



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員……………33,846人
出資金高………… 1,635,524,900円
平均出資金額…………48,323円
機関紙手配り協力員数…… 1,951人
手配り配布数……………12,726部

新年号

2022年1月1日
No.568



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→



2022年

あけましておめでとうございます 寅



古志原支部

はっぴいさろん

「一人ぼっちをなくそう!」と居場所づくりを目的に立ち上げました。月に一度のサロンはゲームや体操を行い、みんなでハッピーな時間を過ごしています。 ※感染対策をして、写真撮影時のみマスクを外しています。

年頭の「あけましておめでとう」

組合員のみなさま、役職員のみなさま、新年あけましておめでとうございます。

年頭にあたり謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

いつも松江保健生協の活動にご協力、ご尽力を賜り感謝申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス第5波での感染爆発という未曾有の事態にくらしの困難や将来への不安に悩み続けた一年でした。総代会や生協全体で行うグラウンドゴルフ大会、その他大中小規模の諸活動を苦渋の思いで中止や縮小せざるを得ませんでした。

そのような中でも、嬉しいニュースが多くありました。「担い手さんふやし月間」では、36名の新しい運営委員さんが誕生し支部の元気につながりました。地域では工夫を凝らした企画が取り組まれ、人気の高い「グラウンドゴルフ」や「寄せ植ラワーアレンジメント」、「お出掛け交流会」など、感染予防対策をすめながら、楽しい活動を通じて新たな組合員が誕生し今後の励みとなりました。さらに健康チャレンジでは過去最高の参加があり、コロナ禍での閉じこもりやフレイル予防におおいに役立ったとの報告がありました。

また他の団体との連携ですすめているフードバンクにはたくさんのお米や食品がみなさまから届けられ、パッキングのボランティアにも参加いただくなど、一人親世帯や保護世帯、準要保護世帯への支援がすすみました。

私たちは、コロナ禍での体験をとおして、人と人とつながり、一緒に活動することの大切さ、相手を思いやる気持ちの大切さを改めて確認することができました。

これからも、医療生協の活動が健康づくりを通じて、誰一人取り残さない、一人一人に寄り添う、を合い言葉に「いのち輝く社会をつくる」取り組みにつなげていきたいと思えます。

医療福祉をとりまく環境も厳しさを増すばかりです。この新しい年が組合員と役職員のみなさまにとって、健康で笑顔あふれる一年となりますよう、こころより祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



松江保健生活協同組合

理事長 大田 誠



あけましておめでとうございます。
地域の皆様のご支援とご協力を頂き、今年も無事に新しい年を迎えることができました。誠にありがとうございます。

2020年に続き、2021年も新型コロナウイルス感染症の蔓延と社会的混乱、いわゆるコロナ禍の中、職員一丸となって感染対策を行い、皆様から信頼される質の高い医療の提供に努めて参りました。

松江生協病院グループ 今年の干支は 「壬寅(みずのえ・とら)」

具体的には、「総診（総合診療）・救急プロジェクト」の答申具体化や「在宅診療部」の活動、「病院総合医療を支える医師集団づくり」を柱に医療構想の具現化と、経営基盤の強化を図ってきました。また、「理念・方針・教育研修」「階層別研修」「施設基準等職員必須研修」の3つのテーマで生協・民医連タイムを開催し、多様な視点から医療の質向上を高めていくことに拘って参りました。

さて、2021年は初期研修医5名を迎え、活気溢れる病院づくりを進めることができました。また、当院での実習を通じて、医学生21名、看護・薬剤・リハビリ等の学生45名に知識と経験を身に付けてもらう機会を提供してきました。

今年の干支(えと)は「壬寅(みずのえ・とら)」



新しい年を無事に迎えることができました。虹にかかわるすべての皆様に感謝し、新年を喜び合いたいと思います。

昨年もコロナに明け、コロナに暮れた苦しい1年でした。県内では、感染の第5波が収束した後も高齢者施設での集団感染が多発し、全国的に規制が緩和されたのとは裏腹に高齢者施設では感染への対応が一層求められる状況にありました。面会禁止や利用制限に協力

