

月刊

強い体

松江保健生協の現況 (12月末日現在)

組合員……………31,825人
出資金高………… 1,580,532,900円
平均出資金額……………49,663円
機関紙手配り協力員数…… 1,859人
手配り配布数……………11,588部

2月号

2026年2月1日

No.617

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

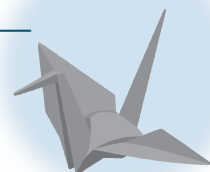
ホームページ <https://www.matsue-hew.jp/>
スマートフォン用サイトはこちらから→



暮らしや健康に役立つ
情報をLINEで発信中!



「第37回 — 平和を伝えていくのはわたしたちの1歩から — 戦争体験を語り継ぐ集い」



託された平和のバトン
記憶の風化に抗い、語り続ける

「他人事」から「自分の事」へ
受け取り手が広げる平和の輪

12月6日(土)に「第37回戦争体験を語り継ぐ集い」が、さんびる文化センター(プラハホール)にて130名の参加で開かれました。

今年度は保育園児、小学生による「ぞうれつしゃよはしれ」の元気な歌声で始まりました。第一部の講演は「われら撫順の子」侵略者を平和の闘士へと更生させた戦犯教育から、未来を語りつと題して、山陰中帰連の西村弘命さん、石田隆至さん、松林三津子さんがお話しをされました。

戦前の日本の軍国教育を受け、中国で残酷な行為をしてしまった日本兵が、戦後、中国で撫順戦犯管理所に収容され、寛大な教育のなかで人間性を取り戻し、帰国後、人々の前で「反戦平和と日中友好」の為に自らの葛藤を語る活動をされました。

「撫順の事は初めて聞いた」「教育で人は鬼になる事が分かった」等多くの感想が寄せられました。

また、当日は撫順収容所で「次は武器ではなく花を持って

来て下さい」と託された朝顔が全国に広がり、育てておられる方から、あさがおの種が配られました。平和を願う朝顔が更に広がる事を願います。

第二部は朗読劇「さあちやんとヒロシマ」が大人4名子ども5名島大生1名で上演されました。上演前、西尾さんから「原爆から逃れて生かされてきたから平和の大切さを伝えていきたい」とご挨拶がありました。

今回、初めてこの集いに参加いただいた方も多くありました。37回も続いているってすごいね、という感想もありました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました。
(実行委員会)

委員長 井上薫



たくさんの方に会場いただきました



合唱「ぞうれつしゃよはしれ」



山陰中帰連の皆さん



朗読劇「さあちやんとヒロシマ」

参加者の感想

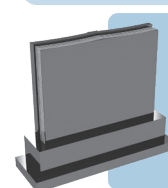
- 「加害」の立場の日本と「被害」の立場の日本と、両面から考える機会は今までになく良かったと思います。軍事教育で洗脳された人が、本来の生き方を取り戻すまでのことを思うと胸が締め付けられます。懺悔(ざんげ)を人々の前で語る葛藤は想像するに余りあることですが、それでも語ってくださったことに敬意を表します。(Fさん)
- 多くの犠牲を出した先の大戦がなぜ起きたのか、当時の国民は何を考え、なぜ賛同する結果になったのか、今こそ考えるべきと思いました。(60代)
- どうしても忘れがちになる「加害」の視点からお話を聞くことは、戦争を繰り返してはならないという想いを強くさせてくれるものでした。(30代)

九条の碑 設置のための 寄付のお願い

戦後80年の節目に、ふれあい診療所の敷地内に「九条の碑」を設置し、憲法第九条の理念である「戦争の放棄と平和の希求」を次世代へ継承する象徴とすることを決定しました。設置祈念式典は2026年3月28日に予定し、皆さまと共に平和の意味を見つめ直す機会としたいと考えています。設置費用150万円を目標に寄付をお願いしており、1口1,000円、10口以上の寄付者には記念誌に氏名を掲載(希望により匿名可)し郵送いたします。寄付は所定の申込書のご提出と指定口座へのお振込により受け付けます。目標額を超えた場合は平和教育や研修活動に活用させていただきます。詳細は生協病院やふれあい診療所の受付でお尋ねください。皆さまの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。(松江保健生活協同組合 専務理事 高橋 光一)



高橋理事長の
メッセージ



「本をモチーフにした
九条の碑のデザイン」

松江保健生活協同組合

ゆるキャラ 最終候補 決定

たくさんのご応募ありがとうございました!

