



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員……………33,699人
出資金高………… 1,642,748,700円
平均出資金額…………48,748円
機関紙手配り協力員数…… 1,942人
手配り配布数……………12,718部

10月号
2021年10月1日
No.565



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→



せいきょう強化月間スタート!

10/1(金)
~11/30(火)

新たな「つながりづくり」で 地域に笑顔をひろげましょう!

健康チャレンジで
健康づくり(~11/30火)

昨年は、9,924人の方が参加された健康チャレンジ。コロナ禍の中でも「フレイル予防」に一役買っています。運動不足解消に今年は積極的にチャレンジしてみませんか?



9/8(水)組合員活動委員会より

生協を大きく、
強くする活動にご協力をお願いします。

9/8(水)せいきょう強化月間
スタート集会を開催!

せいきょう強化月間が始まりました。今年の「スタート集会」は、新型コロナウイルス感染拡大のため、規模を縮小して、組合員活動委員会の中での開催となりました。委員会では、活き活きた支部活動の報告や健康チャレンジの取り組みなど少人数でも月間に向ける意気込みで元気いっぱいのスタート集会となりました。



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しょうか。松江市内でコロナの新規感染者が急拡大しています。こんな時だからこそ組合員さんへの声かけをすすめコロナ禍の一人ぼっちをなくしましょう。今年の強化月間では、様々な取り組みを「仲間ふやし」につなげましょう。全支部で10人を目指し地域に笑顔を広げましょう。

「大勢より少数で」「屋内より屋外で」
コロナ対策バッチリの
人気の高い「3大企画」で友達づくりを!

支部企画より



お出かけ交流会



グラウンドゴルフ
交流会



寄せ植え教室

生協へのご加入、出資金の増資に
ご協力願います。

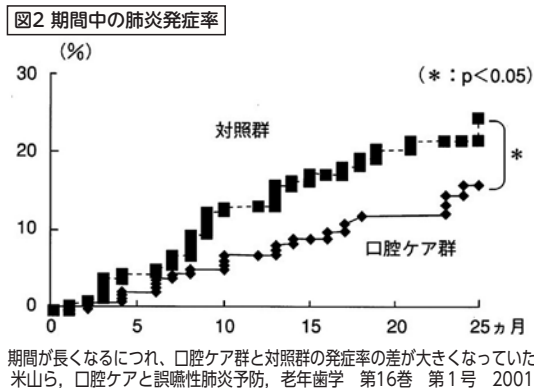
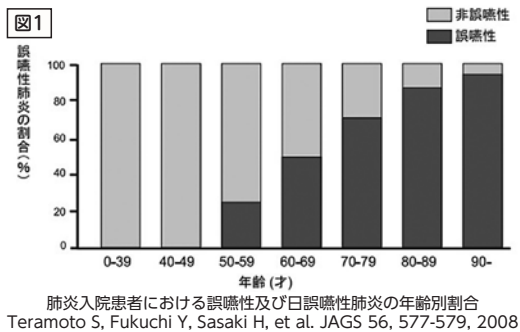
- お申込みは、支部や班、松江保健生協の病院、診療所の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。
- 増資には支払い月が指定できる銀行口座振替が便利です。
- 「班を作りたい」や「いろんなことの困りごと」などのご相談は下記までご連絡下さい。

松江保健生活協同組合 地域担当課 ☎(0852)27-3774

☆ 月間グッズできました! ☆



月間中の支部の行事等、色々な
場面でプレゼント。仲間ふやし、
班づくりパンフレット、個包装マスク、
ライオンの歯磨きチューブ(サンプル)
を揃えました。



「嚥下障害」への対応は、飲み込み状態の評価や診断、それに基づく食事介助方法や姿勢の調整、食事の形態や栄養指導、義歯の調

「嚥下障害」とは「飲み込めない・飲んだと思っても喉に残る・むせてしまう（気管に食べ物や唾液が入ってしまう）などの症状のことを表します。「嚥下障害」をそのままにしておくと「誤嚥性肺炎」になることも多く、高齢化を迎えた日本では高齢者の肺炎の70%以上が「誤嚥性肺炎」という報告もあります（図1）。松江市でも高齢化率

