月刊 強い体

5月号
2022年5月1日
No.572

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→

松江保健生協の現況（3月末日現在）

組合員	33,694人
出資金高	1,658,332,900円
平均出資金額	49,217円
機関紙手配り協力員数	1,943人
手配り配布数	12,778部

満開の桜に包まれて　松江城ぐるっと！　WHO世界保健デー協賛　みつけたよ！春を！

4/6(水) 城山健康ウォーキングで健康づくり

4月6日(水)松江城城山公園周辺を会場に健康づくり委員会主催「WHO世界保健デー協賛 城山健康ウォーキング」を開催しました。満開の桜の花と晴れ渡った青空のもと65名が参加して、ウォーキングで春を満喫しました。

春本番を満喫！

健康づくり委員会では、安全安心なウォーキングになるようコースの下見や、検温、消毒、参加者どうし間隔を取って歩くなどコロナ感染対策をしっかり行い開催することを決定しました。健康ウォーキング当日は、青空が空いっぱいに広がりポカポカ陽気、桜の花も満開で「春爛漫」を肌で感じる最高のひとときでした。

ウォーキングは最高！

参加者は松江城を見上げる「二の丸」下の段に集合、出発前のラジオ体操を行ったあと、約3キロのコースを2つのグループに分かれて出発。途中護国神社や城山稲荷神社を参拝し、「ナンジャモンジャ」が植えられている椿谷を散策しました。満開の桜の写真を撮ったり、小泉八雲お気に入りの「石きつね」を見たりと、思い思いの楽しい時間を過ごしました。参加者からは「青空と満開の桜の中、心地よい汗をかきました。コロナ禍の閉塞感を忘れるひと時でした。」「マスク、帽子姿でも懐かしい人に声をかけてもらい楽しく過ごせました。」「神社参拝でご利益がありそうです！」など感想を頂きました。

『ナンジャモンジャ』
本名は「ヒトツバタゴ」モクセイ科の植物。ナンジャモンジャは地元の人々が付けた愛称。

受付で体温を測ってます

最高のウォーキングデー
幸せVサイン！

今年のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」です！

世界保健デーは、1948年4月7日に第1回世界保健総会においてWHO（世界保健機関）の設立を記念して毎年4月7日を世界保健デーとすることが決められ、最高の健康水準を目標に掲げ、健康意識を世界に換気し、健康についての行事を呼びかける日です。

健康づくり委員長ごあいさつ

新型コロナ感染拡大の長いトンネルに入り込んでしまい、活動に制限や自粛がかかり、外出する機会や会話、楽しみの時間などが減少していたのではないでしょうか？

そのような中、WHO協賛の健康ウォーキングを広々とした城山で開催することができました。

当日は最高の天候に恵まれ、参加者は65名。間隔をとりながら護国神社や城山稲荷神社も参拝し、ゆっくりと満開の桜花を楽しむことができ、心身ともに健康を得られ、全員が満足な一日となったことでしょう。

健康づくり
委員会委員長
金津千代子

ちょっと気になる病気の話

マンモグラフィ検査と機器の更新について

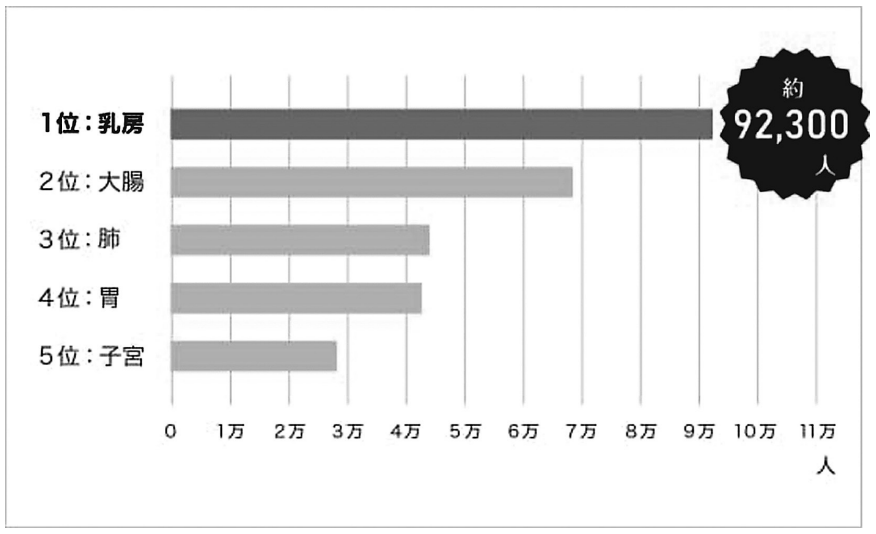
松江生協病院 放射線科　宮廻こずえ

はじめに

日本人女性の乳がん罹患数は2020年予測で92,300人となっており、がんの中で最も多くなっています。今や、9人に1人が乳がんになる時代です。また、乳がんの死亡数も2019年には14,935人となり、依然増加傾向にあります。乳がんになりやすい年齢は、ほかのがんとは異なり、30歳代後半から増え、40歳代後半と60歳代前半にピークとなります。

