



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (4月末日現在)

組合員……………33,142人
出資金高………… 1,658,061,400円
平均出資金額…………50,029円
機関紙手配り協力員数………… 1,888人
手配り配布数………… 12,548部

6月号

2023年6月1日
No.585

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

<http://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 4/10 250人が参加! 開催

今日は最高に
楽しかったね!

久しぶり
だね~



いちうがわごうじ
一字川耕士御一行と
会場から参加された組合員さん



「安来節」「しげさ節」「関の五本松」を披露され、三味線、銭太鼓と歌声に魅了されました。
5人の飛び入り参加の「どじょうすくい踊り体験」には、会場から笑いと割れんばかりの拍手がありました。



八幡大門支部の活動報告より

40支部すべてが表彰
総数186は過去最高
第1部の表彰式では、組合員ふやし・出資金ふやし・班づくり「強い体」手配り率アップなど12項目の表彰基準を達成した40支部すべてに長谷川専務から表彰状が手渡されました。
表彰項目数は過去最高の186となりました。



代表して表彰を受ける
中央支部の池田支部長さん

支部活動報告

古志原支部の「はつぴいサロン」、八幡大門支部の「グランドゴルフ交流会」、朝酌支部の「繋がりを大切にしたい手配り率アップ」の取り組みが紹介され、楽しい支部の活動を学びました。

春の組合員活動交流会が4年ぶりに松江テルサホールで開催され250人が参加、2022年度の活動を振り返るともお楽しみ企画で大いに盛り上がりしました。

お楽しみ企画に
拍手喝采!



美保関町コール朝陽のみなさん



オープニング「歌声サークル」のみなさん



伯太支部のあすなろ班とリリース班のみなさん

「伯太音頭」と「若松様」の素晴らしい踊りに魅了されました。

電子ピアノの伴奏にあわせ「美保関潮歌」「春のメドレー」「青い山脈」上を向いて歩こう」など4曲を熱唱。アンコールもあり、参加者の皆さんと一緒に懐かしい歌声を響かせていました。

組合員の皆さま こんにちは

コロナの影響で交流会の開催は、実に4年ぶりとなりました。昨年の活動に対して、40の支部すべてが表彰され、その合計数は過去最高の186になりました。全ての運営委員さん、組合員の皆さんのご協力によるものです。松江保健生協の組合員活動は、全国的にも注目されています。
2023年度も引き続き楽しく進めて参ります。



田邊達男
組合員活動委員会
委員長

春惜しむ
客も舞台に
あらえつさつさー

ちょっと気になる

ホワイトニングの話

歯磨きで歯は

白くなるの...?

松江生協歯科クリニック

所長

菅野

磨以子



はじまり

今年も歯と口の健康週間が6月4日～10日の期間で開催されます。日々の生活で忙しく働かれています。口腔に関して意識を向けてみてください。

歯を治したい、「食事会があるのに、それまでに歯を白くしたい」という患者さんが増えてきています。患者さんの要望にこたえるべく歯科クリニックではホワイトニングの機械も新しく導入し、より短時間で歯を白くすることができるようになりました。

ところで、家で簡単に歯を白くしたいという家での口腔ケア、「歯磨剤を使った歯みがきで歯が白くなるのか?」という疑問について考えてみましょう。

歯の黄ばみの原因は2つ

病院や多人数が集まる場所においてはまだまだマスク着用が求められますが、マスク生活もそろそろ雪解けを迎えつつあるのでしょうか、当院にも「マスクを外しての会議をそろそろ行おう」という話が出ているので、前

世の中には歯が白くなることを謳った歯磨剤は数多くありますが、多くは歯の表面に付いた汚れを取る事で歯が

白くなるのであって、歯本来の色が白くなる商品は日本ではありません。

歯の黄ばみの原因は2つ考えられます。一つは歯の表面の着色(色素沈着)であり、もう一つは歯質そのものの変色(遺伝・薬剤・加齢によるもの)があります。歯磨剤の効果はこの歯の表面に付いた汚れを落とすことになり