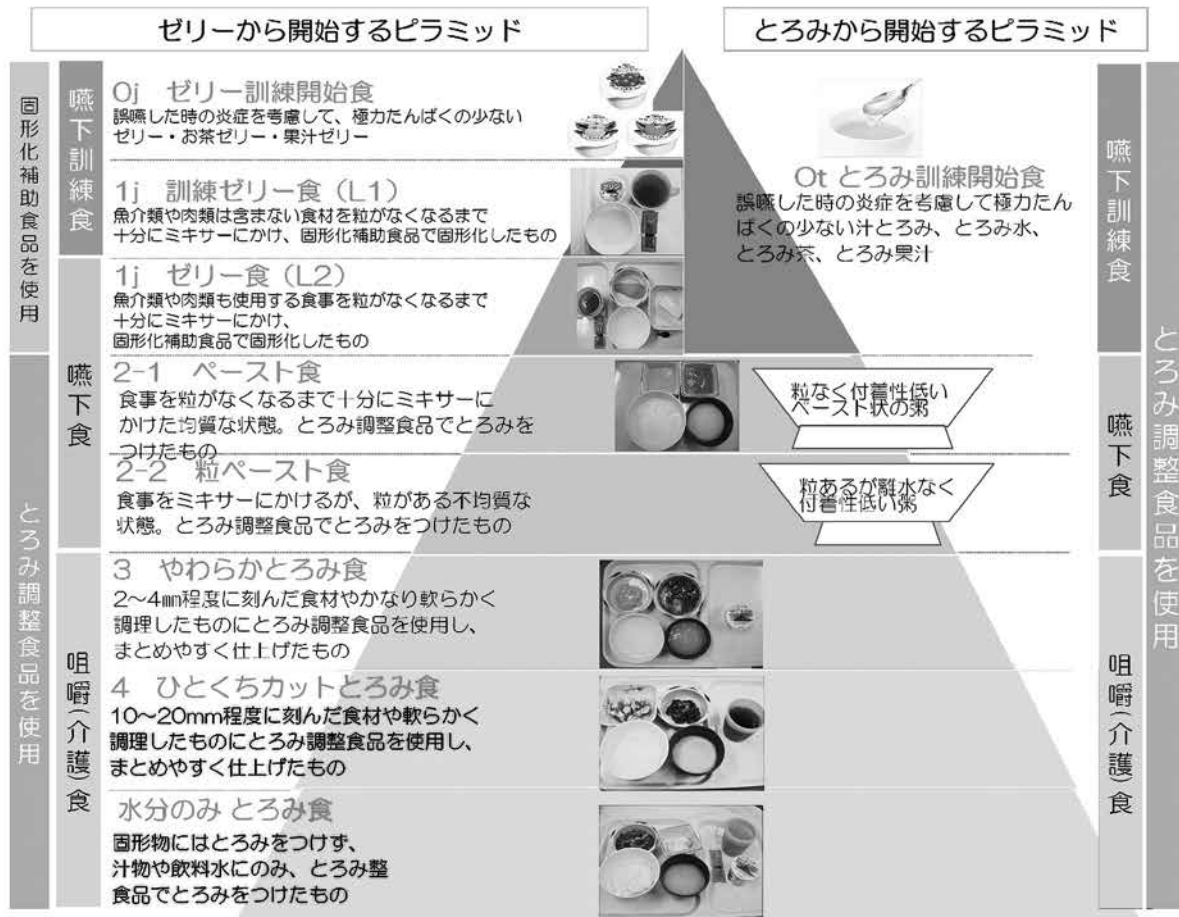
「嚥下障害」への対応は、飲み込み状態の評価や診断、それに基づく食事介助方法や姿勢の調整、食事の形態や栄養指導、義歯の調

「嚥下チーム」メンバー

「嚥下チーム」の取り組み

今回は「口腔ケア」による誤嚥性肺炎予防と、食事を安全に開始するための「食事内服開始チャート」の運用について紹介します。

松江生協病院嚥下食ピラミッド（コード分類）*一部改変



・「食事内服開始チャート」の使用
絶食の状態から経口摂取を再開する場合、これまで問題なく食べる事ができていた方でも誤嚥や窒息の恐れがあります。できるだけ早く経口摂取を再開することとは入院期間の短縮につながります。「できるだけ早く（1.適切な時期）、なおかつ安全を見極めて」開始

するために、「いつでも、だれでも」経口摂取が可能かどうかを判断するための指標が「食事内服開始チャート」です。具体的には意識状態の確認、水飲みテスト、水が飲めなくてもトロミやゼリーならば摂取できるなどをチャートに従って確認します。判断に困った場合は言語聴覚士による評価や、必要時には耳

