



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (2月末日現在)

組合員	34,344人
出資金高	1,621,462,900円
平均出資金額	47,212円
機関紙手配り協力員数	1,937人
手配り配布数	12,923部

## 4月号

2021年4月1日  
No.559

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→



コロナ禍の中

## 知恵と工夫、組合員活動に 力を合わせ 取り組みました

コロナウイルス  
感染予防対策を  
徹底して



田邊組合員活動  
委員会委員長



(左)表彰を受ける中央支部代表の池田支部長さん

2020年度組合員活動の表彰式が行われ、40の支部が過去最高の160項目の表彰を受けました。田邊組合員活動委員会委員長より「松江保健生協の取り組みは、コロナ禍の中にあっても全国から注目されており、自信を持って表彰を受けて下さい。みんなでこの頑張りを次年度につなげていきましょう！」と挨拶がありました。

3月10日  
おめでとう！  
支部表彰

2020年度組合員活動は新型コロナ感染拡大により大きな制約を受けました。そういう中でも「何ができるのか」「どうしたらできるのか」組合員の知恵と力が発揮され工夫を凝らした活動が展開されました。また活動を通して「仲間増やし」も強化月間中大きく進み、出資金は初めて16億円を突破しました。次年度もコロナ禍での新しいスタイルの組合員活動を創造していきましょう！



ちょっと気になる病気の話

# 心不全について

5回シリーズ

松江生協病院 循環器内科

鈴木 健太郎

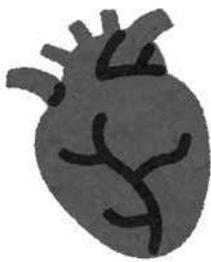


## はじめに

松江生協病院循環器内科では、心不全の予防と治療の向上に励んでいます。心不全の成因には、もともと持病の他に生活習慣も大きくかわるため、医師だけでなく、看護師、薬剤師、リハビリ技士、栄養士など多職種の間で連携が特に大切と考えています。この度、さまざまな職種の間から皆様へ、「心不全」をテーマにリレー連載を掲載させていただきます。皆様の日々の健康づくりの一助となれば幸いです。

## 高齢化社会を背景に増え続ける心不全

心不全はがんに次いで死因の第2位を占めています。



## 心不全の原因

す。高齢化社会を反映して、今後も心不全患者さんは大幅に増加することが予測され、「心不全パニック」の状況としては、2016年の1年間で通算143名の方が心不全で入院され（当院の入院患者さんの疾患別で第2位）、患者さんの平均年齢は85・4歳でした。

全身に血液を循環させる心臓のポンプ機能が低下した状態を心不全といいます。心不全と診断された場合、心臓を構成する筋（筋力が弱っていないか）、弁（心ポンプの逆流防止弁は機能しているか）、脈（不整脈がないか）、心臓を栄養する血管（例えば狭心症・心筋梗塞）を一つひとつ調べる必要があります（表①）。「心臓の構造と心不全の原因」。「木を見て、森を見ず」では心不全の診療は成り立ちません。心不全の原因と

表1 心臓の構造と心不全の原因



いずれかの機能が悪くなると、心不全を発症する

して頻度の高いものとしては、例えば狭心症・心筋梗塞、心房細動（不整脈）、弁疾患などがあげられます。肺炎などの感染症を患われたときに心不全を併発したり、高血圧や糖尿病を未治療のまま放置した結果で心不全を発症されたりします。心臓単一の問題だけではなく、患者さんの全身臓器や生活習慣も治療の視野に入れなければなりません。「循環器内科医の真価

心不全の症状について述べていきます。心臓のポンプ機能低下とは、つまりは体のエンジン・馬力が低下した状態です。馬力が出ないのがつらくなる（労作苦）の症状を生じます。ポンプ機能が低下した結果、体の循環は滞ります。滞った体液は「足や顔のむくみ」として現れ、肺の中に体液のむくみが生じると

