



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

| | |
|------------|----------------|
| 組合員 | 33,230人 |
| 出資金高 | 1,651,376,000円 |
| 平均出資金額 | 49,695円 |
| 機関紙手配り協力員数 | 1,889人 |
| 手配り配布数 | 12,557部 |

10月号

2022年10月1日
No.577

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 **10/1~11/30**

生協を強化する月間がスタート!

松江保健生協創立70周年!

生協のネットワークを大きく広げて「居心地よくらせるまちづくり」をすすめましょう!

今年、松江保健生協は創立70周年を迎えました。地域の方々に支えられ組合員は3万3千人、出資金は16億4千万円を超え、25の事業所(病院・診療所・介護事業所など)を有するまでになりました。

今年の「せいきょう強化月間」では、松江保健生協を更に“大きく”“強く”するために「組合員さん紹介&だんだん出資キャンペーン」に取り組みます!

生協を大きく広げ「居心地よくらせるまちづくり」をすすめましょう。

八雲東支部 鶴の会班のみなさん

西川津支部 深町班のみなさん

緑山支部 運営委員のみなさん

意東支部 十五日会班のみなさん

乃木第一支部 運営委員のみなさん

みつぎ支部 運営委員のみなさん

撮影時のみマスクを外して撮影をしています。



組合員活動委員会 委員長 田邊 達男

組合員のみなさんお元気ですか。松江保健生協は今年創立70周年を迎えました。昨今の厳しい医療環境の中でもみなさんの御協力でき着実に発展してきました。今年の強化月間は昨年に引き続き全支部が10人の「仲間ふやし」を目標にがんばりましょう。地域の組合員さんに「どなたかお一人ご紹介下さい」と正面からお願いをしてみんなで達成をめざしましょう。

祝 松江保健生協創立70周年 組合員紹介&だんだん出資キャンペーン

- ① まだ「組合員でない方」をご紹介ください。
- ② まだ「だんだん出資をされていない方」はご協力ください。

*だんだん出資は現金から口座振替の移行や増額も含む
*期間は2022年9月~2023年3月末まで

☆もれなく右の70周年記念グッズを進呈!!

新しく「組合員に加入された方」と「だんだん出資にご協力いただいた方」に70周年記念品を進呈します!



創立70記念うちわートートバッグだんだん出資

組合員のみなさんの出資金で

病院や介護施設の医療や施設環境、地域の健康づくり活動がさらに充実! 生協へのご加入、出資金の増資にご協力を願います。

- お申込みは、支部や班、松江保健生協の病院、診療所の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。
- 増資には支払い月が指定できる銀行口座振替が便利です。



松江保健生活協同組合 地域担当課 ☎(0852)27-3774

ちょっとした気になる病気の話

きかんしぜんそく

気管支喘息について

松江生協病院 医師

眞木 薫

気管支喘息って何??

気管支喘息とは、気道が炎症を起こして狭くなり、呼吸がしにくくなる慢性的の病気です。気道の炎症は遺伝的な要因にアレルギーなどの発症因子が加わることで引き起こされると考えられています。

喘息発作を起こす誘因は、感冒、ホコリ、天候、疲労、ストレス、タバコ、アルコール、花粉、ペット、薬剤など数多くあります。特にこれから秋の季節は、朝晩の気温差が大きくなり、台風などの天候の変化も大きく、夏に増殖したダニの死骸が細かく砕けて室内に漂いやすく、春とならんで喘息発作が起こりやすい季節と言われています。



喘息治療について

喘息は気道の炎症が原因である病気であるため、治療は一般的に気道の炎症を抑える薬(抗炎症薬)と気道を拡張する薬(気管支拡張薬)が使われます。抗炎症薬では吸入ステロイド薬が推奨されており、この二つを同時に使用できる合剤が主に使われています。喘息は気道の慢性炎症性疾患であり、症状のない時にも炎症は残っているため、毎日定期的に治療を続ける必要があります。

