月刊 強い体

松江保健生協の現況（12月末日現在）

組合員……33,887人
出資金高……1,653,815,800円
平均出資金額……48,804円
機関紙手配り協力員数……1,948人
手配り配布数……12,685部

2月号
2022年2月1日
No.569

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→

塩と上手におつきあい すこしお

すこしお でみんな いきいき!!

健康づくり委員会 2021年度「すこしおレシピコンテスト」に 過去最高の23レシピの応募がありました

昨年第４回目となる「すこしおレシピコンテスト」には過去最高の23のレシピの応募がありました。生協病院管理栄養士のみなさんにレシピの塩分量などを正確に算出してもらい、委員会で「彩りや発想」、「手軽さ」も選出の基準にいれ、最優秀賞１レシピ、優秀賞２レシピ、特別賞３レシピを選考しました。

12月１日（水）の表彰式にはレシピ応募者13名の参加があり、管理栄養士のすこしお学習会の後、交流しました。参加者からは、「手軽にすぐ作れそう」「次はもう少し塩分少なめで作りたいと思う」「次回の募集にもチャレンジしたい」など感想がありました。

2021 すこしおレシピコンテスト 優秀賞作品の紹介

塩分（1人分）　0.2g

大豆ハンバーグ

作り方・ポイント

❶水煮大豆はフードプロセッサーで細かくつぶし、干し椎茸は戻し細かく千切りに。
❷人参も細かく千切りに、生姜・キャベツ・玉ねぎはみじん切りに、ひじきは戻しておく。
❸❶❷と卵、おからパウダー・片栗粉をよくこね8等分し薄めの俵型に8個成型する。
❹❸にうっすらとパン粉を付け、フライパンで両面こんがり焼き、付け合わせの薄切りカボチャも焼く。
❺1人分ハンバーグ2個とレタス・焼いたカボチャ・プチトマトを飾る。
★細かく刻んだ野菜と大豆を混ぜて作り、焼くのみで簡単!100%野菜の甘味で食べられる。野菜が主役になっており、美味しく食べられる。

材料（4人分）

大豆（水煮）	450g	生姜	12g	少量のサラダ油	
玉ねぎ	160g	おからパウダー	16g		
人参	20g	片栗粉	16g	カボチャ（付け合わせ）	薄切り8枚
干し椎茸	20g	キャベツ	80g	プチトマト付け合わせ）	8個
ひじき	12g	卵	1個	レタス（付け合わせ）	適宜
		パン粉	適宜	ケチャップ（つけソース）	適当

今年も すこしお料理レシピの本ができました。

生協病院栄養課から、病院給食をアレンジして作ったレシピ本もできました。

QRコードでも読み取れます

QRコードでも読み取れます

組合員活動交流会のご案内

テーマ「おいしく長生きの まちづくりをめざして！」

今年度の組合員活動交流会は、「コロナ」に負けず地域で健康づくりをすすめるために「オーラルフレイル」学習会を企画しました。
講師の牧野日和先生は、食べ物を初めて食べる「お食い初め」に対して、最期までお口で食べる「お食い締め」支援を実践されています。
みんなで学んで「おいしく長生きのまちづくり」をすすめていきましょう。

■日時　4月16日（土）10：00～11：30
■会場　松江テルサ1F テルサホール
■内容　１部 特別講演・２部 支部表彰など
「最期までお口で食べる？食べない？お食い締め」
愛知学院大学心身科学部健康科学科　准教授 牧野日和氏

■参加無料

＊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。
＊新型コロナウィルス感染拡大により中止する場合もあります。

上手に“すこしお”できていますか？

「すこしお」とは？

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。1970年半ばより、各地域の生協では工夫をこらした減塩のとりくみを推進してきました。医療福祉生協では、これら減塩のとりくみを「すこしお」として名称化し、2015年「すこしお」を商標®として登録しました。

１日の塩分摂取量の目安は…

世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標量を１日５gとしていますが、日本では、１日の塩分摂取目標量を男性８g、女性７gとしています。最新の2019年の国民健康・栄養調査では塩分摂取量・平均値が9.7gとなっています。医療福祉生協では、１日あたり６g未満をめざしています。

