



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (5月末日現在)

組合員……………33,619人
出資金高………… 1,648,927,000円
平均出資金額…………49,047円
機関紙手配り協力員数…… 1,882人
手配り配布数……………12,671部

7月号
2022年7月1日
No.574



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→



きっずチャレンジが
スタート10年!

**大きな輪になり
広がりました!**



**大きく広がった
きっずチャレンジ**

「健康チャレンジ」は、ひとりひとりがテーマを決めて、「みんなで楽しく健康づくり」に取り組む松江保健生協の最大企画です。昨年は全体で1万人以上の参加がありました。

きっずチャレンジは、子どもと大人が一緒になって健康づくりにチャレンジしようと始まり、今年 10 年を迎えます。昨年は過去最高の 3,326 人、137 の保育園や幼稚園、小学校が参加して下さいました。夏休みの課題として取り組んで下さった学校もありました。

きっずチャレンジの感想から

小学1年生 男の子 <チャレンジテーマ：あいさつをする>

まいにち げんきにあいさつができて よかったです。

お母さん <チャレンジテーマ：みずやり>

子どもと一緒にチャレンジを意識して取り組みました。普段よりも元気な挨拶をすることができていました。チャレンジ大成功です。

小学2年生 女の子 <チャレンジテーマ：おてつだい>

ママにほめてもらって うれしかったです。あらいものしたり せんたくまわして ほめてもらって うれしかったです。

お母さん <チャレンジテーマ：まいにちトイレをピカピカにする>

いつものお手伝いよりも気合がはいりやる気満々で助かりました。頑張ったね。

小学3年生 男の子 <チャレンジテーマ：花とやさいの水やり>

まいにち 花とやさいの水やりをやって むずかしかったけど がんばりました。

お母さん <チャレンジテーマ：子どもと縄跳び 100 回!!>

仕事をしながらだったので時々今日はやめとこうと思った時、子どもからやるよ!!と言われ仕事で疲れていてもなんとか頑張れました(笑)

**子どもと
家族のきずな、
より大きく、より深く**

「きっずチャレンジ」は、子どもさんだけでなく家族の方(おじいちゃん、あばあちゃんなど)も一緒になって取り組めるシートとなっています。それぞれがテーマを決めてお互いが励まし合いながら取り組みます。

子どもさんからは「はみがきがじょうずにできた」「おふろそうじのこつがわかった」「おかあさんからほめられた」などお手伝いのがんばりや喜び、家族の方からは「お姉さんらしくなった」「親子の会話の時間が増えた」「これからも続けたい」などの声が寄せられ、チャレンジを通して、子どもさんの成長や親子のふれあいの機会となっています。

