21日に水辺の学校付近の海岸清掃を行いました。6月に視察した時は綺麗だった海も大

本庄支部

本庄をきれいに



7/21

雨のせいか、ゴミがかなり流れてきていてびっくり!! 藻も多く、雨の激しさを物語っていました。プラスチックやタイヤの破片、ガラスなども流れてきていて、一番多かったのはペットボトルでした。ゴミがなかったら散歩なんていいていましたが、しっかりゴミ拾いをし、きれいになったかな?と。SDGsに関連した活動ができました。

(釜田律子)



損屋東支部
むくげ班
損屋南支部
さくら班
合同

笑顔でスマッシュ!

6/14

班が出来たのは10年以上前。毎週月曜日の午後、東出雲診療所2階組合員ルームで「卓球」を通じ健康維持や仲間との交流を楽

しみに集まっています。屋内なので天気の心配はないのですが、コロナ禍の活動なので感染対策として検



サロン 9月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
9/1 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
9/10 (金)	石橋健康サロン (城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	健康チェック、カラコロ体操
	大東健康サロン (大東)	ねんりん会館	10:00~11:30	健康チェック、SDGs学習会
9/13 (月)	はっぴいサロン (古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	健康チェック、体操、脳トレなど
9/23 (木)	寄らこいサロン (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



雑賀支部では、毎月第一水曜日ににっこり文庫にてサロンを行っています。皆さんのお越しをたくさんの本と一緒にお待ちしております。絵本や児童文学の本も盛りだくさんです。お気軽にお越しください。

ベンチが設置されました!



すいをに方付なのやて、あわせ
たおはかど吸タバゴ
し願協清れ気バミ
まい力掃たがコ

かねてから利用者の方よりご要望がありました。ふれあい診療所東側(眼鏡市場様前)バス停のベンチ設置について、眼鏡市場様のご厚意により敷地内に設置させていただきました。

温・消毒・換気をして、時間を決めながら行っております。会場内の響き渡るピンポン玉の音、スマッシュも決めながら!!何よりも、生協の班会がご縁...これからも「笑顔あふれるスマッシュ!!」をたくさん繰り広げていただきたいと思います。

(三島美年)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(9月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
9/2 (木)	安来 第1、2合同	グリーンセンター はしま	10:00~11:00	健康チェック
9/14 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、健康チャレンジシート配布
9/20 (月)	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、健康チャレンジシート配布

※いずれも無料で行っています。

屋外での健康チェックは、雨天時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。

事業所

だより

介護医療院
虹

待ちに待った

ご主人との

オンライン面会

6/8

コロナの影響でNさんは1年以上直接ご主人とお話しできない日が続きました。これまで、ご主人の支援を受けながら虹で生活されていましたが、そのご主人が突然の病気の発症によりリハビリ目的で生協病院に入院されることを聞かされ、ご主人のことをとても心配しておられ、気になる日々が続きました。



Nさんのご主人への思いをどうにかして届けてあげたいと思い、生協病院の病

ふれあい
診療所・虹

島根タオル帽子の会さまより
素敵なタオル帽子を
ご寄贈いただきました。

5/24

島根タオル帽子の会とは、出雲大社のお膝元、ご縁の地出雲にある「mon amour 医療美容サロン」代表の下井直美さんが、4年前に立ち上げられた会です。

姫路の医療美容師の増田榮子さんの生き方に感動し、タオル帽子の縫い方を習いに行かれた後、直ぐに会を立ち上げられ、仕事の傍ら地道に続けて来られま



した。
タオル帽子は、主に抗がん剤治療を受けられる方のために作っておられます。4年間で何人も患者さんにもお会いされ「ごなにも自分の命にまっすぐ向き合い、一生懸命に生きよう」とされている姿に私の方が勇気をもらっています。この方たちの生きる力になりたいと思いつつも活動しています。」とおっしゃっ