日本乳がん検診学会等では、40歳以上の女性であれば検診マンモグラフィを受けることで乳がんの早期発見につながり、死亡率を減らす効果があるといわれています。検診マンモグラフィを定期的に受けることは、国からも推奨されています。

SHIMADZU pinkribbon project

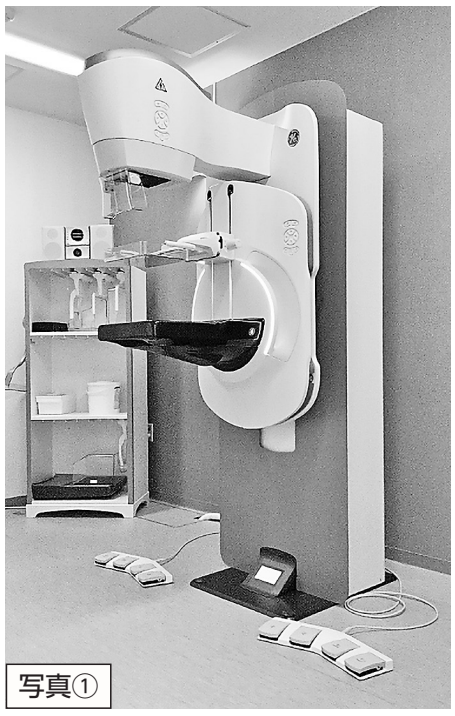


9人に1人が、乳がんになる時代
部位別がん予測罹患数
「女性全がん2020」「がんの統計'21」より

最新機器導入

当院では、2021年12月にマンモグラフィ装置を更新しました。（写真①）最新トモシンセシス撮影（3Dマンモグラフィ）機能を搭載しており、松江市内では現在、当院を含め2施設のみ稼働しています。

3Dマンモグラフィとは、三次元的に細かくスライスしたマンモグラフィのことです。撮影する時に機械の角度を変えることで、薄いスライスの画像が複数枚撮影できます。この複数枚の薄いスライスの画像をすべて観察することで診断の精度を上げることが可能になります。



写真①

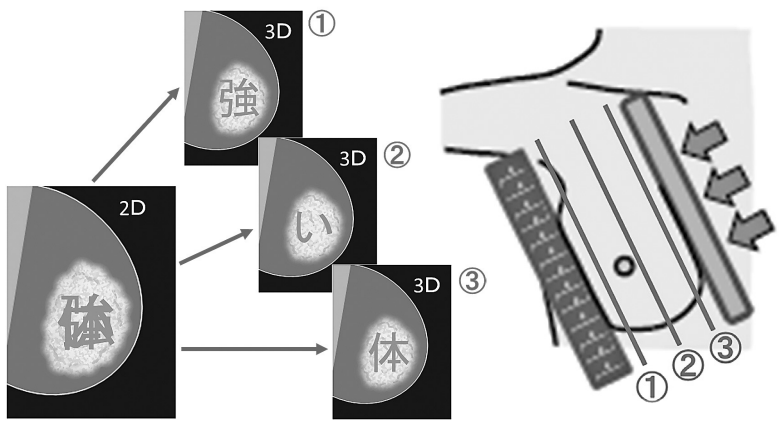
乳房は、脂肪と乳腺からできています。マンモグラフィでは脂肪は比較的黒く写り、乳腺は白く写ります。撮影の際、乳房をできるだけ薄く伸ばして撮影しますが、立体的な乳房を平面の写真に写し出すと脂肪と乳腺または乳腺同士が重なります。

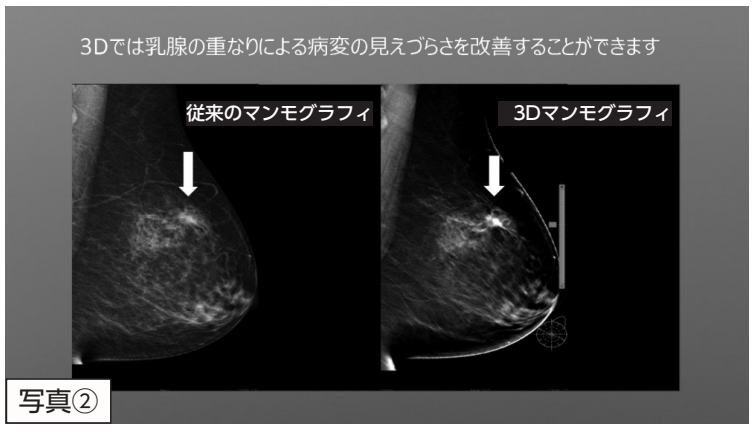
日本人に多いと言われている高濃度乳房（デンスブレスト）は、乳腺の割合が脂肪よりも多く、マンモグラフィでは全体的に白く見えます。乳がんはマンモグラフィで白く写りやすく、高濃度乳房では病変を見つけにくいと言われています。3Dマンモグラフィでは、従来のマンモグラフィでは重なって白くつぶれて見えてしまうところも薄くスライスすることで細かく見やすくなります。3Dマンモグラフィで撮影することにより、乳腺の密度の高い部分の重なりをなくした画像で病変の見えづらさを改善することができます。（写真②）

