



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (10月末日現在)

組合員……………31,754人
出資金高………… 1,570,272,800円
平均出資金額……………49,451円
機関紙手配り協力員数…… 1,873人
手配り配布数……………11,669部

12月号
2025年12月1日
No.615



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→



生協強化
月間企画!

健康づくり
委員会

10月1日(水)

秋の健康

ウォーキング
開催! in 本庄



10月1日(水)、本庄ウォーキングを行いました。37名の方に参加いただきました。昨年にも計画していましたが、天候が悪く中止になりましたので、今年はまだ少々暑さが残っていた時期でしたが、実施出来たことがまづ良かったと思います。本庄の北町会館に集合してラジオ体操をした後、出発しました!

両側の田んぼには稲穂がたわわに実り、また、ススキやオミナエシ・コスモスなど秋の草花の咲いている自然いっぱいの農道を歩いたり、途中の川上神社にお参りしたりしました。本庄支部・持田支部・千酌支部の皆さんにも大変お世話になり、繋がりを感ずりました。今年、春の城山ウォー

キングも実施出来、秋のウォーキングと共にたくさんの方に参加して頂きました。来年も時期を検討しながら、春・秋共に色々な場所で健康ウォーキングを計画したいと思っています。皆様のご参加をお待ちしています。(健康づくり委員会 清水悦子)

期間:12月~3月

大腸がん・尿塩分2大チェックキャンペーン

大腸がん
チェック

「大腸がん 自分だけは大丈夫」
そう思っていないですか?
便潜血検査は大腸がんによる死亡率を減らす効果があります!



早期ではほとんど自覚症状なし



早期発見で早期治療95%以上が治ります



がん死亡原因の女性1位、男性2位

※2022年国立がん研究センター統計より

とっても簡単!自宅ですぐできて
結果もすぐわかります!

早期発見を見落とさないため
2回1セットで行いましょう

尿塩分
チェック



塩と上手におつきあい
すこしお

塩分チェック!
食生活を
みなおしませんか

みなさんの中でも「減塩」に取り組んでいる方は少なくないのでは?でも、毎日どのくらい食塩を摂取しているかは分かりませんよね~本当に「減塩」できていますか?尿検査で食塩摂取量を調べることができます!ぜひ試してみてください

紙コップと説明書もついていますのでご安心ください。
自宅で簡単にできます。



お問い合わせ

松江保健生協 健康づくり委員会 担当/清水 0852-27-3774



ウォーキング日和でした♪



あと一息!



出発前のラジオ体操



大根島をバックに。はるか彼方に大山も見えます





長引く咳の原因は、咳喘息・気管支喘息、かぜ・肺炎・肺結核などの感染症、肺癌、喫煙、副鼻腔炎や鼻炎による後鼻漏、胃食道逆流症、

咳の原因

「ただの咳だから」と放置せずに、医療機関を受診いただくことをおすすめします。

長引く咳でお困りの方は おられますか？

咳でお困りの方に、よりわかりやすく受診いただけるように「せき外来」を新設いたしました。長引く咳は背景に様々な病気がひそんでいる可能性があります。

外来での流れ

どういう時間・どういう状況で咳がでやすいか、既往歴や常用薬など、詳しくお話を聞かせていただいた上で、レントゲンやCTなどの画像検査・肺機能検査や呼気一酸化窒素検査・血液検査など、必要に応じて検査を相談させていただきます。検査後に結果に応じて治療薬の処方を行います。咳の原因については検



せき外来診察時間
火曜日：9時～11時
連絡先
0120-201-304

せき外来はじめました

ちよつと気になる
病気の話

松江生協病院 内科 医師

大村 那津美



心臓やのどの病気、高血圧のお薬の副作用など多岐にわたります。また、1つではなく複数の要因が原因となっていることもあります。

検査結果だけでは診断に至らず、お薬を試すことで診断に至るケースもありますのでご了承ください。

咳が続いてお困りの方、ご家族様の咳が続いており心配な方、一度、せき外来を受診してみませんか。受診の相談やご予約についてはふれあい診療所にご連絡ください。時間内でしたら予約なしでご来院いただいても構いません。

