



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (4月末日現在)

| | |
|------------|----------------|
| 組合員 | 31,521人 |
| 出資金高 | 1,565,218,700円 |
| 平均出資金額 | 49,656円 |
| 機関紙手配り協力員数 | 1,805人 |
| 手配り配布数 | 11,380部 |

6月号

2026年6月1日
No.621

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!



ステージと客席がひとつに! 270名の笑顔が咲いた! 組合員活動交流会 4月17日(金)



「どじょうすくい」に挑戦!
演者と一緒に見事な踊りを披露!



「ちゃーがんじゅう体操」!
会場がひとつに!

4月、松江テルサにて「組合員活動交流会」を開催しました。総勢270名が参加し、活動報告や趣向を凝らした演目を全員で共有。舞台と客席が一緒になって盛り上がり、地域のつながりを確かめ合う一日となりました。



最後を飾る大抽選会「お米賞」などの景品を手にする喜びの笑顔。



眞木院長より、新体制の「総合診療外来」についてご紹介。



「フラワー」による大正琴。心に響く音色で幕を開けました。

一宇川耕士御一行様。本格的な伝統芸に魅了されました。

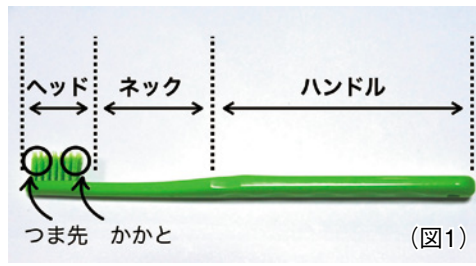


忌部支部の五十嵐支部長が、地域の絆を紡ぐ日頃の活動を報告。

ご来場いただいた皆様、演者の皆様、誠にありがとうございました。皆様と共有したこのひとときを大切に、これからも地域に根ざした活動を歩んでまいります。

歯ブラシの基本構造はヘッド、ネック、ハンドルからなる(図1)。ネックとハンドルは奥歯に無理なくヘッドが届き、握りやすいものを選ぶ。一方、ヘッドは多様化していて選択を難しくしている。ヘッドの要素を①毛の硬さ②刷毛の並び③毛先の形状④ヘッドの大きさに分けてその特徴をお示しする。①毛の硬さは歯垢除去力に直結

歯ブラシの選び方



(図1)

| | |
|---|---|
| | |
| 並び:フラット 先端:ラウンド ☆歯垢除去力が高い ☆つま先/かかとみががしやすいが技術も必要 | 並び:フラット 先端:テーパード ☆隙間に届きやすい ☆歯垢除去力は劣る |
| | |
| 並び:フラット+山切り 先端:ラウンド+テーパード ☆歯垢除去力が高い ☆特殊形状で毛先が歯間に届き、技術を補う | 並び:アーチ+多方向植毛 先端:ラウンド ☆歯垢除去力が高い ☆一度に多くの面に当たるため清掃効率が良い |

(図2)

する。逆に硬すぎると歯や歯肉を傷つける危険がある。②刷毛の並びはフラットが基本であり、つま先・かかと(図1)を使い分けて細部まで磨くことができる。山切り型やアーチ型など歯に当てやすくなったものもある。③先端は主にラウンド型とテーパード(先細り)型がある。ラウンドは歯垢除去力に優れ、テーパード型は毛先が隙間に到達しやすい。④大き

歯間ブラシの重要性

歯ブラシのみの歯みがきでは、6割程度しか歯垢を落とせないと

い方が歯垢除去効率が良いが、大きすぎると細部のみがき残しや歯肉損傷の危険がある。一長一短あるため、総合的に見て自分に合うものを探してみたい。最後に4種の歯ブラシを比較し図示する(図2)。

口腔ケアに関する知識をアップデートする

ちょっと気になる病気の話

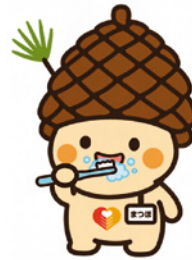
松江生協歯科クリニック 歯科医師

谷 信乃輔



歯垢除去率

(図3)



いう報告がある。みがき残しは歯ブラシの毛先が到達しにくく、効果的にみがけない歯間部に集中する。当然このみがき残しはむし歯や歯周病の原因となる。そこで歯ブラシと歯間ブラシの併用

をおすすめする。実際、歯間ブラシの併用により9割以上の歯垢を除去できると言われている(図3)。ただし過度な使用は歯肉や歯の根の側面を損傷する危険があるため、歯みがきの前に軽い力で一箇所5往復程度の使用にとどめる。

松江市国保にご加入の組合員さんにとってもお得な健診のご案内

ふれあい診療所健診センターでの特定健診受診をおススメいたします!