検査による被ばく、検査時間など

マンモグラフィはX線を使用した検査です。日本のガイドラインは1枚の撮影に対する被ばく線量を3mGy（ミリグレイ）以下と定めています。従来の撮影では1枚およそ1・7mGyですが、3Dマンモグラフィ撮影を追加した場合の線量は、およそ2・6mGyでガイドライン基準値の範囲内です。（乳房の厚みや乳腺量により変化することもあります）

検査時間は5～10分程度です。3Dマンモグラフィの追加を希望された場合でも検査時間は変わりません。また、乳房の圧迫も従来の撮影と同じ回数です。マンモグラフィ検査は「とにかく痛い！」というイメージを持っておられる方にも安心して受けていただけるように、直接触れる部分の形状を丸くし、圧迫板も痛みを和らげる材質で作られています。撮影室内もリラックスして検査を受けていただけるよう、落ちついた雰囲気になっています。





写真②

乳がん検診メニュー

現在、松江生協病院健診センターの乳がん検診では、①乳房エコー②マンモグラフィ＋乳房エコー③マンモグラフィ＋視触診　などのメニューがあります。今回ご紹介した3Dマンモグラフィは、マンモグラフィ検査にオプションとして追加していただくことができます。オプションとしての金額は4,400円（税込）です。受けられる検診の種類によってはオプションとして追加できない場合もありますので、ご希望の方は一度健診センター窓口へお問合せください。

乳癌検診に行きましょう

先進各国では、60～80％の女性が2年毎の検診マンモグラフィを受けています。一方、日本では、検診マンモグラフィ受診率が40％前後です。近年は少しずつ受診率が増加していますが、まだ50％に達しない低い割合です。

日本人女性の約9人に1人が乳がんになる時代です。乳がんになるリスクがゼロの人はいません。あなた、そしてあなたの大切な人が安心できるために乳がん検診を受けてみませんか。

健診センター
☎0852（22）0843
フリーダイヤル 0120-250843
予約時間：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。

元気に（いき）（いき）活動しています！

支部や班で

忌部支部

エンディングノートについての学習会
大事なのは「書くことよりも自分の価値観を伝えたり話をすること」

3/8

「私たちもそろそろ考えないと」「どんなことを書き留めておくの」。数年来、何度も話題に上っていた「エンディングノート」について、3月8日のなかまど班の例会は松江市の出前講座「終活支援ノートの活用について」を利用して学習しました。

始めに2019年に松江市が作成した終活支援ノートが配布され、内容を紹介されましたが、講師のお話の重点はノートの書き方ではなく、家族の終末に立ち会ったご自身の体験を交えながら、なぜノートの記録、保存が大切なのか、ということをていねいにお話されました。

終活支援ノートはきっかけづくり、大事なことは「書くこと」よりも、自分の価値観を伝えたり、話をすること、とまとめられました。「夫婦で話し合いたいので終活ノートをもう1冊ちょうだい」「次の機会には子供と一緒に勉強したい」「これまでも書かなければと思っていたが、今日のお話をきっかけに書き上げたい」などの感想が寄せられました。（五十嵐潤）

乃木第一支部

小間取り姉妹ショー♪を開催して…
笑顔がいっぱいの交流会

3/29

地域の組合員さんたちと一緒に笑える時間がコロナ禍で少なくなり、お出かけ企画もなくなり中々集える日が無い中…。今年度最後に、人数を制限し感染対策をしながら一緒に笑いあえる企画として、地域のボランティア活動をされているお二人の方をお招きし〝小間取り姉妹ショー〟を行いました。

初めからなんと大笑いでした。歌や踊りと紙芝居、さらに曲に合わせて皆で身体を動かし、最後はやっぱりアンコールでさらに盛り上がりました。

お二人のおかげで、肩の力を抜いて仲間と笑い合えた時間はとても大切でした。手づくりの桜吹雪がたくさん舞い、春を身近に感じる事もでき、とっても楽しいひとときでした。新年度も楽しくそしてがんばろうと思います。（景野澄江）

事業所だより

松江生協病院

高校生オンライン看護体験

看護学生委員会では、昨年12月22日・23日に高校生の看護師体験をオンラインで行いました。例年は高校生を病院に招いて、実際の医療現場を見て体験してもらうのですが、この間は感染対策のために中止せざるをえませんでした。しかし高校生からの要望は高く、他県の取り組みも参考にして、初めてオンラインでの開催としました。2日間で4校28名の高校生が参加。内容は、病院紹介の動画視聴、看護師の日勤業務をスライドで紹介、看護○×クイズ、高校生からの質問タイムです。参加した高校生からは、「やっぱり看護の勉強は大変」「患者さんはもちろん家族のケアも大事なんだと思った」「看護師さん達が生き生きしていて、看護師っていいなあと思った」「体のケアだけでなく心のケアも大事だと分かった」などの感想が出されました。初めての取り組みを委員さんが手探りで準備し、どうなるのか当日まで不安でしたが、高校生の要望に応えることができたと思います。3月にもオンライン体験を予定しており、48名の参加申し込みがあります。今後も看護師をめざす高校生たちの応援企画ができればと思っています。（看護学生委員会　田邊美帆）

