



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員	31,192人
出資金高	1,555,150,300円
平均出資金額	49,857円
機関紙手配り協力員数	1,803人
手配り配布数	11,236部

9月号

2026年9月1日
No.624

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!



つながり支え合う地域をめざして

9月・10月
11月は

つながる月間です



八雲西支部ほっこりサロン「戸田医師を囲んで和やかに懇談」



揖屋東支部「ブルーベリー狩り」



忌部支部ななかまどサロン「介護保険学習会」

松江保健生協では、9月から11月までの3か月間を「つながる月間」と位置づけ、多彩な取り組みを展開します。健康チェックや班会でのひととき、ウォーキングや季節の交流行事など、笑顔があふれる集いの場が広がっています。「久しぶりに顔を合わせて話す」「新しい仲間と出会う」「そんな小さなつながりの積み重ねが、安心して暮らせるまちづくりと、私たち自身の元気の源になります。お一人での参加はもちろん、ご近所やご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひ近くの活動にご参加ください。青空健康チェック・サロンの予定表は3ページをご覧ください。

この秋、あなたも地域の中で「心地よい笑顔の輪」を広げてみませんか？



健康講座

ロコモティブシンドローム

膝腰の痛み

について



講師

生協病院
整形外科 医師

高濱 顕弘

日時

9/30 (水) 13:30～

会場

生協病院別館 2階大研修室

膝や腰の痛みにお悩みの方、必見!

当日は理学療法士による体操指導もあります。

申込不要です。直接会場へお越しください。

お問い合わせは地域担当課 TEL 0852-27-3774 まで

「まつほっこり」グッズ 作成コンテスト 開催します!

まつほっこりにちなんで作った作品やグッズを募集します!!

イラスト・クラフト雑貨など、ジャンルは自由です。職員、組合員、そのご家族様、学生(奨学生、医学生、看護学生)等々どなたでもご応募できます



特典

応募者全員の方にプレゼントを差し上げます。上位3名の方には豪華景品を贈呈します。

投票イベント

10月31日(笑顔まつり当日)に来場者による投票を行い、順位を決定します。

応募方法

- ・実際の作品を各事業所受付窓口へ持参
- ・郵送(ハガキ、封書、小包)で応募
- ・Email: y-furukawa@matsue-seikyo.jp
- ・作品には「用途」「こだわりポイント」を記載いただき、「住所」「氏名」「連絡先」をご記入の上ご応募ください。

応募先

〒690-8552 島根県松江市西津田8丁目8-10

問い合わせ先: 事務研修委員会ゆるキャラ制作実行委員会
TEL 0852-22-0723 (古川)



応募締め切り

10/16 金

ちょっと気になる病気の話

漢方外来について ③

松江生協病院 女性診療科医師

根津 優子



【第3回】気をととのえる

今回は、「気」を整える漢方についてお話しします。

漢方という「気」とは、生命活動を営むエネルギーのことです。

気のバランスが崩れると、さまざまな不調が現れます。代表的な異常として、①気が不足した状態「気虚」、②気の流れが滞っている状態「気滞」、③気の流れが逆流する状態「気逆」があります。

①気が不足した状態

「気虚」

気が不足すると、「体がだるい」「疲れやすい」「やる気が出ない」「風邪をひきやすい」といった症状がみられます。

「最近、気分が重たい」「頭が重い」「どこに何かがつかえている感じがする」「胸のつかえる感じがする」「おなかが張る」といった症状は、気の巡りが滞っているサインかもしれません。