特定健診とは、生活習慣病の予防のために、対象者(40歳~74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。(無料)

定期的に通院や検査を受けている場合でも受けることができる健診です。

対象者

(昭和26年6月2日から昭和62年3月31日の間に生まれた人)
以下の条件に該当する人は特定健康診査の対象となります。
・松江市国保に加入している40歳から74歳の人

松江保健生協組合員さん限定のお得なセット!

特定健診の内容に

- ・身体測定・腹囲測定
- ・血圧測定・尿検査
- ・血液検査・心電図

下記の検査を追加して

- ・視力検査・胸部X線
- ・安静時心電図
- ・腹部超音波・便検査
- ・より詳細な血液検査

通常約18,392円のこれらのオプションが6,600円で追加できます。

☆組合員さんご本人限定のオプションです。健診当日の組合員加入も可能です。

お電話の際には予約日・お名前・組合員セットの追加を希望とお伝え下さい

「組合員セット」は事前のご予約が必要です。

組合員セットを追加すると午前健診となり、予約日が変更になる場合があります。

ふれあい診療所健診センター

【TEL】0852-22-0843

【電話受付時間】平日 10:00~16:00

3月3日(火)は、美保関町の後藤孝弘さんによる「綾小路ことまる漫談ショー」で盛り上がりました！

次から次へと飛び出すお話、会場内は笑い声が絶えず、楽しい時間はまたたく間に過ぎていきました。漫談の後は、手作りの「ちらし寿司」をいただきながらの茶話会。後藤さんを囲んでお喋りも弾み、心温まる交流の

場となりました。これからも、皆さんの笑顔があふれるようなサロンを計画していきたいと思えます。ご参加ありがとうございます！



八雲西支部
ほっこりサロン〜漫談と手作りちらし寿司で笑顔のひととき
3/3

いきいき 活動しています！

支部や 班で 元気に

東支部会 25年の感謝を込めて「私たちの居場所」

支部会と出合い25年。仲間や他班会との交流を大切に歩めたことに感謝しています。

毎月、血圧を測りながら「いいね」「高いね」と一喜一憂する時間は、会話が少なくない交流です。最近チャレンジした脳トレの日本地図パズルでは、四苦八苦しながらも皆で完成させ、大歓声とともに



に笑顔が弾けました。お茶を囲み笑い合う時間は、明日への元気の源です。誰もが自分らしく話せるこの温かなつながりを、これからも未来へ繋げていきたいです。



6月の青空健康チェック開催予定

| 日時 | 名称(支部)/会場 | 内容 |
|------------------------|----------------------------|-------------------|
| 6/2(火) 9:30~10:30 | 東まつばら 津田公民館 | 血圧、体脂肪、筋肉量、握力 |
| 6/4(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 |
| 6/26(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

6月のサロン開催予定

| 日時 | 名称(支部)/会場 | 内容 |
|------------------------|-------------------------------|---|
| 6/1(月) 10:00~11:00 | げんきサロン(八幡大門) 竹矢公民館・よろこい会館 | 寄せ植え 参加費1,500円(内200円出資金)申込要 |
| 6/3(水) 10:30~14:00 | にっこりサロン(雑賀) にっこり文庫 | 健康チェックと茶話会 参加費1,000円 13時30分~健康講座「漢方について」戸田医師 |
| 6/5(金) 14:00~15:00 | えがおサロン(古志原東) 上口会館 | スカットボール 参加費100円(お茶代) |
| 6/8(月) 10:00~11:30 | はっぴいサロン(古志原) 松ヶ丘会館 | フラワーアレンジ 参加費200円(花代) |
| 6/8(月) 14:00~15:00 | サロンあげ・そげ(馬淵) 富士見ヶ丘住宅自治会集会所 | 「高血圧症について」 参加費(出資金)300円 |
| 6/9(火) 10:00~11:00 | ななかまどサロン(忌部) 忌部公民館 | お役に立つ介護保険制度学習 参加費無料 |
| 6/10(水) 10:00~11:30 | 石橋健康サロン(城北) 石橋4区町内会館 | 健康チェックと茶話会 |
| 6/12(金) 10:00~11:30 | いずみサロン(揖屋東) ヨリアイーナ東出雲 | 綾小路ことまる漫談ショー 参加費200円 |
| 6/12(金) 14:00~16:00 | グリーンカフェ(緑山) 古志原町民会館 | 健康チェック 足指力・体組成・体操 参加費200円 |
| 6/15(月) 10:00~11:00 | かなびサロン(山代) 団原公民館 | スカットボール 参加費100円(お茶菓子代) |
| 6/15(月) 13:30~15:00 | まちかふえサロン(出雲郷) ヨリアイーナ東出雲 | お菓子作り交流会 要申込 |
| 6/16(火) 10:00~11:00 | よろこいサロン(古志原西) 古志原公民館 | モルルク体験会 参加費100円 |
| 6/25(木) 14:00~15:00 | 健康サロンもちだ(持田) 持田公民館 | 健康講座と茶話会 |
| 6/27(土) 9:30~12:00 | よろこいサロン(古志原西) 一の谷集会所 | 体操・脳トレなど |