事務研修委員会で話し合った結果、以下のゆるキャラたちが最終候補に選ばれました!

職員、組合員さま、地域の皆さまからの投票で松江保健生活協同組合のゆるキャラを決定します。投票頂きますようご協力をお願いします。

あなたの推しにご投票を!

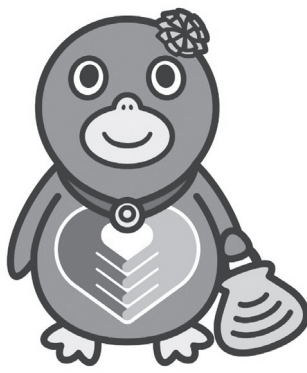
① まつほっこり

松ぼっくりみたいに命を大事に、みんなにあったかさと安心をお届けするよ。
見ているだけで心がほっこり和む癒しキャラ仲間といっしょに、今日も「ほっこり元気を広げていこう」!



② まつぺんちゃん

お腹には生協マーク、しじみバッグには皆の薬を大事にしまっているよ。マリーゴールドの花飾りは「健康」と「真心」のしるし。
「愛」と「平和」を届けながら、松江生協らしさをいっしょに伝えていこう!



③ すいごう丸

こんにちはー! ぼくの名前はすいごう丸! 頭の花火玉で、いつでもみんなの心に「パッと笑顔」を咲かせるよ。お祭りとにぎやかな場所が大好きー! 今日あなたと心になんとか小さな花が咲きますように。よろしくね!



投票方法 Google フォーム又は下記宛先まで投票ください。

①右記二次元コード読み取り ②気に入ったゆるキャラを選ぶ

③感想(一言あると励みになります・!) ④送信ボタン

宛先:〒690-8552 松江市西津田8-8-10

松江保健生活協同組合ゆるキャラ制作実行委員会



惜しくも選考ならず...!
ご応募ありがとうございました♡

締め切り 2月28日(土)まで 広報や掲示物、イベントなど様々な場面で登場予定!! 投票をお待ちしております。

問い合わせ先:事務研修委員会 ゆるキャラ制作実行委員会 ☎0852-22-0723(古川)

2月 オレンジカフェ「なのはな」

日時 2月15日(日) 14:00~

会費

100円(お茶代)

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

お申し込み先 高齢者住宅 Tel.0852-24-1212(担当池田)

ふらここ 日曜・祝日・夜間対応 080-6323-8482(池田)

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。

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)

ばけばけ人気にあやかって

「ここにも行ってみるだわ!」

現在放送中の朝の連続テレビ小説「ばけばけ」。皆様ご覧になっていますか?

松江が舞台ということで、組合員さんに小泉八雲にゆかりのある場所を教えていただきました。それも少し「通」な、地元の人しかわからない(?)ところを紹介します。



西田千太郎旧居

所在地:松江市新雑賀町5-18

今回紹介するのは朝ドラのモデルにも関わる、小泉八雲の親友・西田千太郎さんの旧居です。静かな場所で、当時の松江の雰囲気を感じられる場所です。
地元の私たちだからこそ再発見したいスポットですね。お散歩がてら覗いてみませんか?

組合員活動でも「ばけばけ」!



八幡大門支部
小泉八雲記念館・ヘルン旧居

高齢者住宅 (ふらここ ないろ) 入居者募集中! 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
1月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
(1人部屋)

2部屋

ないろ住宅

(1人部屋)

1部屋

(2人部屋)

満室

冬の寒い間だけでも、暖かい環境で過ごしませんか?
1~4か月の間で両方の住宅で短期入居することができます。
詳しくは、住宅担当者までお問い合わせください。

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



元気にいきいき活動しています!

