

月刊

松江保健生協の現況 (6月末日現在)

組合員……33,365人 出資金高…… 1,640,530,100円 平均出資金額……49,169円 機関紙手配り協力員数…… 1,887人 手配り配布数………12,613部

月号 2022年8月1日 No.575



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

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



2022年度 (第5回)





すこしお



皆さんはご自分が1日の塩分をどれくらい摂って おられるかご存知ですか?

私達が生きていくうえで塩分は必要なものですが、 摂りすぎると高血圧など様々な病気につながります。 島根県では成人の食塩摂取の目標を1日「8g以下」 としており、私達医療生協は1日「6g」を目標に「すこ しお」の取り組みを勧めています。

減塩ときくと「つらい」「おいしくない」「続けるのが 大変」と思いがちですが、少しずつ段階的にゆっくりと 塩分を減らしていく事で味覚が慣れていきます。ぜひ 「すこしお」を通して塩との付き合い方を見直し、減塩 に対するイメージを変えていきましょう。



コンテスト作品より

トマト入り変わり親子丼風

夏のさっぱりパスタ









塩分多い! 悲鳴上げ 腎臓



(£) 気を付けて 醤油掛け

組合員さんが考案された「すこしおカルタ」より

すこしお生活の推し

^{*}すこしお_{*}ってな~に?

「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす 医療生協の取り組みで、*すこしお、という 言葉自体が、医療生協のブランドなのです!

*すこしお、で、おい しく楽しい取り組み に参加して、まずは 食生活の見直しか ら始めませんか?

健康づくり委員会 金津 千代子

2022年度 すこしおレシピコンテストを 開催 します

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」です。 成人一日「塩分6g」達成を目指す素敵な アイデアレシピをお待ちしております。

松江保健生協 健康づくり委員会

住所 〒690-8552 松江市西津田8-8-10

電話 0852-27-3774 (担当:大森 080-1918-3031) **<応募内容>** 計算して下さい

1食1人前 塩分2g以下で

テーマ 「すこしおを意識した あなたの家庭の一品料理」

応募方法 レシピ集を作成するにあたり作りやすさを考え4人前で 材料(g)記載下さい。また作り方·所要時間・すこしおの 工夫した点・料理に込めた思い・写真を添えて松江保健 生協健康づくり委員会までご応募ください。

締め切り 2022年8月31日 メ切

近年減塩を必要とする病気も増え ています。減塩は誰もが取り組むこと ができますが、好みの味付けが異なる ため、難しい、美味しくないなどのイメ ージもあります。

すこしおは、減塩が特別なことでは なく、楽しみながら行えます。出来た 料理をおいしく食べ、自然と健康維 持につながる事を期待します。

松江生協病院 栄養課 管理栄養士 藤原 明紀子



ちょっと気になる(病気)の 記記について

松江生協病院 初期研修医



大西



浩生

とに気を付けます。

暑さを避ける

暑い日の外出は避けま

しょう。換気や冷房・扇風

具体的には以下の4つのこ

対策を立てておきましょう。 上の高齢者が最も多く、約4割が住居内で発生しています。熱中症は誰 にとっても身近な問題となりますので、大切な人を守るためにみんなで 死亡者数は80人となっています。救急搬送人員の年齢区分別では65歳以 1年5月から9月の全国での熱中症搬送者数は4万6251人、熱中症 今年も熱中症の季節となりました。総務省発表の資料によると202

熱中症とは

中症」と呼びます。熱中症 およびます。これらの結果と 後遺症を軽減することがで 患ですが、応急処置を適切 は死に至る可能性のある疾 して起こる症状全てを「熱 くなり重要な臓器に障害が 素や栄養が体中に運ばれな がこもります。その結果、酸 くできなくなり、体内に熱 が停滞し、体温調節がうま 塩分が減少して血液の流れ 状態が続くと、体の水分や ために汗をかきます。その