介護医療院虹グループ 当たり前前の虹が 戻ってきますように



家族様、感染対策に徹した職員に改めて感謝とお礼を申し上げます。



「新しく立ち上がる」とや「生まれたものが成長すること」といった縁起のよい年です。医療を志す若い人々には、コロナ禍を乗り越え、私たちが大切にしてきた無差別・平等の理念と、人権を尊重した質の高い医療を継承してもらいたいと思います。

(松江生協病院
院長 高濱顕弘)

2021年度は新型コロナウイルス感染症予防に加えて、診療所として高齢者向けコロナワクチン接種という初めての取り組みがありました。また診療所グループ医療・介護スタッフ自身もワクチン接種を受け、患者・利用者様への医療・介護サービスに絶やさず提供し

東出雲診療所グループ 「安全」で「安心」な 医療・介護サービスを 目指して



ました。8~9月の感染拡大第5波の中では、身近に感染の脅威を感じながらも

一方、リモートでの研修・講演の参加にも少しずつ慣れ、わざわざ遠くへ出かけなくても手軽に研鑽が積めることが分かったことは収穫でした。IT環境も少しずつですが整ってきました。2022年は「学ぶ」を中心にケアの質の向上を一層進めたいと思います。

今年こそはと誰もが思っています。いつでも面会に来て、ボランティアさんと一緒に楽しいレクリエーションができて、たまにはおまつりで賑わったり、そんな当たり前前の虹が戻ってくるのが一番の願いです。

(介護医療院 虹
事務長 高橋泰介)

健診で脳MRIを受けてみませんか!!

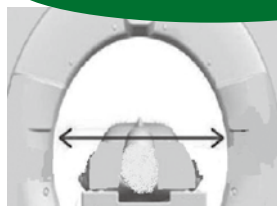
脳MRI検査料金 半額キャンペーン! 好評につき今年度も!

組合員さん限定! 検査当日の加入もOK

■脳MRI検査料金 (従来) 20,000円(税別) ⇒ (期間内) 10,000円(税別)

■期間 2022年1月4日~2022年3月31日

検査空間が広く快適に



音楽でリラックス♪
検査音もより小さくなりました



※事前にご予約が必要です ※上記期間で撮影された場合が対象となります

健診センター

TEL: 0852(22)0843 フリーダイヤル: 0120-250843
(午前10:00~12:00 午後1:00~4:00)

感染防止対策を徹底し、医療・介護サービスの提供継続に努め、診療所グループ事業所スタッフ全員が奮闘した一年でした。緊急事態宣言が解除され、徐々に制限が緩和されつつありますが、感染者がゼロになっただけではないので、気を緩めることなく引き続き感染予防対策を継続し、診療所グループ職員一同、患者・利用者様への「安全」で「安心」な医療・介護サービスを提供していくために、共に力を合わせて参りますのでよろしくお願い申し上げます。

(生協東出雲診療所
事務長 中村宏貴)

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。数量は問いません。みなさまのご協力をお願いいたします。



フードバンクしまね
あったが元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN



〈お申し込み・お問い合わせ先〉地域つながりセンター
松江市西津田3-5-16 JAL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>

当院で受けることができます 松江市妊婦・パートナー 歯科健康診査

☆受診期間

令和3年6月1日～令和4年3月31日

☆対象となる方

- ・松江市に住民登録がある方
- ・令和3年4月1日以降妊娠届を提出された初妊婦さんとパートナーさん

☆お持ちいただくもの

- ・妊婦・パートナー歯科健診受診券
- ・健康被保険者証
- ・母子手帳

料金は無料です。

予約制、お気軽にお問い合わせください。

松江生協歯科クリニック ☎0852-26-0444



私たち松江生協歯科クリニックでも、県の指標を参考にしながら感染症の対策に取り組んでおります。

皆さん、新型コロナウイルスに感染した歯周病患者は、歯周病がない人よりも重症化するリスクが高いというところをご存じでしょうか？中東力ターールの臨床研



所長 菅野磨以子

(生協歯科クリニック)

生協歯科
クリニック

歯周病患者は
コロナ重症化リスクが高い??

