月刊 強い体

松江保健生協の現況（4月末日現在）
組合員……32,123人
出資金高……1,587,883,200円
平均出資金額……49,431円
機関紙手配り協力員数……1,869人
手配り配布数……11,900部

6月号
2025年6月1日
No.609

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→

春の組合員活動交流会開催

今日は最高に楽しかったね！　元気をもらった！

約200人が参加！　4月19日(土)

春の組合員活動交流会が松江テルサホールで開催され 約200人が参加し、2024年度の活動を振り返るとともに大いに盛り上がりました。

39支部すべてが表彰 総数176項目

第1部の表彰式では、組合員ふやし・出資金増やし・班づくり・「強い体」手配り率アップなど表彰基準を達成した39支部が表彰され、代表の12支部が高橋専務より表彰状をうけとりました。表彰項目数は合計で176項目となりました。

代表して表彰を受ける法吉支部 小竹原さん

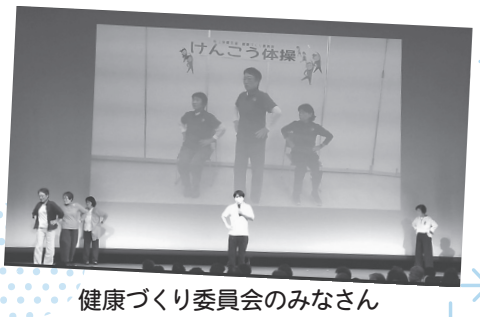
支部活動報告

忌部支部「玉入れゲーム」、古志原支部「あんたがたどこさ」、宍道支部「リハビリ学習会」、城北支部「炭坑節踊り」など各支部の活動についてスライドを見ながら昨年度の振り返りを行いました。普段見ることのない他の支部の活動について知る機会となりました。

力強い神楽に魅了されました。
小学生と高校生の息の合ったコンビが会場を湧かせました。
「カワイイ！」「イケメン！」と黄色い声援が聞こえてきました！

お囃子がさらに会場を盛り上げます

松江市の金管・打楽器奏者中心のバンドです。ブリリアントな演奏を堪能できました！



健康づくり委員会のみなさん

オリジナル体操♪

オリジナル体操で会場のみなさんと一緒になってからだを動かしました。

「島根うたごえ協議会」のみなさんが素敵なうたごえでオープニングを飾ってくれました。

お楽しみ企画に大盛り上がり！

組合員の皆さま こんにちは

原健二
組合員活動委員会
委員長

組合員の皆さん、
表彰12項目への挑戦&達成おめでとうございます。
健康づくりを中心にして仲間ふやし、担い手ふやし、増資に協力されたこと皆で喜び合いましょう。
サァーまた、歩き出そう!

参加者の感想

○初めて参加し、皆様が頑張っていらっしゃる様子が分かり、今後私も参加していこうと思った。
○久しぶりに大きな声で歌い、ストレスが解消しました。
○石見神楽若い人の熱気・演技最高でした。頼もしく思います。益々のご活躍を期待しています！
○金管バンド生演奏とても気分良く聴かせていただきました。

ちょっと気になる病気の話
心身の衰えはお口から 健康寿命を伸ばす秘訣

松江生協歯科クリニック　歯科医師　山﨑 学

老いや病気は誰にでも訪れますが、あらがう事は充分可能です。加齢で心身の自立度が弱まってくる虚弱状態（フレイル）には、身体的なもののほか、社会的フレイル（人と関わることや外出が減る、孤食など）や心理的フレイル（うつ症状、認知機能低下など）があり、それが絡まり合って進行します。例えば「噛みにくい」「むせるので人前で食事をしたくない」など、口や身体機能の衰えが社会とのつながりの減少に結びつきます。フレイルを遅らせるには口腔機能つまり食べる力を最期まで守ることが重要です。歳をとって口腔機能が弱ることを「オーラルフレイル」といいます。

心身の衰えは口から始まると言われ、それを予防する重要性が注目されています。オーラルフレイルの診断基準は①自分の歯が20本未満②滑舌の低下③噛む力が弱い④舌の力が弱い⑤むせることがある　などです。半数以上当てはまる方は、2年後は身体的フレイルになりやすく、4年後の要介護リスクや死亡リスクが2倍以上になると言うデータもあります。まず自分や親御さんの事として、不具合をそのままにしていないか振り返ってみてください。対策として①よく噛める歯・義歯を治療する②口の中や周囲の筋を鍛える③唾液の出を良くする　などがありますが、②の舌や唇を鍛えることについてはカラオケ、詩吟、早口言葉、スポーツ吹き矢など口を大きく動かすことが有効で楽しみながら口腔機能を改善する試みを行っている老人施設もあります。唇、舌を速く動かす「パタカラ体操」（図1参照）口呼吸を鼻呼吸に改善する口と顔の体操「あいうべ体操」（図2参照）なども有効です。誰しもが元気で健康寿命を伸ばすことを願っています。オーラルフレイル対策などで予防、改善しましょう。

