



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員	33,933人
出資金高	1,581,881,200円
平均出資金額	46,618円
機関紙手配り協力員数	1,911人
手配り配布数	12,867部

10月号

2020年10月1日
No.553

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→



生協活動
紹介の

私たちと一緒に健康づくりをしませんか？

2つのパンフレットができました！

あなたも今日から せいきょうの仲間！

「る・る・ぶ」で健康いきいき！



「楽しくイキイキ もみもみ体操」(揖屋南支部)



「新聞体操で元気ハツラツ」
(意東支部 十五日会班)



「脳トレで大笑い！」(持)

HAN
班レンジャー

班会の開催を見守るために、日夜
声をかける3人の勇者



ハンレッド
いつも熱く情熱的
頼りになるリーダー
顔が「H=Hot」にな
っている



ハンブルー
透き通った水のように
メンバーを包み込む 勇
性メンバー
顔が「A=AQUA(水)」
になっている

パンフレット1

でかける つながる 安心をむすぶで 一緒に健康づくりをしませんか？

「ご近所との付き合いが少なくなった」「ボラ
ンティアなど社会活動への参加はしていない」
など社会的なつながりの弱い方が増えており、
心身の活力が衰える「フレイル」の状態から将
来介護が必要になるリスクが高まっています。

このパンフレットは、「る・る・ぶ」を合言葉に、
生協の活動をとおして、身近な方や気の合った
方と、さらには初めて会った方と、人と人
とのつながりを楽しみながら、「体も心も元気
になる」案内パンフレットです。

万一健康に不安を感じた時も、生協の安心
ネットワークが掲載されています。

フレイル予防には、運動、栄養、社会参加が大切であると
言われています。地域で安心して、元気にイキイキ住み続け
られるために生協では2つのパンフレットをつくりました。

パンフレット2

班づくりに役立つ “班会パンフレット”を リニューアル！

コロナ禍により、大規模な企画や行事、
中には習い事も自粛されている方も多いか
と思います。そこで3密にならず、少人数で
の班会を開催することで、認知症予防やフレ
イル予防に生かして下さい。生協を通じてで
きる健康づくりを広げ、班会の楽しさを知っ
ていただけるきっかけづくりのパンフレット
です。

生協強化月間(10月~11月) スタート!

生協強化がスタートしました。
月間では、仲間ふやしや出資
金ふやし、班づくり、担い手
さんふやしなど生協を大きく
強くすることに
取り組みます。
組合員のみなさまのご協力をよ
ろしくお願いいたします。



2つのパンフレットは、10月1日より松江保健生協の
各施設受付にございますのでぜひご覧下さい。
(お問い合わせ)地域担当課 (0852)27-3774 まで

ちょっと気になる病気の話

コレステロールについて

松江生協病院

内科医師

藤本直樹



そもそも中性脂肪、コレステロールとは

コレステロールなどは3大栄養素と呼ばれるたんぱく質と炭水化物、脂質のうち脂質に相当するものです。脂質には『中性脂肪』『コレステロール』『リン脂質』『遊離脂肪酸』などの種類があり、検診などの血液検査の場では主に『中性脂肪』『コレステロール』が取り立てられることが多いです。これは主に動脈硬化の原因となるからと言われています。

中性脂肪とは

中性脂肪はトリグリセリドとも呼ばれグリセリンと脂肪酸からなる物質です。食事から摂取され、肝臓から全身の組織に分配されて

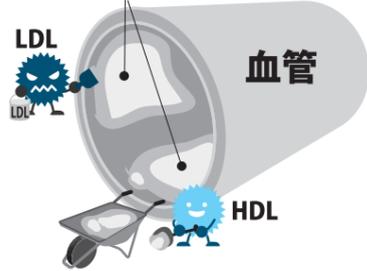


主にエネルギー源として働きます。エネルギー源として使われる分にはいいのですがこれが使用されずに来る日のために貯め続けられてしまうことが問題となります。肝臓で溜まると脂肪肝に、皮下組織で溜まれば肥満となります。また、量が増え、血管内に多く存在するようになると動脈硬化を引き起こします。