## 心不全の自己チェック

は、どれだけ心不全を診てきたかで決まる」と歴代の先達は言います。複雑な病態に立ち向かうこと、「人の全体をみることの重要性が問われています。

「夜間の咳・寝苦しさ（臥床すると呼吸が苦しくなります）」、「体を起こすと（起座）、呼吸が楽になる」といった特徴的な症状が出現します。むくみの結果、数日から1週間の短期間で体重が急増します（数kg〜5kg程度）。心不全で入院されたAさんの体験談を例にあげます。Aさんは最近、階段を上がったり、長く歩いたりすると息切れが早いことを自覚されています。「前はこうではなかった。歳のせいかな？」と考えておられました。また、足や顔のむくみの出現と体重増加も同じく認めていました。奥様からは「夫の顔が腫れているような、体を動かした後は肩で荒い呼吸する」と気づいておられました。さらに、Aさんは夜間就寝中に寝苦しくなり目が覚めることがありましたが、体を起こして過ごせば楽になると、様子を見ておられました。その後、ある深夜に冷や汗を伴う呼吸苦が生じ、収まりませんでした。救急車で搬送され、緊急入院になりました。

心不全の早期発見・治療のために心不全の自己チェック（表②）「心不全の症状 セルフチェックシート」を活用してみましよう。当てはまる項目が複数ある場合は医療機関への相談をお勧めします。

## ～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



表2

## 心不全の症状セルフチェックシート

- 階段や坂道を上るのがつらい（労作苦・息切れ）
- 足や顔のむくみがある
- 寝ているとき咳がでる
- 寝ている（臥床）と苦しいが、体を起こす（起坐）と楽になる
- 2～3kg以上の急激な体重増加がある



# 支部や 班で 元気にいきいき活動しています!



コロナ禍の中でしたが、前年度の最終月に決めた計画どおり、活動を続けました。

## 伯太支部 あすなる班

### 令和2年度の活動を振り返って...

1/23

あすなる班が自慢出来る活動のひとつが料理実習です。夏は低栄養防止メニュー料理でしたが中止でした。冬は減塩メニュー料

あすなる班の活動は、毎月第3月曜日です。毎月行っている健康チェック。それぞれの月に「インナースキンケア・尿指力測定・大腸がん検査・脳トレ・ストレッチ体操」など、活動の中に取り入れています。

今年、すこしおレシピコンテスト入賞作品から「じゃがいもご飯」メインに季節の野菜や豚肉、高野豆腐を使った料理でしたが、塩は使わず、参加者から「塩を使わなくても、こんなに美味しく出来るんだね」との感想がありました。

新しいメンバーもふえ、活動の内容にも反映出来ました。今後も、声をかけ合って楽しく活動を続けます!

1月には、マスクにポイント柄つけステンシルを行い、自分だけのオリジナルマスクが出来ました。

今年、すこしおレシピコンテスト入賞作品から「じゃがいもご飯」メインに季節の野菜や豚肉、高野豆腐を使った料理でしたが、塩は使わず、参加者から「塩を使わなくても、こんなに美味しく出来るんだね」との感想がありました。



コロナ禍で、サロン「まぢかふえ」は1年間開く事ができませんでしたが、「食とゆったり空間」がテーマのサロンです。「まぢかふえ」で出会ったつながりをこれからも大切にしたいと思ひ、出会った方への訪問を、運営委員でピオラの花とメッセージカードを一緒に、訪問しました。

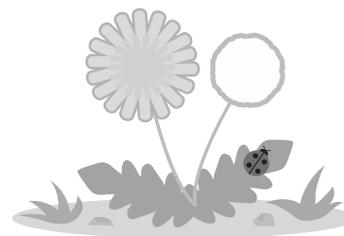
訪問した17名のみなさんは、全員お元気で、いつもと変わらない笑顔があり、本当に嬉しかったです。また、ほとんどの方が、再開を心まわししておられました。「安心安全のまぢかふえ」は、今後の状況を見ながら、自分達に出来る感染対策をとり、どうしたら再開できるのか、支部で検討中です。(まだ、答えが出ませんが...)

また、ほとんどの方が、再開を心まわししておられました。「安心安全のまぢかふえ」は、今後の状況を見ながら、自分達に出来る感染対策をとり、どうしたら再開できるのか、支部で検討中です。(まだ、答えが出ませんが...)