ちょっと気になる病気の話

褥瘡ってな～に

褥瘡対策委員会

褥瘡とは

一般的に「床ずれ」ともいわれています。

寝たきりや車椅子生活などによって、体重で圧迫されている場所の血流が悪くなったり滞ることで生じる皮膚の障害です。皮膚の一部が赤い色味をおびたり、ただれたり、傷になることがあります。皮膚の表面だけでなく、皮膚の中にある骨に近い組織が傷ついている場合もあります。褥瘡は難治性潰瘍であるため、治癒できないままに退院・転院になったり、治癒しても再発のリスクが高いために継続した予防ケアが必要な場合があります。

どんな人がなりやすいか

自分で動けず長期間寝たきりである、栄養状態が悪い、皮膚が弱くなっている（高齢者、排泄物や汗により皮膚のふやけがある、むくみが強い、抗がん剤やステロイドなど薬の副作用で免疫力が低くなっている）人が、圧迫や摩擦・ずれなどの刺激により褥瘡になりやすいといわれています。

褥瘡になりやすいため注意しなければならない病気として、うっ血性心不全、骨盤骨折、脊髄損傷、糖尿病、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患があります。

褥瘡になりやすい部位

骨が突き出している部位は強く圧迫されて、褥瘡ができやすくなります。褥瘡のできやすい部位は、寝ているからだの向きや姿勢によって違ってきます（図参照）。

褥瘡対策委員会について

院内における褥瘡発生を予防すること、早期対応・早期治癒を目指した創傷管理（予防、治療およびケア）、再発予防のための環境調整を行うことを目的として活動しています。

当委員会は、専任医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、病棟看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリテーション科、医事課で構成されています。

活動内容

・褥瘡対策委員会（1回／月）の開催

褥瘡の予防対策や新規褥瘡発生の分析を行い、治癒・改善のために他職種のスタッフで検討しています。

・院内褥瘡発生率の集計

・褥瘡に関する診療計画書の監査・指導

適切に褥瘡対策の診療計画が作成・実践・評価されているか、またその内容について指導を行っています。

・褥瘡回診（週1回）

医師と看護師3名（うち皮膚・排泄ケア認定看護師1名）、管理栄養士、薬剤師、リハビリスタッフで病棟での回診を行い、褥瘡の評価と治療をしています。褥瘡の処置やケア方法、ポジショニング、栄養管理などの指導をしています。

・院内研修会の企画・開催

全職員を対象とした褥瘡に関する知識・技術ケアの向上を図っています。

・体圧分散寝具・高機能エアマットレスの管理・運用

褥瘡予防物品の検討や情報共有をしています。

褥瘡回診の様子

褥瘡対策委員会メンバー紹介

・医師

褥瘡診療に対する医師の役割は創傷処置だけではなく、褥瘡患者様の全身状態の把握が含まれます。創周囲のスキンケア、その患者様の栄養状態の把握、ずれや摩擦に対して適切なポジショニングが必要であればそれぞれ専門の職種に対して依頼を行うことが重要と考えています。

創傷の状態によっては外科的な処置を行います。診断としてCT検査を行ったり、採血データ、熱型等を参考に壊死組織の外科的切除を行います。褥瘡の治癒過程において閉鎖式陰圧療法という治療法を行うこともあります。

・皮膚・排泄ケア認定看護師

皮膚・排泄ケア認定看護師とは、創傷（褥瘡や足の潰瘍など）、ストーマ（人工肛門や人工膀胱）、失禁（尿や便の漏れ）によって生じた問題に対して専門的な知識や技術を用いて看護を提供する看護師のことです。当委員会においては、院内の褥瘡の管理状況を把握し、褥瘡予防対策の徹底や褥瘡の治癒のために良質なケアを提供できるように活動しています。

・病棟看護師

各病棟に褥瘡対策委員がおり、褥瘡予防・ケアの中心的な役割を担っています。また、病棟スタッフへの啓発活動を行っています。すべての入院患者様に対して褥瘡に関する危険因子の評価を行い、必要な患者様には褥瘡対策の計画を立案します。体圧分散寝具や用具の使用、食事摂取の工夫など検討しています。

