月刊 強い体

松江保健生協の現況（9月末日現在）

組合員……33,202人
出資金高……1,652,354,400円
平均出資金額……49,767円
機関紙手配り協力員数……1,889人
手配り配布数……12,525部

11月号
2022年11月1日
No.578

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
http://www.matsue-hew.jp/
スマートフォン用サイトはこちらから→

松江保健生協 創立 70周年

あっち こっち たのしく

生協強化月刊（10月～11月）

支部企画を開催！

「せいきょう強化月間」が始まりました。
今年は「生協創立70周年企画」と銘打って、“多彩”で“楽しい”
支部企画が開催されています。感染対策を取りながら、
元気に楽しく「月間」に取り組みましょう！

9／29　八幡大門支部　げんきサロン「川上さん音楽会」より

八幡大門支部

もっと気軽に集える場にしたい

八幡大門支部の「げんきサロン」は今年9月に川上勝美さんを招いた音楽祭を開催し“元気”に復活しました！このサロンが多くの人の出会いや喜びの場となるようにしていきたいと思います。

撮影時のみマスクを外して撮影をしています。

10／13　緑山支部「しまね花の郷 お出掛け交流会」より

緑山支部

楽しかった！お出掛け交流会

緑山支部では出雲の「しまね花の郷」へお出かけしました!当日は絶好の行楽日和、きれいな花と道の駅でのお買い物で「やっぱりお出かけはいいわ」とみなさん大満足でした。

10／7　意東支部 すいせん班　「糖尿病」学習会より

意東支部すいせん班

ようこそ！先生

意東支部のすいせん班では研修医の長谷川先生を招いて「糖尿病」についての学習会を行いました。普段は聞けない事も気軽に質問、先生も丁寧に説明され、みなさん納得の表情。その後は楽しくおしゃべりし、楽しいひと時となりました。

祝 松江保健生協創立70周年!

組合員紹介 & だんだん出資 キャンペーン

① まだ「組合員でない方」をご紹介ください。

② まだ「だんだん出資をされていない方」はご協力ください。

*だんだん出資は現金から口座振替の移行や増額も含む
*期間は2022年9月～2023年3月末まで

☆もれなく右の70周年記念グッズを進呈！！

新しく「組合員に加入された方」と「だんだん出資にご協力いただいた方」に70周年記念品を進呈します!

創立70記念うちわトートバッグだんだん煎餅

創立70周年記念企画　原稿募集！

「生協とわたし」

松江保健生協は今年創立70周年を迎えます。
「強い体」機関紙編集委員会では、記念企画としてみなさんからの原稿を募集します。2023年1月号（新年号）より6回の連載で掲載します。あなたの想い出などお寄せ下さい。

■文字数　500字まで
■〆切り　2023年2月末日
■採用された方に図書カード（2,000円分）を進呈いたします。
■宛先　〒690-8552 松江市西津田8-8-10
松江保健生協「強い体」機関紙編集委員会

ちょっと気になる病気の話

月経困難症について

松江生協病院　女性診療科
戸田　稔子

月経（生理）に関する不調を訴える女性は多く、思春期から閉経期の女性にとって大きな問題です。月経前や月経中の体の不調には、病気が潜んでいる可能性があります。正常な月経について知り、痛みが強くてつらかったら、月経痛（生理痛）は当たり前と思わず、少しでも異常かも？と感じたら、早めに産婦人科を受診して相談しましょう。

月経痛、月経前月経中の不調（月経困難症）は、当たり前と思っていませんか？

月経に関する基本的な情報は、なかなか得る機会がありません。おそらく多くの女性は、中学校・高校等での保健体育の1～2回の授業のみかもしれません。

個人差はありますが、初潮の平均年齢は12歳、閉経は、50歳。1回の月経日数は、3～7日（平均5日）、周期は25～38日。女性は38年間も月経とおつきあいするわけです。平均周期で数えれば、一生で、４５０回～５００回ぐらい月経があることになります。何らかの不調を抱えている人は、20代で80％以上、30代で70％以上もいます（内閣府調査）。毎月の不調は女性の生活の質を大きく低下させます。繰り返す痛みにより、脳の変化が起こり、月経時以外でも慢性的に痛みを感じるようになったり、気分の変化をひきおこします。月経関連の不調により、学業や仕事の成績にも悪影響が出ることがわかっています。

