



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員	31,162人
出資金高	1,553,261,700円
平均出資金額	49,845円
機関紙手配り協力員数	1,807人
手配り配布数	11,217部

11 月号
2026年11月1日
No.626

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!



10月～11月は「つながろう月間」です!

9/14 (月) 出雲医療生協の吉井常務より笑顔の輪を広げ健康や暮らしを守る様々な活動、理学療法士の妹尾さんより困っている人を発見し医療介護へとつなぐ活動が紹介されました。安来支部の藤原さんは健康チェックが喜ばれ組合員を増やしている実践、岩田理事さんは介護医療院虹の楽しいパワーリハビリの実践を報告されました。職員と組合員が協力し、繋がりを生かして、参加したくなる生協へと「つながろう月間」スタートです。

理事 向田真由美



出雲医療生協より吉井常務に
お話をいただきました

高濱先生
健康講座



健康講座で
つながって



生協病院で開催された健康講座では
ロコモティブシンドロームについてのお話を聞き、みんなで体操に取り組みました。
健康チェックも行いました。



各支部素敵な活動に
取り組んでいます。



西川津支部 高班



揖屋南支部「おっくんライブ」



松江保健生協

秋の2大キャンペーン開催中!

期間:11月30日(月)まで



① 出資金増資キャンペーン

コース

1万

3万

5万

10万

30万

増資された方に
プレゼントあります!



ご協力よろしくお願いします

② つながろう月間
キャンペーン

新規だんだん出資
(年間5千円以上)

または、
増額契約
をいただいた方に、

もれなくプレゼント!

食器用洗剤
キッチンペーパー
ジップロックコンテナ

【お問い合わせ先】松江生協病院組織委員会事務局

TEL: 0852-23-1111 | 担当: 事務長室 小林、健診センター 高尾
地域担当課 0852-27-3774

ちょっと気になる病気の話

動脈について

松江生協病院 放射線科医師

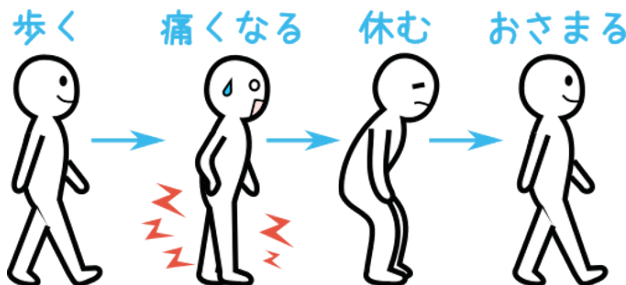
中村 友則



閉塞性動脈硬化症について

『閉塞性動脈硬化症って何?』

閉塞性動脈硬化症という病気をご存知でしょうか?あまり耳なじみのない病名だと思います。読んで字のごとく動脈硬化が原因で血管が塞がったり、狭くなることから始まる病気ですが、足の動脈が侵される病気を指します。同じことが脳で起こると脳梗塞、心臓で起こると狭心症や心筋梗塞になります。じつは近年急速に増加している病気で、国内の患者数は3~400万人ほどと推定されています。



「跛行」はこう

『症状は?』
症状により以下のとおり4段階のステージに分類されます。

① 足が冷たい、しびれる

② 歩くときふくらはぎが痛い(歩くことはできるが一定の距離で足がだるくなるので休まないときまた歩けない)

③ 運動もしていないのに足が痛い

④ 足の傷が治らない、壊死していく

ステージ①が軽くステージ④がより進行した重たい病態となります。多くの方がステージ②の段階で異常を自覚されますが、足の病気がだからと整形外科を受診したり、年のせいだと見過ごしている方が多いです。ステージ③④まで達すると重症下肢虚血として、特に注意が必要となります。ステージ④では下肢切断が必要になる場合もあり、患者全体の数%と言われます。