松江生協病院

研修医研修修了報告会を行いました

3/3・14

3月3日（木）に総合診療専門研修・トランジショナルイヤー研修報告会を、3月14日（月）に2年目研修医の研修報告会を行いました。それぞれの研修の振り返りを個性豊かなスライドで発表頂きました。

初期研修を終える佐藤医師は、「肺炎、尿路感染、心不全など高齢者によく起こる病気について学ぶ機会が非常に多く、生活背景にある問題点も含めた入院管理を指導医・多職種スタッフに支えてもらい研修することができた」と充実した研修の様子を報告していただきました。

トランジショナルイヤー研修を終える間口医師は、「敢えて専門研修に進まず1年間、内科を中心に基礎固めの研修をしたことで、入院の初期対応から退院調整まで一連の診療の流れをしっかり経験することができた」と振り返りました。

研修修了後は皆さんそれぞれの進路に進まれますが、松江生協病院での経験を活かし、活躍されることを願っています。（秘書課研修担当　岩成浩昭）

※トランジショナルイヤー（移行期）研修
3年目に必ずしも専門とする領域を決めず、さらに深めたい領域や総合的な力量を身につけることを目的とした院内独自の研修のこと。

※写真撮影時のみマスクを外しています

サロン 5月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
5/4（水）	にっこりサロン（雑賀）	にっこり文庫	10：30～14：00	お楽しみ
5/9（月）	はっぴぃサロン（古志原）	松ヶ丘会館	10：00～12：00	血圧測定、脳トレ、体操など
5/10（火）	石橋健康サロン	石橋４区町内会館	10：00～11：00	健康チェック、ホウ酸団子づくり（1軒200円）
5/26（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

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。
※５月の青空健康チェックはコロナウイルス感染拡大のためすべて中止です。

Ⅲ 第２期「あったかまちづくりビジョン」（案）（2022～2026）検討、組織と事業を支える活動

❶ ４つの柱（医療構想、介護構想、中長期経営計画、組織活動）の答申を受けて次期ビジョン案を提案します。職員、組合員で討議と実践をしながら、2023年度総代会で確認を行います。

❷ 中長期経営計画達成を見据えた2022年度必要利益１億６千万円を達成し事業基盤の安定化をすすめます。組合員増やし1,500人、出資金増やし２億5,000万円目標を達成します。

❸ 支部活動を支える「支部運営委員増やし月間」を設定し、あらたなつながりを活かしたお誘い行動を広げます。

Ⅳ 生協の役割と社会的価値、平和で公正な社会づくり

❶ SDGsの学習と実践

SDGsが提案された背景学習を行い、「すべての人に健康と福祉を」、「住み続けられるまちづくりに」、「平和と公正をすべての人に」などSDGsを身近なテーマとして学習し支部での具体的な活動を考え、実践します。

❷ 平和・憲法問題、社会保障充実、学習を中心にした取り組み

憲法を守る統一署名、核兵器廃絶、第34回「戦争体験を語り継ぐ集い」の開催、原発と脱原子力エネルギーの学習会、高齢者自己負担２割拡大反対の署名活動などを広げます。

重点医療機関
新型コロナウイルス感染症患者の病院や病棟を設定する医療機関。

協力医療機関
新型コロナウイルス感染症患者としての確定診断がつくまでの間、新型コロナ疑い患者専用の個室を設定して当該患者を受け入れ、必要な救急医療等を提供する医療機関。
松江生協病院では2020年度から「協力医療機関」として新型コロナウイルス感染症患者さん（擬陽性）に対応してきましたが、第５波の感染拡大により「重点医療機関」の指定を受け新型コロナウイルス陽性患者さんの入院を受け入れています。

すこしお３つの柱
医療福祉生協連では、2020年に全国で取り組まれた24時間蓄尿塩分調査の結果が平均11.22gであり、前回2015年の平均11.24gから減少していないことを受けて、「ステップアップ！すこしお」2022～2025を提起しました。これは塩分摂取量で１日あたり６gをめざし、2025年までに－２gを目標に取り組みます。
そのための戦略として以下の「３つの柱」を提案しています。
1．減塩の重要性を理解しよう。
2．自分の塩分摂取量を知って「すこしお」を自分事にしよう。
3．地域まるごと「すこしお」をめざそう。

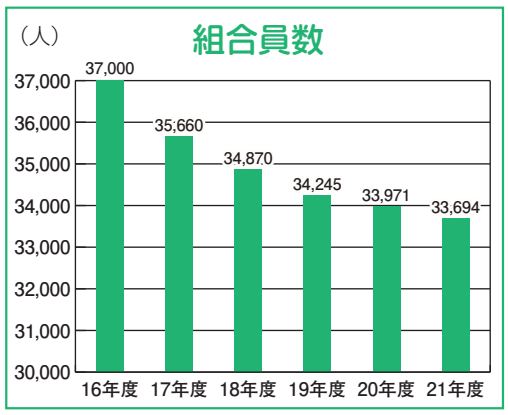
SDGs
「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年９月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。“貧困をなくそう”、“すべての人に健康と福祉を”など17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169の的（ターゲット）で構成されています。