ていました。
そんな心温まる素敵なタオル帽子を今回ふれあい診療所の外科外来にご寄贈いただきました。是非、必要とされる方にお渡ししたいと思ひます。
(ふれあい診療所)

(4F 今井美穂)

松江生協病院

地域の皆さまに安心を！
コロナワクチン接種
実施中



待合にて接種

ふれあい診療所では、5月31日より新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。「今私たちに求められてい

ることは、ワクチン接種を早急に実施し、地域の皆様に早く安心して過ごしていただけるようにすることではないか」という思いで、平日の他に土日にも接種日を設け、ワクチン接種を進めてきました。土日の接種では、医師をはじめ職員から支援者を募り、診療所内の1階から3階までの待合を利用し半日で300人へ実施することがで

きました。接種に来られた方からは「スムーズな接種でよかった」といった声もいただき、私たちの励みとなりました。7月末までにふれあい診療所で実施した回数は3606回(1回目終了者1908人)でした。今後も、ワクチンの供給状況をみながらあります。接種を続けていきたいと思っております。

(山内)

在宅で最期を過ごしたい… 最期のときは家族と…

生協のぞみ訪問看護ステーション

コロナ禍で病院の面会制限などがあり、最期を在宅でという方が増えてきたように感じています。

人には最期というときが必ずやってくるもので、私たちはそんな大事な場面に寄り添わせていただいています。亡くなられた後には、偲ぶ気持ちとグリーフケアも含めて弔問に伺い、御家族・利用者様の思いを振り返っています。

最期のときを家族で過ごされた御家族様の思い

「あんなによくケンカしていたのに、やっぱりたまに涙が出ます。毎年旅行に行き、山登りもして活動的な人でした。最後に家に帰った6日間はとても長かったです。お互いに夜も眠れず、トイレに行くのにも大騒ぎでした。最後までトイレは歩いて行きました。1日1日が大変だったけど3人で過ごせた貴重な時間ではありました。生協さんは、横のつながりがあってすぐ連絡が伝わっていて、お願いして本当に良かったと思います。」

看護の振り返り

ぎりぎりまで好きな将棋や温泉に行ったり、お酒も少しずつ飲んだり自分らしく過ごされた方でした。最後の一時退院は、出来るだけ御家族の不安が軽減できるように関わったつもりでしたが、1日1日御本人はもちろん、娘さん達も頑張られたのだということを感じました。生協でお願いして良かったと言って下さり、他の職種ともスムーズに連携がとれる強みが活かされたのではないかと思います。

※グリーフケア：遺族の複雑で深刻な心の状況を理解して寄り添うことで回復のサポートをする取り組み。

～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



2020年度24時間蓄尿塩分調査結果

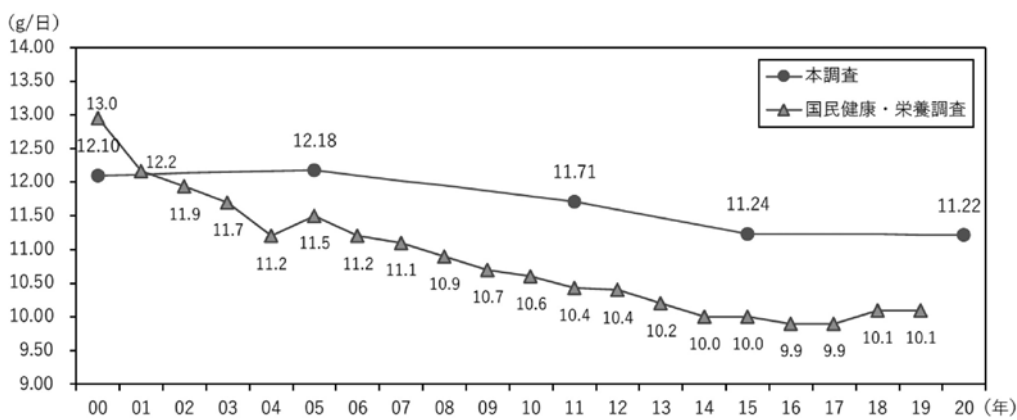
組合員がつくる
「5年に1度の大調査」

医療福祉生協では、1日塩分摂取6g未満をめざす「すこしお」生活をすすめるために、2020年度に5年に一度の「24時間蓄尿塩分調査」が行われました。全国から61生協、組合員2116人の参加があり、松江生協からは38名の参加がありました。

