



月刊

強い体

松江保健生協の現況 (12月末日現在)

組合員……………33,365人
出資金高………… 1,664,977,200円
平均出資金額…………49,902円
機関紙手配り協力員数………… 1,895人
手配り配布数……………12,469部

2月号

2023年2月1日
No.581

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→



いつまでも語り継ぐ 「第34回 — 忘れないでいようね — 戦争体験を語り継ぐ集い」



朗読劇 『さあちゃんとヒロシマ』より



佐々木幹法さん

井上 薫

(まちづくり委員会)
当日多くの方から募金の協力をいただきありがとうございました。

二部は朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」が小学生4人を含む10人で上演されました。原爆のため同級生223人を亡くした西尾幸子さん(松江市在住90歳)の無念さ、核兵器廃絶への思いが、若い読み手によって伝わる力強い朗読劇でした。

戦後は満州の時のことを思い「命さえあれば何でもがんばれる」という思いだったと話され、参加者に命の大切さ、平和の大切さを伝えてくださいました。



日章旗を振って兵隊さんをお見送り

12月10日(土)松江市市民活動センター(スティックビル)において、110名の参加で開かれました。

参加者の感想より

私も昭和16年生まれです。小さい頃、元北堀小学校の横に家があり校庭で遊んでいると上空に米軍の飛行機が飛び、校庭の横の防空壕の中へ避難しました。今の世の中二度と戦争を起こしてはいけません。全世界の民が仲良く暮らしたいと思います。今ロシアとウクライナの間で戦争が起こっています。早く元の生活に戻ってほしいです。本日貴重な話を聞き感銘しました。今後も二度と戦争は起こしてはいけません。

(80才代 男性)

戦争体験をされた方のお話を直接お聞きするのは初めてのことです。今迄に家族や親せきの戦争体験者にもっと話を聞いておくべきだったとつくづく感じました。

これからは、これを機に子や孫とともに勉強していきたいと思います。
今日の佐々木様のお言葉の「命があればがんばれる!」と勉強に励まれた当時のお姿が目につかび、自分もこれからの毎日をもっとがんばらねばと思いました。

朗読劇もとても力強くすばしかったです。

今後いろんな場での活躍をお祈りします。ありがとうございました。

(70才代 女性)



原爆で多くの同級生を亡くした西尾幸子さん。平和の祈りを込めたタペストリーを今回も展示されました。上の2枚のタペストリーの人と鳩は、亡くなった同級生223人の数です。

ちょっと気になるCTの話

山陰初導入の装置 CTを更新しました！

松江生協病院 放射線室

いわた 菜月



松江生協病院本館1階にある64列CT装置が更新されました。CT室の場所は変わりませんが、室内の内装を一新し、落ち着いた空間となりました。

新しく導入されたフィリップス社製「iQon Spectral(アイコンスペクトラル)CT」は欧米で開発されたこともあり、外観はスタイリッシュに、装置自体のサイズは従来のCT装置より大きくなりました。

iQon Spectral CTはDual Energy(デュアルエナジー) CTといわれる装置で、文字通り2つのエネルギーを用いたCT画像を得ることができます。(写真①)

従来のCT装置は、一般的に管電圧120kVのX線が人体を透過した量を計測することで、画像を作成していました。これに対してDual Energy CTであるiQon Spectral CTは、120kV

のX線を2層のX線検出器により低いエネルギーと高いエネルギーに分別し、そこから得られたデータを解析することで、従来のCTでは得ることができなかった、様々な診断に役立つ画像を取得することが出来ます。