どなたでもお気軽にご参加ください

「子宮頸がん予防接種のご案内」記事内容の訂正とお詫び

先月号の本誌「強い体」に掲載いたしました「子宮頸がん予防接種 (HPVワクチン)のご案内」につきまして、記載内容に一部誤りがございました。読者の皆様にはご混乱を招きましたことを深くお詫び申し上げますとともに、以下の通り内容を訂正させていただきます。

子宮頸がん予防接種 (HPVワクチン)のご案内

下記の方は、無料(公費負担)で受けることができます。

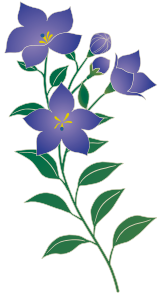
小学6年生から高校1年生の年齢相当の女子
(小学6年生・中学1年生の4月頃に予防票が送られています)

当院にかかりつけてない方や松江市以外の方でも接種できます。

接種可能日 月~金 午前・午後(火は夜間診も可)

ご予約は くれあい診療所
こちら TEL.0852-23-1111 (女性診療科)
受付時間【平日】8:30~17:00

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



今回、Yさんの支援を振り返り発表することで、Yさんの言葉や思い、願いは何だったのかを思い返す機会となり、改めて自分の関わりを考えることができました。最期の限られた時をご本人の思いを大事に叶えながら、少しでも幸せな時間を過ごして頂くための関わり方は難渋したことも多くありましたが、職員同士が情報を共有し協力し合うことで、思いや願いを叶えるケアに繋がったと思っています。

発表後の感想の中で生協病院でのご本人の

様子を聞き、虹で幸せな最期を過ごされ良かったのではないかと喜んで嬉しく思いました。

他の発表では、デイサービスでの自立支援の取り組みや、認知機能が低下した方への関わり、退院支援等様々な現場からの実践が紹介されました。日々の関わりの積み重ねが利用者様やご家族の安心につながっている事を実感し、今後も思いやりを大切にしながら支援を続けていきたいと思っています。

(虹2階 谷村昌美)



いのちの章典 実践交流会に参加して



「高齢者施設懇談会」を今年度も3月13日に開催しました。今回のテーマは薬剤部の足岡薬剤師による「高齢者の薬剤管理について」として、15施設からと当院職員合わせて40名以上の参加がありました。

講演では薬の副作用や眼剤服用のタイミング等の話があり、それを受けて3グループに分かれて交流をしました。その中で配薬をする職員の責任やせん妄対応についてなど普段困りごとを共有しとても有意義な会となりました。

今後も地域の施設との連携を強めていきたいと思えます。

松江生協病院 高齢者施設懇談会を開催しました！

6月の オレンジカフェ
OPEN 『なののはな』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する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 6月28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)

松江保健生協 健康づくり委員会企画 学習会 **軽度認知障害(MCI)とは** 参加無料

～知って備える早期の気づき～

事前申込不要

☆日時：6月11日(木) 13:30～14:30
☆会場：松江生協病院 別館2階 大研修室
☆講師：松江生協病院 認知症認定看護師 永田正子

認知症って何？ 物の忘れと何が違うの？

松江保健生協・地域担当課 清水 ☎0852-27-3774

高齢者住宅 (ふらここなないろ) 入居者募集! **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6月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 **3室** (どちらも1人部屋です)
なないろ住宅 **2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

