



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (4月末日現在)

組合員	33,989人
出資金高	1,631,805,300円
平均出資金額	48,010円
機関紙手配り協力員数	1,936人
手配り配布数	12,829部

6月号

2021年6月1日
No.561



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→



2021年度 ようこそ松江保健生協へ

フレッシュな35名が入職!



最初は、緊張していた新入職員も、徐々に雰囲気慣れ、同期の大切な仲間と触れ合える貴重な時間を共有しました。松江保健生協の歴史、地域での組合員活動、社会人としての接遇基本講座、私たちがめざす医療・福祉の連携等、松江保健生協という組織につ

いて、社会人、医療福祉生協人として必要な知識を研修しました。今後は、それぞれの職場で、新しい風を吹かせて元気に楽しく活躍してくれる事を期待しています。
(松江保健生活協同組合 教育委員会)

桜の便りとともに、松江保健生活協同組合では、今年度5名の初期研修医を含む35名の新しい仲間を迎え、4月1日から6日まで4日間に渡る新入職員研修を行いました。



研修医紹介 ごあいさつ

新たに5人が仲間入り



怒りを上手にコントロールする方法 アングーマネジメント



風船を使って……



お互いに血圧をチェック!!

大屋 聡 (後列左)
小さい頃からケガや持病で医者に関わる機会が多く、医師を目指すきっかけになりました。目指す医師像は、地域に目を向ける医師になりたいと思っています。まちづくりに関わる医師になるのが夢です。

大西 浩生 (後列中央)
医師になったきっかけは、元々違う職種で病院内で働いていた時に出会った1人の医師の存在でした。患者さんに優しく、職種や背景関係なく相手を尊重する姿勢を見て、こういう「医師、というよりは「人」になりたいと思うようになりました。

竹内 一志 (後列右)
部活は剣道部でした。人の健康を支えることで、多くの人々を幸せにしたいと思い、医師を志しました。地域の皆さまに信頼していただける医師をめざします。

古田 光佑 (前列左)

直接人に感謝される機会が多く、やりがいを感じることでできる医師という仕事に魅力を感じました。医師として自信を持ってできることが多い医師になりたいです。

小原 潤也 (前列右)

医師になったきっかけは、近くの診療所の先生が暖かい医療を行っている姿にあこがれたからです。目指す医師像は、しっかりと患者さんの気持ちを受け止め、適切な治療が行える医師です。

「そろそろ始めーかね〜」 出雲弁ラジオ体操



医療ガスの取扱い



落ち着いて、落ち着いて

よろしくお願いします

ちょっと気になる病気の話

心不全について

第3回 5回シリーズ

- 循環器専門ナース
心不全療養指導士
ICU 井原ひとみ
- 4階東病棟
二岡 恵里香 伊藤 恵
- 糸原 美帆
- ふれあい内科外来
田中 由希 板垣 綾子
- クラーク
高橋 陽子 柳原 真理



心不全チーム メンバー

心不全チームの紹介

シリーズでご覧いただきありがとうございます。
第一回目の鈴木医師からお話がありました。

全は増悪(悪い時)と寛解(いい時)を繰り返していく病態です。
寛解期(いい時)を長く過ごすためにも自己管理が大事になってきます。

一人に合った生活指導をするよう心がけています。医師をはじめ、看護師、薬剤師、管理栄養士、セラピストなどたくさんの方々が各々の専門性を発揮して活躍しています。

治療と並行しながら、患者様ご自身が体調の自己管理ができるように心不全手帳(写真①)をお渡しし、患者様と一緒に今後の療養

病棟からは入院から退院までのお話です。

心不全と診断され入院されたら、私たち看護師は入院前の生活の様子についてお話を伺います。

治療と並行しながら、患者様ご自身が体調の自己管理ができるように心不全手帳(写真①)をお渡しし、患者様と一緒に今後の療養

生活について考えていきます。具体的には、毎日の血圧や体重の変化、身体のむくみや息苦しさがないかなどを看護師と一緒に手帳へ記入し、ご自身の体調の変化に気づけるよう習慣づけを行います。