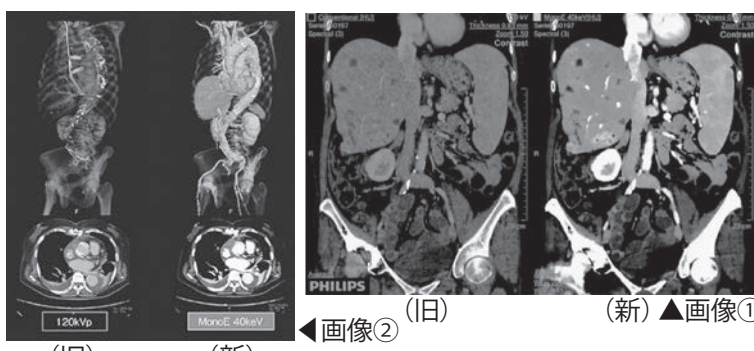
写真①:新しく導入されたフィリップス社製「iQon Spectral(アイコンスペクトラル)CT

iQon Spectral CTは従来のCT装置と比較して、取得できるデータは増えましたが、被ばく線量が増加することはありません。また、撮影方法や撮影時間も従来のCT装置より長くなることはありません。装置自体の機械的な性能が良いため、撮影時間はより短く、被ばく線量はより低減されています。例えば、従来のCT装置で胸部から腹部を撮影する際には一般的な体格の方で15秒程度かかっていま

したが、iQon Spectral CTでは同じ範囲を5秒程度で撮影することが可能です。息止めが難しい患者様でも息ブレのない画像を撮影することが出来ます。被ばくの面でも撮影部位にもよりますが、従来と比較して1/2程度の被ばく線量に抑えることが可能です。

また他社のDual Energy CT装置では、撮影の際に事前に装置の設定が必要となり、設定をしなかった場合はDual Energyのデータは得られません。対してフィリップス社製のiQon Spectral CTでは、特別な設定は不要で常にDual Energyのデータを取得できることが強みとなっています。

iQon Spectral CTは様々な画像(Dual Energy撮影によるスペクトラル解析画像)を得ることが出来ます。



▲画像① (新) ▲画像② (旧)

仮想単色X線画像

従来のCTでは取得不可能だったエネルギーの画像が得られます。この画像では、CT画像コントラストの改善やアーチファクト(障害陰影)の低減を図ることが出来ます。具体的には、今までCTでは指摘困難だった早期の脳梗塞が指摘しやすくなったり、腎機能が低下している方には少ない造影剤量でも十分な造影効果の画像を得ることが出来ます。

実効原子番号画像

尿路系結石の成分を解析することが可能であったり、従来のCTでは映らなかったX線陰性胆石を指摘することが可能となります。(画像③)

ト低減機能(O-MAR)が搭載されたことで、従来CTでは体内金属(手術後インプラントなど)のアーチファクトのため、観察が難しくなっていたところが見えるようになりました。(画像⑥)

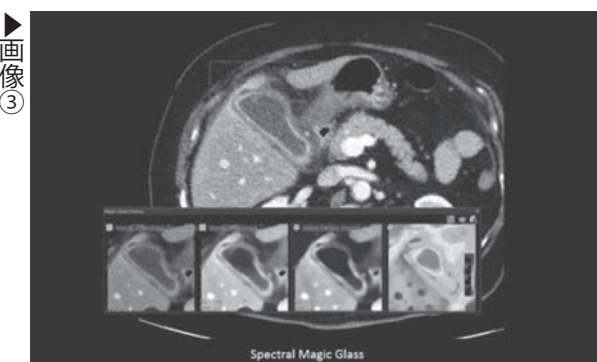
カルシウム抑制画像

骨のカルシウム成分を抑制することで骨の中の新鮮な出血や浮腫が観察できるようになり、MRIでしか診断できなかった骨折・骨挫傷が見えるようになります。ペースメーカー植込術後など、MRI検査が受けられない方でもiQon Spectral CTで撮影することによって早期診断・治療につながります。(画像④)

