

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員	33,971人
出資金高	1,629,006,100円
平均出資金額	47,953円
機関紙手配り協力員数	1,930人
手配り配布数	12,787部

5月号

2021年5月1日
No.560

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

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→



松江城ぐるっと! 世界保健デー協賛 歩いたよ~

城山健康ウォーキングを開催!



健康づくり委員会では、4月8日(木)、松江市城山公園周辺を会場に、城山健康ウォーキングを開催。晴天のもと58名が楽しく、のびのびとウォーキングを満喫しました。



ウォーキング開催を決定!

昨年の城山健康ウォーキングは、コロナ禍の為、あいにくの中止となりました。今年健康づくり委員会では、三密にならないこと、検温、消毒などコロナ感染対策をしっかりと行うことで開催を決定。空

たウォーキング当日、気温も初夏を思わせるようなポカポカ陽気の中での開催となりました。

思い切り春を満喫!

全員で間隔を開けラジオ体操を行ったあと、誰もが安全にウォーキングが楽しめるようにと、事前に下見をしたお

「コロナ禍でもできる工夫を!」

2020年度は、たくさんの行事や企画がコロナ禍で自粛や中止となりました。今回のウォーキングには、出掛けたいのに出掛けられなかった方も「今回ばかりは」と思い切って参加された方が多かったです。松江保健生協では、皆さんの健康への一歩を手助けできるように今年度も工夫を凝らして、「コロナ禍でもできる」を増やしていきたいと思えます。

「ナンジャモンジャ」
本名は「ヒトツバタゴ」モクセイ科の植物。ナンジャモンジャは地元の人々が付けた愛称。



今日の体調をチェックしましょう

ウォーキングに参加して

気持ちの良い天気の日、お城に三々五々集まり、2班に分かれてのウォーキング!私は最後尾につきました。おかげでゆっくり歩き、周りの景色を満喫できました。途中で立ち寄った護国神社は境内への道が綺麗に整備され、手すりの設置や階段のスロープなど足の弱い方にもお参りしやすいように工夫してありました。桜はわずかに枝先に名残を惜しむように咲く中、八重桜は今は満開!進んだ先にある椿谷には数椿がその紅色を保ち、最盛期の雰囲気を残し、数椿、玉之浦などの赤系統の花、白椿、ピンクの八重...まだまだ花を楽しめました。参加者のみなさんと楽しみを共有でき、感謝です。世界保健デーの企画として、コロナ禍の中でも心と体の健康を得た気がしました。(外谷一子)

「WHO世界保健デー」って何?

1948年4月7日に第1回世界保健総会においてWHO(世界保健機関)の設立を記念し、毎年4月7日を世界

保健デーとすることが決められました。最高の健康水準に達することを目的に掲げ、健康についての各種行事を呼び掛けた日です。今年のテーマは「より公平で健康的な世界を築くために」です。



