



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (10月末日現在)

組合員	34,077人
出資金高	1,591,693,000円
平均出資金額	46,709円
機関紙手配り協力員数	1,913人
手配り配布数	12,854部

12月号

2020年12月1日
No.555

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→



10月~11月

生協強化月間

笑顔ひろがる健康づくりの輪

楽しく
元気に

支部で
ブロックで
地域で

月間中支部やブロックでは、「仲間ふやし、や
つながりづくり、などに向けさまざまな活動が取り組まれました。



古志原ウォーキング とっても有意義な半日でした —地蔵めぐり—

(緑山支部)

10/29

古志原には明治時代、野ネズミの被害を防ぐ為、各地に88体の地蔵がおかれています。その点在する地蔵を中心に弘法大師蔵や善了地蔵を巡るウォーキングにでかけました。

秋空の元、朝9時40分10名の参加者と丸合を出発、コースは光泉寺から知足庵を歩きながら所々の地蔵確認、緑山入口の膳了地蔵が最後です。4キロ1時間半の所要時間でした。身近にこんなに沢山の地蔵に見守られている事に驚き、又善了地蔵は、膳了僧が山梨県からの修行途中この地で病に倒れ村人に手厚く葬られた地蔵との事。そして、その昔、古志原は広瀬から松江往還の一部で主要街道であったなど知らなかった地元の史跡巡りも出来てとても有意義な半日でした。

(若槻弘美)



初めての
サロン

はっぴい はっぴい はっぴいサロンで健康づくり(古志原支部)

11/2

11月2日(月)に、はっぴいサロンを松ヶ丘会館にて、健康チェックとラジオ体操、脳トレを25名でしました。血圧測定、インナー स्क্যানをしました。皆様とても楽しそうに脳トレもがんばっておられました。そして、軽食を食べ、とても美味しいと喜んでおられました。地域の方々の健康寿命をのびすきっかけになればと考えています。運営委員の皆様よくがんばりました。又、楽しいサロンを続けたいです。健康は宝です。

(山中周子)



10/28

56名
参加

これからも グラウンドゴルフを通じた 「輪」が広がれば幸いです。(橋北ブロック)

当日は、心配した天候も良くなり、風もなく絶好のグラウンドゴルフ日和となりました。

橋北ブロックの各支部から比較的少人数での参加があり、密にならない様、皆様に十分配慮をしていただき大会を実施しました。

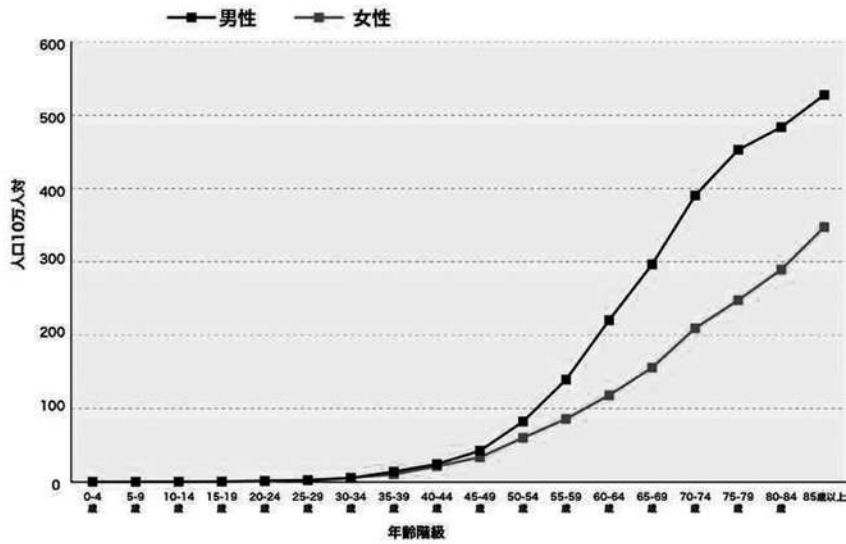
今回、橋北ブロックでは初めての開催となり、場所も本庄グラウンドゴルフ場の松原コース、山岳コースと変化に富んだ難しいコースでしたが、初めての方も本当に楽しくプレーされ、久しぶりに笑顔ありで良かったと思います。

