



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員	34,203人
出資金高	1,587,832,700円
平均出資金額	46,424円
機関紙手配り協力員数	1,918人
手配り配布数	12,874部

新年号

2021年1月1日
No.556



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

あけましておめでとうございます 丑



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 **3月13日** (土) 13:30~15:30

■会場 松江テルサ1F テルサホール

■内容 1部 支部表彰など
2部 特別講演

「最期までお口で食べる？
食べない？お食い締め」(仮題)

愛知学院大学心身科学部健康科学科
准教授 牧野日和氏



*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。

*新型コロナウイルス感染拡大により中止する場合があります。

年頭の「あけましておめでとう」

新年あけましておめでとうございませう。

昨年来の新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、組合員みなさまの生活はもとより、企画、イベントなどのさまざまな活動が延期や中止、自粛となり、また松江保健生協の事業と運動、経営にも大きな影響を及ぼしました。

みなさまの生活や組合員活動が徐々に戻りつつある中、新たな第3波が全国に波及し、島根県にも影響が出始めています。新型コロナウイルス感染が早く終息し、組合員みなさまの生活が元の状態に早く戻ることを切に願うばかりです。

受療権と生協経営を守るため、今年も組合員みなさまと力を合わせ、様々な困難に打ち勝ち、誰もが安心して住みつけられるまちづくりをすすめて参りたいと思います。本年もどうかよろしくお願いたします。



松江保健生活協同組合
理事長 **大田 誠**





松江生協病院グループ
新年明けましておめでとーございます。



地域の皆さまのおかげで今年も無事に新しい年を迎えることができました。旧年中は新型コロナウイルス感染症の蔓延と社会的混乱、いわゆるコロナ禍のなか、職員一丸となって感染対策を行いながら、質の高い医療を提供できる病院づくりを進めていくことができました。様々なご協力を頂き誠にありがとうございました。また、本紙面を通じて改めて職員の奮闘に敬意を表したいと思えます。

さて、今年も延期された東京オリンピック&パラリンピックが開催される予定です。

昨年より検討を進めてきた医療構想は理事会等での検討ののち、2021年度方針に盛り込んでいきます。構想議論の過程で沸き上がった「患者ファースト」の合言葉を方針化していきます。引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。

(松江生協病院 事務長 高橋光一)

介護医療院 虹グループ
アフターコロナ 新しい虹となるか

昨年はコロナに明け、コロナに暮れた1年でした。虹のような高齢者介護の大規模複合施設は感染が発生したら特に大変です。市中の感染状況を見て、利用や面会の制限を行いました。が、ご利用者様およびご家族様にご不便やご心配をおかけしました。

石見神楽もバザーもない我慢の年でしたが、各職場は少しでも盛り上げようとそれぞれにアイデアを出し合い工夫をしました。例えば、虹のデイサービスでは外出レクが出来ない代わりに豪華な秋の盛花をこしらえ、スクリーンには紅葉の

景色を映し出し華やかな紅葉狩りを演出し好評を博しました。豊かな発想が次の虹を作っていきます。

2021年は、虹が老健から介護医療院に転換して3年目になります。まだアフターコロナとは言えないかもしれませんが、ご本人やご家族の思いや願いを大切にすることが在宅で暮らすことができる方についてはそのことを支えるという方針はいつも変わりありません。人と人をつなぐ虹でありたいと考えています。

(介護医療院 虹 事務長 高橋泰介)



虹のホームページが新しくなりました。ご覧ください。
 (https://www.mhs-niji.jp/)



東出雲診療所グループ
職員一同力を合わせ 「安心」「安全」の医療・介護 サービスを目指します!

2020年度は、全国的に新型コロナウイルス感染症拡大という未曾有の出来事が始まり、未だ終息する気配がみられない緊迫した状況が続いています。診療所



グループ職員スタッフも、患者・利用者様の在宅生活をサポートするために、必要な感染予防対策を取り、医療・介護サービス提供に努めました。感染拡大による影響は様々でしたが、特定健診・後期高齢健診も2ヶ月遅れでスタートし目標達成が危ぶまれましたが、職員・組合員の掛け努力により予算計画目標を超過達成することが出来ました。デイサービス、居宅支援室の介護事業部

門も安定的な稼働をキープしており黒字経営を続けております。

コロナ禍で、直接触れ合い・集まることを控えるよう求められる昨今、職員・組合員・事業所の新しい繋がりの方が課題ではあります。診療所グループ職員一同、患者・利用者様へより「安心」で「安心」な医療・介護サービスを提供していくために共に力を合わせていきますのでよろしくお願い申し上げます。

(生協東出雲診療所 事務長 中村宏貴)

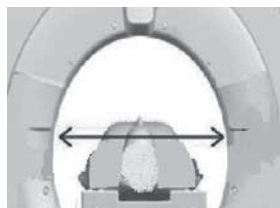
健診で脳MRIを受けてみられませんか!!