今年も多くのみなさんの参加をお待ちしております。

参考

45%のご家族の方が、親子の会話が増えたと回答

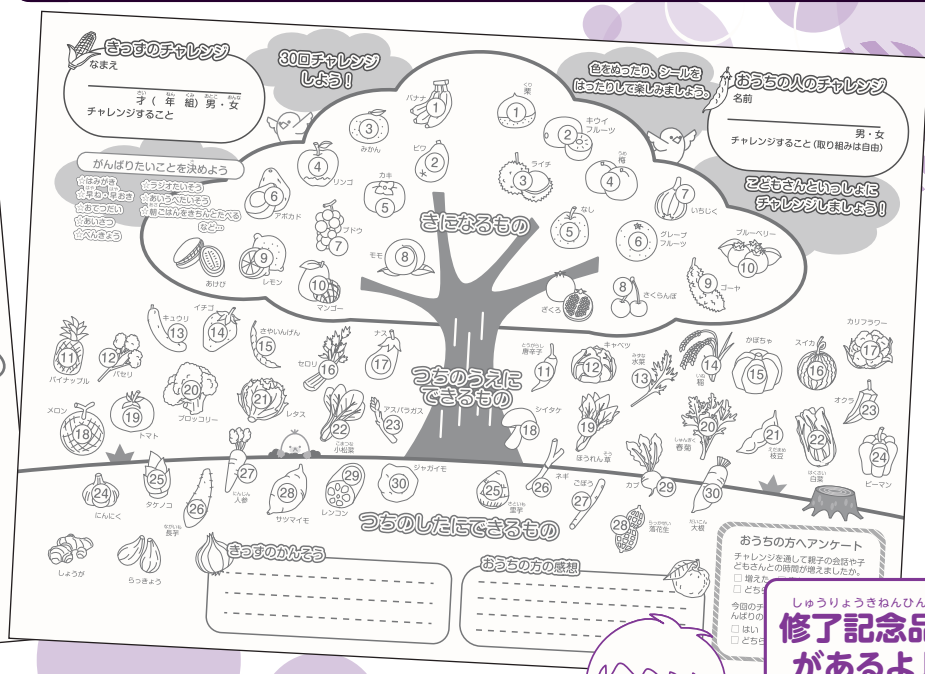
54%のご家族の方が、子どものがんばりのきっかけになったと回答されています。

大人が参加する健康チャレンジは9月スタートでシートは8月中旬の完成予定です。

2022年7月~10月

**きっず
チャレンジ**
はじまるよ~

今年のテーマは
野菜と果物です



お申込み
お問合せ

松江保健生活協同組合
2022健康チャレンジ実行委員会

地域担当課 (月~金/8:30~17:00)
TEL 0852-27-3774
FAX 0852-32-9371

後援 松江市、安来市、雲南市、奥出雲町
松江市教育委員会、安来市教育委員会
雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会



しゅりょうきんひん
**修了記念品
があるよ!**

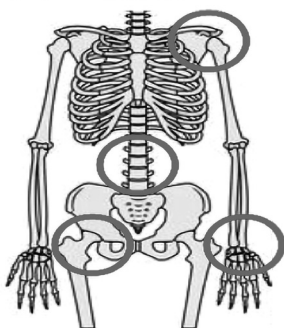




GE社製 PRODIGY Fuga-C

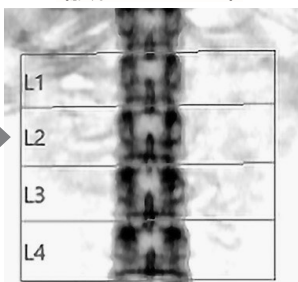
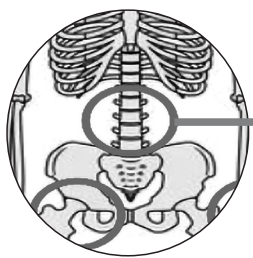
骨粗しょう症によって骨折しやすい場所

- ・腕の付け根
- ・手首
- ・背骨
- ・脚の付け根



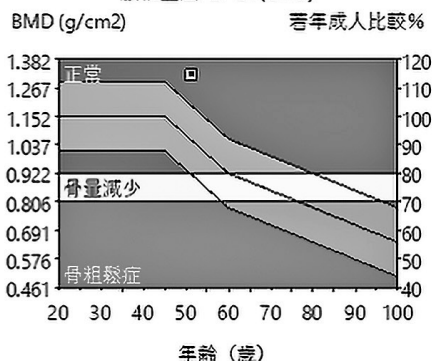
※ 特に注意が必要なのは、
背骨と脚の付け根

(腰椎のデータ)



①結果グラフ

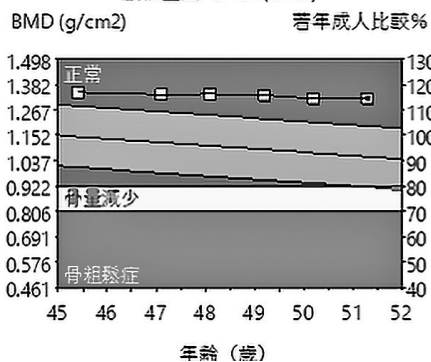
腰椎正面: L1-L4 (BMD)