熱中症の危険信号として

下の3つのことを行います。 るかもしれません。これらの あります。この中で皮膚の の人でも気づくことができ 様子や意識の障害は、周り 答が変、応答がない)などが 意識障害 (呼びかけると応 する頭痛、めまいや吐き気、 乾いた皮膚、ズキンズキンと は、高い体温、赤い・熱い・

木陰などの涼しい場所に冷房の効いている部屋や

け根、わきの下、足の付け を置き、うちわで一扇ぎま 根に置いて冷やします。 す。冷たいものを首の付 らしたタオルやハンカチ 衣服を脱がせ、皮膚に濡

3. 水分・塩分の補給

熱中症になったときは

害がある場合はすぐに救 右記1と2を行うことが 急車を呼びましょう。そ で点滴をします。意識障 を受診しましょう。病院 い場合はすぐに医療機関 きても症状が良くならな できない場合や、摂取で

水分・塩分を自分で摂取

体調の悪い時は無理

境に行かないようにしま れていないときは暑い環 体調の悪い時、食事を摂

みんなで見守る

合ったり一緒に水分補給 ご家族やご友人、近所の をする時間を作ったりし 方と異変がないか気遣い

4. こまめに水分補給をする









経口補水液の作り方

下記材料を水に加え、よく溶かすだけ! お好みで果汁(レモンなど)を絞ると飲みやすくなります。

水(湯冷まし) 1リットル

40グラム(大さじ4と1/2杯) 砂糖 3グラム(小さじ1/2杯) 塩



水分補給について

熱中症を防ぐために

予防を行うことが大切です。 ある方は熱中症になりやす く、周りの人も一緒になって 子どもや高齢者、持病の

度が高い日は、知らず知らず た分を補うために飲む必要 が終わった後も、汗などで出 きは30分ごとにコップ1杯 分けて飲み、活動していると コップ2杯程度を何回かに 運動や農作業で汗をかく場 です。1日3回の食事に があります。また気温や湿 程度を飲みましょう。活動 合は活動を始める30分前 取を目安にしてみましょう。 1・2~1・5L) の水分摂

ましょう。風通しの良い服

機などで部屋を涼しくし

を着ましょう。

すが、身近な販売店には売っバランスが良く推奨されま のスポーツドリンクは通道 シピを載せていますので、ぜ 単に作れる経口補水液の ていなかったり値段が割 が多いため注意が必要です。 すが、頻繁に飲む際は糖分 の水分補給としては十分 する必要があります。市 経口補水液 (OS-1) は、 汁などで適度に塩分を補: れにくいので、梅干しや味る であることもあり、家でも

何を飲んだらいいの?

水やお茶を飲む場合は、 があります。前もってかかり量や種類に制限がある場合お持ちの方は、水分摂取の臓病、糖尿病などの持病を

つけの医師に相談しておき

最後に

りません。適切な運動を行 んなご時世だからこそみん がちな社会参加ですが、こ コロナウイルスで閉ざされ 心がけましょう。また、新型 い、バランスの良い食生活を 対策についても例外ではあ えられていますが、熱中症 健康長寿の3要素として、 栄養、社会参加が唱

東まつばら

支部

東まつばら

支部に

が出来まし

「きらきらサロン」です。皆

です。6月2日公民館で16

班で

川上勝美さんと



川上勝美さん

きました。第1部はギター伴 民館に川上勝美さんを迎えて 川上勝美さんと音楽会」を開 忌部支部では6月14日、 忌部支部

きですから、

一緒に声を上げ

休憩を挟んで第2部は三線

す。参加者はみなさんが歌好 時代背景などを語り歌いま

省唱歌。「王将」「おまえに」「悲 奏で懐かしの昭和歌謡と文部 川上さんが歌ができた由来や ました。 蕉布」「ていんさぐの花」など で盛り上がりました。「花」「芭(さんしん)を伴奏に沖縄の歌 を、川上さんが歌詞の意味な