松江保健生活協同組合 第81回 **通常総代会のお知らせ**

開催日/2026年6月20日(土) 午前9時30分～午後12時30分
会場/松江テルサ 1階多目的ホール 総代定数/250名

組合員さんが考案された
すこしおレシピ

きゅうりとひき肉のそぼろの紹介



材料(4人分)
 きゅうり……………4本
 (中サイズ)
 豚ひき肉……………250g
 生姜薄切……………3枚
 酒……………大2
 醤油……………大2
 オイスターソース大2
 豆板醤……………小1

塩分
 (1人分)
2.78g

作り方・ポイント

- きゅうりの皮と種を取り、8mm角に切る。
- 生姜薄切り3枚をみじん切りにする。
- ごま油をひき、きゅうり・生姜を炒め、香りが出たら豚肉を入れ、**④**を加えて、汁けがなくなるまで炒めたら出来上がり。

はじめまして!

笑顔をつなぐ
新しい仲間を
紹介します!



2026年度新入職員研修会を開催し、理念共有、松江生協の概要、チーム医療、感染・安全対策、接遇など、当院で働くうえで大切にしたい姿勢を学びました。「平和学習」では、長崎の被爆体験者の佐々木しのぶさん、被団協理事の本間恵美子さんから貴重なお話を伺い、若い職員にも平和を考える大切さが深く響きました。新入職員からは「地域医療に貢献したい」との声が寄せられ、今後も成長を支える研修を継続していきます。 法人職員育成委員会


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、6月のイメージで。)

おたより、作品、ツイートの宛先は
 〒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@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・メールにてご応募下さい。

しめきり 2026年6月30日
 (当日消印有効)

おめでとうございます

正解は「シンセイカツ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

●4月号の正解と当選者(40名・50音順)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 河野陽子さん | 黒田操さん | 黒崎光宏さん | 木原恒子さん | 岸明美さん | 狩野順一さん | 門脇あや子さん | 葛上益江さん | 岡本登美子さん | 岡崎淳子さん | 浴のり子さん | 上野榮子さん | 岩田智恵子さん | 池田桂子さん |
| 二宮隆さん | 新田英夫さん | 成相春枝さん | 永瀬弘美さん | 長廻智恵子さん | 田中文栄さん | 竹谷節子さん | 高橋真友さん | 角昭子さん | 白名英子さん | 佐真登美子さん | 後藤ミサ子さん | 小谷正子さん | 野津精一さん |
| 同日消印有効 | | | | | | | | | | | | | |

218名の方から回答を寄せていただきました。

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | D | |
| | 6 | | | 7 |
| 8 | | 9 | 10 | |
| | | 11 | | 12 |
| C | | | | |
| | 13 | | 14 | 15 |
| | | | | F |
| 16 | | | 17 | |
| 18 | | | | 19 |
| A | | | | |

解答欄

| | A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|----|---|---|---|
| ミ | ツ | バ | カ | セ | ツ | |
| ウ | ケ | シ | イン | ク | シ | |
| ウ | ク | サ | ナ | ジ | シ | |
| エ | ジ | ゼ | イ | コ | ミ | |
| キ | ヤ | サ | イ | コ | チ | |
| | ソ | ク | シ | シ | ロ | |
| ダ | ム | ミ | ミ | ズ | カ | |
| マ | ジ | メ | ソ | ク | ダ | |

※クロスワード.jpより転載しています。

今月のクイズ

「タテのカギ」

- 部屋に入る前の合図。
- 右側の腕。
- 人にはこれが20本あります。親○姪。
- 一本の心棒を中心にして回る輪、自動車。
- ドレミのミの次の音。
- 楕円形のボールを使うフットボールの一種。
- 昆虫のさなぎがかえること。
- わざや芸を見せること。授業などを行う時間割の単位。
- インダス川とガンジス川が流れる国。
- 冷たい日本酒。
- 剣を納めるもの。