ます。歯の表面に付いた着色を削り落とす研磨剤(シリカ・リン酸カルシウム等)・表面に付いた汚れを浮かして除去する成分(ピリリン酸ナトリウム・ポリエチレングリコール等)が配合されており、この二つの作用で歯の汚れを除去します。

汚れを取るだけでなく、歯質そのものの色を白くする(漂白)には過酸化水素(過酸化水素・過酸化尿素)が配合された薬剤を使用する必要がありますが、この過酸化水素が配合された薬剤は、我が国においては市販の歯磨剤に配合されることは法律で禁じられています。その為日本国内で売られている歯磨剤を使用する事で歯本来の色を白くするという効果は得られません。

歯を白くする

確実な方法は?

では、この過酸化水素が配合された歯磨剤を利用すれば、歯を磨くことで白くなるのではないかと?という事になります。成分上は白くなる効果が期待できます。実際海外では過酸化水素が配合された歯磨剤が販売されています。

有名なものでは、アメリカのColgate社のOptic Whiteシリーズです。このシリーズには歯の漂白成分である過酸化水素(hydrogen peroxide)が配合されています。Colgate社はアメリカの大手デンタルケアブランドでフィリピンや中国にも支社が置いてあり、フィリピンや中国では普通にドラッグストアで販売されており、商品を見かけますし、広告もよく流れています。では、この商品

をこれらアジア諸国で購入すればいいのか?ということになります。そういふわけにもいかないようです。アジアで販売されている商品には過酸化水素が含まれておらず、やはりほとんどの国では日本同様市販の商品にはこの成分は入れられないようです。

アメリカでColgate社のOptic Whiteを購入もしくは、並行輸入品を利用すれば過酸化水素入りの歯磨剤を利用することは出来ますが、多くの国において医薬品として取り扱われ、医師の処方が必要な成分を自己の判断で使用するのは、あくまでも自己責任。何かトラブルがあったとしても自分で対処するという覚悟が必要になります。

やはり、歯を白くするためには日々の口腔ケア(歯磨きによる着色の除去、加えて歯科医院でのホワイトニングというのが、確実な方法になります。

歯科医紹介

やまざき まなぶ
山崎 学

私の生まれは和歌山です。今まで京都、岩手、北海道と転々とし松江に来る前は兵庫に住んでいました。神戸市内で歯科医院を二十数年間経営しておりました。その後そこを閉院し、今に至っております。

その経験を松江生協歯科クリニックの発展に活かすことが出来ればと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



生協で働く人への

応援給付金について

松江保健生活協同組合では、**医師・薬剤師・看護師・准看護師・介護職員(有資格者)**として採用・入職に至った場合に下記の内容で応援給付金を進呈します。詳細は松江生協病院のホームページをご確認ください。

給付条件

紹介業者を介さず入職に至った職員が対象となります。松江保健生活協同組合の奨学生は対象となりません。給付期間内に内定した2024年度内採用者の方も対象となります。入職後12ヶ月間の勤務継続を条件とし、この期間内に退職となった場合には支給全額返還となります。

給付期間 期間:2023年4月～2024年3月まで

詳細は→ <https://www.matsue-seikyo.jp/>



オフィスホワイトニングキャンペーン

6/1
8/31

その日のうちに効果が得られます!

通常価格(税込)
44,000円

30,000円

組合員ご本人様限定

オフィスホワイトニングは歯科医院で歯科医師や歯科衛生士が施術するホワイトニングです。1回の施術で効果が得られます。比較的低い過酸化水素濃度で高いホワイトニング効果と低刺激性を両立させた

ティオン オフィス を使用しています。

歯科医師により適応と診断された方に行います。事前に治療が必要な場合がございます。ホワイトニング前に歯石取りや歯のクリーニング(PMTC)をされると、より綺麗になります。料金別途です。





支部や き き 班で 元気に活動しています!