12月9日、ななかまどサロンで忌部の食改さんと共催し、19人で「すこしお＆バランス御膳」の調理実習に取り組みました。持参した「我が家の味噌汁塩分チェック」では、満足した首をかしげたり。今日は全部きっちり計量、の指示により基本の味・塩分を再確認する機会となりました。バランス御膳は主食、主菜、副菜が揃った献立で、健康的な食生活を目指すというものです。野菜料理は1日5皿が目標です。

忌部支部
ななかまどサロン

すこしお料理教室

12/9

今回はキャベツ、人参、ひじき、シメジなどのゆで野菜を常備する手軽なメニューを学びました。「うちの味噌汁は塩分が濃いから」「味噌用の煮干しが多いので驚いた」「ハニーマスタード味のチキンが手軽でおいしい」「ゆで野菜を常備すると楽ちゃん」といった感想がありました。

(食改とは松江市食生活改善推進協議会の通称です)。
(五十嵐恵子)



2月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
2/3(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
2/20(金) 10:00~11:00	法吉 / 淞北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力

2月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
2/4(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) / にっこり文庫	言語聴覚士によるお口の健康講座 参加費100円(お茶代)
2/9(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) / 松ヶ丘会館	お楽しみ会、ゲーム 参加費100円(お茶代)
2/10(火) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) / 石橋4区町内会館	研修医と交流会(健康講座とモルック) 野菜バザー
2/11(水) 10:00~11:00	牡丹サロン(八束) / 入江公会堂	子ども神楽
2/13(金) 9:30~11:00	海辺のサロン(千酌) / 千酌自治会館	健康チェック・スカットボール
2/13(金) 14:00~16:00	グリーンカフェ(緑山) / 古志原町民会館	カフェ、ゲーム、健康チェックなど 参加費200円(お茶代)
2/14(土) 10:00~11:00	あったかサロン(伯太) / 母里交流センター	認知症にならないためにできること
2/26(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) / 竹矢公民館/よらこい会館	おっくんライブ 参加費300円(全額出資金)
2/28(土) 9:30~12:00	よらこいサロン(古志原西) / 一の谷集会所	健康麻雀

どなたでも参加できます!

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

宍道支部
やまつじサロン

やまつじサロン開設! 健康と笑顔の輪を広げて

12/3

宍道支部ではこのたび、支部初となる交流の場「やまつじサロン」を開設いたしました。

当日は、会場に用意された色鮮やかな寄せ植えのおかげで華やかな雰囲気の中でスタート。寄せ植えと併せて健康チェックも実施し、設置された機材での測定に、皆様熱心に取り組んでおられました。日頃の健康維持への意識を高めて高め、良い機会となったようです。

その後の茶話会では、さらに賑やかな時間に。美味しいお茶を片手に、近況報告や何気ない世間話に花を咲かせました。参加者の皆様の明るい声と、サロン名の「やまつじ」に負けないほどの晴れやかな笑顔が会場いっぱいになり、寄せ植えだけに、まさに「お話の花」が満開となった一日でした。

初めての試みでしたが、対面で集える場の大切さを再確認いたしました。今後とも皆様が気軽に集い、健康でいきいきと過ごせる場所

鏡集会所で開催しました



として、このサロンを大切に育てていきたいと思えます。
(宍道支部運営委員会)

意東支部
サロンの白鳥

クリスマス会

inおちらと村

12/8

意東支部はサロンを立ちあげ、サロンの白鳥第1回クリスマス会をおちらと村で行いました。

天気にも恵まれ21名の方が参加下さいました。バスの中は、おはようございますの挨拶から近況報告でおちらと村につくまで盛りあがっていました。

上意東の水野さん、掛屋の奈良井さんによる歌・紙芝居・体操のご指導を受けました。

歌はうん十年昔の若かりしころの懐かしい青春ソング

グと童謡を声をはりあげて歌いました。紙芝居は時代のセットで皆が静かにお二人の読み語りに聞きいていました。皆さんの中には何がみえていたのでしょうか。そして体操。ふだんあまり体を動かさない私たちに、リラックスできた体操でした。この間、皆さんの机の上には、ケーキと飲み物があり、おいしそうに飲食しておられました。

お二人のご指導が終わるとお弁当タイム。どんなお弁当かなと、わくわくしながら

がらふたを開け、目がキラッと輝きました。そしておいしいお弁当は楽しい会話でさらにおいしくなり、だれもが満足できました。(お弁当は大根島のさわみや) 楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。売店にお土産を買いに行かれる方もいらつしやいました。

第1回目のサロン、皆さん楽しんでいただけたのではと思いました。これから「サロンの白鳥」を地域のたまり場として、だれもが気軽に立ち寄れる場、仲間作りの場として参加いただけるよう運用していきたいと思ひます。脳を使い、体を動かし、口を動かし、楽