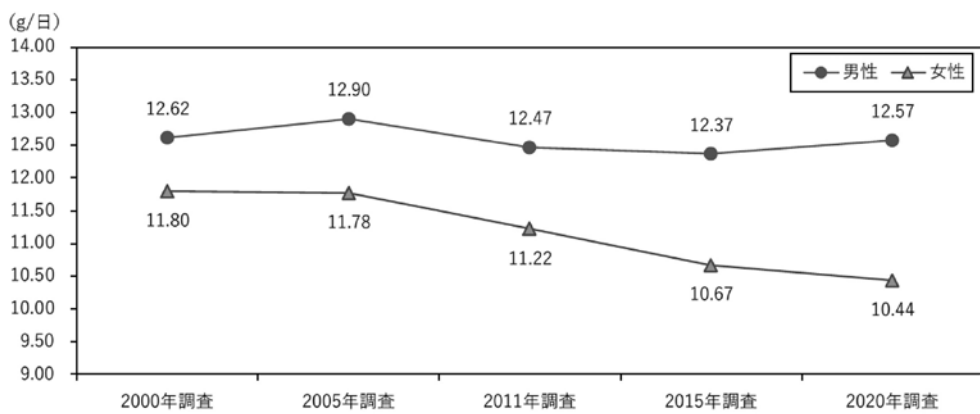
《調査結果報告》

グラフ①より

推奨塩分摂取量は11・22g、5年前からは横ばい傾向



グラフ①「塩分の推定摂取量の平均値の推移（20歳以上）」



グラフ②「男女別 塩分の推定摂取量の平均値の推移（20歳以上）」

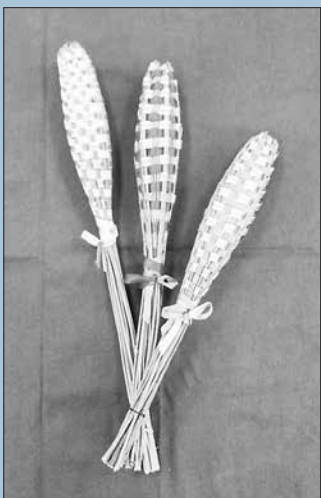
女性では年々減少する傾向があるものの、男性ではほとんど変わっていません。

グラフ②より

2020年調査における20歳以上の塩分推定摂取量の平均値は11・22g/日となりました。減少傾向といえますが、2015年から微減にとどまり、横ばいとなっています。（同様の手法の調査がないため比較対象として国民健康・栄養調査を用いています）

《まとめ》
これだけの規模の調査を40年にわたり調査したデータは全国的にもありません。医療福祉生協の組合員の財産であり日本社会にとって意義あるものです。調査結果では、この5年間「下げ止まり傾向」となっています。更に「すこしお」生活をすすめるために医療福祉生協では「すこしお戦略」を作り、新たな取り組みを提起していきます。松江でも更に活動をすすめていきましょう！
(健康づくり委員会)

文芸コーナー

「ラベンダー スティック」
意東支部 シゲコさん

我が家の庭にソテツの花が咲きました。10数年に一度とかと、珍しいようです。
実がなるかと楽しみにしていましたが、雌花と雄花があるようです。我が家のは雄花のようです。
西川津支部 板倉さん