喘息治療に使用される吸入ステロイド薬は、継続することで気道の炎症を改善させ、肺の動きも改善することになり、喘息症状や発作が起こりにくい状態を維持する力があります。しかも直接肺および気道に投与するので、経口薬と比べて、より少量で効率よく治療効果を発揮します。ほとんどの吸入ステロイド薬は、吸入後にうがいをすることで副作用を予防・軽減でき、安心して使用することが出来る薬です。ただ

吸入薬のため、各々の薬に、適切な吸入を行わないと、最大限の効果が発揮できない場合があります。吸入薬の効果が実感できない方は、ぜひ吸入方法をもう一度確認してみてください。

重症喘息の治療について



また近年、高用量の吸入ステロイド薬や、複数の治療薬を併用しても喘息症状がコントロールできない重症喘息の治療に、生物学的製剤と言われる注射での抗体療法を行うことができるようになりました。重症喘息にはいくつかの気道の炎症を引き起こすタイプがあり、アレルギーの根幹となるIgE抗体に対する抗IgE抗体薬、喘息の炎症の中心

である好酸球という細胞を制御する抗サイトカイン抗体薬など、現在までに4種類の注射薬が使用できるようになり、中には自宅で自己注射が可能な薬もあります。一週間に一回から二か月に一回まで、薬により投与方法が異なりますが、定期的

に使用することで、気道の炎症を抑え、喘息発作が起こりにくくなり、喘息患者の生活の質が改善するほどの効果が認められています。このような治療薬の使用が望ましい方は、目安として年数回の喘息発作のために、経口もしくは注射でのステロイド薬を使用せざるを得ない方です。ただし高額な治療薬のため、使用の際には治療費についても十分に説明させていただき、納得していただいた上で使用しています。

秋からの喘息発作について

秋からの喘息発作については、ダニアレルギーが主な原因の一つと言われています。秋には夏に増殖したダニが死骸となり、これがハウスダストとなって多く飛散します。ダニは高温多湿を好むので、7〜8月に発生

除をし、ダニを駆除することが必要です。ダニによる通年性アレルギー性鼻炎は4人に1人が発症し、自然に治る可能性が低いアレルギーの一つで、喘息の危険因子と考えられています。ダニ通年性アレルギー性鼻炎に対して、舌下免疫療法が2015年から保険適応となり、一般の薬物療法では誘導できない長期的な寛解が期待できるようになりました。舌下免疫療法はアレルギーの原因物質を舌の下側に投与して粘膜から少しずつ体内に吸収させ、アレルギーとなる物質を身体に慣らししていくことで、アレルギー症状を和らげていきます。舌下免疫療法は、長期間(通常3〜5年)、継続的に毎日1回行う必要がありますが、注射による痛みが無いこと、毎週のように通院治療する必要が無いこと、副作用の発症率が低い安全な治療方法です。

舌下免疫療法について

舌下免疫療法はアレルギー性鼻炎の治療のみならず、喘息発症を抑制する可能性も示唆されています。成人のみならず、小児においても有効性が期待でき、17歳までに3年間以上、舌下免疫療法を継続すると、喘息の発症を有意に抑制し、その効果は舌下免疫療法終了後も持続するというデータもあります。またコントロール不良のアレルギー性鼻炎合併喘息患者さんに対して、舌下免疫療法が喘息増悪リスクの低下に有用であることも示されています。ダニアレルギーによるアレルギー性鼻炎を合併した喘息の方は、舌下免疫療法を是非ご検討ください。



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)はいただいでありません。



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。

病気や介護に関する不安や相談は...

まず、ここへ **せいきょうサポートセンター**
お電話下さい! ☎(0852)67-6463まで



支部や き き 班で 元気に活動しています!