・薬剤師

内服や外用剤の使用状況を確認したり、薬剤の提案を行うことを役割としています。褥瘡回診では薬剤の使用量や使用順序などを病棟スタッフに指導しています。

・管理栄養士

性別や年齢、体格、基礎疾患、全身状態をみて栄養評価を的確に行い、過不足なく栄養補給ができるようにすることが管理栄養士の役割です。

回診では、提供量、食欲はあるか、食物を噛む力や飲み込む力、排便状況はどうか、栄養補給方法は適切か、などに視点を置き、チームで評価し対策を考えています。必要に応じて栄養補助食品の提案や栄養指導を行い、褥瘡の治療の一端を担っています。

・リハビリ

褥瘡発生に至った身体的特徴や動作の特徴から、ベッド上での姿勢や車椅子での座位姿勢のポジショニングを考案する役割を担っています。また、離床を促したり、全身の筋力の維持、関節拘縮の予防に努めています。

褥瘡の発生リスクが高い方や褥瘡を保有している患者様に対してポジショニングシートを作成しています。スタッフ全員が、その患者様に適したポジショニングが行えるように、どの枕をどの位置にどのように使用するか具体的に提示しています。

※ポジショニングとは

運動機能障害を有する者に、クッションなどを活用して身体各部の相対的な位置関係を設定し、目的に適した姿勢（体位）を安全で快適に保持すること（日本褥瘡学会）

最後に

褥瘡の予防対策ケアは看護の基本となります。患者様にやさしさと安心を提供できるよう、それぞれの職種の専門性を活かし、今後もチームで褥瘡発生ゼロを目指して努力を続けて参ります。

元気にいきいき 支部や班で活動しています！

寄せ植えで心も地域も花ざかり

11/15 矢田青葉台支部
「来て良かったわ」と喜しいお言葉！

11月15日（月）、当日朝は寒かったのですが晴れて、予定の10時前には皆さん集まり体温・消毒・受付をすませた方から、好みの花を選び楽しんでました。初めての方、久々の方がおられ、「来て良かったわ」と声を聞き、計画して良かったと思いました。コロナ感染防止のため、持ち帰って植えるという事で30分で終わりました。

前の様に話をしながら出来なくて残念でした。

（山本るり子）

11/19 山代支部
心優しくなれました

11月19日（金）、山代支部では昨年好評だった寄せ植えが今年もありました。この時節柄JAさんからあらかじめセットして持って来て頂いて渡すだけという形にでした。持ち帰って皆で一緒に植えて楽しまれた班も何組かあったようでした。

今年も50人の参加があって新組合員さんも8人増えました。

もうすぐお正月に向ってそれぞれのステキな寄せ植え達が玄関先で得意そうに並んでいるのが目に見えるようです。

たくさんの花に囲まれて心優しくなれた、とてもいい一日をすごす事が出来ました。

（ほたる班　岩田ユキエ）

11/25 西川津支部
おうちde寄せ植えで新しい仲間（組合員さん、運営委員さん）が増えました！

昨年より好評の「おうちde寄せ植え」

多くの支部で人気となり嬉しく思います！今年も新しい組合員さんや運営委員さんが増えました！なかなかコロナが落ち着かず、外での企画も制限されている中で、みなさんに喜んでいただける企画の一つになったのではないでしょうか？

（宮本教子）

大庭支部の皆さん

11/27 大庭支部
花がとっても綺麗！

「月間企画」として寄せ植えが行われました。当日は小雨が降るあいにくの天候でしたが、26名の参加があり、「花がとっても綺麗だった」と好評でした。

（小林一男）

11/10 城北支部
ヤッター!! 新しい仲間ができました！

毎月10日の健康サロンを11月は人気の「寄せ植え」で、27名が参加しました。

JAエコロ川津さんから届いたガーベラ、なでしこ、スミレなど5種類の花をどの色がいいかにぎやかに分け合い、JAさんの「お手本」を参考に各自の鉢に並べてみました。

時間の都合で最後の土入れは自宅に帰ってゆっくりすることにし、「お手本」は写メに収めて（便利な世の中ですね）。今回の「寄せ植え」に4人のお友達を誘って下さって組合員さん増やしにつながりました。ヤッター!!