どを説明してから歌いまし 集を見ながら調子をとってい た。参加者は知っている歌は 緒に歌い、知らない歌は歌

業さんと音楽会会

と制限がありましたが、今回 は思い切って声を出す企画を で、支部・班活動もいろいろ 2年余り続く新型コロナ禍



回目は「ごきぶりダンゴ作り きたいと思います。よろしく 様と一緒に楽しく活動してい お願いします。記念すべき 出来あがりました。新規の組 た人の分も11人で作りま がとうございました。皆様お で大変でした。手際よく進め べておられました。ダンゴを に切る担当の方は、 応募があり、当日行けなかっ て下さり予定より早い時間で こねる時の量が多く汗と臭い た。作業中新玉ねぎをミジン 一涙を浮か

石井恵子





伯太支部

6/20

6/2

めて作られた新玉葱を使って 月二十日に班員さんが丹精込 を行なっています。今年も六 では毎年、ゴキブリ団子作り るこの季節に、あすなろ班会

> ミキサーにかけ、大きな容器 ら皆で作業。玉ねぎと牛乳を たもので、プリントを見なが

に入れたホウ酸・小麦粉・砂

ゴキブリが活発に動き始め

動は夜ですが、 作りました。

あすなろ班の活 班員は手慣れ

時間に満足してお帰りになり のでしたが、それでもみなさ 歌うのは息苦しく煩わしいも 立てました。マスクをつけて んは2時間たっぷりの楽しい

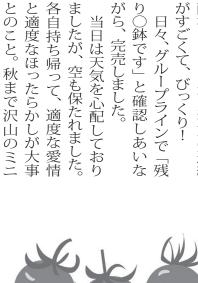
6/14

事務局長

潤

東川津

がすごくて、びっくり! 配布した当日から注文の連絡 30鉢でチラシを配布…なんと、 てる企画を行いました。限定 野菜作り』でミニトマトを育 自粛生活も二年半を超え 東川津支部では『お家で



がら、完売しました。

て楽しく癒された支部企画と トマトが収穫出来る事を願っ なりました。

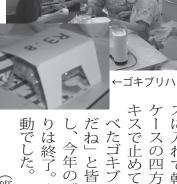
奥名美紗子

サロン 8月の開催予定のご案内



※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、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。

※8月の青空健康チェックは、コロナウイルス感染症拡大のためすべて中止です。





キスで止めて完成。団子を食 スに入れて乾燥させ、 ケースの四方を切ってホッチ だね」と皆で笑いながら話 し、今年のゴキブリ団子作 べたゴキブリは、「イチコロ 楽しい六月の活 厚紙に

班長 山岡公代

お家で野菜を育てて 健康づくりに♪(ミニトマト 6/11



組合員限定(当日加入された方も対象です)

8月、9月は乳がん検診キャンペーン期間です。 お得なこの機会に受けてみませんか?

期間:2022年8月1日~2022年9月30日

(月~水と第2、第4土:午前のみ 木~金:午前・午後)

マシモグラフィー **小乳エコ**ー

乳エコーのみ

7700円→5500円(税込) 3300円→2200円(税込)