今後も健康維持のためにグラウンドゴルフを通じて「輪」が広がれば幸いです。

(井上忠)



大腸がんの年齢階級別罹患率・全国推計値(2015)



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Cancer Information Services, National Cancer, Japan

年齢別にみた大腸がんの罹患率を示しています。男女とも40歳代から急激に増加し、高齢層ほど高くなる傾向がみられます。

便潜血反応検査は大腸がん検診として現在広く普及しており、ヒトの血液に反応する免疫学的検査ですので食事に影響されません。この検査で陽性になる方のうち約3〜4%が大腸がんが、30%程度にポリープが見つかるかとされています。大腸がんが見つかった方の半数以上が早期がんです。陽性と判定されても過度に心配されずに2次検査をきちんと受けて納得安心していただくことをおすすめします。大腸がん検診の便潜血反応検査は、内視鏡検査をうけるための良いきっかけとお考えください。できれば便潜血反応検査は毎年定期的に行うのが望ましいです。

毎年定期的に受けることが望ましい
便潜血反応検査

大腸ポリープの2〜3割は非腫瘍性のポリープで、7〜8割を占めるのが腫瘍性の腺腫といわれるものです。増大してがん化することがあるため、前がん性病変として内視鏡的に切除することによって大腸がんの芽を摘み、がんの予防につながると考えられています。一般的には5mm以上の大きさのものが治療の対象になりますが、全体の形や表面の構造を観察して総合的に判断して治療します。またがんであっても大腸の壁の第一層(粘膜層)にとどまっている場合、あるいは

早期に治療できれば危険ながんではありません!

近年大腸がんが増えています。

日本人女性では2003年から胃がんを抜いてがん死因の1位になりました。また男性でもがん死因の3位になっています。男女であわせると2位です。大腸がんは早期では自覚症状が出にくいことが多

く、進行がんでも検査で偶然に見つかることがあります。また腹痛、便秘異常(下痢もしくは便秘)、便が細くなる、貧血、体重減少などの症状がでたときにはすでにかなり進行した状態で見られることが珍しくありません。そのため症状がある方はもちろん、症状がない方でも一度大腸の検査を受けることをお勧めしま

す。はじめから内視鏡検査を受けることに抵抗がある方は、まず便潜血反応検査を受けてみることも良いでしょう。とくに40歳代から大腸がんの罹患率が高くなってきますので40歳以上の方には強くお勧めします。

ちょっと気になる病気の話

大腸がんと便潜血反応検査(大腸がんチェック)について

松江生協病院 消化器内科医師 **大野 康彦**

また便潜血反応検査を毎年受けていると、大腸がんにかかって死亡する確率が約60〜70%減少させる効果があると推計されています。実際にアメリカではこの25年間で大腸がんの発生率および死亡率が20%以上低下しており、その理由のひとつとして便潜血反応による検診の効果があげられています。大腸がんは検診によって早期発見でき、治療で死亡率を低下させることができます。

最新の拡大内視鏡を使った診断と治療を行っています。

は第二層(粘膜下層)にわずかに入りこんでいる場合には、転移の危険がほとんどありませんので、内視鏡治療で「完治」(根治といえます)ができます。大腸がんは早期に治療できれば危険ながんではありません。

当院では大腸の内視鏡検査は、最新の拡大内視鏡を使った診断と治療を行っています。またNBIシステム(粘膜の毛細血管を捉えるシステム)を使用し、早期に大腸腫瘍を発見して内視鏡的に切除します。内視鏡検査に際して、以前は空気を送り込んで腸を膨らませて観察していましたが、現在当院では空気の代わりに二酸化炭素を使っています。二酸化炭素は腸の粘膜から速やかに吸収されますので、検査中また検査後にお腹の張りや苦痛を感じることがありません。

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

松江生協がおすすめする大腸がんチェックキットは、ご自分で判定でき、しかも所要時間は20分!! 目の前ですぐに結果がわかるので早期発見・早期治療につながります。自宅で都合の良いときに手軽にチェックできます! 自覚症状がない時からまず検診! 便潜血検査で検診への第一歩をスタートしましょう!