鼻咽喉科医師による「嚥下内視鏡検査・嚥下造影検査」を実施し、リハビリ訓練を行いながら経口摂取の再開を目指す事となります。

その他の取り組み

「嚥下」しやすい食事は個人で異なります。当院で



嚥下チームメンバー

今後とも患者様やご家族様、組合員の方にできることを取り組んでいきますので、「嚥下」でお困りの際はスタッフまでお声掛けください。

「嚥下」しやすい食事は個人で異なります。当院で

は「日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013」に基づき、患者様が「嚥下」しやすい食事の提供を行っています（図3）。その他、ケアの質向上に向けて「誤嚥性肺炎予防」の勉強会を他施設の方と年9回開催しています。勉強会には入院患者様やご家族様も参加していただいています。（コロナ禍のため現在は職員のみ）また、班会では「嚥下障害・誤嚥予防」をテーマにお話しています。



元気いきいき活動しています!



忌部支部

食品ロス学習会を開催!

7/13

忌部支部ナナカマド班は7月13日、松江市環境政策課から2名の職員をお招きして、出前講座「ご存じですか?家庭の食品ロス」を開催しました。まだ食べられるのに捨てられている食品ロスは年間6百万トン、国民全員が毎日お茶碗1杯分(130g)

を捨てているような状況です。このうち家庭から46%が排出され、主に食べ残し、過剰除去、手つかずの食品がロスとなり捨てられているのです。

食品ロスを減らすために様々な取り組みが紹介されましたが、基本は①買物時に「買いすぎない」②料理の際「作りすぎない」③外食時に「注文しすぎない」④そして「食べきる」ことであることを学びました。最後に参加者の経験交流をして終わりました。

(五十嵐潤)



菅田学園支部

スマホを持って1年未満の方へ

7/28

去年入られた運営委員さんより「スマホ教室をしてみてはどうか」という話があり、「やってみよう」

ということになりました。7月28日スマホ教室を開催し10人が参加しました。スマートフォンは種類によっても画面や操作方法が違っているので大変でしたが、唯一ラインの画面は一緒に、コメントの打ち方や画像の送り方、スタンプまで自力で送ることができました。最後に運営委員同士で文章を送るグループラインも操作でき、これからはラインでやりとりできるのが楽しみです。

(鉦陽子)



「熱中症」学習のあとは、認知症予防体操をしました。

班会は毎月定例化し、楽しい事、運動(室内で出来る)、勉強をセツトに計画します。7月6日の班会では市の保健師さんを講師に「夏を安全・安心して乗り切る」をテーマに行いました。今まだ温度がさほど高くない、体が暑さに慣れていないため、特に熱中症に注意が必要となり、予防、症状、対処法、又高齢になると栄養の片より、少食になりがち、低栄養に気を付ける事等、資料を見ながら細かく説明を受けました。高齢になると色々な事に反応が鈍くなっている事を自覚し、自分に合った運動、バランスのとれた食事が大切である事を再認識出来た日となりました。みんなもメモしたり質問したり真剣で自分の事として受け止めていました。

(多久和昭代)

吉支比法
津部おば
丘ばグループ

「夏を安全・安心して乗り切る」をテーマに班会をしました。

7/6



緑山支部

フレイル予防について健康講座を開催

7/21

古志原町民会館にて緑山支部健康講座「虚弱(フレイル)予防と体操」が、真夏日の暑い中、近所の方の参加もいただき開催されました。

が健康で長寿を迎えるためには、フレイル予防で生き生きとした生活を継続する事の重要性の説明があり、納得しながら皆聞き入っていました。次に予防体操の指導を受け、皆さん真剣に向っており、家でも週に3〜4回は実施したいと思いました。

健康チェックでは、骨量、筋肉量等の測定があり、結果に一喜一憂しながら日頃の生活習慣の大切さを更に実感した時間でした。

当り前の事として自分の体は、自分で守るしかないと言う事、その為の努力の大切さも痛感した講座でした。

(錦織博子)

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 10月24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 (0852) 27-8977 (平井)
休日 080-6323-8482 (池田)

鈴木医師の講演
「5年目 職員に期待すること」

グループでのディスカッション

松江生協病院では、7月31日に5年目職員研修を行いました。この研修は、入職して5年目の職員を対象に、情勢を学ぶこと、入職後を振り返り、今後のキャリアアップを考える機会とするを目的として行います。当日は看護師、事務職員、理学療法士、相談員、臨床工学技士などの職員15名が参加しました。