7月1日、みつき支部は感

みつき支部

お出かけ交流会

7/1

染対策をとりながら、お出かけ企画in由志園を行いました。ここ数年コロナ禍で何度も交流会が中止になり班会も行動制限される中、足腰や心までも弱ってはならないと企画をしたところ、総勢14名の旅になりました。当日は天気も良く貸し切りバスで生協病院を出発。庭園の美しさと緑の木々がそよ風に揺れているのを



東支部 十五日会班会

転倒予防で元気に生活

7/12

十五日会班会は、女性ばかり6人で毎月元気に班会を開催しています。7月の班会は生協病院から医学生さんを講師に「転倒予防」について学びました。毎日の生活の中で、どこで転んでしまうか分かっていません。家の中は大丈夫だと思っても、何気ないものにけつまずき転倒してしまいます。講義の中では歩行時は足をしっかりと上げて歩き、転倒しないよう気を付けることや、転びそうな場合に体をしっかりと支えるため足腰を強くすることなどを教えていただきました。その後転倒予防に効果がある体操も教えていた



安来第1支部 あじさい班

グラウンドゴルフ新班 できました!

8/5

6月に「グラウンドゴルフの班を作りたいね」ということになり、「あじさい」班という名で8月より第1金曜日に開始しました。夢ランドしらすぎの先の古川町のグラウンドで1ホール3打、1ラウンド24打をめざし、少しでも打数を減らすように、そしてホールインワンも夢見て仲良く健康作りにと楽しく続けて行きたいと思えます。(野坂)

見て心が癒されました。昼食の高麗人参の懐石料理は、皆さんに大好評でした。今後も状況を見ながら感染対策をして撮影をしています。



手首で骨密度を測定しています

宍道支部

食べて元気に!

8/8

8月8日に笑和クラブでは目久美さんによる健康講座を初めて受講しました。きっかけは宍道地区に目久美から営業に来た女性の話の中で「うちも健康講座をしておりますよ」という一言から「じゃあ、来てもらおう」という運びになりました。

保健生協の骨密度測定器よりかなり小さい、手首で測る骨密度計測器でひとりひとり骨密度を計り始め、お土産をいただいでから講義開始。骨や筋肉は何もなければ毎日勝手に弱くなるので、毎日必要な量のカルシウムとタンパク質を口から摂る、腸からの吸収率や食べやすさを考慮す

ると牛乳が一番!と教わり、追加のお土産をもらって終了。タンパク質とカルシウムを必要量摂り、運動をし、熱中症に気を付けて日光にあたり、元気に生活しよう!とみんなで話し合いました。(勝部)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(10月実施予定)

| 日時 | 支部 | 会場 | 時間 | 内容 |
|----------|---------|-------------|-------------|------------------|
| 10/6(木) | 安来第一、第二 | グリーンセンターはしま | 10:00~11:00 | 血圧測定、インナーキャン、足指力 |
| 10/20(木) | 法吉 | 淞北台団地ふれあい会館 | 10:00~11:00 | 血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度 |

サロン10月の開催予定のご案内

| 日時 | 支部 | 会場 | 時間 | 内容 |
|----------|-----------------|-------|-------------|-----------------|
| 10/11(火) | ななかまどサロン(忌部) | 忌部公民館 | 10:00~12:00 | 「さあちゃんとヒロシマ」朗読劇 |
| 10/31(月) | クローバーサロン(矢田青葉台) | 矢田公民館 | 10:00~11:30 | 「ヤクルト健康教室」 |

※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。





事業所

だより



松江生協病院

オンラインで 高校生1日看護体験

8/2.3



8月2日と3日、松江生協病院では、オンラインで高校生看護体験を実施しました。

世の中はコロナの第7波が押し寄せ、市内の病院は高校生1日看護体験を中止する病院も相次いでいました。そんな中、「未来に働く看護師を増やそう！」の決意のもと、生協病院、医療介護院虹の2年目、4年目の若手看護師で、オンラインで高校生とつながる企画を計画し、実施しました。島根県内の高校生、12校、合計47名参加して下さいました。