そして、毎回サロンに参加されている同年代のご近所さんが何人かいらっしゃるので班会にしてもらえたらいいねと相談中です。

（支部長　神門喜久子）

11/11 大東支部
ホットな気持ちになれた寄せ植え交流会

11月11日（木）の寄せ植え交流会とても楽しかったです。楽しみにしていた当日は少し天気が悪かったけど50名もの仲間が集まり、賑やかでした。花屋さんの計らいで一鉢5本づつをセットして来て下さり、みんな童心にかえったかのような表情で花を選んだりして、すごくホットな気持になれた数時間でした。この企画はまたしていただきたいと思います。本当に楽しかったです。あの時植えた鉢植の花は寒さにも負けないできれいに咲いて新しい年を迎えようとしています。

（小山資子）

11/12 千酌支部
〝寄せ植えによせて〟

11月12日（金）雨天で心配の折り、多数ご参加ありがたかったです。

美しい花に私達が手を掛け今後が正念場です。目を離す事無く、大切に、一日でも長く持ち、みんなで専念したいものです。

（松本美保子）

大腸がんチェックキャンペーン

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

期　間　2022年3月末まで　検査方法　2回法　価　格　400円

お問い合わせ　松江保健生協 地域担当課　TEL（0852）27-3774

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
2/1（火）	菅田学園	菅田会館	10：00～11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、（だんだん喫茶）
2/3（木）	安来第1、第2	グリーンセンターはしま	10：00～11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
2/8（火）	法吉	みしまや春日店	10：00～11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
2/15（火）	千酌	千酌自治会館	9：30～11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
2/20（日）	法吉	淞北台団地ふれあい交流館	10：00～11：00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、骨密度測定

※いずれも無料で行っています。

コロナ感染予防のためマスクの着用をお願いします。
屋外での健康チェックは、天候によっては中止する場合があります。
※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。

サロン　2月の開催予定のご案内

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
2/2（水）	にっこりサロン（雑賀）	にっこり文庫	10：30～14：00	コーヒー、お菓子
2/3（木）	いずみサロン（揖屋東）	新中公会堂	10：00～12：00	野菜バザー、他
2/10（木）	石橋健康サロン	石橋4区町内会館	10：00～11：00	新年会（お菓子、抹茶）
2/14（月）	はっぴぃサロン（古志原）	松ヶ丘会館	10：00～12：00	脳トレ、血圧測定、体操
2/24（木）	寄らこいサロン（古志原西）	一の谷集会所	10：00～12：00	健康チェック、健康マージャン、脳トレなど
2/28（月）	きらきらサロン（東まつばら）	津田公民館	10：00～12：00	血圧測定、体操、脳トレなど

写真は菅田学園支部
「健康21 健康チェック」時の写真です。

事業所だより

松江生協病院グループ

10年目職員研修会を開催
引き続き、患者・家族様の思いに添った看護を…。

12/25

松江生協病院では、12月25日（土）「10年目職員研修会」を行い、入職から10年目の職員11名が参加しました。現在までを振り返り、今後のキャリアプランを考える機会とすること、生協・民医連の理念を再認識する場となることを目的としています。事前課題の『入職してからがんばったこと、スキルアップしたこと』の発表では、「学会発表、論文投稿、資格取得に取り組んだ」「チームリーダーやミッドナースの経験を経てチームでの協力の大切さを学んだ」といった報告がありました。

祖田常務による講義「松江保健生協の歴史と歩み・これから」では、生協が地域の組合員さんに支えられて成長してきたことを改めて認識し、今後の課題についても共有できました。最後の「これからがんばりたいこと、取り組もうと思っていること」の発表では、「引き続き患者・家族様の思いに添った看護をしていき、後輩を支えていく」「心リハ指導士取得とより質の高いリハビリテーションの提供を行う」といった決意が聞かれました。参加者からは、「同期の近況がわかりみんなのがんばりが聞けた」「10年間を振り返り、自身の目標やがんばりたいことを明確にすることができた」といった感想が寄せられました。

