

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (2月末日現在)

組合員.....31,773人
 出資金高..... 1,566,874,300円
 平均出資金額.....49,315円
 機関紙手配り協力員数..... 1,849人
 手配り配布数.....11,479部

4月号

2026年4月1日 No.619

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 <https://www.matsue-hew.jp/>
スマートフォン用サイトはこちらから→



暮らしや健康に役立つ
情報をLINEで発信中!



高濱理事長

いのちの章典 3/6 実践報告会開催

本報告会は、「いのちの章典の理念に根ざした医療・介護の実践を振り返り、今日の学びの意義を共有する」目的で開催されました。今年、松江生協病院、介護医療院虹での会場参加及びオンライン参加で、職員・組合員合わせて100人を超える参加者となりました。報告会では下表のように多様な実践が紹介されました。

いずれの事例も「その人らしさの尊重」「弱い立場の人を守る視点」「地域とともに支える姿勢」が共通し、いのちの章典の理念が現場で具体的に体现されていることが示されました。又、職員の葛藤や困難も率直に共有され、組織として学び合い、より良い支援を模索する姿勢が確認できました。



地域組合員の山根理事(左)
永江理事(右)

	演 題	発 表 者
①	「やる気を引き出し“その人らしく生きる”を支える ～『マイチャレンジカード』の取り組み～」	学園デイサービス
②	「だれでも利用しやすい病院を目指して」	松江生協病院相談室
③	「地域と一緒に“つながって”」	地域組合員
④	「自分らしい終活をされたYさんとの関わり」	介護医療院虹2階病棟
⑤	「施設退院を拒否している患者へ、家族・他職種と協同した退院支援」	松江生協病院4階東病棟
⑥	「“おはよう”が聞きたくて」	ふれあいデイサービス
⑦	「自立型高齢者住宅の役割と限界 ～生活保護受給者への支援における葛藤と他職種連携～」	高齢者住宅



春の組合員活動交流会のご案内

参加費
無料

日時 4月17日(金)13:15～(開場12:30)

場所 松江テルサ1階テルサホール

※マスク着用でご参加ください。
※飲み物は各自でご持参ください。

- 第1部
- オープニング 大正琴(ブーフーウー)
 - 2025年度支部活動報告

- 第2部
- 安来節ステージ
～安来節屋 宇川耕士御一行による
安来節・どじょうすくい 他～
 - 健康づくり委員会
～ちゃーがんじゅう体操～
 - 各支部活動、生協より報告





組合員の皆さんは、ご自身や家族、友人の体調がおかしいと感じる時に、どこを受診すればいいか戸惑うことはありませんか？

何となく身体がだるい、手足が痺れる感じがするといった症状に対して「このまま放っておいて大丈夫だろうか」「心配だけど、このぐらいのことで受診したら医療機関の迷惑になるのでは」などと思われることはないでしょうか？

そのような方の窓口・受け皿になるのが、総合診療科です。

また、「ここ数日食事の入りが悪い」「腰痛がひどくて動けない」「同居介護者の介

助があって何とか生活できていたが、同居介護者の体調不良のために、これまでの生活を継続できなくなった」という患者さんに一時的に入院していただき、再び安心して生活に戻れるまでの入院診療を担当するのが総合診療科です。

体調面で困ったら、まずは相談していただき、安心した生活に戻っていただくまでのマネジメントを担う、いわば「よろず相談診療科」が総合診療科です。3人の常勤医と1人の非常勤医の4人体制で、まずは、ふれあい診療所での月・火・木の総合診療科外来を開き、入院患者さんの診療から始めます。松江・安来圏域の高齢化は、今後しばらく続くことが予想されます。

高齢者は、健康面・生活面での課題を、複数同時に抱えているこ

とが多いです。これらの課題を地域の資源を最大限に活かして解決し、豊かな暮らしを支えていくこと。これが地域包括ケアの理念です。

しかし、それを完結させるには、地域の医療・介護資源はまだまだ十分とは言えず、資源を活かすための連携にもまだ課題があると考えます。

今後は松江生協病院・総合診療科の体制をさらに整え、松江・安来圏域の地域包括ケアを完結させるため、まだ不足している役割を補い、地域を支える柱へと発展できるように全力を尽くします。