痛みや不調をがまんしないで、もっと自分を大切にしましょう。

月経に伴う疾患

月経困難症

月経痛（腹痛、腰痛等）が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もあります。

月経前症候群（PMS）

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状で、月経が始まると症状が軽快、消失します。排卵後の女性ホルモンの状態に対して、体が大きく反応するために起こると考えられています。症状の悪化には、ストレスも影響しているようです。

月経痛は体からの大切なサインです。

まずは、自分の生理（月経）と向き合ってみましょう！

症状セルフチェック（図1）

子宮内膜症

誤解されがちですが、これは子宮でおこる病気ではなく、子宮の外でおこる病気です。

子宮内膜症とは、骨盤内や卵巣など子宮以外の場所で子宮内膜のような組織が増殖する病気です。増殖した組織は子宮内膜と同じように、月経がくると崩れて出血を起こします。本来の子宮内膜は出血とともに腟を通ってカラダの外へ出されますが、子宮以外の場所で増殖してしまった組織には出口がないため、お腹の中にたまって炎症を起こし、激しい痛みなどの症状を引き起こします。

20代～40代の女性に多く、閉経すると症状はほぼなくなります。症状は、強い月経痛、骨盤痛、性交痛、排便痛等。不妊の原因になることがあります。

昔、女性は早く結婚し、生涯に産む子どもの数も多かったので、一生の月経回数は50回程度でした。しかし、ライフスタイルが変化し、結婚年齢が高くなり、出産回数も減少しました。この月経回数の増加が子宮内膜症の増加に関係しています。

現代の女性は子どもを産むだけでなく、男性と同等に学業や職業などを選べる時代です。男性には月経困難症はありません。健康面において、それだけ女性は不利な立場にあります。月経困難症をうまく管理して体調を整え、社会生活も妊娠・分娩も実現していきたいですね。

思春期の月経痛は特に病気がない場合が多いのですが、思春期に月経痛が強い女性は、後に子宮内膜症と診断される確率が高くなります。初期の子宮内膜症は診断しにくいので、重症化してから診断され、治療が遅れることが多いのです。

調査によると、月経に関する異常症状やPMS（月経前症候群）がある場合でも「何もしていない」人が最も多いです。婦人科の受診に抵抗がある方も多いかもしれません。しかし、月経の痛みや、不調を緩和できる薬の服用の相談、子宮や卵巣の病気の早期発見のためにも、早めの婦人科・産婦人科の受診をお勧めします。鎮痛剤のみでなく、低用量ホルモン剤（ピル）、黄体ホルモン剤の服用や、漢方治療などもありますので、医師に相談しましょう。

（図1）

CHECK!

確かめて！ 症状セルフチェック

自分に当てはまる項目があるか、チェックしてみましょう！

- □ 生理痛が年々ひどくなってきた
- □ 生理のときに飲む鎮痛薬の量がだんだん増えてきた
- □ 生理のとき、鎮痛薬を飲んでも痛みがおさまらない
- □ 生理のとき、吐き気やめまいがする
- □ 生理以外のとき、下腹部に鈍痛がある
- □ セックスのとき奥のほうが痛い
- □ 排便のとき肛門の奥が痛い
- □ 妊娠を希望して２年以上たつが、妊娠しない

左のセルフチェックで当てはまる項目があった人は、子宮内膜症の可能性があります。痛みを我慢しないで、早めに女性診療科を受診しましょう。
また、全く自覚症状がないケースもありますので、症状がなくても、1年に1回は婦人科検診を受けるようにしましょう。

女性診療科又は健診センターへの予約は「強い体」8ページをご覧ください。

支部や班で 元気に いきいき 活動しています！

雑賀支部 ひまわり班

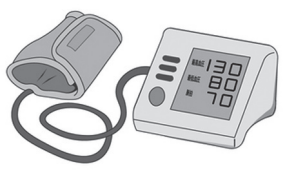
平和・夏まつりで健康チェック

8/21

8月21日、雑賀支部ひまわり班主催で「平和・夏まつり」をかんべの里工芸館2階交流ホールで行い、約125名の参加者でにぎわいました。

広島の高校生が描いた原爆の絵や原爆パネル展をはじめ、かんべの里の館長錦織さんの紙芝居「てぶくろ」（ウクライナ民話）、リコーダー&オカリナの演奏、平和の絵本、こども縁日、松江保健生協による「健康チェック」など盛りだくさんなイベントをみなさんが楽しんでくれました。