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの流行から早2年が経とうとしています。ワクチン接種も刻々と進んでおりますが、ワクチンを打ってもかかるブレイクスルー感染、また事情によりワクチンを打てない方もおられ、まだまだ感染対策に気を付けなければならぬ日々が続いております。

究で、新型コロナウイルスに感染した歯周病患者は、歯周病がない人と比べ、集中治療室に収容されるのは3.5倍、人工呼吸の装着率は4.5倍、死亡率は約9倍も高いという報告がなされました。

インフルエンザも流行りだす冬の時期、新型コロナウイルス・インフルエンザ感染の予防のために三密を避け、マスク・手洗いに口腔内のケアを加え、この冬を乗り切りましょう。



昨年も新型コロナウイルスと共に生活する様式を強いられた1年でした。見え

せいきょう幸町
福祉センター

今年もよろしく
お願いいたします。

ない敵は色々形を変えませんが、私達のコロナにかからない、うつさないという気持ちも負けてはいないと思います。幸いなことに、県内での大流行はありませんが、高齢者施設のクラスターのニュースを耳にするたびに、まだ手を緩めることができないという思いが募ります。

しかしながら日々のレクリエーションや、行事が例年通り実施できないこと

職員一同、心より感謝申し上げます。

昨年の行事につ



せいきょう学園
福祉センター

『笑門来福』

2019年末から発生した新型コロナウイルス感染症。ご利用者様、組合員様、各関係者様、地域の皆様のご支援とご協力のおかげで、学園福祉セン

タターの居宅支援センター、ヘルパーステーション、デイスーパービスは新たな2022年を迎えることができました。

は、利用者様・ボランティアさん・職員も歯がゆい気持ちでいっぱいです。その中でも、何とか気持ちよく過ごしていただける空間にしたいと、手作業での作品を壁に張り出し、季節感をたっぷり感じてもらうことができるように工夫しています。

引き続き感染予防対策を講じながら、楽しい時を共有しながら、利用者様・組合員さん・地域の皆様や職員が、自分達らしく過ごせるよう、一緒に頑張りたいと思います。

(幸町健康福祉センター 職員一同)

敬老会では、最高齢のご利用者様からデイスーパービスでの日々や出逢いに感謝されるお言葉をいただきました。運動会や忘年会では闘争心溢れる様子や普段とは違う表情がたくさん見られました。

ご利用者様のそんな様子に、職員一同、元気をいただけた感謝の1年でした。

皆様との出逢いや繋がりが「縁」が宝です。「学園と出逢えて良かった」と思っていただけのように、今年もより一層努力して参りますので、何卒よろしくお願いいたします。

(せいきょう学園福祉センター 職員一同)

看護学校に進むみなさまに 奨学金制度をお知らせください

松江保健生協では、看護学校卒業後、法人の事業所に就職希望される意思のある看護学生のみなさまに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。

お知り合いの看護学生、または看護学校入学予定の方がおられましたら、ぜひ松江保健生協の奨学金制度についてお知らせいただきますようお願いいたします。

☆奨学金の支給額☆

5万円/月

☆返済免除規定☆

看護師免許取得後、奨学金支給期間の1.5倍を松江保健生協で継続して勤務された方は返済を免除されます。

☆選抜方法☆

書類審査及び面接
(保護者同伴)

☆問合せ先☆

松江生協病院 看護部長室事務 立原
TEL0852-23-1111(代) FAX0852-26-4104
メール: kangogakusei@matsue-seikyo.jp



奨学金申込み希望の方は日程調整のうえ、履歴書と看護学校の合格通知書(または在学証明書)を持って、保護者の方と一緒に来ていただきます。

ふれあい診療所での処方2022年4月1日から

終日「院外処方」に変わります。

今後は皆様に「院外処方せん」を発行しますので、近隣の保険薬局へ「院外処方せん」を持参してお薬を受け取ってください。

～院外処方の利点～

かかりつけ薬剤師のいる「かかりつけ薬局」を持つことにより、病院や診療所で処方されるお薬や市販薬との重複や飲み合わせによる相互作用を防ぐことができ、細やかな薬歴管理・服薬指導が受けられます。