しい時間を一緒に過ごしましょう。皆さんの参加を待っています。
(太田清子)



会場の様子



12月4日（木）に松江市医師会との共催で開業医の先生方と懇話会を開催しました。全体で65名の参加（うち、開業医の先生・医師会の参加37名）となりました。第1部では3つの取り組みが紹介されました。まず放射線科の中村医師が、PAD（末梢動脈疾患）や下肢静脈瘤に対する血管内治療の新展開を報告し、足の痛みや動きにくさが改善し生活が楽になった事例を紹介しました。続いて循環器内科の鈴木医師が、高齢患者に寄り添った心房細動

や心不全へのインターベンション治療を紹介し、年齢であきらめない診療を多職種チームで実践している様子を伝えました。最後に泉胃腸科医院の泉明夫先生が、地域や自院でのACP（アドバンスケアプランニング）の取り組みを報告し、患者や家族に寄り添う終末期医療ケアの重要性を語られました。

3者の報告を通じ、地域での連携と患者中心の医療の大切さを共有できる有意義な会となりました。（報告 看護部 永田）



松江生協病院

2025年度第18回松江生協病院
地域連携懇話会開催！

介護医療院 虹

パワーリハビリ体験会
開催しました。

この筋肉が動くのよ



虹にはパワーリハビリ機器があります。高齢者住宅の入居者より、自分の健康維持のためパワーリハビリを使いたいとの要望を受け、2025年4月から高齢者住宅の入居者を中心にパワーリハビリを始め、現在、延べ268名利用されています。（11月末時点）

うため体験会を11月に3回開催し、13名の参加がありました。「自身の健康維持のため」「親の機能低下予防のため」「以前やっていた再度やりたいと思ったから」等様々な方が参加されました。「継続してやるのが大事だよ」「きつくないのわ」「いつから利用できますか」など早速利用希望の声が聞かれています。今後も体験会を継続して行い、担い手の発掘と地域の方々への健康づくりに貢献できたらと考えています。

（虹 ゆめグループ一同）



この動きが骨盤底筋に繋がっていて失禁予防になるのよ



みんなのお気に入り「寝たままできるスクワット」！

IYC2025寄付講座 実施報告

島根大学法文学部

×

島根県生活協同組合連合会
（松江保健生活協同組合）

「IYC2025とは」

国連が定めた「国際協同組合年（以下：IYC2025）」は、協同組合が世界の持続可能な発展に果たす役割を広く認識し、その活動を後押しする年です。協同組合は、地域の課題を仲間同士の助け合いで解決し、公平で持続可能な社会をつくる力を持っています。

「島根大学での寄付講座の内容」

松江保健生協ではこの機会を活かし、12月5日、島根大学法文学部で無償による寄付講座を開催しました。テーマは「松江保健生協の歴史・役割・魅力・挑戦」です。

歴史 地域に根ざした医療と介護、松江保健生協設立73年の歩み

役割 医療・福祉を支える相互扶助の仕組み。組合員の協同による事業運営と
魅力 民主的な意思決定。松江保健生協の取組みと日本国憲法との関連性。

挑戦 あったかまちづくりビジョンの具体化と25年度重点方針の実践によるだれもが健康で居心地よく暮らせるまちづくり、持続可能な事業・経営の追求、ともに学ぶ・人づくり、平和で公正な社会づくり

「まとめ」

今回の寄付講座は、IYC2025を地域に根ざして発信する大切な機会となりました。学生のみならずには、医療福祉生協の活動を「地域の身近な実践」として感じてもらえたように思います。松江保健生協の歩みや挑戦を学生に伝えたことは、松江保健生協の価値を高める取組みとなり、協同組合の力を次世代へとつなぐ大切な一歩となりました。

（事務理事 高橋光一）

3回連載
第1回目「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

福島県双葉郡浪江町をはじめとする福島第一原発周辺の自治体を視察してまいりました。浪江町では町職員の方から2時間にもわたり現状をお聞きし、事故から15年が経つ今も深い爪痕が残る浪江町の苦悩が見えました。

現地で見えた光景は、原発事故の深刻さ、そして「一度事故が起これば地域が丸ごと破壊される」という現実を、言葉以上に強く突きつけるものでした。

浪江町では、町の8割がまだ帰還困難区域のままであり、放射線量が高く人が住める見込みが立っていません。除染は今も続いているますが、完全に終わる時期は示されていません。事故前に2万3千人いた人口は、現在では2千人ほどの帰還にとどまっています。

