



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (6月末日現在)

組合員……………33,747人
出資金高………… 1,625,112,900円
平均出資金額…………48,156円
機関紙手配り協力員数………… 1,941人
手配り配布数…………12,732部

8月号

2021年8月1日
No.563



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→



命の尊さ、大切さを子や孫に伝えたい

いま、あらためて 平和を想う



コロナ禍の中で迎える76年目の夏。原水禁世界大会参加や平和行進など平和の催しが自粛となり、また戦争を体験し後世につなぐ方が少なくなっています。いまだからこそ、伝えなければならぬことがあります。あなたにとって、平和って何ですか？

今でも忘れ得ぬこと

誰もが人生に楽しい思い出を残す少年時代。私たちの世代は、幾多の戦争に明け暮れた日々でした。軍国少年だった私は「御国の為」と学業途中(15才)で志願し陸軍特別幹部候補生として広島島の砲部隊で訓練に励んでいました。

8月6日一発の原爆は一瞬にして広島を死の街にし、私も左半身大火傷を負いました。同期生百余名と千田町の兵舎(爆心地から1.5キロ)で朝

礼中でした。安全な場へと向かった比治山への道で5人いた仲間も次々倒れ辿り着けたのは私一人でした。学校の教室へ詰め込まれた療養生活は悲惨でした。ろくな治療もなく暑さと粗食で体力は低下し、傷口が膿み、蛆が湧き、髪が抜けて血尿を出し、次々と亡くなりました。

私には、今でも忘れられぬ出来事があります。比治山への避難の道で助けられなかった仲間への後悔の思い、そして被爆前夜催された「慰問の夕べ」で「誰か故郷を想わさる」の歌に共に泣いた仲間のこと。

この夜が多くの仲間との永遠の別れとなりました。前途ある若者の未来が無残に奪われたのです。この悲しい出来事を二度と繰り返してはなりません。

多くの尊い犠牲の下、勝ち取られた平和をより確かなものにするため力を合わせましょう。

(大庭支部 小林一男)

平和の大切さ 子や孫に伝えていきたい

当時私は、チチハルで戦争道路を建設する仕事に従事していた両親と離れ、叔父と叔母が暮らす大連の家から高等女学校に通っていました。終戦を迎えたある日、叔父と叔母が出掛ける間の留守を頼まれました。万が一のことがあ

折り鶴昇華再生活動を通じた平和への想い

近い将来、戦争体験者やヒバクシャがいなくなるのは事実であり、戦争を知らない私たちが平和を学ぶ機会を探していたところ、折り鶴昇華再生活動に携わる機会を得ました。

「数年後は娘2人も仲間と千羽鶴を折るんだろうな」と解体・分別作業を行っていました。だが、作業は違えど平和について学ぶ機会に変わりはありません。

手にした鶴は色、紙質、大きさ、格好、記入されたメッセージ一つ一つに折った方の個性が現れ、糸で繋がり支え合って千羽を成しています。私たちがまた一人ひとり異なった個性も持って今を生

あてははいけないと男性の格好でいました。2人が出掛けたと、一階の扉をこじ開ける音がし、2人のソ連兵が銃を持って押し入ってきました。私は、じっと隠れていました。が、物色していた兵士に見つかり、「殺されるかもしれない」との思いが頭をよぎりました。私は怯えながら兵士に向って「ハラショー スパシーボー」(いいよ、ありがとう)などと片言のソ連の言葉を言いました。兵士達は私がソ連の言葉が話せると気が付き、宝石を盗んで危害を加えずに去っていきました。

叔父と叔母が帰宅し、兵士が押し入ってきた話をしまし。叔父と叔母が帰宅し、兵士が押し入ってきた話をしまし。叔父と叔母が帰宅し、兵士が押し入ってきた話をしまし。叔父と叔母が帰宅し、兵士が押し入ってきた話をしまし。

(古志原支部 山中周子)

きています。お互いの違いを知り認め合い、多種多様な背景を尊重しあえる関係をたゆまずに築いていくことが私たちの平和への想いです。

コロナ禍もあいまってギス

平和への想い・願いを折り鶴に託して

(高橋望)