コレステロールとは

コレステロールは髪や皮膚を滑らかにし、細胞を包む細胞膜・ホルモン・脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料となります。コレステロールはリポ蛋白という輸送体(箱)に運ばれて血中を移動しますが、その内容・密度によってLDLコレステロールとHDLコレステロールなどに分けられ役割が異なります。前者は悪玉コレステロール、後者は善玉コレステロールと呼ばれています。簡潔に述べるとLDLコレステロール

コレステロール



コレステロールは髪や皮膚を滑らかにし、細胞を包む細胞膜・ホルモン・脂肪の消化吸収を助ける胆汁酸の原料となります。コレステロールはリポ蛋白という輸送体(箱)に運ばれて血中を移動しますが、その内容・密度によってLDLコレステロールとHDLコレステロールなどに分けられ役割が異なります。前者は悪玉コレステロール、後者は善玉コレステロールと呼ばれています。簡潔に述べるとLDLコレステロール

動脈硬化

動脈硬化とは血管にプラークと呼ばれるこぶができた状態のことを指し示します。血管内皮細胞と呼ばれる血管の内側の膜が喫煙や加齢、高血圧や糖尿病などの刺激によってやられると血液の中のLDLが内皮細胞に入り込んでしまい、また、するとそれを処理するためにお掃除役のマクロファージと呼ばれる細胞が駆けつけるのです。マクロファージはLDLを取り込んだのちそのまま内皮細胞内で死んでしまいます。そのままLDLに含まれていたコレステロールなどが溜まっていき、いわゆるプラークを形成します。これを繰り返すことによってプラークはどんどん肥大化していき、血栓(血の塊)を形成することで様々な疾患をきたします。具体的な例を挙げると脳血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞を起します。

脂質異常症の治療

まず初めに脂質異常症をきたす原疾患が無いかの精査を行います。原疾患がはっきりしている場合にはそちらの治療を行います。その後どの種類の脂質に異常があるのか、どのくらい上がっているのか、動脈硬化進行のリスクがどのくらいあるかなどによって大きく治療方針が異なっておりますが、基本的には動脈硬化を進行させないことが治療目標となります。基本的には心筋梗塞や脳梗塞の既往が無い方などは食事や運動療法などの生活習慣の改善から治療に入ることが多いです。食事療法に関しては表1をご覧ください。日本食パターンの食事が良いとされていますが、塩分が多いためそこには注意が必要となります。基本的には『バランスよく』を心がけることです。運動療法に関しては表2に記載しております。動脈硬化性疾患予防としての運動療法は、ウォーキング、速歩、水泳など中強度以上の有酸素運動をメインにして、週に3回以上定期的に、可能なら毎日、合計30分以上行うのが有効とされています。個人の併存症や活動レベルと相談して無理のないよう行いましょう。薬物療法もあり、スタチンなどのお薬を飲まれている方も多いと思いますが、治療の中心はあくまでも生活習慣の改善にあります。高血圧や糖尿病などと同様に比較的軽微の少ない疾患ですが、動脈硬化を進行させてしまえば、気がつく頃には心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患につながってしまふ恐れがあります。薬を飲んでいながら大丈夫などと妄信せず、可能な範囲で生活習慣の改善に努めましょう。



表2

ポイント：運動療法

種類	有酸素運動を中心に実施する (ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ運動)
強度	中強度以上を目標にする (中強度とは通常速度のウォーキングに相当する運動強度)
頻度・時間	毎日合計30分以上を目標に実施する (少なくとも週に3日は実施する)
その他	運動療法以外の時間もこまめに歩くなど、できるだけ座ったままの生活を避ける

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2018年版：50, 2018より

表1

ポイント：食事療法

- ・日本食パターンの食事 (The Japan Diet) は動脈硬化性疾患の予防に有効である。
- ・過食を抑え、適正体重を維持する。
- ・肉の脂身、動物脂 (牛脂、ラード、バター)、乳製品の摂取を抑え、魚、大豆の摂取を増やす。
- ・野菜、海藻、きのこの摂取を増やす。果物を適度に摂取する。
- ・精白された穀類を減らし、未精製穀類や麦などを増やす。
- ・食塩を多く含む食品の摂取を控える。
- ・アルコールの過剰摂取を控える。
- ・食習慣・食行動を修正する。
- ・食品と薬物の相互作用に注意する。

日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド2018年版：50, 2018より



支部や きいき 班で 元気に活動しています!



