



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (6月末日現在)

組合員	31,801人
出資金高	1,572,365,600円
平均出資金額	49,444円
機関紙手配り協力員数	1,869人
手配り配布数	11,772部

8月号

2025年8月1日
No.611

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→



A 伊藤奏多医師 B 高嶋温実医師 C 高嶋克年医師

地域医療の未来を担う、若き力！

松江の地で研修医3名が始動！

この春、松江生協病院に3名の新しい研修医が仲間入りしました。地域医療への熱い想いを胸に、松江の地で医師としての第一歩を踏み出した先生方。今回は、そんな彼らの素顔と医療にかける情熱に迫るべく、書面インタビューを実施しました。それぞれの個性あふれる抱負や、患者さんへの想いを通じて、未来の地域医療を支える若き力の魅力を存分にお伝えします。どうぞ、温かい目で見守ってください。

- ①自己紹介・医師を志したきっかけ ②目標 ③研修で印象に残ったこと・やりがいを感じる瞬間
- ④趣味・特技・リフレッシュ法 ⑤わたしの目指す医師像 ⑥組合員の皆さんへ向けて

A 伊藤 奏多 医師

- 大阪出身で、島根大学を卒業しました。幼い頃、病弱だった妹をいつも笑顔で診てくれたかかりつけの先生に憧れ、私も人の力になれる医師になりたいと志しました。
- 単に病気を治すだけでなく、患者さん一人ひとりの生活や背景にも目を向けた医療を実践できるようになりたいと思っています。まずはよくある病気をしっかり診られる力を身につけ、気軽に話せて信頼される医師になることが目標です。
- 受け持った患者さんが少しずつ元気を取り戻し、表情や言葉に明るさが戻っていく様子を間近で感じられるとき、医療の力とやりがいを強く実感します。
- 体を動かすことが好きで、ZUMBAやボクサイズでリフレッシュしています。実は着ぐるみの『中身』になれることが特技です(笑)頑張った日のごほうびは、美味しいものをしっかり食べて元気をチャージすることです。
- 患者さんの笑顔を取り戻せるような医療を届けることはもちろん、一緒に働く仲間とも温かい関係を築き、チーム全体が笑顔でいられるような存在になりたいと思っています。どんなことでも話しやすい、身近な医師を目指していきます。
- はじめての現場で緊張する毎日ですが、皆さまの温かい言葉や笑顔に支えられています。これからも、どんなことでも気軽に相談していただけるような医師を目指して努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

B 高嶋 温実 医師

- 島根県出雲市出身で、島根大学を卒業しました。昔、母が病院にお世話になり、そのときに医師がかっこよかったため志しました。自分も思いやりのある素敵な医師になって、恩返しできるように頑張ってお勉強していきたいです。
- 将来の診療科を決めることができていないので、この2年間はいろいろな科をまわって全力で取り組み、選択する科を決めたいです。また、基本的な病棟や外来の仕事や、緊急時にも焦らず対応できるような技術を習得したいです。患者さんが話しやすいようなコミュニケーション能力についても身につけていきたいです。
- 入院時に辛そうであった患者さんが治療を通して回復し、楽しそうに退院後にしたい趣味のことをお話ししてくださったとき、とても嬉しかったです。患者さんの退院時にありがとうと言ってもらったことがあり、少しは患者さんのお役に立てたような気がして嬉しかったです。
- 常に患者さんに寄り添い、患者さんの病気だけでなく背景までみることのできる思いやりのある医師になりたいです。また、患者さんに適切な医療を提供できるような技術を持った医師を目指します。患者さんに病院に来てよかったと思ってもらえるような診療ができるように、学んでいきたいです。
- 趣味と特技は絵を描くことです。特に水彩やアクリルで描くのが好きです。毎日少しずつ描いて、最後に完成したときは達成感があります。息抜きは、YouTubeで動物やお笑いの動画を見ることです。最近、テレビにYouTubeを映すことができる機器を購入したので、家での食事でもYouTubeを流しています。
- 素敵な医師になることができるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

C 高嶋 克年 医師

- 広島市出身で、出身大学は島根大学です。父が消化器外科医であったことから、幼い頃より医師を目指すようになりました。
- 一社会人としての人間性を身につけるとともに、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識できるようになりたいです。また将来、専門とする分野に限定されない、基礎的な臨床手技や総合的に診療できる能力を養っていきたくです。
- 研修が開始してまだ数か月ですが、自分が採血をした際に患者さんから「痛くなかったよ。上手だったよ」といった言葉をかけてもらったこと、病棟で担当した患者さんが退院する際に「ありがとう。おかげさまでよくなったよ」と言葉を頂いたことが印象に残っています。
- 生涯にわたって自らの知識を広げ、技能を磨き、常に研鑽する姿勢を失わず、患者さん一人ひとりに寄り添い、患者さんの背景にも目を向けることができる医師になりたいと考えています。また、後進の育成も精力的に行い、地域から世界へ発信できる人材を育成したいと考えています。
- 少しでも早く、地域・社会に貢献できる人材になれるよう日々精進してまいります。これからよろしくお願いたします。