グラフ①は骨密度検査をしたときの結果グラフです。グラフ内にある四角い点が検査時の骨密度で、このグラフでは正常範囲にあります。

②経過履歴グラフ

腰椎正面: L1-L4 (BMD)



グラフ②はこれまでの経過のグラフです。骨密度検査をした年齢でグラフを作成することにより、経過がわかります。

はじめに骨粗しょう症について簡単に話します。体の骨の量が減ってくと骨が弱くなり、つまずいて手をついたり、尻もちをついたり、足が引っ掛かりよるけるなど、わずかな衝撃で骨折をしてしまうことがあります。このように骨の強さが低下して骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。

骨粗しょう症ってどんな病気?

粗しょう症」といいます。日本には約1000万人以上の骨粗しょう症の患者さんがいるといわれ、高齢化に伴って増加傾向です。※(参考)日本整形学会ホームページ

骨粗しょう症をチェックする

骨粗しょう症はふつう痛みがないため、骨折してから分かることがあります。

骨密度の測定には様々な方法があります。松江生協病院では、低エネルギーの代表的な指標となります。検査では、骨の中のカルシウムなどの骨成分を測定します。

転ばぬ先の杖として骨の状態を知っておくことは大切です。その骨粗しょう症をチェックする方法の一つとして、単位面積あたりの骨量を表す骨密度を測定する検査があります。骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標となります。

骨密度測定検査のデータは、若い成人の骨密度の平均値を100%としたYAM (Young Adult Mean) という指標を使います。当院の骨密度装置の判定基準は、骨密度が若年成人の80%以上を正常、71%〜79%を骨量減少、70%以下を骨粗しょう症としています。骨密度は年齢や食生活そして運動など

異なる2種類のX線を利用したDXA (デキサ) 法の骨密度測定装置で検査をしております。DXA法はX線を使用して測定しますが、放射線被ばくはわずかで、測定精度が高い検査法です。

骨密度測定検査を受けてみましょう

骨密度を測定する部位は骨折するリスクの高い腰椎や大腿骨頸部が基本的な測定部位となります。検査時間は腰椎と大腿骨頸部の測定で5分くらいです。測定装置に仰向けに横になるだけ。着衣は胸から股関節あたりまで、ボタンなどのプラスチックや金属が無ければ、着衣のままでも検査が可能です。

様々な要因の影響を受けます。そのため定期的に観察する必要があります。過去のデータとの比較から経時的な変化も一目で確認できます。

検査が可能です。また息止めの必要はなく、痛みもないので比較的受けやすい検査です。松江生協病院ふれあい診療所では、外来診療だけでなく、健診センターでもオプション (3,850円) 骨密度測定検査を受けることができます。当日受付も可能なので、健診センター職員に気軽にお声掛けください。

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

初診時選定療養費

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。



～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「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



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



元気いきいき活動しています!



大東支部のぞみ班
「うつ病」について
学習をしました。

大東支部
のぞみ班

「うつ病」について
学習をしました。

5/13

班を作って、二十数年が経過するのぞみ班です。91才から74才までの6人です。班会は、畑や田んぼの話、近況など、賑やかに始まります。まず、健康チェック、5月は尿チェックを行います。

うつ病は、100人に6人が罹り、女性が多く誰でも罹る可能性があります。症状についてや対応の仕方などわかりやすくお話ししていただきました。やさしく、丁寧な対応に心療内科を目指されていることに、ピタリと思いました。学ぶ事の大切さ何でも話せる「班会」の大切さを実感しました。

(光谷由紀子)



東川津支部
上組班
やっぱりごきぶり団子づくりは
欠かせないよね〜♪

東川津支部
上組班

やっぱりごきぶり団子づくりは
欠かせないよね〜♪

5/10

班が出来てからもう17年、2ヶ月に1回集まって、皆でわいわい楽しく行ってあります。5月といえば、毎年欠かせない「ごきぶり団子づくり」。玉ねぎで目に沁みて涙も出ますが、皆で作る団子は格別です。これでひと安心かな〜😊。班会では、健康について勉強したり、健康チェックで自分たちの身体の状態を知るきっかけになるので本当に大切な「居場所」となっています。いつまでも元気で楽しく続けていきたいと思っています。