伯太あったかサロンを7月31日に伯太文化学習館で開催し、ウエルピクス体操

伯太支部

体操で運動不足を解消!

あったかサロンを開催

7/31

伯太あったかサロンを7月31日に伯太文化学習館で開催し、ウエルピクス体操をしました。コロナに感染しない体づくりが目的です。運動が久しぶりだということで夫婦は、「最初はきつかったけど、体が運動に慣れてきた。全身を使ったのでとてもよかった」保健生協の運営委員の男性は、長年ウエルピクスを続けているからか、88歳で硬いゴムバンドを軽々使いこなしておられたので、他の参加者は感心しきりで、まさに運動の成果を見る思いでした。私は運動の効果に惹かれ、続けたいなと思いました。

(原田貴母子)



穴道支部 手話サークル班

無理をせず楽しくサークル活動をしています

8/11

健康チャレンジは、自分に合ったコースを選んで挑戦。年に一回の大腸がんチェック、ゴキブリ団子作り

も楽しみな活動の一つです。過去の班会で得たことを今でも継続していることが3つあります。①足指力アップの運動②あいうべ体操③歯みがきです。お陰さまで、転倒なし、風邪引きなし、歯医者さん用なしです。これからも認知症予防のために、手話を覚え、常に前向きで暑さにも、コロナに負けず頑張っていこうと思っています。

(板谷裕子)



施設利用者さんも見学に立ち寄られます。



季節の花がいっぱいです。

花畑ボランティア

介護医療院虹

見に来て下さいね虹の花畑

7/9

虹の花畑のボランティアを3人でしています。家で苗を育てお庭に植えています。なるべくお金がかからないようにと思っています。手入れは今暑いので朝の6時30分から、月2回してい

ます。手入れをしている時綺麗だね「いつも見ているよ」と声を掛けられると私達3人はとっても嬉しいです。今アオイ、コスモス、百日草、さるすべり、鶏頭な

どが咲いています。利用者さん、みなさん、また散歩ついでに見に来て下さい。お手伝いして下さい。募集中です。

(0852)(24)

1212虹まで

(岩本令子)



八雲西支部 レインボー班

心も体もリフレッシュ 早朝ウォーキングをしました

7/9

4月より自粛生活を続けていきましたが緊急事態宣言

の緩和を受け7月、班会を行いました。

朝8時、地区の公民館を出発。天気にも恵まれ久しぶりに会う仲間とマスコシの会話ははずみ40分ほど歩きました。やっぱり、おしゃべりって脳が生きかえりますね。

(藤田節子)



わたしのまちの青空健康チェックのご案内 (10月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
10/1 (木)	安来 1、2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力
10/13 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	体脂肪、筋肉量
10/15 (木)	千酌	千酌自治会館	9:30~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
10/20 (火)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00~11:00	骨密度、体脂肪、筋肉量

※いずれも無料で行っていきます。

屋外での健康チェックは、雨天時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。

サロン 10月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
10/7 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー

事業所

だより



松江生協病院
Web研修
病院説明会を開催!!
5/30
7/18



5月30日

今般の新型コロナウイルスの影響は当院の将来を担う医師確保対策にも大きな影響を及ぼしています。感染対策のため、対面での病院実習や企画、ランチミーティング等ができない状況です。しかしこのような状況下でも何かできることはないかと考え、オンラインのテレビ会議システムを活用した研修説明会を開催することにしました。



7月18日

5月30日(土)と7月18日(土)の2日間開催し、計15名の医学生が参加。指導医の鈴木医師より、研修の特徴を紹介した後、研修医が当院の研修のメリットについて積極的にアピールしました。指導医と研修医の和気あいあいとした雰囲気は伝わり、参加した多くの学生から当院での研修に興味を持ったと感想を聞くことができました。

オンラインでの開催は初めての試みでしたが、学生が自宅から気軽に参加できるメリットがあるため、より多くの参加につなげることができました。当院で働いてくれる医師が増えるよう、引き続きオンラインも活用しながら取り組んでいきたいと思っております。

(秘書課 森山)

介護医療院「虹」
コロナ禍の中大変喜ばれている
オンライン面会
やっております!!



