



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員……………31,174人
出資金高………… 1,553,665,000円
平均出資金額…………49,838円
機関紙手配り協力員数………… 1,805人
手配り配布数……………11,238部

10月号
2026年10月1日
No.625

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!



いつもの病院が、いつもと違う一日に。

松江生協病院 笑顔まつり

日時 **10月31日(土)**
9:30~12:30(開場9:00)
場所 ふれあい診療所・健診センターなど
入場無料

エコバッグを持ってきたね!

健康企画
医師やハビリスタが優しく指導します♪
●AED講習会 (9:30~10:15, 11:00~各30分)
●体操教室 (10:30~)

●健康チェック
(自律神経チェック、老化物質蓄積チェック)
●自宅で健康チェックキットの販売
(大腸がんチェック、ウロペーパー)

ハバザー
●手作り品、日用品
お気に入りの品、握り出し物が見つかるかも!?
●フード&スイーツ
お弁当、スイーツ、インドネシア料理まで!?

フードバンクしなね「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。
※フードバンクブースで預かりします

こどもコーナー
看護師さんがやさしく教えてくれるよ★
●医療体験コーナー
白衣を着て記念撮影、聴診器、
水銀血圧計に挑戦!
●輪投げ、バルーンアート、
お箸で豆つかみ対決!
●ぬりえコーナー
●シール交換会 (シールを持ってきたね♪)

HALLOWEEN
先着 50名! 仮装してきてくれた
が子様にばが菓子を
プレゼント♪

救急車試乗&写真撮影
カッコいい本物の救急車に乗ってみよう!
写真撮影もできるよ♪
※緊急で出動する場合があります

どなたでも
ぜひ
お越しください!

お問い合わせ 松江生協病院 笑顔まつり事務局 小林
TEL: 0852-23-1111

松江生協病院 笑顔まつり 2026

10.31 土
プロドラマー
刃田綴色
(東京事变)
feat 門脇 大樹
スペシャルライブ

観覧無料
どなたでも
ご覧いただけます

日本を代表するトップドラマー刃田綴色さんと、
松江市出身のシンガーソングライター門脇大樹さんを
ゲストに迎え、スペシャルライブを開催します!
松江商業高校吹奏楽部と刃田氏とのセッションや、
キッズダンス、職員の演奏もあり!
迫力ある生演奏を、ぜひ会場でお楽しみください!

Cats 大根島ダンスチーム

松江商業高校 吹奏楽部

特設ステージ タイムテーブル

9:30	オープニング
9:40	松江商業高校 吹奏楽部×刃田綴色
10:15	Cats 大根島ダンスチーム
11:00	職員 演奏
11:40	刃田綴色×門脇大樹
12:30	クロージング

健診センター特設ステージ

**「まつほっこり」グッズ
コンテスト開催!**

「まつほっこり」にちなんだ作品を
募集します。「笑顔まつり」での投票で上位3名に
豪華賞品!どなたでもご応募できます。
全員にプレゼントもあります。

応募方法
住所・氏名・連絡先・こだわりポイントを添えて、
作品を各事業所窓口へ持参または郵送でご応募下さい。
〒690-8552 松江市西津田8-8-10
事務研修委員会ゆるキャラ制作実行委員会
古川 (TEL0852-22-0723)

応募締め切り **10/16**

送付・
問合せ

福祉用具を新しく購入しました

みなさんの出資金で、2025年度は移乗介助用リフト(つるべえ)などの福祉用具を新しく購入しました。福祉用具の活用により、ベッドから車いすなどへの移乗を「安全、安楽」に行うことができます。また職員の腰痛予防にも役立っています。さらに2025年度はバルコニーの手すり改修や塗装も完了しました。これからも組合員のみなさんと「支え合い」「つながり合う」虹を目指していきます。



移乗介助用リフト「つるべえ」

**10月~11月は
「つながろう月間」です!**

生協では、10月から11月までの2か月間を「つながろう月間」として、さまざまな企画や取り組みを展開します。
ぜひ3ページの青空健康チェック・サロンの予定表をご覧ください。



ちよつと気になる病気の話

下肢静脈瘤について

松江生協病院 放射線科医師 中村 友則



下肢静脈瘤とは……



下肢静脈瘤は足の血管の病気の一つです。

写真のようにふくらはぎや太ももの表面にミミズのようなムクムクと連続性に隆起する病変がそれです。基本的に命に関わる病気ではありませんが、足のだるさ、むくみ、ほてり、こむら返り、むずむず感といった症状を起すこともあります。