※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。

1.通所リハビリはこんな方におすすめ

● 趣味活動が再開できるようになりたい方

● 筋力や体力を付けたい方

生活動作に不安がある方

行うことができます。

2.虹の通所リハビリの特色

3.パワーリハビリの取り組み

調整し使用していただけます。

ぜひ、虹通所リハビリで一緒に身体を動かしましょう。

ふれあい診療所 健診センター

TEL:0852-22-0843

ざかり、 急増 かり、子育て世代の比較特に乳がん罹患率は働き 若い時代 (30 3代後半) 30

んになる時代です。 0 020年予 中 日本人の乳がん罹 今や9人に1 で最も多くなって 人となっており、 測 で92, 人が乳が 患数 いま がん 3

を

(生理検査室、 診を受けてみませんか? この機会にぜひ乳がん 健診センター 検

転ばずに歩けるようになりたい方

● 自宅での運動がしたいが方法が分からない

月1日~ ターで 5 松江生協 れ あ は、 診 2 30 療 がん検診 日まで乳が 所 22年8 健 診 がの んによる死亡者数 一代では乳がん

は女

性

切です。 家族 診をうけることがとても大 す。 め 見す 受診することをおす のために乳がんの知 か 自己触診や乳がん検 自分だけではなく、 検診の大切さを理 ば治るがんである 乳が h は 早 1 位で 期 識

ないます。

9 ヤ

月

ンを

おこ

員で美化活動をしています 日に美化デー

候も暑すぎず草取取りをしました。当勢7名でセンター国 りをしました。当日は 員さん·職 草取り日和。 毎月第三金 を設け全職 6 周 月 囲 員 5 O天 草 総日 今年も日 家が、こ ビス職員が 育 を 来まし 康 眺 日 \bar{o} ま \aleph 袁 境

セ

ンターでは、

 $\widehat{\exists}$

雨 組 合 り

前

り、 お茶タイムにはさつま 最後には前日デイサー [児さんを迎え芋ほ、秋にはあおぞら保 圏児さん 日々の散歩 も苗を りもしながら汗を 目や溝 下準備した畑に、 ん植え終了。 等の 少時に成る 時間皆 な 清掃も

え り・さつま 活動 ま

取



職員も も

組合員さんとの交流

した。ご協力有難うござ 図れる良い機会となりま 況報告されている姿もあり、は偶然同級生だったと、近しお開きにしました。中に



いもスイーツ作り 関前に集合し皆で水分補 者さんにも の気持ちをお 楽しみにして ソ等など利

け

虹 (0852)24-1212 お問合せ(介護医療院)

広々とした運動スペースを確保しており、庭園や田園風景が見渡せる開放的な環境で運動を

行うことができます。また、天気の日には屋外歩行、天候が悪くても施設内廊下で歩行練習を

リハビリ専用のトレーニングマシン6台を使用します。一般的なジムのように高負荷を加えて

の筋力強化と違い、低負荷で行います。正しい姿勢で、軽い負荷をかけ行うことで普段動かさ

なくなった筋肉(不活動筋)を再び活動筋へと戻し、徐々に無理なく動かせるようにしていくこ

とができます。身体に痛みや麻痺がある方でも、一人一人の体力や筋力に合わせて負荷量を



松江生協病院では

24時間救急対応をしております。

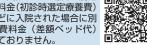
いただいていません

初診時選定

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。

○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 連絡先 0852 (26) 0444

0852 (23) 1111

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、 (توپة 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。

移転やご家族の異動が

地域担当課 (0852) 27-3774 (0852) 22-0723

地域つながりセンタ・ 松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階 TEL: 0852-67-3088 FAX: 0852-67-6890

http://foodbankshimane.com



パッキング ボランティアさん募集

-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。

みなさまのご協力をよろしくお願いいた

キロ数は問いません。

します。

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。右記までご連絡下さい。

8月 大輪町

8月2日(火) _{いずれも} 8月3日(水) 10時~13時 8月4日(木) 各15名程度

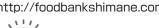
いきいき プラザ

子どもハウ

113:30~ 216:00~ 8月9日(火) 318:30~

〈ご連絡先〉

ホームページ





と日本の軍事強化議論や憲

シアのウクライナ軍事侵攻

最後に高さ

濱院長から「ロ



大会やサロンの開催など工 模での開催となりました。 1万人を超えた "健康チャ レンジホ、グラウンドゴルフ 年度は、参加者が初めて 大田理事長から「202

防のため、 を中心とした運営とし、 加者は全体で50名余りの 新型コロナウィルス感染予 今回も書面議決 参

めました。また、フード 総代会が開催されました。 メッセに於いて第 通常

り

れの地域で、総代会の重点健康にご留意され、それぞ ウィルス感染症は、3年目いいたします。新型コロナ 作り上げて頂くことをお願職員が一緒になって議論し、 みを広げて頂きますことを 会を代表して開会挨拶 方針について議論と取り組 を迎えています。 引き続き と理 があ