また、多職種と連携して食生活や水分の管理の方法を考えたり、薬の飲み忘れや飲み間違いをなくす方法を検討したり、退院後も続けられる運動習慣を考えたりします。

退院時には、心不全の症状が出現したときの受診の目安についても説明を行います。

そして入院中の関わりの様子や退院後に注意してほしいことなどを外来看護師に引き継ぎ、退院後も1人1人の生活に合わせた関わりが継続してできるようにしています。

心不全で入院しなくてもいいように、心不全予防の方法を一緒に考えたり、臨時で受診をした方がいい目安などについてもお話しいし、困った時には電話での相談も行っています。



写真①



手帳は一方通行の指導や指示ではなく、医療者と患者様とのキャッチボール。
そんな思いで、病気がうまく付き合いながら生活していくお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。

~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せん。

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。



クラークからは情報の共有についてのお話です。

事務(クラーク)は、医師の書類補助をしたり、内科外来では次回の検査説明や予約取りなどを行っています。
心不全の早期発見、受診中断、再入院が少しでも減らせるよう、入院時・退院後の患者様の情報をまとめカルテに記載したり、事前に外来スタッフへ報告したりなど、外来や病棟スタッフと連携をとり情報共有を行っています。
むくみや息切れなど身体の変化がある時には、電話連絡や診察前に看護師・事務へ教えて頂くことで、医師に報告し早めの対応ができます!!お近くのスタッフに声をかけて下さいね。



支部や きいき 活動しています!



八雲東支部 意宇川班

意宇川in熊野女子旅班会

4月8日、八雲東支部意宇川班は「熊野大社へ路線バス旅」題して「女子会! プチ旅行班会」を行いました。昨年中止になった班企画。みんな班会の日を心待ちに過ごしました。当日は絶好の参拝日和! 暖かな日差しのもと神社へお参り後「ゆうあい熊野館」でお食事をし久々のお出かけを満喫しました。

帰る予定のバスに乗り込んだ際、なんと私達が下車するバス停は立ち寄らないと言われて困っていたところ、たまたま地域の集いで熊野館にいられた伯太支部あすなる班の組合員さん達にばったり。「熊野館のバスで伯太へ帰るので一緒にどう?」と言ってくださる御厚意に甘え、自宅近



八雲西支部

寄せ植え交流会

コロナ禍で支部活動が制限された中、年度最後に「なにか楽しく元気になることをやりたいね」と話し合

い、3月17日支部初企画の寄せ植え交流会を行いました。企画は大成功!! 29名の参加となり、皆さん「綺麗だね」と、思い思いに寄せ植えを楽しんでおられました。持ち帰った花々はそれぞれの玄関先で来訪される方をも楽しませてくれるそうです。

今後も地域の方々と一緒に繋がる活動を企画したいと思います。

(八雲西支部 森山幸子)

4/8

3/17



くまで送っていただきました。帰りのバスの中お互いの手配り話で盛り上がり生協のつながり、また人とのご縁に感謝した日となりました。

(意宇川班 高嶋千代子)



揖屋東支部 ぞうり班・おたまじゃくし班

切り絵を楽しんで...

「ぞうり班・おたまじゃくし班」合同で班会を開きました。久しぶりに皆さん

の顔を見て元気つけられました。この日は大腸がんチェックと切り絵を行い、大腸がんチェックは皆さん陰性でホッとしました。

色紙と千代紙で「さくらとあやめ」の切り絵を挑戦しました。色選びと切り方を楽しみながら、あつという間の1時間を過ごしました。

素晴らしい作品が出来ましたよ!! 皆さん、写真を見て下さいね😊

(石原美和子)

3/29



計りを使って計測

宍道支部 池田班

ゴキブリ団子づくり

私達の班では、硼酸ダンゴ作りを年間行事の一つとして16年から続けていま

4/13

す。涙しながら玉葱切る人、諸材料の計量係、タライで捏ねる者、手際良く進みます。15軒分が30分足らずで上等ダンゴ出来上り。5年前位迄は6月に作っていましたが、ダンゴの効果は6月では遅い事を知り、今は4月の班会で作っています。



完成です!