山代支部

おつくんライブ

3/10

山代支部で「おつくんライブ」を開催しました。奥原恒志さん、通称「おつくん」と

呼び、とても気さくで親しみのもてる方です。



以前お勤めの頃から、ギターの弾き語りで、あちこちの施設や地域でくり返しライブを開催される人気のある方です。とても心地良い歌声と親しみのあるおしゃべりで会場を和ませ、楽しんで頂け、皆さんほつこりとした気持ちでお帰り頂けたと思います。また当日は、歌とおしゃべりだけでなく、マイ・タイムラ

菅田学園支部

お出かけ交流会のいちご狩り

3/11

コロナ禍での色々な規制、少し緩和されたので、私達の支部でいちご狩りを計画しました。久びさのお出かけです。すぐ人数が集まりました。天候にもめぐまれ皆さんも晴ればれとした顔……。いざ、いちご園に入るなり「わあーすごい」と歓声。

された皆様方に私達も実行して良かったと嬉しく感謝して、これからの支部活動に勇気をもらいました。ありがとうございます。言葉の後に家路に着き、とても楽しい有意義な一日でした。



(菅田学園支部) 支部長 鉦陽子

「折り鶴」の募集について

今年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22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)

インという災害時の避難行動予定表の説明もあり、現在の公民館長としての仕事もきっちりこなされ、とても参考になりました。

(清水悦子)

心に誓いました

高尾久美子さん

先日誕生日を迎え35才になった息子が顔を見せてくれました。その時に「おかん、生んでくれてありがとう」と嬉しい言葉をくれました。照れながらも「嫁にそう言うように言われた」と一言。息子が生まれた35年前、当時生協病院の近くに住んでおり、歩いて通えるということでした。生協病院の産婦人科にお世話になりました。無事に生まれて来てくれたものの、退院前の新生児検査にて、心臓に深刻な障害をかかえて生まれたことが分かり、目の前が真っ暗になりました。当時の女医先生に、最悪な事も告げられたものの、たくさん励ましてもらいました。私自身、泣いてばかりもいられない。どんな困難があっても守っていかねければならないと心に誓いました。幸いにも手術により、今現在生活には不自由なく過ごさせてもらっております。今も何かとお世話になっております。とは、本当にありがたい事です。

どうか宜しくお願いします

中村美穂子さん

昭和の終わりから平成にと主人は随分と生協病院様にお世話になりました。スタッフの皆様方には本当にやさしく親切にして戴き長い入院生活も、こころよく過ごす事が出来、感謝一杯でした。

あれから30年。私も80半ばとなり、運転免許を返納したため、お医者さん通いが困難になってしまいました。

主人の出資金がそのままになり、毎月の「強い体」を楽しみにしている事に気付きました。早速名義変更してもらい、私も生協病院様をお願いすることにしました。

人間ドックで色々再検査を勧められ行きましたが、何処でも加齢とか年成りとか言われ一寸不愉快な気分です。

それでも、もう少し元気で過ごせたらと願うのは欲張りでしょうかね!幸いにもバスの便利も良く、私の行きたい科が揃っています。どうか宜しくお願いします。

ふと三十何年前の事

佐々木弥世枝さん

我が家前の集会所で毎月班会がおこなわれています。私は昨年六月に玄関で転倒し寝たきり三ヶ月、九月にやっと手押し車で歩く事が出来る様になり、皆さんにお世話になりますけど入

松江保健生協創立70周年記念企画

生協とわたし①

会させてもらいました。なかなか会なので六回も終える事が出来ようこんでいます。

ふと三十何年前の事、病氣しらず元気一杯の私が、生協から職員さんが来られ、勉強会をしていた時の事をなつかしく思い出しながら……。次の会を楽しみにまっています。

元気に暮らして いろいろと思います

廣江 秀保さん

仕事をリタイアした後、健康と人との交流を目的にグラウンドゴルフを始めました。グラウンドゴルフ愛好者の私は当初生協が開催しているグラウンドゴルフ大会への参加を目的として松江保健生協へ加入しました。

生協への加入以降毎月届く「強い体」には、健康で健やかな生活を行う上でのヒントや知識が盛り沢山。体を健康に保つだけでなく、心や脳にも栄養を与える多くの情報が日々の生活に役立っています。