若い3人の研修医の皆さんに元気をもらっています



最初の10分間の適切なチーム研修を行う 指導医 鈴木医師



研修医の皆さんにとって、当院での研修が充実した実りあるものとなるように、秘書課全員でサポートしていきます!(秘書課 安藤)

3名の研修医の先生方、貴重なお話をありがとうございました。地域医療への真摯な眼差しと、患者さん一人ひとりに寄り添おうとする温かい心が伝わってきました。不慣れた環境での研修は大変なこと多いと思いますが、松江保健生協の職員一同、先生方の成長を全力でサポートしていきます。地域住民の皆様におかれましても、彼らが一日も早く松江の医療に貢献できるよう、温かいご支援とご理解をいただけますようお願い申し上げます。未来の松江の医療を担う若き医師たちの活躍に、どうぞご期待ください。

ちよつと、**気**になる **病**気の話

心の健康について

松江生協病院 レディース外来
心理カウンセラー(臨床心理士) **高橋 朋子**

心の健康とは

体と同じく、心も健康でありたいと思われる方は多いのではないのでしょうか。日々の生活の中で全く悩みがない...というのが理想的ではありますが、誰しも何かしら思ったようにいかないことを抱えているというものが、じつは「ふつう」の状態かもしれません。いわゆる「ストレス」と言われるもの(心の重し)により立ち直れなくなってしまうのではなく、ストレスがあっても「なんとか大丈夫」「やっていけそう」と思えていれば、「心が健康」と言えるのかもしれない。

落ち着いた気持ちになるために

ストレスにかかわらず、「なんとか大丈夫」という気持ちは、落ち着いた状態がもたらすものだと思います。気持ちが上がりすぎず、下がりすぎず、ちょうど真ん中くらいの感覚です。上がりすぎると「イライラ」「そわそわ」となり

ますし、下がりすぎると「元気がでない」「動きたくない」となってしまう。この気持ちの真ん中あたりの状態を保てるとうれいですが、どうやったらなるのでしょうか。ご自身で簡単に取り組めるケアとしてお勧めしたいのは、リラクゼーション呼吸法です(イラスト参照)。腹式呼吸をすることで、乱れていた自律神経が整い、自然とリラッ

その他にも、皆さんそれぞれの好きなことや夢中になれることが、同じく気持ちの安定をもたらしてくれることもあるでしょう。切り花を飾る、ウォーキングなどの軽い運動をしてみる、お友達とおしゃべり、かわいい動物とのふれあい、手作りする等、ちょっとした気分転換になるものを取り入れてみるのもいいですね。リラクゼーション

とはいっても、ストレスも大きすぎれば、どんなにがんばっても立ち行かないこともあると思います。そういう場合は、思い切った専門家に相談したりすることが解決につながる場合もあります。一人でがんばりすぎず、落ち着いた気持ちを取り戻すことを優先してくださいね。

クスした体の状態にしてください。心と体はつながっていますので、体が程よい状態になることで、気持ちも落ち着いてくれます。

ことで気持ちが切り替わるだけでなく、ストレスに負けない安定した気持ちになることができます。



図1 リラクゼーション呼吸法

リラックス呼吸法

吐く息2:吸う息1で行う
鼻で吸って、口からやわらかく息を吐き出す

例 吐く息2秒で吸う息4秒。吐く息3秒で吸う息6秒など。力まず、苦しくない程度で、ご自分に合う秒数で行う。少しずつ長く、お腹を使って行うと良い。

- ※息を吐く時に、肩や胸などは力を抜き、リラックスをすること。
- ※手のひらを上にして膝の上に置くと、胸部が開くので呼吸しやすくなる。
- ※背もたれにもたれかかるなど深く座りすぎると息が入りにくいため、椅子の座面半分程度に腰掛けると良い。

子宮頸がん予防接種 (HPVワクチン)のご案内

下記の方は、無料(公費負担)で受けることができます。

無料 (公費負担)

- 小学6年生から高校1年生の年齢相当の女子 (中学1年生の4月頃に予診票が送られています)
- 平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までの間に1回以上接種した方

当院にかかりつけてない方や松江市以外の方でも接種できます。

接種可能日 月・火・木 午前・午後(火は夜間診も可)
水・金 午前
第2・4土 午前

ご予約はこちら 松江生協病院
TEL.0852-23-1111 (女性診療科)
受付時間【平日】8:30~17:00【第2・4土曜日】8:30~12:00

8月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
8/5(火) 10:00~11:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
8/8(金) 10:00~11:30	奥出雲/横田蔵市	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、血管年齢、骨密度
8/20(水) 10:00~11:00	法吉/淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度

8月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
8/6(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、血管年齢 コーヒー(コーヒー代100円)
8/23(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
8/28(木) 10:00~11:00	キラキラサロン(東まつばら)/津田公民館	笑いヨガ・合唱

どなたでも参加できます!
お問い合わせは地域担当課まで! TEL(0852)27-3774

高齢者住宅 (ふらここ ないろ) 空き部屋情報

入居者募集中!