ます。作りながらの相言葉「新型コロナウィルスの撲滅ダンゴ」が発明されるといいね。次は握力測定と脳トレ。いつも有意義な楽しい班会をしています。

(池田班)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(6月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
6/3 (木)	安来 第1、2合同	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	健康チェック
	菅田学園	菅田会館	9:30~11:00	健康チェック (だんだん喫茶)
6/8 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
6/15 (火)	千酌	千酌自治会館	9:30~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、骨密度
6/20 (日)	法吉	凧台団地 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

グリーンセンターはしま 店での青空健康チェックの様子



安来第一支部と第二支部は、グリーンセンターはしま店を会場に第一木曜日の10時から11時健康チェックを開催しています。毎回地域からたくさんの方が来られ「体脂肪、筋肉量を計るのが楽しみで毎月出掛けていますよ」と好評です。

※いずれも無料で 行っています。

屋外での健康チェックは、雨天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 6月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
6/2 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
6/10 (木)	石橋健康サロン (城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	ウン知育教室 (講師:ヤクルトさん)
6/14 (月)	はっぴいサロン	松ヶ丘会館	10:00~12:00	健康チェック、体操、脳トレ 他
6/24 (木)	古志原西 寄らこいサロン	一の谷集会所	10:00~12:00	血圧測定、脳トレ、健康マージャン 他

事業所

だより



松江生協病院

ユニフォームを更新!

松江生協病院看護部のユニフォームは、リース契約であることから、5年に1度、ユニフォームを更新しています。

今年5月で丸5年を迎えるため、6月より看護・介護スタッフ（一部は遅れて更新）のユニフォームを更新します。すでに4月より入職した新人看護師は先行して着用しています。

これまで看護・介護スタッフは、白を基調としたユニフォームが定番でした。現場のスタッフより、「次は色付きがいい」「伸縮性があるタイプがいい」などの意見があり、今回は男女同じデザインの場合に見合うユニフォームを業者に相談し、選定していただきました。



今回決定したユニフォームの色は「ネイビー」です。ネイビー色の持つ効果として

①心理的に落ち着かせる効果があり、患者様のストレスを緩和する効果がある。

②集中力と冷静さを高める効果があり、仕事でのケアミスが減らし、効率アップにもつながる。

と、ある雑誌に掲載されていました。さらには、すらっと見える引締め効果があるとか、ないとか…。

ということで、装い新たに、看護部理念に掲げている「元気サポート隊」としてスタッフ一同頑張ります。

(看護部 看護副部長 梶谷恵)

幸町福祉センター

コロナに負けるな!

松江で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されたから、1年が経過しました。すぐに流行が収まると楽観視していたところ、まだまだ闘いは続きそうです。その中で、デイサービスの運営状況も大きく変わりました。どんなに暑くても終日マスク着用、楽しみのおしゃべりやカラオケも細々と、顔なじみさんとも一定の距離を保って、余興などのボランティアの来所もなく、行事も縮小しての実施など色々制約がありました。職員も申し訳ない思いを抱えながら、楽しみに来所して下さる利用者の笑顔に支えられています。

介護医療院 虹

活力ある日常を! 「虹のいきいきタイム」再開!

昨年の春、介護活動交流会を実施して以来、コロナウイルスの世界的感染拡大の影響で、「虹のいきいきタイム」を休止してきました。いきいきタイムの歴史は長く、職員の学ぶ場や実践の交流の場として毎月開催



してきました。これまで、視野を広げながら楽しく学ぼうと、外部講師を招いたり、グループワークを中心に実施するなどの工夫をしてきました。昨年は、その長い歴史の活動を中断せざるを得ない状況が続きました。

新年度を迎え、今年こそは活力ある日常を取り戻そうと「いきいきタイム」を再開しました。テーマは、2021年度方針です。この活動が、継続できるようにさらに工夫を行っていきます。