同様の症状は膝関節炎や腰部脊柱管狭窄、閉塞性動脈硬化症でも起きるとされ、鑑別を要します。見極めの材料として、下肢静脈瘤の特徴はふくらはぎに症状が多く、午後夕方にかけて悪化することが多いとされます。またこの病気はあまり知られていませんが、意外に多く見られます。40歳以上の日本人では男性で3.8%、女性に至つて

ではどのような対応をすれば良いのでしょうか？

静脈瘤はいくつかの種類に分類されます。

は11.3%が発症していると言われます。特に、出産経験のある女性では2人に1人と言われます。

その他、危険因子には加齢、家族性（遺伝性）、肥満、立ち仕事などが挙げられます。

遺伝に関しては両親が下肢静脈瘤の場合、子供へ遺伝する確率は90%と言われます。

典型例として一日中立ちっぱなしで仕事をされる方（美容師・調理師等）に多く見られます。

何度も言いますが、身近な病気なのです。



逆に症状がなく、見た目も気にならないなら積極的な治療は不要です。

どのような治療をするのでしょうか？

治療方法は大きく2つに分かれます。

まずは保存的治療法。これは運動、マッサージ、弾性ストッキングの利用などが挙げら

『弾性ストッキング』



れます。

運動やマッサージはふくらはぎの筋肉を使う運動やふくらはぎを上方向に扱くようなマ

ッサージ、足を挙げる体勢で休むなどです。弾性ストッキングは足を締めてふくらはぎの筋肉ポンプを補助するものです。

積極的治療には複数あります。『硬化療法』、『高位結紮・ストリッピン』などの外科的療法、『血管内療法』などが該当します。

当院では血管内療法を行っています。保険適用があり、1泊の入院で治療が完遂します。外科的な治療に比べ、術後の痛みが少なく早期に日常生活に復帰できる点や、治療成績が外科治療に匹敵する点が優れています。慌てて受診する必要はありませんが、自分が該当しそうだかと思つた場合は一度受診ください。放射線科外来で対応しています。外来は毎週水・木曜日です。まずはお気軽にご相談を。

足のむくみを改善する運動・マッサージ (足の静脈の血管を促す)



つま先を上げ下げする



両足を上げて、ブラブラさせる



ふくらはぎあたりを、上方向に（心臓に向けて）さするようにマッサージする



立ち仕事の人は、1～2時間毎に休憩を



毎日、歩く習慣をもつ



足を上げて休む



足先をラクな形で上げて寝る

8月6日つしお地区交流センターにて認知症認定看護師の永田正子さんを迎え、軽度認知障害(MCI)についての症状、予防法などについてスライド、資料をもとにお話をして頂きました。

当日は暑さの中、17名の参加があり、早めに参加してトレーニングをしていく事の必要性を学びました。特に生活習慣を整

え新しいことへの挑戦や、読書・音楽に親しみ社会参加をすること共に、地域の方々との交流とつながりづくりを大切にして支え合うことが早期発見と改善につながるということです。

気になったら早めに医療機関に受診することが肝要の旨、共に有意義な日々を過ごしましょう。

(支部長 門脇幸美)

海潮支部

ゆけむりサロン(MCI)学習会



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

10月29日(木)

おしゃべりしながら健康ウォーキング

参加無料

風土記の丘〜八重垣神社(約2.1km)

●集合9:30風土記の丘

●申込不要 ●雨天中止

流れ解散となります

〔問合せ〕健康づくり委員会 清水 ☎ 0852-27-3774

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 スティックビル5階交流ホール

お問い合わせ 松江保健生協・地域担当課 太田翔平 TEL:090-5704-0346

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・松江民商工会 島根県教職員組合・生協しまね(協力) 島根大学生協

オープニング 子どもたちの歌(そうれっしゅと走れ)

第一節 ●講演 杉浦圭子氏 (元NHKアナウンサー)

第二節 ●朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」

いきいき 活動しています!