開設してすぐのうちには、まだよちよち歩きから始めるため、色々と皆様にご迷惑をおかけし、期待に添えないこともあるかもしれませんが、そういった場合には、「こうし

ちょっと気になる病院の話

2026年4月から、総合診療科を開設します。

松江生協病院 院長 眞木 高之



「て欲しかった」という忌憚のないご意見をお聞かせください。

いただいたお声は、総合診療科をより良く成長させるための「貴重な贈り物」として真摯に受け止め、皆様の期待に応える組織へと発展させていきたいと考えております。

ぜひ温かいご支援をお願い申し上げます。

みんなで健診を受けよう！

春のキャンペーン

～早期発見・予防で健康寿命を延ばしましょう～

当院の健診が初めての「健診はじめてさん」をご紹介ください！
4月受診分限定の「超お得価格」で健康づくりを応援します。

組合員様限定

- 特典1 紹介された「健診はじめてさん」
- 新基礎コース
13,200円(税込)→**9,900円(税込)**
 - 組合員ドックコース
28,600円(税込)→**25,000円(税込)**
- *未加入の方も、当日組合員への加入で上記価格が適用されます。

- 特典2 紹介してくださった方
- 2026年4月～2027年3月の健診代が
2,000円引き ※期間中、紹介人数に関わらず割引は一律2,000円まで。
- 【ご予約・詳細は健診センターまで】
必ず「春のキャンペーン」とお伝えのうえ、
紹介者・被紹介者「両名の氏名・電話番号」をお知らせください。



お問い合わせ 健診センター

TEL:0852(22)0843 フリーダイヤル(県内のみ)0120-250843
平日 9:00-16:00 / 第4土曜 9:00-12:00

令和8年4月1日から 妊婦を対象にした RSウイルスワクチンが 無料で受けられます！

赤ちゃんのRSウイルス肺炎を防ぐワクチン。対象の妊婦さんは無料で受けられます。ぜひ当院へご相談を。

接種ご希望の方は、
接種希望日の5日前までに予約が必要です。

0120-20-1304 までお電話下さい。



「接種の対象者」

接種日時点に、
松江市に住民票のある
妊婦28週0日から36週6日
の妊婦の方

4月のオレンジカフェ 「なのはな」開催のご案内

OPEN 最近は昔話の話題に花が咲き、たくさん笑って、当事者さんの参加も増えています。いろいろな認知症に関する相談事承りますので、遠慮されず是非、来てください。

- 日時 4月26日(日) 14時～
- 会場 ふらここデイサービス食堂 (松江市佐草町458-1 介護医療院 虹隣)
- 会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ
平日 電話 (0852)61-1165(池田)
休日・夜間 080-6323-8482(池田)

高齢者住宅 (ふらここ ないろ) 入居者募集! 空き部屋情報

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「ないろ住宅」の4月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 2室 **ないろ住宅 1室**
(どちらも1人部屋です)

お問い合わせ先 介護医療院 虹 池田真由美
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

二月六日、松江生協病院研修医の高島克年先生より「ヒートショック」の症状と危険性について、お話を聞きました。「ヒートショック」とは、急激な温度差によって血圧や、脈拍が大きく変動し、体に負担がかかる現象のことです。(《初期症状》めまい・立ちくらみ・意識消失《重篤な症状》心筋梗塞・脳卒

中・失神による転倒や溺水) 特に冬場の入浴時に多く、入浴中、命を落とされる方をちらほらと耳にします。飲酒後や、食後すぐの入浴も、注意とのこと。家族で入浴時の声かけを習慣にし、見守りをするのも良い事です。

早期発見と予防が何より大切です。日々、何げなく過ごして

東川津支部 高班
高島克年先生と
楽しく交流しました
2/6

私。他人事ではありません。自身自身にいつ何が起るのか分かりません。気を付けたいものです。高島先生の笑顔に癒されました。先生をこれからも応援していきます。



4月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
4/2(木) 10:00~11:00	安来第1・安来第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
4/7(火) 9:30~10:30	東まつばら /津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
4/10(金) 10:00~11:00	山代 /ホック山代店	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
4/20(月) 10:00~11:00	法吉 /淞北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、血管年齢

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



(双葉駅周辺)



(大野駅周辺)