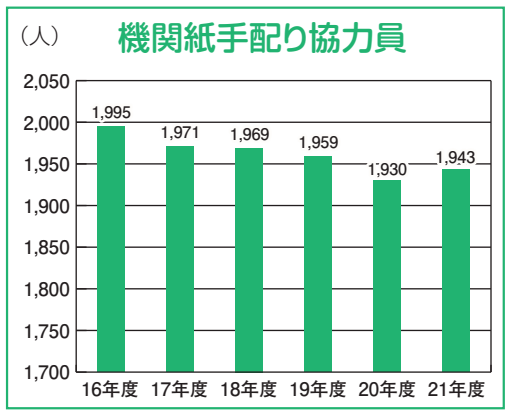
せいきょうの事業と運動の推移

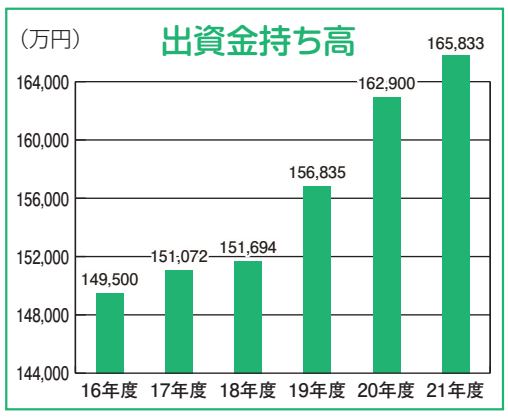
松江保健生活協同組合の概要

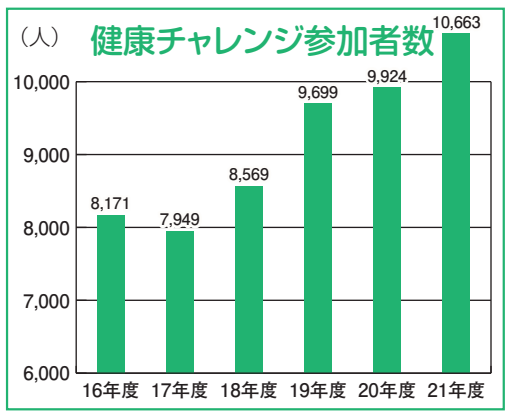
	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	16年度比
事業収益（万円）	885,000	887,200	866,005	878,597	854,692	○○○	○○%
再掲：福祉事業収益（万円）	161,740	164,650	163,203	167,198	164,593	○○○	○○%
総資産額（万円）	790,000	779,300	760,302	729,136	775,129	○○○	○○%
組合員数	37,000	35,660	34,870	34,245	33,971	33,694	91%
出資金持ち高（万円）	149,500	151,072	151,694	156,835	162,900	165,833	110%
支部数	45	45	45	41	41	40	88%
班数	519	483	429	411	398	390	75%
班会のべ開催数	2,579	2,400	2,401	2,327	1,635	1,848	71%
健康チェック総数	20,891	18,603	15,753	15,501	7,549	8,625	41%
健康チャレンジ参加者数	8,171	7,949	8,569	9,699	9,924	10,663	130%
機関紙手配り協力員数	1,995	1,971	1,969	1,959	1,930	1,943	97%
機関紙手配り部数	14,350	13,826	13,471	13,145	12,787	12,778	89%
支部運営委員数	250	261	262	260	257	266	106%

※21年度の各数値は見込み。





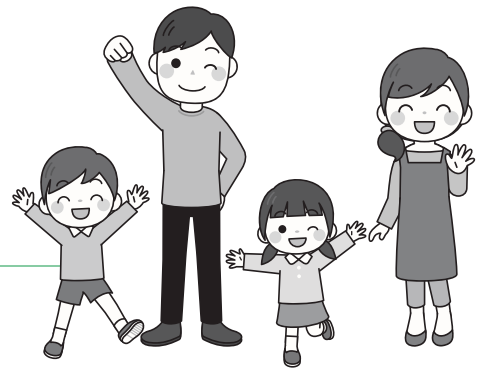




松江保健生活協同組合
第77回
通常総代会のお知らせ

開催日／2022年6月25日（土） 午前９時30分～午後12時30分
会　場／松江テルサ 1階多目的ホール **総代定数／250名**
※新型コロナウイルス感染状況によっては開催形式、時間に変更の場合があります。

2022年度 重点方針（案）



2021年度は前年度に続き、新型コロナウイルス感染症の拡大の中での地域・事業活動をすすめた１年となりました。

各事業所では感染対策の徹底をしながら、松江生協病院は「重点医療機関」としてコロナ感染者の入院受け入れを行い、他の事業所でもワクチン接種など行政や地域の要求に応える取り組みを行ってきました。

組合員活動では感染予防対策をすすめながら、「孤立させない」、「フレイル予防をすすめる」活動の実践として、健康チャレンジや「寄せ植え」、「ウォーキング・登山」、「グラウンドゴルフ大会」などを支部で開催しました。支部企画では組合員の要求にマッチした「新たなつながりづくり」がすすみました。