6万を超える折り鶴を
広島平和記念公園内へ
奉納します。



奥出雲支部より26000羽の折り鶴が届けられました。



島根県健康福祉部 高齢者福祉課 地域包括ケア推進室
パンフレット表紙



緩和ケアは従来、がんを
対象にした終末期ケアが中
心とされてきましたが、最
近ではがんにおいても早期
の段階から、患者様・ご家
族が抱えるさまざまな問題
に対してサポートすること
を重視するようになりまし
た。WHOが2002年に
提唱した緩和ケアの定義で
は、がんだけでなく、循環
器疾患を含むすべての「生
命を脅かす疾患」に対して
考慮すべきともされていま
す。心不全における緩和ケ
アも、治療を諦めるもの
ではなく、患者様・ご家族の
QOL（生活の質）を改善
させるものであり、通常の
心不全治療と並行して行わ
れます。

心不全は重篤な状態で搬

送された場合でも、退院時
には無症状であることも多
く、患者様からは進行性の
疾患というイメージを持た
れにくく、今よりさらに悪
化した際の医療やケアにつ
いて考えていないことが多
いといわれています。末期
状態であっても手術などの
高い※侵襲度とリスクを伴
う治療により、※予後が改
善する可能性を持っていま
す。しかしそれは、人生の
最終段階まで難しい意思決
定を求められることを意味
します。難しい意思決定を
ご家族に委ねた場合、ご家
族は「本当にこれで良かつ
たのか」と悩み苦しむこと
が少なくありません。それ
は、選択した答えが「この
人ならこれを選んだらど
う」ではなく「こうして欲
しい」というご家族として
の思いを優先した場合に起
こる感情でもあります。ご
家族であっても価値観は異
なるため、なにを選択する
かは人それぞれ異なります
す。もしもの時に、自分自
身がどのような治療やケア
を望むのか、事前に伝えて
おくことは、ご家族の精神
的負担の軽減にも繋がります。

心不全における 緩和ケアのニーズ

第5回
5回シリーズ

松江生協病院 緩和ケア認定看護師

嘉藤智恵子

「これからのこと」に
ついて話し合っ
てみませんか

ACPにおいては、今後
の治療について、なぜその
治療を選択するのか、理由
を共有することが大切で
す。最も重要なことは「そ
の場で必ずしも答えを出す
必要はない」ことです。A
CPのゴールは「何かを決
める」ことではなく、話し
合うこと自体なのです。ま
た、一度ではなく、繰り返し
話し合うことが重要で
す。ぜひ、地域で、ご家庭
で「これからのこと」につ
いて話し合ってみません
か。

もしもの時に備えて 考えてほしいこと

- ① どのような治療を望みますか？
- ② ①を選択した理由
- ③ 話し合い、共有する（家族・施設職員・主治医）

※侵襲度
手術・医療処置のような「生
体を傷つけること」全て
※予後
病気の見通しや余命

心不全の終末期 医療について

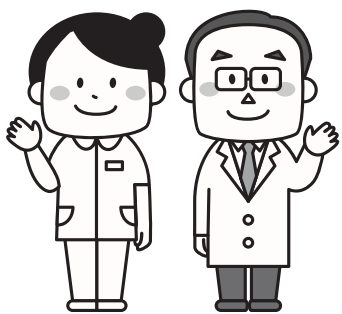
循環器内科 鈴木健太郎

心不全により終末を迎え
られる患者様へ、呼吸苦な
どの症状の緩和に努めてい
ます。鎮痛剤や鎮静剤を用
いることもあります。心不
全の定石治療としての、水
分や塩分制限、点滴治療が
逆にご本人様の苦痛の原因
になっているようであれ
ば、あえて解除することも
あります。「塩分はダメ、
飲みすぎはダメ、安静に」
との医療者からの制限と、
「好きに食べたい・飲みた
い」患者様との想いに時と
して対立関係が生じ、心苦
しさを感じることもあります。
した。終末期においては、
これらの制限を解除するこ
とで、患者様の苦痛緩和だ
けではなく、医療者との関
係性の変化を感じることも
ありました。病状が改善さ
れるわけではないのです
が、例えば、ビールと塩味
たっぷりのステーキを家族
様と嬉しそうに食された時
には、患者様・家族様から
医療者への感謝のお言葉を
頂くこともありました。