八幡大門支部 国分寺班

今年新しい参加者もおられました。ある方は去年の奥さんの参加に旦那さんも参加したいという方もおられ、良い結果になりました。

みんな、良い結果が出ると喜んで、悪い結果が出ると気をつけなければと思う場になって良かったです。

(班長 岩本令子)



健康チェックをしました

10月の青空健康チェック開催予定		
日時	名称(支部)/会場	内容
10/1(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
10/24(土) 13:00〜16:00	東まつばら /津田公民館文化祭にて	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、血管年齢 骨密度
10/30(金) 11:00〜12:00	伯太 /JA伯太前	血圧、体組成計、握力

自分の体を知る習慣を

10月のサロン開催予定		
日時	名称(支部)/会場	内容
10/2(金) 14:00〜16:00	えがおサロン(古志原東) /上口会館	ペットボトル体操 参加費:100円
10/5(月) 10:00〜11:30	まちかふえサロン(出雲郷) /市向集会所	手指のケア 講師:看護師高橋さん、理事周藤さん 参加費200円
10/6(火) 13:30〜15:00	牡丹サロン(八束) /入江寿会館	モルック
10/7(水) 10:30〜14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	お楽しみ会・野菜バザー 参加費:200円
10/8(木) 14:00〜15:00	サロン白鳥(意東) /おちらと村	漢方のおおなし 講師:戸田医師 参加費300円
10/9(金) 10:00〜11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	健康講座 参加費無料
10/9(金) 14:00〜16:00	グリーンカフェ(緑山) /古志原町民会館	体操・握力他 参加費:200円(コーヒー、お菓子)
10/13(火) 10:00〜11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	寄せ植え 参加費2,000円 要申込 (内500円出資金/持ち帰りのみ不可)
10/19(月) 10:00〜11:00	サロンあげ・そげ(馬潟) /富士見ヶ丘住宅自治会集会所	消費生活問題について 講師:松江市消費・生活相談室 参加費:300円(出資金)
10/22(木) 10:00〜11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイナ東出雲(調理室)	調理士さんに教わる!調理実習交流会 参加費500円
10/22(木) 10:30〜12:00	みつきサロン(みつぎ) /生協病院 別館2階大研修室	おっくんライブ・野菜バザー・ 健康チェック(骨密度・血管年齢) 参加無料
10/24(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 軽食あり
10/28(水) 9:30〜11:00	海辺のサロン(千酌) /笠浦自治会館	健康チェック スカットボールor関所ゲーム 参加費無料
10/30(金) 13:30〜15:00	夕陽サロン(乃木第一) /乃木公民館	高濱医師・リハビリ室 膝腰について 健康チェック(血管年齢・骨密度)

どなたでもお気軽にご参加ください

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・第4)
腎・透析科						完全予約制 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)	完全予約制 大田 (第1・第3) (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	完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮	二宮 嘉本
外科		内田 佐藤		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		完全予約制 大学医師	完全予約制 星野 (9:00～)		完全予約制 星野	完全予約制 非常勤医師
放射線科				完全予約制 中村	完全予約制 田中	
皮ふ科				完全予約制 池原		完全予約制 池原
眼科		竹安 (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
内科	循環器		越田・鈴木	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		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		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。

※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。

大切なお知らせ

2026年10月から
土曜が休診になります

※但し、乳腺科については2026年度末までを目処として、個別の対応を行います。
受診の際は、生協病院救急外来をご利用いただきますよう、ご理解の程、よろしくお願い致します。

202610

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。

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		
戸	田	戸	田	戸	田	根 津

午後診療		○受付 予 約／14:00～16:30 予約外／14:00～16:00				
月	火	水	木	金		
戸	田	戸	田	根 津	河 野	根 津

夜間診療		火 ○診療／17:00～ 戸 田 ○受付／16:30～18:00				
完全予約制						

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
平井／山崎／谷 ☎0852(26)0444

	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 ☎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

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

事業所だより



生協病院グループ
栄養課

おいしい笑顔を届けたい！
栄養課のつつつ奮闘記

今月の栄養課は笑顔がいっぱい！

当院の栄養課では、毎日の食事を安全に、そして美味しく楽しんでいただけるよう、スタッフみんなで知恵を絞り工夫を重ねています。先日は医師や言語聴覚士（ST）、看護師、調理師、管理栄養士が集まり、「コト食（こころみあん）」の試食会を開催。患者様の目線に立った具体的なアイデアをたくさん出し合いました。そんな私たちの自慢は、3月から仲間に加わったインドネシア出身のスタッフです！慣れない環境のなかでも、配膳をはじめとする様々な業務に前向きに取り組み、職場をパッと明るくしてくれています。そして10月31日は、いよいよ待ちに待った



「笑顔まっしり」！今回は「ふれあい医事課」と強力タッグを組んで、彼らが腕を振るう本場インドネシア料理を販売します。地域の皆さまに喜んでいただくける自慢の2品をお届けしたくて、私たちも今からワクワクしながら準備を進めています。当日は会場が地域の皆さまと一緒にたくさん笑顔の花を咲かせられるのを楽しみにしています。