（事務長室　山内）

研修会参加の職員です。

虹グループ

BCPシュミレーション
やはり、みんなの力は凄い！

11/26

事業所は、BCP（Business Continuity Plan 事業継続計画）の策定が求められています。11月26日（金）の職責検討会で「新型コロナウイルス感染症発生時における業務継続計画」の検討をしました。

虹入所階の職員がコロナ陽性だったとの想定で、①初動でのポイント（家族説明、陽性職員の職場での行動履歴・利用者職員の体調確認など）、②感染拡大防止策のポイント（ゾーニングや職員確保など）を2階、3階、4階のグループに分かれて検討しました。

今回のシミュレーションの目的は、①コロナウイルス感染症に関連したBCP案の改善の場とすること、②虹グループそれぞれの責任者が役割や責務を確認する場とすることです。

「やはり、みんなの力は凄い」が主催側の率直な感想です。グループワークでイメージが膨らみ新しいアイデアや対応がどんどん出て来ます。「感染者が出ていない今だから対応の確認と訓練をしなさい」とは先日の学習会で全日本民医連副会長　平田理先生の言葉です。「オミクロン株」感染者が日本でも確認されています。第6波が瞬く間に襲ってくるかもしれません。虹でコロナ陽性者が出たらどう動いたらいいのか、実際にやってみて自身の役割の確認とBCP（案）の改善につながりました。

（事務長　高橋）

メンバーとBCPを策定する益永院長

東出雲診療所 居宅支援事業所

満足度調査を実施して

10月

今年度は、10月に連携しているすべてのサービス事業所に満足度アンケートを実施しました。84事業所に配布して郵送での回収をお願いし、69事業所から返答がありました。（回収率82％）前回2019年に実施した内容と同じ項目での調査でしたが、前回と比較するとすべての項目で前回調査より若干良い評価が増えていました。（図1）①言葉使いや態度については前回の良い61％に対し、今回80％に大幅改善しています。②連携については、良いという評価が前回73％、今回77％とほぼ変わりませんが、悪いの評価が2％から9％に増加しています。理由として、「診療所の電話を経由しての会話になるので時間がかかる」「17時以降電話がつながらない」というものがあり改善策を検討しました。17時以降は転送電話になっていること、お急ぎの場合はケアマネ個人が持つ業務用携帯にかけてもらうことを周知することにしました。

また、自由記述の回答では、「いつも相談や確認がしやすい雰囲気で助かっています」「家族関係での難しいケースを一緒に協力して進められてよかった」などの嬉しい評価も頂けて励みになりました。

今回のアンケート結果から改善策を立て、今後ともサービス事業所とのより良い連携を築いていきたいと考えています。（稲田基子）

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

第1回目／2回シリーズ

「福島原発事故から10年 福島の現状と復興への課題」

介護医療院 虹 樋野 伸一

2021年10月28日～31日まで9回目の福島訪問を行い原発事故から10年目の福島の現状を見て来ましたので2回に亘り報告します。

東日本大震災の地震、津波だけなら10年経てば復興が実感できますが福島県はそれに原発事故が重なった史上初めての三重災害です。これが福島県の復興を遅らせています。人口は10年で約20万人減少し未だに県内外避難者数は3万人以上と言われています。

特に事故原発30㎞圏内の双葉郡（図1）が深刻です。人口は原発事故前の20％で減ったまま人が戻りません。総じて居住率が低く避難指示が全解除された4町村で居住率65％、帰還困難区域が一部残る6町村では22％です。（双葉町は居住者ゼロで除く）。児童、生徒数も激減し事故前6531人の児童生徒が2020年度549人と8・4％です。郡内にあった5高校全て休校、小中学校数も激減しました。双葉町は避難先のいわき市に大熊町も避難先の会津に仮校舎を開校してます。若い人や子どもがいる世帯は放射能汚染地域を敬遠し帰還しない選択をし、その一方高齢者は帰還が進み高齢化率が急上昇し双葉郡全体では約50％です。