面会の場を設けることもし
ています。一方で患者様の
外出には、ご本人・ご家族
様の不安もあります。医療
者も同伴し、酸素ボンベや
医療品を携帯し、ご不安の
解消に努めています。短時
間ではありますが、患者様
の喜ばれる姿・ご家族様と
過ごされる光景は何ものに
も代え難いことです。

最後を迎えられた患者様
の、振り返り・カンファレ
ンスの場を後日に設けるこ
ともあります。心不全の終
末期医療について、その認
識・経験もまだ浅いのが医
療界の現状です。関わった
経験者医療者で共有し、医
療・ケアの質を高めること
を目的としています。関係
者の悲しみの共有、悲嘆を
回復へと導く効果もありま
す。時に、遺族であるご家
族様の同席も得て、思い出
を共有しています。

心不全の終末期医療につ
いては、手探りの場面もあ
りますが、まずは患者様・
ご家族様に寄り添って、タ
ブーを作らず、取り組んで
参ります。



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（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
- ・せいきょう介護・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

せいきょう幸町福祉センター

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

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

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



支部や 班で 元気いきいき活動しています!

コロナ禍の中、家で過ごす時間が長くなりました。出掛けることも出来ず、活動自粛やつながりがたれつつある中で、何か出来る取り組みをと家の中で眠っている物を折角なのでバザーをしたらどうだろうと組合員さんの一声で早速取り組みと他の運営委員さんからも「我が家でも眠っている物たくさんあるから提供するよ」と声が上がりました。運営委員会の後、少人数でのバザーを開催しました。



乃木
第一支部

バザーで応援!!
こどもたちに笑顔を😊

5/28



意東支部

困ったときは連絡してね!
つながりカードで
地域を元気に!!

5/21

意東地区にもたくさんの組合員さんがおられますので、そのつながりをどうやって活かしていくのか相談しました。その中でコムコム4月号に掲載されていた「安心カード」の存在を知り、意東支部オリジナルのカードを作製し、強い体6月号の配布時に声かけし

コロナ禍でつながりがなかなか出来ない中、3月に意東地区のたまり場だった公民館、4月には地域の方との出会うマーケットも閉鎖されました。皆さんと顔を合わせる事も少なくなり、健康づくりもつながりもなかなか難しく、唯一普段からつながっているのが生協の班活動や強い体の手配りです。



(景野澄江)

最後はたき売りとなり、余りの安さに大笑い! 売上金は出来る事を支援していきたいと、全額フードバンクで役立てて欲しいと寄付しました。値付け、陳列と疲れはしたけれど、心は五月晴れの一日でした。

バザーは成功!



ようと全組合員宅へ配布しました。高齢者や一人暮らしの方が多い地区で、健康や暮らしの不安を感じたときに気軽に相談してもらえたらと思います。困ったときはいつでも頼ってくださいね…

(富田鶴子)



持田支部

差別のない世界を目指して
シトラスリボン作り

6/22

以前、私の妹がシトラスリボンづくりに参加していたこともあり、支部のみなさんにはなしたところ「やってみよう」という話

になり、市役所から人権施策推進課の高橋さんを招き開催しました。シトラスリボンについても勉強でき、手を動かすことで認知症予防にもなったのではないかなと思います。今回来られなかった方にも広めて、差別のない世の中になればと思います。

(小川智代子)

シトラスリボンプロジェクト
コロナ禍で生まれた差別や偏見をシトラス色のリボンやロゴを身につけ、なくす運動



大田支部
新田班

2年ぶりの
「ゴキブリ団子づくり」

5/29

大田の新田班では5月29日に2年ぶりの「ゴキブリ

団子」づくりを行いました。昨年はコロナの感染拡大で中止しましたが、今年は大田でも感染者が発生しているものの、感染対策をきちんと取って「やろう」という事になりました。コロナワクチン接種がすすんでおり、今後も気を付けながら班会をしていきたいです。