※処方せんには有効期限があります。
発行されてから4日以内に保険薬局にお持ちください。

皆様には、「薬局に持って行っていただく」等手間をお掛けすることになりますが、上記の利点も考慮いただき何卒ご理解のうえ、ご協力をお願い致します。

不明な点等ございましたら、ふれあい診療所1階受付までご相談ください。

ふれあい診療所 所長 大西浩二

東出雲

6 東出雲町“おちらと村” (松江市東出雲町上意東)

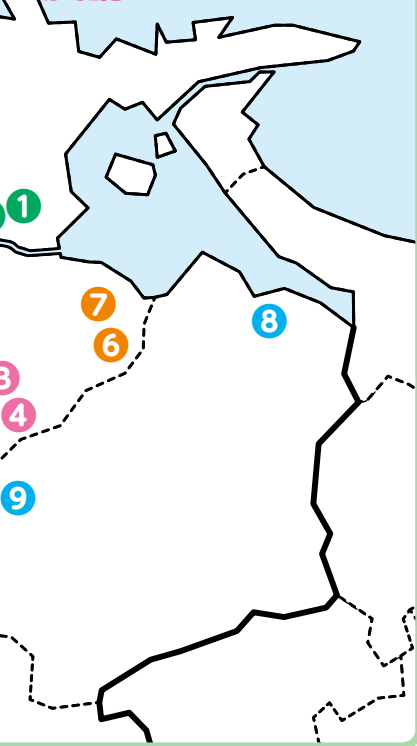
「おちらと」は出雲地方の言葉で
ゆっくりとのんびりとの意味。

ふれあい館・手づくり館・ふる里あじわい館があり、地元の
指導スタッフと一緒に、そば打ち体験や竹とんぼ作りなど
子ども向けの教室も含め世代をこえて楽しめる会館です！
お部屋には、囲炉裏もあり癒される居場所となっています。
バスの送迎もごさいますよ～ ぜひ皆さん来てごさいね…
ホームページ“東出雲おちらと村”で検索下さい。
(<https://kamiitou.jp/otirato>)



ポットの紹介

ようこそ
ふれる
ポイントの紹介です
一度訪れてみては



7 よもつひ らさか 黄泉比良坂 (松江市東出雲町揖屋)

古事記の神話に黄泉の国と現世との境目と
して登場する黄泉比良坂。松江市東出雲町
の国道9号線から緩やかな坂を約300mほ
ど上がった場所にその伝承地があります。
静かな木立の黄泉の入口をふさいだような
岩を思わせる大きな岩が並び神秘的な雰
囲気を醸し出しています。(千引の岩) 天
国への手紙ポストが設置され年間千通を超える投函があります。映画のロケ地にもな
り訪れる方も多くぜひ神話の地へお越しください。



安来

8 中海ふれあい公園 (安来市穂日島町)



中海ふれあい公園は、道の駅
「あらエッサ」の奥にあります。
中海や大山を眺めることができ、
芝生の広場や築山、安来市の
マスコットキャラクター「あら
エッサ」くんをかたどった遊具
もあり、家族連れで楽しめる
人気のスポットです。帰りは道
の駅「あらエッサ」に立ち寄っ
てお買い物もいいですよ。

職員からの
おすすめ
スポット

9 天馬山の割石 (安来市広瀬町上山佐)



天馬山の山中にある「天馬石（割石）」は、球に近い形の大岩が真二つに切られたように割れていて、今流行の「鬼滅の刃」に登場する「竈門炭治郎」が修行の時、苦闘の末刀で真二つに切った岩のようだと、今大勢の鬼滅ファンが割石を目指して登山するようになりました。(天馬石は花崗岩です)

出雲

園 子ども広場 ()



です。遊具も安全です。春は桜、
保育園等の遠足にも来てくれて
ソリ滑りも楽しめます。近くに
家族みんなで楽しめる広場です。

12 金言寺の大銀杏(奥出雲町大馬木)と 八川小学校校庭の大銀杏(奥出雲町下横田)