脳MRI検査料金 半額キャンペーン! 好評につき今年度も!

組合員さん限定! 検査当日の加入もOK

■脳MRI検査料金
 (従来) 20,000円(税別) ⇒ (期間内) **10,000円(税別)**

■期間
 2021年1月4日~2021年3月31日



検査空間が 広く快適に



音楽でリラックス♪ 検査音もより 小さくなりました

※事前にご予約が必要です ※上記期間で撮影された場合が対象となります

健診センター
 TEL: 0852(22)0843
 フリーダイヤル: 0120-250843
 (午前10:00~12:00 午後1:00~4:00)



上) 口外バキュームの使用風景
右) 口外バキューム

2020年は新型コロナウイルス感染症の世界的流行がおこり、皆様方も精神的に不安なうえ、行動様式の変化に対応していかねばならず、大変な1年を過ごされたことと思います。歯科でも、待合室の雑誌等の撤去、受付の保護シールド、来院時の検温・手指消毒・問診のお願いなど、皆様方のご協力のおかげでいち早く感染症対策に取り組むことが出来ました。また全てのチェアに口外バキュームを取り付け、清掃、換気を行い皆様に安心して歯科治療を受けて頂けるよ

う、施設整備もすすめて参りました。2021年も新型コロナウイルスの猛威は続き、いつまで続くのか専門家にすらわからない状況です。そんな中でも、どんな状況になろうとも、皆様に安心して安全な治療を受けて頂けるようスタッフ一同励んで参ります。お口の中を健康に保つことも、感染予防にはとても大切なことです。皆様とともに、この未曾有の事態を乗り切っていけたらと思っております。(松江生協歯科クリニック 所長 菅野磨以子)

松江生協 歯科クリニック
新年明けましておめでとうございます。

昨年、『新型コロナウイルス』という見えない敵との闘いに奮闘する毎日でした。ニュースでは、連日この話題で占められ、気分的に落ち込むことも多かったと思います。事業所としては、感染対策を常に意識しながら、その中でも、少しでも楽しく利用いただける方法を考え続けました。幸い流行の波に乗ることなく、利用者・ボランティア・職員が一丸となって運営で

せいきょう幸町 福祉センター
みんなで力を合わせて



吊し柿をみんなで作っています

きています。利用日を楽しみにしてくださっている利用者様、



11月、晴天の中避難訓練をしました。訓練用の消火器で実演もしました。

学園福祉センターは今年設立15年になります。居宅支援センター、ヘルパーステーション、デイサービスの3事業所、28名の職員で日々奮闘しています。

昨年はコロナ禍の中で、ご利用者様、組合員さん、地域の方々、職員の健康を切に祈り、予防対策を話し合い、出来るだけ今まで通りサービスが継続していけるよう対応策を講じてきまし

せいきょう学園 福祉センター
皆さんに支えられて、15年

色々な感染対策を講じて送り出してくださるご家族様、自分たちの生活も律しながら笑顔を見せてくださるボランティア様、そして職員。今年も『one team 幸町』として元気にいきます。そしていよいよ今年も東京オリンピックが開催されます。1年延期にはなりましたが、楽しみにしている方々ばかりだと思えます。今まで以上に『ALL JAPAN』で力を合わせて、コロナを倒し、楽しいデイサービスを提供します。(職員一同)

た。ご利用者様からは「コロナは怖いけど貴方達が来てくれるから、我が家で元気に暮らせて嬉しいわ」ここ(デイサービス)へ来るから楽しく元気で居られるわ」と言ってくれたり、組合員さんは感染予防を考え駐車場で青空活動をして下さったりと、改めてご利用者様や組合員さんに支えられていることに感謝出来る年でもありました。今年も、感染予防対策を講じながら皆様に支えて頂き、ご利用者様や組合員さん、地域の方々が元気に、楽しく、自分らしく暮らしていけるよう、共に頑張りたいと思っております。よろしくお願いいたします。(職員一同)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(1月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
1/12 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	体脂肪、筋肉量
1/20 (水)	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 1月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
1/6 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
1/7 (木)	いずみサロン(揖屋東)	新中公会堂	10:00~14:00	コーヒー、紅茶、シュークリーム、野菜バザー