12月 オレンジ「なのはな」カフェ

日時 12月14日(日) 14:00～ **会費** 100円(お茶代)
場所 ふらここ住宅喫茶室 (松江市佐草町458-1) ※場所の変更があるかもしれません
お申し込み先 高齢者住宅 ふらここ Tel.0852-24-1212(担当池田) 日曜・祝日・夜間対応 080-6323-8482(池田)

認知症の人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をオープンしています。

オレンジカフェ 松江保健生協 介護医療院虹(坂本) **なのはな事務局** ふらここ住宅(池田)・生協病院(太野垣)

高齢者住宅 (ふらここ なのはな) 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」「なのはな住宅」の
11月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
(1人部屋)

3部屋

なのはな住宅

(1人部屋) (2人部屋)

2部屋 1部屋

冬の寒い間だけでも、暖かい環境で過ごしませんか?
1～4か月の間で両方の住宅で短期入居することができます。
詳しくは、住宅担当者までお問い合わせください。

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

2025年度
松江保健生協健診センター
組合員さん

感謝企画

実施期間
12月～3月

当企画は松江保健生協の組合員の方のみご利用いただけます。
組合員でない方も**今がチャンス!** 加入いただければ申込できます。

お申し込み
受付中

毎年大好評!

**脳MRI
1万円引き
キャンペーン**

◆脳MRI検査料金

22,000円(税込)→**12,000円(税込)**

◆頸動脈エコーとセットでさらにお得

25,300円(税込)→**15,000円(税込)**

- 11月4日から予約スタートしています。
- 今年度は、**だんだんチケット**がある方は、さらに**1000円引き**です。

※事前にご予約が必要です。定員となり次第終了とさせていただきます。
※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 0120-250843

平日 9:00-16:00 / 第2・4土曜 9:00-12:00

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

◎予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科・泌尿器科を除く)

実施期間は翌年1月までを予定しています。(ワクチンが無くなり次第終了します)

接種ご希望の方は各診療科受付または予約センター(☎0120-201304)にご連絡ください。

定期受診のない方も予約センターにご相談ください。

◎当院では高校生以上の方を対象としております。

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

※インフルエンザワクチンには限りがありますので早めにご予約ください。



(二次元コード)

公式LINEにて
暮らしや健康に役立つ情報を
発信中です!登録をお願いします♪

アカウント名「松江保健生活協同組合」

ID「119nyedj」



松江生協病院では **24時間救急対応**をしております。

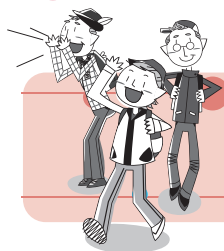
差額ベッド代

いただいていません

松江生協病院では個室などに入院された場合に別途かかる自費料金(差額ベッド代)はいただいております。

スマートフォンサイト
「救急外来のご案内」へは、
こちらのQRコードからお入り下さい。





元気いきいき活動しています!

揖屋南
支部

健康チエック

10/9

10月9日(木)五反田公会堂でサロンと生協合同の勉強会がありました。14名の参加でした。最初は血圧、骨密度、血管年齢等の健康チェックをしました。生協から専門の講師をお招きして、膝、腰の資料を配布し、

気で頑張ってください。和気藹々とした勉強会になりました。次回もお願いしますと依頼されました。
(揖屋南支部 藤田勝美)

膝腰の順番で勉強後に講師指導で軽体操運動をしました。1セットの目安が10回くらいだそうです。できるかな!最後に茶話会で質疑応答して頂きました。一人一人が資料参考に運動し体を維持して、これからも元

乃木第一
支部

夕陽サロンのスタート

10/21

乃木第一支部では、一人だけでも気軽に参加出来る、知らない人とも話をし、友達になって、地域の輪を広げていこうと、サロンを立ち上げました。穴道湖に因んで夕陽サロンと名付けました。

お茶会をし、次回の開催内容を聞き、早速手帳にメモを。次回の開催では、また新しい人達も参加してくれることを楽しみにしています。
(飯島佳代)

第一回目のサロンは、モルック体験会を開催。22名の方に参加いただき、初めて体験する方も経験者の方も一緒に大いに盛り上がりました。モルックの後は、喉を潤すために、お茶とお菓子で



東川津
支部

美味しかったね! 楽しかったね!