最終回の今回は、福島第一原発立地町、双葉郡双葉町と大熊町の現状を報告します。原発事故後2011年3月2つの町は全町民が県内外に避難を余儀なくされ、帰還困難区域に指定されました。私は事故翌年2012年からほぼ毎年、中通り浜通りを見てきました。事故後10年に渡り国道6号線通行時、双葉町大熊町は放射線量が大きく駐車禁止で街に入ることは町民以外全くできませんでした。しかし国と県は常磐線大野駅周辺と双葉駅周辺を特定復興再生拠点区域として大規模な除染を行い駅前再開発を実施しました。双葉町は駅前555haの面積を除染し先ずは双葉町役場を駅前に戻し商業施設と集合住宅と団地を造成しましたが私が訪れたときは平日だったせいも駅前が閑散とし人の往来はありませんでした。一方で大熊町大野駅は約850haの面積を除染し駅前に賑わいを創出させています。役場は駅前には無く在るのはCREVA大熊(産業交流施設)。復興に携わる多くの企業の事務所が入り、中間貯蔵施設情報センターも国道沿いから移転し、市民交流としての役割もあるようです。又隣接地にクマSUNテラスという大規模な飲食ゾーンが設けられ、訪問時は昼だった事もあり多くの飲食店が観光客や復興に携わる方などであふれ、双葉駅と大野駅の賑わいは対照的でした。原発事故後15年まだまだ復興は道半ばだと感じた訪問でした。

3回連載 最終回
「福島第一原発事故」から15年。
福島県浜通り双葉郡の現状報告

元松江生協病院放射線技師 樋野伸一

いきいき 活動しています!
支部分会 元気な

「介護が必要になったら、まずどこに連絡すればいいの?」そんな不安を解消するため、生協在宅支援センターのケアマネジャーを講師に招き学習会を行いました。講師の方の温かい語り口により、穏やかな学習会となりました。今回、地域にある具体的な施設やサービスの情報を共有し、利用する際の流れを交えたお話は、「自分事」として捉えやすく、参加された方々からも質問が。地元の福祉ネットワークの心強さを実感し、いざという時の備えについて前向きに考えるきっかけとなりました。(西南支部運営委員会)



4月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
4/1(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	健康チェック、茶話会(コーヒー代100円)
4/10(金) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	さくらもち、抹茶(参加費200円)、野菜パザール
4/10(金) 14:00~16:00	グリーンカフェ(緑山) /古志原町民会館	ジェンガ、骨密度測定、コーヒー(参加費300円)
4/13(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操、ゲーム、歌、クイズ
4/13(月) 10:00~11:00	サロンあげ・そげ(馬淵) /富士見ヶ丘住宅集会所	ゼジコンライブ(参加費300円全額出資金)
4/14(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館すこやか	オーラルフレイル学習会
4/25(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	麻雀・脳トレ
4/30(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) /よらこい会館	ニュースポーツ(参加費300円全額出資金)

第1・第2・第3・第5土曜日は、休診です。

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
総合診療科		眞木高 (循環器内科)	眞木高 (循環器内科)		大村 (呼吸器内科)		
消化器内科	新患	福田		大西	大野	数森	
	予約	大野	大西 数森	福田	大西		大西 (第4)
循環器内科	新患			山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	越田・鈴木 山下・宮廻 (第4)
内科	予約	眞木薫 濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)		
内分泌内科	予約				大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
心臓血管外科						齋藤 (第1・第3)	
腎・透析科						吉野	
脳神経内科			岡田 (受付午前10時まで)	完全予約制 大田 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中村 (受付午前10時まで)	大田 (第1・第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第4)
整形外科 (受付午前10時まで)		高濱 嘉本	高濱 二宮 嘉本	完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤		内田 山本		佐藤 山本	
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	
泌尿器科		完全予約制 大学医師	完全予約制 大学医師 (9:30~)			完全予約制 非常勤医師	
放射線科			完全予約制 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		竹安 (受付午前10時まで)		藤原 (受付午前10時まで)			
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

午後診療		完全予約制※耳鼻咽喉科を除く					
		月	火	水	木	金	土
内科	循環器		越田	鈴木 (11:30~)			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)	眞木高				
	消化器			大西			
	呼吸器				大村		
腎・透析科		上田					
脳神経内科			大田				
メンタルヘルス科					完全予約制 富澤		
耳鼻咽喉科		仙田	耳鼻咽喉科の午後診療は月曜日のみ ○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30				

夜間診療 (火曜日)		完全予約制		○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00	
内科		脳神経内科			

- ※脳神経内科：新患対応が可能な日は、火曜日、第4水曜日(完全予約制)、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：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。
- ※整形外科の受付は10時まで。
- ※眼科の受付は10時まで。

大切なお知らせ

第2土曜が休診になります

○2026年4月~9月… 内科、脳神経内科、
乳腺科に限り第4土曜日のみ診療

○2026年10月~… 第2、4土曜日休診
※但し、乳腺科については2026年度末までを目処として、個別の対応を行います。
受診の際は、生協病院救急外来をご利用いただきますよう、ご理解の程、よろしくお願い致します。