新型コロナウイルスの感染状況により中止をする場合があります。ご了承下さい。


看護学校に進むみなさまに奨学金制度をお知らせください

松江保健生協では、看護学校卒業後、法人の事業所に就職希望される意思のある看護学生のみなさまに、勉学の経済的援助を行う目的で奨学金制度を設けています。お知り合いの看護学生、または看護学校入学予定の方がおられましたら、ぜひ松江保健生協の奨学金制度についてお知らせいただきますようお願いいたします。

- ☆奨学金の支給額☆ 5万円/月
- ☆返済免除規定☆ 看護師免許取得後、奨学金支給期間の1.5倍を松江保健生協で継続して勤務された方は返済を免除されます。
- ☆選抜方法☆ 書類審査及び面接(保護者同伴)
- ☆問合せ先☆ 松江生協病院 看護部長室事務 立原 TEL0852-23-1111(代) FAX0852-26-4104 メール:kangogakusei@matsue-seikyo.jp

奨学金申込み希望の方は日程調整のうえ、履歴書と看護学校の合格通知書(または在学証明書)を持って、保護者の方と一緒に来ていただきます。

コンテスト入賞作品



「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取り組みです。医療福祉生協では1日あたり**6g未満**を目指しています！

色どんぶり

- 材料(4名分)
- ・オクラ 10本
 - ・黄パプリカ 1/2個
 - ・青じそ 10枚
 - ・ミニトマト 20個
 - ・薄切り豚肩ロース 50g
 - 「・ウスターソース 大さじ4
 - た・みりん 大さじ4
 - れ・酒 大さじ2
 - 「・オリーブ油 適宜
 - ・小麦粉または片栗粉 適宜

料理に込めた思い

友達からのもらい物のオクラ、おのれ生えの青じそ、家庭菜園でできたミニトマト、前夜の冷しゃぶの残り肉を使い、日頃取りにくい緑黄色野菜料理、スタミナ料理、スピード料理に挑戦しました。

塩分(1人分)
0.4g

ささみとめかぶの混ぜご飯



優秀賞

- 材料(4名分)
- ・米 2合
 - ・だし汁 2カップ
 - ・ささみ 2本(引き裂いておく)
 - ・めかぶ 大さじ2
 - ・糸こんにゃく 大さじ2
 - ・かまぼこ 少々
 - ・コーン 少々
 - ・鰹節 1袋
 - ・昆布 2枚
 - ・いりこ ひとつかみ

作り方

- 炊飯器に洗った米を入れる。
- ささみ、めかぶ、糸こんにゃく、かまぼこ、コーンを混ぜ込む。
- だし汁(鰹節、昆布、いりこ)を入れて普通に炊飯する。

料理に込めた思い

健康に気を遣い、たくさんの栄養がいつべんにとれるように工夫しました。



ぱりパスタ

- 材料(4名分)
- ・パスタ(細1.3mm) 320g
 - ・かつおだし汁 2400ml
 - ・大葉 15枚
 - ・にんにく(みじん切り) 大1
 - ・オクラ 4本
 - ・舞茸 50g
 - ・だししょう油 大1/2
 - ・オリーブ 少々
 - ・ごま 少々

料理に込めた思い

パスタを塩水ではなく、「だし」でゆがくこと！和風のソースにぴったりだし、塩分が少なくてgoodです！

塩分(1人分)
0g

じゃがいもご飯



特別賞

- 材料(4名分)
- ・米 2合
 - ・じゃがいも 4個
 - ・にんじん 0.5本
 - ・生しいたけ 2枚
 - ・ごぼう 0.5本
 - ・油揚げ 1枚
 - ・ミョウガ、白ごま 少々
 - 大葉などあるもので

作り方

- 米は研いで分量の水を入れる。
- じゃがいもは2cm角切り、水にさらしておく。(じゃがいもは煮崩れしにくいメークイン系、特に「シンシア」がお勧めです) 人参は小さめの細切り。生しいたけは小さめのさいの目切り。ごぼうはささがけ、酢を入れ置いておく。油揚げはお湯をかけて油抜き。(余ったら冷凍)
- 米、じゃがいも、にんじんの上に、生しいたけ、ごぼう、油揚げを入れ普通に炊飯する。調味料は一切なし。出来上がりにミョウガ、白ごまなどを散らす。