図1

お口の周りと舌の筋機能低下を予防する体操

－ 新生活習慣！食前に行いましょう！ －

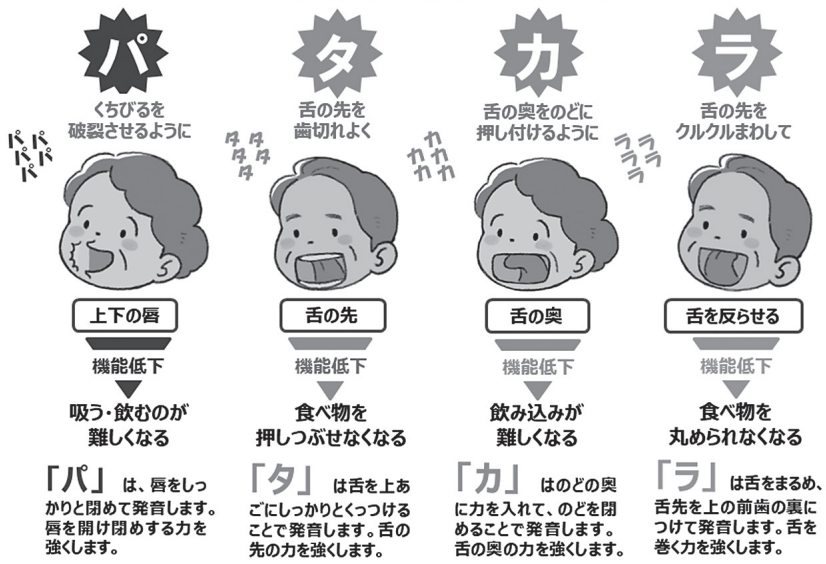


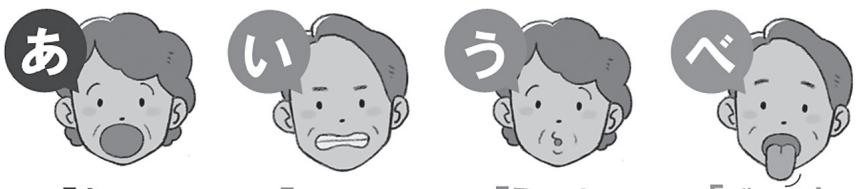
図2

お口の周りと舌の筋力低下を予防する体操

－ 新生活習慣！1日1回は行いましょう！ －

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度繰り返す！
お口の周りだけでなく顔の筋肉もしっかり動かしましょう！

声は出しても、出さなくてもOK



（出典：「みらい クリニック」院長今井一彰先生考案「あいうべ体操」より作図、一部改変）

「パタカラ体操」と「あいうべ体操」の違い

パタカラ体操

特徴：速い動きで舌の動きに重点
目的：摂食嚥下の機能向上
効果：食べこぼしを減らす　飲み込みやすくする

あいうべ体操

特徴：大きくゆっくりと動かす　唇の筋力強化
目的：口呼吸の改善、口元の筋力強化
効果：口臭、虫歯、歯周病の予防　免疫力アップ

歯科検診　当院で受けることができます

料金は無料です。予約制、お気軽にお問い合わせください。

松江市妊婦・パートナー歯科健康診査

☆対象となる方
・松江市に住民登録がある方
・妊娠届を提出された初妊婦さんとパートナーさん

☆お持ちいただくもの
・妊婦・パートナー歯科健診受診券
・健康被保険者証

松江生協歯科クリニック　☎0852-26-0444

パッキング ボランティアさん 募集！

就学援助世帯等へ食品を届ける夏休み支援の作業を行います。夏休み支援のパッキング作業は下記日程のとおりです。みなさまのご協力をお願いいたします。

7月		
高齢者住宅 ふらここ　1F	7月10日（木）	いずれも10時～
	7月11日（金）	
	7月14日（月）	
いきいきプラザ 体育館	7月17日（木）	18:00～
	7月18日（金）	14:00～16:00（2回）
		18:00～
8月		
高齢者住宅 ふらここ　1F	8月　5日（火）	いずれも10時～
	8月　6日（水）	
	8月　7日（木）	
いきいきプラザ 体育館	8月19日（火）	14:00～16:00（2回）
	8月22日（金）	15:30～
		18:00～

※高齢者住宅ふらここ（佐草町字尾尻前458-1）は、介護医療院「虹」西隣
※申し込み者多数の場合、人数の調整をさせて頂くこともあります。ご了承ください。当日は必ずマスク着用です。熱・頭痛・咳・のどの痛みのある方及び濃厚接触者の方は参加をご遠慮下さい。上履き・水分の準備をしてお出かけください。