(安部)



古志原支部
なかよし班
こぼと班合同
草取りボランティア

古志原支部
なかよし班
こぼと班合同

草取りボランティア

5/23

5月23日初夏を感じる晴天のもと恒例になっている年2回の生協歯科クリニック。ク前花壇の草取りを行いました。

こぼと班、なかよし班、班会の6名で2時間余り草取りをしながら、世間話に花を咲かせたり植えてある花の名前を聞いたり教えるの楽しい時間を過ごす事が出来ました。

終わる頃には心地良い汗もかき、通りすがりの人に「きれいになりましたね」と声をかけて頂き、やって良かったと思える時間を過ごせ、又次回も思えるボランティアになりました。

(建部信子)



穴道支部
けん玉名人への第一歩

穴道支部

けん玉名人への第一歩

5/17

穴道支部いも掘り・池田班の合同班会を行いました。今月の班会は支部に買っていたけん玉を、支部で最初に挑戦することにしました。最初はめいめいのやり方でけん玉のお皿にのせようと一生懸命でしたが、皆が四苦八苦していました。

地域担当者からけん玉を使った準備運動、けん玉の持ち方、けん玉の基本姿勢を教えてもらった後は、あちらこちらから「出来た!」「見て見てー!」と歓声が

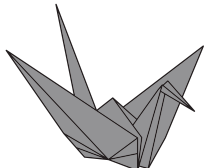
「折り鶴」の募集について

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、「原水爆禁止世界大会」及び「平和行進」への参加は中止となりました。

「折り鶴」は、今年下記のとおり募集いたします。

お持ちいただく期間 7月9日(土)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 宮廻

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下さい。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。



上がったいました。難しいけど練習すれば出来るようになる!と実感しました。けん玉は「ひざ」を使って玉を跳ね上げ、「ひざ」を使って玉を受け止める、全身運動で認知症の予防にもなるらしい。班のみんなはすっかり気に入って個人でけん玉を購入することにしました。

(班長 伊藤照子)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(7月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
7/7 (木)	安来第1,2合同	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

サロン 7月の開催予定のご案内

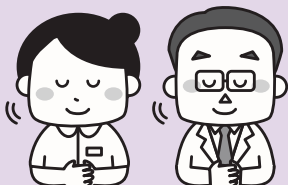
日時	支部	会場	時間	内容
7/6 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:30~14:00	コーヒー、お菓子
7/11 (月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	脳トレ、体操など
7/28 (木)	寄らこいサロン(古志原西)	一の谷集会所	10:00~12:00	健康チェック、健康マージャン、脳トレなど

※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。
※コロナ感染予防のためマスクの着用をお願いします。

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





水を張った田んぼが鏡になって本当に綺麗ですわ！

松江保健生活協同組合には「ふらここと住宅」(全30室)と「なないろ住宅」(全27室)の二つの高齢者住宅があります。簡単に言うと60歳以上が入居できる食事付きのアパートです。両住宅とも佐草町の虹グループ内にあり、現在47人の方が入居しておられます。

朝夕は安否確認を行います。体調が悪い時など、ボタン一つで管理室に繋がります。

ご家族などに連絡をします。場合によっては救急車を呼ぶこともあります。持ち家を処分して入居される方、冬場、廊下も温かく段差もないので安心だからと言って入られる方、ここから働きに行かれる方等、理由や住み方は様々です。Nさんは虹で畑を耕して楽しんでおられます。ソラマメが食べごろでニンニクもすくすくと育っています。近所にお店が少なく不便な面もありますが、敷地が広いことと自然に囲まれていることが選ばれる理由の一つにもなっています。