それぞれの支部で行われる数々の催しや活動報告も興味深く拝読しています。

そして、この冬より縁あってご近所の生協組合員宅への「強い体」の配達を担当することになりました。「強い体」と私との結びつきは益々強くなってきました。今後も「強い体」の配達を続けながら、紙面からの知識習得に努め、元気に暮らしていこうと思います。



事業所

だより

松江生協
病院

第8回

「循環器振り返りの会」を

開催しました。

3/24



3月24日、第8回を迎えた循環器振り返りの会。例年3月の年度末に循環器の治療にたずさわる人達(医師、看護師、レントゲン技師、検査技師、医療事務、臨床工学技士)の活動や活躍を同じ病院内のみんなに「知ってもらいたい」という気持ちから始めました。回数を重ねると「院内だけでなく近隣の病院にも共有し協力し合えるといいね」と院長である眞木高之医師が呼びかけを行い、岡山と鳥取の病院が参加してくれるようになりました。

越しにですが3県共同開催することが出来ました。院内の発表も部署が違えば知らないものが多く、最近購入した機械の説明(医師にこんな事も出来ますアピール)や、救急対応のシミュレーションの反省、救急カーットの整理整頓をしましたなどの報告をしていました。

その1年間を思い出したり、振り返りをしながら楽しくお菓子やお茶を飲みながら過ごすイベントとなりました。

(「循環器振り返りの会」MEセンター中井)

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

空き部屋情報(4月末現在)

ふらここ
住宅 1室なないろ
住宅 10室

入所についてのお問い合わせは下記までご連絡下さい。

介護医療院 虹 TEL(0852)24-1212
高橋泰介 FAX(0852)27-0087介護医療院
虹

就任のぞき挨拶

この4月に、介護医療院虹の事務長に就任いたしました。前職は松江生協病院の事務次長として、主に医療事務系の責任者を務めておりました。初めての介護分野に戸惑いながらも、介護を取り巻く環境が厳しさを増している現状や課題を知るために、介護の重要性を再認識しているところです。

安心安全を第一に、利用者様一人一人の思いを尊重しながら、選ばれる虹を目指して、職員と一緒に取り組んでまいります。虹グループは、介護医療院(虹)、デイサービス、通所リハビリ、訪問リハビリ、ホームヘルパー、居宅支援室、二つの高齢者住宅(ふらここ・なないろ)といった事業を行っております。介護についてのお困りごとなど、お気軽にご相談ください。

(問い合わせ先
介護医療院虹 24-1212
事務長 山内牧子)



(事務長は前列左側)

幸町福祉
センター新年度
始まりました！

例年より早い桜の開花となり、時期を逃さないようあわてて花見ドライブを計画しました。幸いにも天候に恵まれ、コロナの影響も少しずつ落ち着いてきた影響もあり、どこも観光客を含めお花見に出かけられる方々にぎわっていました。松江城、玉造の川沿い、白潟公園や宍道湖、改めて松江の街並みを車窓から眺め、あまり通ることない道や、街並みの変化を感じながら松江の良さを再認識できました。

た。日時をあらためて、お花見弁当も召し上がっていただきました。昔のお花見スタイルとは違った生活を強いられはいますが、皆さんの思い出に残っているお花見を伺いながら、またそのようなお花見ができることを強く願った春でした。もう少しマスク生活も続いておりませんが、明るい新年度のスタートが切れたので、また次の楽しい行事を計画している日々です。

(幸町デイサービス職員一同)

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
6/1(木) 10:00~11:00	安来第一、安来第二 /J Aグリーンはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力測定
6/20(火) 10:00~11:00	法吉 浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、血管年齢