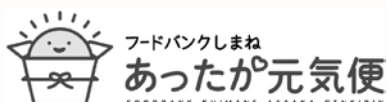
ススキのふくろうとススキの葉でバツタを作りました
法吉支部 廣江百合子さん

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。



〈ご連絡先〉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>



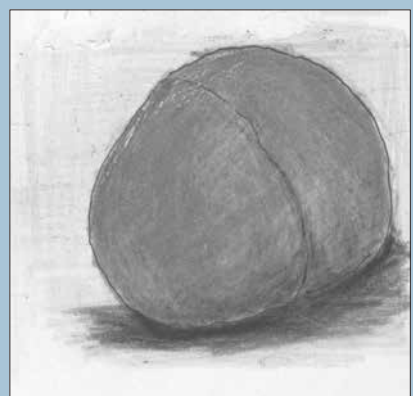
「絵手紙」

大東支部 横原和雄さん

コロナ禍で
どこにも行けず カゴのトリ
安来第一支部 桑原幸子さん

今日も暑
扇風機風 玉の汗
古志原西支部 戸屋栄子さん

荒波を 越えて私の 顔になる
(脳内出血し、右半身マヒになり、
色々な思いをし、只今になっている)
古志原東支部 みほさん



「桃」

青葉台支部 小笠原穂さん

応募作品
より

松江保健生協版

思わず、減塩したくなる

すこしお料理レシピ

塩分(1人分) 0.5g

①麦ご飯にオクラ、
長芋ぶっかけ丼

材料(4人分)

むぎごはん……400g 薄口醤油……大さじ2
長芋……200g 穀物酢……大さじ2
おくら(約15本)……200g みりん……大さじ2
白いごま……少々 梅干し(小)……2個
きざみのり……少々 プチトマト……2個
うずらの卵……4個

レシピ

- ①オクラは半分に切り、1分ぐらい茹でる。ミキサーに入れ、薄口醤油大さじ2も入れて30秒混ぜる。
- ②長芋はおろし金で擦って、穀物酢とみりんを入れて混ぜておく。
- ③梅干しは種を取り除いて、ざっくり切り、長芋の上に散らす。
- ④丼にむぎごはん100g入れ、おくら・長芋をのせて、うずらの卵・のり・プチトマトをのせてごまを散らす。

塩分(1人分) 1.3g

②豚めし



材料(4人分)

豚肉(こま切れ)……800g(200g/人)
あたたかいごはん……1000g(250g/人)
黒胡椒……お好み量
卵……4個(1個/人)
濃口醤油……30ml(大さじ2)
みりん……60ml(大さじ4)
A 料理酒……60ml(大さじ4)
砂糖……大さじ2

レシピ

- ①タレ(A)を作る。小鍋に調味料をすべて入れて、砂糖を混ぜながら弱火で煮詰めよく溶かす。(グツグツしないよう火加減を調節する。冷ました時にトロミが出るように。煮詰め過ぎると辛くなるので注意)
- ②アクが出たら取る。
- ③丼にあったかご飯を盛り、タレを回しかける。
- ④フライパンに油を少々入れ、豚肉を焼き、③のタレご飯の上にのせる。
- ⑤再度タレを豚肉の上に回しかけて完成。
- ⑥好みにより黒胡椒をすると旨さ倍増。「焼き豚玉子飯」風に半熟卵をのせてもOK。
- ⑦黄身に火が通らない感じの半熟目玉焼きを作ります。
- ⑧半熟目玉焼きを豚肉の上にのせて、タレを回しかける。
- ⑨黒胡椒をお好み量かけて出来上がり。
- ⑩ごはん豚肉の間にキャベツの千切りを敷いてもグーです。

おたより&
作品募集

内容(この中から選べます)

おたより
絵手紙やイラスト
俳句、川柳、写真、手芸

(季節のものを描かれる場合は、11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。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名のみ掲載です。
- おたよりや作品が掲載された方にも図書カードをプレゼント!
- 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。
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、何か「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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