申込締め切り　2025年7月1日（火）（厳守）

お米・食品募集！

フードバンクしまねでは、お米（玄米）や食品の寄付をお願いしています。お米なら過去2年以内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。
食品を7月までにご提供いただく場合、9月以降の賞味期限があれば大丈夫です。（お菓子、調味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料など）、生鮮食品や酒類は不可です。

問い合わせ・申込先

〒690-0017　松江市西津田3-5-16
JAしまね津田支店2階　地域つながりセンター内
特定非営利活動法人フードバンクしまね
「あったか元気便」事務局
☎0852-67-7350　FAX0852-67-7351
E-mail　attakagenkibin@gmail.com
ホームページ　https://foodbankshimane.com

昨年度は皆さまの温かいご支援ありがとうございました。
お陰様で多くのご家庭にお米を届けることができ、「お米が本当に助かります」といった感謝のお声もいただきました。今年もお米の高騰や「品薄」が続き、夏休み（7月、8月）の、あったか元気便のお米の確保の目処が立っておりません。

お米は精米・玄米どちらでも大丈夫です。

「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。

＜お問い合わせ＞地域担当課☎0852-27-3774

支部や班で元気にいきいき活動しています！

菅田学園支部 モミジ班
チャレンジから班が出来ました♪
3/27

毎週木曜日にサークル活動をしている「モミジ」班は、昨年の仲間でチャレンジの時、一緒にグループを作り、班が出来ました。サークルはダンベル&ストレッチを中心に、体操やダンス、脳トレ運動、ストレッチ等をいろいろ組み合わせ、1時間30分、わいわいガヤガヤ言いながら高齢者が多いので、休み休み楽しみながら頑張っています。仲間と毎週会える喜びに癒され、これからも楽しく健康づくりに取り組みたいと思います。（森脇保江）

楽しく健康寿命を延ばすきっかけに♪

八幡大門支部 花畑班
花畑ボランティア続けています
5/3

介護医療院虹の畑には真冬以外はいつもお花が咲いています。入所・入居されている方達の散歩コースでもあります。立ち止まって眺める人、摘んでお部屋に飾る人、仏壇に供える人等とても楽しみにされています。「最近、近くのお店に花を置いてくれなくなり仏さんにあげる花がなくてね」と残念そうに話される。そんな声を聞けば、尚更、虹の畑は皆さんのお役に立っているのだと実感します。

この畑は、今8人のボランティアでお世話をしています。作業しながら話にも花が咲きます。時には、通りすがりの方から「きれいだねえ。なんて花かね」と声をかけられます。

私達は毎月第一と第三土曜日に花畑ボランティアを行っています。夏の暑さにもめげず、冬の寒さにもめげず、頑張れるそのエネルギーは、やっぱりお花が好きで喜んでくれる人がいると思うからです。楽しみながら作業できるのも一緒に同じ目的でできる仲間がいるからです。

もう一つの魅力は、お金のかからない花づくりです。こぼれ種から咲く花、自宅から持ってきて植える花、そこには工夫もあります。だからこそ愛着があります。

皆さん、花畑づくりを一緒にやってみませんか。花畑ボランティア大歓迎です。（富田恵子）

季節ごとのお花を楽しめます

本庄支部 たんぽぽ班
地域を盛り上げたい！
4/4

私達は、令和6年11月に4名で班会を立ち上げました。班の名前は「たんぽぽ班」。たんぽぽのように根を張って人の輪を広げる活動ができたら良いかなと名付けました。

活動としては集会所の草むしり、花の植えつけ、土や肥料ふり、バス停の掃除、お茶会と幅広く活動しています。

今ではメンバーの誰からとなく次回の話が持ち上がり活動に結び付いています。

楽しみのお茶会は笑いで認知症予防に最適です。これからも地域の皆さんに少しでも喜ばれる活動ができたらと願っています。（井上和子）

集会所を美しく!

季節のお花を植えています

班会はじめませんか？

お茶会、健康講座、おでかけなどなど
好きなことを仲間と一緒に楽しみましょう!
松江保健生協では健康講座開催のお手伝いや健康チェック器具の貸出をしております。詳しくは下記までご連絡下さい。↓

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

6月の青空健康チェック開催予定

日　時	名　称（支部）／会　場	内　容
6/3（火）10:00～11:00	東まつばら／津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
6/5（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