コロナ禍で不要不急の外出を控えて頂いて久しくなります。また、体調を崩して病院から帰れなくなったり方もおられます。決して明るい話題ばかりではありませんが、皆さん元気で暮らしておられます。

(高橋泰介)

事業所

だより



介護医療院「虹」

ふらここと
なないろ

入居者
募集中！

松江生協病院

病院機能評価
受審について

5/19・20

5月19・20日の2日間にわたり、病院機能評価を受審しました。

病院機能評価とは、日本医療機能評価機構が科学的・専門的な見地から評価を行い、病院の質改善活動を支援する取り組みの一つです。一定の水準を満たした病院は「認定病院」となり、5年間の認定期間があります。認定病院は、地域に根ざし、安全・安心、信頼と納得の得られる医療サービスを提供すべく、日常的に努力している病院と言えます。現在、全国の約

介護医療院虹前にて
戦争反対プラスタ
行動を行いました。

6月1日朝8時から「ウクライナ人民のいのちを奪うな」「戦争反対」「STOP WAR」のプラカードを掲げ、アピールしました。10名の職員が参加しました。

(虹 高橋光二)

パッキング ボランティアさん募集

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。下記までご連絡下さい。

7月		
大輪町 子どもハウス	7月12日(火) 7月13日(水) 7月14日(木)	いずれも 10時～13時 各15名程度
いきいき プラザ	7月19日(火) 7月21日(木)	18:30～
8月		
大輪町 子どもハウス	8月2日(火) 8月3日(水) 8月4日(木)	いずれも 10時～13時 各15名程度
いきいき プラザ	8月9日(火)	①13:30～ ②16:00～ ③18:30～

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。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。

〈ご連絡先〉
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
あったが元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN



25%の病院が病院機能評価を活用しています。松江生協病院では、今回で、4回目の受審となります。全国各地から7名の評価調査者の方が来院され、患者様中

心の医療の実践などについて評価していただきました。当日は、院長をはじめ、各部署の職員が日頃の取り組みについて説明を行い、改善につながるようなアドバイスをいただきました。今回の受審結果を参考に、更なる改善活動に取り組みたいと考えています。(事務長室 石川)

もの忘れ相談外来のご案内

探し物が
増えた

怒りっぽく
なった

道に迷う
ことがある

もの忘れで心配事のあるご本人様、ご家族様に認知症看護認定看護師がご相談に応じます。ご家族だけでおいでになられても大丈夫です。お気軽にご相談ください。

認知症看護認定看護師 坂本 圭子



日 時

予約制
毎週 水曜日
午前中

場 所

ふれあい診療所 1階
脳神経内科外来
個室でお話を伺います

☎電話でのお申込みはこちら

診療予約専用 0120-201-304

平日午後14時～16時にお電話ください

2022年度

すこしおレシピコンテストを **開催** します

楽しい♪

美味しい♪



すこしおレシピ大募集!

私たちが生きていくうえで塩分は必要なものですが、とりすぎると高血圧など様々な病気につながります。医療福祉生協は「すこしお＝すこしの塩分で、すこやかな生活」を進めています。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。

<応募内容>

テーマ **「すこしおを意識したあなたの家庭の一品料理」**

★(1食1人前塩分2g以下で計算して下さい)

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** まで

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)

調味料と塩分の一覧表 レシピ作りのご参考にして下さい

調味料名	小さじ1	大さじ1
塩	食塩	6g 18g
しょうゆ	濃口しょうゆ	0.9g 2.6g
	薄口しょうゆ	1.0g 2.9g
つゆ	めんつゆ(ストレート)	0.2g 0.5g
	めんつゆ(3倍濃縮)	0.6g 1.8g
みそ	淡色辛口みそ	0.7g 2.2g
	赤色辛口みそ	0.8g 2.3g
	甘口みそ	0.4g 1.1g
ソース	ウスターソース	0.5g 1.5g
	中濃ソース	0.3g 1.0g
	とんかつソース	0.3g 1.0g
	焼きそばソース	0.6g 1.6g