『特徴は?』

高齢者に多く見られます。さらに動脈硬化から起きる病気なので、喫煙・糖尿病・慢性腎不全

全・高血圧・高脂血症との関連が多く、これらの病気をもちの方は要注意です。ことさら人工透析を行う方には頻度が高く、深刻なケースが多いです。

まずは自分の症状から、この病気を疑うことが重要ですので、自分に当てはまるのではないかとと思われる方は主治医の先生に相談されるか、当院放射線科へご連絡ください。

『治療法は?』

症状や生活自立度、年齢などによります。運動可能な場合運動療法を指導しますが、ウォーキングなどが軽いものです。



また生活習慣の改善も重要で、禁煙や糖尿病・高脂血症など他疾患の管理強化を行う必要があります。また多くのケースで抗血小板剤など、いわゆる血液をサラサラにする類の

薬の服薬が必要になります。それでも改善しない場合はカテーテル治療やバイパス治療が必要になります。

『治療しないとき』

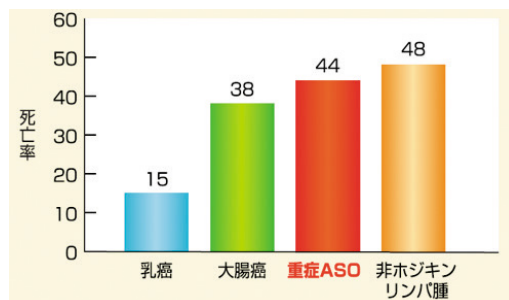
ステージ②以上の方で、4年以上放置した場合、症状が進行する可能性は70%とされます。

その場合、歩きたくないと感じるか、または歩けなくなりますが、結果として、お仕事や趣味が出来なくなる場合が見られます。

重要な点ですが、お年寄りの方があまり歩かないとなると、寝たきりになったり、認知症になる可能性があり結果として大きな代償を払うことになりかねません。

入り口は足の血管の病気ではありますが、出口は寝たきりや認知症となります。つまり個人の足の病気が個人の足の病気からひいては家族全体が関与する病気になる可能性があり、早めの対策が重要です。

またこの病気は脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などとの強い関連性があるため、上記の重症下肢虚血まで達すると死亡率が急速に悪化します。足の血管の病気くらいで死ぬのか?と思われるかも知れませんが、合併する心臓や脳の血管疾患でなくなるケースが殆どです。



重症下肢虚血の5年生存率は50%で悪性リンパ腫など悪性疾患にも匹敵します。

『検査は?』

採血や四肢血圧を見る検査から始まり、大きな肉体的負担はかかりません。

これで異常が見つかる、CTや超音波、MRIなど画像検査を追加します。

また心臓や脳の病気も除外する必要があります。そのため、心電図や心エコー、脳MRIは最初にチェックします。

『当院では...』

放射線科外来は毎週水、木曜日に開設しており、多くの患者様がこの病気で受診されます。

初期の方であれば、多くは内服のみで加療できます。

しかし放置するとカテーテルやバイパス治療(外科治療が必要になるため)の受診をお勧めします。



三班合同で大腸がん検査を行いました。検査は毎回緊張します。「三滴捨てて、プレー」に二滴たらず」と全員で声掛け確認しながら行いました。

結果待ちの間、川本師長から「大腸がんについて」のお話はながありました。日頃よりバランスの良い食事を摂る、無理のない範囲で体を動かす、定期的に検診を受けるなど

(野々内祐子)

出雲郷支部
3班合同

大腸がん検査

9/3



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

次ページに青空健康チェック・サロンの予定表を掲載しています

いぎいぎ 活動しています!

今年も中央支部は秋のお出かけ交流会で葡萄狩りに行きました。台風の影響で乗車してから小雨が降っていましたが、葡萄園に着いたら雨もあがり気温も低く、甘い葡萄の香りに包まれゆつくり葡萄狩りを楽しむ事が出来ました。

「採りすぎたかなあ」「バケツ一杯の収穫帰りに道の駅でお買

(佐渡真理)

中央支部

甘くて美味しかったね

9/4



お米募集!