二之丸付近



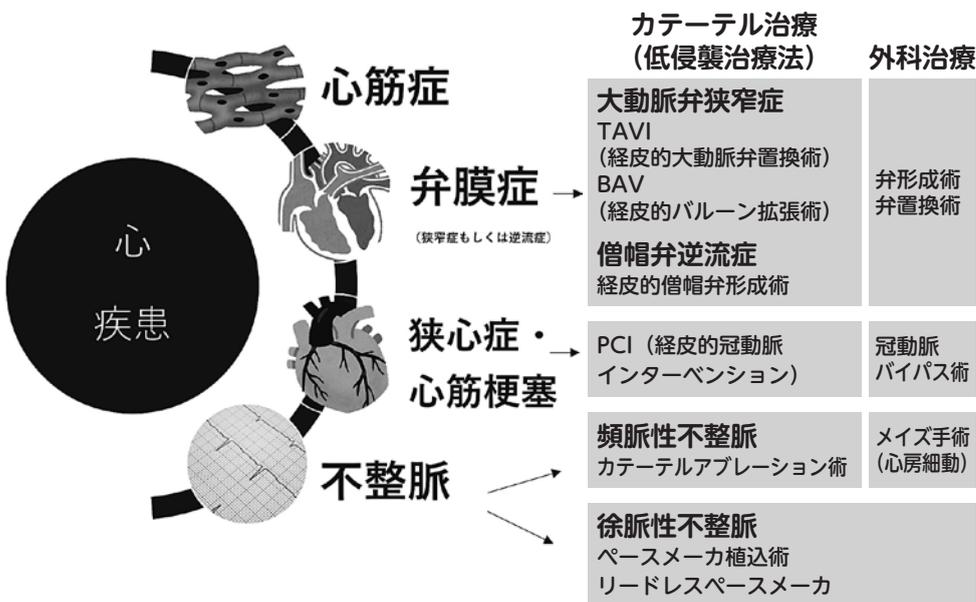
馬洗池付近



椿谷付近



心疾患と主な根治療法



心疾患

不整脈へのカテーテルアブレーション術について

カテーテルアブレーション術とは、カテーテルの先端に高周波電流を流し、不整脈の原因となっている部位を焼灼する治療です。不整脈の根源を断ち切る・囲い込むことで、根治を目指す手術です。アブレーション治療に代表的な不整脈は心房細動です。心房細動は加齢とともに急増し、80歳以上では1割近くの方が罹患される不整脈で、脈の不整による動悸症状だけではなく、脳卒中や心不全の原因にもなります。したがって、近年の報告では、心房細動を治療することは、脳卒中予防のみならず、死亡率の低減につながる事がわかっています。治療においてカテーテルアブレーションの役割が注目されています。しかし、島根県でカテーテルアブレーションを行う病院施設は東部の病院に限られ、不整脈専門医も県内で5名のみです(日本不整脈心電学会2020年5月)。私自身、大阪で不整脈の専門研修を行い、現在、当院での診療に従事しております。生協病院には、私を含め2名の不整脈専門医が存在し、ご持病のある方や高齢の方へも安心して治療いただけるよう日々研鑽しています。例えば、手術時間の短縮、鎮静薬による苦痛の軽減、腎疾患をお持ちの方へ負担軽減目的で造影剤を非使用で施術を行っています。

は、経皮的治療(カテーテル治療)です。ホールペンの芯、あるいは著一本分程度の太さのカテーテルを皮膚から血管へ挿入し、カテーテルを心臓の目的部位へ到達させ、そこで手術を完了させます。外科治療と違い、低侵襲のため身体や臓器のストレスを軽減することができ、数日から1週間内の入院期間で治療可能です。持病をお持ちの方や高齢の方には、特にその恩恵が大きいと考えています。当院の循環器内科では、他院よりもより高齢の方へのカテーテル治療をする機会が多く、その経験蓄積もありです。また、当院で治療できない手術方法の場合、近隣病院や大学病院、時には県外の専門病院へ治療を依頼します。どんな治療が可能なのか、まずは当院循環器内科へご相談ください。

端に高周波電流を流し、不整脈の原因となっている部位を焼灼する治療です。不整脈の根源を断ち切る・囲い込むことで、根治を目指す手術です。アブレーション治療に代表的な不整脈は心房細動です。心房細動は加齢とともに急増し、80歳以上では1割近くの方が罹患される不整脈で、脈の不整による動悸症状だけではなく、脳卒中や心不全の原因にもなります。したがって、近年の報告では、心房細動を治療することは、脳卒中予防のみならず、死亡率の低減につながる事がわかっています。治療においてカテーテルアブレーションの役割が注目されています。しかし、島根県でカテーテルアブレーションを行う病院施設は東部の病院に限られ、不整脈専門医も県内で5名のみです(日本不整脈心電学会2020年5月)。私自身、大阪で不整脈の専門研修を行い、現在、当院での診療に従事しております。生協病院には、私を含め2名の不整脈専門医が存在し、ご持病のある方や高齢の方へも安心して治療いただけるよう日々研鑽しています。例えば、手術時間の短縮、鎮静薬による苦痛の軽減、腎疾患をお持ちの方へ負担軽減目的で造影剤を非使用で施術を行っています。

また心不全では、心臓や血管の中に血栓(血の塊)ができやすくなるため、血液をさらさらにして血栓ができにくくするお薬が必要になることがあります。副作用として血が止まりにくくなるので、ケガなどの出血に注意が必要です。また、手術などでお薬の中止が必要な場合があるので必ず医師に確認しましょう。

薬剤師からは心不全の治療薬についてのお話です。

心不全になると飲む薬が増えるイメージがあるかもしれませんが、病態によって様々で患者さん個々の体の状態に合わせて用量を調節しています。

今回は代表的な心不全治療薬についてあげていきます。

心臓の保護作用のある降圧薬や心臓の働きを抑え心臓を元気にするお薬、からだに溜まった余計な水分や塩分を尿としてからだの外に出し、心臓の負担やむくみをとる利尿薬などがあります。降圧薬や心臓の働きを抑えるお薬は副作用として、血圧が下がりがすぎたり脈が遅くなりすぎたりすることがあります。利尿薬は尿が近くなったり、脱水によってふらつきが起これるともあります。