原爆の絵や原爆写真のコーナーでは、たくさんの家族連れの方が熱心に見てくださり、親子で話されている姿があちこちで見られました。健康チェックでは、地域担当の大森さんが、血圧計をはじめ体組成チェック、足指力や骨密度測定など、自分の体の状態を知る機会が少ない中、受けられた方々から大変喜ばれました。今後、班会でも定期的に健康チェックを取り入れ、まずは自分の体を知ることから、健康のためにできることを始めたいと思いました。



（松崎　朋子）

八束支部

桑野デュオコンサートを開催しました

9/14

八束支部は9月14日「桑野デュオコンサート」―松江保健生協創立70周年企画―として開催しました。コロナ第七波がなかなか収まらない中でしたが感染対策をして21名が参加。至極の時間を過ごしました。

桑野尚文・美和さんお二人共、国立音楽大学を卒業。現在、学校、公民館などで演奏活動をしておられます。

サックスとピアノの演奏。前半は、曲当てクイズなどで導かれクラシック音楽に聴き入りました。後半は生演奏で「赤とんぼ」等、全員合唱。参加者からは口々に感動の声が聞かれました。

また楽しい企画で生協の良さを知ってもらい仲間をふやしていきたいと思いました。

（八束支部　橘　幸子）

忌部支部

朗読劇「さぁちゃんとヒロシマ」を鑑賞しました

9/13

9月13日、忌部公民館で朗読劇「さぁちゃんとヒロシマ」が上演されました。

広島第一高等女学校1年生さぁちゃんの同級生223名のお話。広島に原爆が投下された当時の様子を描写した内容です。戦時色深まる町の状況や学校生活などが、スライドと朗読とで克明に描かれていきます。そして原爆の投下。閃光と直後の突風せんこうに飛ばされ、燃えさかる町の中を逃げ惑う人々。悲惨な光景です。迫力ある演技に、13歳の少女達の生きていた証が伝わりました。あかし朗読劇の後、さぁちゃんこと西尾幸子さんのお話を聴きました。西尾さんは忌部小学校を始め市内の多くの学校で体験を語ってこられました。この日もとても90歳とは思えない矍鑠（かくしゃく）ぶりで、大変わかりやすくお話をしていただきました。

（忌部支部　五十嵐　潤）

祈りをこめたタペストリー

「同級生223人のつぐないは、憲法９条を守り、核兵器をなくして地球を平和の花で埋め尽くすこと」と綴られています。

「世界の平和への流れが大きく広がりました。同級生223人の魂が平和を守る鳩になって世界へ羽ばたいてほしいのです。」と綴られています。

法吉支部

おうちでやさい作り 野菜は元気の源（大根編）

9/28

楽しみがふえた1日になりました☺

コロナ禍の中、お出かけ行事が出来ず停滞していましたが、野外活動なら良いだろうと「おうちでやさい作り」大根編と称して呼びかけましたら、40人の方々より申し込みがあり、比津集会所の広場を借り集まりました。材料の準備と講師は安藤農園さんにお願いし、大根を袋で育てる方法を教わりました。帰ってから種まきし、芽が出、間引きし、立派な大根ができますようにと楽しみです。新しい仲間が10人増えました。当日は晴天に恵まれ組合員さん同士「久し振り」「元気だった？」と声を掛け合い、交流の場となり楽しいひと時となりました。

（支部長　小竹原恵美子）

病気や介護に関する不安や相談は…
まず、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まで

事業所だより

松江生協病院
島根県民医連 卒後1年目研修
9/8

9月8日、県連の卒1研修が行われました。例年であれば宿泊研修を行っているのですが、コロナ感染症拡大の影響により、昨年・今年と宿泊は中止となり、松江・斐川・出雲それぞれ5院所をオンラインでつないで研修を行いました。全体で26名の研修生が参加しました。