10/11

秋のお出かけ交流会では27名の参加があり、大山に行きました。

途中、植田正治写真美術館となりのテラスザ大山で、広大な大山をバックに記念撮影をし、クロックやソフトクリームを食べ、大山ハムも買って、ガーデンプレイスや大山寺周辺でゆつくりと過ごし、昼食会場の御華門へ向かいました。
大山の紅葉はまだまだでしたが、広い大山

天候に恵まれた1日でした♪

をながめ、心を軽くして家路につきました。お出かけ企画に初めて参加された方もあり、強化月間の案内もしたので、効果を期待しています。
皆さんと交流ができ、想い出深い1日となりました。
(安食)

古志原
西支部

石心班物語

石心班とは古志原西支部の囲碁を楽しむ仲間が集まりです。プロの棋士が盤上に打ち下ろした石を見て「石泣いている」と言ったことや捨石とか要石などから石にも心があると解し名をつけました。

この囲碁会の始まりは福祉施設の役員会で高齢者が健やかな生活をテーマに協議し、喫茶を開き麻雀、囲碁、将棋、食事を実施、囲碁は達人の会と呼称してきました。コロナ禍で取りやめた。現在に至っています。頭の体操?趣味には最高のゲームです。
毎月第4週の月曜日10時から16時まで開いています。興味があれば初心者も歓迎です。
(古志原西支部 岩田憲昌)

本部4階の組合員ルームではパチパチと黙して白と黒の石を並べ陣取りゲームを楽しんでいます。時折、打ち下ろした碁石に失敗の声を発する者もいます。



月1回の集まりが楽しみです



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

事業所



だより

生協病院
栄養課「食べたい」を支える病院食
心と身体に寄り添うひと工夫

高齢入院患者様に多く見られる低栄養や食欲不振といった課題に向き合い、栄養課では「食べたい」と思える食事の提供を目指して、日々献立の工夫を重ねています。高たんぱく・高栄養の食材を活用し、視覚や食感にも配慮することで、食事が楽しみとなるよう努めています。

患者様一人ひとりの体調や嗜好に寄り添い、柔軟な献立構成を通じて、病院食の質と満足度の向上に長年取り組んできました。嚥下に不安のある方にも安心して召し上がっていただけるよう、食材のやわらかさやとろみの調整に工夫を凝ら



ある日提供した手毬寿司には、「まるで旅館みたい」と笑顔がこぼれ、スタッフ一同が温かな気持ちに包まれました。こうした瞬間が、私たちの原動力です。

また、食材費高騰の中でも質を落とさず、調味料や食材メーカーの見直し、市販品の削減、手作りデザートの導入など、コスト削減にも積極的に取り組んでいます。さらに、とろみ剤の使用量を見直すことで、嚥下食の質を保ちながら経費の抑制にもつなげています。限られた予算の中でも、患者様に「食べる喜び」を感じていただけるよう、細やかな工夫を重ねています。これからも、患者様の心と身体を支える食事づくりに、丁寧に向き合っています。

(管理栄養士 金田 恵美)

介護医療院
虹

敬老会を開催しました

9月10日(水)虹全体で敬老会を開催し、百歳超えの方14名、白寿6名、米寿12名、喜寿2名の総勢34名を祝福しました。敬老会に向けて女性はおんのりお化粧して、男性は背広に着替えて凛々しく表彰式に臨まれ、百歳を超えた利用者様は体調を見ながら参加されました。益永施設長より表彰後、ご家族様や受け持ち職員からのメッセージを読み上げました。手作りの額入りメッセージあり、受賞者が大きな声で表彰状を読み返す姿あり、心温まるひとときでした。敬老会終了後、職員手作りの水羊羹を受賞者に振る舞いました。

2階では、今年は紅白幕が急遽準備が出来ず、担当者で考えてカラフルなペーパーフラワーを壁に飾りましたが手作り感があってとても良かったと好評でした。コロナ禍で開催できない年もありましたが、来年も利用者の皆様がお元気で素晴らしい敬老会が出来ることを願っています。

(虹 2階敬老会 担当グループ)