(石橋幸男)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(8月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
8/5 (木)	菅田学園	菅田会館	10:00~11:00	だんだん喫茶、血圧測定、体脂肪、筋肉量、骨密度測定
8/20 (金)	法吉	湊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 8月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
8/4 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
8/10 (火)	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	熱中症について
8/26 (木)	寄らこいサロン	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



写真は、城北支部の石橋健康サロンの様子です。山陰ヤクルト販売様の出前健康講座「ウン知育教室」での一コマ。「腸トレ体操」でお腹快腸!

なかはら 誠
まこと 中山

講師：Wマコト

なかやま 真
まこと 中山

笑いのチカラがニッポンを変える！

「ここにきてこんなことが
がさせてもらえるとは思わ
なかったわ！嬉しいわ！」「昔は何百本も巻いた
もんだわ！」「笹のいい

「ここにきてこんなことが
がさせてもらえるとは思わ
なかったわ！嬉しいわ！」「昔は何百本も巻いた
もんだわ！」「笹のいい

「ここにきてこんなことが
がさせてもらえるとは思わ
なかったわ！嬉しいわ！」「昔は何百本も巻いた
もんだわ！」「笹のいい

ふらここデイサービス
毎年恒例
みんなで楽しく
笹巻きづくり

6/8～
一週間

香りがする」「美味しかった！」「割烹着なんか久しぶりに着たわ」と大変喜ばれました。「巻くことはできないけど出来ることは手

「ここにきてこんなことが
がさせてもらえるとは思わ
なかったわ！嬉しいわ！」「昔は何百本も巻いた
もんだわ！」「笹のいい

池田真由美

2018年に続いてWマコトさんによる「笑顔の力は無限大！笑撃チームコミュニケーション」Wマコトb研修が6月14日に開催されました。100人以上の参加希望がありました。3会場、67名の参加とWe

松江生協病院

Wマコトの絶対に眠らせない研修を開催！

6/14

だより



対義語とわかり納得。チームを10倍活性化するために、笑顔と感謝を伝えることが大事で、当たり前ではなく、具体的に言葉に表すことで効率を上げ、笑顔があることで、コミュニケーションが良好になると笑いを交えて教えて頂きました。

あつという間の時間でしたが、コロナ禍の中、Wマコトさんに元気をもらい、明日から利用者の皆様にも元気が届けられるように笑顔を大切に頑張っていきたいと思っています。

（スマイルアップ委員会
小川里恵子）

～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



島根県生活協同組合連合会主催

被爆ピアノ演奏と映画「おかあさんの被爆ピアノ」上映会

2021年8月28日（土）【会場】島根県民会館 中ホール

出演者：佐野史郎、武藤十夢（AKB48）、森口瑤子 他

12：30 開場
13：00 開会のあいさつ
13：20 被爆ピアノ演奏
14：00 休憩
14：15 上映あいさつ
14：35 「おかあさんの被爆ピアノ」上映
16：30 閉会

映画鑑賞券

（映画鑑賞チケットで、被爆ピアノ演奏会から入場できます）

一般：前売 1,200円

当日 1,500円

小中高生：前売・当日共通 600円

保健生協組合員にはチケットの一部を助成します。

被爆ピアノ演奏会 入場券

300円

（演奏会のみご参加の場合は当日会場にて現金をお支払いください。）

チケット取り扱い

松江保健生協 地域担当課 （0852）27-3774まで



第76回通常総代会が 開催されました

6/26



6月26日(土)、松江駅前にある松江テルサ4階大会議室に於いて第76回通常総代会が開催されました。今回の総代会は、昨年に続き新型コロナウイルス感染症予防のため、書面議決を中心とした運営とし、参加者は全体で50名余りの規模での開催となりました。