国政では、10月に発足した岸田内閣は安倍、菅内閣を継承し憲法「改正」、原発推進、自助、共助を柱とする社会保障改革に意欲を示しています。

私たちを取り巻く情勢、くらしの問題は長引くコロナ禍による影響に加え一層厳しさを増すことが予想されます。

コロナ禍であっても、創意と工夫で健康づくり、つながりづくりの前進を図り、生協運動と事業・経営課題をすすめます。

生協設立70周年の今年、地域に松江保健生協を広める企画を検討します。

Ⅰ 健康づくり、つながりづくり、仲間づくり

❶ 感染対策を定着させ、健康づくりを柱に「つながりを絶やさない」「フレイル予防」の取り組みを具体化します。定番の「お出かけ企画」「寄せ植え」「グラウンドゴルフ」の開催支部を拡大します。

❷ コロナ禍でも安心して暮らせるまちづくりをすすめます。支部でのヘルスリテラシーを意識した学習講座、認知症予防や脳トレ体操などの開催をすすめます。新たな活動スタイルの一つとしてインターネットやラインなどの活用を具体化します。

❸ 医療福祉生協ブランド「すこしお」を地域に広げます。すこしおメニューの開発とレシピ集発行、すこしおレシピコンテストの開催を行います。「すこしお」３つの柱の実践と尿中塩分測定検査の実施を検討します。

❹ 継続した健康づくり、つながりづくりを意識して「仲間でチャレンジ」を広げ、40の新班や復活班につなげます。

組合員さんが考案した
レシピが掲載された
2021年すこしお料理レシピ集

6/14　揖屋南支部「寄せ植え交流会」

10/４　竹矢3支部主催　グラウンドゴルフ大会

Ⅱ 居場所づくり、支え合い、居心地よくくらせるまちづくり

❶ 居場所づくり、つながりを絶やさない取り組みとして、すべての支部でサロン開催を相談します。13支部に広がったサロンの経験を交流し、「サロンがあって良かった」を共有します。

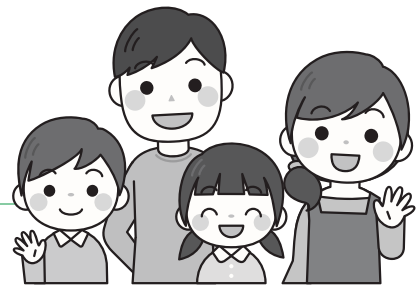
❷ フードバンク、なないろ食堂、おたがいさま支えあい基金の取り組みを支部で共有し食品支援、募金、ボランティア参加を広げます。「フードバンクしまね　あったか元気便」はNPO法人移行の準備をしています。引き続き構成団体として参加し、子育て世代の支援をすすめます。

❸ 松江市以外の支部のある自治体と「高齢者見守りネットワーク」協定締結をすすめます。

11/27　伯太支部主催「あったかサロン」

3/16　あったか元気便 パッキング作業

2021年度 重点方針のまとめ（案）



2021年度は昨年度を上回る新型コロナウイルス感染拡大により、患者、利用者の減少、支部や班の活動自粛を余儀なくされました。このような中でも事業所では陽性患者の入院受け入れやワクチン接種など地域や行政の要求に応える活動をすすめました。

組合員の活動では感染対策の工夫を行い、健康づくり、つながりづくりを中心に昨年を上まわる成果を出すことができました。

コロナ禍の中で、保健生協の事業と組合員活動の果たす役割をあらためて実感する年度となりました。

Ⅰ コロナ禍でも感染防止をすすめ、工夫しながら健康づくり、つながりづくり

❶ コロナ禍での取り組みとなりましたが、感染対策を行い、企画内容や運営を工夫し、支部を単位に取り組みが前進しました。

❷ グラウンドゴルフは19支部・ブロックで開催し過去最高の471人参加がありました。また、「寄せ植え」も19支部405人の参加、「ウォーキング・登山」「お出かけ交流会」なども生協強化月間企画として実施されました。この取り組みであらたなつながりが広がり、組合員増やしにも結びつきました。

❸ 健康チャレンジは過去最高の10,663人、仲間でチャレンジも756グループ、2,900人が参加し、８班の復活と新班15班の誕生につながりました。

❹ 第４回松江保健生協「すこしおレシピコンテスト」を開催し、18人23レシピの応募があり６件が入賞しました。医療福祉生協連の全国コンテストにも応募し昨年に続き入選を果たしました。また、「すこしお料理レシピ」集を発行しました。

Ⅱ 居場所づくり、支え合い、安心を広げる取り組み

❶ サロンは、開催自粛の期間がありましたが、運営を工夫して、延べ36回630人の参加となりました。つながりづくりでは、「つながりカード」の地域配布など内容を工夫し取り組まれました。また、インターネットを活用した介護医療院虹へのボランティア活動が定着しました。

❷ フードバンクしまね「あったか元気便」は、対象学校が11校に拡大し、延べ1,405世帯、ご家族延べ4,940人（昨年761世帯、ご家族2,626人）に15トン（昨年8.4トン）の食料品をお届けしました。ボランティア参加も増え866人（昨年439人）と広がりました。なないろ食堂は14回開催、73人の子どもたちが参加しました。そのうち、お弁当のテイクアウトは３回、お昼ご飯付き寺子屋（学習支援）は４回開催しました。