大腸がんチェックキャンペーン

期間 2020年12月~2021年3月
検査方法 2回法 **価格** 400円

お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課 TEL (0852)27-3774

じることが格段に減少しました。痛みが心配な方には点滴で痛み止めを使って検査をすることもできますので事前にご相談ください。またトイレが心配な方にも、検査フロア内に5つ(うち1つは車椅子が入れるバリアフリー)の個人専用のトイレがあります。おひつりに1つずつトイレがあるので安心して検査をうけていただけるようお待ちしております。



支部や きい きい 活動しています!



10月号の強い体に介護医療院虹の花畑の記事を載

虹の花畑
ボランティア

散歩ついでに見に来て下さいね

せたら、いろいろ反応がありました。車椅子で散歩しながら、花を見て「よ」と沢山の声があり、私達は嬉しくなりました。

10月20日は、新しい方が2人お手伝いに来られ、いつも気になっていた、桜の木の下草を後始末することが出来ました。又「強い体を見たよ」と沢山の球根をもらいました。

その空いた所にもらった



(08052
24) 1212 虹まで

(岩本金子)

球根を植えようと思っております。来春は桜の花と球根の水仙などを一緒に見ることが出来るでしょう。楽しみます。

みなさん、また散歩ついでに見に来て下さい。

お手伝いして下さい方募集中です。

組合員さんでタイルアートの先生をされている渡部さんを招き、タイルアート教室を行いました。貯金箱にタイルを貼っていくというものでしたが、色とりどりのタイルがあり、かわいい物やきれいな物などみなさん思い思いに手に取られ貼られてました。

とても楽しく、笑顔あふれる支部企画になり、参加された方もまたやりたいとおっしゃってました。

(東川津支部)

講義のあと壁に添って立ち姿勢の確認を行いました。良い姿勢をとり続けるのは難しく、最後は筋力アップの体操を行いました。教えていただいた体操を日々の生活にとりいれて、



私達意宇川班は班会で10月9日松江生協病院の理学療法の方に講師に来ていただき転倒予防についての学習会を行いました。

まずは自分が転倒しやすいかどうかチェックリストでチェックしていきます。年齢が上がると共に筋力も衰えてきますが、運動などによって予防できるというお話でした。

転ばない筋力作りにチャレンジしていきたくです。(八雲東支部 意宇川班)

八雲東支部
意宇川班

転ばない筋力作りにチャレンジ!

10/9



西南支部では、10月20日に言語聴覚士さんを招いて

西南支部

久しぶりに楽しかった! 嚙下学習会開催

10/20

「嚙下学習会」を開催、22名が参加されました。

「最近飲み込みが悪くなった」「よくむせる」などの声があり、今回の講座をする事に。

学習会では嚙下障害の仕組みやその原因、そして予防対策として嚙下体操を学びました。

予防には体操はもちろん、「楽しくおしゃべり」するとか「笑う」事も大事と聞き、みなさん大いに納得されました。



れました。久しぶりの集りに、屋内の交流会はできませんでしたが、天気も良く近くの公園でランチをされた班もあり、楽しいひと時を過ごしました。

(支部長 佐藤暁一)

東川津支部

タイルアートでにっこり

10/20



わたしのまちの青空健康チェックのご案内(12月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
12/3 (木)	安来 1、2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力
12/8 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	体脂肪、筋肉量
12/20 (日)	法吉	淞北台団地ふれあい交流館	10:00~11:00	骨密度、体脂肪、筋肉量

※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。

サロン 12月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
12/2 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
12/10 (木)	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	フラワーアレンジメント