ボランティアさん募集

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るものなら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。

フードバンクしまねではパッキング作業をするボランティアさんを募集しています。下記までご連絡下さい。申込〆切:11月24日(火)〆切厳守

	期日・時間(終了時間はめやすです)	会場
①事前作業	12月 3日(木)10:00~12:15	高齢者住宅 ふらここ 1階
②第1パッキング	12月 7日(月)10:00~11:45	
③第2パッキング	12月 8日(火)10:00~11:45	
④第3パッキング	12月 9日(水)10:00~11:45	いきいきプラザ 1階 体育館
⑤第4パッキング	12月14日(月)15:30~16:45	
⑥第5パッキング	12月14日(月)18:00~19:15	
⑦第6パッキング	12月16日(水)15:30~16:45	
⑧第7パッキング	12月16日(水)18:00~19:15	

フードバンクしまね「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16 地域つながりセンター内
TEL:0852-67-7350 FAX:0852-67-7351
E-mail:attakagenkibin@gmail.com



あったか元気便

緊急 フードバンク お米SOS!



『お米一合運動』に

皆様の温かいお力添えをお願いいたします。

【無料】後期高齢者 歯科口腔健診

【対象】受診券が届いている方
(76歳~85歳になられる方)

【費用】無料(年1回)

【申込】生協歯科クリニックへ
お電話でご予約ください

【申込・お問い合わせ】

☎0852-26-0444



第38回 戦争体験を語り継ぐ集い

日程 2026年 12月5日(土)
13:30~16:10予定

場所

松江市市民活動センター
スティックビル5階交流ホール

オープニング 子どもたちの歌(そうれっしゃよはしれ)

第一部 ●講演 杉浦圭子氏(元NHKアナウンサー)

第二部 ●朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」

お問い合わせ 松江保健生協・地域担当課 TEL:0852-27-3774

主催:「第38回 戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会・松江保健生協・新日本婦人の会
松江民主商工会・島根県教職員組合・生協しまね(協力) 島根大学生協

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
総合診療科		眞木高 (循環器内 科)	眞木高 (循環器内 科)		大村 (呼吸器内 科)	
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	
循環器内科	新患			山下		宮廻
	予約		山下	宮廻	山下・宮廻	鈴木
内科	予約	眞木薫・濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)	
内分泌内科	予約				大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)
心臓血管外科						齋藤 (第2・4)
腎・透析科						完 全 亀井 (第1・3・5) 予約制 完 全 神田 (第2・4) 予約制
脳神経内科 (火・木のみ受付午前10時まで)			岡田	完 全 大田 (再診のみ) 予約制 大学医師 (第4のみ)	中村	完 全 大田 (第1・3) 予約制 (再診のみ)
整形外科 (受付午前10時まで)		高濱・嘉本	高濱・二宮 嘉本	完 全 榎田 (大学) 予約制	高濱・二宮	二宮・嘉本
外科		内田・佐藤・山口		内田・山本		佐藤・山本
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
泌尿器科		完 全 大学医師 予約制	完 全 星野 (9時～) 予約制		完 全 星野 予約制	完 全 非常勤医師 予約制
放射線科				完 全 中村 予約制	完 全 田中 予約制	
皮膚科				完 全 池原 予約制		完 全 池原 予約制
眼科 (受付午前10時まで)		竹安		藤原		
メンタルヘルス科			完 全 富澤 予約制			
女性診療科 (診療開始10時から)		戸田	戸田	戸田	戸田	根津

午後診療		完全予約制※耳鼻咽喉科、女性診療科を除く				
		月	火	水	木	金
内科	循環器		越田・鈴木	鈴木 (11時30分～)		
	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		岡				
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		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				
女性診療科	受付／ 予 約 14:00～16:30 予約外14:00～16:00	戸田	戸田	根津	河野	根津

夜間診療 (火曜日)		○診療／17:00～ ○受付／16:30～18:00			
内科		脳神経内科		女性診療科（戸田）	

※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。
※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。
※整形外科の受付は10時まで。※眼科の受付は10時まで。