参加した職員は、それぞれ成長してきたことや頑張ってきたことをグループで共有し、これから5年後のありたい姿を考えました。「刺激を受けた」「頑張りたいと思った」などの感想が出され、久しぶりの同期との交流で、リフレッシュできた研修会となったようです。

(看護部 田邊美帆)

デイサービス利用者様の参加により、プランターで胡瓜とミニトマトを育てました。苗の植え付けから肥料やり、水やりなど複数の利用者様が関わって下さいました。野菜作りの先生がたくさんおられてスタッフも色々教えて頂きました。胡瓜はかなり収穫することが出来たので酢の物や浅漬けにしておいしく頂きました。



野菜づくりの先生

そうめんを楽しむ会
美味しいそうめんでした!!野菜づくり
野菜の苗を植えて施肥をしています

生協東出雲診療所
デイサービス

プランターで野菜作り

べた後でも、のど越しの良いそうめんは大人気でおかわりされる利用者様もいらっしゃいました。

(中村)

～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
松江生協歯科クリニック

0852 (23) 1111
連絡先 0852 (26) 0444



松江生協病院

久しぶりに同期の仲間と
5年目職員研修

7/31

事業所

だより



わくわくが
止まらない!

介護医療院 虹

祝! 4階わくわく商店開店

わくわく商店ってなに?

長引くコロナ禍で、利用者さまは以前のように買い物を楽しんだり、外出する喜びやその日を心待ちにして過ごすことが難しくなってきました。

だけど! 欲しいものが買えたり食べたり、選べることができたり…。今までとは少し形は違うけど、買い物の日を心待ちにして、わくわくした気持ちで過ごせる楽しさを提供できること。また、買い物を通じて利用者様の選択する支援や意思決定を促し、尊厳をもって暮らしていただけること、支えることを目的にわくわく商店が誕生しました。

第1回目は、地元の和菓子屋彩雲堂さんの和菓子を4種類ご用意し、参加された皆さんにお好みのお菓子を選んでいただき、煎茶と一緒に味わってもらいました。梅雨時にふさわしい色合いの、涼やかでかわいい和菓子を見て楽しみ、選んで楽しみ、食べて美味しくて皆さんとにかく嬉しそう! 目がキラキラ! 輝いていました。



「やっぱり生菓子はいいね!」「きれいだね!」「お菓子も煎茶もいいね!」「菓子が余ったら箱に詰めて持って帰りたいわ〜」「またお願いね!」等々、沢山の喜びの声が聞け、笑顔を見ることができ、スタッフもとても嬉しくなりました。

わくわく商店は2か月ごとに開店する予定です。

今後も利用者さまにわくわくしてもらえるような楽しい企画を計画していきたいと考えています。

(4階 介護福祉士 中倉久美)

松江生協病院では

24時間救急対応をしています。

いただいていません

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)はいただいております。



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。

2020年
応募作品
より

松江保健生協版

思わず、減塩したくなる

すこしお料理レシピ

塩分(1人分) 1.4g

①人参シリシリ
どんぶり

暑い夏も寒い冬も豚肉のタンパク質と人参のベータカロチンが食欲を推進させます。

材料(4人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用.....100g
人参.....200g
焼タラコ.....50g
青しそ.....10枚
しょうが.....中 1個
ソーメンつゆストレート.....50cc
ごま油.....少々

レシピ

- ①豚肉はさっと湯に通し、ソーメンつゆの中に5分浸す。
- ②人参は千切りにし、ごま油でしんなりするまで炒める。
- ③焼タラコは皮を取り、ほぐしておき、②の人参にまぶす。
- ④豚肉をザルにあげる。
- ⑤しょうが、青しそは千切りにする。
- ⑥温かいご飯の上に豚肉、人参シリシリ、青しそ、しょうがを盛り付けて出来上がり。

塩分(1人分) 1.5g

②あんかけ
かた焼きそば

レシピ

- ①にんじんと白菜を湯通しする、しんなりしたらザルにあげておく。
- ②肉をごま油大さじ2で炒め、火が通る前にえびとイカ、野菜の順に強火で炒める。
- ③火が通ったら水200ccを入れ、オイスターソースとふたつまみの塩を入れ軽く弱火で炒める。
- ④火を止めて合わせた水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤もう一度強火にしてさっと炒め、最後に香りがけにごま油大さじ1をかける。
- ⑥お皿にかた焼きそばを置き、あんかけをかけて完成。
- ⑦飾りにミニトマトをつける。