JR常磐線も双葉郡内開通し駅も新設されましたが利用客が居ません。夜ノ森駅は駅前を除いて道路両側帰還困難区域で誰もいません。双葉駅も同様、人がほとんど住んでないため町全体が閑散しています。見せかけの復興の象徴です。

閑散としている双葉駅

誰もいない夜の森駅周辺

〝平和のバトンをあなたに〟第38回「戦争体験を語り継ぐ集い」に参加して…。

まちづくり委員会 平井 雅子

12月18日（土）県民会館にて第38回「戦争体験を語り継ぐ集い」が開催され、「平和への想い」を新たにしました。

第一部 本間順一さんによるお話「戦争と犠牲」

玉湯空襲の生々しい、そして悲惨な体験談はつい最近の出来事のように語られ戦争の一面を目撃した子供の心に傷と恐怖はどれほどだったかと慮りました。

国策と洗脳により竹ヤリで闘えと命令し敗戦後は米英と仲良くしろと手のひらを反す国に子供達は不信感でいっぱいだったと思います。

平和となった日本ですが、情勢からいつ戦争となるかわからない今、二度と戦争にむかわぬよう自分の目でしっかりと正確な状況をとらえ考えることが重要とも教えていただきました。

本間順一氏所有
「戦中戦後の日用品」

第二部 朗読劇「さぁちゃんとヒロシマ」

広島生まれの西尾幸子さんの体験をもとにした朗読劇です。「お国のために…」との言葉の呪縛で日本国民がすべてをなげだし、「命」までかけて突き進んだ戦争。広島に原爆が落ち、通っていた中学同級生223名が天に召されたことを疎開先の島根で知った。生き残った人々は「なぜ自分だけ生き残ってしまったのだろう」との自責の念。戦後今もなお人々を苦しめている原爆症という病といまだ闘いを続けておられる。

西尾さんの、二度と愚かな戦争を繰り返さないために「私は生かされている平和を訴え続ける」との強い思いに明るい光を感じ、次世代に伝え続けていくことの大切さを改めて感じました。

フィナーレは、全員で「翼をください」を合唱しました。

文芸コーナー

「エコバック」
八雲東支部
真野弘子さん
班会で新聞や広告を使ってエコバック作り。
ワイワイガヤガヤ。久々に楽しい時間でした。

「切り絵」まぁちゃんさん

「月下美人」
乃木第一支部 竹下バアチャンさん

コロナ禍に　見舞い客など　誰も来ず
宍道湖に沈む　夕日眺めて
法吉支部 洋子さん

「傘で作った エコバッグ」
乃木第一支部
山根悦子さん

干支人形
「虎三兄弟」
矢田青葉台支部
錦織芳子さん

「絵手紙」
出雲郷支部
小荷子末子さん

ふれあい診療所での処方は2022年４月１日から
終日「院外処方」に変わります。

今後は皆様に「院外処方せん」を発行しますので、近隣の保険薬局へ「院外処方せん」を持参してお薬を受け取ってください。

～院外処方の利点～
かかりつけ薬剤師のいる「かかりつけ薬局」を持つことにより、病院や診療所で処方されるお薬や市販薬との重複や飲み合わせによる相互作用を防ぐことができ、細やかな薬歴管理・服薬指導が受けられます。

※処方せんには有効期限があります。発行されてから４日以内に保険薬局にお持ちください。

皆様には、「薬局に持って行っていただく」等手間をお掛けすることになりますが、上記の利点も考慮いただき何卒ご理解のうえ、ご協力をお願い致します。
不明な点等ございましたら、ふれあい診療所１階受付までご相談ください。

ふれあい診療所　所長　大西浩二

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。数量は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

〈お申し込み・お問い合わせ先〉
地域つながりセンター
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
ホームページ　http://foodbankshimane.com

フードバンクしまね　あったか元気便

おたより&作品募集

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、4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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり　2022年2月28日
（当日消印有効）