奥出雲町大馬木にある黄金に輝く金言寺の逆さ大銀杏はたいへん有名です。
また下横田にある八川小学校校庭の真ん中に立つ大銀杏も町のシンボルとし
てとても有名で、校庭の近くをトロッコ列車が通ります。但し、学校のある
時は中には入れません。駐車場もありませんのでご承知おきください。



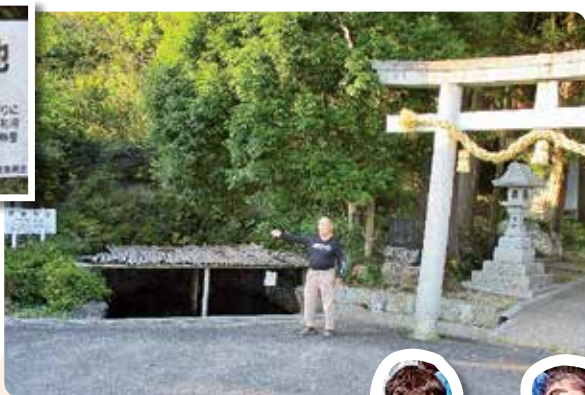
奥出雲支部のみなさん

橋北

1

大井神社と 島根名水100選の大井の池 (松江市朝酌町)

松江市大井町にある大井の池は、大井神社の鳥居の横にあり、出雲風土記の時代から今日まで清冷な水が四季を通じて涸れることなく湧き出て、大井の地名の由来といわれています。今でも地元の方が毎月清掃されて、生活用水や農業用水として使用されています。



朝酌支部のみなさん

橋南

3

日吉切通し (松江市八雲町日吉)



松江市八雲町のスーパーstar『周藤弥兵衛』が、宝永3年(1706年)から意宇川の洪水被害を無くすため私財を投げ出し完成させた切通し。のみと槌を使って56歳から97歳までの42年をかけて行った。意宇川沿いの日吉親水公園には、銅像が建てられています。工事用機材がなかった時代に人力で、しかも手作業で進めた工事跡は、血と汗と涙の結晶です。八雲町に訪れる際はぜひ立ち寄ってみてほしいスポットです！

5

床几山 (松江市上乃木)

松江城選定の地 床几山堀尾吉晴顕彰碑と大仏さん



床几山付近は、元山と言って雑賀の南側に位置する標高41.4メートルの小丘で上乃木と境を接しています。慶長5年(1600)堀尾吉晴は雲隠23万5千石の大守となり、広瀬の富田から松江に城を移し城下町としての体裁を整えました。その際に城地を決めるにあたり、慶長8年(1603)吉晴とその子忠氏は、元山で床几(腰掛け)に座って城地を決めたことから床几山と呼ばれるようになったと伝えられています。「子どものころ、よくここで遊んだ」という人も多いと思います。

2

たがじんじゃ 多賀神社 (松江市朝酌町)



松江市朝酌町にある多賀神社の祭神は、スサノオノミコトの他5柱の神様が祭られています。「出雲国風土記」にも記されており、神在月に全国から出雲地方に集められた神々が、帰りの11月25日に多賀神社に立ち寄り「もてなし」を受けると伝えられていて、神在祭が行われる神社の一つです。神社に続く階段を登ると境内からは大橋川や松江がよく見え、とても見晴らしの良いところです。

支部ご推薦

おすすめス

あけましておめで
心休まる、歴史に
そんなおすすめポ
お天気の良い日に
いかがですか～

4

日本一のスダジイ (松江市八雲町西岩坂)



その昔、水木しげるさんがその姿を見て「これは八岐大蛇だ」と感じた場所。スダジイは、松江市八雲町の志多備神社の鎮守の森の主として、ひっそりと、そしてどっ

しりそびえ立つ日本一のシイの木です。八方に張る枝葉を目の当たりにすると、八岐大蛇が首を広げたように見えるそうです。県指定・市指定の天然記念物、樹齢300年以上、幹の周りが11.4m、高さが20mの巨木で、昭和63年環境庁が実施した「全国巨樹巨木調査」で椎の木の一部の日本一に認定されました。