2026 4 外来診療のご案内

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。

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。
ふれあいみれよ
フリーダイヤル **0120-201304**
平日 8:30~17:00 第2・4土曜日 8:30~12:00

- ・新患の方は、ご相談ください。
- ・耳鼻咽喉科と内科以外は当日予約できません。
- ・来院時には診察券をご持参ください。
- ・受診時はマスクの着用等の院内感染予防にご協力お願いいたします。
- ・受診の際には、保険証、公費医療証、お持ちの方はマイナンバーカードもご持参ください。
- ・お問い合わせやご相談がある場合は、0852(23)1111までご連絡ください。かかりつけの方で診療科にご相談したい場合は、診療科におつなぎいたします。

訪問診療 ☎0852(23)1111
在宅診療部へお問い合わせ下さい。

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
戸田	戸田	戸田	戸田	根津

午後診療 ○受付 予約/14:00~16:30
予約外/14:00~16:00

月	火	水	木	金
戸田	戸田	根津	津河	野根

夜間診療 火 ○診療/17:00~
戸田 ○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

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。

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
平井/山崎/谷 ☎0852(26)0444

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00~12:30 (月~金)	14:00~16:30 (月~金)	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。
- ※ 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
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。

病気や介護に関する不安や相談は…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**



介護医療院 虹
ふれあいヘルパーと
生協ヘルパー
4月より合併します
4/1

松江保健生協では、3か所の事業所で「訪問介護」を行ってきました。2026年4月1日より「ふれあいヘルパー生協ヘルパー」を閉鎖し「生協ヘルパー生協ヘルパー」に統合します。

新しい「生協ヘルパー生協ヘルパー」はホームヘルパーが10名以上在籍する、今までの生協にはない大きな規模の訪問介護事業所となります。「住み慣れたご自宅、地域で安心していつまでも自分らしく過ごして頂く」ためのお手伝いを引き続きたいします。お一人お一人の生活スタイルやこだわりに合わせて支援を心掛け、ご利用者やご家族、地域の方々が安心して生活を続けることができるよう

日々活動していきます。引き続きのご愛顧をよろしく願います。ご利用者、関係者の皆様には、何卒ご理解ご協力をよろしく願います。

なお、「学園ヘルパー生協ヘルパー」は今まで通り事業を行います。国の政策により、訪問介護事業所の倒産、縮小が進行し、訪問介護事業所がない自治体も全国に広がっています。松江保健生協は、地域の介護を守るため組合員の皆様と力を合わせて奮闘します。医療、介護のことでお困りごとなどがあれば、いつでもご連絡をお待ちしております。

(小規模事業所等統括職 佐々木広樹)

まちづくり委員会
虹のバレンタイン
行動でのふれあい
2/12



2月12日、ふれあい診療所で、虹のバレンタイン行動に取り組みました。今年は、医療福祉生協のアピールチラシを入れたポケットティッシュ配りに加えて、医療機関の維持存続への支援を求める請願署名のお願いも行いました。まちづくり委員会のメンバーが、ふれあい診療所の1階から3階に分かれて活動開始。ほとんどの方が、自分事として快く協力してくださり、1時間の行動で、ティッシュ87セットを配り、署名

80筆を集めることが出来ました。その間、一人暮らしの方が安全安心に生活するために気を付けていることを伺ったり、ふらこ見学のお尋ねがあったり、署名の代筆に応じたりとさまざまなふれあいがありました。ティッシュを渡すと手作りの素敵なティッシュケースをプレゼントしてくださった方もありました。例年以上に交流ができ、楽しく有意義な行動となりました。

松江保健生協の看護学生委員会では、3月1日(日)、「島根県看護の職場紹介フェア」に参加しました。このフェアでは、看護学生や興味のある方々が各医療機関の企業ブースを回り、就職の参考にしていきます。松江生協病院のブースには24名が来られ、職員から就職後の働き方や新人看護師の教育制度など紹介しました。看護学生は、病院の特色や教育制度など関心をもって聞いてくださって、「病院見学ができるか」という質問もあり、看護学生とのつながりの場になりました。

看護学生は、勉強と実習、就職活動などでとても忙しく、学費や生活費もかかり、苦労されているお話をよく耳にします。松江保健生協ではそんな看護学生を応援するため、看護学生の奨学金制度を設けています。学生時代に奨学生だった看

松江生協病院 看護部
看護学生とつながる
職場紹介フェアへの
参加と奨学生募集

看護師は、「アルバイトをしたくても実習でなかなかできなかったので、奨学金があって助かりました」と話して

おり、とても好評です。今後、看護学生に向けて奨学金制度説明会を計画予定ですので、関心のある方はどうぞお気軽にお問い合わせください。
(松江生協病院 看護部 田邊美帆)



写真は職場紹介フェアでの様子

みんなで選んだゆるキャラが決まりました!