元気で敬老会に参加できてよかったです



無事に皆さんにお祝いしていただいております

敬老の日おめでとうございます
いつもでもお元気でいて下さい(益永院長より)居宅介護
支援事業
虹体力勝負で
頑張っています

居宅介護支援事業所虹は全職員が主任介護支援専門員の資格を持っています。「ベテランケアマネ」と称して日々奮闘しています。

「介護保険を利用したいが、複雑でわかりにくい」「介護保険制度を、どうしたら上手く活用できるの」などの相談・疑問を解りやすく説明し、サービスを利用するための水先案内をするのが、ケアマネジャーです。略してケアマネと呼ばれています。

介護保険サービスはプランを作成しなければ利用で



多職種協働で大縄跳びに挑戦 3分間で50回達成(祝)

訪問をしている時間が多いため、連絡しても担当のケアマネがつかまりにくいとの印象があるかと思いますが、ケアマネは介護保険制度の適切な運用に貢献していますのでお許しください。

最近「身寄りがない」「お金がない」「介護ができない」「遺骨があつて施設に入れない」など、介護保険制度だけでは解決できない

事案で悩む事が多々あります。事業所内でも相談したい、地域や医療の専門職に協力を得ながら、相談援助業務に取り組んでいます。介護は「一人で悩まない」事が大切なように、ケアマネ自身も一人で悩まずに協力体制で多職種とチームマネジメントで相談業務にあたっています。

当事業所は介護医療院虹の1階にあります。在宅サービス(通所介護・訪問介護・訪問リハビリ・高齢者住宅)が併設となつているため、多職者との交流がしやすい環境でもあり、息抜きと称して、10月はとてもハードな大縄跳びに挑戦し職場全員で体力維持にも励む事ができました。11月はモルック大会にも挑戦します。利用者の皆さんにばかり「筋力維持」を推進してはいけなく、昼休みには器械を使ってパワーリハビリをしたり、身をもつて努力中です。ケアマネ自身が心身ともに健康であつてこそ、心に余裕をもつて相談業務にあたれると思つています。

介護の事で、お悩みの事がありましたら、気軽にご相談ください。

(居宅介護支援事業所虹

庄司 澄子)





各地から228名の参加者が集まりました

中四国ブロック 組合員活動交流集会

10/27.28

中四国ブロック組合員活動交流集会では鳥取大学孫大輔医師の記念講演、その後のグループ討議では在宅看取りについていろんな意見が出ました。ACP(アドバンス・ケア・プランニング)将来の医療・ケアに関する話し合い)に基づいた看取りは本人の意志を尊重し早期から地域包括支援や緩和ケアを利用することにより本人や家族の心身の負担を軽減する事が出来来ます。しかし貧困問題、独居の増加、80・50問題等、現在の社会保障制度で在宅看取りをするには

課題山積です。それにはやはり毎日楽しんで生活して健康寿命を延ばすことです。特に一人暮らしの方は誰とも会わない日が続くと、煙草を一日15本吸っているのと同じ状態に陥ると講演で学びました。二日目の分科会では香川医療生協の「楽しくなければ居場所でない。」を合言葉に活動されたり、新居浜医療生協では「たまり場」を作り、「人と話しながら食事をとるとたくさん食べられた。」「久しぶりに笑った。」と言っておられ、社会とのつながりが続けながら、周りも元気になる様な活動をして行けたらなあとも私も強く感じました。

支部活動、サロンを通じて「ひとりぼっちにしない」笑顔あふれる活動を目指していきたいと思います。

(岩田雅子)

12月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
12/2(火) 10:00~11:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
12/4(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
12/20(土) 10:00~11:00	法吉 /淞北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量