11月の青空健康チェック開催予定		
日 時	支 部／会 場	内 容
11/5(木) 10:00～11:00	菅田学園 ／菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、 血管年齢、骨密度、握力
11/5(木) 10:00～11:00	安来第1・安来第2 ／JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、 足指力
11/20(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、 血管年齢、骨密度、握力
11/30(月) 10:00～11:30	八雲東 ／JA八雲店	血圧、体脂肪、筋肉量、 握力・血管年齢・骨密度 他

自分の体を知る習慣を



乃木第一支部 飯島佳代さん
「コスモスのツマミ細工」

11月のサロン開催予定		
日 時	名 称(支部)／会 場	内 容
11/2(月) 10:00～11:30	かなびサロン(山代) ／原公民館	ペットボトル体操&寄せ植えセット 持ち帰り(要申込)
11/4(水) 10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) ／にっこり文庫	茶話会・野菜パサー 参加費:200円 11時～12時 笑って楽しもう!講師:ふらこ(池田)
11/10(火) 10:00～11:30	寄らこいサロン(古志原西) ／古志原公民館	フットケア学習会 参加費100円
11/11(水) 13:30～15:00	牡丹サロン(八東) ／入江寿会館	お好み焼き&健康チェック 参加無料
11/12(木) 10:00～11:30	えがおサロン(古志原東) ／上口会館	SCD(主観的認知機能低下) 早期発見と予防の学習会(参加費100円)
11/13(金) 10:00～11:30	海辺のサロン(千酌) ／千酌自治会館	関の五本松踊り・歌
11/13(金) 12:00～15:30	さくらサロン安来1&2(安来1・2) ／夢ランドしらさぎ	認知症学習会 講師:安来市職員(仮) 事前申込み必要
11/19(木) 10:00～11:30	ゆけむりサロン(海潮) ／うしお交流センター	タオル体操、スカットボール タオル持参
11/20(金) 10:00～11:00	大東健康サロン(大東) ／大東交流センター	モルック交流会 参加費:100円
11/20(金) 11:00～12:00	夕陽サロン(乃木第一) ／浜乃木公会堂	寄せ植え交流会・茶話会 要申込あり
11/20(金) 11:00～12:00	おんぼらとサロン(西川津) ／学園福祉センター	寄せ植え交流会・茶話会 要申込あり
11/24(火) 10:00～11:30	ほっこりサロン(八雲西) ／八雲公民館	寄せ植え交流会・茶話会 要申込あり
11/25(水) 10:00～	キラキラサロン(東まつばら) ／津田公民館	ゴローリングをしてみよう! 参加費:300円(全額ご自身の出資金)
11/25(水) 10:00～11:30	いずみサロン(損屋東) ／ヨリアイーナ東出雲	折り鶴再生プロジェクト 参加無料

11月のサロン開催予定		
日 時	名 称(支部)／会 場	内 容
11/25(水) 13:30～15:00	しあわせサロン(西南) ／松尾公民館	寄せ植え交流会・茶話会 要申込あり
11/27(金) 10:00～11:30	健康サロンもちだ(持田) ／持田公民館	尿漏れに対する骨盤ケア 講師:ふれあい看護(岡寺)参加無料
11/28(土) 9:30～12:00	寄らこいサロン(古志原西) ／一の谷集会所	健康マージャン、体操他

どなたでもお気軽にご参加ください		
	宇田哲子さん	
	植出しのぶさん	

2026
11

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

- ・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。

訪問診療

☎0852(23)1111

在宅診療部へお問い合わせ下さい。

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

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
☎0852(26)0444

平井／山崎／谷

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00～12:30 (月～金)	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。
※ 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
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。

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

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
- ・生協のぞみ訪問看護ステーション
- ・ふれあいデイサービス