おめでとうございます

●12月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「ポインセチア」
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　青山　浩一さん　石橋　隆幸さん　井上　貞雄さん　岩田　精三さん　大塚　誠さん　大森　正勝さん　岡本　福重さん　折坂　道子さん　梶谷早由里さん　金山　淳也さん　狩野　信子さん　川畑　陽子さん　桑原　千秋さん
小谷　正子さん　後藤　友良さん　白築　君子さん　小林　一男さん　妹尾　昭徳さん　高倉　敦美さん　竹谷　節子さん　多根　和子さん　田原　範勝さん　殿本美恵子さん　中村久美子さん　原　広子さん　花咲ひろ子さん　舟木喜久代さん
古澤　陽子さん　堀内　靖久さん　松浦　保彦さん　椋木　光枝さん　村上　利子さん　百田　君枝さん　矢渕美世子さん　山尾　説子さん　山根　令子さん　山本　憲一さん　横山冨美恵さん　若槻　弘美さん
（同姓同名の場合があります）

276名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99.2%）

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？

解答欄	A	B	C	D	E	F

【タテのカギ】
(1) 猟師の仕事です
(2) 立春の前日
(3) 忘れたり落としたりしてなくした物。
(4) ○○○物
(5) ○○は剣より強し
(6) 世界最大の○○○砂漠
(8) 旧国名はセイロン
(11) 北原白秋作詞の童謡。○○○○の唄
(12) 郵便物の数え方
(14) 節分に食べますか？粒は何へん？
(15) 事件の○○を握る人物
(16) ○○○○しょうゆ
(18) 宝石にもなる生き物
(20) AIとは人工○○○
(22) 使い古した布や衣服
(23) お金の出入りを記録する方法

【ヨコのカギ】
(1) 太陽系の惑星の1つ
(4) ギリシャ神話に登場する翼のある馬
(7) 暦の上では春です
(9) 建物の重要部材の1つ
(10) アインシュタインも湯川秀樹も○○○学者
(11) 氷柱って読めますか？
(12) 奇○○、復○○
(13) 川の最後のところ
(15) かごの編み目です
(16) 信号機の色の一つ、○○・黄・青
(17) 虎と竜の間にいます
(19) 糸瓜って何と読む？
(21) ウルトラ○○、バット○○、スパイダー○○
(22) うなじの中央のくぼみ
(24) 気性や気立てのこと
(25) シャイですね

ク	ジ	ラ	■	ウ	チ	イ	リ
リ	サ	イ	ク	ル	■	チ	ジ
ス	ン	■	サ	フ	ア	リ	■
マ	■	セ	キ	■	ナ	ン	ド
ス	ス	キ	■	サ	バ	■	ウ
■	ジ	ユ	シ	ン	■	キ	ジ
ジ	ヨ	■	ナ	ポ	レ	オ	ン
コ	ウ	ス	イ	■	イ	ン	シ

【12月号の解答】
ポインセチア

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

おたより ひろば

今月のおたよりテーマ①「自分の100点」です。

いい子でした
H・Tさん

子どもの頃から勉強が苦手でめったに100点はとったことないのですが、こと食べることに関しては我がままを云わない、とてもいい子でした。戦後の食料のない頃から、何でもあるこの時代まで、何でも好き嫌いを云わずに、感謝の気持を持っていただいています。この点では本当に100点です。

又、今年の暮れも遠方にいる子ども達はコロナ関係で自粛して帰郷いたしません。何とコロナのせいで変化のない淋しい限りの年末でしょう。新年こそ皆で集まって食事をしたいです。

笑う門には福福来る
白うさ子さん

以前「笑いヨガ」の講習に参加し、その時は「面白くもないのに笑えないわ」と思いつつ、以後、気持ちが沈んだ時にも、笑顔を作る努力を、し続けること1年以上。今では簡単に笑顔で、ワハハと言えるようになりました。努力し続けた私に100点。笑う門には福ですものね。

今月のおたよりテーマ②「私のおうち時間の過ごし方」です。

自画自賛
成相春枝さん

コロナ禍の中で通っている筋トレ教室に行かない日も必ず家でストレッチ体操をしていることでしょうか、元来どちらかといえば、中途半端の多い自分としてはよくやっていると思います。