「ヨコのカギ」

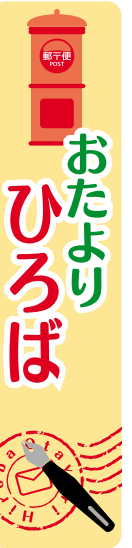
- 木を割ったりするのに使う道具。
- 熟練されていないこと。
- 両方に刃がある刀。○の舞。
- 鉄筋コンクリート造りの高層建造物。
- きもの。洋服。
- 表の反対の面。
- 両方の腕を胸の前で組み合わせること。
- その時々につけられた物の値段。
- 美しい声。
- 口やあごに生える毛。
- 英語で鯉のこと。
- おてんば・いけず・いたずら・○○○○坊主。
- 美味しそうなものを見ると、ここが鳴ります。

【4月号の解答】シンセイカツ

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



今月のおたよりテーマ
「梅雨の楽しみ」
です。

自転車通学をして
いた中学・高校の頃は、
カッパを着て雨に打た
れながら自転車に乗る
ことが密かな楽しみで
ありました。カッパ
の中が蒸れるのは嫌で
したが。最近雨の日
にカッパを着てまで自
転車に乗ることはなく
なりましたが、たまに
雨に打たれたくなるの
はあの頃の影響かも：
少数派の自覚はありま
す。 によ子さん

自由投稿

手芸が好きで傘のい
らないものがあれば、
それを材料にトートバ
ッグを作っています。
この間はいろいろな毛
糸をもらったので円座
を5枚作りました。ど
んな色にしようか楽し
みながら作っていま
す。 T・ーさん

スマホに変えて二
年。孫が優しく教えて
くれますが、頭がつい
ていかず、明くる日に
は忘れていきます。悲し
いわ。 Mヨ子さん

股関節が悪かったの
ですが、リハビリを兼
ねてグランドゴルフに
通っていると、今では
すっかり良くなり痛み
もなくなりました。休
憩時間にはおしゃべり
をして口のリハビリ。
いつまでも元気で楽し
く過ごしていこうと思
います。 ケコリンさん

ゆるキャラ「まつほ
っこり」に決まって良
かったですネ。ほっこ
り癒されます。登場を
楽しみにしています。

Kさん

若い時に経験したコ
ーラスが懐かしくて1
年前から仲間入りしま
した。80歳前後の方が
多いのですが若々しく
てパワフルです。歌う
ことは若さ元気を保ち
誤嚥防止につながりま
す。笑顔で楽しく歌う
ことが一番だと思います。
山田信子さん

70年前は東京に行く
には大社発の東京行き
「出雲号」だけでした。
しかも2両しかなく出
雲市からでは席も取れ
ず。私はバスで本社ま
で行き席取りをしたも
のです。東京の大学に
行く姉のため、続いて
弟のため、いつも席取
りは私の役でした。今
は飛行機もあるので良
い時代ですね。新学期
になると懐かしく思い
出します。

びよちちゃんさん



イラスト：遠藤京子さん

「おたより」の募集テーマは

(8月号)の募集テーマは

①「夏の暑さ対策」

②「自由テーマ」

です。
どなたでも応募できます。

文芸コーナー



八雲東支部 小笠原和子さん
「着物リメイクのワンピース」



乃木第一支部 飯島佳代さん
「あみぐるみ」



出雲郷支部 野中富子さん
「エコクラフトバッグ」

傘寿迎えあと10年と
山笑う
寒椿 雪にうもれし
生きてをり
陽子さん

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。

ボランティアさん
募集
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。
申込マ切:6月23日(火)マ切厳守

- ①日時: 7/3(金)、7/6(月)、7/7(火) いずれも10時~
会場: 高齢住宅 ふらここ 1階
- ②日時: 7/15(水) 15時~、7/16(木) 18時~、7/17(金) 15時~
会場: いきいきプラザ 1階 体育館
- ③日時: 8/3(月)、8/5(水)、8/6(木)、8/7(金) いずれも10時~
会場: 高齢住宅 ふらここ 1階
- ④日時: 8/18(火) 15時~、8/18(火) 18時~、8/20(木) 18時~
会場: いきいきプラザ 1階 体育館

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

緊急 フードバンク お米SOS!

夏休み便
(7,8月)の
お米が不足しています!

「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。

広島へ届けよう「平和の折り鶴」募集

原水爆禁止世界大会の開催に合わせ、
広島へ献納する折り鶴を募集します。

◎規格 …………… 7.5cm四方の折り紙を使用
◎まとめ方 …… 50羽を1mの木綿糸(2本どり)に通す
お持ち 7月24日(金) まで
いただく期間
お持ち 松江保健生協 地域担当課
いただく場所 TEL(0852)27-3774