6月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
6/7(水) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /新中公会堂	悪質商法など消費者トラブルの事例と対応策
6/7(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒー
6/10(土) 10:00~11:30	石橋健康サロン /石橋4区町内会館	健康チェック(足指力、体脂肪、筋肉量、血圧、血管年齢) 野菜パザー
6/12(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操、脳トレ
6/13(火) 10:00~12:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館(交流会館すこやか)	「うたっこ童子」さんを迎えて歌謡舞踊、銭太鼓など
6/24(土) 9:30~12:00	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ、健康マージャン
6/29(木) 10:00~11:30	げんきサロン /竹矢公民館(よらこい会館)	パイロン北野 マジックショー

病气ゃ介護
に関する
不安ゃ相談

まず、ここへお電話下さい!
せいきょうサポートセンター
は... ☎(0852)67-6463まで

松江保健生協創立70周年記念企画

生協とわたし②

生協 出会いから60年

鷺見節夫さん

高校を卒業して最初の勤務地の職場の近くの角盤町に米子診療所があり風邪をひき診療を受けたのが出会いの始まりだった。

それから住まいが松江市になり、私も長女も西津田二丁目にあった松江生協病院で松井先生や女医の先生に診て頂いた。

そして17年後また松江市に帰り、毎年の職場での定期健診で胃腸が見つかり、2004年と05年に入院し内視鏡により手術をして回復して以来、松江生協病院に通院をしている。

マス会、グラウンドゴルフ班会、など毎回わいわいがやがやにぎやかで友達も広がり本当に楽しい所だ。支部活動が地域に支えられ、広く結びついた保健生協を目指していきたいと思っています。また、いま一番心配をしている、タモリさんが言われた「新しい戦前」にならないために微力を尽くしたい。





左より堀口医師、比嘉医師、今村医師

研修医紹介
ごあいざつ
新たに3人が仲間入り

堀口顕代医師

①愛知県 ②島根大学 ③早寝早起きを心掛けています。④医師として働く両親の姿に憧れたのがきっかけです。⑤早く患者さんのお役に立てるよう一生懸命頑張ります。ご指導よろしくお願いします。

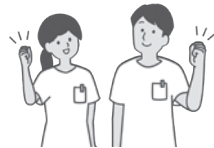
①出身地 ②出身大学
③趣味・特技ほかアピールポイント
④医師を志したきっかけ
⑤初期研修への意気込みをどうぞ!

比嘉朝明医師

①東京都 ②島根大学 ③学生時代はオーケストラでトランペットを吹いていました。最近将棋を始めました。④勉強して知識を身につけ、それを患者さんや地域の皆様の健康のために役立てることができる職業として、魅力的に思っています。⑤至らぬ点も多々あると思いますが、一つずつ成長できるよう日々頑張りたいと思います!どうぞよろしくお願いいたします。

今村優太医師

①福岡県 ②島根大学 ③自然体 ④人間の心について追究したいと考えたからです。⑤プロフェッショナルを志向する者としての矜持を持ちつつ、驕り高ぶることなく謙虚な心持ちで日々努力していきます。



4月3日、4日に法人新入職員研修を行いました。今年も昨年同様新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ2日間に凝縮しての研修となりました。今年度の入職時研修は、研修医師3名、看護師11名、臨床検査技師2名、臨床工学技士1名、管理栄養士1名、調理師2名、介護福祉士1名、事務7名の28名で行いました。初めのうちはとても緊張して硬い表情でしたが、お絵かき伝言ゲームや第三者

紹介を行う内に緊張が解け笑顔が見られました。1日目は松江保健生協の概要、接遇基本講座、医療生協の組合員活動、班会について。2日目は医療・介護保険制度、院内感染予防、医療の安全・衛生、民医連について学びました。参加した新入職員からは「これから一緒に働く多職種の間と交流ができて楽しかった。」「生協病院は地域住民に寄り添った病院であることが学べた。」「2日間を通して組織の概要を理解し、医療者として働く上で必要不可欠な知識(感染対策・安全・接遇)を身につけることができた。」などの感想が寄せられ、とても有意義な研修となりました。

新入職員は研修終了後からそれぞれの職場に配属となりました。緊張や不安を抱えていると思いますが、大切な仲間として迎え、新しい風を吹かせ元気に楽しく活躍してくれる事を期待して、組織全体でしっかりとフォローしていきたいと思っています。組合員の皆様からも学ばせて頂く機会も多々あると思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