❸「おたがいさま支えあい基金」は、91万円の募金のご協力を頂き2017年からの累計は685万円となりました。「無料低額診療事業」への支援には79万円、「その人らしくを支える支援」には61件、12万円を支援しました。

Ⅲ 新たな「ビジョン」の検討と必要利益、組合員、出資金など経営基盤を強化する取り組み

❶ 次期ビジョンの柱となる生協病院医療構想、介護事業構想、組織活動構想、中長期経営計画が提案されました。理事会として第２期「あったかまちづくりビジョン」（案）を作成しました。すでに構想の具体化がすすんでいる課題もありますが、各事業所、支部での検討は、次年度に計画していきます。

❷ コロナ禍により、医療、介護事業では患者、利用者は感染拡大以前に回復できていない状況が続いています。一方、陽性患者さんの入院受け入れや休日を含めたワクチン接種など地域の要求に応えながら経営改善も行いました。経常剰余は１億9,734万円となり年度予算を超過しました（２月末現在）。組合員増やしでは1,111人（目標1,500人）、出資金増やしで２億568万円（目標２億３千万円）となりました。

Ⅳ 生協の社会的役割発揮、１支部１SDGsの実践

❶ SDGsの学習と実践がすすみました。支部、班会での学習会は14支部、６班で127人の参加で開催されました。また、本庄支部の海岸清掃、揖屋西支部のエコバッグづくりなど、支部を中心としたSDGsの実践が進みました。

❷ 平和・憲法を守り、社会保障の充実を目指す取り組みは、「核兵器禁止条約に批准を求める署名」514筆、「75歳以上医療費窓口負担２割化中止を求める署名」567筆が集まりました。第33回「戦争体験を語り継ぐ集い」は入場制限を行い90人の参加者で開催されました。

おたより ひろば

今月のおたよりテーマ①「私の宝物」です。

いつまでも元気で
クリスマスローズさん

夫の介護をして三年目になります。

後期高齢期の私には、大きな負担があり、足腰には貼り物だらけです。

そんな時、人の優しさが、私の心を支え、ほっこりした気分になります。時には、何げない「言刃（ことば）」が心にささり、へこむこともあります。

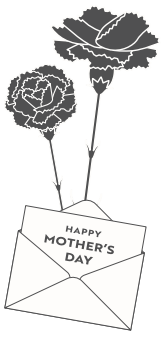
自由に行動できない私を気づかって、電話や便りをしてくれる友人達。たわいもない会話をしているうちに心が穏やかになり、夫にまで優しく接することができます。

友人の「言葉」にどれだけ支えられたのか、友人は私の一生の宝物です。お互いがいつまでも元気でありますようにと祈る今頃です。

大事に飾ってあります
ドライいちごさん

私の宝物は、今年25才になる子どもが保育園の年長さんの時、母の日のプレゼントと言って保育園で作ってくれたネックレスとメッセージカードです。

窓付きのボックスに2つとも入れて大事に飾ってあります。



今月のおたよりテーマ②「ゴールデンウィークの過ごし方」です。

どこかへ行きたい
佐々木初子さん

私の子どもが毎年ゴールデンウィークになると家族と私達夫婦さそってもらい山口・姫路城・動物園いろんな所へつれて行ってもらい楽しみでしたが、コロナ禍があり行かれなく残念です。

早くどこか行きたいです。

楽しみだな
K.I.さん

日頃出来ない本格的な台所、部屋、お風呂などの大掃除。押入れの片づけ、引き出しの片づけ、衣替え、植木の植え替え、たっぷり時間があって…。でもあっという間に終わってしまう。楽しみだな。

今月のおたよりテーマ③「子どもの日の思い出」です。

義父
板谷裕子さん

農家の我家は、連休は田植え等で忙しかった。それでも、五月五日の子どもの日だけは今は亡き義父は、子どもを何処かに連れて行くように云ってくれたことを今、40年も経つのに忘れません。嬉しかったです。

あの頃の我子達は幸せだったですね。

今はコロナ禍で子ども達はかわいそうです。早くコロナが収束しますように祈るばかりです。

自由投稿

たんぽぽ
金さん

仕事をやめてから運動不足解消のため歩くようにしています。最近道端で白い花のたんぽぽをみつけ、日本在来種と喜んで写メとりました。あとで調べると花の色ではなく、花びらの付け根にある「総苞（そうほう）片」でみわけるのだとか。もう一度確かめて歩いて行こうと思います。

ハッピー
吉岡三重子さん

先日南アルプス市に住む娘からテレビコマーシャルに出るよと、「定期的に乳がん検診を受けましょう」という内容だった。少しでも人の役に立てるならと引受けたとのこと。アッパレ♡

母にとってもうれしい報告でした。

折鶴を折りましょう
野津伊与子さん

平和を祈り、折鶴を折りましょうと呼びかけたところ、何人かの人から賛同をいただき班を立ちあげることが出来ました。手先を使うことはボケ防止にもなるということなので自分自身のためにもがんばろうと思っています。