松江生協病院にある「ふらここ住宅」「ないろ住宅」の7月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 4室
ないろ住宅 1室 (2人部屋)

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

ふらここ住宅 短期入居のご案内

短期入居サービスを始めることにしました。1か月~4か月の入居が可能となりましたのでお知らせいたします。

冬期、夏季の間・リフォーム工事中等々に歓迎します!

☆ご利用期間 1か月~4か月まで
☆テレビは備付 (床頭台にテレビがついたものです)
☆敷金 家賃の1か月分(退去時精算致します)

いきいき 活動しています!

支部や 元気な 班で

八幡大門 支部

第6回グラウンドゴルフ 交流会を開催

5/28

5月28日、支部主催の第6回グラウンドゴルフ交流会を東出雲グラウンドゴルフ

フ場の芝コース、クレールコースの2面を使い開きました。



広々としたグラウンドで、いきいきと活動! 心身ともに元気になる1日でした!

支部グラウンドゴルフ班の方を中心に近隣の方も含め47名が競技に参加しました。青空のもと、「カーン」の響きの音、「ホールインワンだ」、「おめでとう」、「ありがとう」の会話、なんと爽やかではありませんか。「芝生がきれい、楽しかった」、「ブービー賞までもらって嬉しかった」などの

感想を頂きました。支部のグラウンドゴルフ班は、2007年頃に発足に途中中断があり、2019年から班員数名で活動を再開させ、今では20名を超える班員で、毎週1回練習と月1回の優勝カップをかけた定例会で楽しんでいます。

グラウンドゴルフは、有効な有酸素運動で健康寿命が延びると推奨されています。これから地域に根差し、「健康親睦、仲間増やし、お互い敬意をもって」をモットーに次回開催をめざして頑張ります。(支部長 鷺見節夫)

八雲西支部 レインボー班

いつまでも美しく歩こう

5/16

八雲の熊野で活動している班です。2月号の強い体で岡寺先生の骨盤ケアの記事が載っていました。私達



岡寺さんありがとうございました!

高齢者にも骨盤は大切な事で、さっそくお願いしてきていただきました。100歳まで楽しく美しく立つて歩こうのテーマでお話をしていただきました。

骨の模型を使って骨の仕組みを教えてくださいたい、鏡を使ってお互いに自分の姿勢のどこが悪いのか、チェックしました。骨盤は体の要で姿勢が悪いと、色々なところに不調が現れるとの事、姿勢を整える運動も、色々教えてくださいました。スキマ時間に運動をしている方、姿勢

を気にするようになった方。一年後が楽しみです。岡寺先生には汗がにじむほど一生懸命に教えていただきました。ありがとうございました。とても楽しい時間でした。(藤田節子)

「楽に美しく立つ」を体感できましたか?! 今後の姿勢が楽しみです。その為に自分でこまめに鏡で姿勢チェックが大事! えっ? 忘れた? では、再度班会か骨盤ケアへどうぞ。共に元気になれる仲間がいる班会楽しくて最高!! でした。岡寺裕子

法吉支部

東淞北台での健康チェックと 研修医の先生に感謝

6/4

6月4日、私たち法吉支部の運営委員三人で東淞北台集会所で、地区のきずなサロン参加者の健康チェックを行いました。内容は血圧、血管年齢、骨密度、筋肉量と体脂肪の測定です。毎週水曜日の午前中に開催、平素はおしゃべりやラジオ体操、ニュースポーツ、クイズやゲームを楽しんでいます。月に1回公民館の出前講座やコンサート等のイベントの日を設けています。健康チェックは6月のイベントとして4回目と

なります。今回は生協病院の先生にも加わっていたいただきました。研修医の高嶋温実先生は、「血管年齢と血液検査」というテーマでお話して下さいました。参加者の方からは、丁寧で解り易かったとの感想や、若い先生への期待や励ましのことばがありました。又、先生には参加者の健康相談にも応じて頂きました。

測定に機器とらめっこ。周囲がどうなっているか全く気を配る余裕がありませんでした。きずなサロンの参加者やサポートの皆様のご協力で無事に健康チェックを終えることが出来ました。ありがとうございました。(支部長 福間典子)



記念写真でここに♡

城北支部

実りあるフードバンク バザーを開催!!