みなさんにご参加いただいた「ゆるキャラ投票」が終了しました。3つのキャラクターの中から、見事「まつほっこり」が1位(436票)に輝きました!

1位
まつほっこり
436票



2位
まつぺんちゃん
60票



3位
すいごう丸
58票



これからの活躍をお楽しみ!!

今回の投票総数は554票でした。投票してくださった皆さま、本当にありがとうございました。これからは、まつほっこりが松江保健生協の「ゆるキャラ」として、いろいろな場面に登場します。どうぞお楽しみに!

組合員さんが考案された すこしおしるべ

ジャガイモのゴマ酢あえ

材料(4人分)

じゃが芋(メークイン) 450g
すりごま ……大 4
酢 ……大 3
砂糖 ……大 2と1/2
薄口しょうゆ 小 1
塩 ……小 1/2

塩分(1人分) **1.0g**

作り方・ポイント

- 1 じゃがいもは皮をむいて細かく切り、たっぷりの水に何度かさらし、水気を切る。
- 2 鍋に2.5~3ℓのお湯を沸かし①を入れる。30秒したら冷水に取り、水気を切った後、さらに水気を切る。
- 3 ボールに調味料②を合わせて混ぜ、④を和える。
- 4 器に盛りつける。

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

おたより、作品、ツイートの宛先は
〒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
メール sosiki@aioros.ocn.ne.jp

- 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・FAX・メールにてご応募下さい。

しめきり 2026年4月30日
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|
| 金崎 厚子さん | 金山 淳也さん | 門脇 玲子さん | 落部剛太郎さん | 小澤さとみさん | 小倉津留子さん | 岩田 初恵さん | 今岡 照美さん | 石原 榮子さん | 石田 桃佳さん | 石田 兼久さん | 石倉 真知さん | 池田真由美さん | 飯野 公央さん |
| 新田 恵子さん | 永見 玲子さん | 永瀬 光俊さん | 土江 晃さん | 高田 育子さん | 白樂 君さん | 清水 節子さん | 渡谷 大治さん | 佐野 幸子さん | 佐藤 敏子さん | 佐藤 つとさん | 近藤 尚さん | 古藤 郁子さん | 小竹恵美子さん |
| 渡部 公則さん | 安永 蓮さん | 森脇 富則さん | 森山 洋子さん | 村松 洋子さん | 宮廻 綾子さん | 別所 綾子さん | 藤原須美子さん | 藤井 恭子さん | 平野 勝子さん | 引野 律子さん | 橋津雄 一郎さん | 橋津雄 一郎さん | |
- (同姓同名の場合があります)

2月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ユキゲシヨウ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

270名の方から回答を寄せていただきました。

1	2		3	4	
			E		C
		5		6	
7		8			9
10	B		11	12	
		13	14	D	15
	16		A	17	
18			19	20	21
22				23	F

解答欄	A	B	C	D	E	F

- 21 増港の特産物。甲殻類。
- 20 木を傷つけると出る甘い汁。
- 18 粉を水で溶いたとき、できる小さなかたまり。
- 17 頭、毛がうずまき状に生えているところ。
- 16 新鮮な魚料理。醤油やわさびをつける。
- 14 国が国民から徴収する金銭。気持ち。感情。
- 12 春のタンポポの綿毛のような色。罪のうたがいがいがないこと。
- 11 キジ科の大型の鳥。
- 10 庭や公園などに植えてある木。より小さいこと。
- 9 地味な態度で手堅く着実に物事をすること。
- 8 東から吹いてくる風。
- 7 早春にスギナの地下茎から出る胞子莖。
- 6 ある決められた数や時間、量。
- 5 幼稚園・保育園の子ども。
- 4 池や田んぼに浮かぶ水草。
- 3 幼稚園・保育園の子ども。
- 2 幼稚園・保育園の子ども。
- 1 お吸い物や丼の彩りとして使われる野菜。香草の一種。
- 22 真剣であるさま。真心のあるさま。誠実な様子。
- 23 小魚・貝・海藻などを煮つめた食品。



二重フクの文字を、A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに??