虹4階では、おたよりの発行やタブレットを利用してのオンライン面会を行っています。おたよりは、レクリエーションでの楽しい様子や利用者様の日常の出来事を

お伝えしたり、新しい取り組みをお知らせしたりしています。このおたよりの発行は不定期ですが、手に取って頂いたご家族様に、安心やほっこりして頂けるというなど思っています。

オンライン面会では、ご希望されるご家族様のお手持ちのスマートフォン等と、4階のタブレット端末をラインでつなぎ、テレビ通話で顔を見ながらお話しして頂いたり、元気な様子を動画で撮影して送らせて頂いています。ご家族様からも曾孫さんやお庭の写真など

せいきょう学園福祉センター
学園在宅支援センターに
新しくケアマネージャーが
入職しました!



よろしくお願いいたします

ケアマネージャーの主な業務は介護保険の申請代行、相談、ご利用者様の希望に沿ったケアプランの作成、サービス事業者との連絡や調整、施設入所に関する相談、入退院時の連絡、調整等の業務を行う介護の知識を幅広く持った専門家です。

住み慣れた場所で自分らしい暮らしを続けていけるように在宅介護の縁の下の方を持ちとして日々研鑽しております。新しいメンバーが加わり4名体制で更にパワーアップ!コロナ禍ですが、負けない気持ちで元気で笑顔をお届けいたします。

「介護保険の申請がしたい!」「ケアマネージャーはどこに頼んだらいい!」
等ご相談がございましたらお気軽にご連絡ください。心よりお待ちしております。
(学園在宅支援センター 二岡)

新任医師紹介



歯科医師
石邊 紀章



島根大学と松江市立病院で初期研修を受け、その後、広島市民病院と高知医療センターに勤務しておりました。この度5年ぶりに山陰・松江に帰ってくる事ができ、非常に嬉しく思っております。地域の皆様に良質な歯科医療を提供できますよう精進して参りますので、今後とも何卒よろしくお願いいたします。尚、趣味は素潜りでしたが体重増加により休止しており、ダイエット成功した暁には山陰の海で再開したいと思っております。

消化器内科
角田 宏明



8月1日より消化器内科医として赴任しました。出身は鳥取市で、小さい頃から魚釣りばかりしていました。最近ではルアー(擬似餌)で大物を狙っていますが、なかなか思うように釣れません。病院では釣竿を内視鏡に持ち替えて、大物狙いではなく、むしろ小さな病変を見逃さないように努めています。少しでも皆様のお役に立てるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。よろしくお願い申し上げます。

を送って頂いております。ある方は、初めは画面上のご家族様の姿に「テレビの中に家族がいる!テレビから出して!」と戸惑いを隠せない様子でしたが、職員と一緒にテレビ通話でお話するにつれ「元気?どうしてる?会いたいね、いつ会えるかな?」と笑顔になられていました。

コロナで大変な状況が続いております。私たち職員は、どんな時もご利用者様ご家族様と共にあること、会えなくても繋がっていると感じて頂ける取り組みを今後も模索していきたいと考えております。

(介護福祉士 中倉久美)

~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 0852 (23) 1111
松江生協歯科クリニック 連絡先 0852 (26) 0444



松江保健生協版
思わず、減塩したくなる
すこしお料理レシピ

おろしんにくが隠し味です。
にんじんのナムル風

材料(2人分)

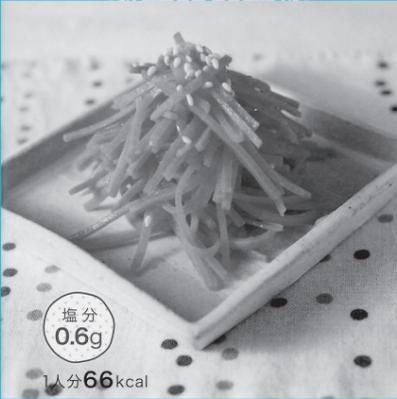
にんじん	150g
「おろしんにく	1/3片分
塩・しょうゆ	各ミニスプーン1
ごま油	小さじ2
いり白ごま	少量