②気の流れが滞っている状態

「気滞」



このような状態には人参や黄耆などの生薬を含む漢方薬を用いて、気を補います。

蘇葉（シソの葉）や厚朴などの生薬が気を整えてくれます。

③気が逆流している状態

「気逆」

このような場合には、桂皮と甘草の組み合わせや黄連の生薬を含む漢方薬を用いて、気の逆流を抑えます。

代表的な漢方薬として、桃核承気湯や黄連解毒湯があります。



「気」は目に見えないものですが、私たちの心と体を支える大切なエネルギーです。

©日本漢方医学教育振興財団

気の異常	主な状態	主な症状	原因・きっかけ	代表的な生薬	代表的な漢方薬
気虚	気（エネルギー）が不足している	疲れやすい やる気が出ない 風邪をひきやすい	過労 ストレス 加齢	人参 黄耆	補中益気湯 人参養栄湯
気滞	気の流れが滞っている	気分が重い のどのつかえ感がある 胸苦しさがある お腹の張り	ストレス 緊張 不安感	蘇葉 厚朴 枳実	半夏厚朴湯 香蘇散
気逆	気が上に逆流している	イライラする のぼせる、顔がほてる 頭痛や動悸がする	ストレス 緊張 更年期障害	桂皮+甘草 黄連	桃核承気湯 黄連解毒湯

当院の女性診療科医師は 漢方専門医です！

日本東洋医学会認定の漢方専門医です！

【漢方専門医とは】
西洋医学を十分に習得し、内科、外科、産婦人科など西洋医学の専門分野を持った上で、漢方医学についても修得した医師です。 ※2025年6月時点 島根県内 漢方専門医:12名

日本東洋医学会の漢方専門医は、あらゆる具合の悪さや病気で悩む方々に、現代医学とは異なる方法で、症状の改善もしくは治癒を目指す最適な漢方治療を提供します。

月経や更年期の不調のある方、原因がはっきりしない体調不良でお悩みの方、一度相談してみませんか？ ※漢方治療は保険診療です



戸田 穂子

冷え、むくみ、生理痛、PMS、疲労、気分の波、睡眠不調などご相談ください。

日本東洋医学会
漢方専門医・指導医



根津 優子

なんとなく不調の方へ、漢方で症状改善を一試に考えます。

日本東洋医学会
漢方専門医
(今年度取得予定)



安来第2支部の江畑
にんじん班は平成11年
に結成しました。
現在は10〜15名の
方が班会に参加され
ます。毎月第3水曜日
の午後に開催していま
す。

安来
第2支部

班活動について

班会の内容は各種講
習会や手芸・寄せ植え・
パッチワークなどを行
っています。

12月はクリスマス
会、1月は新年会など
季節に合わせた活動も
行っています。7月は
野菜づくり講習会を開
催しました。気候に合
わせた野菜づくりや肥
料・消毒の注意点など
を学習しました。



9月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
9/1(火) 9:30~10:30	東まづばら ／津田公民館交流ホール	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
9/3(木) 10:00~11:00	菅田学園 ／菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、 骨密度、握力
9/3(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

9月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
9/2(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(足指力測定)・野菜バザー 参加費:200円
9/4(金) 13:30~15:00	サロン白鳥(意東) ／おちらと村	「ロコモって何?」 高濱理事長&理学療法士 参加費300円
9/8(火) 10:00~11:00	ななかまどサロン(忌部) ／忌部公民館	ゼジゴン&テンちゃんと一緒にうたおう♪
9/10(木) 10:00~11:00	石橋健康サロン(城北) ／石橋4区町内会館	おっくんライブ 参加費無料
9/11(金) 10:00~11:30	まちかふえサロン(出雲郷) ／市向集会所	「手指の関節はのなし」 高濱理事長&理学療法士 参加費200円
9/14(木) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) ／松ヶ丘会館	体操、フードバンクバザー 参加費100円
9/15(火) 13:30~14:30	いけいけサロン(東川津) ／川津公民館	認知症について 参加費無料
9/15(火) 13:30~15:00	牡丹サロン(八束) ／入江寿会館	歌おう会
9/17(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) ／竹矢公民館・よろこび会館	防犯教室、消費生活問題について 講師:松江警察署、松江市消費生活相談室 出資金300円
9/17(木) 10:00~11:30	かななびサロン(山代) ／団原公民館	タオル体操、骨密度測定、脳トレゲーム 参加費100円
9/18(金) 10:00~11:00	大東健康サロン(大東) ／ねんりんセンター	軽度認知症について 講師:認知症認定看護師 参加費100円
9/24(木) 15:00~16:30	健康サロンもちだ(特田) ／平成会館	健康チェック・体操 参加費:無料
9/25(金) 13:30~15:00	あったかサロン(伯太) ／はくた文化学習館	腰痛体操 講師:理学療法士 参加費:無料
9/26(土) 10:00~12:00	寄りこいサロン(古志原西) ／一の谷集会所	健康マージャン、体操他、軽食あり
9/28(月) 10:00~11:30	水辺のサロン(本庄) ／本庄公民館	肩こり・腰痛体操 講師:理学療法士 参加費:無料

どなたでもお気軽にご参加ください

い き い き 元気に 活動しています!