まず、「民医連看護・介護」について松江生協病院の杉谷彩夏師長さんに講義していただきました。次に、出雲市民病院の中村咲友理看護師さんに「先輩からのメッセージ」をお話ししていただきました。その後、グループに別れて講義の感想や入職してからの想いなどを交流しました。

研修生からは「患者さんと向き合う姿勢の大切さを改めて考えた」「共感することが沢山あり勇気づけられた」「自分も少しずつ成長していけたらいいなと思った」などの感想がありました。

また、「同期と交流できて良かった」という感想が多く、コロナ禍で集合研修が中止や延期になる中、短い時間ではありましたが久しぶりに同期と思いを交流しリフレッシュできた研修となりました。（近藤）

介護医療院 虹
入所階で敬老会を開催しました
9/12

9月21日、虹で敬老会を開催しました。毎年満年齢で喜寿、米寿、白寿と100歳以上の長寿の方を対象にお祝いしています。今年は26名の方が対象でした。

益永施設長より表彰状を贈られてからは、家族からのメッセージやビデオメッセージを紹介したり、戦前戦後の歌を一緒に歌ったりと入所階ごとに趣向を凝らしたお祝いの会を開催することができました。

息子、孫、ひ孫からの寄せ書きをもらった白寿の利用者さんは、「ここでこんなにしてもらえるとは思っていませんでした。本当にありがとうございます。」と何度もお礼を言いながら色紙を見ておられました。

お祝いする側の利用者さんも拍手したりほほえみながら会を見たりと、敬老会を楽しんでおられた様子がよくわかりました。また来年も楽しい会を開催したいです。（アクティビティ担当　石橋麗子）

若い頃はやった歌だよ～なつかしいわー

長年にわたり多くの人々へ笑顔と明るさをわけ与えて下さいました。

長生きのひけつは、腹の立つことがあってもよく笑うことです。

松江生協病院では
24時間救急対応をしております。
いただいていません

初診時選定療養費　**差額ベッド代**

松江生協病院では
紹介状なしで受診された場合に別途かかる自費料金（初診時選定療養費）及び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せん。

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。

無料・低額診療事業のご案内

無料・低額診療事業とは、さまざまな経済的なご事情により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように「無料又は低額な費用」で受診いただくための、「社会福祉法」で定められた制度です。医療費のお支払いでご心配な方はお気軽にご相談ください。

〈実施施設〉
松江生協病院・ふれあい診療所・
松江生協歯科クリニック

http://www.matsue-seikyo.jp/about/muryou-teigaku.html

〈ご相談窓口〉
松江生協病院受付・ふれあい診療所受付
連絡先 病院代表　**0852（23）1111**
松江生協歯科クリニック　連絡先 **0852（26）0444**

高齢者住宅（ふらここ なないろ）
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 **2室**　なないろ住宅 **8室**

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　高橋泰介
TEL(0852)24-1212　FAX(0852)27-0087

おたがいさま支えあい基金 募金のお願い

「無料低額診療事業」や「おたがいさま支えあい基金」を支える募金にご協力をお願い致します。

募金箱

生協の各事業所におたがいさま支えあい基金の募金箱が設置されています。また、地域の支部企画でも募金箱を設置していることがあります。

だんだん積み立て

毎月または希望月に銀行・郵便口座から引き落としができます。専用の申込み用紙があり、銀行・郵便口座の口座番号、届出印が必要です。

つながる募金

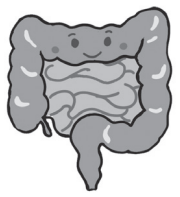
ソフトバンクが運営するつながる募金サイトから募金ができます。ソフトバンク利用の方は毎月の利用料と一緒に支払われます。ソフトバンク以外の方はクレジットカードからのお支払いになります。

スマートフォンで読み取って下さい。

お問い合わせ先　松江保健生活協同組合　TEL 0852-22-0723　FAX 0852-24-1589

12月～3月 はじまります！
大腸がんチェックキャンペーン

生協では、12月から3月までの4か月間をキャンペーン期間とし、費用の助成も行って普及を進めています。昨年、チェックされた方も、初めての方も、ぜひ大腸がんチェックをしてみてください。
「強い体」12月号に詳細を掲載します。



お問い合わせ　地域担当課　(0852)27-3774

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と事前に準備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