## 出雲郷支部

### コロナ禍のつながりを大切に

今年、すこしおレシピコンテスト入賞作品から「じゃがいもご飯」メインに季節の野菜や豚肉、高野豆腐を使った料理でしたが、塩は使わず、参加者から「塩を使わなくても、こんなに美味しく出来るんだね」との感想がありました。



(倉石美津子)

## 揖屋東支部

### 虹班・いやし班合同班会 ヤクルトさん 出前教室



1/27

「ウン知育教室」を1月27日開催し講話を聞きました。「ウンチ」は体の調子を知らせるお便りです。体の調子が良い時に出てくる「ウンチ」が良い「ウンチ」ですと言われる理想の「ウンチ」とは、水に浮くのが理想的。水分量が80%程度と「ウンチ」形はバナナ状、色は黄褐色、臭いがきつくない毎日出る等、体の調子を知る事にチェックポイントを分かりやすい説明に皆さんうなずいて「ウンチ」をチェックした方が良くと会話がはずみました。腸トレ体操をいすに座っ



(馬庭八重子)



コロナ禍の中、班会やお出かけ交流会もままならなかったこの一年、春の足音とともに、「みんなに会い

## 忌部支部

### お出かけ交流会 「いちご狩り」



2/17

たいな、おしゃべりがしたいなあ」と思う運営委員の面々でした。事務局から「こんなのあるよ」とチラッとみせられた東出雲観光いちご狩りツアーの企画に、一同「それ、やる!」と即決。チラシ配布から、あつという間に30名弱の申し込みがありました。当日寒波襲来にもめげず、2台のバスで現地に向かいました。斐川のいちごハウスに入り、説明を聞くのもそこそこ、

たわなに実ったいちごの食べ放題に全集中! 道中のバスでは、感染に気をつけながら交流、大腸がんチェックキットの申し込みなどを行いました。前回の寄せ植え企画に続き、新しい仲間も増えた楽しい半日でした。

## わたしのまちの青空健康チェックのご案内(4月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
4/8 (木)	安来	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	健康チェック
4/13 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
4/20 (火)	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

※いずれも無料で行っています。

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 4月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
4/1 (木)	いずみサロン (揖屋東)	新中公会堂	10:00~12:00	コーヒー、紅茶、シュークリーム、野菜バザー
4/7 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
4/9 (金)	はっぴいサロン (古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	さくらもち、脳トレ
4/22 (木)	寄らこいサロン	一の谷集会所	10:00~12:00	健康マージャン、脳トレ

# 事業所

だより



## 虹 デイサービス

「たくさん福をもらったわー」  
節分祭を開催

2/5



福豆を配るお福さんと虹神社の神主さま

虹デイサービスでは、2月5日に恒例の節分祭がありました。登場したのは鬼の親子。ところが今年はお父ちゃん鬼がコロナにやられてコロナ鬼になってしまった。これは大変！みんなでもコロナ退治だー！「福は内、鬼も内、コロナ外！」コロナ終息と、みんなが健康で幸せに過ごせますようにとの願いを込めて新聞紙の豆を投げ、厄を追い払いま



す。平穏が戻った後には鬼親子の歓喜のダンス♪ 楽しい踊りに利用者さまも大笑いです。そのあとは虹神社の神主さまと福を呼び込むお福さんが登場し、ご利用者さま1人ひとりに「多くの福が訪れますように」と声をかけながら福豆をお配りしました。皆さまも真剣な表情で手を合わせ、拝まれたり、涙されながら受け取っておられました。「たくさん福をもらったわー」と皆さまに喜んでいただくことができました。(虹デイサービス 高取恵)

## 松江生協病院

「困難な状況下だからこそ」  
院内医療活動報告集が  
出来ました！



今年、例年開催している「医療活動交流集会」の開催を見送り、一年間の活動を振り返る目的で「院内活動報告集」を作成しました。27の職場から報告があり、やはり今年も「コロナ禍における取り組み」の報告が目立ちました。

「感染対策」「コロナ禍でも出来ること」「コロナによる貧困」「新たな検査」等、コロナによる多大な影響を受けた一年となりましたが、困難な状況下だからこそ出来た「新しい発見」「新しい試み」「新しいチームワーク」等が沢山ありました。正に「この報告集」もコロナ禍における取り組みとなりましたが、「集会」では限られた職場の発表になってしまいましたが、ほぼ

全職場からの「報告」があり、普段はあまり交流の無い職場の取り組みを知る事が出来たのも、新たな「財産」となりました。「コロナ」という見えな敵と戦った一年でしたが、この経験を通して、職員一人一人が成長できた一年だったようにも思います。引き続き感染対策を行いながら、地域の皆さまから頼りにされる質の高い医療を提供できるように日々精進してまいります。(教育学習推進委員会)