大田誠理事長より「コロナ禍で自粛生活が続く中、健康チャレンジでは過去最高の参加やブロック開催のグラウンドゴルフ大会、すこしおレシピコンテストの開催など、生協らしく工夫のある取り組みが行われました。また、フードバンクなど格差と貧困に対しても活動がすすんでおり、地域になくてはならない生協の役割が発揮できた1年だったと思います。」

その後、長谷川隆専務代行より「2020年度まとめ・2021年度重点方針の件」、「決算・予算案」など6つの議案が提案され、議案はすべて圧倒的賛成多数により採択されました。

最後に高濱頭弘院長から「ワクチン接種では、職員は全員が終了し、65歳以上の方の接種も2回目が終わりました。職員の議論では、地域の要望に応えていこうと平日の接種に加え休日にも実施する体制をとることができました。一方で65歳以上の方の接種にあたり、予約電話がつながらない、かかりつけなのに予約できなかったなどの迷惑をおかけしました。まだワクチン供給の課題などがあります。64歳以下の方たちへのワクチン接種の体制を整えていきたいと思ひます。引き続き、コロナ禍ではありますが、組合員と職員が一丸となって医療活動をすすめていきたいと思ひます。」との閉会挨拶がありました。(長谷川)

8月のオレンジカフェ「なのほな」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

8月22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 (0852) 27-8977 (平井)
休日 080-6323-8482 (池田)

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〉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 GENKIBIN



組合員のみなさんへ

じゃんじゃんご応募下さい



すこしおレシピ大募集!

～今回は野菜が主役となるすこしお料理を募集します～

健康づくり委員会では、今年も「松江生協版」の「すこしおレシピコンテスト」を開催します。みなさんの自慢の「減塩料理」、ご応募をよろしくお願い致します。

<開催目的>

- ①松江生協版の「すこしおレシピ」を募集し、「すこしお」生活を広く普及します。
- ②第4版の「すこしおレシピ集」を作成し、料理実習や班で広げ減塩生活に役立てます。

<応募メ切>

2021年8月31日 メ切

「すこしお生活」って何?

すこしの塩分ですこやかな生活を目指す医療福祉生協連の取り組みです。

<連絡先・お問い合わせ>

地域担当課 (0852) 27-3774 健康づくり委員会(錦織)



2020年度「すこしおレシピコンテスト」最優秀賞作品
「彩りいっぱい夏野菜パエリア」

<応募内容>

- 今回は野菜が主役となるすこしお料理を募集します。
- 一品0.5g以下を目安とします。
- 主菜、主食、デザート、何でもOKです。

<レシピの表彰と実習交流会>

- ①健康づくり委員会と栄養課で協議し優秀者を表彰します。
- ②11月に入賞レシピの表彰と交流をしていきます。(予定)



文芸コーナー

ワクチン終へ 心前向き 梅雨晴間
A・Mさん

病葉を 浮かせ流るる 吉田川
恭子さん



「パッチワーク」
矢田青葉台支部

山本ルリ子さん



「機織り作品」

宍道支部 笑和クラブ みなさんの作品



「絵手紙」
大東支部

原みささん

「松江城 模型」

法吉支部 森山安徳さん (B1才)
間口: 33.5cm 奥行: 40.0cm 高さ: 53.0cm
週に5日くらい、1日に2時間から3時間(接着剤の乾燥に時間がかかるので)、部材は市販されているものを使用。1ヶ月あまりで出来上がる。

応募作品
より

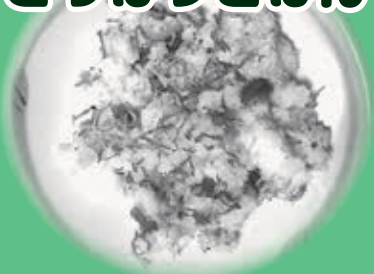
松江保健生協版

思わず、減塩したくなる

すこしお料理レシピ

塩分(1人分) 2.1g

①梅とちりめんのさっぱりごはん



材料(4人分)