気になる症状があった場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

塩分をとりすぎると体の中に水分をためこみやすくなります。それがむくみの原因となり心臓に負担をかけてしまいます。塩分は1日6g以下が勧められます。減塩の方法としては調味料や加工品の使い方、工夫や汁物を減らす事などがあります。急にうす味にする

予防接種外来のご案内

昨年9月より第2土曜日の午前中に内科外来にて“予防接種外来”を開設しています。

対象は高校生以上の方です。公費予防接種やその他の任意予防接種のご相談、公費の風疹抗体検査等、予防接種関連全般のご相談に応じます。

風疹抗体のクーポンが届いているけれど、そのままにしている方はおられますか？

※子宮頸癌ワクチン(中学・高校生の公費接種も含む)については女性診療科で承ります。

事前予約です。予め予約センターへご連絡下さい。

ふれあい診療所
予約専用ダイヤル
☎0120-201304

と食欲が低下する場合があります。食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩しましょう。

水分について

水分をとりすぎると、全身の血液量が増えるため心臓に負担がかかります。体重が増えず、呼吸困難やむくみが出ない程度に水分を制限することが大切です。

1日の水分量をはかるポイントとして、ペットボトルを活用し、1日に飲む量を測っておくことや、使うコップや湯飲みを決め1杯何ccか測り1日に何杯飲むかを知っておきましょう。どうしても喉が渇いて仕方ない時は水を使って少しずつとると口の渇きは癒され、とる水分量が少なくても済みます。1日にとって良い水分量は個人で異なるため必ず医師に確認をしましょう。

心不全について

ちょっと気になる病気の話

第2回 5回シリーズ

循環器内科医師 鈴木健太郎

薬剤師 望月瞭

管理栄養士 石川佳代子

病気への治療にはお薬による内科治療と、病気にメスを入れる外科治療があります。外科治療は、それを引き起こしている病的構造(器質的異常)へ直接介入し、根治を目指すものです。

心臓病への治療には、内科治療から外科治療の選択の幅が広く存在します。外科治療では、開胸(胸を開いて)のもとで、全身麻酔と人工心肺(心臓を一時的に停止し、人工回路で循環補助する)を用いて心臓手術を行う、いわゆる大手術です。一方で、2000年以降から発達が目覚ましいの

は、経皮的治療(カテーテル治療)です。ホールペンの芯、あるいは著一本分程度の太さのカテーテルを皮膚から血管へ挿入し、カテーテルを心臓の目的部位へ到達させ、そこで手術を完了させます。外科治療と違い、低侵襲のため身体や臓器のストレスを軽減することができ、数日から1週間内の入院期間で治療可能です。持病をお持ちの方や高齢の方には、特にその恩恵が大きいと考えています。当院の循環器内科では、他院よりもより高齢の方へのカテーテル治療をする機会が多く、その経験蓄積もありです。また、当院で治療できない手術方法の場合、近隣病院や大学病院、時には県外の専門病院へ治療を依頼します。どんな治療が可能なのか、まずは当院循環器内科へご相談ください。

心臓の保護作用のある降圧薬や心臓の働きを抑え心臓を元気にするお薬、からだに溜まった余計な水分や塩分を尿としてからだの外に出し、心臓の負担やむくみをとる利尿薬などがあります。降圧薬や心臓の働きを抑えるお薬は副作用として、血圧が下がりがすぎたり脈が遅くなりすぎたりすることがあります。利尿薬は尿が近くなったり、脱水によってふらつきが起これるともあります。

と食欲が低下する場合があります。食欲が低下しない範囲で、可能な限り減塩しましょう。

水分について

水分をとりすぎると、全身の血液量が増えるため心臓に負担がかかります。体重が増えず、呼吸困難やむくみが出ない程度に水分を制限することが大切です。

1日の水分量をはかるポイントとして、ペットボトルを活用し、1日に飲む量を測っておくことや、使うコップや湯飲みを決め1杯何ccか測り1日に何杯飲むかを知っておきましょう。どうしても喉が渇いて仕方ない時は水を使って少しずつとると口の渇きは癒され、とる水分量が少なくても済みます。1日にとって良い水分量は個人で異なるため必ず医師に確認をしましょう。