視察で驚いたのは、浪江町が原発の立地自治体ではないということです。大きな「恩恵」を受けていたわけではなく、事故前は「安全神話」を信じ、原発事故など起こらないと多くの住民が考えていました。しかし一度事故が起これば、役場職員自身も避難を余儀なくされ、同時に町民全員の避難事務が職員に重くのしかかる。そうした苦悩と切迫した状況を、職員の方から直接伺いました。事故後14年目、令和6年の復興予算は370億円にのびます。不安を抱えながら勤務している職員もおられることなど、今も「事故は終わっていない」現実がありました。



（常磐線 浪江駅）



（浪江町役場）

健康講座

「膝と腰が元気になりますように」を
開催して…11/22(土)

今回、生協病院周辺の地域の方々を中心とした健康講座を開催しました。

事前に、強い体で情報発信、そして地域訪問を行いチラシ配布しました。当日はなんと会場がいっぱいになるほど総勢66名の参加があり、熱気に溢れ、講師の高濱理事長とリハビリ室の協力により、とても温かみのある時間となりました。アンケート用紙には「参考になり喜びました」「痛みは注意信号!上手に利用」「熱心な体操指導に感謝」と喜ばれ、チラシを見て参加された方も多かった事が解りました。当日は健康チェック(血管年齢・骨密度)も行い、初めてチェックをされた方も多く、これまた喜ばれました。チェックには法吉支部の運営委員の協力もあり、たくさんの人垣で成り立ち、感謝の気持ちでいっぱいです。

今後も地域の皆さんに喜ばれる企画や生協を知ってもらうきっかけにつながるよう推進していきたいと思います。

(地域担当課 庄司)



大好評!

健康チェック

3月末
まで

Wキャンペーンのご案内

大腸がんチェック
キャンペーン(2回法)尿(尿中塩分)チェック
キャンペーン(2セット)

ふれあい診療所でも、生協病院本館受付でも
すこしお取り扱いしています

お問い合わせ

松江保健生協健康づくり委員会
担当/清水 TEL:0852-27-3774

第2回目の防災学習会
(地震対策と災害時の食について)より

昨年の11月12日松江市防災危機管理課の
中島さんに来て頂き防災学習会を行いました。

ところが、「いつどこで起こるか、わからない地震」が1月6日、午前10時18分松江市、安来市を中心に、約1時間の間に震度5や4の強い揺れが11回も観測されました。そのあと余震も続きました。被害状況はこれから明らかになっていきます。近年、日本のあちこちで毎年発生している現状に今回の地震が「油断は禁物!」と教えてくれたようです。

改めて11月12日の防災学習会の内容も参考にして頂きながら、もしも、の時に備えていきましょう。



①災害対策について

(準備)地震に依る怪我の原因は、家具などの転倒落下、ガラスの破損。風水害は天気予報で事前にわかるが、地震はいつ発生するかわからないので、日頃からの対策が大事

- 地震に備えて、室内の安全な空間の確保(寝室には出来るだけ家具を置かない)
- 非常持ち出し品はすぐに持ち出せるよう準備(ヘルメット・手袋・携帯トイレ)
- 収納に工夫(軽いものは上、重いものは下)
- 玄関や通路にものを置かない(避難経路の確保)

②避難行動について

「おかしいぞ」と思ったら、先ず身近なテレビラジオスマホで正確な情報の入手。(グラツと揺れたらとにかく身を守る)(揺れが治ったら火の始末、ガスの元栓を閉める、電気のブレーカーをOFF)

③災害時の食について

災害時だからこそ 食事は心と体のエネルギー

支援の物資は限られているが、水分をとることを控えると、脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘になりがち。トイレの不安を無くす準備が大切。携帯トイレの備蓄。非常備蓄品について

災害発生後72時間は救助・救援活動が優先される。直後は物資の支援が届きにくいことを理解し、最低3日分、出来れば1週間分を自ら生活できるように準備する

<ハイゼックス袋による炊き出し・湯煎調理等々>

- プラスチックの袋に入っているお米に水170cc入れてチャックして1時間、袋を開けるとお米が、ご飯に変身していました。

④自主防災意識

自助 自分の身は自分で守る 共助 とおり近所の助け合い

日頃から近隣の方々との交流を深め防災活動時には地域全体で協力出来る関係であることが災害時に命を守る大きな力となる。

詳しくは地域の防災ガイドマップを確認し、いざという時に備えましょう。

(まちづくり委員会 錦織政代)