6/10

昨年に続き3回目の今年もフードバンク応援バザーをサロンで開催しました。



バザーはやっぱり大人気企画!!

1週間前に会場周辺に案内チラシを配布。当日は運営委員さんを中心に日用品や採れたて野菜を提供頂いた他に、地元の「パンびより」さんのパンや「大福商店」さんの揚げ天、「じゅんちゃん野菜」も並び大変賑やかにバザーがスタート。バザーのお買い物の後は、具沢山の「すこしお」お好み焼きとお茶で、参加していただいた方々と楽しく交流。また、このご時世にもかかわらず、お米の寄付も次々とあ

り皆さんの温かい気持ちがあふれたサロンになりました。最後に地域以外から理事さんや組合員さんがお手伝いに来て下さり本当に助かりました。色々な方の力が発揮され良い取り組みができたこと、感謝申し上げます。(支部長 神門喜久子)



皆で、すこしお(減塩)のお好み焼を食べました♪

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

虹 音楽隊です！



春より、リハビリ、薬剤、栄養科、事務の有志で音楽隊を結成し、各階の音楽レクにて披露しています。それぞれ家にしまい込んでいた楽器を持ち寄り、休みに練習を重ねるなどの真面目っぷり。当初はおぼつかない演奏でしたが、回を重ねる毎にレベルアップ。楽器もメンバーも追加し最近では演奏しながら自ら「素敵」と自惚れております。入所者様へ笑顔と刺激をお届けしたいと思いで始まった音楽隊ですが、

活動により職員同士の絆も深まり仕事において今まで以上のチームワークを発揮しております。音楽レクは合奏の他、リズム体操、歌唱も盛り込み、参加が難しい入所者様へは、部屋で合奏。その際涙を流して喜んでおられる様子に音楽隊の胸も熱くなりました。音楽レクでは認知機能の活性、口腔・身体機能の維持、離床時間の拡大も目的の一つです。音楽レクの後には「皆と歌うと楽しい」と会話が弾む入所者様。職員からは「穏やかな時が増えた」との感想がきかれています。音楽を通して虹全体が「心一つに」これからも盛り上げていきたいと思えます。

(虹) リハビリ室 明正

介護医療院 虹

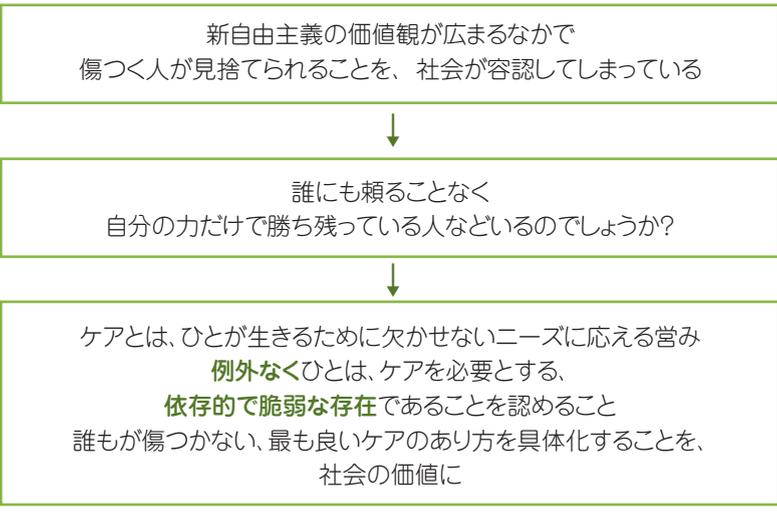
事業所

だより

音楽隊を結成しました！

生協病院 ケアの倫理Café学習キックオフ集会

新自由主義の価値観から解放されるための価値観—ケアの倫理—



去る5月22日に「ケアの倫理Café学習キックオフ集会」を開催しました。「ケアの倫理 Café」とは、当法人が加盟する全日本民医連から提起された学習テーマである「ケアの倫理」について、職員同士が気軽に想いを語る“場所と雰囲気”を作っていくイメージから「Café」となっています。社会保障抑制政策の影響や新自由主義の自己責任論に抗し、日々の活動と運動を発展させる視点を養うことを目指し、また、世界の人権保障の到達や憲法の視点から、ケアに関する理解を広げることを目的としています。

今回は、この「ケアの倫理 Café 学習」を進めて行くために、眞木高之院長を講師に「ケアの倫理」について、基本的な事を職員が共に学びました。眞木高之院長からは、『この世に生を受けたすべての人が大切にされる社会に変えるための価値観—ケアの倫理—』と題してお話いただきました。