①日時：12月13日(火)、14日(水)、15日(木) いずれも10時～13時です。
　会場：大輪こどもハウス(松江市大輪町)
②日時：12月19日(月) 18時～
　会場：いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)
③日時：12月20日(火) 18時～
　会場：いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)

フードバンクしまね あったか元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN

〈ご連絡先〉地域つながりセンター
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL：0852-67-7350　FAX：0852-67-7351
ホームページ：http://foodbankshimane.com

2022年度　参加費無料
「第34回戦争体験を語り継ぐ集い」

日時　12月10日(土) 13:30～15:30
場所　松江市市民活動センター(スティックビル)
5階「交流ホール」(松江市白潟本町)
内容　第一部：講演「私の戦争体験」
講師：佐々木幹法さん(安来市安来町)
第二部：朗読劇「さぁちゃんと ヒロシマ」

◎詳しくは「強い体」12月号でお知らせいたします。

お問い合わせ先　まちづくり委員会　(0852)27-3774

移転やご家族の異動があった時には、お知らせ下さい。

県外転居・ご本人様の死去の場合は、出資金返金または名義変更手続きが必要です。下記へご連絡ください。

地域担当課（0852）27-3774
本部経理課（0852）22-0723

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(11月実施予定)

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
11/ 2（水）	菅田学園	菅田会館	10：00～11：00	血圧、体脂肪、筋肉量
11/ 3（木）	安来第一、第二	グリーンセンターはしま	10：00～11：00	血圧測定、インナースキャン、足指力

サロン11月の開催予定のご案内

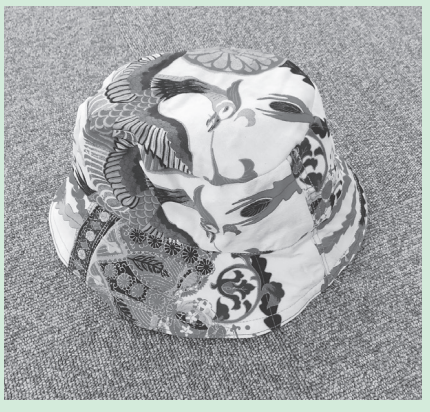
日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
11/ 2（水）	にっこりサロン	にっこり文庫	10：30～14：00	コーヒー・お菓子
11/ 8（火）	ななかまどサロン(忌部)	忌部公民館	10：00～12：00	「バイロン北野マジックショー」
11/ 10（木）	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10：00～11：30	出雲かんべの里より語りべさん〝とんと昔のお話し会〟
11/ 14（月）	はっぴぃサロン(古志原支部)	松ヶ丘会館	10：00～11：00	お家で寄せ植え
11/ 28（月）	クローバーサロン(矢田青葉台)	矢田公民館	10：00～11：30	「寄せ植え」

※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、サロンを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。
※コロナ感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

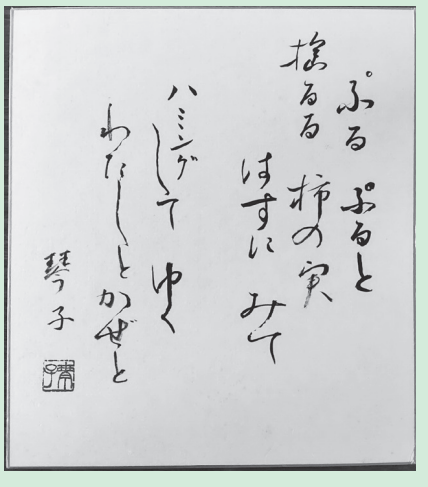
文芸コーナー

虫の声　秋の夜ながの　子守うた
もえ上る　仁王門や　もみじ寺
しいの実や　笑いころげて　寺の池

杉多　琴与さん



緑山支部　松本都子さん「リバーシブルキャップ」



八束支部
加納琴子さん
「色紙絵」（上）「書」（下）

安来第一支部
周藤紀恵さん
「クレイジーキルトの手作りバッグ」

塩と上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された 2021年度 すこしおレシピの紹介

トマト春まき

塩分（1人分）1.8ｇ

材料（4人分）
- 春まきの皮……10枚
- トマト（中）……5ヶ
- チーズ……10ヶ
- オクラ……200ｇ
- Ⓐ 米酢……大さじ3
- Ⓐ 水……50ml
- Ⓐ めんつゆ（ストレート）……大さじ2