材料(4人分)

豚肉.....300g カニカマ.....100g
むきエビ.....300g 片栗粉.....1/2cup
イカ.....耳300g ごま油.....大さじ3
にんじん.....1/3個 オイスターソース.....小さじ2
ピーマン.....2個 かた焼きそば.....4人分
玉ねぎ.....1個 塩.....ふたつまみ
しいたけ.....3個 水.....350cc
白菜.....350g ミニトマト.....2個

●材料を準備

にんじん(乱切して薄切り)ピーマン・玉ねぎ(1cm縦切り)
しいたけ(2mm薄切り)
白菜(断面2cm削ぎ切り) 豚肉(2cm)イカ(1/4切り)
片栗粉は水150ccとあわせておく。
かにかまをほぐしておく。

上映会延期のお知らせ



県内の新型コロナウイルス感染拡大の状況により、県生協連実行委員会では「おかあさんの被爆ピアノ」を延期することとしました。

延期日程は2022年2月19日(土) 県民会館中ホールです。

急な判断となりましたが、ご理解、ご協力お願い致します。

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【実施期間】10月4日(月)から(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)

松江市、奥出雲町: 1,500円 出雲市: 2,000円

注) その他の自治体は広報などで金額と接種契約医療機関をご確認ください。

◎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

家族でも
リモコンとりあい
オリンピック
M・Wさん



「白い枝垂れ梅」

忌部支部 五十嵐潤さん



「手作りかばん」

古志原支部 K.Nさん



「エコクラフトバック」

古志原西支部 出川壽子さん

ゴミ出し日
あれあれで
会話が出来る
仲になる
古志原東支部 岩谷和子さん

「ペットボトルキャップ 麦わらぼうし」
(つばの直径は5cm程で、マグネットが入ってます)

八雲東支部 意宇川班さん



切り絵「きんぎょ」

まあちゃんさん



「早く元気になってネ」入院中のお父さんへのプレゼント

ニッコリさん



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
10/5 (火)	菅田学園	菅田会館	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、 だんだん喫茶
10/7 (木)	安来 第1、2合同	グリーンセンター はしま	10:00~11:00	健康チェック
10/12 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、 健康チャレンジシート配布
10/15 (金)	千酌	笠浦集会所	9:30~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、 骨密度測定、 健康チャレンジシート配布
10/20 (水)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、 骨密度測定、 健康チャレンジシート配布

※いずれも無料で行っています。

コロナ感染予防のためマスクの着用をお願いします。
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 10月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
10/18 (月)	ゆるよがサロン (矢田青葉台)	矢田公民館	10:00~12:00	ヨガ体操
10/28 (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

※コロナウイルス感染症拡大の為、中止する場合があります。



～古志原西支部 寄らこいサロン
「健康マージャン」の様子～
麻雀は脳トレ効果抜群！脳の前頭
葉をフル回転させて遊ぶ麻雀は「頭
脳ゲーム」です。
ぜひ皆さん一度
お越し下さい。



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、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 2021年10月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

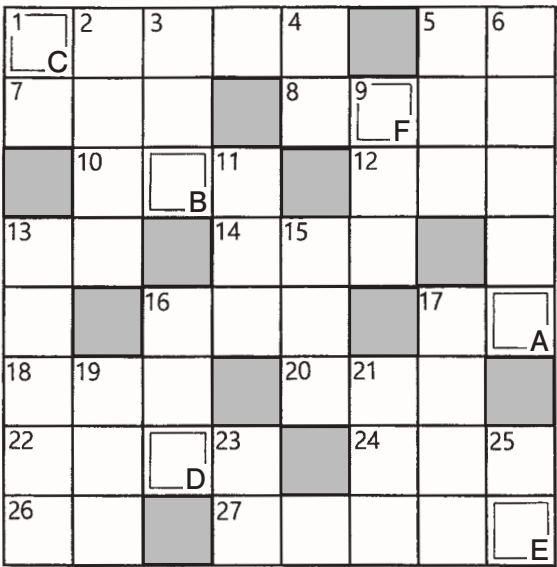
古浦 輝夫さん
金山 真也さん
小沢 隆子さん
太田 和子さん
上野 栄子さん
岩谷 順子さん
岩田 智恵子さん
今岡 莉緒さん
井上 久子さん
石田 シズ子さん
石田 兼久さん
安達 とみえさん
安達 英子さん
小豆澤 和枝さん