「おたよりひろば」（7月号）の募集テーマは
①「夏到来」
②「夏の想い出」です。
どちらでも応募できます。

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、7月のイメージで。）

しめきり 2022年5月31日（当日消印有効）

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

●3月号の正解と当選者（40名・50音順）

正解は「シヤオンカイ」

図書カードは毎月10日前後に発送します。

安食 弘子さん　田中 良子さん
安達 佳江さん　長尾 節子さん
糸川 守子さん　長廻 昭男さん
井上 晴子さん　中島 薫子さん
今岡 雅史さん　仲田 彰仁さん
入江 範雄さん　長野 隆さん
岩田智恵子さん　永原 久彰さん
梅木 恒子さん　中村 正富さん
奥村 和枝さん　南場 良子さん
陰山 明子さん　西越貴美子さん
景山 クラさん　福島 停子さん
勝田美紀子さん　古用 尚子さん
門脇佑光子さん　原 栄子さん
北脇かおるさん　平田久美子さん
吉川 隆博さん　広野美保子さん
近藤 修さん　三代理恵子さん
佐野 幸子さん　森山 捷恵さん
佐田尾友紀子さん　森脇 久雄さん
下田 啓子さん　米田由紀枝さん
白根千代栄さん（同姓同名の場合があります）
瀬良 史桜さん

3・7名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99%）

今月のクイズ

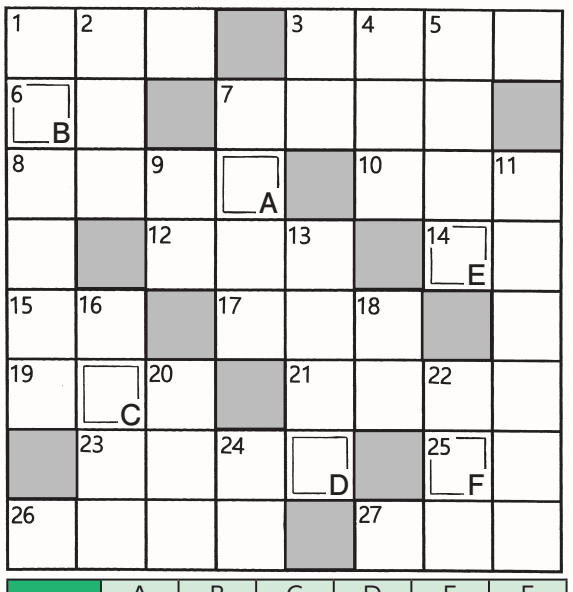
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

(1) ♪○○○○○○とんだ、やねまでとんだ
(2) わらと木とレンガの家を作った三匹とは
(3) 沖縄県の県庁所在地
(4) ○○○あっての物種
(5) 職をやめる時に書く
(7) 英語で「HONEY」
(9) 代表的なコーヒー豆
(11) ほめられると○○○○○
(13) ○○になる人もいます
(16) 漫才でボケ役の相方すっかり新しくなる
(18) 回転や活動の中心
(20) 以前は夫婦共働きを2○○○とも言いました
(22) ヘイケやゲンジ、ヒメなどが名前につく昆虫
(24) かつて活躍した漫才トリオ。レツ○○三匹

【ヨコのカギ】

(1) 坂東太郎は利根川、○○○三郎は吉野川
(3) 「○○○○○の功」って、男性中心の考え方だよね
(6) ○○へび、○○から棒
(7) 今年は5月8日です
(8) 思いがけない幸運。棚から○○○○
(10) 内閣府や各省の外局
(12) 混み過ぎの状態
(14) 家では威張る○○弁慶
(15) ○○なり小なり
(17) ○○○とサッキは別物
(19) ○○○づえ、○○○ボタン
(21) 国の法律・法規のこと
(23) 実行をためらいました
(25) 映画や芝居の立ち回り
(26) 小型で甘い○○○○バナナ
(27) ドイツの古都の一つ



解答欄	A	B	C	D	E	F

キ	ツ	ク	オ	フ	■	ヘ	ソ
ヤ	キ	ン	■	ジ	ヤ	ン	ボ
シ	■	シ	マ	■	ハ	イ	ク
ヤ	ブ	■	シ	サ	ン	カ	■
■	イ	ベ	ン	ト	■	ブ	タ
ワ	サ	ビ	■	ウ	ミ	■	ー
ツ	イ	ー	ド	■	イ	チ	バ
ト	ン	■	ア	イ	ラ	イ	ン

【3月号の解答】
シヤオンカイ

どんどんご応募下さい！

クイズ正解者の中から40人に図書カードをプレゼント

2022年5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（ふれあいみれよ）

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

ゴールデンウィーク（4/29（金）～5/6（金）の期間中の診療について

4月		5月					
29日（金）	30日（土）	1日（日）	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
×	×	×	○ 通常診療	×	×	×	○ 通常診療

※3/10現在の体制ですが、今後変更になる場合があります。

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	数森	
	予約	数森 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)	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・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科						大学	
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		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	髙濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	交代制	佐藤 山本 横山	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			
皮ふ科				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。

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	濵田	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／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	大学医師

夜間診療

火
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)

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	濵田	千代	仲田	濵田	吉岡(整形) (第2・4)	濵田 (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。

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。