## “美味しい”ご支援に感謝致します。



3月上旬に市内寺町に焼鳥屋を開業された「焼鳥さえき」の佐伯貴大様より、「現在コロナ禍で医療従事者の方が普段以上に大変な思いをされておられると聞きしております。そんな医療従事者の皆さんへお弁当を無償での配布をたく思っております。会食の自粛も余儀なくされている中で、少しでも飲食店の味をお届けし、心を満たしていただけたらと思いでご連絡を致しました。」という内容のメールをいただき、美味しい「鳥そば弁当」のご支援をいただきました。大変美味しいお弁当に、夜勤前のひととき、身も心も満たされました。心より感謝致します。



Facebookより

## 4月のオレンジカフェ 「なのほな」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 4月25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 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「なのほな」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 電話 (0852) 27-8977 (平井)  
休日 080-6323-8482 (池田)

部署	報告内容名
4階東病棟	初めてのデュオドーパ治療
4階西病棟	終末期ケアを考える
4階南病棟	4南病棟 取り組み 2020年度
3階東病棟	今年度の取り組みについて
3階西病棟	3西病棟の頑張っている事
2階東病棟	2東病棟の取り組み ～退院支援カンファレンス を行って～
救急外来	COVID-19感染対策 ゾーニング、環境整備
ICU病棟	身体抑制・せん妄 カンファレンスはじめました
透析室	災害手帳活用化に向けた取り組み
手術室	手術室での環境清掃の取り組み
ふれあい看護	新型コロナウイルス感染対策
放射線科	そのマスク大丈夫？
検査室	新型コロナウイルス 抗原定量検査の取り組み
リハビリ室 (PT)	1年間を通し学んだりリハビリへの姿勢 ～1症例を振り返ること で気付いたこと～
リハビリ室 (OT)	OT=ADL訓練じゃないの？ ～患者様を怒らせたしまった 出来事を通し感じたこと～

部署	報告内容名
栄養課	2020年取り組みの報告 出来る事から一歩ずつ頑張ります
MEセンター	MEセンターの取り組み ～感染症対策～
医事課	増収・再審査に向けた 他職種との取り組み
秘書課	オンラインを活用した コロナ禍における医学対活動
総務部	コロナ禍、それでも 取り組んだ出資バザー
健診センター	職員健診の取り組み
診療情報室	カルテ庫の謎
相談室	コロナ禍における貧困事例紹介
医療企画課	新型コロナウイルス感染対策の 取り組み
のぞみ 訪問看護	コロナ禍における 当ステーションのうごき
のぞみ 居宅支援	コロナ禍においての在宅での 困難事例
ふれあい デイサービス	生協ふれあいデイサービス 2020年度活動報告 ～コロナ禍でも元気に生き生きと～



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) 0.6g

## 炊き込みご飯



#### 材料(4人分)

米……………2合	にんじん……………40g
鶏もも肉……………100g	三つ葉……………少々
まいたけ……………1パック	酒……………大さじ1
ごぼう……………50g	醤油……………大さじ1

#### レシピ

- 1 米は洗って普通の水量より少し少なめの水を入れて30分おく。
- 2 鶏肉は5mm角に切り、ごぼうはさがき、にんじんは千切り、まいたけはほぐす。
- 3 米の上に鶏肉、ごぼう、にんじん、まいたけを置き、酒大さじ1を入れて炊く。
- 4 炊きあがったら醤油大さじ1をふりまぜ、三つ葉をのせたらできあがり。

【料理にこめた思い】ご飯がたけてからしょうゆをまぜるので、塩分が少なくても美味しく食べられます。

参加費  
無料

WHO世界保健デー協賛

## 城山健康ウォーキング

WHO世界保健デー(4/7)に協賛し松江保健生協では、城山健康ウォーキングを開催します。お花見をかねて、ぜひご参加下さい。

日時 **4月8日(木) 10:00~12:00**  
※雨天中止

集合場所 **松江城山 観光案内所前**

内容 **城山周辺健康ウォーキング**

お問い合わせ

松江保健生協 地域担当課  
健康づくり委員会  
☎ (0852) 27-3774

※マスクと水分補給の為に飲み物は各自ご持参下さい。



## 年に一回は、お口のチェックを

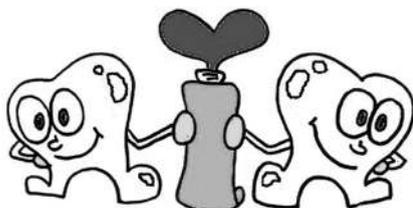
～ちょっと気になる 歯周病!!～



今、30歳以上の成人の80%が歯周病にかかっていると言われています。歯周病は歯を失ってしまうだけでなく、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞、誤嚥性肺炎など様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因にもなります。