ゲ	コ	フ	ク	ハ	ウ	チ
ツ	ド	ラ	ツ	ク	エ	
コ	キ	イ	ト	ク	ラ	ン
ウ	キ	ヨ	シ	カ	イ	
ユ	ウ	ヒ	マ	ナ	コ	
ク	ウ	マ	イ	ク	ウ	
ウ	シ	ロ	ガ	ラ	ク	タ
キ	キ	ン	ゾ	ク	マ	ク

【2月号の解答】
ユキゲシヨウ

どんどんご応募下さい
イラスト: 佐伯紀代子さん

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
「春のおすすめ
スポット」です。

自由投稿

漫才

井上文子さん
一日で巡れる芝桜見物はいかがですか？広瀬土堤から、比田の田んぼのあぜ、そして亀嵩総光寺前の芝桜へ。お弁当を持ってどうぞ。

持田美恵子さん
大根島の大塚山の桜。幹回りの立派な巨木が十本程あり、小山のように咲く様は素晴らしいです。近くの建物に上がって見渡すこともできます。一度ご覧ください。

マーガレットさん
運転中、少々耳が遠くなった夫との会話「ベンツが停まっていたわ」「ベンツ？」「違う！外車のベンツ!!」「大社のベンツ？」「違う!!」まるで漫才。二人で笑ってしまいました。これからもイライラせずに笑えるよう心がけます。

さんばちさん
邑南町上口羽川角集落「天国に一番近い里」を昨年初めて訪ねました。花桃が休耕田に二千本以上植えられ、一斉に咲く谷はまさに桃源郷でした。地域の方のおもてなしが有難かったです。菜の花と白花たんぽぽも美しいです。3月中は旧三江線のトロッコに口羽駅から乗車できます。

目標に向かって

武田幸子さん
今春他県にいる孫娘が看護師を目指し進学します。人の為になる立派な仕事。4Kなんて言われるけど考え方はひとつ。目標に向かって頑張ってください！

山茶花

保科豊子さん
庭の大きな山茶花。雪の降る日に暖かい部屋から眺める時間は至福の時です。降る雪の白と雪化粧をした山茶花の赤のコントラストは心癒されます。

米寿

渡辺玲子さん
私は昨年9月に米寿を祝っていただきました。両親は父93歳、母99歳まで農業をしながら、長生きしてくれました。私も美術館などへ足を運びまだまだ何でも吸収しようと思っています。



イラスト：三代淑子さん

文芸コーナー



古志原東支部 竹下君子さん
「ロングカーディガン」



意東支部 佐藤美貴子さん
「紐で作った馬」



千酌支部 松本美保子さん
「ふきのとうと桃の花」

「おたよりひろば」(6月号)の募集テーマは「1 梅雨の楽しみ」「2 自由テーマ」です。どなたでも応募できます。

2026年度 総代選挙・役員選任について

第81回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙、並びに役員選任規約にもとづき地域区分理事役員の推薦希望申請受付を下記のとおり行います。

松江保健生活協同組合 第81回 通常総代会

開催日: 2026年6月20日(土) 時間: 9:30~12:30
会場: 松江テルサ 1階多目的ホール

総代立候補期間 4月1日(水)~4月10日(金) 総代定数 250人

総代選挙期間 5月7日(木)~5月8日(金) 立候補資格 組合員本人

届け出 総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。
なお、詳しくは松江保健生活協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 問合せ先電話 (0852)27-3774
松江保健生活協同組合 (地域担当課)

WHO世界健康デーとして

参加無料

健康ウォーキング

申込不要

in 玉造温泉街

雨天中止

雨天中止の場合
公式LINEで
お知らせします。

開催日 2026年4月1日(水)

集合・受付 9時30分 玉作史跡公園駐車場
集合場所にはトイレがありませんのでご注意ください。

スタート 10時 ゴールは玉作湯神社で流れ解散となります。

※お飲み物は各自でご持参ください。

桜咲く玉造温泉街で心も体もリフレッシュするウォーキングイベントにぜひご参加ください。美しい景色を眺めながら歴史ある温泉街を一緒に散策しませんか。

お問い合わせ 松江保健生活協 健康づくり委員会 地域担当課・清水
☎(0852)27-3774



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 ☎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 ☎0852(31)8014

虹グループ

※介護医療院を中心として、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

生協東出雲福祉センター

※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

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