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・
作品など

火事にクマ ニュースみながら 目に涙
平和こそ 各政党の 一致点
岡 清二さん

渡部純子さん「ステンシルで作った壁掛け」



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。キ口数は問いません。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



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

「あったか元気便」事務局

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 <https://foodbankshimane.com>

「あったか元気便
応援団(仮)」大募集中!

会費無料

フードバンクしまねあったか元気便では、年のべ2千人のボランティアさんと“緩やかに”つながりたいと考えています。もっとつながって、もっと情報を発信、受信、交流しようと、「あったか元気便応援団(仮)」への登録をお願いしています。

応援団の“名前”募集中です!

これから、生まれる応援団のなまえを募集しています。ぜひ、あなたのアイデアをお寄せ下さい!



松江保健生活協同組合 アンケート

～地域の声を活かした協同とつながりづくりのために～

「これから先も、地域に必要とされる生協であり続けるために、今、私たちは何を大切に、どう取り組んでいくのか」貴重なご意見をお寄せいただければと思います。

お忙しい中とは存じますが、どうかあたたかいご協力を、よろしくお願いいたします。

締切／2026年2月28日（必着）

お問い合わせ／主催：松江保健生活協同組合

担当者：小林泉（松江生協病院・事務長室）

電話：0852-23-1111（代表）

二次元コードからご回答いただけます。
どうぞご利用ください。



組合員さんが
考案された

すこしおしシピの紹介

塩と上手におつきあい
すこしお

ちゃちゃっと オニオンスープ



材料（4人分）

一口サイズの玉ねぎ……………1口サイズは8個
又は小玉ねぎ…小玉サイズは半分になり4個
缶入りオニオンスープ……………1缶
水……………350cc
パセリ……………少々
粉チーズ……………少々

塩分
(1人分)
0.4g

作り方・ポイント

- 1 玉ねぎは皮をむいて一口サイズはそのまま、小玉ねぎは半分に切って爪楊枝を刺してバラバラにならない様にしておく。
- 2 レンジで(600W) 5分温めて柔らかくする。
- 3 鍋に缶入りオニオンスープを移して、水を350cc加えて火にかける。
- 4 レンジで温めた玉ねぎを入れて、1～2分煮る(トロトロ状態の方が甘味が出る)
- 5 火を止めてカップに入れ、パセリと粉チーズをかけて出来上がり。

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、4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

2026年2月28日

（当日消印有効）

おめでとうございます

吉川 隆博さん 狩野 信子さん 金津 末子さん 門脇 和子さん 勝田美紀子さん 小原 恵子さん 落合 清作さん 内田 直子さん 内田伊智子さん 石橋 隆幸さん 石倉 愛次さん 井川 尚美さん 飯島五十志さん 小豆澤和枝さん

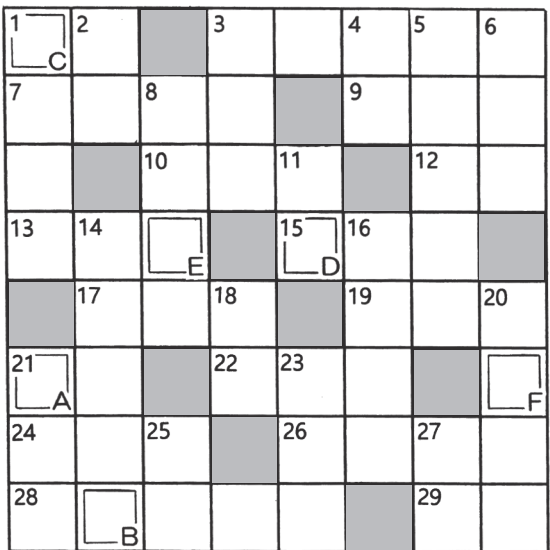
原 成見 悠将さん 中脇 真澄さん 長野 欽治さん 永田 洋子さん 長尾 節子さん 田原 文子さん 田中美代子さん 立賀 明弘さん 宅和 勝枝さん 菅井 心陽さん 近藤紀久子さん 小土井繁喜さん 倉内 恵賢さん