（栄養課 金田恵美）

平和学習会



8月3日に職員を対象とした平和学習会を松江生協病院にて開催し、会場・web参加を含め、60名以上の職員が参加しました。

講師は古志原西支部の岩田憲昌さんと大東支部の光谷公男さんに依頼をし、ご自身の戦争体験や情勢に対する想いを語っていただきました。

参加者からは、「いのちの大切さ・語り継ぐことの大切さを学んだ」など参加者それぞれが平和について考える貴重な時間となりました。



岩田憲昌さん



光谷公男さん



まちづくり
委員会

原水爆禁止
世界大会に参加して

8/6

原水爆禁止世界大会に松江保健生協から12人参加しました。核兵器のない世界を求めて沢山の外国の人、日本の高校生が参加し、発言している事に驚きました。ふたたび核兵器が使われないよう出来る事をしたいと思いました。沢山の折鶴、カンパありがとうございました。（理事 井上薫）

第4回
山陰高齢者
大会が開催
されました

鳥取・島根県両県の合唱隊や参加者が『夜明けを告げる子ども達』『平和憲法を守ろう』を歌い上げました。基調講演では加納佳世子氏が戦後81年の平和をつぐ想いと、「罪を赦す」という奇跡について語りました。（理事 原健二）



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

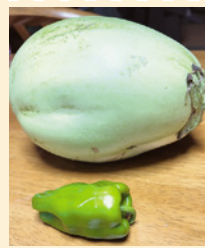
差額ベッド代を
いただきません！

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・作品など平成ニュータウン
のみなさん病院の野菜の額絵 見てくれて
うれしかったと合唱の友は

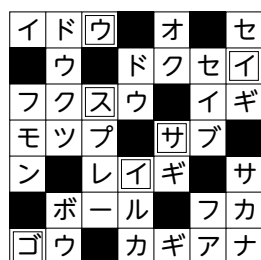
銭太鼓さん

初ものはおとなりからの 栗ごはん
高橋京子さん勘助庵に昔を偲び 野菊咲く
福島経子さん嵩山に漂ふ雲海 秋の雨
河野セツ子さん天高し 出雲弁飛ぶ ばけけけに
津島恵美子さん未枯れしや 我が身いとしむ 藤袴
西村素子さん師の悼知る 俳話懐かし 秋寂し
三原美延さん何処へ流る 真赤な紅葉の 花筏
濱崎康恵さん今宵また コオロギの声 朝月夜
濱崎義博さんスィマーはあばさん
「ビッグ白なす」法吉支部
敏子さん

法吉支部 吉藤薫さん 「手編みのベストとカーディガン」



解答欄	A	B	C	D	E	F

※クロスワード.jpより
転載しています。【8月号の解答】
スイゴウサイ

だんだんご応募下さい!

- 【タテのカギ】
- 2 休むことが決まってい
る日。
3 一緒に行くこと。同伴
者。
4 詩を作る人。
6 病気の診察や診療を職
業にする人。
8 東洋医学で服用する薬。
10 地球上で、海や湖など
の水でおおわれている
部分。
12 人間の力。「○○○
車」
13 滑り止めや湿気予防の
ために押し入れの床に
置きます。
14 お金。貨幣。
17 車を英語で。
- 【ヨコのカギ】
- 1 本人が書いたもの。
4 ○○の始皇帝。
5 例を挙げること。
7 農業をなりわいとする
世帯。
9 心の働き。「○○学」。
11 神道で神々をまつり礼
拝するところ。
13 亀の一種。鍋料理が有
名。
14 野菜や植物を育てるた
めに必要です。
15 地表に降った雨の量。
16 日かげやしめった土地
に生える小さな植物。
17 車を英語で。

二重ワクの文字を、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
プレゼント組合員さんが考案された
すこしおレシピの紹介豚肉と大豆の
トマトスープ煮塩分
(1人分)
1.1g

材料(1人分)

豚こま切れ 75g
大豆 (ドライパック) 50g
トマト ……75g
玉ねぎ ……40g
ニンニク 1/4片
生姜 ……1/4片
パセリ ……少々

マカロニ (3分用) ……5g
トマトケチャップ…大 1
白ワイン…25cc
水出し昆布だし 180cc
オレガノ ……少々
塩コショウ (豚肉に)…少々
サラダ油 ……大 1/2