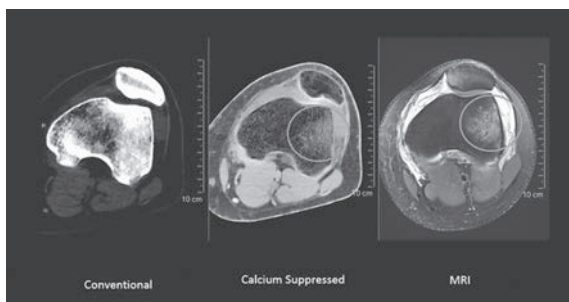
今回のiQon Spectral CT導入は、組合員の皆様の出資金によって実現しました。誠にありがとうございます。新しいCT装置で、今まで以上に安全で質の高い医療サービスの提供を目指して頑張ります。

モード密度強調画像

造影CT検査で臓器のわずかな血流量変化を強調してみることが出来ます。

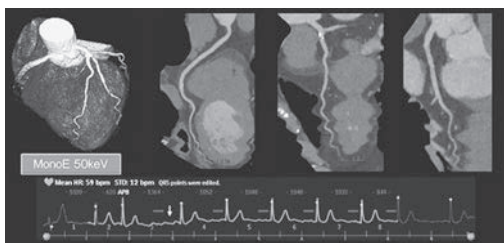


▶画像③

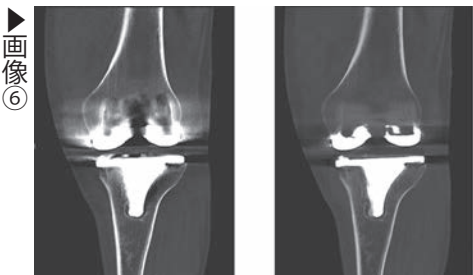


▲画像④

また、装置の機能として高速撮影が可能になったことで心臓CTがより綺麗に撮影できるようになりました。(画像⑤)、金属アーチファクト



▲画像⑤



▶画像⑥

120kVp (旧)

金属アーチファクト低減画像 (新)

支部や きいき 活動しています！

2022年11月・12月
コロナ感染の収まりと同時に
支部や班では
活動を再開しました！

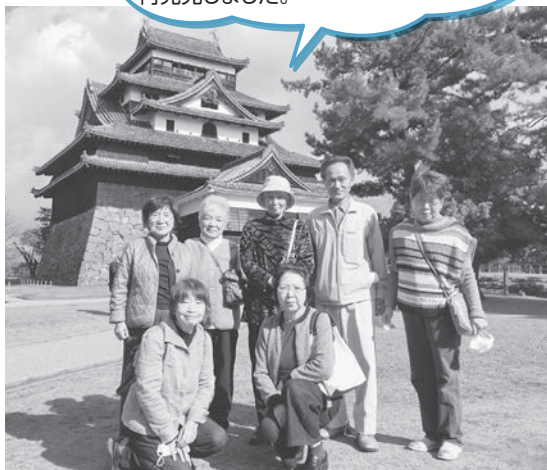


12/2 東川津支部 嵩班 「交流会」

班長さんの旦那さんお手製手打ちそば。めっちゃめっちゃおいしかったです！

11/15 八雲西支部 レインボー班 「お城で班会」

小春日和の中、松江城の新たな魅力を再発見しました。



11/12 東出雲ブロック 「グラウンドゴルフ大会」

5つの支部から104人が参加。熱い闘いが繰り広げられました。

11/6 安来第一、第二支部 「地区文化祭。健康チェック」

安来支部では久しぶりとなった健康チェック。おいでになられた方々と楽しいお話をしながらの健康チェックとなりました。



12/5 馬湯支部 「フラワーアレンジメント」

久しぶりの支部企画。みんなで楽しい時間を過ごしました。



12/15 揖屋東支部「スワッグ作り」

スワッグはドイツ語で「壁飾り」の意味です。素敵なスワッグができました。先生を囲んでハイポーズ！



12/20 八幡大門支部 「元気サロン ハンドベルと音楽会」

みんなで懐かしい昭和の歌を歌ったり…。楽しい時間でした。



12/19 奥出雲支部 「クリスマス交流会」

奥出雲は雪の中。みんなで賑やかにメリークリスマス！



12/21 城北支部「フラワーアレンジメント」

お正月用のアレンジメント。みなさん手際がよく、さすがでした！



12/19 本庄支部 「しめ縄リースづくり」

「世界に一つ」だけのステキなしめ縄ができました。よいお正月を迎えられそうです。



大腸がんチェックキャンペーン

期 間 2023年 3 月末まで

検査方法 2 回法 価 格 400円

ふれあい診療所でも購入できます。

大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば95%が治る病気です。

※厚生労働省がん研究助成金 「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より

お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課 TEL (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。