新型コロナウイルスの感染状況により中止をする場合があります。ご了承下さい。

事業所

だより



松江生協病院

「医療構想プロジェクト」 ふれあい診療所検討会

について

10/31



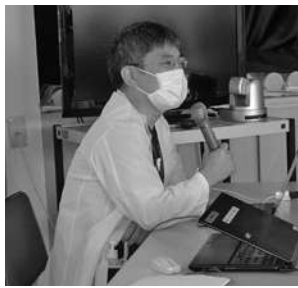
大西ふれあい診療所所長

松江生協病院医療構想プロジェクトの企画で、『ふれあい診療所のあり方検討会』を10月31日(土) 10時から松江生協病院別館4階組合員ルームで実施しました。今回は、新型コロナ感染症対策もあり、院長・副院長を含め、35名の参加で実施しました。高濱院長の挨拶の後、大西ふれあい診療所所長より『ふれあい診療所の振り返りと現状について』、眞木副院長より『地域になくてはならない診療所を目指して』について講話をしていただきました。その後、『地域から求められる外來づくり』をテーマにグループワークを行いました。

参加者からは、病院に隣



35名が参加しました



眞木副院長

接している強みを活かしながら(専門的な検査や治療もできる)、地域や組合員さんのニーズに添えていくことが大切ではないかなど意見が聞かれました。最後に、眞木副院長より終わりの挨拶をしていただき、閉会しました。今後も、地域から頼られる診療所を目指して、職員全員で取り組んでいきたいと思えます。(事務局長 石川)

2017年7月から始めた「無料低額診療事業」も3年余りが経過しました。さまざまな事由で困難を抱えた方々が、必要な医療を受けられるように「社会福祉法」で定められた制度ですが、今年は、コロナ禍の影響を受けて申請に至ったケースもありました。去る9月2日には、松江生協病院が所属する島根県医連で、経済的事由による手遅れ死亡調査に基づく記者会見を行い、その際に無料低額診療事業の実績報告、コロナ禍における困難



松江生協病院・無料低額診療事業委員会

この3年余りの間に「無料低額診療事業」の申請承認に至ったケースは74件ですが、まだまだ氷山の一角ではないかと思えます。組合員の皆さまを始め地域の皆さまに、周知しきれない現状を認識し、幅広く利用して頂けるように引き続きお知らせしていきます。(松江生協病院・無料低額診療事業委員会)



松江生協病院

無料低額診療事業 全ての県民が必要な医療と介護 を安心して受けられる様に!



新型コロナの影響は虹グループに大きな影響を与えています。

介護医療院 虹

2020 虹

「生協強化月間」

スタート集会

報告

9/29



経営的にも厳しい状況で虹グループは7月「新型コロナみなで応援 特別出資」を訴え100人を越える利用者様及び家族のみならずさまに多くの増資を頂きました。そして秋の「生協強化月間」の時期がやってきました。コロナの影響で入所様家族は面会も出来ないなかで職員も例年とおりの強化月間が取り組めず元気がでま

せん。そこで組織委員会は今年の「月間スタート集会」は各職場の月間のテーマや職員の思いをB4サイズにまとめて虹「月間アピールボード」を作成することにしました。(写真) 9月29日(火)朝、朝礼時に時間を頂き、密をきけて職員と組織委員会だけでスタート集会を行い各職場の思いを集会でアピールしました。最後にアピールボードと一緒に全員で記念撮影をして終了、ボードは玄関に飾って有ります。(虹 組織委員会 事務局 樋野伸一)

コロナ禍を起因とした困窮事例

【事例】『家族の就職内定が決まっていたが、取り消し。医療費支払いに困窮された事例』

- ・40代・男性・社保
- ・妻(30代)、未就学児との3人暮らし
- ・内科定期通院中。薬変更の為、医療費増。
- ・妻が4月に就職が決まっていたが、内定取り消し。本人の収入のみでやりくりしている。
- ・妻が、体調不良により通院が必要になった。
- ・本人、妻とも無料低額診療事業を申請。医療費10割減免が認められ、継続通院中。妻の体調のこともあり、再度就労には至っていない。