オンライン体験では、松江生協病院、医療介護院虹の病院紹介、新人看護師のインタビュー、看護師の1日の仕事内容などを動画で紹介しました。看護にまつわるクイズ大会や、なんでも質問コーナーを行い、高校生と若手看護師で盛り上がる場面もありました。高校生からは、「2年目看護師さんの生の声が聞いて良かった。」「生協病院で働いておられる看護師さんが元気で明るくて、全体的にすごく楽しい雰囲気良かったです。」と、うれしい声をいただきました。ぜひ、この体験から未来に、ともに働く仲間が誕生することを楽しみにしています。

(廣江美和)

介護医療院虹

認知症の人の気持ちを 考えてみよう

8/24



8月のいきいきタイム(職員学習会)は、認知症ケア委員会が担当でした。今回は認知症ケア専門士と共同で、気になるケアを寸劇で行い、利用者、職員双方の目線で振り返りました。寸劇は、①何度もトイレに行きたくなってしまう利用者様②速さを優先してしまい、利用者様の荷物も自分なりにさっさと取り出してしまふ職員について行きました。

参加した職員は、寸劇を見てグループで登場人物それぞれの気持ちを考え、より良いケアについて話し合いました。「ケア時に職員目線で動いていると改めて感じた」「同じような場面に出会うことも多く悩んでいた」「認知症の方がどう感じてもらえるのか、自分で思っている以上に不安を感じておられるのだろうと思った」「認知症の人の気持ちを考えることが



また、虹では居宅、入所階ともに認知症ケア専門士がいます。これからも、ケア専門士とともによりよい認知症ケアについて模索していきたいと考えています。(認知症ケア委員会 中倉久美)


認知症ケア委員会では、認知症の人にやさしいケアができることや認知症ケアに強くなることを目標に学習会や事例検討を重ねています。

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-saihyo.jp/about/medicare.html>

おたがいさま支えあい基金 募金のお願い

「無料低額診療事業」や「おたがいさま支えあい基金」を支える募金にご協力をお願い致します。




募金箱

生協の各事業所におたがいさま支えあい基金の募金箱が設置されています。また、地域の支部企画でも募金箱を設置していることがあります。


**だんだん
積み立て**

毎月または希望月に銀行・郵便口座から引き落としが出来ます。専用の申込み用紙があり、銀行・郵便口座の口座番号、届出印が必要です。



つながる募金

ソフトバンクが運営するつながる募金サイトから募金ができます。ソフトバンク利用の方は毎月の利用料と一緒に支払われます。ソフトバンク以外の方はクレジットカードからのお支払いになります。



スマートフォンで読み取って下さい。

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。キロ数は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いたします。

〈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



フードバンクしまね
あったが元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN

10月のオレンジカフェ

『なのはな』開催のご案内

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 10月23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458-1 介護医療院 虹隣)

会費 お茶代(100円)

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

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)

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

2022年
10/5
(水)

秋の健康

生協強化月間企画

ウォーキングのご案内

雨天中止

○集合時間: 9時30分 スタート10時00分

○集合場所: 八雲立つ風土記の丘
駐車場(大庭町)

○内容: はにわロードウォーキング

※マスクと飲み物は、各自ご持参下さい。

※班会としての参加もお待ちしています。



お問い合わせ 健康づくり委員会

担当: 大森 ☎(080-1918-3031)

Let's Walking!

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【予約開始】10月3日(月) 【接種開始】10月24日(月)(ワクチンが無くなり次第終了)

○予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科を除く)

実施期間は翌年1月までを予定しています。

接種ご希望の方は各診療科受付または予約センターにご連絡ください。

(☎0120-201304)

○中学生以下の方はお受けできません。

【金額】

○自治体からの助成がある方(65歳以上、または60~64歳で自治体からの案内があった方)
各自治体の負担金

注)一部当院では、公費接種できない自治体があります。

○助成が無い方

松江保健生協の組合員: 4,290円 一般: 4,620円

※インフルエンザワクチンには限りがありますので早めにご予約ください。

※他のワクチン(新型コロナワクチンや肺炎球菌ワクチン接種)接種後2週間は接種できません。間隔を確認してご予約ください。

文芸コーナー

遅れても 味な一番 秋なすび

古志原東支部
みほさん

健チャレを やるぞとパワー 全身に

西川津支部
I・Mさん

道端に マスク寂しげ 通学路

西南支部
佐藤 暁一さん



山代支部 山崎和子さん
「レース編み」



古志原支部 H・Iさん
「手作りセーター」



大東支部
錦織陽子さん
「ウールの着物で編みました」



タイガーマロンを切ったところです!