作り方・ポイント
1. 春まきの皮は冷蔵庫から室温に戻しておく。
2. オクラソースを作る。❸Ⓐの材料をあわせておく。
4. オクラはヘタをとり、湯がいておく。5mm程度の小口切りにする。Ⓐは水気がなくなるまでオクラを煮て冷ましておく。
5. トマトは薄いくし形、チーズは3等分にする。
6. 春まきの皮にチーズ、トマト、オクラソースをのせて、溶かし小麦粉（分量外）でとめる。
7. 180℃の油で、色がつくまで揚げる。

★3才になる孫に食べさせたく思い、トロッとしたオクラソースを思いつきました。減塩にもなるし、ポン酢などをつけなくても味がしっかりあるので、好評でした。

オカラサラダ

材料（4人分）
- のこり野菜（人参、小松菜、玉ねぎ等）…100ｇ
- ドライコーン……1缶
- オカラ……50ｇ
- マヨネーズ……大さじ3
- めんつゆ（ストレート）……大さじ1
- シーチキン……1缶

作り方・ポイント
1. のこり野菜を細かく切り、めんつゆの入っただし汁で煮る。
2. オカラを皿に広げ、レンジ（500wで1～2分）にかける。
3. 粗熱のとれた①と②をボウルに入れ、マヨネーズで和える。

塩分（1人分）1.4ｇ

★子供たちが好きなコーンを入れると彩りも良いですよ。

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、1月のイメージで。）

- 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。

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

しめきり 2022年12月31日（当日消印有効）

おめでとうございます

青木キミ子さん　小池　宏子さん
吾郷　純子さん　後藤　友良さん
安達　巖さん　小林　一男さん
安部　寛子さん　小林千佳子さん
石橋　昌彦さん　古門　直枝さん
浴賀　一さん　坂本　真弓さん
大本　公良さん　佐藤　倍子さん
岡本　福重さん　実重　美樹さん
勝部　千佳さん　鈴木　益彦さん
門脇あや子さん　高橋　保夫さん
岸本　悦子さん　武田　友美さん
木村　雄一さん　田中　修子さん
黒川　敦子さん　多根　暁子さん
黒川　朋紀さん　恒藤恵美子さん

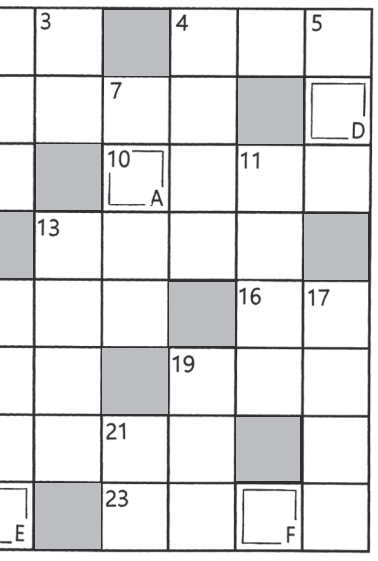
長岡キヨ子さん　場合があります）
中西　護さん　（同姓同名の
橋津雄一郎さん　同
花本　和男さん　吉
福島　京子さん　山
堀内　靖久さん　山
堀尾　裕美さん　山
松浦　保彦さん　松
山根　幸子さん　堀
山根　昌芳さん　堀
山本　千夏さん　福
吉井　清子さん　花
　　橋
　　中
　　長

●9月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「シンコキユウ」　図書カードは毎月10日以降に発送します。

219名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99%）

今月のクイズ

二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？



解答欄	A	B	C	D	E	F

【タテのカギ】
1. ○○○○感激雨あられ
2. 2027年に開業できるか？○○○中央新幹線
3. まんじゅうやぎょうざの詰め物
4. ことわざ。長所は○○○○
5. 飾りけのない○○○な人柄が好かれる理由です
7. 地面が振動して音がすること
9. 絵画や彫刻など引っ越しの古風な表現においがないことです
11. 草木も眠る○○○○時
13. 濃くない墨の色
15. 親○○○と子○○○が同居する二○○○住宅
17. ○○○に用心して戸締りを厳重に
18. 上司に○○をする人