☎0852(55)8460 ☎0852(25)8917 ☎0852(31)8014

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

※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

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



●どのような効果が
出た？

・まず使すべき「基本の
抗菌薬」の使用が増え
ました。

・慎重に使うべき抗菌薬
の使用が減りました。

◎どんな取り組み？

医師が電子カルテで
お薬を選ぶ際、抗菌薬の
使い分けの目安がひと
目でわかる表示を加え
ました。

薬剤部では、抗菌薬
が効きにくい「薬剤耐
性菌」が増えるのを防
ぐため、お薬を正しく
安全に使う工夫を行っ
ています。

生協病院
薬剤部

抗菌薬を大切に使う
取り組みが学会誌に
掲載されました



★専門の学会誌に
掲載されました！

この成果をまとめた
論文が「日本化学療法
学会雑誌」に掲載され
ました。

これからも様々な専
門スタッフが協力し、お
薬を大切に使いながら、
皆さまに安心・安全で効
果的な治療をお届けし
てまいります。
(薬剤部 奥龍)



生活習慣が寿命に影響する
ことが研究で明らかになり、
現代では社会的つながりも重視
されます。医療福祉生協は、日々
の暮らしで誰もが実践できる
健康づくりを推進し、地域まごと
健康づくりに取り組んでいます。
8回にわたって、医療福祉生協の
推進する健康習慣について
ご紹介します。

第一回 快適な睡眠のための生活リズム

1日6～8時間の睡眠確保と、日中の活動量で昼夜のメリハリを

小児期

小学生 **9～12時間**
中学生
高校生 **8～10時間**

成人期

6時間以上
休日の寝だめで
死亡リスク低減効果なし

高齢期

床上時間(布団で横になる時間)
8時間以内
30分以上の昼寝は質の低下



朝は太陽の光
を浴びる



日中は活動的
に過ごす



寝る前のスマホ・
テレビを避ける

松江保健生協
組合員の
皆さまへ

毎年好評の脳MRIと心臓CT検査キャンペーンのお知らせ

期間 2026年11月2日～2027年3月末
上記期間の平日のみ実施

健診センターで **脳と心臓検査** を受けてみませんか

① または ② から選択できます

キャンペーン対象は組合員本人限定です。検査当日に組合員加入できます！
診察はありません。検査結果は郵送いたします。

① 脳血管疾患、心疾患の発見に！ 脳・心臓フルセット

脳MRI、頸動脈超音波検査、
動脈硬化検査(ABI)、心臓CT
通常34,650円(税込) → **24,000円(税込)**
キャンペーン価格

② 脳血管疾患の発見に！

毎年好評！ 脳MRIセット

脳MRI、頸動脈超音波検査
通常25,300円(税込) → **15,000円(税込)**
キャンペーン価格
(脳MRIのみは12,000円(税込))

予約制となります。10/5から予約開始します。
定員になり次第終了します。

ご予約はふれあい診療所健診センターまで 電話対応時間 平日10:00～16:00
☎0852-22-0843 または **☎0120-250843**

無料低額診療事業

医療費のお悩みについてお気軽に各施設の受付までご相談ください。

【対象施設】 松江生協病院(ふれあい診療所を含む) ☎0852(23)1111 松江生協歯科クリニック ☎0852(26)0444

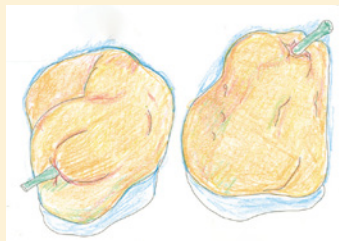
生活にお困りの方が、
無料または低額で医療を
受けられる事業です。

生協病院では

**差額ベッド代を
いたしません！**

安心して療養に専念いただけます。

文芸コーナー

川柳・俳句・
写真・作品など古志原 古志原のパンキンさん
「ラ・フランス」八束支部 加納琴子さん
「ふるさとの秋」細木幸子さん
「籠」奥出雲町 スーさん
「4メートル近く育ったひまわり」※クロスワード.jpより
転載しています。