作り方・ポイント

- ① 豚肉は軽く塩コショウを振っておく。
- ② トマトは湯むきし、玉ねぎと共に粗みじん切り。ニンニク、生姜はみじん切り。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、生姜、ニンニクを入れ炒める。次に豚肉を入れさらに炒め、色が変われば白ワインを入れる。
- ④ ③に大豆、トマトを入れ、トマトケチャップも入れ、さっと炒め、水出しの昆布だしを注ぎ入れ、沸けば灰汁を取り、オレガノを入れ、10分程度煮こき、10分経過した頃に乾いたままのマカロニを入れ、さらに後10分ほど煮込む。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

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
「○○の秋」
です。

里の秋

「里の秋」を歌うと、親友のお父さんが出征されていた頃のことか思い出されます。残念ながらお父さまが戻られることはありませんでした。お母さんと2人でじつと帰りを待っていた姿が、まさにこの歌と重なります。

森山捷恵さん

冬に備える秋

当地区は冬期50cm、1mの積雪があり野菜の掘出しが難しい。秋の晩秋にかけて白菜、キャベツ、大根、里芋等の貯蔵をする習慣があります。土の中に横穴を掘った間歩(まぶ)に保存したり、ダンボール・発泡スチロールの箱に入れたり、新聞紙に包んだり、各家庭でいろいろな工夫をしています。その方法を参考に今年も挑戦したいと思っています。

土屋和洋さん



自由投稿

ふらここ住宅の入居者の楽しそうな感じにほっこりしました。介護医療院虹の入居者は介護認定を受けた人が入居資格者なのでしょうか？ M・Yさん

☆介護医療院 虹は「医療」「介護」「住まい」の3つの機能をもつ介護施設です。要介護1から要介護5の認定をすべてお持ちで、ご病気の状態が安定し、リハビリや看護・介護支援を必要とする方が入所されています。生活上での支援はもとより、積極的な延命を希望されない方への看取りの対応も行なっています。常勤の医師がおり(夜間休日不在)、日常の中での変化への対応やお薬も施設内で処方します。現在の病状やどのようなお薬が処方されているかなど、事前にご相談させていただきます。入所判定の

結果で、入所の可否が決まります。(虹 森脇)

★ふらここ住宅への入居資格

60歳以上の方
所得が月額48万7千円以下の方
同居できる方は配偶者、60歳以上の親族、特別な事情で知事が同居を認める方

喫煙者は入居不可。
自立したお一人暮らしが出来る方、あるいは介護保険や医療保険等を使いながら自立した生活が可能な方
保証人必要(住宅 池田)

緊急 フードバンク お米SOS!

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



SDGs 生協キラキラデー 清掃ボランティア大募集!

10/14 水 9:30~10:30 (雨天中止)

生協病院の職員と一緒にまちをキレイに! 清掃ボランティアに参加してみませんか?

申し込み締め切り 10/2 (金) ※申込制になります!

申し込み TEL (0852) 27-3774 担当:太田

主催:松江保健生協 まちづくり委員会

10月のオレンジカフェ 「なのはな」開催のご案内

最近昔話の話題に花が咲き、たくさん笑って、当事者さんの参加も増えています。いろいろな認知症に関しての相談事承りますので、遠慮されずに是非、来てください。

日時 10月25日(日) 14時~
会場 ふらここ住宅食堂 (松江市佐草町458-1 介護医療院 虹 隣)
会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ 平日 電話(0852)61-1165(池田) 休日・夜間 080-6323-8482(池田)

★なないろ住宅への入居資格

自立したお一人暮らしが出来る方、あるいは介護保険や医療保険等を使いながら自立した生活が可能な方
保証人必要(住宅 池田)

高齢者住宅(ふらここなないろ) 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」「なないろ住宅」の10月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 4室 満室

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

「おたよりひろば」(12月号)の募集テーマは

①「今年一番、嬉しかったこと」

②「自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

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、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
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10月31日 (当日消印有効)

おめでとうございます

8月号の正解と当選者(40名・50音順)

正解は「スイゴウサイ」 図書カードは毎月10日以内に発送します。

陶山 幸江さん	藤原 林 真弓さん	小谷 清次さん	小土井 繁喜さん	古浦 高代さん	河原 彰子さん	狩野 茂夫さん	伊藤 初枝さん	内川 彩乃さん	石原 満子さん	池田 陽子さん	飯野 公央さん	安達 佳江さん	足立 裕さん
佐々木 義昭さん	林 敏子さん	野津 三枝子さん	野津 宏さん	永原 久彰さん	永谷 整さん	長岡 正男さん	豊岡 利子さん	宮崎 尚子さん	山崎 誠さん	山本 都子さん	山本 穂さん	山本 裕美子さん	横山 富美恵さん
米田 由紀枝さん	(同姓同名の場合があります)												

253名の方から回答を寄せていただきました。