※ミニスプーン1杯は、小さじ 約1/5量となります。

レシピ

- ①にんじんは4~5cm長さのせん切りにする。耐熱ボールに入れてラップをし、電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ②水けをよくきり、①を加えて混ぜ合わせる。器に盛ってごまをふる。

塩分 0.6g
1人分 66kcal



10月のオレンジカフェ「なのはな」
開催のご案内

OPEN

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 10月25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 介護医療院 虹 隣)

会費 お茶代(100円)のみご準備して下さい。

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・お問い合わせ先
介護医療院 虹 在宅支援室
平日 電話(0852)27-8977(平井) 休日 080-6323-8482(池田)



ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【実施期間】10月7日から(ワクチンがなくなり次第終了)

- ◎予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科を除く)
実施期間は翌年1月までを予定しています。
予約診療時に診療科の受付でお申し出下さい。
- ◎上記以外で高校生以上の方(要予約)
お電話で予防接種の予約をしてください。(☎0120-201304)
- ◎中学生以下の方はお受けできません。

【金額】

- ◎自治体からの助成がある方
(65才以上、または60才~64才で自治体からの案内があった方)
松江市、奥出雲町 1,500円 出雲市、雲南市 2,000円
注)その他の自治体は広報などで金額と接種契約医療機関をご確認ください。
奥出雲町は予診票が必要ですのでご持参下さい。
- ◎助成がない方
松江保健生協の組合員 4,290円 一般 4,620円
※インフルエンザワクチンや接種枠には限りがありますので、早めにご予約ください。

予防接種外来開設のお知らせ

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”を始めました。対象は高校生以上の方です。公費予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン)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。“風疹抗体検査のクーポンが届いているけれど、そのままにしている方”は是非ご利用下さい。※子宮頸がんワクチン(中学・高校生の公費実施も含む)の摂取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



文芸コーナー

「折り紙で作った
フラワーバスケット」
緑山支部 若槻弘美さん









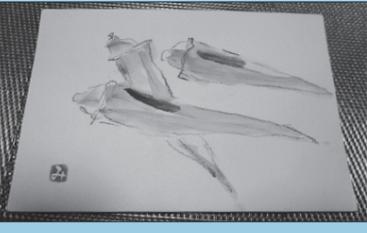


「手作り作品一式」 揖屋東支部 松浦信子さん

「水彩画」
大庭支部 小林一男さん

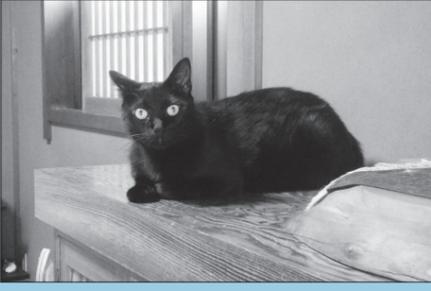






「モダンアート」 山田美枝子さん

「我が家のアイドルジジくん」
東出雲町出雲郷

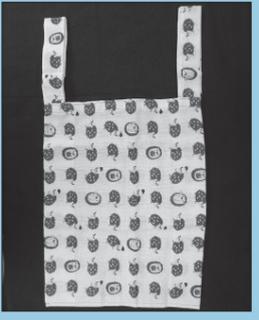






「ちぎり絵」 大東支部 吾郷経子さん

「手作りマイバッグ」
鹿島町 高橋さん



「俳句」 大東支部 原みささん

宝物のやうなまま拾ひけり
みさ



今月のおたよりテーマ① 「私のコロナ対策」です。

実行しています

M・Iさん
手洗いを通常よりも20秒長く洗う事により熱中症予防とコロナ感染防止になると聞き実行しています。



私のコロナ対策

元上祐子さん
食う・寝る・動く、そしてマスク・手洗い、よく笑い、感染者を責めない。

プラス思考

常松秀清さん
コロナでさまざまな行事が中止となりました。そのことを知人にこぼしたら「その空いた時間を普段出さないことに使えば！」と言ってくれました。なる程、ネガティブをポジティブにプラス思考に変換すれば良いのだと思いました。