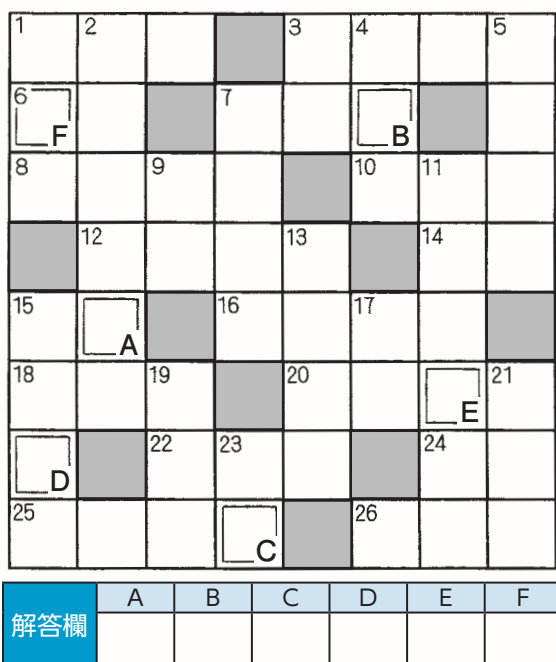
しめきり 2021年9月30日
(当日消印有効)

おめでとうございます

片岡 満子さん	海賀 清二さん	遠藤 良江さん	海老谷 満子さん	石原 満子さん	石橋 美奈子さん	石飛 有美さん	石倉 真弓さん	石倉 幸子さん	石倉 幸子さん	石川 浩子さん	安達 房香さん
野津 三枝子さん	永島 俊雄さん	永見 悠さん	土江 弘子さん	土江 晃さん	武田 友美さん	高井 昭二さん	鈴木 精子さん	昌子 芳江さん	実重 悟さん	佐田 洋子さん	久保田 栄子さん
勝部 洋子さん	小林 千佳子さん	小林 千佳子さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん	福島 千尋さん
渡邊 玲子さん	毛利 靖子さん	三代 文子さん	松村 春美さん	益田 光江さん	前崎 節子さん	堀内 祐二さん	古用 尚子さん	福田 進さん	福田 進さん	福田 進さん	福田 進さん

238名の方から回答を寄せていただきました。(正解率92.7%)

●7月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ヒヤソウメン」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



ヒ	シ	ヨ	カ	バ	ヤ	キ
ヨ	ガ	ツ	マ	ゴ	ミ	
ウ	ナ	ギ	ノ	ボ	リ	ヨ
オ	リ	コ	ン	ド	ウ	
オ	ヤ	シ	オ	セ	リ	
ン	ヤ	ソ	ウ	キ	ヨ	ク
ソ	バ	マ	メ	ク	セ	
ク	ツ	セ	ツ	サ	カ	ン

- 【タテのカギ】
- (1) 秋の味覚。山梨県が生産トップです
 - (2) あちこちの病院を○○○○にされ、やっと診療
 - (3) 災いのことです
 - (4) 案内書。○○○ブック
 - (5) 「啄木鳥」と書く鳥
 - (7) 「翌檜」と書く樹木
 - (9) ベースともいいます
 - (11) 引っ越しのお知らせ
 - (13) 短い演劇
 - (15) ギリシヤ神話の英雄が矢を射られた○○○○
 - (17) 古代の焼き物
 - (19) わさびやねぎなど
 - (21) 香川県の別名は○○○○
 - (23) アニメ映画「もののけ姫」のヒロイン
- 【ヨコのカギ】
- (1) 劇などを演じる場所
 - (3) 陰暦で9月のこと
 - (6) 出船の時、鳴らします
 - (7) たやすく訳ないこと
 - (8) コンピューターにも感染します
 - (10) 現首相はメルケルさん引きます
 - (12) ○○は本能寺にあり
 - (14) 五穀の一つ
 - (16) パリは花の都、○○○○
 - (18) は霧の都
 - (20) 新聞○○○○。○○○○会見
 - (22) かなり痛いです
 - (24) 丑三つ時には寝ている
 - (26) 「独活」って読めますか?
 - (28) 植物です
 - (30) 眠いです。○○○○不足
 - (32) 昔は店賃と言いました