歯周病の予防・治療を行うことで、全身の様々な病気のリスクを避けることができ、生活習慣病の予防につながります。

松江生協歯科クリニックでは、定期的に皆さんのお口を管理していくシステムを積極的に取り入れて治療を行っていますので、最近口臭が気になる、朝起きた時口がねばねばする、歯ブラシに血がつくなど気になる症状がある方は当クリニックへご相談ください。



松江生協歯科クリニック  
(0852) 26-0444

## 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 ATTARA GENKIBEN

## 文芸コーナー



矢田青葉台支部 松浦初子さん  
「手作り作品です」

「絵手紙」



出雲郷支部 かつちゃんさん

寒椿き 雪にうもれし 活きてをり  
国屋の黄水仙さん

コロナ禍で ハトだけ遊ぶ 観光地  
檜岡敦子さん

早春に 芳香放つ 沈丁花  
指屋南支部 恵須美さん

おっちらと 水車がコトトン 春を呼ぶ  
指屋南支部 杉多琴与さん

なまこ壁 残る古民家 遅桜  
指屋南支部 恭子さん

森を背に 橋に近附く 聖火隊  
登校児童見守りおじさんさん

帰れない 餅と年玉 送ってね  
井上延子さん

## 2021年度 総代選挙・役員選任について

第76回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙、並びに役員選任規約にもとづき地域区分理事役員推薦希望申請受付を下記のとおり行います。

### 松江保健生活協同組合 第76回 通常総代会

開催日: **2021年6月26日(土)**  
時間: 9:30~12:30  
会場: 松江テルサ 1階多目的ホール

総代立候補期間 4月5日(月)~4月15日(木)  
総代選挙期間 5月10日(月)~5月12日(水)  
総代定数 250人  
立候補資格 組合員本人

理事推薦受付期間 4月末日まで  
改選役員数 全体区分定数: 理事9~10名、監事2~4名  
地域区分定数: 理事17~21名

#### 届 け 出

総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。なお、詳しくは松江保健生協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 松江保健生活協同組合  
問合せ先電話 **(0852) 27-3774** (地域担当課)



今月のおたよりテーマ①

「ヨカゴ」です。

仲良しグループ

常松秀清さん

もう60年近く前、大学で音楽を専攻した者、5人の仲良しグループ（現在77〜78才）が「五人の会」を結成。いまだに年1回春、5月に集り旅行をしています。

懐かしい思い出話に花が咲き、それはそれは楽しい旅行です。…が、昨年はコロナで出来なく残念です。早い収息を願うばかりです。

「ヨカゴ」

はっちゃんさん

以前九州旅行をした時のことです。あまり聞いたことのない小さな島へ、ふと気まぐれに立ち寄りしました。

美しい海を眺めながら散策し、帰りの船着き場で待っていると、フェリーが到着しました。

なんと！その船で松江に住んでいるのに何十年も会うことのない知人が降りてきたのです。顔が合った途端、お互い「どうしてこんな所で！」とびっくり。その方のお連れ合いの出身地だとのこと。慌しくお別れして、松江に帰りましたが、その後お会いしていません。

大きな収穫

日置玲美さん

「出会い」と言えば土筆とムカゴです。特に春の暖かい日に外で土筆をとり、手を真っ黒にしなから、袴と頭をとりの灰汁を抜いて……。大変な作業ですが、お汁にしたりの玉子と一緒に炒めて、塩・こしょうで味付けをして頂くのがお気に入りです。ムカゴは炊込みごはんにして頂いています。ちょっとした事かも知れませんが私にとっては大きな収穫です。

「ヨカゴ」

北村結愛さん

私は、小学6年生です。あと1か月で卒業です。今は中学校の準備をしていて、今日は中学校の制服のさいすがあります。

中学校にはいると、お姉さんがいるので、とてもうれいんです。私は、今年妹がうまれるので、とてもうれしくて、今年は、新しいことがたくさんあると思います。



おめでとうございます

- List of names of winners and contributors for the magazine's quiz section.