【事例】『営業自粛で収入減に父の入院が重なって生活が困窮した事例』

- ・40代・女性・国保
- ・父(80代)との2人暮らし
- ・内科定期通院中。
- ・父の他院での入院費を分割で納めている中、再び他院で入院。
- ・娘は飲食業に従事、コロナ禍で営業自粛となり5月の収入が激減。
- ・収入が大きく減り入院費が重なったことから無料低額診療事業は10割免除となったが生活自体はとても厳しい状態である。

～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



http://www.matsue-s
http://www.matsue-saiyo.jp
http://www.matsue-saiyo.jp

フットケアPresents

1回目は11月号に掲載

2回目

4回シリーズ

フットケアとは？

みなさんフットケアという言葉を知った時、思い浮かぶことはなんでしょう？サロンの爪のケアや踵の角質除去、マッサージュといったところでしょうか。医療の現場では、ここ近年、急速に注目を浴びている分野になります。「下肢救済」といって足から全身を診ることで、その人の足を守り歩行を守ります。人生の最後まで、自分の足で歩くということこそをコンセプトにして潰瘍や切創から予防介入・治療介入するための活動をしています。

日本が遅れている!!?

や痛みは、なんと転倒発生率の増加に關与していることが分かっています。普段から足を観察して異常がないか確認することが、みなさんができるフットケアの入り口と言えます。

海外では足病医（ポダイアトリー Podiatry）という学問があり、足病外科医（ポダイアトリスト Podiatrist）という足専門の医師がいます。簡単に言えば、眼の異常があれば眼科へ、歯の異常は歯科へ、足の異常は足科へといったことになりま

す。アメリカでは約13000人以上、オーストラリアでは約5000人以上も専門医師がいるのです（平成24年時）。それに対して日本はごく数名と言われています。まだまだ日本の足病医は発展途上にあり専門医も少なく世間への周知は

不十分ですが、高齢社会が進む日本に下肢救済は必要な分野になってくるでしょう。



足を切断から守るために

フットケアを必要とする患者様の背景には様々な病気が隠れています。高血圧や動脈硬化症、糖尿病、慢性腎不全などの生活習慣病といわれる病気が血管や末梢神経に異常をもたらします。その結果、潰瘍形成や易感染性となり切断リスクは高くなります。回避するためには基礎疾患をしっかり治療すること、また足病変を早期発見し治療に結びつけることが切断リスクを抑えることに繋がります。

当院では

第1・3水曜日入院患者様の足が冷たい、しびれる、足の色が悪い、足の傷が治らないといった症状を対象とした回診を行っています。医師、看護師、リハビリが中心となりチームで治療方針を検討しています。今後は、必要に応じて予防的介入を行い、分かりやすいパンフレットで患者様や家族に指導し一人でも多くの下肢救済をしていきたいと考えています。足に気になることがある場合は、かかりつけ医師や当院の放射線科中村医師に相談してみてください。

（リハビリ科 理学療法士 フットケア認定士 徳村拓哉）



医師、看護師、理学療法士を主体としたチームで回診中の写真です。足の観察や、潰瘍の処置を行っています。

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。



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。キ口数は問いません。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 JAL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>



フードバンクしまね
あったが元気便
FOOD BANK SHIMANE ATATAKA GENKI BEN



覚えておいてください。

医薬品 副作用被害 救済制度



医薬品副作用被害救済制度は、医薬品を正しく使用したにもかかわらず入院相当の副作用が生じた場合に、医療費や障害年金などの救済給付を行う公的な制度です。

救済制度相談窓口

☎ 0120-149-931

受付時間：午前9：00～午後5：00/月～金（祝日・年末年始をのぞく）

pmda

独立行政法人 医薬品医療機器総合機構
Pharmaceuticals and Medical Devices Agency

〒100-0013 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル
<https://www.pmda.go.jp/>