(虹 岩井計子)



自動水栓になり、安心・安全・便利になりました。

また一方で、コロナ感染予防のために、国からの助成金で念願の自動水栓への変更や、加湿器や備品の購入を行いました。

引き続き感染予防対策を行いながら、マスクを脱いで、大声で笑い、歌える日が来るまで、利用者・職員一丸となって、今を楽しみたいと思います。

(幸町デイサービス 所長 瀬上賀代)

ふれあい診療所での新型コロナワクチン接種について

- 予約開始：2021年5月18日（火） 8：00～
- 予約方法：電話予約（予約センター） **0120-201-304**
 予約受付時間 平日 8：00～17：00
 土曜日（第2・第4のみ） 8：00～12：00
- 接種開始日：2021年5月31日（月）～
- 接種可能日時：月・水・金 14：30～15：30 ★必ず事前予約が必要です。
 土（6/5、6/12） 13：30～16：00
 日（6/6、6/13） 9：00～11：30
- 接種場所：ふれあい診療所 3階外科外来（土・日については当日ご案内します）



※松江市以外にお住まいの方でかかりつけ以外の方については、住民票所在地の市町村での接種をお願いいたします。
 ※なお2回目の接種日は、1回目の接種日の3週間後（同じ曜日）をお願いいたします。
 3週間先のご予定もご確認の上お電話をお願いいたします。

- ◆ 接種にあたってご持参いただくもの
 - ・ 接種券（お持ちでない方は接種できません）
 - ・ 予診票（あらかじめ記入してご持参ください）※主治医に接種の可否をご確認ください
 - ・ 保険証
 - ・ 薬の内容がわかるもの（お薬手帳等）

※肩が出やすい服装でご来院下さい

歯と口の健康週間(6月4日~10日)

「回らない歯を食えるようになる」

松江生協歯科クリニック 歯科医師

石邊

紀章



よく噛んで食事をすることは、下あご舌・唇・頬・のどが協調して動く高度な運動です。噛むことと飲み込むことが難しくなる理由は色々ありますが、今回は筋力低下と噛み合わせについてお話させて頂きま

ご年齢を重ねたり、長期入院をされたりすると全身の筋力が低下することがあります。下あごを動かす筋肉はいくつもあり舌は筋肉の力タマリです。全身の筋力低下により下あごを動かす筋肉と舌が痩せてしまうと、噛むことや飲み込むことに影響を及ぼし食事が難しくなります。その際は口周りの筋肉のリハビリをすることで、食事がスムーズに出来るようになることがあります。また、歯を多く失っている場合も、噛んだり飲みこんだりすることが難しくなります。奥歯がある方は、奥歯がない方に比べて低栄養になるリスクが高いですが、入れ歯を作った人工の歯を入れればその限りではありません。入れ歯を使用して、あごの位置が正常に回復している方は、入れ歯を使わない方に

比べて噛んだり飲みこんだりがスムーズに行えるため、(誤嚥性)肺炎にもかかりにくいと言われてい

ます。

お肉やお魚等のタンパク質の摂取が難しくなると更に筋力低下が生じますし、生野菜や果物の食物繊維の摂取が難しくなると心筋梗塞等が生じるリスクが高くなります。自分の口からしっかりと食事することにより、胃腸の働きも活発になると言われています。昨

今、腸と免疫の関係性も指摘されていますので、自分の口から食事をすることは生活の質を上げるだけでなく健康にとっても非常に大切なことです。

当科は、入れ歯治療だけでなく、ご自身では歯磨きが困難な方や入院患者さんの口腔ケアにも力を入れています。炎症防止に努めております。もしご相談したいことがありましたら、なんなりと当科スタッフにお声かけ下さい。