調味料名	小さじ1	大さじ1
ソース	お好み焼きソース	0.3g 0.9g
	オイスターソース	0.7g 2.2g
ケチャップ	トマトケチャップ	0.2g 0.6g
マヨネーズ	マヨネーズ	0.1g 0.3g
酢	米酢	0.0g 0.0g
	ポン酢しょうゆ	0.5g 1.4g
タレ	すき焼きのタレ	0.5g 1.5g
	焼き肉のタレ	0.4g 1.3g
辛味調味料	練りがらし	0.5g 1.3g
	練りわさび	0.3g 0.9g
	マスタード	0.2g 0.7g
	豆板醤	1.2g 3.6g

調味料名	小さじ1	大さじ1
辛味調味料	コチュジャン	0.5g 1.5g
ドレッシング	和風(ノンオイル)	0.4g 1.1g
	和風	0.2g 0.7g
	フレンチ	0.1g 0.4g
	中華	0.3g 0.8g
だしの素	コンソメ(固形)	1.6g 3.5g
	コンソメ(顆粒)	1.2g 2.4g
	和風だしの素	1.1g 3.2g
	中華だしの素	1.2g 3.6g
油脂類	鶏ガラスープ	1.2g 3.6g
	バター	0.1g 0.2g

※計量スプーン小さじ1 (5ml)、大さじ1 (15ml) と表しております。 ※数値は、製造メーカーによって多少の違いがあります。(目安です)

特別賞作品



組合員さんが考案した

2021 すこしおレシピの紹介

塩分(1人分) 0g



トマトでお口直し

材料(4人分)

- ・ミニトマト..... 40個(250g)
- ・三温糖..... 20g
- ・食酢..... 1滴
- ・モロヘイヤ..... 適量(飾り用)

作り方・ポイント

- ①三温糖、食酢、ミニトマトを一緒に炊く。
- ②煮汁は残し、ミニトマトを盛り付け、少し茹でたモロヘイヤをつけて完成。

ゴーヤの松前風酢漬け

塩分(1人分) 2.75g



★すぐに食べられるが
上下まぜてしばらくおくと
味がしみておいしい。

作り方・ポイント

【下ごしらえ】

- ・ゴーヤは7mm幅で切る
- ・①を煮立てて冷ましておく
- ・刻み昆布を水につけてからペーパータオル等で水切りする。
- ・食べやすく、短く裂いておく

【作り方】

- ①ゴーヤを2〜3分茹でて、急冷する。(色よくするため)
- ②軽く絞って水気を切る
- ③②の調味料で、ゴーヤ、刻み昆布、味付さきいかを和える。

材料(4人分)

- ・ゴーヤ..... 500〜600g
- ・刻み昆布..... 15g
- ・味付さきいか..... 30g
- ・砂糖..... 40g
- ・醤油..... 50cc
- ・酢..... 30cc
- ・みりん..... 15cc
- ・水..... 30cc

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

文芸コーナー



大東支部 日野禮香さん
「生け花」



穴道支部 須田京子さん 「焼き物」

山代支部 原隆子さん
「手編みベスト」



菅田学園支部 紫苑さん
「ひとりむすめ」



鹿島町 高橋慈美さん
「手作りタワシと
手作りマスク」



**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、9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7月31日**
(当日消印有効)