日野 文子さん
日野 勇夫さん
花本 和男さん
成見 真澄さん
永見 菊代さん
永瀬 光俊さん
豊川 利子さん
土屋 和洋さん
土江 喜久子さん
田村 良三さん
田村 萌美さん
高木 おりさん
佐藤 由都さん
小山 千代子さん

松井 邦夫さん
松田 悦子さん
三島 幸弘さん
宮本 邦子さん
村上 博子さん
持田 さえ子さん
森田 道子さん
矢引 康枝さん
吉田 けい子さん
吉田 純子さん
米田 由紀枝さん
(同姓同名の
場合があります)

228名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●8月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「カキキユウカ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E	F

スキ	ツ	プ	ユ	カ	タ
イ	モ	チ	ユ	ウ	シ
カ	ダイ	ウ	キ	パ	
メ	キシ	コ	リ	ク	
ム	シ	ユ	ウ	レ	ツ
ダ	ジ	ガ	イ	シ	キ
ア	ス	リ	ー	ト	ユ
シ	ン	キ	ラ	イ	ウ

- 【タテのカギ】
- 三味線を鳴らします
 - たたいて渡る？
 - ファンドとも言います
 - 〇〇然、〇〇発
 - 硬貨や紙幣
 - マツタケ料理の一つ
 - 人の心を引きつけ、感
わせること
 - 新体操個人種目の一つ
 - レースパンには欠か
せません
 - 音を捉えるための器官
 - ミャンマーの人々の3
本指は抗議の〇〇〇
 - 紙2枚に割って押す印
物の上部を指すことも
 - 尾花とも言ふ秋の七草
 - 花言葉は「愛」。でも
本数や色で変わります
 - たんすやいすなど
- 【ヨコのカギ】
- 食べ放題、セルフサービ
スです
 - 福が来るのは、笑う〇〇
 - これが豊富な人は物知り
です
 - 沖縄伝統料理イラブー汁
の材料は〇〇〇〇
 - 非常に遠いこと
 - 仏ホルドー産が有名
 - 容疑者。〇〇を挙げる
自分が生まれた国
 - 秋の味覚の代表格
 - 白頭〇〇は米国の国鳥
 - 取引などの手数料
 - 病氣やけがを治します
 - 切羽詰まった場面
 - 今夏、何回食べた？
 - 菊花賞などの主役です
順位のこと

【8月号の解答】

カキキユウカ

だ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

「秋に楽しみのついで」です。

柴栗

曾田正子さん

お盆が終わると秋風が吹き始め実りの季節になります。一番楽しみにしているのは栗です。柴栗（芝栗）でご飯を作り食べる事です。あまみがあっておいしいです。

押入れの整理

Kーさん

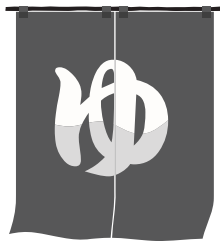
秋になったら押入れの整理をしようと楽しみに待っています。夏は暑く、汗がタラタラ落ちて、腕の汗が物につくから、出来ません。早く涼しくならないかなあ

温泉旅行

成相春枝さん

秋に楽しみにしている事と言えば、年に一度の友との温泉旅行ですね。

お互いもう若くないので、元気に歩ける内にと計画しておりますが、コロナ禍のあおりで2年お預けとなっております。早く終息してほしいと今は只々、願うのみです。



落ちついたら

こうまさん

ワクチン接種が完了して、落ちついたら隣県に、ドライブに出かけたいです。



夕陽

山下美江さん

澄みきった秋空を見上げ、そして夕陽を見るのが大好きです。

明日もいいことありますように!! ついつい手を合わせますよね。

やつまいも

広山夕真さん

毎月「強い体」を届けていただきありがとうございます。子どもといっしょに、クロスワードクイズをすることが毎月の楽しみです。

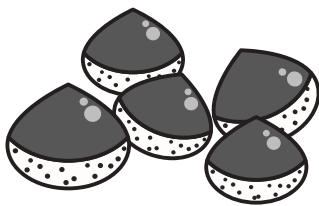
秋は、おいしいものがいっぱいある季節です。子どもは、さつまいもが大好きなので、おいしい料理を勉強して、子どもといっしょに作りたいです。

今月のおたよりテーマ② 「秋の思い出」です。

栗

佐々木初子さん

昨年初めて栗がたくさんなり毎日毎日拾っていました。あまりにもたくさんあり、家でも茹でたり、しぶ煮したり、皮・しぶを取って冷凍したり、友達にあげたり、近所へ食べてもらいました。うれしいやら始末にこまってしまう。なんだろう。何でも、ほとんどにならないかな…?