12月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
12/1(月) 10:00~12:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアイナ東出雲	交通安全教室(無料・どなたでも参加可)
12/3(水) 10:00~11:30	やまつつじサロン(宍道) /鏡集会所	寄せ植え 要申込 参加費1,500円(内出資金500円)
12/3(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 茶話会(お茶代100円 どなたでも参加可)
12/5(金) 10:00~12:00	だんだんサロン(朝酌) /福富公会堂	寄せ植えとお楽しみ交流会(申込制)
12/8(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	ミニクリスマスツリー作り(200円)
12/8(月) 10:00~13:00	サロン白鳥(意東) /おちらと村	みんなで歌おう (参加費1,500円+出資金500円 定員25名)
12/10(水) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	寄せ植え・交流会・芋煮会・野菜/バザー
12/12(金) 14:00~16:00	サロン(緑山) /古志原町民会館	カフェ(無料) コーヒーを片手にお話しませんか
12/15(月) 13:30~15:30	さわやかサロン(中央) /朝日公民館	寄せ植えとお楽しみ交流会(申込制)
12/16(火) 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	クリスマス会 (参加費500円、内300円出資金 要申込)
12/16(火) 13:30~15:00	夕陽サロン(乃木第一) /乃木公民館	リクレーションダンス(無料)
12/17(水) 10:00~11:00	ゆけむりサロン(海潮) /うしお交流センター	フラワーアレンジメント (参加費2,000円 申込要)
12/18(木) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイナ東出雲	クリスマス会(参加費500円 要申込)
12/22(月) 10:00~11:30	ほっこりサロン(八雲西) /稲葉集会所	寄せ植え(要申込 参加費1,500円)
12/27(土) 9:30~12:00	よろこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康麻雀

どなたでも参加できます！

だんだんチケットキャンペーン

申込締切: 12月29日(月)まで! チケットの有効期限: 3月27日(金)

①骨密度 ②MRI(脳)

ふれあい診療所健診センターで実施

③予防接種 どの予防接種でも可

税込金額から
各1,000円引き

条件

新規で組合員加入
+だんだん出資既に組合員の方で
新規だんだん出資だんだん
出資の増額

だんだん出資は年6回以上が条件です

詳細につきましては
職員へお尋ねください。

第37回

『戦争体験を語り継ぐ集い』

入場料
無料

日程

2025年12月6日(土)
13:30~16:00

場所

さんびる文化センター
(プラバホール)2階「大会議室」

オープニング: こどもたちによる歌「ぞうれっしゃよはしれ」

第1部 講演「われら撫順の子」

～侵略者を平和の闘士へと更生させた
戦犯教育から、未来を語る～

【講師】

山陰中帰連を受け継ぐ
あさがおの会代表
西村 弘命氏

第2部 朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」

朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」は、
1945年8月6日に原爆で亡くなった
広島県立第一高等女学校の同級
生223人の悲劇と、生き残った西尾
幸子さん(93才)の平和への願い
を伝える作品です。
若い世代が演じるこの朗読劇で、平和のバトン
を受け取ってください。主催: 「第37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

お問い合わせ

松江保健生協・地域担当課 太田 TEL:0852-27-3774

パッキングボランティア募集!

(食品の箱詰め)

	期日・時間	会場
①事前作業	12月 3日(水)10:00~12:30	高齢者住宅 ふらここ 1F
②第1パッキング	12月 8日(月)10:00~12:00	
③第2パッキング	12月 9日(火)10:00~12:00	
④第3パッキング	12月10日(水)10:00~12:00	
⑤第4パッキング	12月15日(月)15:00~16:30(2回)	いきいき プラザ 1F 体育館
⑥第5パッキング	12月17日(水)15:30~17:00	
⑦第6パッキング	12月17日(水)18:00~19:30	

※高齢者住宅ふらここ
(佐草町字尾尻前458-1)は、
介護医療院「虹」西隣り
※①~⑦
終了時間はめやすとなります。申込締め切り
2025年
11月27日(木)
(厳守)

お米・食品 募集!

お米なら過去2年以内冷蔵庫で保存されていたものならOKです。
2026年2月以降の賞味期限があれば大丈夫です。生鮮食品や酒類は不可です。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

「あったか元気便」事務局

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 <https://foodbankshimane.com>フードバンクしまね
あったか元気便
FOODBANK SHIMANE
ATTAKA KENGI BEN

ほほえみ まつり

会場：介護医療院 虹
松江市佐草町456-1

2025.12/3(水)
13:30~15:00

パワーリハビリ体験会があります。
飲み物、食べ物の出店やバザーもありますし
小麦の奴隷(パン屋さん)も来ます。

主催：介護医療院 虹 組織委員会・ゆめグループ
☎0852-24-1212



組合員さんが
考案された

すこしおしシピの紹介

材料(4人分)