III

「あったかまちづくりビジョン」(2014~2020)に続く、新たなビジョンの検討を開始します。

- 1 次期ビジョンの策定のための議論を1年かけて行い、来年度総代会に提案します。ビジョン検討では組織活動構想、生協病院医療構想、介護事業構想、生協病院のリニューアルを想定した中長期経営計画の提案を行います。
- 2 必要剰余〇億〇,〇〇〇万円の目標を達成し事業基盤の安定化をすすめます。組合員増やし〇,〇〇〇人、出資金増やし〇億〇千万円を目標とします。

IV

生協の社会的役割と価値を発揮し、「1支部1SDGs」を実践します

- 1 SDGsの学習を広げ、その実現に貢献します
 - ・地域の他団体との協同(フードバンク、なないろ食堂)の強化、無料低額診療事業、おたがいさま支えあい基金を地域に広げます。
 - ・支部活動交流会、「いのちの章典」実践交流会で組合員、職員のSDGsの活動実践を共有し発展させます。
- 2 平和と憲法、社会保障を守る取り組みをすすめます。
 - ・学習を柱とした平和と憲法を守る取り組みをすすめます。各種の学習会や集会、署名活動など医療福祉生協連や地域の他団体と協同してすすめます。
 - ・「全世代型社会保障改革」を学び、「75歳以上医療費窓口負担2割化撤回を求める請願署名」をすすめます。
 - ・「医療福祉生協の2030ビジョン」を学び、次世代を担う後継者育成と人づくりをすすめます。

SDGs:「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。“貧困をなくそう”、“すべての人に健康と福祉を”など17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169の的(ターゲット)で構成されています。

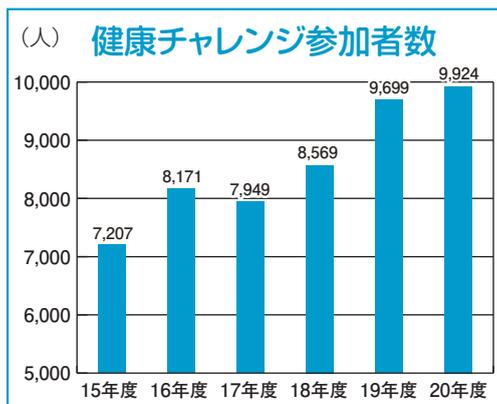
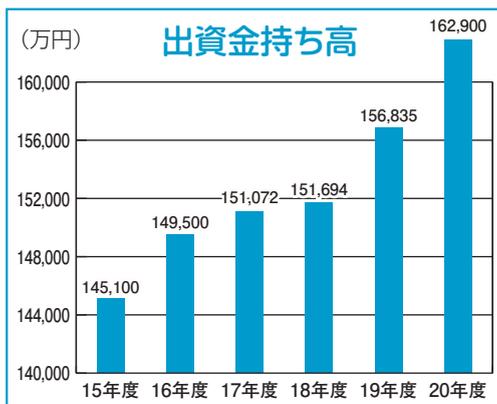
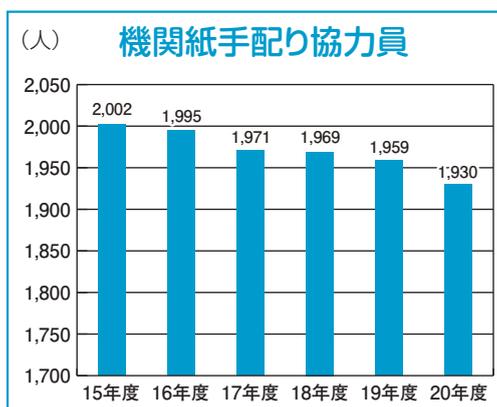
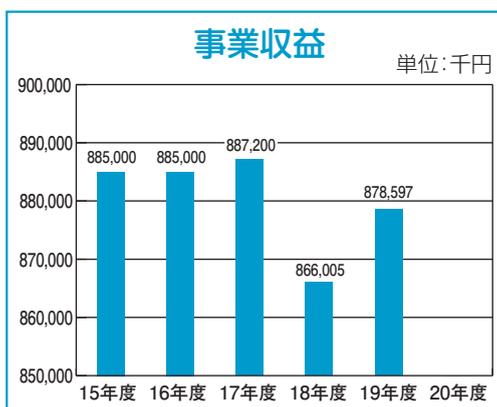
せいきょうの事業と運動の推移