がありました。

事補充選任」など5つの議算と損失処理案・予算案」「理 的賛成多数により 22年度重点方針の件」「決 案が提案され、 「2021年度まとめと20 その後、 長谷川専務 すべて圧 /採択され か 倒



大田理事長

れまでの取り組みの成果をがった一年となりました。こを広げる活動が大きく広 もに、誰もが安心して住み 続けられるまちづくりをす あったかまちづくりビジョ すめていくために『第2期 前進させ、 (案)を今年度提案しま 各支部・組合員の皆さん、 まね、あった 健康づくりとと

6 月 25 日

(土)、くにびき

回通常総代会を開催 成多数 6/25





りました。

高濱院長

OPEN

りの取り 映させていきましょう。まにも一人ひとりの民意を反 での前進も生まれています。 クチン接種の取り組みなど の陽性患者の受け入れやワ 状況も生まれました。一方 せざるを得ないなど大変な に力をいれてきましたが、目を迎えるなか、感染防止 引き続き、コロナ禍での 活動でも新型コロナ感染症 病棟の入院受け入れを縮小 た、コロナ感染拡大も3年 しをめぐる問題が生まれ 組みとなりますが、組合 康づくりやつながりづく 工夫しながら地域での 組みの前進、事業

健

で、

8月のオレシジカフェ

認知症の方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です。気軽にお越し下さい。

日時 8月28日(日)14時~15時30分

会場 ふらここデイサービス食堂

(松江市佐草町458-1 介護医療院 虹 隣) 会費 お茶代(100円)



新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じては、オレンジカフェ「な のはな」を中止する場合があります。下記までお問い合わせ下さい。

お申込み・お問い合わせ

高齢者住宅ふらここ

平日 電話(0852)61-1165(池田) 休日•夜間 080-6323-8482(池田)

ふれあい診療所併設在宅介護サー

・生協のぞみ在宅支援センター(西津田)

・生協のぞみ訪問看護ステーション

・ふれあいデイサービス(西津田)

・ふれあいヘルパーステーション(西津田)

・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田)

20852(55)8460

☎0852(25)8917

20852(31)8014

20852(26)7608

☎0852(20)2021

虹グルーフ

※ 介護医療院を中心として、 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

230852(24)1212

園福祉センタ

※ 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

幸町福祉センタ

※ せいきょう幸町デイサービス

松江市幸町1571

50852(28)1388



古志原支部・寺田尚美さん 「手作りかばん」



古志原支部 小池扶美子さん 「手作りストラップ」



大東支部 古布好きの古婦さん 「えっ!?カンナくずで出来ているん だって!」



東川津支部 奥村カツ子さん 「手作りのかばんとポーチ」



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)

・ゴーヤ………4本 ・てんぷら粉…250g ⋯⋯⋯1/2束 •水⋯⋯⋯適量 ・赤ピーマン…1/8個

作り方・ポイント

- 動いて採りたてのゴーヤは中身を取り除き、一口大サイズに切る。 (形はお好みで)
- ②ニラは花のつぼみや葉両方使い、みじん切りにする。
- 3赤ピーマンもみじん切りにする。
- ⁴でんぷら粉は耳たぶ位の固さとし、 みじん切りしたニラと赤ピーマンを混ぜる。
- ⑤ゴーヤに衣をつけて油で揚げる。