細田 隆敬さん 三島タツ子さん 三島 幸弘さん 三代理恵子さん 宮本 千恵さん 村上 和美さん 村上 博子さん 森脇美紗緒さん 諸遊 智子さん 吉岡 直美さん 吉田 純子さん 若槻 周子さん

（同姓同名の場合があります）

●12月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「ヒノヨウジン」図書カードは毎月10日以降に発送します。

242名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99.1%）



解答欄	A	B	C	D	E	F

モ	ク	ヒ	ヨ	ウ	タ	キ
ミ	ツ	バ	マ	サ	カ	リ
ノ		リ	ジ		イ	ラン
キ	ク		ヨ	ウ	フ	ク
	リ	ユ	ウ	キ		ジ
ア	ス	カ		ヨ	イ	ツ
コ	マ	イ	ヌ		ア	シ
ウ	ス		カ	レ	ン	ダ

【12月号の解答】
ヒノヨウジン

どんどん
ご応募下さい！

- 【タテのカギ】

1 ベートーベンの
ピアノソナタ第十四番
濃い藍色
パン粉をつけた揚げ物
牛、豚、鶏の心臓
欧州の穀倉地帯
電車が〇〇として遅刻
肝玉、胆力
とればとるほど増える
オールドスタイル
秋田県横手地方で
有名な雪の行事
〇〇を出す。辞めさせる
物の表面の艶
野球狂の詩の水原〇〇
病気を研究する学問
〇〇より証拠
人里にも出沒します
- 【ヨコのカギ】

1 酒が飲めない人
豆まきの時の掛け声
シベリアやアラスカ地方にある
氷の凍土帯
文〇〇〇〇、平〇〇〇〇、両袖〇〇〇
蚕の繭からとり出す
戦〇〇〇。応仁の〇〇〇
喜多川歌麿は〇〇〇絵師
ヨルダンとイスラエルとの
国境にある塩湖
夕方の太陽の光
目玉。どんぐり〇〇〇
〇〇愛、師〇〇〇、僚〇〇〇
握って離さない人も
♪かごめ、かごめ、
〇〇〇の正面だくあれ
値打ちのない品物
金・銀・白金など
空気中で酸化しにくい金属
舞台の〇〇がおるる



「二重ワツの文字を、A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに？」

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

「私のマイブーム」です。

こうじき子さん

数年前から冬場に味噌作りをしています。地元の大豆やこうじを使って手作りすると本当に美味しい。一晩水に漬けた大豆を圧力鍋で茹で、すりこ木で潰し、塩こうじを混ぜて丸めて寝かせます。手間はかかりますが、仕込んでしまえば後は待つだけ。半年後には美味しい手前味噌のできあがり。

ミルキーさん

筋トレ&ウォーキングです。ダイエット目的でしたが、無事ダイエットも成功したので、今後は楽しみながら続けていきたいと思っています。身体動かすの気持ちいいですよ。

藤原多栄子さん

韓流ドラマです。何も無い日はとりためたのを1日中見て、涙を流したり、笑ったり、家族はあきれています。心の栄養になります。最近タイのドラマも楽しく、あゝ忙しい、平和な我が家です。

Y・Hさん

寒くなりました。家でできる運動は何かないかとけん玉を始めました。ユーチューブを見ながら、技をクリアするのが楽しいです。クリアできないことが多いです。

自由投稿

冬の悩み

金田容子さん

うちは結構前から、こたつやファンヒーターを出しています。朝も早いのでかなりの必需品です。その反面、出かける時には、いろんな所のチェック、チェックが絶対です!!でも、たまに、消したか?どうか?不安になる時もあります。なので、気を付けたいと思います。

クロマメさん

怖い火事!確認しています。近頃は消防車のサイレンをよく耳にします。私も家を出る時は、再び台所のガスをチェックする事が増えてきました。年齢のせい?

祝 結成1周年

内田ヨシ子さん

班会を結成して1年になります。生協からは担当者講師の方に来て頂き、楽しく勉強させて頂いています。メンバーの方達も毎月の班会を楽しみにしておられます。

内側から整える
冬の健康

岸本幸夫さん

カゼ予防に鍋料理で旬の野菜。体の内側から温めます。

「動ける体」へ

復活の凡爺さん

強い痛みと痺れの坐骨神経痛。耐えられず手術、入院から退院。未だコルセツトは外せないが痛みのない生活に感謝。動ける体の復活を目指し、ウォーキング、ジョギングに励む!