【ヨコのカギ】
1. 「金糸雀」と書く小鳥
4. CO2のCとは？
6. β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜
8. 厳しく容赦のないこと
10. 北斗七星といえば、この形
12. 火事場に集まる○○馬
13. 健康です。○○○○息災
14. 学問も見識もある○○○○者の意見を聞く
16. その道に詳しい人
18. 飲酒の量を減らします
19. 「冬の稲妻」「チャンピオン」がヒット曲
20. ○○○○もできない大混雑
22. ゆがんでいます
23. 新聞やテレビなどのことです

コ	ロ	ナ	■	タ	イ	フ	ウ
ウ	マ	■	ケ	ン	エ	ン	■
レ	ン	コ	ン	■	ス	ス	キ
イ	■	イ	ト	コ	■	イ	ン
シ	リ	■	ウ	サ	ギ	■	モ
ヤ	ン	グ	■	イ	シ	ヨ	ク
■	ド	ラ	ゴ	ン	■	ヤ	セ
ユ	ウ	ス	イ	■	ハ	ク	イ

【9月号の解答】
シンコキユウ

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

おたよりひろば

今月のおたよりテーマ①「私のSDGs」です。

清掃に参加

大西美喜子さん

プラスチックごみのリサイクルや、地域ぐるみで行う海や浜辺の清掃に参加しています。

「SDGs」を調べてみました

Leeさん

〝持続可能な開発目標を掲げ、人類が安定してこの世界で暮らしを続けることが出来るようにする〟との事でした。難しいことは分かりませんが自分に出来ることは何か考えてみました。「節電、節水、マイバッグ、マイボトル、食品ロスの削減」、小さな事の積み重ねですが、結局自身の家計にとっても、優しい生活ということにたどり着きました。

小さなSDGs

マーチャンさん

消し忘れの蛍光灯を見つけると「1円もうけ!これが地球を救う」と言って楽しく消します。

移動を意識しています

T・Hさん

公共交通機関や自転車で移動を意識しています。一人当たりの温室効果ガスの排出量を少なくするため、あまり車を使わず、バスや自転車での移動を頑張っています。自転車は健康にも良いですしね。

一仕事一片付けのおすすめ

森澤蓉子さん

これは若い頃先輩から教えられたことです。台所で調理中に、例えばフライパンで調理し出来上ったものを器に移し、その手でキッチンペーパーで拭き洗えば、まだフライパンが熱いので洗剤をつけなくてもきれいになります。鍋、その他の器具でも同じです。いつも流しはすっきり、食後の片付けも早く終ります。ためしてみて下さい。

ぼかし

ルンルンさん

台所ででる生ゴミを土にかえすこと30年程になります。「ぼかし」などを利用していますが、野菜や花づくりに生かし美味しい野菜、きれいな花々を楽しんで、心豊かな日々!!

今月のおたよりテーマ②「私のお薦めの一冊」です。

流浪の月　凪良ゆう

森山捷恵さん

両親がいなくなった9才の少女更紗は伯母に引き取られる。伯母の家族との関係が深刻に悪化する。公園で更紗が暗くなるまでベンチに座っている所に一人暮らしの大学生文が「家に来る?」と誘われてついて行く。文は女性にまったく関心のない男だった。

更紗は文のとなりに自分の居場所をみつけました。世間では誘拐の報道が始まり、やがて文は逮捕。

15年の時を経て再会した更紗と文の物語です。

読んでいくうちに切なくて二度読みし、映画もみました。

佐々木敏栄さんのイラスト

やめるときも、すこやかなるときも

引野律子さん

窪美澄（くぼみすみ）さんという作家がいます。7月に直木賞を受賞されました。

彼女の作品に「やめるときも、すこやかなるときも」があります。ドラマ化されましたからご存じの方も多いでしょう。

彼女はこの作品の主人公が高校時代を過ごした町を、松江に設定し、2回にわたって取材のために来松しています。

文中で、それまで暮らした大阪と比べて窪さんは松江の印象を「戦前から激しく変わっていない」「昔の日本の面影があるような気がした」「時計の針の進みさえもゆっくりなのではないか」「町の雰囲気になじむと日々の生活にどこかホッとしている自分がいた」などと記しています。