古志原西支部の運営
委員4名で、「介護医
療院虹」のパワーリハ
ビリ体験会に出掛けま
した。
パワーリハビリは、
機械を使って普段動か
していない筋肉に刺激
を与えるものなので、
ストレッチに頑張る必
要もなく、また身体を
痛めたりする心配のな
い安全な運動でした。
現在は「なないろ」

古志原
西支部

パワーリハビリ 体験会

7/30

「ふらこ」の入居者
の方や「虹デイサービ
ス」に通所されている
方が利用なさっている
そうですが、今後は組
合員にも利用を拡大
する計画があるよう
です。
皆さんも、班会など
で体験なさってみるこ
楽しいですよ。



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

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
お問い合わせ先

担当:太田

主催: 松江保健生協 まちづくり委員会

第1・第2・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（第4のみ）
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		完全予約制 大西 （第4）
循環器内科	新患			山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木	完全予約制 越田・鈴木 山下・宮廻 （第4）
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）	完全予約制 大田 （第4） （奇数月）
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		
皮膚科				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	土
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

第2土曜が休診になります

○2026年4月～9月… 内科、脳神経内科、
乳腺科に限り第4土曜日のみ診療

○2026年10月～… 第2、4土曜日休診

※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。

20269

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	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

完全予約制

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
大腸肛門	月
ストーマ	第2水・第4水
受付時間	
8:00～11:00	
完全予約制	

総合病院 松江生協病院

松江市西津田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
☎0852(26)0444

平井／山崎／谷

	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



介護医療院虹では、かねてより計画していた、「フオーゲルパーク」への久しぶりの外出を5月20日(水)に実施することが出来ました。コロナやインフルエンザなどにより、延期や中止が続く「次の計画の時には行きたいね!!」と話をしていました。当日はいつもとは違う外の新鮮な空気を胸いっぱい吸い込み一歩外へ踏み出すと鮮やかな景色が広がっていました。久しぶりに肌に感じる外の風、目に映る景色、そして心地よい周囲の賑わい目を見輝かせ、道中では「やっぱり外にでるのはいいね!!」「連れてきてもらって良かった!!」とたくさん笑顔が見られました。

当日、ガイドと運転を兼ねた付き添いの職員より「本当に楽しかった」「また一緒に行こうね!!」とその一言に込められた想いや言葉に元気をもらい、今回の外出の大成を物語っていたと話し、大満足のひと時だったと言っていました。

心も身体も元気になる素晴らしい一歩となったと思われまふ。

介護医療院虹
笑顔あふれる一歩、
久々の外出イベント大成功



7月10日、健康づくり委員会員の6名で「エール飯」作りに参加しました。

今回のメニューは、すこしお料理も含め4品、「夏野菜の甘酢あんかけ丼」「キュウリとサラダチキンのオイル和え」「スープ餃子」「サイダーのフルーツポンチ」でした。

6名で分担し、時間内に手際よく完成！テスト等のため食事を持ち帰る学生が多かったものの、計27名に参加いただく機会となりました。

楽しく会話に花が咲き、「美味しい!」と皆さん綺麗に完食!当日は血管年齢測定も実施し、それぞれの数値を見て盛り上がりしました。



健康づくり委員会
エール飯に参加して



【エール飯とは?】
日々勉強や実習に励む医学生・看護学生へ、組合員さんが応援(エール)の気持ちを込めてご飯をふるまう取り組みです。

【第2報】笑顔まつり開催迫る!

10月31日(土)は予定をあけておいてくださいね!

10月31日(土)開催の「笑顔まつり」に向けて、ただいま準備真最中です!
健康チェックやステージ企画、お楽しみの催しなど、**今年も楽しい企画盛りだくさん**でお届けします!