準備万端だったのに...

勝部仁士さん

今迄毎年自治会で、忘年会を行っていました。今年も賛成する人がいなくて、初めて中止になり残念です。

火の用心

花の娘さん

空気が乾燥する季節になり、また、暖房器具も使用が増えてきて、火災にならないように皆さん気をつけましょう。今はない「青年団」に加入していた頃は、冬場拍子木を持って、当番制で地区を大きな声で「火の用心」と、夜回っていたのを思い出しました。

「痛い」よりも

「可愛い」が勝る日々

うりママさん

我家に二代目ワンコがやってきて早1年が過ぎました。かみぐせがあつて足や手をガシガシされます。夫も足をかまれながらも可愛くてつい許しています。癒しのワンコと夫婦仲良く暮らしています。

ひ孫という名の宝物

吉岡二重子さん

ひ孫が生まれて五カ月過ぎたので、先日主人と宇部市に住むひ孫に会いに行きました。可愛くて大じいじ、大ばあばは喜びでいっぱいになりました。成長を楽しみにしています。

笑顔でつながる
健康チェックの場

紫苑さん

私たちの支部は共同で喫茶をかねて、菅田会館で健康チェックをしています。地域の皆さんその日を楽しみに「元気だった?どうしてた?」の声かけで、皆さんの顔はほころび楽しんでます。「健康チェックのおかげで皆さんとも会えて元氣になりました。ありがとうございます。」と言われた時は、心から嬉しく思いました。

支部活動に参加して

山根幸子さん

70代すぎまで、山登りをしたり、集いに積極的に参加していた私。その後腰痛がひどくなり、出掛けることに消極的になった。数年がたち、最近気持ちは落ち込む様になり、うつ気味に。これではいけないと、先日思い切って何年振りかで保健生協安来支部の「秋のつどい」に参加し、高濱先生の腰と膝が元気になる講演を聞いた。私の質問にもとても丁寧に答えていただき、うれしかったです。人と交わることの大切さを感じました。

本気のドッジ

つきつ子さん

遠方に居る小2の時からドッジボールを始めた孫が、近くまで遠征で来るというので応援に行きました。小6になった今年まで一度も試合を観た事がなかったのですが、すごい迫力、感動でした。孫には謝らなければいけませんね。ドッジボールなんて「自分が子供の頃に遊んだ遊び」くらいの感覚でいたのですが、実際は想像をはるかに超える激しいスポーツで、本当に驚きました。

5分間の試合、集中力と作戦、ルールを初めて知り、一度ではまっていまいしました。来年集大成の試合には是非応援に行つてやりたいと思つてます。

エール

土江喜久子さん

強い体12月号に投稿されていた「ふじななんでもこの会」の文面を見て、10年間も特殊詐欺の劇をやっておられたこと感心致しました。セリフがおつつかないかと思いますが、まだまだ頑張つてやって下さい。影ながら応援いたします。一フレーフレー年にまけるナ!足立さん!!

「おたよりひろば」

(4月号)の募集テーマは

①「春のオススメスポーツ」

②「自由テーマ」です。どちらでも応募できます。

ふれあい診療所健診センターより

松江市がん検診について

令和7年度の松江市がん検診のハガキの有効期限が3月末と迫ってきています。当健診センターでは、松江市のがん検診のうち下記の検査を受けることができます。

・大腸がん検診 ・前立腺がん検診 ・乳がん検診 ・肝炎ウイルス検診

3月20日(金)までにお申し込みください。

健診センター(0852-22-0843)

組合員健診について

松江生協の組合員(本人)さんは、当院の組合員健診を受けることができます。

通常価格よりお安い組合員価格で健診を受けることができます。

秋は大変混み合いますので、ぜひ、春の気候の良い季節の健診申し込みをお待ちしております。

健診センター 高尾 恵

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

・せいきよう介護・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

第1・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
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	眞木高	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		
	予約	眞木薫 濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			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		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		高梨 (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	予約		濱田		濱田		
	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。

※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。

2026 2 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。
- ・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→

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	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)

13:00～15:00(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

火
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…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