参加した職員からは、「介護にとって相手や自分、身の回りの人を大切にすることは、何よりも重要です。ケア労働の価値が認められ、誰でもいつでも安心して暮らせるように、ケアの倫理を学びたいと思います。」など感想が寄せられていました。

今後は、各職場で学習を広め、ケアに関する理解を職員同士が気軽に話せるよう取り組みを進めていきます。
(法人職員育成委員会)

「ケアとは」

- ★ひとが生きるためには、さまざまなニーズが発生する
- ★生きるために欠かせないニーズは、ひとにより、時と場面により、多種・多様
- ★ケアとは、生きるために欠かせないニーズに応える営み・実践
- ★一生を通して、ケアが不要な人など存在しないケアの担い手になる局面もあれば、ケアの受け手になることもある
- ★若い時、年老いた時、そして弱った時など、人類すべて
- ★例外なくひとは、ケアを必要とする、依存的で脆弱な存在 誰の力も借りることなく自分一人の力で生きていていると思っている時でさえも

「ケアにつきまとう課題」

- ★ニーズの放置は、受け手の生命の危機に直結する
 - ・ ニーズの存在に気づかれない
 - ・ ニーズが軽視され、放置される
- ★誰が担当のか？(Who's care?)
- ★ケアの関係性には、力の勾配が発生しがち
- ★ケアの倫理とは
課題を乗り越え、すべてのひとの尊厳が守られるなかで、すべての人が生きるうえで抱えるニーズが満たされる、最善のケアのあり方を追求すること



8月 オレンジカフェ 『なのはな』

認知症の人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をオープンしています。

看護師や認知症ケア専門士も一緒にいます。

少しでも情報提供できたらいいなと思っています。

日時 8月24日(日) 午後2時～

場所 ふらここ住宅喫茶室 (松江市佐草町458-1) *場所の変更があるかもしれません

会費 100円(お茶代)

お申し込み先 高齢者住宅ふらここ Tel.0852-24-1212(担当池田) 日曜・祝日・夜間対応 080-6323-8482(池田)

オレンジカフェなのはな事務局
松江保健生協 介護医療院虹(坂本)
ふらここ住宅(池田)・生協病院(太野垣)

秋の健康ウォーキング 本庄

参加費 無料 雨天中止

2025年 10月1日(水)
9:30 北町会館(本庄町44-7) 集合受付
10:00 北町会館 スタート

※お飲み物は各自持参ください。※班会での参加をおすすめします！
※中止の場合は公式LINEでお知らせします。

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

事前申込不要

駐車場に限りがありますので乗り合わせてお願いいたします。



「協同の力で未来を拓く」

第80回通常総代会が

示した新たな一歩

2025年6月20日(金)、第80回通常総代会が開催されました。
 本総代会では、全国の医療福祉生協に共通する2つの重大な課題に対し、松江保健生協としての基本方針が提案され、承認されました。



基本方針

1. 組合員・出資金の減少や利用結集の低下といった「組合員参加の危機」を、多様な参加と協同の力で乗り越える
2. 患者・利用者の減少、診療・介護報酬の改悪、職員確保の困難性といった「経営・事業継続の危機」に対し、組合員・職員・地域が一体となって打開を図る

この方針は単なる危機対応ではなく、「生協の理念に立ち戻り、組合員の信頼と参加を再生する」「地域に根ざした協同の力で、医療・介護、そしてまちづくりの未来をともに拓いていく」という、私たち組合員と職員の意思表明でもあります。

具体的な取組みとして

- 健診キャンペーンや健康まつり、「すこしお(減塩)」などの活動を通じて組合員活動を活性化し、新たな仲間づくりと出資金の増加を目指します。
- サロンや班会といった居場所づくりを進め、気軽に参加できる機会を広げることで、地域とのゆるやかなつながりを育みます。
- 健診や診療所の利用、介護相談、健康チャレンジへの参加など、日常的な事業利用を通じて、組合員の利用を促進します。
- 「九条の碑」設置や平和学習をはじめ、災害支援、フードバンク、子ども食堂の運営など、社会的連帯を広げる活動に取り組めます。

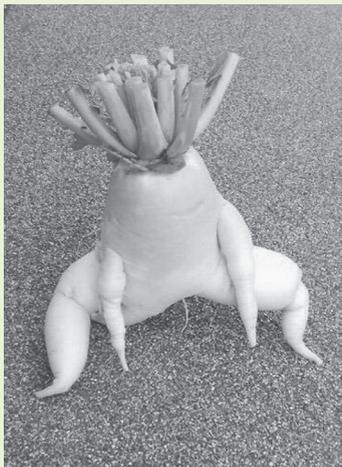
73年の間、私たち松江保健生協は、「地域で安心して暮らし続けたい」という皆さまの思いに応え、医療・介護・福祉・健康づくりのすべての活動を地域と共に築いてきました。
 これからも一人ひとりが健康に、自分らしく生きることを支え続けるために、皆さまの積極的な参加とご利用をお願いいたします。