★癖のある食材なので、 塩分濃度が気になりました

夏野菜の

甘酢あん かけ丼

- ① ②を容器に入れて混ぜ合わせる。
- ②ごま油・オリーブオイルでミンチを炒め、かぼちゃ・ にんじんなど硬い順に炒め残りの野菜全部炒める。
- 3そのフライパンの中に△をよく混ぜながら入れ、 軽く混ぜていると丁度とろりとした餡が出来上がる。
- 公器にご飯100gを入れて3を盛る。

材料(4人分)

野菜は家に有るもので

じゅうぶんと考えました。

- ・ご飯………400g ・パプリカ赤、黄 ・鶏ミンチ……200g ………各小1個 ・玉ねぎ……中1個 ・にんじん…300g ・オクラ……4本 ・かぼちゃ…300g ・なす……中半分 ・ズッキーニ ・ピーマン緑…小1個 ………300g
- •砂糖…………… •めんつゆ………… 大さじ1

·300cc

6月号の正解と当選者

40

名・

50音順

「シヨカノカゼ」

図書カードは毎月10日以降に発送します。

- 大さじ1 ・オリーブオイル… (野菜を炒める)
- 孫達が急に来て昼食の準備に冷蔵庫の野 菜室にある食材を出し、鶏ミンチの残りも あり、フライパンのみで作れて後片付けも 簡単で出来上がりの彩りもよく、孫達も野 菜の色に魅せられて好評でした。種類も多 く体に優しいかなと思いました。

おたより

必ずお名前には 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、10月のイメージで。)

おたより、作品、タイズの宛先は

〒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 で感想など、「一言」をそえてで応募下さい。 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。

21

華厳、

2022年8月31日

(当日消印有効)

烏賊って読めますか? 岸から遠く離れた海上 オチのある寄席演芸

大きな望みを持る

焼けの原因です

※・・※・・おめでとうございます

井手枝里子さん 相坂千代子さん 勝部香代子さん 邦子さん 良三さん 初枝さん 信子さん 純|さん 安枝さん 房子さん

曽田 土江喜久子さん 正子さん 輝孝さん 昭二さん 利子さん 秀清さん 幸子さん 晴子さん 虹歩さん

本 森田 売上 同姓同名の 山﨑まるむさん 宮廻千代子さん 三代 松本江津子さん 藤原かおるさん 場合があります) 正七さん 果凛さん 建夫さん 祐子さん 能久さん

251名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

今年

賃金や手当などの経費

14 12 11 9 8 7 4 1

器楽と声楽があ

ń 育ます

経済活動全般の) と将棋

和ひと〇〇生まれです 88歳以上の人は

金偏に口と書いて 焼き鳥の定番メニ

○顔の至り、

[タテのカギ]

[ヨコのカギ]

書画と

8 10 12 13 14 15 16 17 18 **l**19 20 22 23 24 25

	Α	В	С	D	Е	F
解答欄						

イカサマシッド	まっの。
ツ タ メ イ キ ユ ウ サ ツ カ ツ チ ガ	【6月号の解答】
ムサベッ・ゼン	シヨカノカゼ
チーオキーヨコク	
<u> </u>	どんどんご応募下さい!
$ E \overline{\beta} X = E \overline{A} \widetilde{y} \overline{y} $	