【7月号の解答】
ヒヤソウメン

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



今月のおたよりテーマ①

「私の残暑対策」です。

何のその

今岡照美さん
暑くてムシムシでしんどくて…辛い季節がやってきました。まずはこの暑さを乗り越えること。
それさえできれば残暑なんて何のその…です。

私の残暑対策

すず虫さん
ねずみ年生まれのためか、何かしらチョロチョロ動く性格。どうしても無理をしてしまふので「やり過ぎない。体を休めて労わる」ことを意識して残暑を乗り越えようと思っています。

今月のおたよりテーマ②

「私のおすすめの一冊」です。

「昨日がなければ明日もない」

(宮部みゆきさん作)

田中文栄さん
タイトルにひかれて読み始めました。サスペンスもので読みごたえあり、引きこまれてしまいました！
昨日の私があって、明日がくるのだと改めて考えています。毎日の積み重ねが今の私をつくっていると…。残りの人生を幸せにするために――。

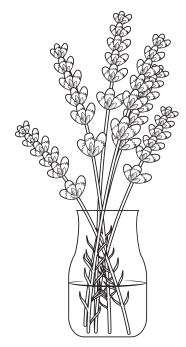
暖かいお茶です

匿名さん
息子が高校生の時。親に内緒で欲しいままに冷たい物を飲んでいたら、秋になって体がだるく運動クラブも支障を来したと話していました。家では、真夏でも暖かいお茶です。製氷器は使った事があります。秋になっても体調は万全です。



沢山咲きました

ラベンダーさん
今年も例年通りラベンダーの花が沢山咲きました。いつもは乾燥させて枕やたんすの中に入れてようとせつせと摘んでいます。でも今年はふっと思いついて道路側の2株だけは花を切らないで、そのままにしてみました。小花の集まりのラベンダーですが、満開で揺れるラベンダーはとってもきれい。きつと道ゆく人も楽しんで見て下さるんじゃないかなと思っています。



私のおすすめはPHPです。

PHPです。

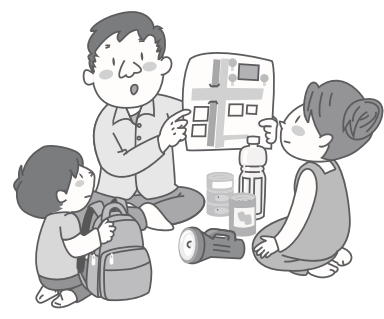
躍くんのおじいさん

コンビニで何げに手にとってから5年以上購読しています。心に元気がないときに読みはじめてから、毎月元気をもらっています。友人にプレゼントしたこともあります。定価が220円というところも気に入っています。

自由投稿

いつでも避難できるように！

元上祐子さん
7月7日の大雨で、朝起きると今まで見たこともない光景が広がっていました。近所で崖崩れが起き、土砂混じりの茶色水が家の前の道路を猛スピードで流れていました。災害は突然に起きます。いつでも避難できるように、常に準備しておかないといけませんね！



ビックリでした

腹ぼてばあさん
ワクチン注射予約の日が近づき肩まで出しやすい服と思い、若いときに仕立ててもらっていた半袖を探し出して着てみて、ビックリでした。前のボタンがとまりませんでした。

油断はしてません

マスクさん
お陰様でコロナワクチン接種を2回目もすませ、少しだけ、ほんの少しだけ安心しました。でも、油断はしていませんよ。

安心は禁物！

安来ばあちゃん
熱海の災害お見舞い申し上げます。
世界的に天気がおかしいですネ。
梅雨に、以前よりジメジメ、ベタベタ少ない感じはしますが、集中的にくるのが恐ろしいですネ。
そして、コロナです。ワクチン打っても安心は禁物!!今一度、皆様に迷惑かけない様、気を付けましょう。娘から一言「コロナに掛かると死ぬよ!!」私達の年も考えての一言です。