〈ご連絡先〉

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>



フードバンクしまね
あったが元気便
FOODBANK SHIMANE ATTA GA GENKI BIN

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

本部総務課

(0852) 22-0723



（勤務環境改善委員会）

11月30日、松江生協病院勤務環境改善委員会主催で、国際コーチング連盟認定コーチの中澤博之さん講師による「レジリエンス研修」が実施されました。20名の職員が参加しました。

「レジリエンス研修は、失敗や不安などによりストレスやプレッシャーを感じることがあった際、心が折れることなく『回復する』という心から鱗でした。」「自分一人で頑張ろうと思わない、忙しい時、ゆとりがない時ほど患者さんに親切に。スタッフ全員に持ち帰りたいと思いました。」など、実践を踏まえたとても心に響く研修会でした。

コロナ禍で、日々沢山のストレスやプレッシャーを感じている職員も多く、この研修会で心が癒された時間にもなりました。

松江生協病院

レジリエンス研修を
開催しました！

11/30

だより

「歯を削らず自然な白さで輝く明るい歯を手に入れた」と思いませんか？

近年全国的に歯のホワイトニングが注目されています。口元は感情を表現する重要なパーツであり、また歯や口元の健康美は顔の魅力として印象に大きく関与します。

松江生協歯科クリニックでは「歯を白くしたい」と言われたらまず歯科医師が診断し、適応であればホワイトニングの施術を受けることができます。当医院では厚生省の認可を受けているホワイトニング材を使用し、歯科医師の指示のもと、歯科医師の指示のもと

「見られる努力」（反射材を身につけるなど）を特に強調されました。参加者からは以下のような感想がありました。

歯のホワイトニングしてみませんか？

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「見られる努力」（反射材を身につけるなど）を特に強調されました。参加者からは以下のような感想がありました。

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

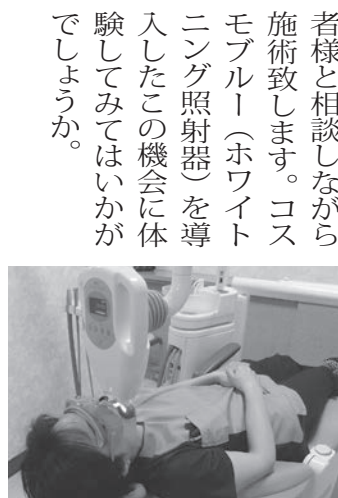
みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）

「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

みなさまもご自分の運転を今一度チェックしてみてください。（JAFのホームページではいろんな動画を観ることができます。）



「今日の学びを生かして安全運転に心がけたいと思います。」

参加者からの感想

- タイヤに限らず、冬シーズンに限らず、利用者様を乗せるという意識を持って日常点検や確認をしたいと思います。
- タイヤを交換するので、これで安心と思っていましたが、そうでないことがわかりました。滑りやすいということを頭に入れて運転したいと思います。
- これからの時期、雪道の運転は本当にストレスに感じます。自分1人ならまだしも利用者様の安全を確保しなければと思うと本当に緊張です。

などなど



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1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

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

＜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
松江生協歯科クリニック



0852 (23) 1111
0852 (26) 0444

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。



(表1) 住民登録者と帰還者

	人口		帰還率
	住民登録者	帰還者	
富岡町	1万2752人	1177人	9・2%
	1万0313人	129人	
大熊町	5915人	-----	-----
	1万7201人	1174人	
浪江町	-----	-----	6・8%
	-----	-----	