大東支部 ピーちゃんママさん
「名前はタイガーマロン。
見た目はスイカのような、味はメロン味」



組合員さんが考案された

2021年度 すこしおレシピ

の紹介

鮭と野菜の レモンソース あえ

作り方・ポイント

塩分(1人分) 1.6g

- ① 鮭は1/2切にカットし、小麦粉を両面にふる。フライパンで両面に焦げ目がつくように焼く。焦げ目がついたら一旦取り出しておく。
- ② ナスを乱切りにし、少量の油で揚げ焼きにする。
- ③ ナス、ブロッコリー、パプリカ、しめじも入れて炒める。
- ④ 鮭もフライパンへ戻す。⑤ フライパンへAを入れてからめる。
- ⑥ トマトを散らす。
- ⑦ オリーブオイルとブラックペッパーを好みでかける。

材料(4人分)

- ・鮭 切り身……………4切 ・トマト……………1ヶ
- ・ブロッコリー……………200g ・しめじ……………100g
- ・ナス……………2本 ・水……………大さじ1
- ・パプリカ 赤黄……………各1/2ヶ
- 「・とりからスープの素……………小さじ2
- A ・レモン汁……………大さじ2
- 「・すりおろしニンニク……………大さじ1と1/2
- ・小麦粉、オリーブオイル、ブラックペッパー……………適量

★野菜は家にあるもので代用すればOKです！
(じゃがいもやかぼちゃ等の根菜も合います)
ブロッコリーは穂にソースがからんでおいしいので入れた方がよいと思います。

かた焼きそば野菜あんかけ

作り方・ポイント

中華麺2袋をほぐし、フライパンで両面をこんがりと堅めに焼く。

- ① 豚肉細切り、かまぼこ薄切りにする。
- ② 干し椎茸は戻して細切りにする。
- ③ グリーンアスパラは根元部分の皮をひき、斜め薄切りにする。
- ④ キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、生きくらげを全部千切りにする。
- ⑤ 豚肉やにんじんなど硬いものから順番に炒め、ある程度炒めたら、椎茸の戻り汁を入れ、少々煮る。バルサミコ酢とオイスターソースで味をつけ、最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いた中華麺を4つに分け、餡をからめる。最後に1人分2枚の刻んだ大葉を散らす。

★夏場でも、少しお酢を効かし
さっぱりと食べ夏バテ防止。



材料(4人分)

塩分(1人分) 1.5g

- 中華麺(1人分半麺)……………2袋
- ・豚肉……………40g ・グリーンアスパラガス……………4本
- ・かまぼこ……………40g
- ・生きくらげ……………40g
- ・干し椎茸……………40g ・にんじん……………20g
- ・キャベツ……………160g ・ピーマン……………40g
- ・もやし……………160g ・大葉……………8枚
- ・玉ねぎ……………80g
- ・椎茸戻し汁……………120cc
- ・バルサミコ酢……………大さじ1
- ・オイスターソース……………大さじ1
- ・水溶性片栗粉……………適宜
- ・サラダ油……………適宜

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、12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10月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|----------|
| 加納 野子さん | 小畑 英子さん | 岡 清一さん | 大輝 淑子さん | 遠藤 厚子さん | 江上 明美さん | 内田 充代さん | 石原 由ひさん | 石飛 義夫さん | 石倉 真知さん | 井川 尚美さん | 安達 房香さん | 小豆澤和枝さん |
| 早川 克己さん | 原 充子さん | 原 しほ子さん | 二村 恵美子さん | 錦織 和雄さん | 長澤 弘子さん | 豊田 文男さん | 高田 育子さん | 須崎 弘子さん | 実重 悟さん | 坂本 美枝子さん | 郷原 奈美子さん | 久保田 栄子さん |
| 山本 千恵さん | 山本 恵一さん | 山根 令子さん | 森山 剛克さん | 森田 道子さん | 三好 邦雄さん | 松本 恵子さん | 都田 操さん | 宮本 千恵さん | 宮本 邦子さん | 藤野 清子さん | 福島 美代子さん | |