6月のサロン開催予定

日　時	名　称（支部）／会　場	内　容
6/4（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、コーヒー（コーヒー代100円）
6/4（水）10:00～11:30	いずみサロン（揖屋東）／ヨリアイーナ東出雲	モルック体験会
6/10(火)10:00～11:30	石橋健康サロン（城北）／石橋4区町内会館	フードバンク応援バザー（野菜他）
6/10（火）10:00～11:00	ななかまどサロン（忌部）／忌部公民館	目のはなし　講師：【検査室職員】
6/24（火）14:00～15:30	健康サロンもちだ（持田）／持田公民館	おっくんライブ
6/28（土）9:30～11:30	よらこいサロン（古志原西）／一の谷集会所	麻雀・脳トレ

事業所だより

職員育成委員会
松江生協グループ医療・介護活動報告会
3/28

3月28日に医療・介護活動報告会を開催しました。

報告会では、松江生協グループから7部署が報告し、さらに特別報告として3月末で休止となった4階南病棟から発表して頂きました。

司会や受付を担当した育成委員会メンバー

会場の様子

	報告内容	発表者
1	カンファレンス活性化への取り組み	2東病棟　武田由利
2	臨床工学技士によるシャント管理を始めて	MEセンター　吾郷啓介
3	じいちゃん、もっと一緒にいたかったよ。 ～ご家族がしたい介護にむけて～	ふれあいデイサービス 松崎美奈子
4	年末調整申告　電子化のとりくみについて	総務部　高本美歩
5	2024年度頑張りました!3東	3東病棟　西河内美希
6	2024年度栄養課の取り組み ～コード２（ペースト食）～	栄養課　木宮恵美莉
7	ナッジ理論を用いた取り組み	AST（抗菌薬適正使用支援チーム） 中林准子
8	特別報告　終末期看護の取り組み ～倫理的問題に奮闘～	4階南病棟　庫谷あゆみ

参加人数は会場とZOOMを合わせて75名となりました。参加者からは、「どの発表も素晴らしかった。」「途中で涙が出そうになる発表もあり、とても感動した。」「取り組みを聞いて元気をもらった。」「全部署発表しても良いのではないか。」「もっと沢山の職場の発表が聞きたい。」という意見を頂きました。

会場に参加された方の投票により、最優秀院長賞は3階東病棟へ、優秀院長賞は抗菌薬適正使用支援チームへ、優良院長賞はふれあいデイサービスに決まりました。今回発表して頂いた方以外に、報告集にも多くの素晴らしい取り組みがありました。年度末の報告会でこの1年を振り返り、活動を交流できたことで、職員それぞれがお互いを励まし合い、認め合える機会となりました。今後もこの活動報告会を継続していきたいと思います。

（職員育成委員会　永田）

虹デイサービス
おいでませ虹デイサービス

虹デイサービスは介護医療院虹の1階に併設しており13名の職員と入浴・送迎スタッフで、八重垣神社などの歴史的文化遺産と田園風景が広がる地で運営しています。季節の移り変わりを感じられる自然豊かな環境のもと、和やかな雰囲気の中でお一人おひとりの状態に合わせたサービスを提供しています。

今までふらここデイサービスに通っていた方々も複数名利用されて、さらに賑やかになりました。また男性の利用者さんも多く、一緒に何かを楽しみ、いきいきとした笑顔がたくさん見られています。

利用者さんが自分らしく、そして生きがいを持って生活できるように、職員一同心を込めて取り組んでいます。

まだ空きがあり、見学も随時受け付けていますので、いつでもご相談ください。車椅子送迎も可能です。

（虹デイサービス　TEL：27-9702）

体操をする利用者さんたち

お正月飾りの前で手を合わせる利用者さん

虹デイサービスの特徴

①看護師を常時、複数配置しているので、医療度や介護度の高い方も利用できます。
②常勤の理学療法士がおり個別機能訓練に力を入れています。パワーリハビリは6機種そろっており、身体状況に合わせた負荷量でリハビリができます。また、必要に応じ言語聴覚士との連携も可能です。
③食事は常菜～ソフト食まで、幅広い食事形態に対応し、温かい食事をお一人おひとりに合わせて提供しています。
④軽介助から寝たきりの方まで、気持ち良く入浴できる設備を整えています。
⑤毎日楽しいレクリエーションや体操、季節ごとの行事、お出かけ等を実施しています。

ふらここデイサービスは、2025年3月31日をもって閉所となりました。これまで長きにわたるご支援を心より感謝申し上げます。

高齢者住宅（ふらここ なないろ）
入居者募集中! 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5月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 4室
なないろ住宅 2室

ふらここ住宅でも短期入居が可能になりました。期間は1ヶ月から4ヶ月の間です。たとえば、「とりあえず、1ヶ月お試しに住んでみて、よかったら続けて長期入居へ切り替え」そんな入居方法がOKになりました。詳しい内容は是非お問い合わせください。