- 【タテのカギ】
- 2 動植物などが人の姿を
して現れたもの。お
ばけ。妖怪。
- 3 草や稲を刈る道具。
- 5 歌をつたう女性歌手。
正式ではないが、世間
一般に通用している名
称。通り名。
- 8 細長い棒状で、中が空
になっているもの。
- 9 相撲を取ることを職業
にする人。力士。
- 11 空気の圧力。
- 13 地球の表面で、水にお
おわれない部分。
実際にあった話。
- 16 背中としりの間のとこ
ろ。
- 18 川の上流。
- 19 につこりと笑うこと。
○○がこぼれる。
- 【ヨコのカギ】
- 1 父や母の女のきようだ
い。
- 4 積み重なったもの。か
さなり。
- 6 物事の終わり。しめく
くり。
- 9 土俵の上で、相手をた
おしたり、外に出したり
すると勝ちになる競技。
月と日。
- 10 いろいろなことをよく
知っていること。
- 12 晴れの日。○○の日。
- 14 その次の日。あくる日。
- 15 船や航空機で海外へ行
くこと。
- 17 金銭を一定期間貸した
ことに対する報酬。利
息。
- 20 金銭を一定期間貸した
ことに対する報酬。利
息。

【9月号の解答】
キンモクセイ

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
プレゼント二重ワクの文字を、A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに？組合員さんが考案された
すこしおししびの紹介

鮭ときのこのホイル焼き

塩分
(1人分)

0.5g

材料(1人分)

鮭 ……1切 塩 ……0.2g
玉ねぎ ……30g 酒 ……少々
きのこ ……40g マヨネーズ 大さじ1
(えのき、しめじ、舞茸等々) アルミホイル ……1枚

作り方・ポイント(4人分)

- 1 鮭4切に塩1つまみと酒をふりかけておく。
- 2 玉ねぎは5cm位にスライスする。
- 3 きのは石づきを取り、バラバラにする。椎茸やエリンギを使う場合は適当にスライスする。
- 4 ホイルを(25cm×30cm位)4枚用意する。
- 5 ホイルに玉ねぎを敷き、その上に鮭、きのこを乗せ最後にマヨネーズ大さじ1(1個分)をきのこの上からかけ、ホイルで包み込む。
- 6 魚焼きグリルで10～15分焼く。
- 7 お好みでレモンを添えて…

昨年に引き続き
東出雲でのインフルエンザワクチン
※ 訪問接種を開催します

東出雲診療所の外来閉鎖から一年半が経過しました。
今でも多くの「不便・寂しい」とのお声を頂きます。
そこで、ご要望にお応えし、昨年に引き続き今年度も、
旧東出雲診療所にてインフルエンザワクチンの訪問接
種を実施いたします。

- 日時 11月13日(金) 14:00～
- 場所 旧東出雲診療所1階
外来スペース
- 対象 高校生以上で東出雲町内在住の
組合員及びそのご家族
- 料金 高校生以上 4,000円
65歳以上 1,500円
- 申込 窓口か電話0852-52-2264
(担当:古川)まで
- ※切 10月30日(金)

※切 切の日数が限られ、申し訳ありません

ふれあい診療所にて

インフルエンザ予防接種
予約受付中

【接種開始】10月1日(木)～

*ワクチンが
なくなり次第終了

【対象者】高校生以上

【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)各自治体の負担金
注)一部当院では、公費接種できない自治体があります。
◎助成が無い方…
松江保健生協の組合員:4,290円 一般:4,620円

【予約】各診療科受付または予約センターへご連絡ください

お問い合わせ ふれあい診療所 予約センター
0120-201304

その他、ご不明な点がございましたら予約センターまでお問い合わせください。



今月のおたよりテーマ
「今年のうちに
やりたいこと」
です。

自由投稿

仏像にはまっています。「秘仏」と聞くと胸がざわつきまします。春に奈良で古寺巡りをし、麗しき観音様に心を奪われました。今年も残すところわずか、近場でどうしても観たい仏像がいくつかあります。ゆっくり、じっくりと観賞できたらと思っています。