梅干し(種をとったもの).....4個
青じそ.....4枚
ちりめん.....20g
白ごま.....少々
ごはん.....800g

レシピ

- ①梅干し、青じそはきざんでおく。
- ②ご飯にちりめん、梅干し、白ごまを混ぜて、皿に盛り付ける。
- ③青じそはその上にちらす。



塩分(1人分) 0.5g

②お好み焼き風おやき



レシピ

- ①材料をすべてボールに入れて混ぜる。
- ②フライパンで焼く。

材料(4人分)

えだまめ.....100g
ひじき.....3g
玉子.....3個
ミックスベジタブル
(人参、グリーンピース、とうもろこし)
.....100g
ほうれん草.....100g
モロヘイヤ.....100g
お好みソース.....少々
小麦粉.....200g
とりむね肉.....50g
魚粉.....20g
水.....150cc

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、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

- 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8月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

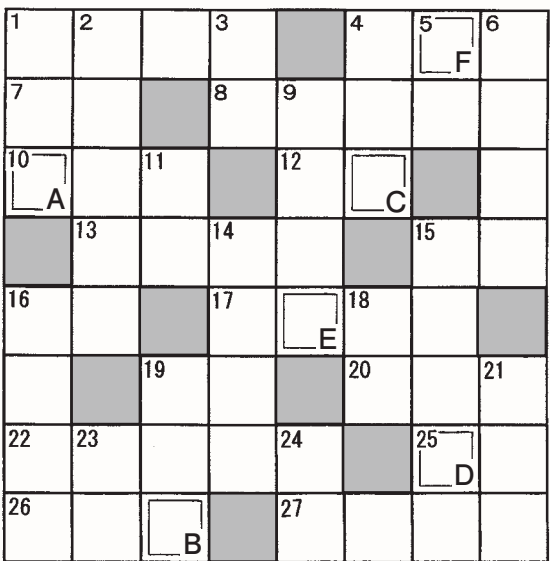
佐々木義昭さん 黒川 朋紀さん 木村 範子さん 木村 進さん 河原 彰子さん 勝田美紀子さん 重谷 幸枝さん 大坂佐久子さん 魚谷 栄子さん 上田 孝子さん 稲田 和子さん 石原 幸子さん 味村 美保さん 芦野 博子さん

橋津雄一さん 野津 慶子さん 新田 恵さん 南場 良子さん 長野 隆さん 中西 護さん 仲田美千代さん 仲島 恵子さん 永井 史子さん 戸谷 昭雄さん 田中としこさん 島津 優子さん 島田 君子さん 佐藤 邦夫さん

場合があります (同姓同名の) 米田志気子さん 吉井 清子さん 山本 笑美さん 福庭 義明さん 福間 美鈴さん 福島 早苗さん 森脇 久雄さん 三島 祐子さん 三浦 心音さん 松本 静さん 松田 裕子さん 古門 直枝さん

273名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●6月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「センキョケン」 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

シ	ゴ	ト	タ	ケ	ノ	コ
ヤ	マ	オ	ト	コ	ウ	ン
セ		リ	ン	コ	テ	キ
イ	ジ		カ	テ	キ	ン
	エ	ド	ツ	コ		キ
ゲ	ン	キ		イ	モ	ヨ
ス	ナ		コ	レ	ク	タ
ト	ス	ト		ジ	ン	ク

【6月号の解答】

センキョケン

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



二重ワクの文字を、
A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに?



【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

- (1) 生産量1位は熊本県
(2) 度胸試しともいいます
(3) 仏語で「小さい」
(4) ものおじせすに立ち向かう気力
(5) 魚市場を指すことも
(6) 血や肉になる栄養素。
(7) 大混雑を野菜にたとえて、
(8) 震度4の以前の言い方
(9) 功績があることです
(10) 大きすぎますね。
(11) 砂糖です
(12) 太公望が見つめます
(13) タコス(の国)といえば
(14) 地球面積の約30%
(15) 身勝手。〇〇がいい
(16) 足を運んだかいない
(17) 甲乙と同じ意味です
(18) ハワイで歓迎といえば
(19) 自分一人の力
(20) 自覚する心の動き
(21) 背が一番高い陸生動物
(22) 競技する人です
(23) ラッパ形の花が咲く
(24) よっぱらいのこと
(25) 〇〇まき直して再出発
(26) 積乱雲のことです
(27) 評価