お問い合わせ先　介護医療院　虹　住宅担当　池田
TEL(0852)24-1212　FAX(0852)27-0087

6月 OPEN オレンジカフェ「なのはな」

認知症の人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をオープンしています。

日時　6月22日（日）午後２時～
場所　ふらここ住宅喫茶室（松江市佐草町458-1）
＊場所の変更があるかもしれません
会費　100円（お茶代）
お申し込み先　高齢者住宅ふらここ
TEL.0852-24-1212（担当池田）
日曜・祝日・夜間対応 080-6323-8482（池田）

オレンジカフェなのはな事務局
松江保健生協
介護医療院虹（坂本）
ふらここ住宅（池田）・生協病院（太野垣）

WHO世界健康デー
城山健康ウォーキングで健康づくりを

4/16

4月16日（水）松江城山公園周辺を会場に健康づくり委員会主催「WHO世界健康デー協賛　城山健康ウォーキング」を開催しました。

前日までは〝霰（あられ）、霙（みぞれ）、低温〟の悪天候で、心配をしましたが、当日は晴天、ウォーキング日和となりました。40名の方が参加して下さり、2年ぶりに開催することが出来ました。

「二の丸」下の公園にて出発前のラジオ体操を行った後、2名のボランティアガイドさんにより約3キロのコースを2つのグループに分かれて出発。途中城山稲荷神社、小泉八雲お気に入りの「石きつね」に会ったり、石垣の絵文字を眺めたりしながらゆっくりと歩きました。椿谷ではガイドさんからバレーコートがあったよ。野球場もあったなど昔の話を聞き頷く方も多く話も盛りあがりました。「桜の花」も終わり「ナンジャモンジャ」の花はまだ…といった状態でしたが、ゆっくりと会話を楽しみながらの散策は心身ともに健康を得られ、満足な一日となったのではと思いました。また「次回も一緒に歩きましょう」「元気で参加しましょうね」と声を掛け合っておられる方もあり、開催出来てよかったと思いました。