2020年度「第32回戦争体験を語り継ぐ集い」参加費無料

日時 12月5日(土) 13:30~15:30

場所 島根県民会館3F 大会議室

内容 ①朗読で伝える「さあちゃんとヒロシマ」
②西尾幸子さんによる講演



※広島市立基町高校・美術専攻生徒制作のパネル展示会「被爆絵画・被爆体験者からの聞き取りによる油絵(複製)」も同時開催しています。

【参加者募集についての諸注意】

今回の募集人数は、折からの「新型コロナウイルス」感染拡大予防のため、例年の約半数とさせていただきます。当日、定員となりました時点で入場をおことわりさせていただく場合があります。また、感染拡大状況によって、急遽「中止」とさせていただきます可能性もあります。予め、御了承ください。

【申し込み先】

参加の申し込みは、以下の内容を電話で受け付けます。

①参加者名 ②ご住所 ③連絡先 ①~③をお伝えください。

お問い合わせ先 主催:「第32回戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会
松江保健生協まちづくり委員会 ☎(0852)27-3774

12月のオレンジカフェ「なのはな」

開催のご案内

OPEN

認知症の方やご家族が日頃の思いを語り合ったり情報交換したり…。お茶を飲みながらほっとできるカフェです。気軽にお越し下さい。

日時 12月13日(日) 14時~15時30分

会場 ふらここデイサービス食堂
(松江市佐草町 介護医療院 虹 隣)

会費 お茶代(100円)とは別にフラワー
アレンジメント代500円が必要です。



新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じては、オレンジカフェ「なのはな」を中止する場合があります。下記までお問い合わせ下さい。

お申込み・お問い合わせ先

介護医療院 虹 在宅支援室
平日 電話(0852)27-8977(平井) 休日 080-6323-8482(池田)

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、2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 2020年12月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|
| 来海 昭夫さん | 門脇 史子さん | 門脇 あや子さん | 片寄 満子さん | 景山 美規代さん | 小野 靖さん | 落合 清作さん | 大木 綾子さん | 遠藤 広子さん | 井上 幸枝さん | 石原 薫さん | 池田 稔さん | 安食 秀子さん | 阿食 友香さん |
| 原 栄子さん | 中島 淑美さん | 中島 澄江さん | 仲島 恵子さん | 戸屋 栄子さん | 殿本 美恵子さん | 津森 未希さん | 田中 勇二さん | 高橋 千也さん | 坂本 真子さん | 坂本 真奈美さん | 小山 千代子さん | 小林 千佳子さん | 来海 清造さん |
| 場 幸子さん | (同姓同名の場 があります) | 吉川 幸子さん | 横山 富美恵さん | 森脇 久雄さん | 持田 良逸さん | 村上 敏江さん | 三島 幸弘さん | 松浦 美都子さん | 堀内 美子さん | 藤原 駿次さん | 平田 栄さん | 引野 千代さん | 原田 百合子さん |

●10月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「イシヤキイモ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

288名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

1	2	3	4	5	6
7		8	9		
10		11	12		
	13		14		15
16			17	18	
		19		20	21
22	23		24		25
26			27		

- 【タテのカギ】**
- 1 昼が最も短い日
 - 2 早口言葉「ナナムギナ」
 - 3 釣りの○○。クモの○○
 - 4 湯茶をのむ器
 - 5 中国王朝の一つです
 - 6 皮膚などがくっついてしまうこと
 - 7 マグメ○○○○○○
 - 8 正月用品などを売る市
 - 9 自分の家です
 - 10 那須与一は○○の名人
 - 11 手品よりは大きがかりかな?
 - 12 食○○旺盛。○○張り
 - 13 利己主義。○○イスト
 - 14 余暇。○○○○ランド
 - 15 ノックをして入ります
 - 16 就寝中のクセ
 - 17 奈良の大仏があるお寺
 - 18 似た者同士。○○は友を呼ぶ
 - 19 集まり。映画の○○
 - 20 串に刺して焼いた鶏肉
 - 21 無用の長物。○○の大木
 - 22 ○○○の道はヘビ
 - 23 家の最上部にあります
 - 24 建物の基礎
 - 25 片付け。○○整とん
 - 26 牛乳十乳酸菌の食品
 - 27 サンタさんの出入り口?
- 【ヨコのカギ】**
- 1 冬の日のお風呂
 - 2 人間万事塞翁が○○
 - 3 冬至の日のお風呂
 - 4 人問万事塞翁が○○
 - 5 正月用品などを売る市
 - 6 自分の家です
 - 7 那須与一は○○の名人
 - 8 手品よりは大きがかりかな?
 - 9 食○○旺盛。○○張り
 - 10 利己主義。○○イスト
 - 11 余暇。○○○○ランド
 - 12 ノックをして入ります
 - 13 就寝中のクセ
 - 14 奈良の大仏があるお寺
 - 15 似た者同士。○○は友を呼ぶ
 - 16 集まり。映画の○○
 - 17 串に刺して焼いた鶏肉
 - 18 無用の長物。○○の大木
 - 19 ○○○の道はヘビ
 - 20 家の最上部にあります
 - 21 建物の基礎
 - 22 片付け。○○整とん
 - 23 牛乳十乳酸菌の食品
 - 24 サンタさんの出入り口?