会場 松江生協病院
ふれあい診療所

内容

- ・ステージイベント
- ・子ども向け体験企画
- ・高校生とのコラボ企画
- ・健康チェック

ほかにも
おいしい!たのしい!出店多数!

キッチンカーも
くるよ

121,960羽

たくさんの折り鶴をありがとうございました

組合員のみなさんから過去最高12万羽超の折り鶴をお寄せいただきました。
平和を願って広島にお届けしました。
8/6に開催された原水爆禁止世界大会の様子は強い体10月号でご紹介します。

高齢者住宅(なないろ ふらここ)

入居者募集! **空き部屋情報**

松江市佐草町にある
「なないろ住宅」「ふらここ住宅」の
9月1日現在の空き部屋数

なないろ
住宅

1室

ふらここ
住宅

3室

気軽に見学にきてください

入所についてのお問い合わせは下記までご連絡下さい。

介護医療院 虹 池田真由美
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

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

『お米一合運動』に

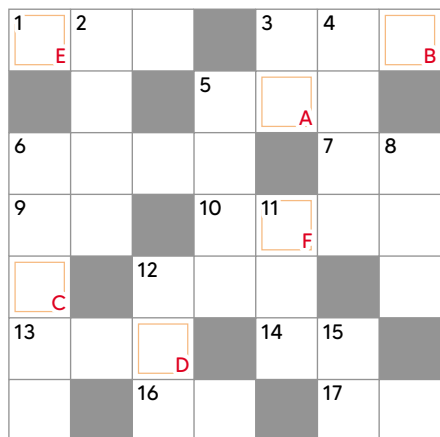
皆様の温かいお力添えを
お願いいたします。フードバンクしまね
あったか元気便

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

雑賀支部

『季節の植物』絵手紙班一同



解答欄	A	B	C	D	E	F

サイ	ホ	ウ	シ	回
バ	マ	シ	ン	
ト	シ	ヨ	ホ	ジ
シ	ヨ	ク	パ	ン
ヨ	ソ	カ	キ	コ
シ	ヨ	ウ	ガ	モ
ツ	メ	ム	ギ	チ

※クロスワード.jpより
転載しています。【7月号の解答】
トウモロコシ

だんだんご応募下さい!

- 【タテのカギ】
- 鉄砲を一回撃つこと。
 - 体などが浮かぶこと。
 - 体などを浮かす物。
 - おどきをおどる女。女性ダンサー。
 - その人に備わっている性格や品格。
 - 天気などが悪くなりそうな様子。
 - 救うこと。助けること。
 - 性質がちがっていること。
 - 心を決めること。心構え。
 - 金額などを自動的に計算して記録する機械。
 - 一緒にいくこと。また、その人。同伴者。
 - 真の値と計算・測定して得た近似値との差。
 - 時間の差。標準時の違い。時間をずらすこと。
 - 順に長く並んだもの。
 - 自分の国以外の国。
 - 黄色で辛い香辛料。
 - 物事のなりゆきを前もっておしはかること。
 - 一緒に行くこと。また、その人。同伴者。
 - 真の値と計算・測定して得た近似値との差。
 - 時間の差。標準時の違い。時間をずらすこと。
- 【ヨコのカギ】
- まつりごと。領土・人民を治めること。
 - 韓国の貨幣単位。
 - 左右に開閉する戸。
 - 英語で集合住宅のこと。森林にすむ、歯がするどく、太くて丸い尾を持つ小型の動物。
 - 順に長く並んだもの。
 - 自分の国以外の国。
 - 黄色で辛い香辛料。
 - 物事のなりゆきを前もっておしはかること。
 - 一緒にいくこと。また、その人。同伴者。
 - 真の値と計算・測定して得た近似値との差。
 - 時間の差。標準時の違い。時間をずらすこと。

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

すこしお

組合員さんが考案された

すましおしシピの紹介

たっぷり野菜の
ドレッシング和え塩分
(1人分)
0.7g

材料(1人分)

- ゆでタコ100g
- ニンニク小 1/2 (みじん切り)
- なす2本
- パチトマ3ヶ
- パルサミコ酢小 2.5
- 玉ねぎ大 1
- オリーブオイル 小 1/4 (粗みじん切り)