（健康づくり委員会　委員長　出雲明美）

ウォーキング日和の良いお天気でした

松江城をバックに

ガイドさんによるみどころ紹介

文芸コーナー　川柳・俳句・写真・作品など

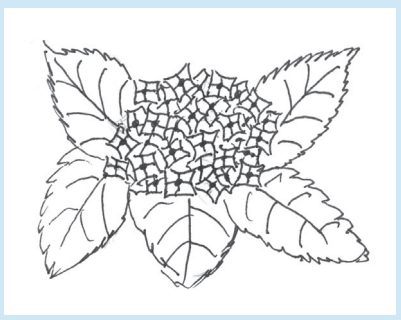


イラスト
本庄支部　MRさん

Yさん
「バッグとポーチ」

八束支部　渡部正さん
「ブルーベリー」

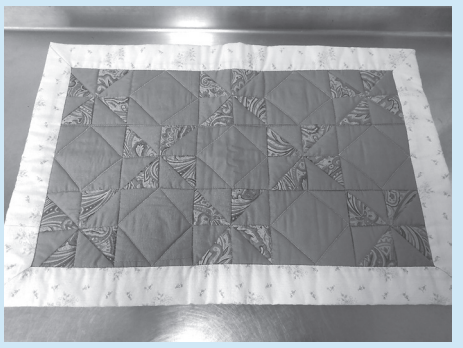
八雲東支部　石原美由紀さん
「つゆくさ」

高齢者
後期高齢者に介護され
日々感謝の気持ちのみ
八雲西支部　勝部仁士さん

耕運機　かえる飛び出す　春うらら
平野政雄さん

栗原和子さん
「絵葉書「しいたけ」」

八雲東支部　メダカのママさん
「足を組んだニンジン」


法吉支部　細木幸子さん
「キッチンマット」

松江保健生活協同組合　第80回
通常総代会のお知らせ

開 催 日／**2025年6月20日（金）**
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**

「折り鶴」の募集について

8月に開催される原水爆禁止世界大会への参加に合わせ
折り鶴を、下記の通り募集いたします。

7.5cm四方の折り紙で折り、くちばしを折るかどうかは自由です。ただし翼は広げないでください。1mの木綿糸2本どりで折り鶴を50羽重ねてつないでお持ちください。

お持ちいただく期間　7月25日（金）までに

お持ちいただく場所　松江保健生協 地域担当課
TEL（0852）27-3774

調理補助アルバイト
急募

ご応募・お問い合わせ
松江生協病院 栄養課：安達
TEL（0852）23-1111

松江市在住の方
帯状疱疹ワクチン

令和7年4月から高齢者を対象とした帯状疱疹ワクチン予防接種が定期予防接種になります。
下記対象者には松江市から接種券が届きます。

対象　令和7年度中の年齢が
65、70、75、80、85、90、95歳
もしくは、100歳以上の方

自己負担について	ワクチンについて
1回あたり 9,000円×2回	不活性ワクチン （シングリックス）*2回接種

ふれあい診療所にかかりつけの方は主治医にご相談ください。
また、かかりつけでない方も接種できます。下記にお電話ください。

お問い合わせ先はこちら
ふれあい診療所予約センター
TEL.0120-201304
受付時間【平日】8:30～17:00 【第2・4土曜】8:30～12:00

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
すこしおレシピの紹介

かんたん卵とじ丼

塩分（1人分）1.65g

材料（4人分）

玉ねぎ……1個　卵……8個　ご飯……180g
味噌サバ缶汁ごと…1缶　板かまぼこ（赤）…半分　椎茸……2枚
しめじ……130g　サラダ油……小さじ1　きざみのり…少々
えのきだけ…60g　小葱……適量　麺つゆ3倍…小さじ1

作り方・ポイント

❶玉ねぎ薄切り、しめじはほぐして2つに切り、えのきは半分に切り、赤板かまぼこ、椎茸は5㎜くらいの長さに切る。
❷フライパンにサラダ油を入れて、中火で熱し、①を入れてしんなりするまで炒める。味噌サバ缶を汁ごと入れてほぐし、麺つゆ小さじ1を入れて加熱する。
❸煮立ったら溶き卵を回しながら入れて、中火で半熟状になるまで加熱する。
❹ご飯を盛り付けた器に③をのせて、最後にきざみのり、小葱を散らしたら出来上がり。

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、8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・FAXまたはe-mailにて応募ください。

しめきり　2025年6月30日（当日消印有効）

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 e-mail：sosiki@aioros.ocn.ne.jp

おめでとうございます

池澤　華子さん
井上　明美さん
岩田　良司さん
岩宮喜代恵さん
上野　榮子さん
遠藤　誠さん
大町　幸子さん
岡崎　淳子さん
岡本　福重さん
金坂恵美子さん
狩野　茂夫さん
木村　睦さん
近藤　節子さん
斎藤智代子さん
坂本　珪子さん
多納　俊夫さん
冨岡　輝孝さん
長尾　節子さん
難波　節子さん
錦織　一夫さん
二宮　隆さん
橋津雄一郎さん
平田久美子さん
深田　弘志さん
福田　早苗さん
藤野　清子さん
堀尾　初江さん
本田　純子さん
牧田　夏江さん
三島　陽子さん
宮廻　宮子さん
宮本　千恵さん
森重恵美子さん
森吉満里子さん
森脇　富則さん
諸遊　智子さん
安田　節子さん
吉岡三重子さん
米津　政子さん
渡部　公則さん
（同姓同名の場合があります）

●4月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「シャボンダマ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

287名の方から回答を寄せていただきました。（正解率100%）

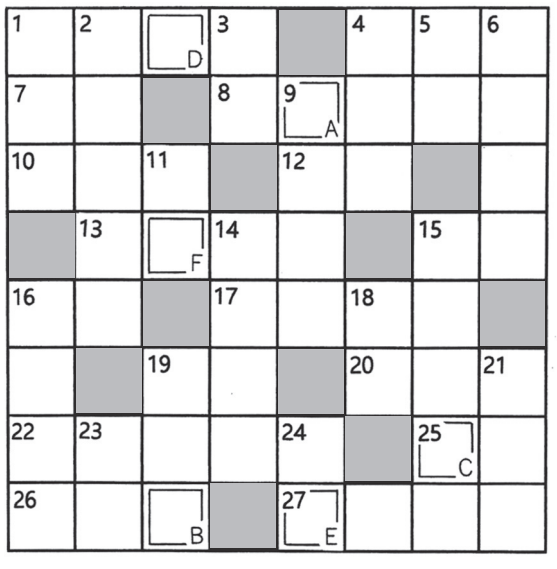
今月のクイズ
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

[1] ○○○の正面だあれ
[2] 「台本」「シナリオ」とも言います
[3] LやMよりも小さい
[4] 人々の間に伝わる昔話
[5] よい天気です
[6] 企業の人員削減
[9] 貸しビルなどの借り主
[11] 厳寒に咲く○○梅
[14] 姉妹を英語で言うと？
[15] ごく軽いヒフのきず
[16] 米国フロリダ州の海岸で有名な観光保養都市
[18] 中がほぼ生のステーキ
[19] 中国の神話上の動物
[21] ○○○も山のにぎわい
[23] 握り・押し・五目など
[24] 歩いて行くこと