ホットケーキミックス……………200 g
卵……………1個
牛乳または水……………140ml
缶詰少量ずつ(もも、みかん、フルーツミックス)
ホイップクリーム……………少量
冷凍ブルーベリー……………12粒くらい(3粒/人)

塩分
(1人分)
0.5g

作り方・ポイント

- ① ホットケーキミックスを水または牛乳と卵を入れてよく混ぜる。
- ② 果物の缶詰をザルで水気を切り、小さくカットする。
- ③ ①の中に②を入れて混ぜる。
- ④ ホットプレート又はフライパンに油をひいて、10～12cmの大き
さで焼く。(中火→弱火)
- ⑤ 両面焼けたら大きいので1枚を半分にしてもよい。
- ⑥ 焼けたらパンケーキの上にホイップクリーム、ブルーベリーを
飾る。



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、2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 e-mail: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でご記入いただくか、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、ご意見で感想など、「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またはe-mailにて応募ください。

しめきり

2026年1月31日

(当日消印有效)

🎀・🎀・🎀・🎀 おめでとうございます 🎀・🎀・🎀・🎀

安食 秀子さん
安部 賢さん
荒木 謙一さん
池田 桂子さん
池田 陽子さん
石川 浩子さん
板持 芳香さん
伊藤 京子さん
岩宮喜代恵さん
海賀 絹子さん
大木 澄子さん
大西 俊江さん
景山佳奈子さん
勝部 峯子さん

門脇 史子さん
黒川 敦子さん
小谷 清次さん
小林 澄江さん
近藤紀久子さん
斎藤賢代子さん
坂本 珪子さん
佐々木紋子さん
佐々木繁憲さん
高橋 靖子さん
宅和 浩一さん
田中 結さん
谷口 順子さん
殿本美恵子さん

富岡 輝孝さん
永瀬 朋之さん
二宮 啓さん
野津 三枝子さん
平井美恵子さん
深港 洋子さん
藤井 紀子さん
堀内 俊治さん
本田 純子さん
三代 智美さん
森田 道子さん
吉田 公重さん
(同姓同名)
場合があります

●10月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「アキノヨナガ」図書カードは毎月10日以降に発送します

253名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.1%)

1	2	3  A	4		5	6
7				8	9	
 B		10	11		12	
13	14		15  C	16		
	17	18			19  E	20
21				22	23	
24			25		26	27
28  D			29		 F	

解答欄

キ	ツ	ネ		ア	キ	ナ	ス
ノ	ー		ス	ブ	タ		タ
コ	シ	ヨ	ウ		イ	ヤ	ミ
	ヨ	セ	ガ	キ		ス	ナ
マ	ツ		ク	シ	ヨ	ウ	
ゴ	ト	ウ		ヨ	ウ	ケ	イ
ノ		ガ	ロ	ウ		ア	ナ
ヒ	ロ	イ	ン		ス	イ	リ

【10月号の解答】

アキノヨナガ

どんどん
ご応募下さい!

【タテのカギ】

- 1 クリスマスに使う樹木
- 2 革へんに化と書いて？
- 3 雲雀って読めますか？
- 4 2026年の干支
- 5 RCサクセションの曲
- 6 「○○○○は買わない」
○○○○も老いては
驚馬(どば)に劣る
がま口もこの一種です
- 9 姫路○○○○。不夜○○○○
○○○○ツリー
○○○○絵。「○○○風呂」
楽しくて面白い様子
- 18 11人でキックオフ
- 20 忠臣蔵の○○○四十七士
- 23 慰め楽しませる○○○会
- 25 米○○○○に釘
- 27 羊歯って読めますか？

【ヨコのカギ】

- 1 めあて。○○○○を定める
- 5 鯉の○○登り
- 7 セリ科の多年草、
葉の数は3枚
- 8 金太郎がかつぎます
- 10 世間一般の人々の耳
旧称はペルシャ、
イスラム共和国です
- 13 桜と共に日本の国花
○○○○掛け。○○○○だんす
- 15 対義語は「沈降」
- 17 海外旅行後の○○ボケ
- 19 壬申(じんしん)の乱が
起きた○○時代
- 22 夜のまだふけないころ
- 24 神社にある一対の像
- 26 海馬と書く海獣
- 28 もちつき道具の一つ