🎀...🎀...おめでとうございます...🎀...🎀

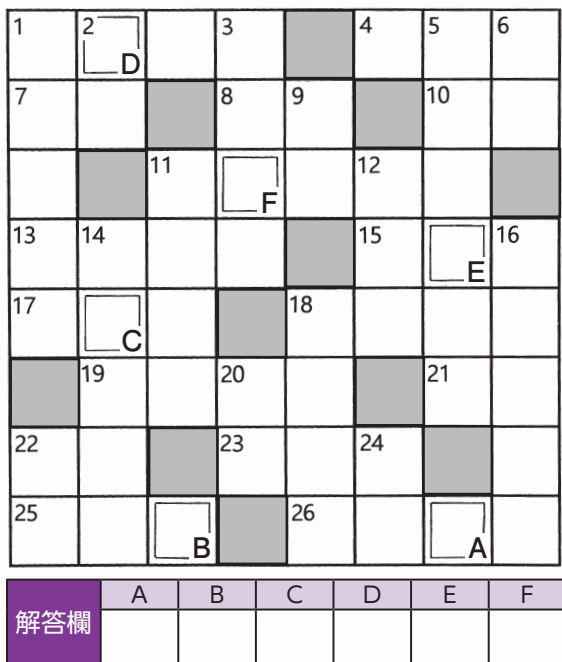
青戸 朋子さん
味村 美保さん
安部 範子さん
天根由美子さん
家島美代子さん
石倉 良英さん
石原 智之さん
伊藤真由美さん
岡田千寿子さん
落合 清作さん
片寄 満子さん
岸本 礼子さん
寄能まつ子さん
葛上 輝子さん

河野 環さん
高木 かりさん
竹下 幸美さん
永見 伊吹さん
永見 悠さん
西原 登喜子さん
根本 順子さん
野津 イマ子さん
林 節子さん
林 真弓さん
平井 えりさん
平田 栄さん
福田 陽二さん
藤原 光生さん

細木 美將さん
細田ちえこさん
堀谷 俊彦さん
前崎 節子さん
松尾 洋子さん
松田 裕子さん
又葉 延子さん
水野 斗刀さん
村上 博子さん
本常 明子さん
柳瀬 揚爾さん
和田 照子さん
(同姓同名の
場合があります)

271名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●5月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「チャツミウタ」
図書カードは毎月10日以降に発送します。



シ	コ	ク		ナ	イ	ジ	ヨ
ヤ	ブ		ハ	ハ	ノ	ヒ	
ボ	タ	モ	チ		チ	ヨ	ウ
ン		カ	ミ	ツ		ウ	チ
ダ	イ		ツ	ツ	ジ		ヨ
マ	ツ	バ		コ	ク	ホ	ウ
	シ	リ	ゴ	ミ		タ	テ
モ	ン	キ	ー		ケ	ル	ン

【5月号の解答】
チヤツミウタ

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





今月のおたよりテーマ①

「夏到来」です。

心がけます

スイカズラさん

暑い夏が苦手な私です。夏バテをしない様に、夏と上手につき合う為に、栄養の有る食事を摂るようにし、朝の気持ち良い時間に散歩をするように心がけます。

ウキウキ

さやさやさん

小学生の頃 7月中旬、夏休みが近づくと私はウキウキでした。朝二でラジオ体操に出かけてかえってから「夏休みの友」（昭和の宿題でした）を1日1ページ…（笑）宿題を終えると近所の遊び仲間とかくれんぼ、たんけんごっこ、リレーなどなど…今の子どもには考えられない「夏到来」であった良き時代を思い出します。

海

土屋和洋さん

夏と言えば「海」だね。私は山間部で生まれました。幼ない頃に連れて行ってもらった海。初めて広い海を見た時の感動は今も忘れない。押し寄せる波のドップン、ザーという音。どこまでも続く海

今月のおたよりテーマ②

「夏の思い出」です。

ラジオ体操

海賀絹子さん

小学校1年〜6年間のラジオ体操です。首に吊るしたスタンプカードを押してもらいます。目をこすりながらイヤイヤした思い出ですね。今は年のせいか目があくのが早くなりました。

おいしい夏野菜

H・Tさん

昔の夏野菜はとても美味だった。夏休み、川で遊んで疲れて、井戸で冷えてるすいか、トマト、キュウリを丸かじり。何よりものごちそうだった。あとは縁側で昼寝。兄妹、いとこと夜ワイワイカヤカヤ花火をするのも楽しい思い出でした。