10

一崎石野宮神社 (松江市西忌部町)



千本貯水池の山手側の道から玉湯町へ抜ける道脇に石の鳥居があります。44段の急な石段を登ると苔むした広場があるだけの清々しさ。右手の少し離れたところに巨石と小さな拝殿があります。神さびの装飾は一切無く、静寂な空間があるばかり。古代出雲国特有の巨石文化に触れる一崎石野宮神社は創建不明、祭神は大國主命です。

大東・奥

11

丸子山公園 (雲南市大東町)



一年中親子で楽しめる広場。秋は紅葉。他の市町村から賑わっています。また冬はスケートボード場もあって家

～今年度の「すこしおレシピ」～

松江版「すこしおレシピ」の募集は、二年目となるコロナ感染拡大の影響を受け、活動に制限されながらも日々の暮らしで普段から心がけている減塩のレシピを、今年もたくさんの方にご応募いただきました。ありがとうございます。

今年度は、野菜をメインに「野菜が主役となるレシピ」の募集とさせていただきますが、皆さんの工夫が感じられ意識の高い作品となっています。応募作品は、松江版「すこしおレシピ集」として紹介したいと思います。

おいしく食べて、コロナに負けない健康生活を送りたいものですね。

健康づくり委員会 委員長 金津千代子



「すこしお」とは「少しの塩分で、すこやかな生活」をめざす医療福祉生協の取り組みです。医療福祉生協では1日あたり6g未満を目指しています！

2021 すこしおレシピコンテスト

最優秀賞作品の紹介

茄子のステーキ

塩分
(1人分)
0.9g

料理に込めた
思いなど

茄子が嫌いな人でも食べてくれました。夏の暑い盛り、食欲がなかったのですが、お酢にさそわれて好評でした。



・・・材料(4名分)・・・

・茄子	3本
・新玉ねぎ	60g
・人参	40g
・みょうが	3本
・大葉	4枚
・トマト	100g
・カイワレ	8g
・生姜	1片
「酢	大3
A めんつゆ(3倍)	大2
砂糖	大1
鷹の爪	少々
・ガーリックパウダー	お好みで
・オリーブ油	大2

作り方(コツ・ポイント)

- ①茄子は縦に1cm幅に切る。
- ②新玉ねぎは薄切りにする。
- ③人参・みょうが・大葉は千切りにする。
- ④トマト・生姜はみじん切り・かわかれは手でちぎる。
- ⑤ボウルにAを入れて、②③④を入れて混ぜ合わせる。ラップをして冷蔵庫で10分置く。
- ⑥フライパンにオリーブ油をひき、中火で熱し、茄子を入れ両面焼く。
- ⑦焼き色がついたら、火からおろして器に盛りつけて、⑤の具材をのせる。
- ⑧最後に⑥のたれをかけて、できあがり。

★好みにガーリックパウダーをかけてもいただけます。

おたより&作品募集

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、3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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり

2022年1月31日

(当日消印有効)

✂・・・おめでとうございます・・・✂

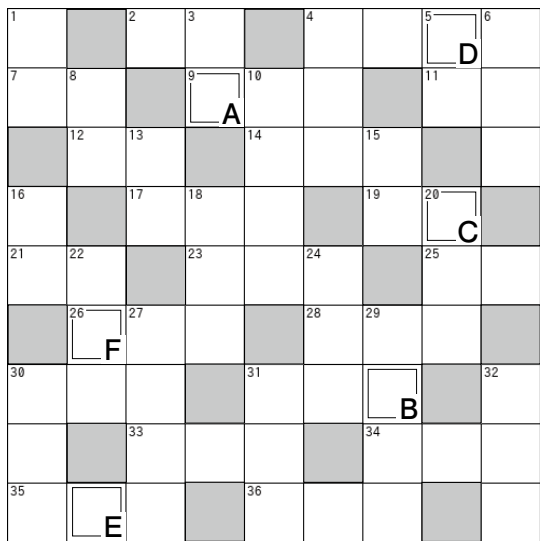
金津 鹿渡 恩田 重谷 岡崎 大久保 入江 犬山 板橋 石倉 池田 飯野 安部 安達
末子 陽子 美佐子 光枝 淳子 保敏子 江惠美子 修身子 和子 明美子 稔子 公央子 賢子 太夫子