※いずれも昨年12月1日時点

(表2) 双葉郡8町村の小中学生の数(人)

	2010年度(5月1日現在)			22年度(4月5日現在)		
	小学校	中学校	計	小学校	中学校	計
浪江町	1162	611	1773	27	12	39
葛尾村	68	44	112	12	3	15
双葉町	343	208	551	29	9	38
大熊町	756	371	1127	5	2	7
富岡町	937	550	1487	35	21	56
川内村	112	54	166	51	19	70
楡葉町	432	254	686	127	44	171
広野町	311	230	541	154	110	264
総計	6443	-----	-----	660	-----	-----

2022年11月5日、6日、原発事故後10回目の福島訪問を行いました。

時の流れは速く「10年」と昔と言いますがその通りです。特に浜通り(福島県太平洋側)は原発事故後数年、除染作業の真っ最中で全国から毎日数千人の労働者が従事していました。田畑に除染で出た汚染土を詰めたフレコンバックが野積されシートが掛けられていた事を思い出します。事故直後数年、国道6号線沿線住民は少なく殆ど自家用車が走っていませんでした。走っているのは警察車両と復興工事車両が殆どでした。現在、通行量は事故前程ではありませんが増加しています。

田畑のフレコンバックも無くなりました。大型スポーツ施設Jビレッジ(写真1)は大型ホテルを併設して再開し、常磐線各駅前にホテルや震災後各町村に観光施設が多数完成、国道沿いには道の駅も各町で再開したので県内外から多くの人が観光に訪れ地域振興に協力しています。

しかし、一見浜通りは賑わっているように見えますが双葉郡の原発事故避難者は戻っていません。双葉町、大熊町は帰還困難区域の為にまだに帰れません、他の町村は帰還が可能になりました。(表1)

昨年も双葉郡平均帰還率は20%程度でしたが今年も増えてはいません。10年が経過し旧住民は帰らない選択をしたようです。これは

10回目の福島訪問 第1報(2回シリーズ)

「福島原発事故から11年、福島県の現状」

介護医療院 虹 診療放射線技師 樋野 伸一

双葉郡に限った事ではなく原発事故後福島県他市町村も人口も減少しています。福島県民に原発事故が暗い影を落としています。

双葉郡ではイターン、Uターン者を呼び込み長く住めるように様々な政策を提供しています。飯館村では園芸に特化した農業従事者を全国から集めています。素人でも一から指導援助が受けられますが、移住者は極わずかです。

若い子育て世代が帰って来ないため、双葉郡内の小中学生が激減したまま11年です。

事故前の児童数と比べると比較的早く解除された広野町で50%、川内村42%、楡葉町25%、富岡町、浪江町、大熊町、双葉町、葛尾村、飯館村は10%を下回っています。(表2)この為、小中学校の統廃合と小中一貫校への移行が進んでいます。このまま子どもは増えて行かないのでしょうか。少子化に原発事故が加わると未来が見えなくなります。

健康づくり委員会主催

「すこしおレシピコンテスト」

表彰式を開催しました

12/7

組合員さんが考案された

2022年度 すこしおレシピ

優秀賞作品の紹介

ちりめんがっぱい 玉子焼き

塩分(1人分) 0.2g

材料(4人分)

- 卵.....3個
- ちりめん.....20g
- モロヘイヤ.....20g
- オリーブオイル.....小さじ1

作り方・ポイント

- モロヘイヤは刻んで茹でておく
- 卵にモロヘイヤ、ちりめんを入れて軽く混ぜる
- オリーブオイルをいれて②を焼く

★巻いても、オムレツ風でもよいです

12月7日、第5回「すこしおレシピコンテスト」の表彰式と栄養課の藤原管理栄養士を囲んだ交流会を開催しました。今年のテーマは「すこしおを意識したあなたの家庭の一品料理」として19のレシピの応募がありました。