ムカゴ

日置玲美さん

最近、山に入るとムカゴの葉っぱを見るようになりました。数年前、ムカゴとりをしていてムカゴの葉っぱを引っぱってみたところ落ちてきたのはムカゴではなくムカデ。おまけに落ちてきたムカデから手を派手にかまれました。病院に行かなくてはならなくなりました。その時は日曜日の夕方。別の意味で大変な思いをしました。それでもこりずにムカゴとりをしています。

自由投稿

願っています

細田ちえこさん

コロナがやっと納まるかと期待していたのに、毎日の様に感染のニュースが入ってきて不安になっていく。皆が待っていてくれる班会も開けずモヤモヤとした毎日が続く。熱中症とかで救急車も毎日、走りまわっている。早く穏やかな日が来ることを願っています。

友達

内田ヒロ子さん

夫が15年間の闘病後他界、目標を失って見出したのが色んなクイズ。答えが出来た時の達成感は格別。

今回知人より頂いた月刊紙

「強い体」は初めに拝読。「病気の話」心不全は特に老いの頭に強く刻みましました。以後「強い体」の月刊紙と仲良く友達に行きます。

水害の恐怖

井川美代子さん

7月中旬の大雨で生まれて初めて水の恐ろしさを感じました。

美保関町の実家が床下浸水に遭い、水害など他県の事として、テレビで観ているだけでしたが、後始末の大変さ身にしてみても感じました。自然の力には勝てないのかも思いました。

この経験を踏まえて、これからこういう事態が起きない事を願いたいと思います。

小学生時代

石飛和子さん

戦中戦後をすごした小学生時代3年生の夏、終戦。それまでの通信簿は体育だけ。家庭は野菜畑。一生懸命で仕事をすると褒め付く時代。今思えば懐しく色々思います。

今の子どもは勉強、勉強で大変だなと思うたりします。でも、頑張っってねと言いたいです。



にぎやかに

女鹿田玉枝さん

班会、毎回楽しみにしています。脳トレを次々に用意していただき、にぎやかにしています。担当の職員さん、ありがとうございます。来月も楽しみにしています。

忘れては

ならないと

安来のオジイさん

毎年、8月の終戦記念日前後、戦争の被害、惨禍が報道、強調されますが、日清・日露戦争以降、庶民を含めた、日本社会全体が、大陸進出（侵略）を歓迎し、戦争に加担していった歴史を、忘れてはならないと、つくづく思います。戦争の被害者であると同時に、加害者であった事を、もっとと私達は意識しなければならぬと思います。

日焼け

よつこらしよさん

コロナ禍の中、暑くてもマスクをしなければなりません。なんと顔のマスクから出ている部分の日焼け。どうしましょう。

もうマスクが外せなくなりました(泣)

「おたよりひろば」
（12月号）の募集テーマは
①「私の最大の強み」
②「私の一番の楽しみ」です。
ぜひ応募してください。

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
- ・せいきよう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021

介護医療院 虹

※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

せいきよう幸町福祉センター

※せいきよう幸町デイサービス
松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

せいきよ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

生協東出雲診療所

※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

2021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。

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

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	数 森	大 野	尾 上	
	予約 大 野	大 西	福 田	大 西	角田(第1・3・5) 数森(第2・4)	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 下	鈴 木 (第1・3)	鈴木・宮廻 数 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			大 田 誠 (再診のみ)	柴 田 ※受付10時まで		完全予約制 大田誠(第2)
整 形 外 科	高 吉 嘉	濱 岡 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 田 佐 藤 山 本	交代制	内 田 橘 山 横	交代制	佐 藤 山 本 横	交代制
乳 腺 科	中 島 (第1・2休診)	中 島	中 島	中 島 (第3休診)	中 島 (第3休診)	中 島
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			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	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	竹 内 (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。

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から↑



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		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3・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、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。