声がしゃがれて

17 16 14 銅像にもなった

時代劇には欠かせない 彼を委員に○○

詞

24 22 20

宴会やパーティー料理屋の調理場

日本特産の香辛料 軽音楽の曲目です 家が集まっている所 人や物を推薦する他動 言や忠告のこと

変なおじさん」といえば

19 18 16 15

他にくらべるもの 定年退職後の男性 寅さん、女性とい 奈良漬に使います 稲や麦の乾燥し ゆ して「ぬ れ

はらはらした時

クイズ正解者の中から 40人に図書カードを



ワクの文字を Fの順に並べて



できる言葉は、



夏山登山

曜ちゃんのおじいさん

ラウンドゴルフには注意を

特に夫が熱中しているグ

今月のおたよりテーマ① 干し草の臭い 夏の想い出…

ちまき作り 夏本番」です。

藤原千代さん

ちまき作りが夏本番を告げ 緑豊かな山に新笹が茂り

うゆで食べるのがおやつで した。今年もせっせとちま ちまきを湯がいて砂糖じょ 防腐剤となり棚に積まれた き作りを楽しみます。 冷蔵庫のない時代、笹は

夏野菜

野菜大好きっ子さん

い季節ですね。 夏本番!夏野菜のおいし

枝豆、かぼちゃ…などなど、 ピーマン、トマト、オクラ、 出回ります。 つやつやの露地モノ野菜が ししとう、とうもろこし、 これからきゅうり、なす、

山々を登る計画をしていま鳥取、岡山、兵庫の県境の

元気にのりこえたい

廣江百合子さん

ずは大山に登り、今年は、

山登山は最高です。

を浴びた中身の濃い野菜は 味を楽しむ野菜達の出番を 最高ですね。 サッとゆでて、塩をつけ ハウスモノにはない太陽 そのまま生で、素材の



なあ…。

ら、食べ歩きできるといいに友人とおしゃべりしなが

いと思います。

分にいいきかせ、無理のな

い活動で元気にのりこえた

す。「もう若くはない」と自 気候に恐怖さえ感じていま にこたえます。昔とは違う

最近の夏は猛暑続きで体

今月のおたよりテーマ② 夏まつり」です。

松江三大夏まつり ハッピークローバーさん

珍部千鳥さん

大神さんのおまつり。夏休

夏休み入ってすぐにある

現金収入を得ていました。 こで父は乳牛を飼うことで 米だけでは暮らせない。そ 出身は富山県なのですが、 の夏休み中の役割で懐しい 仕上げるのに良い時期。私 夏の強い日差しは干し草を 農家育ちのわたしです。 らこの三つが出てきます。 江の三大夏まつりと言った れて行ってもらっていた松 おまつり。小さい頃から連 の最後を告げる武内神社の のが水郷祭。そして夏休み み少し過ごして待っている

数年して松江に帰ってきま は今でも存在しています。 したが、おまつり好きの血 18歳で一度松江を離れ、

おらふさん

ましたが今年こそ… !! 久々 しばらく開催されずにい

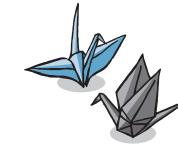
外で暮らす娘や息子と一緒 に夜空を見上げられますよ 花火も見たいなぁ…。 県

つないでいます 今年も折り鶴を

石原満子さん

和である事を祈りながら、 ね。今年も原水爆禁止、 でいます。 今一生懸命折り鶴をつない 一年の経つのが早いです

入ってます。 した伯父の供養の気持ちも (広島で被曝した父と戦死



来月の班会が 楽しみです

森澤蓉子さん

た女性は若く楽しい方でし しました。生協から来られ 色々お話を聞き楽しく有 先日初めての班会に参加

らず様々なことでも思いま

令六十五才、納得です。 り、まあまあの結果でホッ と体内の色々な数値が分か 月の班会が楽しみです。 意義な時間でした。最後に 才代で計ったときは体内年 としました。体内年令七十 ハイテク?な体重計に乗る 五才 (実年令九十才) 八十

自由投稿

ます。

参加させて頂いております それでもいいかなと楽しく 体より口の方が強くなり



正しい判断を正しい情報で

田中文栄さん

限りです。何が出来るのか。 うにありたいと、侵攻に限 正しい情報で判断できるよ のウクライナ侵攻で悲し います。でも世界はロシア かで心落ちつかせてくれて フェイクニュースもあり、 初夏の風がとてもさわ

大自然を満喫

M・Hさん

満喫して帰りました。心が心そして万緑の山々、放牧の牛達、花卯木と大自然をの生まれた。姫逃池、浮布できました。姫逃池、浮布の牛達、花卯木と大自然を 洗われるようでした。