二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?!

解答欄	A	B	C	D	E	F

ヤ	ジ	ウ	マ	コ	ガ	モ
ケ	ガ	ド	ビ	ン	ム	シ
イ	ジ	メ	ヨ	ビ	モ	
サ	イ	ボ	ウ	ハ	シ	
カン		デ	キ	タ	テ	
イ		カイ		イン	コ	
テレ	ワ	ーク		コ	ケ	
キ	ツ	ズ	リ	ヨ	ウ	シ

【10月号の解答】
イシヤキイモ

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 「私の好きな食べ物」です。

蕎麦

藤井暢二さん

強い体、いつも家族で見て会話がはずんでいます。ありがとびびります。

私の好きな食べ物は蕎麦です！ザルそばも大好きですが、これからの季節は温かいお蕎麦で心も体もあたたまります。ねぎと海苔ものせて(たまにはお肉も)元気になるます。

茶碗蒸し

海賀絹子さん

寒くなるとうふうふうしながら茶碗蒸しを食べるのが一番!!

亡くなった母の茶碗蒸しはいつも20個ぐらい作るのので、ご飯を食べず茶碗蒸しでお腹が一杯にしていました。

今月のおたよりテーマ② 「少し空いた時間の使い道」です。

読書の秋

ネコさん

病院での待ち時間、夜ねむりにつくまでの時間、図書館で借りた本を読むようになりました。

本はいつでも読めていつでも止める事ができて、新しい情報、知らない事、いろんな



世間を見る事ができてとても楽しいですね。

ナンプレ

えつこさん

私は「ナンプレ(数独)」をしています。

1~9の数字を区切られた枠内に入れていくパズルですが、最近では100円均一にも問題が売れていて、ちょっとした時間に頭の体操をして楽しんでます。ポケ防止です。

有意義に使っています

Y・Iさん

外出を控え、家にいる時間が多くなり、近くの山に栗拾いに出かけ、たくさん収穫しました。いもほり、栗拾い楽しいですよ。

栗

高木悦子さん

早朝の散歩も寒くなって来ました。

でも楽しみがあります。歩く道に栗が落ちて来ます。山栗季節を感じ子ども心にかえります。栗御飯にしておいしかったです。

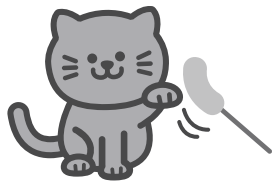
キリがない

すーさん

できるだけスマートフォンは使わない。

本をもって、あいた時間に読む、少し筋トレ、歩く、と言った体を動かす。

家にいる時はこまめにそうじと愛猫、スーさんとあそぶなどなど思い出したらキリがなくなりました。

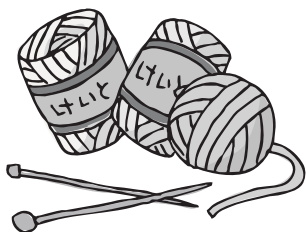


空き時間は自由時間

バーバラさん

80才を目前にしているの、一日中空き時間のようなものです。以前は、病院での待ち時間が少し空いた時間でしたが、今は予約制をとる病院が多く、待つ時間が少なくなりました。それでも病院に出かけるときは、編み物や数独の