(法人教育推進委員会)



模擬班会を体験しています



松江生協病院の歴史についての講義です

松江保健生活協同組合

第78回

通常総代会のお知らせ

開催日/2023年6月23日(金)
午前9時30分～午前11時30分

会場/松江テルサ1階多目的ホール

総代定数/250名

松江保健生活協同組合
TEL(0852)27-3774(地域担当課)

文芸コーナー

古志原支部 石原由治さん
「想いでのフェルトで作った妻からのプレゼント」奥出雲支部 匿名さん
「手作りチュニック」古志原東支部
竹下君子さん
「樹脂ねんどで作ったいちご」

6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 6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458-1 介護医療院 虹 隣)

会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ

高齢者住宅ふらここ
平日 電話(0852)61-1165(池田) 休日・夜間 080-6323-8482(池田)

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。食品(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)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。生鮮食品や酒類は不可です。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



フードバンクしまね
あったが元気便

《ご連絡先》「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16 JALしまね津田支店 2階
TEL:0852-67-3088/FAX:0852-67-6890
ホームページ <https://foodbankshimane.com>



組合員さんが考案された

2022年度

すこしおレシピコンテスト 推薦賞の紹介

塩と上手におつきあい
すこしお

白身魚の二種ソースがけ



塩分
(1人分)
0.75g

作り方・ポイント

- ①白身魚に酒をふってしばらく置く。
- ②トマトを角切りにしてオリーブオイル、にんにくをすりおろし、めんつゆと混ぜておく(トマトソース)
- ③白身魚の水分をキッチンペーパーでふきとり、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくをすりおろし小さじ1(分量外)をいれて熱し③を両面こんがり焼き、火を止めてフライパンに蓋をしておく。
- ⑤茹で卵をフォークでつぶしながらピクルス(ペースト状になるまで刻む)・みじん切にした玉ねぎをマヨネーズと混ぜあわせる(タルタルソース)
- ⑥お皿に白身魚、トマトソース、タルタルソースを盛り付けてお好みでブラックペッパーやパセリをかける。

材料(4人分)

白身魚(タラ・カレイなど)…8切
酒……………大さじ2
小麦粉……………大さじ4
(トマトソース)
トマト(大玉)……………2個
オリーブオイル……………大さじ2
にんにくすりおろし…小さじ2
めんつゆ(4倍濃縮)…小さじ2
(タルタルソース)
茹で卵……………2個
ピクルス……………40g
玉ねぎ……………1/2
マヨネーズ……………大さじ2

★2種類のソースをかけることでガッツリだけどさっぱりいただけます。

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。)

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。

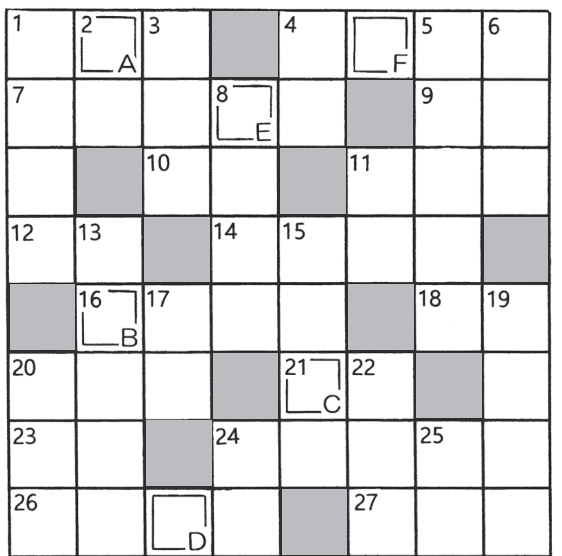
しめきり 2023年6月30日
(当日消印有効)