●8月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「イチバンボシ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

247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 | | |

| 解答欄 | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|--|
| A | B | C | D | E | F | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| カ | ケ | ジ | ク | カ | シ | ラ |
| ボ | タ | ン | オ | ン | ガ | ク |
| チ | ケ | イ | キ | イ | ゴ | |
| ヤ | シ | ン | カ | ア | セ | |
| ム | ヒ | マ | ド | ン | ナ | |
| ワ | ラ | オ | チ | バ | ン | |
| サ | ケ | カ | ス | イ | タ | バ |
| ビ | ン | ゴ | ハ | ス | キ | ー |

【8月号の解答】 イチバンボシ

どんどんご応募下さい!



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】

【ヨコのカギ】

- 1 聖徳太子は
- 2 ○○○時代の人物
- 3 ○○○○耕助と
- 4 明智小五郎は日本の名探偵
- 5 へま。○○を踏む
- 6 憲法違反です
- 7 円柱状で細長い入れ物
- 8 ホームズの相棒
- 9 とろろの材料
- 10 外側ではなく内側です
- 11 多いか少ないか
- 12 自宅で食事を受け取り
- 13 秋の味覚の王様の存在
- 14 北岳をしのぐ○○山
- 15 事後○○、熱○○
- 16 牛の腰とももの間から
- 17 とれる○○肉
- 18 草を刈る農具
- 19 日本産業規格の合格製品に
- 20 付ける○○マーク
- 21 商売をする人
- 22 名曲「恋人よ」は○○○真弓の歌
- 23 尺貫法での長さの単位
- 24 上着です
- 25 大きすぎますよね
- 26 数の名前の一つ
- 27 部活を○○○○する高3生
- 1 ○○言、○○説
- 2 「○○の灯」は
- 3 チャップリンの名作
- 4 牛肉のランクを決める
- 5 ○○○○の具合
- 6 ○○君、○○国
- 7 ○○○を切って支払う
- 8 満腹のふりして○○○○
- 9 上司の逆○○に触れる
- 10 平安貴族のサッカー?
- 11 特ダネです

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
「○○の秋」です。

食欲の秋

きーじゅさん

やっぱり食欲の秋です。秋になったら観光地に行き、おいしいものをたくさん食べたいです。感染対策に気をつけながらですけど……。

でも夫は

青戸真里子さん

○○の秋といえば、必ず食欲の秋と答えていた私。食べることは好きですが、おいしい物を作ることも好きです。職場でおいしい物をいただく———どうやって作るのか———頂いた方に聞いたり、家でアレンジ料理をしたり。でも夫は、変わった物は食べません。

運動の秋

大森正勝さん

グラウンドゴルフは良く歩きます。ホールインワンが出た時はいっぺんに疲れもふつとびます。歩ける時にたくさん歩きたいと思っています。

ウォーキングの秋

遠藤良江さん

夏の暑い時期はウォーキングも思うようにできませんでしたが、秋風が吹くようになり涼しくなったら又ウォーキングががんばりたいと思います。



ペンネーム Souken88さんのイラスト

今月のおたよりテーマ② 「私の健康自慢」です。

とりえ

小玉登喜子さん

私のとりえと言えば、ほぼほぼ元気で薬の世話になることもなく、毎日過ごせていることです。気をつけていることは、旬の野菜を沢山食べる、甘いお菓子を食わず、趣味やボランティアを楽しむことなどです。

スゴイ!