~ひろがる健康づくり・せいきょうのネットワーク~

松江保健生活協同組合の概要

	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	15年度比
事業収益(万円)	885,000	885,000	887,200	866,005	878,597	〇〇〇	〇〇%
再掲:福祉事業収益(万円)	75,000	161,740	164,650	163,203	167,198	〇〇〇	〇〇%
総資産額(万円)	800,000	790,000	779,300	760,302	729,136	〇〇〇	〇〇%
組合員数	36,893	37,000	35,660	34,870	34,245	33,971	92%
出資金持ち高(万円)	145,100	149,500	151,072	151,694	156,835	162,900	112%
支部数	44	45	45	45	41	41	93%
班数	520	519	483	429	411	398	76%
班会のべ開催数	2,612	2,579	2,400	2,401	2,327	1,635	62%
健康チェック総数	21,091	20,891	18,603	15,753	15,501	7,549	35%
健康チャレンジ参加者数	7,207	8,171	7,949	8,569	9,699	9,924	137%
機関紙手配り協力員数	2,002	1,995	1,971	1,969	1,959	1,930	96%
機関紙手配り部数	14,500	14,350	13,826	13,471	13,145	12,787	88%
支部運営委員数	234	250	261	262	260	257	109%

※20年度の各数値は見込み。



4/3 東川津支部 「ゴキブリ団子づくり」



10/28 橋北ブロック 「グラウンドゴルフ大会」

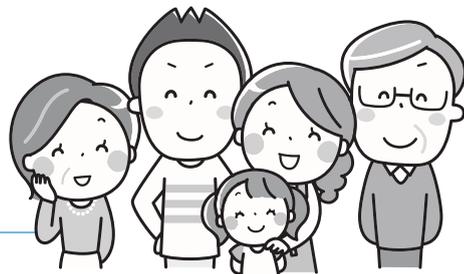
松江保健生活協同組合 第76回

通常総代会のお知らせ

開催日/2021年6月26日(土) 午前9時30分~午後12時30分
会場/松江テルサ 1階多目的ホール 総代定数/250名

2021
年度

重点方針 (案)



新型コロナウイルス感染症の拡大で私たちの暮らしは大きく変化しました。外出自粛や制限、人と距離をとった交流などにより、多くの支部や班で企画中止や規模縮小を強いられる状況となりました。

一方で、コロナ禍であっても感染対策や開催方法を工夫し、「寄せ植え」や「お出かけ交流会」、「グラウンドゴルフ大会」などは多くの支部・ブロックで開催され、人との結びつきを大切にした取り組みが前進しています。

また、菅内閣は安倍内閣同様に、憲法「改正」、原発推進、

自助、共助を柱とする「全世代型社会保障改革」の推進などに意欲を示しています。

私たちを取り巻く情勢はコロナ禍に加え、貧困と格差の拡大、孤立が進行し一層厳しさを増しています。

松江保健生協は設立70年の節目を迎え、今年度は次期ビジョンを1年間かけて議論していきます。

コロナ禍であっても、創意と工夫で生協らしい健康づくり、つながりづくりの前進を図り、生協運動と事業・経営課題をすすめます。

I これまでの開催のあり方に加えテレビ会議システムなどの活用で感染予防策を徹底し、工夫しながら、健康づくり、つながりづくり、仲間づくりをすすめます

- ① フレイル・オーラルフレイル予防や健康づくりを通じ、新たなつながりづくり、仲間づくりをすすめます。
- ② 支部での認知症講座の開催、脳トレ・体操の開催など認知症予防を定着させます。
- ③ ヘルスリテラシーの取り組みとしてブロック、支部での保健大学、生協学校等の開催をすすめます。また、新型コロナウイルス感染防止の科学的根拠のある対応を理解し、支部、班の取り組みにいかします。
- ④ 医療福祉生協ブランド「すこしお」を地域に広げます。すこしおメニューの開発と「すこしお料理レシピ集」の発行、すこしおレシピコンテストの開催をおこないます。
- ⑤ 既存班や地域で「仲間でチャレンジ」を広げ、継続した健康づくり、仲間づくりとしての新班づくりや班活動、休眠班の活性化につなげます。
- ⑥ 実行委員会方式で運営参加の輪を広げ、全てのブロックや支部合同でグラウンドゴルフ大会の開催をすすめ、新たなつながりづくりをすすめます。