おめでとうございます

久保田真由美さん	吉川 幸子さん	岸本 芳子さん	岡 千佐美さん	塩 隆彦さん	遠藤 京子さん	内田 充代さん	上野 栄子さん	岩田智恵子さん	井原佐智子さん	稲田 基子さん	石原 彰さん	飯野 公央さん	青木さゆりさん
日野 文子さん	西原登喜子さん	成相 春枝さん	戸屋 栄子さん	多根 和子さん	立原 康博さん	高田 育子さん	田村 良三さん	高木 紀夫さん	須藤なるみさん	下田 正孝さん	古門 直枝さん	小土井繁喜さん	小谷 正子さん
米津 政子さん	(同姓同名の 場合があります)	吉岡 博通さん	山根 昌芳さん	森山 茂さん	森山 克子さん	三原 昌子さん	三代 誠さん	三島タツ子さん	前島さき子さん	福田 陽一さん	平井美恵子さん	日野 幸子さん	

●4月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「サクラフブキ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

245名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	ザ	ラ	シ	チ	ホ	ウ
サ	ツ	カ	フ	ン	ワ	
リ	ク	ツ	ラ	ジ	ウ	ム
バ	リ	ト	ン	シ	キ	
エ	ラ	ウ	ス	ズ	ミ	
ツ	ンド	ラ	ブ	ツ	ク	
ク	ラ	ク	ダ	ド	ジ	
ス	イ	マ	イ	ン	キ	ヨ

- 【タテのカギ】

1 断崖〇〇〇〇に立つ
〇〇一升に金一升
フランスに行くこと
〇〇半島は静岡県で、
〇〇諸島は東京都
「坊ちゃん」に登場する
数学教師のあだ名
ジェットコースターは
〇〇満点
料理する時に着けます
地球表面のおよそ3割
1964年の東京五輪で
正式種目に
米国の観光地といえば
〇〇には〇〇がある
効果なし。〇〇〇〇に水
コロンブスは立てた
〇〇物とは無くした物
舟を漕ぐ道具です
夢を食べる伝説の動物
- 【ヨコのカギ】

1 出生時にインターネットがあった
〇〇〇世代
徳川秀忠の父の名は
足の裏にあります
ボールや玉の仲間
ステッキです
写実的。〇〇〇な映像
桃太郎の由来
1185年? 1192年?
〇〇〇幕府の成立
反対語は「無形」
目に見える範囲
早乙女はこれをする人
〇〇称、〇〇唱
〇〇際、〇〇口
昭和の時代、道端で
子どもが群がりました
トータルです
スギナと〇〇〇



二重ワクの文字を、
A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【4月号の解答】
サクラフブキ

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

「父の日特集 お父さんとの思い出です。」

笑っている親父

kichiさん

8年前に亡くなった親父はお酒が大好きで、とても可愛いカミナリ親父でした。カメラが趣味でたくさん家族写真を残してくれました。色褪せた写真を見ると、カミナリ親父は笑っています。

さすがです!!

KKさん

盆栽が好きだった父。せまい庭にビッシリと鉢植え。松の鉢植えは特に入念にしました。今思うと自分の好きな事ばかりしてたようです。車で出かける事はよくあり、運転が好きなのでいろいろな場所に連れて行ってもらった記憶があります。

さくら散り

山は藤いろ

初夏の風

江角 祐子さん

自由投稿

花よりダンゴ

井川尚美さん

今年が良いお天気に恵まれ、桜並木(木次)や安来方面へと友人と満開の桜を楽しんで来ました。もちろん花よりダンゴも。

大切な検診です!

橋津雄一郎さん

大腸がん検診で便潜血検査がいかに必要で有効なのか良く分かりました。

町ブラを楽しもう!

ポンコさん

運動をしないと、ウォーキングをしないとの情報に、少しプレッシャーを感じるので、わざわざ時間をとるのは長続きしない。近頃車をやめてバスを利用して町へ出かけるようにしています。町ブラを楽しんでいます。

孫からのひと言

地味なおばあちゃんさん

先日、台所で食事の準備の為、もやしのひげ根を取っていたら、小学生の孫(女の子)が、その姿を見て「おばあちゃん、地味な仕事しているネ」とひと言。

楽しみをみつけて...