代表理事・専務理事 高橋 光一

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

意東支部
「大根?」



富田鶴子さん



八雲東支部 外谷ちえ子さん
「手織りと古布のリバーシブルベスト」

万博へ 気持ち向けども 道険し
岡 清さん

美保さん

夢で会う 軍服姿の 父を見る
ふたつ子が 大きくなったなど 夢ほめる
戦争は やめてと叫ぶ まださかぬ
美保さん



法吉支部 田中カツ子さん
「パッチワークひまわり」



宍道支部 持田美千代さん
「手作りお手玉」



東まつばら支部 M.Yさん
「アクリルたわし」



山代支部 檜崎タミヨさん
「思い出」

まちづくり委員会

「災害時における避難の決定は自分にもある」

梅雨最中の6月11日 まちづくり委員会で防災について勉強する為、松江市防災部防災危機管理課を訪れました。職員の中村氏から松江市の防災状況及び対策、災害に際しての注意点などのお話を伺いました。

風水害・地震災害・海難・大規模火災に直面した時の命の守り方や心構えについてです。

- ①ハザードマップ(市より配布済)にて、自分が現在住んでいる場所の現状を把握する。同時に避難場所の確認を行う。
- ②テレビやラジオなどからの情報収集に努め、避難決定するレベルに注視する。また、災害経験者からの体験談も大切なヒントになります。正確な情報を迅速かつ確実に。
- ③ `自主防災の重要性、事例として、釜石の奇跡「津軽てんでんこ」を紹介し、この意味は、津波が来たらいち早く各自でんでんばらばらに高台に逃げろ。自分の命を守ることを第一にすれば、自ずと他者をも助けることに繋がったという実話で、語り継がれているそうです。
 加えて、自宅の安全が確保できれば、避難所へ行かなくてもよい。また、避難所の受け入れが可能になったという知らせが来てから移動して下さいとのお話がありました。

最後に避難所で使用する段ボール製のベッドとトイレの組み立て体験をしました。2~3ヶ所折り、差し込むという簡単な作業で出来上がりました。強度もあり、使いやすいベッドとトイレでした。

さて、災害は身近な問題です。地域の組合員様が一緒に考え、話し合うきっかけにさせていただけたらと思います。

(まちづくり委員会 橘・平井)



←段ボール製ベッド組み立て体験

情報をいち早くお届けします

松江保健生活協同組合
LINE公式アカウント
お友達募集中!



ID
「119nyedj」

アカウント名
「松江保健生活協同組合」

お問合せ 地域担当課
TEL 0852-27-3774

栄養士・調理師を募集しています!



詳細は、松江生協病院ホームページ、ハローワークでご確認お願い致します。

お問い合せ先 松江生協病院 栄養課 安達ゆかり
TEL:0852-23-1111(代表)

組合員さんが考案された

すこしおしおの紹介

塩分 (1人分) 1.75g

材料(4人分)

焼き鳥缶……………2缶	ごま油……………大さじ2
人参……………1本	砂糖……………小さじ2
ピーマン……………2個	小松菜(季節により)…適量
切昆布……………20~30g	酒……………大さじ1
切干大根……………20~30g	みりん……………大さじ1
干し椎茸……………3枚	白だし醤油……………小さじ1

作り方・ポイント

- ① 乾物をもどしておく。(戻し汁はだしに使う)干し椎茸はキッチンバサミで細かく切り砂糖水につけてもどす。
- ② 人参、ピーマンは3~4cmの長さに千切りにする。
- ③ 乾物をもどしたらしっかり水気を絞る。長ければ切っておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、水気を切った乾物を入れ混ぜ合わせてから中火にかけ、炒める。油がまわってきたら人参、ピーマン、または小松菜を加え、ひとまぜする。戻し汁3種をヒタヒタになるまで加え、蓋をして水気が半分くらいになったら焼き鳥缶、酒、みりんを加えひと煮立ちさせる。味を見て、白だし醤油を加え水分がなくなるまで煮る。



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

(季節のものを描かれる場合は、10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 e-mail: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またはe-mailにて応募ください。