一言

林節子さん
新型コロナ禍は私達の生活を変えつつあります。これまでの生き方を見直す機会でもありと考えています。



先決問題

長野悠紀さん
私のコロナ対策?と一寸思っていました。私的に出来ることは、手洗い・うがい・マスクは習慣になり、不要不急の外出はしない。これは普段とちっとも変わらないので窮屈には思わなく、意識して家中の片付けをしてスッキリ!!しかし、個人ですることは我身と身近な人を「守る」だけ。これは政府がキチンと対策を立てて、国民の生命を守ることが第一!!です。「軍備費を人へ使う」ことをすればPCR検査も医療関係への補填も充分に出来るのです。国民の為に働く人を選ぶことが先決問題です。

おたより&作品募集

内容 (この中から選べます)
おたより
絵手紙やイラスト
俳句、川柳、写真、手芸

(季節のものを描かれる場合は、12月のイメージで。)

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

- 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。
- 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頂くことがあります。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり 2020年10月31日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- 8月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ヒヤソウメン」 図書カードは毎月10日以降に発送します。
- | | | |
|----------|---------|----------------|
| 青木キミ子さん | 島田 君子さん | 花本 和男さん |
| 青木さゆりさん | 鈴木 精子さん | 林 貴之さん |
| 芦野 博子さん | 高橋 保夫さん | 引野 律子さん |
| 石倉 郁郎さん | 竹下 正孝さん | 日野 文子さん |
| 石飛 和子さん | 田壺 操さん | 福島 停子さん |
| 今井 美子さん | 田中 龜雄さん | 三代 建夫さん |
| 梅木由美子さん | 土江 弘子さん | 森岡 和枝さん |
| 岡 清一さん | 中上ちか子さん | 山本 憲一さん |
| 小村 明美さん | 中西富士子さん | 米田志気子さん |
| 金津 末子さん | 永瀬 洋子さん | 渡部 幸子さん |
| 金尾 忠子さん | 成見 隆則さん | 渡野 満里さん |
| 金塚 佳子さん | 南場 良子さん | 渡邊 玲子さん |
| 葛上 益江さん | 錦織さよ子さん | (同姓同名の場合があります) |
| 久保田かす子さん | | |

236名の方から回答を寄せていただきました。(正解率95%)



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?!

1	2	3	4	5	6
C					F
7		8	9		
10		11	12		
	13	A	14	15	
16			17	18	
		19		20	21
				E	
22	23		24	25	
26					B

解答欄	A	B	C	D	E	F

- 【タテのカギ】
- 夜の景色
 - 自分自身をほめること
 - 換気のために開けます
 - 2人組。漫才の名
 - 紙に包んで捨てよう
 - 電話での呼びかけ言葉
 - やまいともいいます
 - 〇〇簿。有〇〇人
 - からだ。〇〇〇〇ビル
 - 人のまだしなかつたことをすること。前代未聞。〇〇〇〇な大事業
 - 気持ちがい〇〇〇〇な生活
 - エビで釣ることもある
 - 古池に飛び込む動物
 - 木製の人形
 - 行〇〇。〇〇車
 - 秋の味覚の一つです
 - 紙に包んで捨てよう
 - 電話での呼びかけ言葉
 - やまいともいいます
 - 〇〇簿。有〇〇人
 - からだ。〇〇〇〇ビル
 - 人のまだしなかつたことをすること。前代未聞。〇〇〇〇な大事業
 - 気持ちがい〇〇〇〇な生活
 - エビで釣ることもある
 - 古池に飛び込む動物
 - 木製の人形
 - 行〇〇。〇〇車
 - 秋の味覚の一つです
 - 紙に包んで捨てよう
 - 電話での呼びかけ言葉
 - やまいともいいます
 - 〇〇簿。有〇〇人
 - からだ。〇〇〇〇ビル
 - 人のまだしなかつたことをすること。前代未聞。〇〇〇〇な大事業
 - 気持ちがい〇〇〇〇な生活
 - エビで釣ることもある
 - 古池に飛び込む動物
 - 木製の人形
 - 行〇〇。〇〇車
 - 秋の味覚の一つです
- 【ヨコのカギ】
- 火事などを見物する人
 - 小型の力千鳥
 - 失敗。〇〇の功名
 - マツタケ料理の一つ
 - 弱い立場の人に苦痛を与える行為
 - 前もって用意すること
 - 生物のからだを組み立てている最小の単位
 - 食物をはさむ2本の棒
 - 美術。〇〇。図書。〇〇
 - 〇〇〇〇ホヤホヤの食べ物
 - シジミ、サザエなど
 - オカメ、セキセイなど
 - 在宅勤務など、会社から離れた場所で働く
 - 西芳寺の通称は〇〇寺
 - 子どもたち。〇〇用品
 - 狩人のことです