この秋に是非一読を薦めます。

頑張ります

西谷幸子さん

私は八十八才の高齢者です。

人生元気で長生きを目標に日々頑張っています。

この年齢になって経験したことのない病気コロナウイルス感染の拡大でいろいろな行事が中止となり困っています。

でも私は以前から公民館行事の年に一度の七夕祭りの笹飾り作りに年中かけて挑戦しています。

近年商店のレジ袋が有料化になり材料不足で困っていましたが、地区の方々の暖かいご支援により沢山の材料をいただきほんとうにありがとうございます。

これからも出来る限り頑張ります。

ブランコ

田中国枝さん

毎月クイズを楽しみにしています。83才になり物事をふっと忘れ、字も思い出せなくなりました。

クイズの問題で〝大きな公園の中心などに良くあります〟の答を〝ブランコ〟と書いて、何か合わないなぁと考えました。あとでフンスイのことを思い出すと、おかしいですよね。アー面白い。

どれも大切必要なことばかり

日々草86才さん

健康チャレンジもう17回にもなっているのですネ。今年も元気で娘と声掛けあいながら頑張っています。楽しみです。どれも大切、必要なことばかりと思いながら日々行っています。幼児のごと、シールはりも楽しんでいます。

ほのぼのとしました

かなづち婆さん

9月号のおたよりひろばに「夏の想い出」の題で、コリさんの投稿を読みました。

父はステテコ、母と私はシュミーズ姿で海水浴とありました。ほんと私達が子どもの頃の親の水着はこうでした。思い出してクスッと笑い。ほのぼのとした気持ちになりました。

〔すこしおレシピの活用〕ゴーヤとちりめんのおかか和え

若槻周子さん

材料と分量を全く同じにして作ってみたら美味しかったです。ゴーヤもあちこちからいただいて、今まで同じ料理ばかりだったのが違ったのが出来てありがたかったです!!

元がとれました

伊藤好子さん

今年、娘と1株だけプランターに植えたナスが大きく育ちました。花がたくさん咲いて、ナスもたくさんできています。元がとれました。

ガンバロウ!

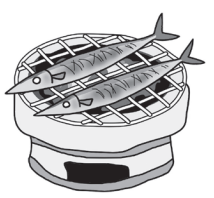
岸本孝二郎さん

コロナ禍も少し収まってきたのでもう少しガンバロウ!

健康管理

狩野宮子さん

朝夕めっきり涼しくなりましたね。健康管理に日々気をつけたいと自分に言い聞かせています。



「おたよりひろば」（1月号）の募集テーマは
❶「今年こそ」
❷「自由テーマ」
❸「生協とわたし」
です。
どれでも応募できます。

自由投稿

2022年11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ー201304（ふれあいみれよ）

平日	8:00〜17:00
第2・4土曜日	8:00〜12:00

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 https://www.matsue-seikyo.jp/　スマートフォン用サイトはこちらから↑

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	大　西	大　野	数　森	
	予約	数　森 大　野	大　西	福　田	大　西	角　田	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　下	宮　廻	越　田 山　下	鈴　木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 第4 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(第2のみ) 仲　田	眞木薫 仲　田	
腎・透析科						大学医師	
脳神経内科			松　本	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		髙　濱 吉　岡 嘉　本	髙　濱 二　宮 嘉　本 ※受付10時まで	吉　岡 榎田(大学)	髙　濱 二　宮 ※受付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		塩　野		塩　野	塩　野	塩　野	
放射線科			田　中	完全予約制 中　村			
皮ふ科				完全予約制 池　原		完全予約制 池　原	
眼科			大学医師		大学医師		
メンタルヘルス科			完全予約制 富　澤				

※脳神経内科：2022年4月より新患の方の診察を再開いたしました。ただし、新患対応が可能な日は、火曜日、木曜日のみとなります。ご了承ください。
※眼科：医師の体制変更に伴い、2022年8月より診療日が火曜日と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。

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	濵　田	眞木ヵ		
循環器		鈴木・越田			
不整脈	眞木高(第3)				
消化器			大　西		
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／9:00〜　○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)
○受付　予　約／13:30〜15:30
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
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	濵　田	千　代	仲　田 (第1・3)	濵　田	吉岡(整形) (第2・4)	濵　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。