北浦の海

ナニワイバラさん

小学生の時に、毎年の様に北浦の海にいき、貝取り、砂浜で遊んだ事が懐かしく思い出されます。真っ青な海と赤い夕焼けが素敵でした。

夏が来たなあ

日置玲美さん

夏と言えば花火、海水浴、かえるの大合唱など色々と思いつく物がありますが、あ

つづけます

藤井佳子さん

毎月、強い体を読むこと、クロスワードを楽しむの他にしています★ありがとうございます★

楽しかったなあ

吉岡美智栄さん

やっぱり海で泳いだり、バレーボール（ビーチ）して、やき肉です。けど一番好きだったのはカップラーメンとおにぎり…楽しかったなあ♡

ノーモアヒロシマ

戦さは反対

竹崎進さん

私の少年期。当時山口県の義父母のもとで養育されていた時のことです。養母が8月6日に広島で被爆しました。原爆です。治めた義母とお風呂でみた右半身のケロイドに汗も出ないのです。地獄です。それに実父の戦死を知り出雲へ帰郷。義母への申し訳なき、父への恋慕、誰れを怨むべきか術もなく今日です。「ノーモアヒロシマ。戦さは反対」すべての人々持つてほしい私の夏の思い出。

フンドシ

米田直樹さん

私が子どもの頃、夏休みに川で泳ぐことでした。男子は全員フンドシで泳ぎました。何回も泳いでいるうち、フンドシが取れ、スポンポンになりました。最後は全員フンドシをつけずに泳ぎました。60年前の出来事です。なつかしい思い出です。

自由投稿

又、登ろうネ

キンランさん

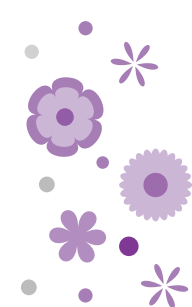
自宅の居間から茶臼山の頂上をいつもながめています。この気持ちの良い季節に思い切って友人3人で登りました。湖東中の方からの急登をハアハアと喘ぎながら…イカリ草やスミレの花にいやされながら登った頂上は六道湖や松江市内の眺めが素晴らしいです。

感謝ですねエ

有藤妙子さん

コロナ禍になって3度目の春。いつしか日々散歩することが楽しみとなりました。身近なところにこんなに多くの小鳥や水鳥がいることに驚きです。

今はスマートフォンで簡単に検索できて、名前や鳴き声などを調べることもできますね。移り変わる季節と共に新たな発見があります。今はイワツバメたちが忙しく飛びまわり巣づくりしています。



ウォーキング

井上順枝さん

健康診断の結果、血圧が少し高くなりウォーキングを始めました。

週に4回1万歩目標にがんばっています。野山を歩くとつじが赤やピンクの花を彩り、みつばちの羽音やうぐいすの鳴き声が聞こえ幸せな気分になります。血圧も目標値になりました。

スケジュール手帳

ヤレヤレさん

いつしからスケジュール手帳を書くようになりました。予定を書き込んでおかないと忘れてしまうと思い、いつも持ち歩いているのですが、この手帳を頼りすぎてしまつと、覚えておく力が衰えて、良くないかな？と考えるこの頃です。

「おたよりひろば」(9月号)の募集テーマは
①「食欲の秋」
②「私の健康習慣」です。
どちらでも応募できます。

2022年7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-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	大西 大野	数森			
	予約 数大 森野	大西 福田	大西 角田	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 越田 鈴木 山下	
内科	新患	眞木薫		眞木薫		
	予約 眞木薫		眞木薫	平仲 第2・4 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学	
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) (奇数月)
整形外科	高吉 濱岡 嘉 本	高嘉 濱宮 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高二 濱宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科	内佐 田 山 藤 本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤山 横 本	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	
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

- ※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。
- ※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。

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	仲田 (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土曜日の午前のみを行っています。
- ※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	黒谷	濱田	眞木カ		
循環器		鈴木・越田			
不整脈	眞木高(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	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	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
☎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。