2月号の正解と当選者(40名・50音順) 正解は「アイスバーン」

351名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.7%)

おたより& 作品募集



内容 (この中から選べます)

- List of content categories for the magazine: Otayori, Drawing/Illustration, Haikai, Ukiyoe, Photography, Calligraphy.

(季節のものを描かれる場合は、6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

- Submission guidelines for the magazine, including rules for addresses, names, and prizes.

しめきり 2021年4月30日 (当日消印有効)



二重ワケの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに？

Crossword puzzle grid with numbered squares and letters A-F.

Answer key table for the crossword puzzle.

Word search grid with letters and numbers.

- Answers for the crossword puzzle, including words like 'タテのカギ' and 'メノのカギ'.

[2月号の解答] アイスバーン

どうぞご応募下さい!



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②

「桜といえど」です。

花見団子

板谷裕子さん
我が家の前に7本の大きな桜の木があります。毎年、きれいな花を咲かせてくれ、家にいながらにして、お花見が楽しめます。

この木は、30年前に他界した義父が植えてくれたもので、樹齢が40年位と思われま。私は、今年高校生になる孫と中学生になる孫と、この木の下で花見団子を食べたことを思い出します。

春から夏、秋から冬へと：固い蕾から花へ、葉桜から紅葉し、落葉し、冬になると雪化粧(樹氷)も美しいです。私にとってこの桜は、季節の便りを届けてくれる使者のような存在です。

夏場の草刈りも大変ですが、頑張ったこの桜を見守って行きたいです。

わみこころ

佐々木初子さん
花見に子どもが小さい頃ちょっと昔になりますが、いろいろごちそう作ってポットを持ってみそ汁作ったり、遊んだりした事、思い出します。もう子ども達も大きくなりこんな事ないと思ひます。



桜を見る会

バーバラさん
近所の同年代の女性7人で女性会をつくった。30年ぐらいい前のことだ。4月は花見と決め城山、玉造、三刀屋、安来、美保関と近場の桜名所を巡った。安倍前総理の招待や援助を受けることもなく自分たちで、しかも明朗会計でやってきた。ささやかな自慢です。

桜といえどお花見です

くまこさん
一昨年までは、毎年千手院に行き、しだれ桜をみてお抹茶とお菓子を食べ松江に行き桜を見ながらお抹茶と桜餅を食べていました。それなのに昨年はコロナでできませんでした。早く楽しいお花見ができることを願っています。

どれもころ

長谷川幸江さん
桜の花はどれもいいです。山桜も趣があるし。でも桜といえどこの花、河津桜です。この木は隣の集落の入口の道路沿いにあり、今もうつぼみがふくらんでいます。春一番に開花、毎年元気をもらっています。

もうひとつ忘れられないのが、島大付属農場にある八重桜の「楊貴妃」。名のごとくそれは美しいです。

母

引野律子さん
今年は母の七回忌。母が亡くなった時、遺影の写真をどれにするかと選んでいた弟が「旅先で写した写真は、たぶんおふくろは、良い顔をしていと思うから、いつもいっしょに旅行していた姉さんところの良い顔があるはずだから、持ってきてくれ」と私に言った。結局、伊豆へ河津桜を見に行ったときに、満開の花の下で写したものを使った。たしかに母は良い顔をしていた。

春

小草久夫さん
桜といえど春です。樹々も花も眠っていた寒い冬から目を覚まし、新しく芽を出します。日も長くなり世の中が明るくなる気持です。仕事も忙しくなりますが、動きやすくなるのもこの季節からです。

花見

さくらさん
4〜5年前に知人から頂いた桜の苗木があります。それは河津桜と言う品種で、ピンク色の花びらで他の桜よりも早く咲き、長い間咲いて我家の庭をはやかにしてくれます。

今はだいぶ大きくなり、今年も待ち遠しいです。又、今年はどこへでも花見に行けるようになると思います。



自由投稿

ゴボウ茶

野津嘉千恵さん
私は便秘がちで困っておりました。ある日テレビでゴボウ茶が良いと知りました。私は、すぐにマーケットへ行き、とりあえず、長いゴボウ1本買って帰り、きれいに洗い、上皮(黒い皮)のまま、皮はぎで薄く皮をはぐ様にし、天気の良い、日の当たる所で干しました。水気が取れ、カラッと乾いたゴボウを、フライパンで炒り、粉々にし、お茶パックに入れて、色が出るまでガラガラ煮つめ、それを番茶代わりに飲んでおります。味は香りが良く、とても飲みやすく、おいしいですよ……。