ヒ	マ	ワ	リ	カ	イ	ワ
メ	ス	カ	ミ	ツ	ン	
ク	ツ	ノ	ラ	ネ	コ	
カ	メ	ノ	コ	ウ	ブ	イ
キ	ロ	ウ	エ	ス	タ	ン
ゴ	ンド	ラ	ナ	マ		
オ	ソ	ク	ド	ツ	ヤ	ツ
リ	ソ	ク	ラ	ン	リ	ツ

【8月号の解答】
ヒヤソウメン

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



これで大丈夫

でしようか

匿名さん

①高齢（80代後半）なので体力が落ちない様30分位の散歩は毎日やっていますが必要以外は出歩かない。

②衛生に気を配っている飲食店に行く。

③マスクは常にしている。

これで大丈夫でしょうか？不安な日々です。

ほいほいしています

森澤啓子さん

外出を控え、買い物は3日毎にしました。生協の宅配も利用しました。平素より家事を丁寧にこなし、すんだらマスク作りにかかります。

色々な柄で作りました。想像してほっこりしています。大胆な柄はハンサムな人にしか似合わないと言った渡したりして……。それにしてもマスクがいらぬ日は何時来るでしょうね。

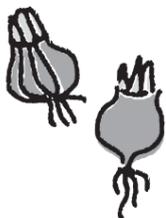
今月のおたよりテーマ②

「秋になったら」です。

待ちどおしいです

スイカズラさん

来年の春を楽しみに、球根を植えます。スイセン・チューリップ・ムスカリ等、ちよつとせいたくに植えてみようかと思ひます。いろいろな意味で明るい春の訪れが待ちどおしいです。

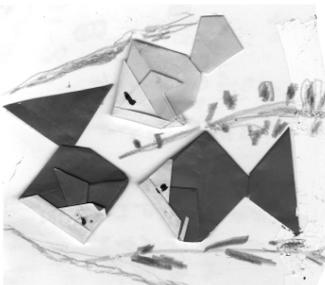


感じています

さるすべりさん

免疫力アップには「腸括」。腸を元気にする事と聞き、発酵食品を積極的に食べています。でも、「食べなくては」と思うより「おいしい！」と思つて食べた方が体には効くと感じています。

月刊「強い体」を楽しみにしています。文面から年上のお姉さま方の前向きなハツラツに勇気づけられて吸収しています。



折り紙で金魚をつくりました
山根穂子さん

さよならしたい

曾田正子さん

コロナとさよならし、旅行・紅葉・温泉と夢が広がります。行けると良いですね。

楽しく食べたい！

中道由美子さん

秋になったら、美味しい食べ物や仲の良い友人と一緒に気兼ねなく、楽しく食べたい!! おいしくたのしく、集まる時間を持ちたいです。

家族で山登り

M&Mさん

山登りを家族でしたいです。山ならまだコロナのことを考えても少しは安全かな...と思つてるところです。子供たちも夏休みだからといって、特別に今年は何かできるわけでもないです。秋になったらコロナも少しは、ましになってくるのでは...と、淡い期待を抱いているところです。コロナとも上手にお付き合いをして、これからは過ごしていきたいです。