作り方・ポイント

- なすはへたを取り、厚さは1.5cmの輪切り、塩少々振り5分くらい置き、ペーパーで押さえて水気を拭く。
- なすをオーブントースターでこんがり色がつく位5分ほど焼く。
- タコは3～5cm斜め切り、トマトは粗みじん切り、玉ねぎやオリーブオイル、パルサミコ酢、ニンニクみじん切りを混ぜたドレッシングを加えて全部を和える。

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

大人健康チャレンジ&
きっずチャレンジ9月末まで
開催中

チャレンジシートの提出〆切は10月末です

ご不明な点がある方は、下記までお気軽にお問い合わせください。

(問合せ)地域担当課 ☎ 0852-27-3774



今月のおたよりテーマ
「最近笑ったこと」
です。



強い体のおたより広場を読んでいました。夕顔の花のところで、「ほうー、私と同じような人もいるんだ。」つぶやきながら読んで、ペンネームを見て気がきました。なんと私が書いた文でした。(笑)自分で笑ってしまいました。さんちゃんさん

三原昌子さん

断捨離ができると思いきや、着物やカメヲなどを業者に鑑定してもらいましたが、ほとんど引き取り出来ないと言われ笑ってしまいました。期待はずれでショック！現実を知りました。すみちゃんさん

自由投稿

先日、出雲で大火災が発生して消火が大変だったそうですね。アーケードがあったため、高いところから消火活動ができていたことも大変そうでした。火事にならないように気をつけたいです。

田村あや子さん

夫といつまでも元気で動けるときは出かけようねと話しています。家に居てもだらだらせず計画を立てて一日一日を大切に過ごすように心がけています。

尾添美栄子さん

虹のパワーハビリ体験会へ行きました。少し負荷をかけて眠っている筋肉を動かす体験でした。すこし物足りなく感じましたが、帰りに少し疲れたように感じ成果が出たように思われました。継続的に出来たらと思います。前々から少し気になっていた職員さんで同姓同名の方にお会いでき思っていた通りの方でとてもうれしく思いました。

池田真由美さん

サッカーワールドカップ開催の最中、孫のサッカー大会の応援に出かけました。ボールを追う孫たちの姿に感動しながら、この中から日本代表選手が生まれないかなあと期待に胸をふくらませたばあばでした。

安部範子さん



イラスト：三代淑子さん

職場に新しい仲間を2人むかえました。いっしょにがんばろう。

kichiiさん

夫がトウモロコシの収穫のお手伝いに行っています。深夜一時過ぎ起床はつらいですが、美味しい朝ごのトウモロコシをいただけるので嬉しいですよ。

遠藤良江さん

義母が96歳で逝ってからもつづいて一年。最新の4ヶ月は在宅診療でヘルパーさんなどさまざまな方にお世話になりながら過ごしました。

花が好きな義母は、つづじ、ゆり、あじさい、ききょうを樂しみながら過ごすごうができました。

須山英子さん

「おたよりひろば」(11月号)の募集テーマは

①「今年のうちにやりたいこと」

②「自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

おめでとうございます

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、11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9月30日

(当日消印有効)

青戸 朋子さん 小玉登喜子さん 野津美保子さん
安達 愛子さん 古藤 春美さん 引野喜久代さん
池原三代子さん 坂本 純子さん 平田久美子さん
石倉 明美さん 白築 君子さん 福岡 浩子さん
石倉 優子さん 菅井 祥史さん 藤井 和子さん
石田 益美さん 鈴木 咲子さん 細木 美将さん
植松 史織さん 鈴木 益彦さん 堀尾 裕美さん
内田ヨシ子さん 曾田 幸子さん 宮本 邦子さん
大本 公良さん 竹下 幸美さん 村上 純子さん
勝田美紀子さん 田中としこさん 村上 敏江さん
勝部 仁士さん 土江由美子さん 村松 洋子さん
金山 幸子さん 坪上 逸郎さん 森山 洋子さん
金山 真也さん 根本 浩夫さん (同姓同名の場合があります)

240名の方から回答を寄せていただきました。

●7月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「トウモロコシ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。