健康チャレンジに思いつ事

大西初子さん
楽しみでも有り、喜びでも有り、大変な事でも有りますが、食事に例えるとちよっとオーバーな表現ですが、主食に値すると、これがチャレンジのようにも思い、大切な仕事、忍耐、継続、達成で終わりました。チャレンジのおかげで色々な面から栄養過剰になった心境でした。

その陰に大変なご苦労だったチャレンジ関係者の皆様、スタッフの方達の偉大さに感謝申し上げます。

「る・る・ぶ」でつなげる手配りの輪

一人よがりなおばちゃん
昨年末、「強い体」を配って頂いているTさんから突然電話が来ました。手配りのお礼でした。

「アノネ、今は私が強い体を届けていないよ」と言うので、「アノネ、さうだね、いつもポストに……」

Tさんは、お話が好きで時々お茶を頂く、80代の一人暮らし。

久しぶりの懐かしい声が20分間続きました。Tさんは、暮らしの状況、息子達は今元氣塾に……等々話してくれました。

ポスト落としとはいえず「配って頂く」の気持ちで、出来る限り一声かけて顔を合わせ「こんにちは!」「ヨロシクネ」と。

「出掛け」「つながる」「安心を結ぶ」の必要性をつくつく感じさせられました。こんな私ですが、話相手の一人に選んでもらっていたと胸が熱くなりました。

楽しめます

梅木美恵子さん
私はいつも受診の順番待ちをしている時、「強い体」のクロスワードを解いています。素敵な高齢の御夫婦がそんな私を見て、御自分達も「クロスワード」ファンだとか、言われ、嬉しく、待ち時間も楽しいひとときでした。さあ!

これからも脳トレ、脳トレを楽しみます。筋トレも!

どっか元気でいて欲しいです

西尾あゆみさん
県外(他県)の介護施設でお世話になっている認知症の母、新型コロナウイルスの影響で、県外在住の私は面会禁止です。もう一年以上会えないでいます。いったいいつ会えるのか、そして次に会った時、私の事を覚えているか不安な日々です。どうか元気でいて欲しいです。

建築ラッシュ

中脇欽治さん
我が家の回りは、ここ2〜3年で様変わり。賃貸アパートが2棟も建ち、今なお住宅が40軒ぐらいつ工事中! 閑かだった住宅街も一大住宅街に!!

これからは

竹下陽子さん
2月号に「金のなる木」に花が咲いたという投稿を見ました。

我が家では、同じ「金のなる木」を育てていますが、一度も花が咲いた事ありません。

目はかけていますが、手をかけていない違いなのでしょう。うか!?これからは、手をかけてみたいと思います。

「おたより」の「おたより」(6月号)の募集テーマは「私の梅雨対策」「梅の使い方」です。

ふれあい診療所併設在宅介護サービス
介護医療院 虹
せいきょう学園福祉センター
せいきょう幸町福祉センター
生協東出雲診療所

# 2021年4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 <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(木)~5/6(木)の期間中の診療について

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

### 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 山下	鈴木(第1・3) 眞木 越田・鈴木 山下	
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平仲(第2・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学		
脳神経内科	新患	田中		大田誠(再診のみ) 田中	柴田	田中	完全予約制 大田誠(第2)
	予約	田中		大田誠(再診のみ) 田中	柴田	田中	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	新患	高吉嘉	濱岡本	高濱本	吉岡	高濱宮	二宮本
	予約	高吉嘉	濱岡本	高濱本	吉岡	高濱宮	二宮本
外科	新患	内田	交代制	内田	交代制	佐藤	交代制
	予約	内田	交代制	内田	交代制	佐藤	交代制
乳腺科	新患	中島	中島	中島	中島	中島	中島
	予約	中島	中島	中島	中島	中島	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	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 山本		完全予約制 山本		
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	多田(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)
予約時間			

※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土曜日の午前のみを行っています。  
※矯正は第3月曜日で完全予約制です。

### 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
内科	黒谷	濱田	眞木カ	越田
循環器		鈴木・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2・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。

放射線科の受診は**予約**が必要です。  
お電話にてお問い合わせ下さい。

### 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。