今月のおたよりテーマ①

「花火」です。

一日も早く

穏やかな心で

ハナミズキさん
東京から盆休みの帰省で帰った娘が身体に異常を感じ、盆明けの16日に診てもらった結果「即手術」との方の告知でした。手術を控えた娘と2人で見た水郷祭の花火は、先々の不安で押しつぶされそうな心で見た空しい花火でした。あれから13年経ち、今は命が助かり感謝の気持ちで見る花火になりました。

近年はコロナ禍で不安定な世の中ですが、一日も早く穏やかな心で花火が見れる日が来ることを願っています。



ネーミングは

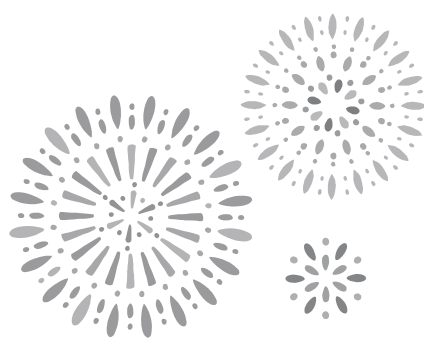
good!

引野律子さん
今夏の松江の花火は300発ずつ6回。300発って8分間とか。でも「松江GEN KI(元気花火)」というネーミングはgood!少し元気が出ましたよ。

思い出に残る花火

長野悠紀さん

コロナで松江市の水郷祭もなくなって何となく寂しい夏でしたね。そんな中、花火師さん達が全国のあちろちらでサプライズで打ち上げ花火をして喜ばせてくださっていました。入院していた10月末か11月初めだったでしょう。夕食も終わり、後は寝るだけの時間。新聞を読んでいるとパーン!ドーン!という音が耳に入りました。「あー!」と思って3階西病棟のサロンに出て、西の方(宍道湖)を見ると「ワオ!」花火です。10分くらいだったでしょう。何とも嬉しい時間でした。思い出に残る「花火」です。子どもの頃は線香花火しかなかった時代ですが、シュッ・シュッ・パッ・パッと火花のように散華する光を今でも鮮明に思い出すことが出来ます。



家でのおたより

しています

のんきなおばあさん
花火、花火といえば、幼ない頃、母の実家から舟で、宍道湖まで行き、真上に上がる花火を見上げるのがとても楽しみでした。今では、花火を見にでかける元氣もなく、家でのんびりしています。

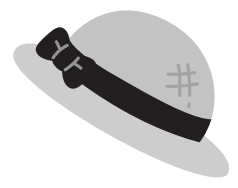
今月のおたよりテーマ②

「夏休み」です。

懐かしい昔の情景

竹崎弘子さん

麦わら帽子をかぶって、弟と2人で、裏山で蝉取りが楽しかった思い出。麦わら帽子に、虫かごと網、首には手拭いを巻いて、鳴き声を確かめて、取った時の奇声を思い出して1人笑っている。遠いけど懐かしい昔の情景です。ふる里の山には今も蝉は鳴いてるだろうなあ。弟に電話してみようかなあ。



がまんの夏休み

井山順枝さん

東京にいる2人の孫、夏休みで、「早く帰って来てね」心わくわく帰ってくるのが楽しみでした。でも昨年からちがいます。「帰らないけんね」ずっとがまんの夏休みです。

思い出しました

柿づくり忙しいおばあさん
今年も花火の季節になりました。松江の花火大会は今年も中止のようですね。もう何十年も花火をみたことはありませんが、音だけは山の中の家で聞いておりました。亡き夫はベッドの中で東北の花火大会をテレビで見ていたのを思い出しました。