それでもいいかな 田中ケイ子さん

と思い、元気塾へ行って 私は強い体を維持した

が入職されたのですね。2022年度は31名の



母との夏の想い出

松江ばぁばさん

ちゃん、すいか生やいルを巻きつけられ、「の わず「生やす」と言うん すよ。今はあんまり聞か 出雲弁では「切る」とは言 すいかしか買わなくなり、 買って来て(今ではカット が大きなすいかを丸々1 母との夏の想い出です。 くなったけど、なつかし て食べさせてくれました。 (切って)食べらや。」と言 した。)私は古新聞を敷い ね?子どもだった頃は、 て冷たくておいしいです ありますが、すいか、甘 ば、そうめん、かき氷…色 上に座らされ、首にはタオ 夏のおいしい食物と言



がんばってください

ちろたまさん

しみです。「たくましさ」を かな?と毎朝の水やりも楽 せんかずらとルコー草はま らみついていますが、ふう んぐん伸ばしてネットにか ました。朝顔は、ツルをぐ んかずら、ルコー草を植え を作ろうと、朝顔、ふうせ だまだです。今朝はどんな 今年もグリーンカーテン

と思います。新入職員の

くというやり方がよかった取り入れることで緊張を解

員研修でゲームやクイズを

も2年目以降の方もが

ばってください。

とても楽しみです ネコさん

の夜空を彩る花火に幸せを めステージイベントや飲食 しみです。感染症対策のた されるという事でとても楽 振りに湖上花火大会が開催 になっていましたが、3年 感じられます。 フースはありませんが、夏 コロナ禍で水郷祭も中止



2「私の健康自慢」です ●「○○○の秋」 とちらでも応募できます。 (10月号)の募集テーマは おたよりひろば」

2022年8月

外来診療のごあんない

月刊「強い体」

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

ふれあいみれよ

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 1



午前診療 ○診療/9:00~ ○受付 予 約/8:00~12:00

十則診療	00~11:00)				
	月	火	水	木	金	土
_{新患} 消化器	福田	角田	大 西	大 野	数森	
内科 予約	数	大 西	福田	大 西	角田	大 西
新患	眞木高	鈴木	山下		宮 廻	
循環器 内科 _{予約}	宮廻	眞 木高 山 下	宮 廻	越田下	鈴 木 (第1·3)	第2 鈴木·宮廻 第4 越田·鈴木 山下
新患		眞木薫		眞木薫		
内科 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)
整形外科	髙 濱 岡 本	髙 二 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 田藤 本	交代制	内 個 横 山	交代制	佐 藤 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		田中	完全予約制 中 村			
皮 ふ 科			完全予約制		完全予約制	
眼 科		大学医師		大学医師		
		皇全 予約制				

※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。

富

澤

- ※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。

東出雲町揖屋1137-1 **2**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。

メンタルヘルス科

※ デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター1階 松江生協歯科クリニッ **2**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。

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	亽	濵	田	眞	木ヵ		
循 環 器			鈴木	・越田				
不 整 脈	眞木高(第	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 科

女性診療科 (ふれあい診療所3階)

予 約/8:00~12:00(水曜は ~11:30) ○診療/9:00~ ○受付 予約外/8:00~11:00(水曜は ~10:30)

戸 田 | 戸 田 | 戸 田|戸 田|大学医師|戸

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 ○受付 支約/2/20 - -

予約外/13:30~15:00(木曜日除く) 13:00~14:30(木曜日)

月		火		水	木		金	
F	= 田	戸	田		河	野	大学医師	

夜間診療

○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	- 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)

総合病院松江生協病院

松江市西津田8-8-8 **20852(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。

松江市西津田7-14-21 ふれあい健康センター2階 健診センタ ☎0852(22)0843 フリーダイヤル0120-250843

		月	火	水	木	金	土
	午 前	0	0	0	0	0	0
ĺ	午 後	0		0	0	0	

- ※ 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。