K-Iさん

3月末で退職し、65才細々と年金暮らしに突入。家にもつてばかりではもったいない。何をしようとワクワク。色んな教室に見学に行き、やりたい事を見つけていこうと思っています。来年の今頃は何をしているのかな。

飛魚や

海の色持ち

羽根を持ち

吉野 政枝さん

飛魚の

光に引かれ

鴨木 瑞江さん

元気をもらいました

中西容子さん

息子夫婦に木次の花見に誘ってもらい、途中の広瀬の桜もきれいでした。思わぬ事に元気をもらいました。棚からボタもちでした。ありがとうございます。

美しい...

高橋千世子さん

若い頃には感じたこともなかったのに、年のせいか桜の花の美しさに目をうばわれます。心はずんだり、涙ぐんでしまったり。さまざま感情がわいて来て、いつまでもながめてしまいます。

いつだってしゃい!!

飯庭治子さん

孫が県外の大学へ入学。出発を前に体に気をつけて頑張つて...

そして「アイウベ体操」について説明「ロングピロピロ」も渡しました。

ニョキニョキ!!

斑猫さん

今年もタケノコの季節がやって来ましたが、猪にほとんど掘られ、人間さんの口に入るのはホンのわずかです。今年が生え年で楽しみにしていたのにとても残念でしかたありません。

平和を願って

中武和子さん

毎年折鶴をお届けしておりますが、今年は是非広島へ行き、手を合わせお祈りしたいです。

今年もそろそろ準備にかからないと間に合わないかな?

一日の始まり

ちーばあさんさん

毎日NHKのテレビ体操で体をほぐしています。約3年間続いています。カーブスに出かけたり、元気で楽しい生活を送っています。

感動と勇気

足立敏夫さん

ワールドベースボールクラシック(WBC)無傷で世界一。日本のみならず、全世界の友が感動と勇気をくれました。

生協を利用する

おばさんより

M・Mさん

70歳を迎え、高齢者講習を受けることとなった。自分の車(軽)しか運転しない私にとって、教習車は大きく、また、教官が隣にいては緊張このうえなかった。田舎暮らしには、車は不可欠。近くの店には何とか行ける(行かねば)が、30年来のつきあいがある生協病院の駐車場には、いつまで行けるだろう?横断する人々、タクシーから降りる人に道を譲り、急な坂道をくだると、幅寄せの難しい駐車場が待ち構えている。ニュースで取り沙汰されている高齢者運転の事故を起こさないためにも、街に行く時は、高齢者マークを3つくらいは付けておきたい。

「おたよりひろば」

(8月号)の募集テーマは

①「夏こそ...」

②「自由テーマ」

です。

どなたでも応募できます。

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(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
- ・せいきよう介護・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

せいきよう幸町福祉センター

※せいきよう幸町デイサービス

松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

せいきよ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

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

2023年6月

外来診療のご案内

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までご連絡下さい。
- ・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↑



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
循環器内科	新患 眞木高	鈴木	山下		宮 廻	
	予約	山下	宮 廻	越山宮	鈴 木 (第1・3)	鈴 木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 鈴 木・山下 (第4)
内科	新患	眞木薫		眞木薫		
	予約 眞木薫		眞木薫	平 (第2のみ) 仲 田	眞木薫 仲 田	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		韓	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	高吉嘉	濱岡本	高嘉 濱宮本	吉 岡 榎田(大学)	高 濱 二 宮 嘉 本	
外科	内佐山	田 藤 本	交代制	内 橘 横 山	交代制	佐山 藤 本 山
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		大学医師		大学医師		
メンタルヘルス科		完全予約制 富 澤				

※脳神経内科：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。

※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)	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。

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		濱 田	眞 木カ		
循 環 器		鈴木・越田	眞 木 高		
不 整 脈	眞 木 高				
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	花 田				
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
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～(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
戸 田	戸 田		河 野

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

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、受診の際には問診票記入と患者さま(付き添いの方も含め)各自お家での検温をお願いしております。また、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。