すべての応募レシピが掲載された「2020年 すこしお料理レシピ集」



7/10 大東支部 ぼたん班
「健康チャレンジがんばりまーす！」



11/13 宍道支部 池田班
「寄せ植え交流会」



11/30 安来第一支部・第二支部
「合同お出掛け交流会」



2/15 意東支部 十五日班
「すごろくゲームで肩もみ」

II 居場所づくり、支え合い、住み続けられる安心を広げます

- ① 居場所づくりとして、今あるサロンの運営を工夫して継続開催をすすめます。また、未開催支部で開催の可能性を検討します。
- ② フードバンク、なないろ食堂、おたがいさま支えあい基金の取り組みを支部で共有し食品支援、募金、ボランティア参加の働きかけを広げます。
- ③ 松江市以外の支部のある自治体と「高齢者見守りネットワーク」協定締結をすすめます。
- ④ 暮らしの安心ネットワークを支える「せいきようサポートセンター」を広報し、地域の相談窓口として定着していきます。

全世代型社会保障改革：団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向けて社会保障制度を維持するために「子ども、子育て」「医療・介護」「年金」などの制度の見直しを行おうとするもの。後期高齢者医療保険自己負担2割化（倍化）もその1つ。すでに衆議院で法案可決となり、制度改革がおこなわれればコロナ禍とあわせて高齢者の受診抑制がさらにすすむことが懸念されます。
テレビ会議システム：電話回線など使用して離れた場所にいる相手とお互いの画像（顔）や音声による会議を行うための機器（パソコン、タブレット、スマートフォンなど）とソフト

（Zoom、Skype、Microsoft Teamsなど）を指します。新型コロナウイルス感染防止のため世界的に普及がすすんでいます。
ヘルスリテラシー：健康に関する情報を入力し、理解し、効果的に活用するための個人的能力のレベルのことをいいます。健康情報を正しく取り入れるためには、知識と意欲のどちらも必要です。世の中に溢れる健康情報の中から、自分が正しいと思うものを選択し意思決定をしていくことで、生涯を通してQOL（人生や生活の質、やりがい、生きがい、心身の健康など）を維持・向上させることができます。

2020
年度

重点方針のまとめ(案)



2020年度は新型コロナウイルス感染拡大により、医療、介護事業では患者、利用者が大幅に減少し、組合員活動では理事会専門委員会、支部、班の企画が中止や自粛を余儀なくされました。その後、感染拡大防止策を取りながら、事業活動の通常運用とコロナによるフレイル対策を意識した健康づくり、つながりづくりの取り組みをすすめてきました。

健康チャレンジや生協強化月間では昨年を上回る成果を

出すことができました。

コロナ禍での孤立や健康に対する不安が増大する中で、あらためて保健生協の事業と組合員活動の果たす役割を考える年度となりました。

平和の取り組みでは批准国が50カ国に到達し、1月22日に「核兵器禁止条約」が発効されました。

I

“る・る・ぶ” ~でかける つながる 安心を結ぶ~ 健康づくり、要求に基づいた つながりづくりで、安心の ネットワークを広げました。

- 1 新型コロナウイルス感染防止のため、組合員活動交流集会、支部での保健大学、城山ウォーキング、オーラルフレイル・チェックサポーター養成講座は延期となりました。
- 2 保健生協独自の「すこしおレシピコンテスト」を開催し、19人21レシピの応募があり6件が入賞しました。医療福祉生協連の全国コンテストにも応募し2年ぶりに入選を果たしました。昨年に続き「すこしおレシピ」集を発行しました。
- 3 5年ぶりに取り組まれた「24時間蓄尿塩分調査」には38名が参加しました。
- 4 コロナ禍でも開催方法を工夫し、グラウンドゴルフは9支部・ブロックで分散して開催し昨年規模を超える371人参加がありました。また、「寄せ植え」「地元史跡巡り」「お届け訪問」「お出かけ交流会」など生協強化月間企画では1,400人以上が参加しました。この取り組みであらたなつながりが広がり新規加入にもつながりました。
- 5 健康チャレンジは過去最高の9,924人、仲間でもチャレンジも722グループ、2,786人が参加し、6休眠班の復活と新班14班の誕生につながりました。

II

地域での助け合い、支え合いを通じ、くらしの安心、健康な “まちづくり” に貢献する松江 保健生協の運動を広げました。

- 1 居場所（サロン・たまり場）づくりは、古志原支部で新しく「はっぴいサロン」が誕生し13支部13ヶ所となりました。コロナ禍により多くの支部では開催が自粛されましたが、感染対策と内容を工夫して開催し、人とのつながりを実感できる場の提供とともに、支部のやりがいにつながりました。お花の「お届け訪問」などの活動も新たに取組まれました。