これこそ、自画自賛でしょうか……。

嬉しい悲鳴
すいかずらさん

4月から、小学校に入学する孫の為に袋物（体操服入れ、給食袋、上靴入れその他）の製作に励んでいます。

今年は2人分。嬉しい悲鳴です。

自由投稿

前向きに
前向子さん

60代最後の年になり今までできていたことができなくなったり、健康の不安を始め、いろいろな不安がどんどん増えていく一方、「年を重ねるということはこういうことかぁ」と自分で自分を納得させ、今できること、今楽しめることを見つけて残りの人生を前向きに生きよう!!と思うこの頃です。

何とかせねば
きょうこさん

強い体の12月号にフレイルチェックの紹介が載っていて、早速してみました。

プレフレイルで、ひとまず一安心ではありましたが、高齢者の機能低下に関連している項目にチェック😩。何とかせねば😣。

スマホにどはまり！
こたつネコさん

意志と負け惜しみで、友達には「あと5年、私はかたくなにガラケー!!」と言っていた私ですが、先般、口の上手い営業マンにつかまり、ついにスマホデビュー!!

今は、嫁さんに教えてもらった「メルカリ」やラインのやり取りに、夕飯の準備も忘れてのめり込んでいます。おかげで、目の疲れがハンパなし…!!気をつけなくちゃ!!

断捨離
やまともさん

実家の両親がなくなり、空家となってしまいました。

片付け、そうじ、庭木の手入れに悪戦苦闘しています。

自分の物も元気な今のうちに断捨離しようと押入れの物を整理しました。出る、出る、昔の着れなくなった服、かばんなど…ゴミ袋の山ができました。子どもたちに迷惑をかけないように整理でき、一安心している今日この頃です。

ボランティアでのつながり
メダカのママさん

〝あったか元気便〟のパッキング作業に初めて参加しました。

きっかけは強い体のボランティアさん募集でした!!

当日は不安な気持ちで一杯でしたが、スタッフの方、参加されている方々の温かい対応に、いつの間にか楽しい作業に！受け取られたご家族の笑顔がみえる様でした。

これからも先ず…
名原早苗さん

いつもお世話になっております。

生協の班会をするようになって何年になるでしょう。班会名目だと家族の承諾も受けがよく楽しいひと時を過ごせています。

これからも　先ず健康についての話題から始まる楽しく、ためになる班会を続けたいと思います。今後とも宜しくお願い致します。

元気のヒケツ
77才もうすぐ78才のおじいさんさん

まだ仕事中です。朝6時は出発…。午後2時帰宅…。続けて50年が過ぎました。このリズムが合っているのでしょうか。

恩送り
K・Fさん

娘が旅立って早や7年。沢山の友人、家族に支えてもらい1年、1年、あっと言う間でした。

感謝感謝です。ありがとう。

残りの人生、私なりに、恩返しでなく、恩送りをしながら元気で長生きして、頑張っていきたいです。

「くまさん」の絵　さくらの家さん

「おたよりひろば」（4月号）の募集テーマは
①「新しいチャレンジ」
②「思い出のお花見」
です。
どちらでも応募できます。

2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　2月27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）

お申込み・お問い合わせ先
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。
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
・せいきょう介護・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

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

せいきょう幸町福祉センター
※ せいきょう幸町デイサービス
松江市幸町1571
☎0852(28)1388

2022年2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。

フリーダイヤル　0120－201304（ふれあいみれよ）

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-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	新患	福田	角田	数森	大野	尾上	
	予約	大野	大西	福田	大西	角田(第1･3･5) 数森(第2･4)	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約	宮廻	眞木高 山下	宮廻	越田 山下	鈴木 (第1･3)	第2 鈴木･宮廻 第4 越田･鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平(第2･4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎･透析科						大学	
脳神経内科				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) (奇数月)
整形外科		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 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 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		塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科				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		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：医師の退職に伴い、新患の方の受診はお受けできません。ご了承ください。

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	金
内科	黒谷	濵田	眞木ヵ		
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			
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／10:00～　○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)

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	濵田	千代	竹内 (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。
※ 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。