最優秀賞には「野菜とツナのサラダ」が選ばれました(1月号に掲載)。交流会ではレシピの感想や日頃の疑問を答えていただき、なごやかな会になりました。出来上がったばかりのレシピ集を手に取り、「作ってみよう」「食べてみたい」と盛り上がりました。

今年の1月号より2022年度の「すこしおレシピ」コンテストに応募されたレシピを連載で紹介していきます。

レシピ集は希望の方にお配りしています。ご一報ください。(0852)27-3774 薄味でも美味しく食べて健康的な生活を送りましょう。また来年もレシピを募集する予定です。皆さんのちよつとした工夫を教えてくださいませんか。お待ちしております。

(健康づくり委員会 松下 峯子)

QRコードでも読み取れます

2022年度 組合員活動交流会のご案内

日時 4月10日(月)13:30~15:00

場所 松江テルサ 1Fテルサホール

内容 支部表彰 他

- 当日は検温、マスク着用でご参加下さい。
- 体調が悪い場合はご遠慮下さい。
- 新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合もあります。

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(2月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
2/2(木)	安来第一、安来第二	J Aグリーンはしま	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力測定
2/20(月)	法吉	浜北台団地ふれあい交流館	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、足指力測定

サロン2月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
2/1(水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:30~14:00	コーヒー他
2/10(金)	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:30	カラコロ体操、野菜バザーあり
2/13(月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~11:30	体操、脳トレ
2/23(木)	よろこびサロン(古志原西)	一の谷集会所	9:30~12:30	脳トレ、健康マージャン

※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

鬼の豆 効かず居すわる うちの力カ
鬼の豆 笑顔で投げず 憤り顔
鬼は外 聴こえず効かず 家の鬼はてどなたかな?

ペンネーム：八幡八十路さん

大森京子さん

(2月生れ)
岡を色どる
花ににて
春をもとむる
うぐいすの
枝から枝へと
えみなげかける

八束支部 加茂亜瑚さん

赤根



緑山支部
高橋玲子さん
「みんなで
つながって」

ペンネーム：
かめさん
「パッチワーク」



安来第一支部
細田智子さん
「卯の手作り
タペストリー」

安来第二支部
高橋節子さん
「椿と小鳥の押絵」



八雲西支部 藤田照夫さん
「いずもナンキン」
3年ぶりの品評会で入賞しました。

お名前にはフリガナをつけて下さい

おたより&作品募集

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、4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いただきます。
- 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(0852)32-9371にて応募下さい。

〈宛先〉〒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

しめきり 2023年2月28日(火)
(当日消印有効)

おめでとうございます

安達とみえさん 清水千代子さん
安部 賢さん 妹尾 昭徳さん
天野 良子さん 曾田 幸子さん
池田 敬さん 竹下 正孝さん
石倉 明美さん 鈺 陽子さん
梅木美恵子さん 長谷川芳人さん
落合 清作さん 藤原須美子さん
片寄 満子さん 藤原 陽子さん
葛上 益江さん 保科 豊子さん
勝部美紀枝さん 堀 美将さん
門脇 綾子さん 堀 友子さん
岸本 幸夫さん 堀江まゆみさん
斉藤紀美恵さん 堀谷 俊彦さん
澤田 浩一さん 細田 元美さん

松井 邦夫さん
松田 裕子さん
三島 友子さん
水野 保則さん
三吉きぬ子さん
村上 利子さん
森山 祥子さん
山根 良雄さん
山本 都子さん
山本 桂子さん
吉田 純子さん
米原 誉子さん

(同姓同名の場合があります)