この頃、体重が10kgくらい増えて大変困っています。それでスポーツジムにほぼ毎日通い頑張っています。食欲の秋のうちも頑張りたいですが意志が弱く…。

お嫁さんが7月に出産して細くなったのに私は出すことはなく入ってくるばかり。スポーツジムの効果やいかに…。

太美さん

窓の外の庭木を見ていて、「アレ? メガネが曇ってる?」メガネをはずして見ても変わらず、「エッ! 白内障?!」。よく見ると、窓ガラスが大汚れ…。暑さ等々でさぼっていた窓ガラスふき、これが私の「今年のうちにやりたいこと」ナンバーワンです。

「リさん

最近の秋はあつという間に終わる感覚があります。おいしい果物をいっぱい食べて寒い冬に備えようと思ひます。

曳野敬子さん

【介護医療院 虹】 パワーリハビリのご案内 健康づくりを応援します!

体験会に
お越しくださいの方は
11月より試行利用開始!

毎週火・金曜日(祝日は除きます)
9:00~10:30頃
1日5名程度
(週1回からでもOKです)
1回300円
※初回前に同意書の記入が必要です。

お申込み・お問合せ: 介護医療院 虹 ゆめグループ
☎0852-24-1212 担当: 池田・小笠原・平田

初めての方は
まず体験会へ!

●11月25日(水)
●12月23日(水)
①9:00~10:00
②15:30~16:30
各回10名程度(予約制)
※定員になり次第締め切ります。

高齢者住宅 (ふらここなないろ) 空き部屋情報

松江市佐草町にある
「ふらここ住宅」
「なないろ住宅」の
11月1日現在の
空き部屋数

ふらここ
住宅
4室

なないろ
住宅
満室

見学・説明のご希望があれば
お気軽にお問合せください。

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

スマホに変えて1年。

教室にも通いましたが、年のせいかなかなか覚えられせん。夏休み東京から帰って来た孫は上手に使っていました。本当にびっくりです。何度聞いても覚えられない私にうんざりしていました。

冬に再び孫が帰ってくるまでにオッケーサイン出してもらえようにフアイト、フアイト。頑張ります。

井山順枝さん

暑さ寒さも彼岸まで。やっと過ごし易くなってきたこの頃。

さあ! 今年も登るぞ大山。フアイト いっぱい!! 奮闘の凡爺さん

先日熊本の親戚より

梨が届きました。令和8年熊本地震で被害のひどかった宇城の農園の梨です。被害に耐えた梨を一刻も早い復旧を祈りながら、ありがたういただきます。

武田幸子さん

私の不注意から左足の甲を骨折! 6月から3ヶ月近くギプス。「強い体」の手配り作業を6年生の孫が手伝ってくれました。

宮本和枝さん

ぼっちゃりさん

「おたよりひろば」(1月号)の募集テーマは

①「新たな挑戦」「我が家のお正月料理」

②「自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

おめでとうございます

浅井咲子さん
安食 秀子さん
池田 桂子さん
石田 兼久さん
石田 桃佳さん
石田 陽子さん
井上 明美さん
今井 美子さん
岩田 智恵子さん
岩田 春子さん
岩宮 信子さん
内田 直子さん
海賀 絹子さん
大道 淳子さん
中村 永澤
中村 華衣さん
片寄ひで子さん
加茂 京子さん
狩野 舞子さん
久保田 栄子さん
近藤 尚子さん
石田 未来さん
佐藤 みつえさん
坂本 律子さん
塩田 繁盛さん
高尾 文栄さん
田中 香さん
田淵 憲道さん
長尾 俊幸さん
永澤 華衣さん

中村登美子さん
野津 慶子さん
橋津雄一郎さん
長谷川博美さん
平野 政雄さん
藤原多栄子さん
堀内 祐二さん
本多 智子さん
森間 修さん
山根 幸子さん
山本 果凛さん
渡辺みどりさん
(同姓同名の場合があります)

211名の方から回答を寄せていただきました。

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「キンモクセイ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

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、1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
メール sosiki@aiores.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・メールにてご応募下さい。

しめきり 2026年11月30日
(当日消印有効)