K.Kさん

朝、ビデオにとったラジオ体操をして、ジムに行く準備をします。ジムの階段を走って上がり下りしていると「スゴイ」って言われます。プールに上がる階段はぬれてるので気をつけないと、いつつ「スゴイ」と言われたので調子にのっています。いつまで走れるか? 最近はスピードダウンしています。

感謝

日置玲美さん

私は小学校に入るまでは入退院をくり返して、物も食べない子どもでした。おまけに体が小さいと来たら親としてはたまったものではなかったと思います。物を食べない私を、全部食べ終えるまで母親は心を鬼にしてついていた事を今でも覚えています。その母親の苦労があつて今では好き嫌いななく何でも食べられるようになりました。これが私の健康自慢です。また何でも食べ物を食べる事ができるようにしてくれた母親に感謝をしています。



活用しています

介護士 R.Tさん

毎号掲載されている「ちよつと気になる病気の話」は職場での勉強会の資料として活用させて頂いています。

九人の孫達と

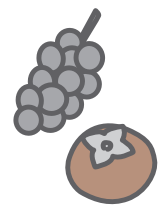
吉岡三重子さん

三年前になります。私達夫婦の喜寿の祝いを我が家に集まり、子どもたちと九人の孫たちで賑やかに楽しく過ごしました。優しい家族に恵まれて幸せです。早いもので今年80才傘寿の祝いになります。今はコロナ禍のため収束を願いながら、それまで元気に過ごしたいと思っています。そして夫婦の絆を大切に暮らしていきたいと思っています。

元気もらっています

耕さん

毎号楽しみにしています。コロナウイルス禍で、家にひきこもりがちですが、班活動をいきいきとされているのを拝見すると、元気をもらっています。



自由投稿

ウォーキング

平井美恵子さん

ウォーキングをして7年になります。万歩計を持って1日3500歩を目標に歩いています。両膝が人工関節、右の股関節も人工関節ですが、ポールを使っています。体重も3キロ減量しています。記録するのも楽しみの一つです。又、元氣塾にも通っています。普通に歩く時はつえなしです。



早期発見

命拾いしたばあばさん

グラウンドゴルフに明け暮れていた健康自慢の私に大腸がんが見つかり、早期に手術する事が出来ました。かかわった人々に感謝して、又友との交流を始めたと思います。皆様早期発見に努力を。

はまっています

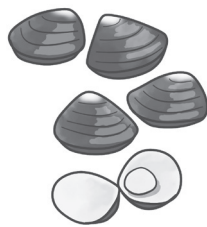
カワカワさん

最近刺し子にはまっています。20センチのモチーフをつなげてベッドカバーを現在38枚目。まだまだです。

しじみ貝

石倉愛次さん

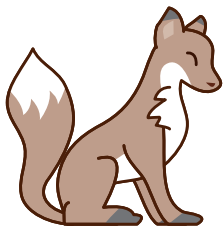
昭和の食糧不足の頃、夏休みになると毎日のように友達と宍道湖で水泳し、遊びながらしじみ貝を捕って帰り、おいしく家族と共にいただきました。懐かしい思い出です。



赤キツネ

荒川美典さん

大庭には昔からキツネが多くいるのを知っておられる方も少なくないでしょう。我が家にも数ヒキ山から下りて来ます。親子3匹。学名赤キツネの様です。



「おたよりひろば」

(12月号)の募集テーマは

- ①「私の今年の漢字」
- ②「プレゼントの思い出」

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 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 ☎0852(28)1388

2022年10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 <https://www.matsue-seikyō.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 数大 | 森野 | 大西 | 福田 | 大西 | 角田 |
| 循環器内科 | 新患 眞木高 | 鈴木 | 山下 | | 宮廻 | |
| | 予約 宮廻 | 眞木高 | 宮廻 | 越田 | 鈴木(第1・3) | 第2 鈴木・宮廻 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 | 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 | 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 嘉本 |
| 外科 | 内佐山 | 田藤本 | 交代制 | 内田 橋山 | 交代制 | 佐藤 山本 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 | | | |
| 皮膚科 | | | 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 | | | | |

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 | | |
| 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。

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。

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 | 仲田 (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。