259名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

おめでとうございます

青木フサ子さん 金崎 厚子さん
飯島恵美子さん 神庭 富子さん
石飛 和子さん 木谷 博則さん
稲田 基子さん 久保田真由美さん
植田 良司さん 小谷 正子さん
梅木 政志さん 小土井繁喜さん
岡 千佐美さん 島根美津子さん
小倉 晴美さん 周藤 幸子さん
重谷 幸枝さん 竹内 文子さん
景山 クラさん 田中 廣さん
勝田美紀子さん 土江 弘子さん
勝部 峯伴さん 土江由美子さん
門脇 利美さん 坪倉 重信さん
金坂 唯さん 中島 淑美さん

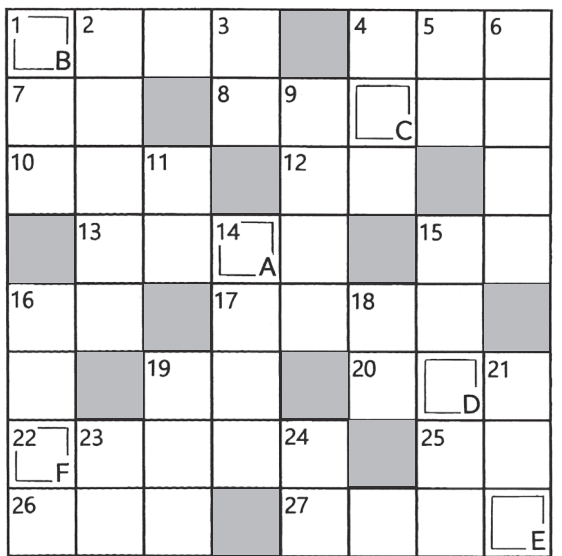
中村恵美子さん
南場 良子さん
野中 富子さん
引野 千代さん
藤田 信子さん
古用 尚子さん
牧田 夏江さん
正木美佐子さん
三島 幸弘さん
村上 剛彦さん
横山富美恵さん
渡部 宏子さん

(同姓同名の場合があります)

211名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

11月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「ヒナタボツ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

12月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「ジングルベル」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E	F

サ	ド	ル	サイ	マ	ツ
フ	ア	ー	ブル	グ	ウ
ア	ペン	ト	カ	チ	
リ	ジ	ベ	ツ	シ	ツ
ガ	ボ	ツ	ト	プ	チ
ム	ジ	ツ	メ	シ	ク
カ	サ	マ	ニ	ユ	アル
シン	シ	ユ	ン	イ	ス

【12月号の解答】
ジングルベル

だんだんご応募下さい!



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



今月のおたよりテーマ①

「冬のおすすめ料理」です。

寒い朝に

おすすめですよ

こゆきさん

ホワイトシチューを多めに作ります。普通にシチューとして食べた後、ドリアにしたりラザニアにしたり。最後は冷やご飯を入れてリゾットに。リゾットは寒い朝に最高です。



三ちゃんなべ

寒すすめさん

我が家の冬の定番料理は、三ちゃんなべ（最近ではミルフィーユなべとも言っていますね）。

白菜と豚バラ肉のシンプルな鍋ですが、互いのうま味のバランスが良くおいしいですね。

野菜たっぷり鍋

S.Fさん

冬のおすすめ料理は定番ですが、野菜たっぷり鍋です。

だし昆布と水を鍋に入れ、しょうゆ、酒で味をととのえ、白菜、もやし、大根、しいたけ、とうふ、とり肉にゴマ油でさつと炒めた白ネギを加え、レンコンをすりおろして入れてもいいです。

ほくほく身体が温まり、強い心と体になります。元気に冬をのりきりましょう!!

いつも「強い体」発行ありがとうございます。



鬼は外ー



福は内ー

イラスト
吉岡浩一さん

自由投稿

気持ちがいいです

大野春子さん

先日、生協歯科前の花壇の草取りをボランティアの方々がしておられました。とてもきれいになっていました。ご苦勞様でした。そして、ありがとうございます。前を通る時、気持ちがいいです。



バス停にベンチが!