思い出

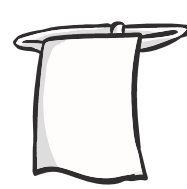
スイカズラさん

50年も昔の思い出です。朝、眠い目をこすりながらのラジオ体操、帰るころにはすっかり目がさめ、生まれたばかりのセミやトンボをつかまえたりました。昼寝起きの井戸で冷やされたスイカは最高においしかったです。庭のピワの木にとまって鳴くアブラゼミの音がうるさかったことなど今でも鮮明に思い出します。

ふんどし

米田直樹さん

私が子どもの頃、夏休み中の決まった時間に川で水泳が出来ました。午後2時になると友達と水泳をしました。皆、ふんどしで泳いだものです。水の中に入ると何回目には、ふんどしがはずれ、それを探るのが楽しい思い出です。



自由投稿

うれしく思いました

今井恵子さん

毎月「強い体」を各家庭に届けるのを楽しみにしています。ポストに入れるだけです。ポストに入れるだけで、お逢いすることはありません。今日は、けがで入院された方、元氣な姿で出て来られ、びっくりしました。百歳を出たとか、うれしく思いました。

挑戦

おせっかいおばさん

今回初めてゴキブリ団子づくりに挑戦することにしました。これも実道支部の方の記事を読んで、私も作れそうと思いました。出来たら友達にもプレゼントしようと思っからウキウキです。

子ども時代

高橋千也子さん

毎年この季節になると思い出すのは「夏は来ぬ」のうたと虫取りの思い出です。物は今よりも少なかったけれど、自然が豊かで楽しかった子ども時代です。

戦争のない世の中に

細田トシ子さん

10才で空襲、夜中で周りは火と煙で全く見え、頭上すれすれに戦闘機が飛んでいました。なんとか家から墓まで逃げて今があります。戦争後、妹をおぶるお金の代わりにと爆弾の破片を拾っていたことを鮮明に覚えています。二度と戦争のない世の中を祈っています。

夫の思いを今一度

「戦争は絶対にしてはいけない!」

中村宣子さん

私は今年94才。夫は大正9年生まれで、私とは6才違い。夫が生きていれば丁度100才。夫からはよくシベリアでの4年間の抑留、強制労働の話を聞かれました。夫は、昭和18年召集を受け中国大陸へ。終戦を大陸で迎え、ソ連の捕虜として汽車に詰め込まれ、4日かかってシベリアへ。強制労働は主に木の伐採切り出し作業。食糧が満足に与えられないがゆえの飢えと寒さで戦友は次々に亡くなり、晩に元氣だったものが朝起きてみると亡くなっていた方も。シベリアの月を見るたび日本に帰りたいいつも思っていたと聞かれました。

夫は農家に生まれ、幼い頃から農業を手伝っていたこともあり、体は丈夫で生き延びることができた。体力のないものは、労働に耐えきれず次々に倒れていったそうです。しばらくして炊事から左官で家を造る労働に変わったことも生きて日本に帰ることが出来たゆえんだと聞いている。命があれば子や孫につながることもできる。夫は8月が来ると亡き戦友に手を合わせ、「戦争は絶対してはいけない!」と言っていました。私は月を見るたび夫を思い出します。

見に来て下さいね

虹の花畑は、夏の花が今咲いています。ダリア、百日草、ひまわり、鶏頭、コスモス、千日紅。ちらっと冬瓜も見られるかも…。

私たち6人組は利用者のみなさんが「きれいだね」と見に来られると、お世話をしている者としては嬉しいです。変更するときもあります。第1と第3火曜日に花畑にいます。7月と8月は朝6時30分からしています。利用者さん達に会えるといいな。花畑をお手伝いしてくれる方募集しています。

(花畑ボランティア 6人組より)



「おたよりひろば」

①秋に楽しみにしていること

②「秋の思い出」です。

お知らせも応募できます。

2021年8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

ふれあいまれよ

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 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) 田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学	
脳神経内科	田中 ※受付10時まで		大田誠(再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※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	高嘉 濱宮本	吉岡 榎田(大学)	高二宮 ※受付10時まで	二宮 宮本	
外科	内佐山 田藤本	交代制	内橘山 横	交代制	佐藤山 横	交代制
乳腺科	中島(第1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。

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2・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 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。