暑い日は

これが一番

ゆーみんさん

毎日暑い日が続いて畑の野菜取りや草刈りは大変です。水分にも気をつけないといけないので、我家は外に出る時に、粉末ではない「こんぶ茶」を作って持って行くようにしています。適度な塩味と甘味があり、トロミが付いて美味しいですよ。もう一つは、手拭いの中に保冷剤のミニを3つ入れ、巻いて首を冷やします。おためし下さい。それと冷感スプレーやシートを活用すると、気分が変わっていいですよ。

新班「鶴の会」誕生

メダカママさん
「〇〇さんお手伝い願えませんか?」との依頼で千羽鶴をつなぐ作業が始まりました。2500羽あまりの折り鶴がつながった時はできたーの笑顔・笑顔。😊
皆が集うことの楽しさと、生協の担当さんの熱心な後押しで、その場で班の誕生!!
鶴のご縁に感謝で班の名前を「鶴の会」にしました。
生まれわたのひな鳥です。よろしく願います。

心が落ち着いた

永井承司さん
コロナ予防接種、1回打ちました。なんでしょう、心が落ち着いたと言うか、安心を得た気がします。2回目を楽しみにしています。

なつて欲しい

すずめくんさん
ワクチンの接種が早く進んで、県外の家族と会いやすくなつて欲しいです。



今日の頃

三代理恵子さん
「Stay Home」で読書の時間が増えました。図書館へはなかなか行けませんが、月2回の移動図書を利用しています。

特に雨天の日などは、静かに本を読んで過ごすのは楽しいものです。それでも心置きなく陽差しを浴びて外出できる日が待ち遠しい今日この頃です。

脳神経内科を受診される患者様へ

脳神経内科の体制については、10月以降は常勤医配置をすることが困難な状況になり、嘱託医一名のみの体制となります。つきましては、7月より下記のような対応をさせていただきます。

◎救急外来、入院等について

脳卒中や神経難病などで入院が必要な脳血管疾患については、原則、松江市立病院か松江赤十字病院に紹介させていただくことになります。当院がかりつけの患者様であってもそのような対応をさせていただきます。

◎外来診療について

10月に向けて診療枠の縮小をさせていただきます。診療に際しては、これまで以上の待ち時間の発生が予想されます。開業される田中康貴医師とは今後ともより良い連携を図っていきたく存じますので、紹介を希望される方はお申し出ください。

患者様には大変なご不便をおかけいたしますが、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

2021年7月吉日
松江生協病院 院長 高濱 顕弘
ふれあい診療所 所長 大西 浩二

2021年9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**

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	数森 大野	尾上			
	予約 大野 大西	福田 大西	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	山下		宮廻		
	予約 宮廻 眞木高 山下	宮廻	越田 下	鈴木(第1・3) 鈴木 宮廻 鈴木 越田 鈴木 山下		
内科	新患	眞木薫		眞木薫		
	予約 眞木薫		眞木薫	平仲(第2・4) 田	眞木薫 田	
腎・透析科					大学	
脳神経内科	田 中		大田 誠	柴 田	田 中	完全予約制 大田誠(第2)
	※受付10時まで		(再診のみ)	※受付10時まで	※受付10時まで	
整形外科	高吉 濱岡	高吉 濱岡	吉岡 榎田(大学)	高吉 濱岡	二宮 嘉本	
	嘉本	嘉本		嘉本	嘉本	
	※受付10時まで	※受付10時まで		※受付10時まで		
外科	内佐 田	交代制	内 橘	交代制	佐藤 藤	交代制
	山 本		山 本		山 本	
乳腺科	中 島	中 島	中 島	中 島	中 島	中 島
	(第1・2休診)			(第3休診)	(第3休診)	
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	仙 田	仙 田
				(第2のみ)		
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	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	竹 内	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		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			
乳 腺 科	中島(第3・4)		中 島		
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 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の午前のみ行っています。

病気や介護に関する不安や相談は...

まず、ここへ
お電話下さい!

せいきょうサポートセンター

☎(0852)67-6463まで

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。