中山 中島 長澤 戸谷 恒藤 立石 竹下 諏訪 須山 佐々木 斎藤 河瀬 狩野 狩野
結菜 信幸 弘子 昭雄 恵美子 直子 君子 晴子 山由紀子 木紋子 藤代子 佳子 雅世子 茂夫子

渡部 持田 宮本 三代 牧田 前川 藤原 藤原 福田 深田 原田 濱名
光教 健司 千恵 建夫 夏江 嘉宏 佐知子 幸子 弘志 充子 秀昭

232名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.7%)

●11月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「カーデイガン」 図書カードは毎月10日前後に発送します。



提供元：クロスワード.jp

解答欄	A	B	C	D	E	F

ガ	ク	ヒ	■	バン	カイ
ラ	ツ	カ	セイ	■	ラン
ク	■	リ	ツ	■	カイ
タ	フ	■	キュ	■	バ
■	キ	■	カン	■	シ
カ	ソ	ウ	■	ユ	メ
■	ドウ	■	サ	ツ	マイ
デ	ジ	タル	■	イ	ロ
■	■	■	■	■	■

- (30) (29) (27) (24) (22) (20) (18) (16) (15) (13) (10) (8) (6) (5) (4) (3) (1)
- 「タテのカギ」
ドレミのミの次の音
空気を伝わって、音波に
よって耳に伝わるひびき
五・七・五の十七音からで
きている短い詩
ほっそりした体で、オスは
角が生える動物。尾は短い。
冬の大六角はベテルギウ
ス。カペラ・アルデバラン・
シリウス・プロキオン・ポ
ルクスと○○○
父や母の男の兄弟
物事の終わり
公共の団体・事業や神社な
どに金品を差し出すこと
現在の東京にあった、江戸
時代の都市
英語でオイスター
冬のスポーツ
英語で硬貨のこと
自分のお金で支払うこと
文字や絵を習うときに見る
もの
数が多いことと少ないこと
誰もいなくて○○○○状態
証券取引所で売買されるも
のの価格
- (36) (35) (34) (33) (31) (30) (28) (26) (25) (23) (21) (19) (17) (14) (12) (11) (9) (7) (4) (2)
- 「ヨコのカギ」
目・鼻・口が付いている部分
悔しい時○○○○をする
○○空
長い針と短い針がある
○○ぼうし
○○をえらぶ
読書や勉強に使う平らな台
和室の部屋の仕切り
場所を尋ねる言葉
出来事を伝える文章
封筒や手紙に貼るもの
ちがった意見
牛乳のあぶらを固めた食べ物
物品を預かること
○○明太子
ある行為をしてはいけないと
止めること
ある物事を成り立たせる条件
蒸気の噴出によって音を出す
仕組みの笛
欽ちゃんの○○○大賞
物事の一つの切れ目
- (32) (31)
守るべき決まり
行ったり来たり



二重ワクの文字を、
A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに？

【11月号の解答】
カーデイガン

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





今月のおたよりテーマ①

「あったかい話」です。

開幕しました

藤井美砂さん
Bリーグ（バスケット）が開幕しました!!
今シーズンは、日本代表選手が入ってきて注目されていますが、皆さん観ていますか？

まだ成長段階で、いい試合もあれば、よくない試合もあります。私は毎試合、すごくワクワクして観ています。新加入のキャプテンが引く張って、チーム全体がレベルアップしていくのが、とても面白いです！

今月のおたよりテーマ② 「私の中の幸せ」です。

感じるとき

もみじさん
目覚めてベッドの上で股割をし、つづいてテレビ体操。立ってできることが、いちばんの幸せを感じるときです。だって以前、体操する気にもなれず、やっと椅子に座ってやりだしたのですもの。

この調子で

元上祐子さん
冬になると毎週末、鍋を煮込んでいます。白菜やネギを山盛り用意するのですが、余ることなくペロリと食べてしまうので不思議です。この調子で、春まで色々な鍋を食べ、あたたまり続けたいです。