二重ワクの文字を、Aと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



おたより
ひろば

今月のおたよりテーマ

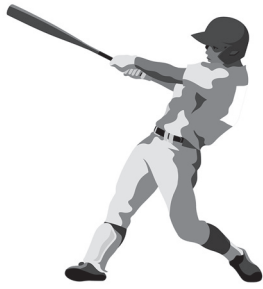
2025年
心に残る「ほっこり」
エピソードです。

夫婦で一緒に

成相春枝さん
最近は大リーグファンの
夫に感化され、今や三選手
(大谷、山本、佐々木)の所
属チームのドジャースに
すっかりはまっています。ま
した。70歳過ぎでのコミュ
ニケーション不足も夫婦共
通の話題で解消です。

懐かしの

きなこさん



運動教室の後、三人の仲
間と駐車場へ向かう時、一
畑薬師のイベントポスター
が貼ってあり、何気に私が
「二畑パークへ行こうかな
」の歌い出しを口にした
ら、後の二人も続けて歌い、
2番までも。信号待ちで歌
いました。
山育ち、海育ち、町育ち、
年齢も違うけれど「昭和生
まれだねー」と、懐かし
いほっこりを思い出しまし
た。

自由投稿

秋の味覚

内田道子さん

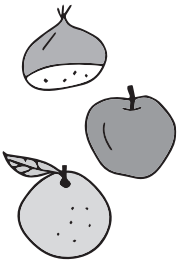
毎年恒例の赤米高原へり
んご狩りに行きました。お
いしいりんご満喫です。

原 栄子さん

10月16日西南支部は、安
来観光みかん園にみかん狩
りに行ってきました。木か
らはさみで切り取り食べ放
題60分、たくさん頂きました。
企画された方に感謝。
有難うございました。

ナンジャモンジャさん

仁多町の親戚から栗が届
きました。この暑さにもめ
げず：豊作とか。おかげ様
で「栗の渋皮煮」を作りま
した。楽しんで秋を味わっ
ています。



特殊詐欺

足立 裕さん

今年も特殊詐欺被害防止
劇団の「ふじななんでもこ
いの会」で活動しました。
こんなにひどい世の中に
なるとは思わず、始めて早
10年が過ぎ、新手が次々に
現れネタは尽きませんが、
歳が：どんどん増えていき
セリフの覚えがおっつかず
お手上げ、ジエンド間近か
など。とりあえず今年は元
気で劇やれたなと。

衣替え

片寄幸枝さん

衣替えの季節になりました
たが、私は一日三回の衣替
えです。朝は長袖、少し暑
くなると半袖、日中はラン
ニングです。息子に笑われ
ています。

雪が積もったら

R・Iさん

雪が積もったら、かまく
らやすべりだいを作って、
孫たちを喜ばせたいな。体
力を温存しておかなければ。
気になる

70代女性さん

10月に白内障の手術をし
ました。新聞や本の文字が
よく見えるようになり、メ
ガネを忘れるくらいで喜ん
でいます。一方で、鏡に映る
自分の顔のシワやシミが
びつくりするくらいはつき
りと正直に映り、「アッ
アッ!!」とため息が出ます。
ホコリや汚れも気になり毎
日が忙しくなりました。

気分上々

おしゃれに目覚めた
おばあさん

最近は何のせいかわかもや
る気がおきなくなり、これ
ではいけないと何十年(?)
ぶりに、マニキュアを始め
ました。しみとしわだらけ
の手ですが、うすいピンク
色の爪が光っているだけ
で、何か気分も上がりまし
た。



平和を願って

石橋美奈子さん

広島に所要があり出かけ、
帰りに不動院金堂に寄りま
した。ここは広島市内に現
存する唯一の国宝です。
爆心地から4km弱で大き
な被害を受けることなく
原爆による負傷者も出ず火
災も発生しませんでした。
原爆投下後、被爆した人達
が次々とやって来て不動院
の境内は被爆者が溢れ修羅
場と化したと被災史にあり
ました。当時を想像しても
現実とは遥かに想像を超えて
いた事でしょう。悲惨な戦
争はしてはいけません。し
かし、今日この頃、身近に
感じてしまいます。どうか
世界が平和であるよう願っ
てやみません。