松江市歯周病検診 ~「健口」づくりの第一歩~

●対象となる方

松江市に住所登録がある方
令和3年4月1日現在で40歳、50歳、60歳の方

●受診期間

令和3年6月1日~令和4年3月31日

●お持ちいただくもの

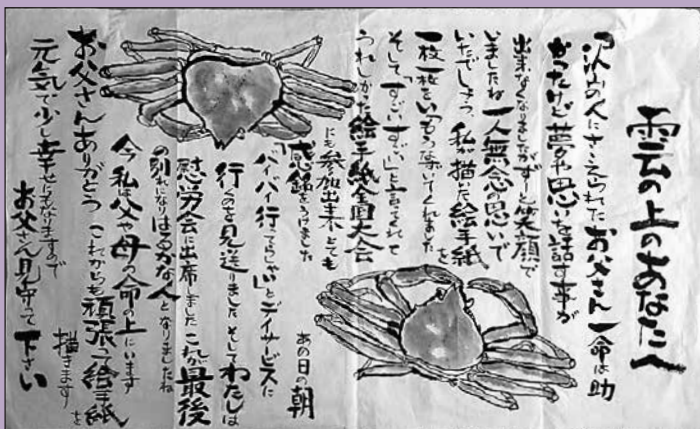
がん検診等無料受診券
(該当の方は歯周病検診の欄が空白になっています)
健康被保険者証



料金は無料です。
予約制です。
お気軽にお問い合わせください。

松江生協歯科クリニック
☎0852-26-0444

文芸コーナー



「絵手紙」

朝酌支部 青山幸子さん



「竹籠」 西川津支部 佐藤智恵子さん



「紙で作った飾り」 意東支部 富田鶴子さん



「切り絵」 まあちゃんさん



「バラ」



「フクロウ」



「紫陽花」

「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。また原水爆禁止世界大会への参加に合わせて献納しております「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10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 大森

6月のオレンジカフェ 「なのはな」開催のご案内

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 6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458-1 介護医療院 虹 隣)
会費 お茶代(100円)

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)

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>



応募作品より

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

塩分(1人分) 1.0g

大豆ごはん



材料(4人分)

- 米.....2合
- 大豆.....50g
- 人参.....大1/2本
- ちりめんじゃこ.....20g
- 芽ひじき(乾).....4g
- 薄口醤油.....大さじ1
- 酒.....少々

【料理にこめた思い】

豆まきで残った豆を使って、作ることが多く、枝豆、コーン、茹で大豆を使っても良いです。

レシピ

- 炊飯器に米と調味料を加えて普通の水加減にする。
- 大豆は洗って水を切り、フライパンで炒める。
- 人参は千切りにする。
- ちりめんじゃこは熱湯にくぐらす。
- 芽ひじきはさっと洗い、そのまま水で戻さず入れる。
- すべての材料を炊飯器に入れてスイッチON。



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、8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 2021年6月30日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | |
|---------|--------|--------|---------|
| 門脇綾子さん | 永瀬弘美さん | 山根年恵さん | 吉田トキ江さん |
| 鹿渡陽子さん | 永井積子さん | 山根明子さん | 山根トキ江さん |
| 片寄育子さん | 中垣満枝さん | 本常光枝さん | 三ツ國美紀さん |
| 梶谷早由里さん | 立石直子さん | 高橋保夫さん | 曾田幸子さん |
| 大橋ツギさん | 竹谷佳子さん | 曾田保子さん | 曾田正子さん |
| 大野千紘さん | 高橋保夫さん | 曾田正子さん | 曾田正子さん |
| 入江恵美子さん | 立石直子さん | 藤原宏史さん | 舟木知恵子さん |
| 市川みづ子さん | 中垣満枝さん | 藤原幸子さん | 舟木知恵子さん |
| 石保満江さん | 立石直子さん | 福間幸子さん | 舟木知恵子さん |
| 安部寛子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 安部和子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 安達太平さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 青戸真里子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 青木キミ子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 川畑陽子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 小土井繁喜さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 斎藤智代子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 斎藤将さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 佐々木敏栄さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 陶山かおるさん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 永原久彰さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 原田充子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 曳野ルミ子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 福間幸子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 藤原宏史さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 舟木知恵子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 前田保子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 三ツ國美紀さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 松本光枝さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 本常明子さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 山根年恵さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 山根トキ江さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |
| 吉田トキ江さん | 立石直子さん | 斎藤将さん | 斎藤将さん |