用意をする。待つ時間、空きの時間が何だか恋しくなりました。



自由投稿

もうそろそろ

時を戻そうさん

2年前、私は主人より一足先に定年を迎え、今年の2月主人も会社を退職しました。3月から新しい体重計を購入し、体重・体脂肪・体年齢・基礎代謝等計測しています。年齢の事も考え、食事にも気を付けているつもりが、何故か毎月のように1kg、2kg増える一方です。これではいけないと、家の中で2人で出来るスクワット・ラジオ体操を毎朝始めました。半年が経ちます。もうそろそろ効果が出るはず(絶対!)!

思っています

細田ちえこさん

コロナ騒ぎで班会も自粛していましたが、少しずつ再開してほしいとの声が聞こえてきました。三密をきけて、楽しいひとときを過ごせるよう考えたいと思っています。

すっかり秋を感じます

曳野敬子さん

朝晩の冷え込みからすっかり秋を感じます。ご近所、親せき等から芋づるをもらうと、芋掘りの季節がやってきました。もうそろそろ効果が出るはず(絶対!)! スーパなどで「焼き芋」の甘い香りが...するのでしょうか。楽しみにしながら冬が来ることを待ちたいと思います。



イラスト：宮崎広延さん

クイズ大好き

田原文子さん

「強い体」いつも待って全部読みます。クイズ大好きです。私は、丈夫でないので、少し散歩、夜はスクワット・家事をカンパッテます。

コロナ・インフルエンザに気を付けて、マスク・手洗い予防しています。

早く気が付いて良かった

長田キクエさん

3月末に自転車で転び腰椎圧迫骨折でコルセット生活を3ヶ月しました。

今は、朝一番に犬と共に散歩をして、ラジオ体操の毎日です。

もっと、日々に自分の体を気を付けてやれば良かったと思ひ、早く気が付いて良かったと思う毎日です。

原因

ひまわりさん

主人とケンカ。原因は...「言った」「いや、聞いてよらん」この繰り返し。最近増えてきました。

お互い、年をとったからでしょう。

「おたよりひろば」(2月号)の募集テーマは「パンクティン」言えは...」

②「2020年」頑張ったこと」です。

「おたよりひろば」の募集テーマは「パンクティン」言えは...」

<p>ふれあい診療所併設在宅介護サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・せいきよう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021 	<p>介護医療院 虹</p> <p>※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。</p> <p>松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212</p>	<p>せいきよう学園福祉センター</p> <p>※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。</p> <p>松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455</p>
	<p>せいきよう幸町福祉センター</p> <p>※せいきよう幸町デイサービス</p> <p>松江市幸町1571 ☎0852(28)1388</p>	<p>生協東出雲診療所</p> <p>※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。</p> <p>松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264</p>

2020年12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

年末年始休診のお知らせ

12/30(水)~1/3(日)
一般外来を休診いたします。

1月4日(月)から平常通り診療いたします。

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	尾上	
	予約	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)	鈴木・宮廻 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) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学		
脳神経内科	新患	田中		大田誠(再診のみ) 田中	柴田	田中	完全予約制 大田誠(第2)
	※受付10時まで			※受付10時まで	※受付10時まで	※受付10時まで	
整形外科	新患	高吉嘉	濱岡本	吉岡榎田(大学)	高濱宮	二宮本	
	※受付10時まで		※受付10時まで		※受付10時まで		
外科	新患	内田佐山	交代制	内田橘山	交代制	佐藤山本	交代制
	予約	中島(第2・4・5)	中島	中島	中島(第3予約のみ)	中島(第3休診)	中島
脳神経外科	美津島(新患のみ)	美津島	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			中村				
皮膚科	新患			完全予約制 山本		完全予約制 山本	
	予約						
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	多田(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)
予約時間			

※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
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2・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、ごへ
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。