III

「あったかまちづくりビジョン」(2014~2020)の取り組みをすすめました。

- 1 生協病院では検討プロジェクトが立ち上げられ第3次医療構想が策定されました。
- 2 コロナ禍により医療、介護事業は患者、利用者は今までにない大幅な減少となりました。生協病院の「断らない」、「患者ファースト」を合い言葉に救急搬送や入院受け入れの増加、介護医療院虹の在宅復帰支援や看取りの充実による収益確保と大幅な費用削減により、生協全体では〇〇〇〇万円の黒字決算となりました。
- 3 「医療活動交流集会」「事務活動交流集会」は開催は中止となりましたが、職場活動報告書の作成・配布を行い、「その人らしくを支える」取り組みの交流と「生協理念」、「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめました。

IV

生協の役割、社会的価値の発揮を目指した取り組みをすすめました。

- 1 “誰一人取り残さない社会の実現を目指す” SDGs（持続可能な開発目標）の集合学習は開催できませんでした。
- 2 平和・憲法を守り、社会保障の充実を目指す取り組みは、「ヒバクシャ国際署名」1,687筆、「国保料の引き下げを求める署名」1,998筆、「医療費窓口負担2割化に反対する署名」380筆、「75歳以上の医療費窓口負担2割化が高齢者の受診行動に与える影響に関するアンケート」に取り組み、また「福島原発事故被災地視察報告会」の開催、第32回「戦争体験を語り継ぐ集い」は80人の参加者で開催されました。



今月のおたよりテーマ① 「ゴールデンウィーク」です。

42浦巡り

かぼちゃんさん
昨年からのコロナで旅行好きの2人は自粛生活です。ならばストレス溜めるばかりで、これではダメだと……島根半島42浦巡りに、出雲の神社巡りを始めることにしました。

各地を廻っていると、やはり同じ思いだろうと思われるご夫婦に沢山出合います。健康作りにと張り切って楽しみながら巡っていきたいと思います。

自由

河津桜さん
今年のゴールデンウィークは5日間あります。晴れならば庭の手入れ、雨なら衣類整理と今から決めていきます。ずっと旅行もコロナで断念しているの、早くおさまって日本全国自由に往來ができるようになると良いですね。すこしお料理レシピを参考に減塩にも挑戦です。

長なわ

M&Mさん
小学生の頃、長なわを使ってクラスの友達と毎日休憩時間に遊んでいました。連続何回跳べるのか、クラスの子みんなまで必死に頑張っていました。今は娘が同じ

ことを小学校でして、なつかしいです。

かくれんぼ

花井寛子さん
戦前、子どもが多い時、年令が違っても遊べる事が澤山ありました。その中でもかくれんぼをよくやりました。ジャンケンで負けた人が鬼になり、「もういいかい」と言う「まくだだよ」のやりとりをし、返事が無くなった頃、探し始めます。「だれだれちゃん、みつけた」の声を息をひそめて隠れている。スリル満点ドキドキの遊びでした。

ポイント

ちろたまさん
紙の「着せかえ人形」です。近所に同級生がひとりもいなかった私は、よく自分で厚紙人形を作り着せかえの服も色えんぴつで塗って作りました。人形の腕は、バッグが持てるように片方は肘から曲げておくのがポイントでした。

自由投稿

来訪

井上喜代女さん
先日、幼くして亡くした父方(主人の従兄)のルーツが知りたくて、遠方より訪ねて来た一人の壮年、幼き頃の写真でしか知らない私達でしたが、なぜか懐かしく、逢えた事の嬉しさで胸がいっぱいになり、短い時間でしたが、

先人達の話をし、これを機に交流を再開する事に。今だに余韻が……
※もちろんコロナ検査をしての来訪

リクエスト

トシさん
私は90歳になりますが、料理を作るのが大好きです。しかし、こんなばあさんのしわくちゃな手で作るものを家族が食べてくれないければ弾みがないのですが、みんな「美味しい、美味しい、また作ってや」というリクエストにお応えして、調子に乗って明日は何を作ろうかと考えている毎日です。

もう一度訪れよう

岩田春子さん
石橋町の千手院の垂れ桜をめでたあと、久しぶりに松江城にも足を延ばした。
城山の観光案内所前のごろに「なんじゃもんじゃ」の木が数本植っていた。椿谷界隈にあるのは知っていたが、こんなに近くにあるのは、うれしい。4月下旬から5月下旬にもう一度訪れよう。桜は早かったので、こちらも早いかも。