自由投稿

我が家の「そうめん」

二宮瑞葉さん

我が家の「そうめん」は、せん切りの野菜と豚しゃぶ肉をのせて、「ぶっかけそうめん」が定番です。

心を丸く

ラッキーさん

今頃思います。年を重ねて丸くならねばならないのに、自分以外に対しては、きびしい採点をし、自分には情けないほど甘いのです。困った者です。背を丸くしないで、心を丸くしたいものです。

クロスワードパズル

多久和三江子さん

デイサービスで今月も95才のオバーさんとあーだこーだと言つてやつと答を出しました。書きまちがえしましたが訂正しました。良くよんで下さいね。

お世話になってます

おらふさん

9月は生協病院で人間ドックを受けます。セカンドオピニオンのように、いろいろな病院等を順々に利用される方もいらつしやるようですが、私はずーっと(20年以上)生協病院でお世話になってます。検査結果もそれだけあるので、過去の状態もすぐ比較でき、良いですね。

年齢とともに数値が上がつてくるものもありますが、運動・食生活に気をつけ、健康に年齢を重ねたいです。

これからもどうぞよろしくお願いします。



Fサイズ

新田恵さん

去年友人にスボン2枚もらいました。Fサイズなのに自分にはけなげな言うので有難く頂戴して春からはきはじめました。よくよく見ると「F」ではなく「LL」サイズでした。

線上降水帯

木村善子さん

この夏の恐ろしい言葉「線上降水帯」私達の安易な生活習慣が積み重ねた結果でしようか。「コロナ」と共に気をつけていきたいです。

終息

T・Sさん

コロナがいつになったら終息するでしょうか。毎月班会楽しみにしていたのに待ち遠しいです。

毎日を

感謝の気持ちで

安部和子さん

2月から6月まで中止だった色々なイベントが始まったと思つたら、コロナウイルスの為、中止になりました。皆で顔合わせした時、久しぶりの再会に喜んでいましたのに...。皆と会う事、話し合う事がとても大事だと思ひました。当り前の事が当たり前ではなくて毎日を感謝の気持ちで過ごさなければいけないと思ひ知らされました。

参考になっています

植木のぶさん

「月刊強い体」8月号の「免疫力をアップする夏の食事」とても参考になっています。夏はお台所で料理をするのも本当に暑くてつい簡単なメニューになってしまします。体にとって大切な食べ物のイラストに色をつけて冷蔵庫に貼りつけています。

夏場は、何回も冷蔵庫を開けますから...。視覚に訴えています。



孫

T・Iさん

2才になる孫が遊びにきます。天気がいいと、しゃぼん玉をしたり、車で遊んだり、手間がかかるけどかわいいですね。



「おたよりのほほ」(12月号)の募集テーマは「私の好きな食べ物」②「少し空いた時間の使い道」です。ぜひお返事をください。

<h3>ふれあい診療所併設在宅介護サービス</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021 	<h3>介護医療院 虹</h3> <p>※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。</p> <p>松江市佐草町456-1 ☎0852(24)1212</p> <hr/> <h3>せいきょう幸町福祉センター</h3> <p>※せいきょう幸町デイサービス</p> <p>松江市幸町1571 ☎0852(28)1388</p>	<h3>せいきょう学園福祉センター</h3> <p>※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。</p> <p>松江市学園2-7-16 ☎0852(27)4455</p> <hr/> <h3>生協東出雲診療所</h3> <p>※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。</p> <p>松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264</p>
--	---	--

2020年10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。

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 <http://www.matsue-seikyō.jp/>



スマートフォン用
サイトはこちら

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。

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 大野 尾上	大野 大西 福田 大西 角田 大西	眞木高 鈴木 山下 宮廻	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)
循環器内科	眞木高 鈴木 山下 宮廻	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)				
内科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
腎・透析科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
脳神経内科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
整形外科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
外科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
乳腺科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
脳神経外科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
耳鼻咽喉科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
泌尿器科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
放射線科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
皮膚科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
眼科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					
メンタルヘルス科	眞木高 鈴木 山下 眞木高(第1・3)					

※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	多田(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。

松江生協病院では

24時間救急対応をしております。

初診時選定
療養費

差額
ベッド代

いただい
けません

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。



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 不整脈	眞木高(第3)	鈴木・越田		越田
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	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)

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。

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