しめきり 2025年8月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

木原 恒子さん	河井 幸夫さん	金山 幸子さん	門脇 玲子さん	門脇 和子さん	重谷 幸枝さん	落合 嘉夫さん	江上 明美さん	内田ヨシ子さん	内川 初枝さん	井上 真雄さん	伊藤トシ子さん	飯島 佳代さん	吾郷 貢さん
堀尾 裕美さん	細田 元美さん	細田 宣代さん	細木 美将さん	藤原 一男さん	藤田 裕子さん	平井 芳樹さん	日置 修一さん	原田 充子さん	原 悠将さん	成見 隆則さん	中島 恵子さん	土江 弘子さん	曾田 正子さん
若槻 周子さん	山野富美枝さん	山田 信子さん	森脇 好美さん	森間 修さん	森田真千子さん	村上 敏江さん	三好 邦雄さん	三好 睦子さん	三好 睦子さん	三島タツ子さん	松本 悠愛さん	松本 悠愛さん	松本江津子さん

正解は「テンキヨホウ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

6月号の正解と当選者(40名・50音順)

283名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.3%)

今月のクイズ

二重フクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに??

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
---	---	---	---	---	---

ウキヨエ ミハリ
シヤ ステンレス
ロクロ ナワト
ホウシンカラ
マン ストレス
イキタ アリカ
アスリート キレ
ミシン ホオズキ

【タテのカギ】

- 川遊びなどに使う
- 屋根つきの○○○船
- 中高層の集合住宅
- 「ひょこ」のことです
- おいしい味
- チリの1月の季節は?
- 首都はアテネ
- 多量の酒を飲むこと
- 手紙を数える単位
- 川に住むイタチ科の獣
- 紫外線を防ぐ眼鏡
- 8月6日は○○○○の
- 平和記念式典
- 手品の○○を明かす
- 南太平洋の小さな王国
- 都を他の地に移すこと
- うどんやそばのこと
- 武田信玄の領国の一つ

【ヨコのカギ】

- 8月の唯一の祝日
- 血液に毒がある魚類
- あせ。○○顔。発○○
- ねぶた・仙台七夕・
- 祇園祭・阿波踊りなど
- 湿度が高い。高温○○○
- 月は昇るし、日は沈む
- ろくろ首も河童も
- 刀剣を○○に収める
- すれば鈍す
- 雲呑と書く中国料理
- 台下暗し
- 羽生善治九段の若い頃の
- トレードマーク
- 周りが敵ばかりという四字熟語
- カトレアは○○科植物
- みうらじゅんは○○○家
- さし絵。説明図

【6月号の解答】
テンキヨホウ

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



おたより ひろば

今月のおたよりテーマ

「夏の思い出」です。

虫の思い出

小松原純子さん

我が家の前の道で、近年虫が見れる様になりました。昨夜も2匹発見!!60年前近所の友達と夜ほうき草を持って虫とりに行った事懐かしく思い出しました。

忘れられない思い出

長谷川幸江さん

夏休みといったら水泳です。私の育った所は奥深い山のすぐ近くで、川も幅の狭いもの。砂袋を積んでせき止めて泳げるような深さにします。いちばん深い所で子ども胸までの深さにもならないくらいです。時間を決めて集まって遊びます。とても楽しい時間でした。昔は夕立が多く、空が暗くなったと思ったら大粒の雨が降ってきて家につくまでに又ぬれてしまっています。忘れられない思い出です。

夏休みの思い出

山根恵美子さん

夏休みが始まると宿題早く終わらせてと、1日2日は夏休みの友をがんばるのですが、3日目からそろそろ終わるといふ頃まですっかり忘れ、あわてて宿題をした事を思い出します。

川遊びの思い出

松浦保彦さん

小学生の頃、村の友達と一緒に家前の川で泳いだり、魚を取ったり、笑顔で大騒ぎをしていました。疲れたら、川岸の草の上で寝ていました。今では考えられませんね。



今と昔の違い

ネコさん

昔30年以上前ですが夏休みになつてすぐに海水浴に出かけました。まだ、人も少なく水着になるのも寒かった思い出があります。今は異常気象、熱中症警戒アラートが出るほど暑い夏、熱中症にも地球環境を守ることも気を付けたいです。

自由投稿

甘いもの

A.Mさん

甘いものは食べすぎたら駄目!!でも食べたいです。おやつは3時頃に少量で...今日頑張ったなど...ごほうびに!!

変わらない思い出

おおまめさん

昨年夏頃から新しい仕事に就きました。今までと全く違う職種ですが、人のつながりを大切に、くらしを良くしようと奮闘する人々の、熱い気持ちは普遍だと感じています。

うちの猫

坂本未来さん

毎日暑い日が続きます。人間も暑くてグッタリですが、仕事から帰ったら、猫も「あちい」と言わんばかりののびてます。この暑さが少しでも軽減されますように。



恵比寿君からの贈り物

池田真由美さん

4月19日の春の組合員活動交流会へ出席しました。石見神楽のちびっ子恵比寿君が舞台上から投げつけてくれた飴ちゃんが、私のバッグにダイブして入ってくれました。今までこんな幸運はなかったのですがとても嬉しく思いました。ラッキー!!