●4月号の正解と当選者(40名・50音順) 正解は「チューリップ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

303名の方から回答を寄せていただきました。(正解率93%)

1	2	3	4	5	6
7			8	9	
A		10	F	11	C
12	13		14	15	
	16	17		18	19
20	B		21	22	D
23			24		25
26				27	

解答欄	A	B	C	D	E	F

イ	カ	サ	プ	ライズ
チ	ケ	ツ	ト	スギ
ネ	ツ	キ	ア	トリエ
ン	ヨ	ユ	ウ	スン
セ	キ	ダ	ト	ウデ
イン	カン	カ	セイ	
シ	バ	ク	イ	コン
シ	ユ	ン	ミン	フグ

- 「タテのカギ」
- スケッチ。○○○○画
 - ヘソにもあります?
 - さっと降ってすくやむ
 - 雨
 - 「章魚」の読み方は?
 - 悩みなどなく何も考え
 - ていねいノンキな人
 - ねばり強く続ける気力
 - 豚肉料理の一つ
 - 70歳の祝い
 - 天然痘の種痘法発見者
 - 相場の人為的な安定策
 - 大昔の土製の焼き物
 - 冗談。○○○○を飛ばす
 - お客様です
 - 見出しの一覧
 - 京都・奈良・鎌倉など
 - 舌。牛○○料理
- 「ヨコのカギ」
- 働くこと。力○○
 - 竹の若い芽
 - ♪娘さんよく聞けよ
 - にゃはれるなよ
 - を天に任せる
 - 呼び○○。風○○
 - 太鼓と笛。○○○隊
 - 保つこと。現状○○
 - 緑茶や紅茶の渋み、苦みの成分
 - 宵越しの銭を持たぬ人
 - 日本の国鳥
 - 健康なようす。空○○
 - サト○○。ジャガ○○
 - 海岸や砂漠にある
 - 収集家。切手○○○○
 - 狐色に焼いた食パン
 - 民謡の一種。米山○○○。相撲○○○

【4月号の解答】
チューリップ

どんだんご応募下さい!



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

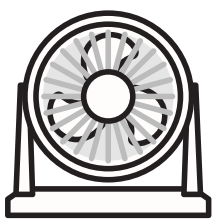
「私の梅雨対策」です。

サーキュレーター

飯野公央さん

梅雨の時期、我が家で活躍するのがサーキュレーター。洗濯物に下から強い風を当てると思ったよりも早く乾きます。

冷房や暖房の効果を高めるだけでなく、乾燥にも役立つすぐれ物です。



除湿剤

植出しのぶさん

色々な場所に除湿剤を入れています。備長炭のクローゼット用や場所を選ばず、どこでも気軽に置く汎用タイプの除湿剤。イラストの可愛いもの。使用シーンに応じて、シメシメ気分を吹っ飛ばす為に楽しんで、置いていきます。😊楽しんでまなくっちゃネ!!



今月のおたよりテーマ②

「梅の使い方」です。

おにぎり

匿名さん

昼にごはんを炊いた時は、必ず自分の漬けた梅干しでおにぎりにそれを入れておしいおにぎりを食べます。元気ができます。

プレゼント病

めらこさん

梅って聞いただけでつばがでます…

辛いカレー大好き!!ラーメんにラー油、こしょう、これでもかっ!!入れまくり。でも梅は…

毎年梅を漬けています。

ウメ子さん

最近、減塩ブームで甘口の梅干しが多いですが、我家ではカビが恐くて昔ながらの18%のしょっぱい梅干し。

でも、これが一年中大活躍します。ごはんと一緒に炊いて梅ごはん。おにぎりは勿論和え物、煮物にも調味料代わりに使います。梅酢も酢めしや酢のもの、きゅうりや大根を漬けます。風邪気味の時は、