涼しくなると

ト部久未さん

近頃涼しくなったせいか、
よく野良猫を見かけるよう
になりました。涼しくなる
と行動が活発になるのは、
人も猫も同じなのだなど
ほっこりしました。

店がなくなる

土屋和洋さん

私の地区の唯一の店で
あったコンビニが8月末で
閉店。店が完全になくなっ
た。最近の買い物は車利用
が主体になり、品数の多い
駐車場の有る周辺の大きな
店に行く事が多く、地元の
店の利用が少なくなってい
る。年々高齢者が増す中、
免許返納を考えるも足がな
くなつては：。負の連鎖、こ
まったものである。安全運
転に心掛けたい。

文芸コーナー

川柳・俳句
・写真・作品など法吉支部 廣江百合子さん
「すすきで作ったフクロウ、鳥&苔玉」「おたよりひろば」(2月号)の募集テーマは
①「私のマイブーム」 ②「自由テーマ」です。
どちらでも応募できます。

命の危機を乗り越えて ～生協病院で出会い、「歩きたい」思いを聞く～

2025年3月7日、石倉英夫さん(75)は外出中にくも膜下出血で倒れ、外で倒れたまま、約2時間半の間、発見されなかったそうです。直前の首の痛みを放置していた中での、突然の出来事でした。

日赤で2カ月間意識不明が続き、医師からは「寝たきりになるかも」と告げられるほどの厳しい状態。体重も20kg減るなど、まさに命の瀬戸際でした。

その後、石倉さんは生協病院へ転院。私も同時期に入院していた際に、石倉さんと知り合い、直接お話を伺う機会をいただきました。意識が戻った石倉さんは、担当医に「希望は？」と聞かれ、「歩きたい!」と即答されたそうです。この強い回復への意欲が、リハビリの

大きな原動力となりました。

自力で座ることもできなかった状態から、リハビリ担当者の方々と二人三脚で努力を重ね、驚くべき回復を遂げられました。現在では麻痺を残さず、杖を使って歩けるまでに回復されています。

前向きに生きる石倉さんの姿と、それを支えたりハビリの力に深い感銘を受けました。私も、日頃の健康管理と、リハビリの専門家との共同による治療の大切さを改めて感じました。(報告者 都田 操)



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
- ・ふれあいヘルパーステーション ☎0852(26)7608
- ・せいきよう介護・福祉タクシー ☎0852(20)2021

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

●生協東出雲えがおデイサービス ●生協東出雲居宅
松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

せいきよ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

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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		大西	大野	数森	
	予約	大野	大西 数森	福田	大西		大西
循環器内科	新患	眞木高	眞木高	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患				大村		
	予約	眞木薫 濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
心臓血管外科						齋藤 (第1・第3)	
腎・透析科						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)	大田 (第1・第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前10時まで)	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	交代制	佐藤 山本 横山	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		大学医師	大学医師 (9:30～)			非常勤医師	
放射線科			完全予約制 田中	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		高梨 (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	土
内科	予約		濱田		濱田		
	循環器		越田	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		上田					
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。

※泌尿器：手術や検査の都合で、受付が早めに終わる場合があります。

※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。

※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。 ※眼科の受付は10時まで。

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**

2025 12 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。

年末年始休診のお知らせ **12/30(火)～1/4(日)** 一般外来を
休診いたします。
1月5日(月)から平常通り診療いたします。

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 第2・4土曜日 8:30～12:00

- 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。
- 受診時はマスクの着用等の院内感染予防にご協力お願いいたします。
- 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。
- ホームページ
<https://www.matsue-seikyo.jp/>
スマートフォン用サイトはこちらから→

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	土
戸 田		戸 田	戸 田	戸 田	戸 田	大学医師	戸 田

午後診療

○診療／14:00～(月・火曜日) 13:00(木曜日)
予 約／13:30～15:30(月・火曜日)
○受付 予約外／13:30～15:00(月・火曜日)
13:00～15:00(木曜日)

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

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

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～土)	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。
※ 土曜日診療は第2、4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。

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。