配布

山下美江さん
3月よりの「強い体」配布が一軒増えました。嬉しい限りです。階段上ったり、坂道登ったり、運動・運動と思って配りますので……。組合員さん増えるといいですね。

「おたよりひろば」(7月号)の募集テーマは
①「願ひ」
②「ラブレター」です。
おたよりひろば係まで。

おたより&作品募集
おたより 絵手紙やイラスト 俳句、川柳、写真、手芸
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

しめきり 2021年5月31日 (当日消印有効)
●住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。●匿名希望の方はペンネームもご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名のみ掲載です。●FAXでの投稿は、0852-32-9371まで
●おたよりや作品が掲載された方にも図書カードをプレゼント! ●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。●身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、何か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。

3月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「ホワイトデー」
図書カードは毎月10日前後に発送します。
328名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

文芸コーナー
庭の辺の 羽音賑やか 真弓の実
東出雲町 牡丹の芽さん
「まり飾り」
みつき支部 I・Kさん
「荷造り紐で編んだ籠」
エンジヨイ班さん

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?」
「タテのカギ」
(1) 反対語は安い、または「低い」
(2) 端午の節句に食べます
(3) 手足にできる水ぶくれ
(4) やせるための○○○○○食
(5) 雨の日が多い季節
(6) 出来高で支払う○○○○○給
(7) 首都はサンティアゴ
(8) 無人○○。日本列○○
(9) 郵便物や新聞を配り届ける○○○人
(10) 民話「ころの○○○○○」
(11) 5月3日は○○○○○記念日
(12) 建物内の区切った空間
(13) ホームセンターでも売っています
(14) ゆがんだ形
(15) ヒフにできる細いすじ
(16) 歩いて行くこと
(17) 「ヨ」のカギ
(18) 文金○○○○○○に白むく衣装の花嫁さん
(19) 鹿の○○を蜂が刺す
(20) 歌の文句のことです
(21) 的にうまく当たること
(22) 日本神話の天照大神が隠れたという天の○○○
(23) ころもへんに禁と書いて?
(24) 髪の毛のことです
(25) 甲と丙の間です
(26) しみたれ
(27) 紅・紙・約の部首は?
(28) まきを割る道具
(29) 家の外。○○○音楽会
(30) 肩からヒモでつり下げられる小型のバッグ
(31) タイを釣ることもある
(32) 下着の外側に着ます
(33) そのものの本当の性質

解答欄
シロザケ ツクシ
カ一 ツカイ ブ
イシツ ワカクサ
ヨウトウ シワ
ホ ン サソリ エ
ン サカ テハイ
セツト マンカイ
キユウ デン マチ

【3月号の解答】
ホワイトデー
クイズ正解者の中から40人に
図書カードをプレゼント
どんどんご応募下さい!

2021年5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

※健診の予約は健診センターへ。

ふれあいまれよ

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 <http://www.matsue-seikyoku.jp/>

スマートフォン用サイトはこちら 

ゴールデンウィーク(4/29(木)~5/6(木)の期間中の診療について

4月		5月					
29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)
×	○ 通常診療	×	×	×	×	×	○ 通常診療

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 予約 大野 大西	数森 大野 角田(第1・3・5) 数森(第2・4)	尾上 大西			
循環器内科	新患 眞木高 鈴木 予約 宮廻 眞木高下	山下 宮廻	越田 山下	鈴木 宮廻 越田 鈴木 山下		
内科	新患 眞木薫 予約 眞木薫	眞木薫	眞木薫 平仲 田	眞木薫 眞木薫		
腎・透析科				眞木薫 眞木薫	眞木薫 眞木薫	
脳神経内科	田中 ※受付10時まで		大田誠 (再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉嘉 濱岡本 ※受付10時まで	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 宮本	
外科	内田 佐藤 交代制	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本 山横	交代制
乳腺科	中島 (第2・4・5)	中島	中島	中島 (第3予約のみ)	中島 (第3休診)	中島
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			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	三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

※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。
 ※脳神経内科の受付は10時まで。

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	竹内 (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土曜日の午前のみを行っています。
 ※矯正は第3月曜日で完全予約制です。

**放射線科の受診は予約が必要です。
お電話にてお問い合わせ下さい。**

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
内科	黒谷	濱田	眞木カ	越田
循環器		鈴木・越田		
不整脈	眞木高(第3)			
消化器			大西・尾上	
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		
乳腺科	中島(第2・4)		中島	
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)

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。