刻んだネギとしょうがと共に熱いお湯を注いで梅茶にして飲めば翌日すっきり。梅しその葉を干して、ゆかりも作ります。今年も漬けますよ。

甘露煮

毎日が日曜日さん

青梅の甘露煮を冷蔵庫で冷して食べると、とっても美味しく疲れもどこへやら初夏ならわです。

自由投稿

ありがとうございました。

幸子さん

去年の秋、生協さんのバザーに行きチューリップの球根と植木物を3品買い植えました。

チューリップは何色かなあと楽しみにしていたところ赤色が咲き家の前が明るくなりました。植木物も元気でいます。

これから大事に育てたいと思います。

バザーに出していただいた方ありがとうございました。



イラスト：横原和雄さん

感謝

細田ちえ子さん

コロナのせいで伯太町のチューリップまつりが中止となり、とても残念です。今、グリーンセンターはしま店では、プランターに植えられた色とりどりのチューリップが咲き誇っております。

お世話して下さいました人のあたたかい志に感謝です。

挑戦

Tーさん

強い体がきたらすぐクイズをやっています。だんだん頭がかたくなっているようで、一度にはとけない時もあります。ちょっと時間をおいてから挑戦しています。



有難く感謝しています

勝部弘子さん

今月7日にふれあい診療所にかかりましたら、受付・支払窓口上に電光板が設置され、自分の番号が…やっと気が付きました。いつ呼ばれたかな?いつもは、軽難聴者、合図してもらったため、集中の必要に疲れます。今、コロナ禍でビニールが下がりマスク掛けの状態、更に聞えづらく表示も見えず。これは本当に、有難く感謝しています。ありがとうございます。

桜といえば

トントン母さん

51年前、入学式の時に校庭には桜の木があり、満開でした。当時は親が着物の人が多く、桜も着物も艶やかでした。人は音楽や臭いで昔を振り返るそうですが、今では珍しい樟脳の香りをかぐと入学式を思い出します。それと2人で写してもらった記念写真はすました母が目をしっかりつむっていました。

歌

平井美恵子さん

通所介護サービスが楽しみ。いつもカラオケから演歌が流れて来ます。亡き夫が好きた曲が流れると想い出して口ずさんでいます。歌は心を癒してくれます。

岩盤浴とか足湯で体をリフレッシュして、又、若い職員さん達からパワワをもらって明日への過程へとしています。

おばあちゃんは101才

出雲明美さん

大正9年生まれの義母は、今年101才になりました。100才の誕生日は骨折をして生協病院に入院中でした。お祝膳、そして職員の皆様からお祝いの言葉をかけてもらい、とても喜んでおりました。101才、今年の誕生日は、我が家で迎えました。孫達から101本のバラの花束が届きました。そして、息子、娘、嫁に囲まれて大好きな鯉井でお祝いをしました。

介護、お世話をする事は大変な事もありますが「世話になるねえ、すまんねえ、だんだん」と手を合わせられると、まだまだ元気で頑張っています。

102才の誕生日を迎えられる事を皆で願い、家族の目標となっています。



イラスト：吉岡浩一さん

「おたよりひろば」(8月)の募集テーマは

- ①「花火」
- ②「夏休み」です。

「おたよりひろば」の募集テーマは「おたよりひろば」です。

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(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	介護医療院 虹 ※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	生協東出雲診療所 ※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。 松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264	

2021年6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-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)
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) 鈴木
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	新患	田中		大田誠(再診のみ) 田中	柴田	田中
	予約	田中		大田誠(再診のみ) 田中	柴田	田中
整形外科	新患	高吉嘉	濱岡本	吉岡榎田(大学)	高濱宮	二宮本
	予約	高吉嘉	濱岡本	吉岡榎田(大学)	高濱宮	二宮本
外科	新患	内田	交代制	内田	交代制	佐藤
	予約	内田	交代制	内田	交代制	佐藤
乳腺科	新患	中島	中島	中島	中島	中島
	予約	中島	中島	中島	中島	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	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。

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	木	金
循環器		鈴木・越田		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。

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。

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。