【ヨコのカギ】

[1] 歌麿・写楽・北斎・広重と言えば？
[4] 周辺を警戒する○○○番
[7] 目に見える範囲
[8] 台所用品などに使われるサビにくい鋼材
[10] 陶器作りに使う回転台
[12] わらで作ったロープ
[13] 物事を進める方向
[15] 卵で食べられない部分
[16] 唐辛子は、○○願寺
[17] 肉体的、精神的な緊張や圧迫。○○○○がたまる
[19] 「N」で表す方角
[20] 物のある所。宝の○○○
[22] 運動競技者
[25] 紙○○。ボロ○○
[26] 布などをぬう機械
[27] 「鬼灯」の読み方は？



解答欄	A	B	C	D	E	F

コ	ア	ラ	■	ベ	ラ	ボ	ウ
シ	ユ	ン	ミ	ン	■	ウ	シ
ヨ	■	マ	チ	■	ト	リ	オ
ウ	ミ	■	ス	イ	シ	ン	■
■	ヤ	ジ	ウ	マ	■	グ	ウ
ダ	ン	ゴ	■	ド	ジ	■	ガ
ガ	マ	■	パ	キ	ス	タ	ン
シ	ー	ト	ン	■	イ	カ	ダ

【4月号の解答】
シヤボンダマ

どんどんご応募下さい！

イラスト
須山英子さん

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
「私のストレス解消法・健康法」です。

星をみて…

じゅんこさん

睡眠時間をきめて、夜9時ごろからとして、寝るようにしています。寝るのがいちばん。

あと、星を見て、自分の悩みは小さな悩みと思い、気分転換しています。

一人時間を大切に

トマトさん

私のストレス解消法は、喫茶店でお茶をしながら、本を読むことです。

具体的にはそういう事ですが、つまりは一人時間‼

年をとっても一人時間を大切に有意義にすごしたいものですね。

歩くことなり！

ちろたまさん

「歩くこと」です。散歩には出たくないので、もっぱら室内と敷地内です。

豪邸かと思われそうですが、田舎なのでそこそこの広さがあるのと、平屋の家なので端から端まで往復すると120歩くらいあるので、人目を気にせず背のびしたり、横歩きしたり、ゆるランしたりで、身体をほぐしています。

広瀬の三日月公園へ行ってきました

原　ミサ子さん

一家六人、広瀬の三日月公園へ行きました。花はもちろん、ステージイベントも最高でした。特に無料の猪汁のおいしかったこと…。

たまには近くの公園より遠くへ出かけることの楽しさ、わくわく感を感じました。

イチニ‼イチニ‼

村上純子さん

主人が訪問看護サービスを利用させていただくようになり、週一でリハビリの方がいらっしゃいます。主人の体操にあわせ、わたしもイチニ‼イチニ‼とやっています。気持ちの良い一日をすごします。

おっ‼復活‼

南場良子さん

プランターにまいたえんどう豆。冬の間に芽をみごと鳥に食べられたのに、今芽が復活し、つるが伸びてます。

ホッとしています

うみねこさん

生協病院では3ヶ月に一度、採血検査をしていただいています。ここ数年異常なしで安心しています。これからも健康維持を続けるように努力します。

頑張れ‼

永田洋子さん

4月2日に孫が広島の大学に入学しました。小・中学校、高校でバスケットを頑張っていました。私も応援に行けて楽しかったです。有り難う‼

強い体の手配りをしながら…

國須好子さん

4月号配布に町内を周りました。寒かった冬も急に暖かくなり、家々の庭先に咲く花々の美しい事。蓮魚、赤もくれん、沈丁花、雪柳、水仙などなど、百花繚乱。

五感で愛でながら心うきたつ配布でした。

素晴らしき〝ことば〟

安部範子さん

新聞の記事で心にひびく一文を見つけました！「生きるとは何と奇跡的で素晴らしいことか。」それをかみしめ、毎日を送りたいです。

楽しく、元気に‼

神庭弘子さん

長女「犬」次女「猪」三女「牛」三姉妹揃って健在。

時々集合して、食事会を楽しんでいます。いつまでも健在でありますように！

しゃぼんだまの想い出

白築君子さん

七十一年前石鹸で泡を作り、母がストかまぼこの竹の筒でしなさいと作ってくれた事を思い出しました。

しゃぼんだまとんだ屋根まで飛んでこわれてきえた。懐かしく思います。

生協を応援しています！

足立敏夫さん

毎月「強い体」を楽しみに読んで、そして参考にさせて頂いています。ありがとうございます。これからも陰から応援いたします。

すこしおで身体に優しい生活を！

青戸茂代さん

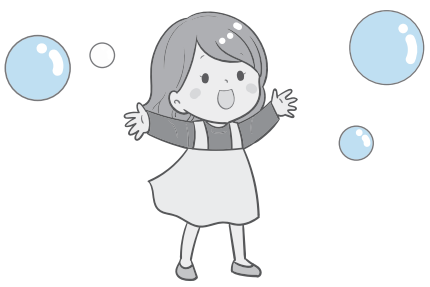
いつもは二人だけの生活ですので、〝すこしお〟は日頃から気をつけていますが、学校が休みになると三人の孫（男の子）が私の料理をよろこんで食べてくれます。