葉ボタン

引野律子さん
わが家の家庭菜園は猫の額

自由投稿

機会

久保田千香子さん
今年は70才。松江市よりがん検診等無料受診券が送られてきました。そこでさっそく何年も受けた事がない、子宮がん、乳がん検診を受けました。結果は良かったので安心しました。この機会がないといけないので、思いきって行って良かったです。

もう、やめときゃいいのに……

だらくそさん
秋になると必ずします!! 100円均一の毛糸、買いこんでまともにあめもしないのに、イザ!! マフラーです。気もちは、まっすぐあんでるつもりなのに、ガタガタ。なぜか目がふえたり、少なかったり、なんで?? ガーってほいてラーメン…… まき直しの糸いっぱいあるヨ…… もう、やめときゃいいのに……

ブラリ街歩き

！・Cさん
なかなか遠出が出来なかったため、松江をブラリ街歩きしたら、ステキな本屋さんに出会い、その日の気分で1冊購入😊
本を読むと旅がしたくなるなと思いました!

今度こそ

中村美穂子さん
夏に種まきした葉ボタンがやっと色づき始めました。今日は、生協しまねさんからチューリップの球根が届き、早速花壇に植付けました。春になるのが楽しみです。
今度こそ友達を呼んでお茶会が出来ますように……

願っています

日々草さん
マスクをたくさん手づくりしました。

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(1月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
1/11 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量の測定
1/20 (木)	法吉	浜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、骨密度測定の測定

※いずれも無料で行っています。

コロナ感染予防のためマスクの着用をお願いします。
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。
※コロナウイルス感染症拡大の為、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 1月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
1/5 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:30~14:00	コーヒー、お菓子
1/6 (木)	いづみサロン(損屋東)	新中公会堂	10:00~12:00	抹茶、ぜんざい、野菜バザー
1/17 (月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	脳トレ、体操など
1/27 (木)	寄らこいサロン(古志原西)	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

今月のヒーロー

大野一雄さん
久しぶりにクイズに挑戦。頭を使っていけないと不安になる今日このごろ。

ヒマゴ

吉井清子さん
毎週末にヒマゴが遊びに来ます。3才の男の子ですが、とてもおしゃまで元気いっぱい。相手をするのも大変ですが、来てくれるのが楽しみです。

野菜づくり

ナンジャモンジャさん
裏の畑で野菜を育てています。今は、小松菜・大根・法蓮草・水菜・春菊・アスパラ菜と少しずつですが、種から育てました。朝、外に出て太陽に向かうのが、気持ちいいです。

消毒してないので、虫取りが大変でしたが、生で食べられるので、体にも良いかと……

「おたよりひろば」(3月号)の募集テーマは

①「春になったら」

②「想い出の曲」です。

いづれの年も応募をお願いします。

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

老人保健施設・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 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

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

☎0852(28)1388

2022年1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

ふれあいみれよ

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

年末年始休診の
お知らせ

12/30(木)～1/3(月)
一般外来を休診いたします。

1月4日(火)から平常通り
診療いたします。

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	眞 木 高 下	宮 廻	越 田 下	鈴 木 高 下 鈴 木 宮 廻 鈴 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 田 (第2・4)	眞 木 薫 仲 田	
腎・透析科					大 学	
脳神経内科			大 田 誠 (再診のみ)	柴 田	大 田 誠 (第1・3) (再診のみ)	完全予約制 大 田 誠(第2) (奇数月)
整 形 外 科	高 吉 嘉 濱 岡 本	高 嘉 濱 宮 本 ※受付10時まで	吉 岡 榎 田(大学)	高 二 宮 ※受付10時まで	二 嘉 宮 本	
外 科	内 佐 山 田 藤 本	交代制	内 橘 山 横	交代制	佐 藤 山 横 本 山	交代制
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	
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：医師の退職に伴い、新患の方の受診はお受けできません。
ご了承ください。

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 力		
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			
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／10:00～ ○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)
予 約／13:30～15:30
○受付 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)

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

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。

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。