ダイスケさん

「かわら版」の記事「バス停にベンチが!」を読み、バス利用者としてうれしくなりました。バス停に日除け、雨しのぎの屋根とベンチがあるとほっとします。バスや電車の充実も、便利さと共に車が減れば、環境問題にも良い影響となるのではと思います。

にこにこ寄席

野津イマ子さん

奥出雲高尾小学校へ行ってきました。

子ども達の「にこにこ寄席」を楽しく聞かせてもらいました。教育活動に感謝し、元気をもらいました。私も頑張ります。

早く自由になあれ!

あやちゃんさん

今年は孫が一人増え、コロナ禍で出産に立ち会ったり、今までにない慌ただしい一年でした。県外から帰省しての出産、病院でとても良くしてもらい安心でした。でも、県外者のお父さんは、赤ちゃんには会えず、LINEのビデオ通話で会えただけでした。孫と娘はそれから二ヶ月して戻り、毎日の孫の成長ぶりを写真で送ってきます。今度はいつ会えるやら。早く自由に行き来出来るといいなあと思いつつ、今年も干し柿を吊るして上手に乾けとながめるばばです!!

松江保健生協創立70周年記念企画

生協とわたし

生協病院で良かった

引野律子さん

義父は1989年浅春、脳出血で倒れ、生協病院へ搬送された。翌年の初夏に亡くなるまでの480日間を、生協病院四階西病棟の六人部屋のナースステーションに一番近いベッドで過ごした。

私はそのころ、週のうち二日間を岡山で勤務していた。夜、帰松して自宅とは反対方向にある生協病院へ行くのに自転車で松山の坂を上るのは辛かった。

ある時、この坂を超えたら幸せが待っている♪と自転車立ちこぎしながら口ずさんでいて、この坂を越えて義父が亡くなったから幸せが来ると思う自分の心におののいた。その後は「なんだ坂こんな坂」と歌った。

看護師さんは「明日も仕事があるのだから早く帰るなさい。あとは私たちががんばるから」と言ってくれました。その言葉に癒された。

差額ベッドがないのも本当に救われたと、半年後に義母が別の病院に入院した時に痛感した。お金がかかる個室に変わるということ

は、同室の病人には今生の別れを意味するものも同然だった。思っている以上に差額ベッドが病人の心に落

とす影を見た。

あれから三十年、生協病院のような病院が世の中に増えていることを切に願っている。

アー!懐かしい!!
カートの売店

山根 巴さん

右膝半月板の手術で入院。あれ、入れ忘れていて、歯磨きチューブを。

折も折、こんなにちは、どうですか? 笑顔の下を見ると、大きなカートに日用雑貨、駄菓子、梅干、海苔etc...。整然と乗っかけている。売店ボランティアです。何か……。

とっさに私は、ねり歯磨き有りますか? バイ、ありますよ。これで良いですか? ありがとうございます。

お菓子の甘い香りと、お大事にの笑顔を残してお隣の部屋に。ほっこり、感謝。忘れる事はない。西まつばら支部の皆さんだと、後で知った。退院すると、私もリハビリ病院の売店ボランティアに参加させてもらう事に。あれから20年、ボランティアの内容は変わったけど、支部の皆さんとボチボチ続けている。早くコロナが終息しますようにと祈りながら。

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
- ・せいきよう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021

虹グループ

※介護医療院を中心として、ディケア、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

せいきよう幸町福祉センター

※せいきよう幸町デイサービス

松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

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

生協東出雲診療所

※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

2023年2月

外来診療のご案内

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

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	福田 角田	大西 大野	数森			
循環器内科	眞木高 鈴木	山下		宮廻		
内科	眞木薫		眞木薫	眞木薫	眞木薫	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		松本	大田誠	柴田	大田誠	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
整形外科	高吉嘉 濱岡本	高吉嘉 濱岡本	吉岡榎田(大学)	高吉嘉 濱岡本	二宮嘉本	
外科	内佐山 田藤本	交代制	内橋横山	交代制	佐山横山	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	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			
皮膚科			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：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。

※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	濱田	眞木カ		
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	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	仲田 (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。