毎朝の楽しみ

米村富江さん

夏物野菜が少しずつ成長していく様子を楽しみにしていて、毎朝カーテンを開けるのが待ち遠しいです。

滑舌の衰え

「リ」さん

後期高齢者の私たち夫婦は、滑舌の衰え予防のために2つのことをしています。夫はウォーキング中に、人通りの少ない山手の道で大きな口を開けて「あいうべ」を言うんです。

夏を乗り切るために

成相春枝さん

梅雨らしいつゆをあまり感じる事もなく明けてしまいました。今後の夏の暑さのことを思うと、我々年寄りとしては水分補給をしつかりと筋トレと脳トレでしょうか。



童謡と昔話

若槻弘美さん

5月のすみれ班会で童謡、小学唱歌を歌おうという事で、次々と思いつくまま歌詞を思い出しながら歌いました。最後までうたえる歌途中で歌詞がわからなくなった歌など。笑ったり、昔話をまじえて楽しい時間を過ごしました。

マロンと散歩

岡本満子さん

我家には3月で10歳となったマロンという雑種の犬がいます。散歩は1日3回うれしそうに出かけます。最近は何年をとって来たからか、いつものコースの途中で帰って来ることがあります。来年は60歳になるらしいです。可愛いねと言うとうれしそうです(頭をさすつても)。

がんばるぞ!!

匿名さん

一カ月前から「からだ元気塾」に行くようになりました。一時間の体操の終わりに「パタカラ」をやっています。初めての事でよく分からぬままやっていました。なんと強い体の二面に「パタカラ体操」のことが載っていたのです。分かりやすく、これからはがんばってやろうと思えました。ありがとうございます。

すこしおレシビ

黒田道子さん

いつも楽しみにしています。新玉ネギを使って作りました。おいしかったです。ありがとうございます。



やばすぎ!!

はねげしさん

最近特に目と耳が悪くなりました。ケータイでラインして送信してから読みかえすと、誤字だらけ...送る前に確認すればいいのに...耳も小さい声で話されると「はあ?」ってなるし、笑ってごまかす事も...年だなあ...って思うけど、みなさん経験ありますか?

推し活に夢中

ちこさん

アイドル推し活中ですが初孫(娘の)が生まれてからは、孫活が一番になりました。携帯電話の待ち受け画面も孫に変更し、県外に住んでいるので2ヶ月に1回は必ず会いに行つて一緒に過ごして楽しんでいきます。早く「ばあば」と呼んでもらいたいです。

家庭菜園の楽しみ

宇山由香さん

私は家庭菜園をしています。トマト5本とみょうろを植えています。トマトには小さなトマトがなり、みょうろがも茎が伸びてきています。収穫できるのを楽しみにしています。

「おたよりひろば」

(10月号)の募集テーマは

①「秋と言えば...」

②「自由テーマ」です。

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 ☎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
- ・ふれあいヘルパーステーション ☎0852(26)7608
- ・せいきょう介護・福祉タクシー ☎0852(20)2021

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

●生協東出雲えがおデイサービス ●生協東出雲居宅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

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		大西	大野	数森	
	予約	大野	大西 数森	福田	大西		大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患		大村		眞木薫		
	予約	眞木薫 濱田		眞木薫	平(第2) 仲田	仲田	濱田 (第2/偶数月)
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2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前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		大学医師		大学医師 (9:30~)		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 (受付午前10時まで)		高梨		藤原			
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	予約		濱田	眞木薫	濱田		
	循環器		鈴木 越田	眞木高			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)					
	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。
 ※泌尿器：手術や検査の都合で、受付が早めに終わる場合があります。
 ※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。
 ※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。 ※眼科の受付は10時まで。

2025 8 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。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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。
- ・ホームページ <https://www.matsue-seikyo.jp/>
- ・スマートフォン用サイトはこちらから→



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	土
		戸田	戸田	戸田	戸田	大学医師	戸田

午後診療		○診療/14:00~(月・火曜日) 13:00(木曜日) 予約/13:30~15:30(月・火曜日) ○受付 予約外/13:30~15:00(月・火曜日) 13:00~14:30(木曜日)					
		月	火	水	木		
		戸田	戸田		河野		

夜間診療		火		○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00	
		戸田	戸田		

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

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~土)	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。
 ※ 土曜日診療は第2、4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。

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。予約は電話でもできます。
 予約時間は、午前10:00~12:00、午後1:00~4:00。
 ※ 土曜日は第2、4の午前のみを行っています。

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**