でも味が薄いと言って不満のようです。

楽しいツアーに参加して

和田寿恵さん

今回加入し、初めて法吉支部の活動「安来のいちご狩り」にバスで出掛けました。美味しいいちごと昼食、話しやすい方々との交流で楽しいツアーでした。役員の皆様、お世話になりありがとうございました。



自由投稿

はじめての。

坂本由紀子さん

毎月クイズといていますが、今回はじめて応募しました。

たくましくしなやかに

小村光明さん

4月3日に5人目の孫が生まれました。女の子でした。そして6月には6人目の孫も生まれます。男の子です。これから、今までとは比べ物にならない地球環境、くらしが変化して行きますが、たくましくしなやかに育ってほしいと…願わずにはいられません。

これからもよろしくお願いします

田村妙子さん

事業所だよりでは活動されている内容がよくわかり、自分も参加している気持ちになります。

負けないで♪

ハナミズキさん

庭木の「ハナモモ」が白い花びらを枝いっぱいにつけました。そこへ無情にも雪が…。三月も終わるというのに。白い花弁は所々茶色に変色。月が変わり春の陽ざしを受けてほぼ満開になりました。茶色も薄くなり目立たなくなり再び「見て」と叫んでるようです。

新入生も新社会人もこれから色んなことがあるけれど負けないで。

願っています

津田っ子さん

先頃の新聞記事で看護師不足の記事と、その関連事項に心が痛みました。家が近いから我が一家は生協頼み。義母も生協で長年お世話になり、一生を終えました。自分たちも同様にと願っています。体制がもどる事を願っています。

あたたかくなぁれ

新田英夫さん

今年は年齢のせいか寒さを感じます。早く温かくなってほしいです。

頑張りました

村上　博さん

雪の便りは終わりかと思いきや寒い日が続き暖房から離脱出来ません！今回のパズルは難しく頭を捻っております。簡単な様で脳が閃かず苦戦しました。お陰で楽しく試行錯誤の時間を戴きました。

さぁこれから

勝部峯伴さん

やっと春が来た。今まで寒くてこたつにはまっていた。今日頃は桜も咲く気候となり、外での活動が出来ます。

楽しみにしています

藤原光生さん

毎月送られてくる月刊誌を楽しみにしています。

「おたよりひろば」（8月号）の募集テーマは
❶「夏休みの思い出」
❷「自由テーマ」
です。どちらでも応募できます。

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
・ふれあいヘルパーステーション	☎0852(26)7608
・せいきょう介護・福祉タクシー	☎0852(20)2021

虹グループ
※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 ☎0852(24)1212

生協東出雲福祉センター
●生協東出雲えがおデイサービス　●生協東出雲居宅
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

ふれあい診療所予約センターの開始時間変更について

4月よりふれあい診療所の職員体制変更に伴い、予約センター受付開始時間を**8:00→8:30**へ変更させていただきます。
ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

2025 6 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。

第1・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
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		大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1･第3)	第2 鈴木･宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田･鈴木 山下
内科	新患		大村		眞木薫		
	予約	眞木薫 濵田		眞木薫	平 (第2) 仲田	仲田	濵田 (第2/偶数月)
腎・透析科						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)	大田 (第1･第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)
整形外科		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前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		大学医師		大学医師 (9:30～)		非常勤医師	
放射線科			完全予約制 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		高梨 (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	予約		濵田	眞木薫	濵田		
	循環器		鈴木 越田	眞木高			
	不整脈	眞木高 (第1･3･5)					
	消化器			大西			
	呼吸器				大村		
腎・透析科		上田					
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。
※泌尿器：手術や検査の都合で、受付が早めに終わる場合があります。
※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。
※火曜日、木曜日整形の受付は10時まで。　※眼科の受付は10時まで。

生協東出雲診療所は3月末をもって閉院いたしました。

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　第2･4土曜日　8:30～12:00

- 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。
- 受診時はマスクの着用等の院内感染予防にご協力お願いいたします。
- 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。
- 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→

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	土
戸　田	戸　田	戸　田	戸　田	大学医師	戸　田

午後診療　○診療／14:00～(月・火曜日)　13:00(木曜日)
○受付　予　約／13:30～15:30 (月・火曜日)　※第3月曜日完全予約制
予約外／13:30～15:00 (月・火曜日)　13:00～14:30 (木曜日)

月	火	水	木
戸　田	戸　田		河　野

夜間診療　○診療／17:00～　○受付／16:30～18:00

火
戸　田

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

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。

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

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00～12:30 (月～土)	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。
※ 土曜日診療は第2、4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。

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。

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