料理に込めた思い

畑でシンシアを作ったのでご飯にしてみました。

今年度のすこしおレシピは、新型コロナウイルス禍での募集となりましたが、過去最高の19名21レシピもの応募がありました。内容も「すこしお」意識の高い工夫されたものが多くあり、「すこしお」生活の広がりを感じました。

おいしく食べて健康につながる生活をおくりましょう。

健康づくり委員会 委員長 金津千代子

すこしおレシピコン

塩分(1人分)
1.85g

彩りいっぱいの野菜パエリア



最優秀賞

..... 材料(4名分)

・米	2合
・玉ねぎ	60g
・ニンニク	2片
・人参	50g
・シーフードミックス	100g
・あさり	150g
・パプリカ赤	1個
・パプリカ黄	1個
・ピーマン	1個
・トマト	150g
・オリーブオイル	大さじ1
・コンソメ	1個
・サフラン	適量
(無ければカレーパウダーで)	
・塩コショウ	一振り
・水	180cc

..... 作り方

- ①米は軽く水洗いし、ざるに上げておく。
- ②あさはりに水に浸け砂抜きをする。
- ③にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ④パプリカは短冊切り。トマトは湯むきをし、短冊に切る。
- ⑤水にサフランを色が出るまで10分ほどつける。(サフランがないときはカレーパウダーを直接振る)
- ⑥フライパンにオリーブオイルを入れニンニクを炒め、香りが出たら玉ねぎ、人参を入れ、塩コショウを一振りし更に炒める。
- ⑦シーフード、パプリカ、あさりを入れて、あ

さりの殻が開くまで炒める。

- ⑧米を入れ透き通るまで炒め、トマト、コンソメを入れて混ぜる。
- ⑨ふたをして15分加熱する。米に火が通ったら水気を飛ばし蒸す。
- ⑩皿に盛り、刻んだパセリを散らす。

料理に込めた思い

簡単にできて男性でもフライパン一つで作れる。塩分は材料が持っている塩分で十分なので塩を使わないで済む。

塩分(1人分)
1.48g



優秀賞

..... 作り方

- ①オクラは塩ずり後、水洗いしキッチンペーパーで水分を拭く。
- ②パプリカは棒状に切る。青じそは千切り。
- ③豚肉を広げオクラ、パプリカを包みまく。
- ④③の表面に茶こしで小麦粉を薄くまぶす。
- ⑤フライパンにオリーブ油を引き、④をこんがり焼いたらからめる。
- ⑥丼に熱々ご飯を入れ、⑤を半分に切り、青じそ、トマトに飾りたれをかける。

塩分(1人分)
0.9g

黒豆ちらし寿司



委員長賞

..... 材料(4名分)

・白米	300g
・もち米	30g
・すし酢	55cc
・黒豆	50g
「・青しそ	適宜
」・卵(錦糸玉子)	1ヶ
」・人参	適宜

料理に込めた思い

ご飯の色がおめでたい色なので、うれしいときに食べさせたい料理です。

..... 作り方

- 準備) 黒豆を一晩水に浸す。
- ①沸騰したお湯の中に黒豆を入れて5分茹でる。
 - ②茹でた黒豆とゆで汁をわける。
 - ③研いだ米の中に黒豆のゆで汁を普通の目盛りまでいれて、黒豆を入れて炊く。
 - ④炊きあがったご飯にすし酢を振りかける。あ

ら不思議…黒いごはんがピンクに変わります。

- ⑤皿に盛り、青しそ、錦糸玉子、人参、きざみのりなどでトッピング。

★ポイント★

家にある食材でつくれること！簡単!!

塩分(1人分)
0.75g



アイデア賞

..... 作り

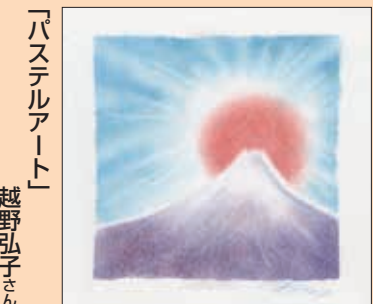
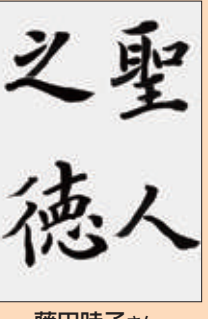
- ★だしパスタをつくる
- ①かつお(だし)を一晩だしポットにつけておく。
 - ②できたかつおだしを沸かす。
 - ③パスタをゆがく。
- ★ソースづくり
- ①オクラ、舞茸は食べやすい大きさに切る。
 - ②大葉はかざり用の線切り分4枚と残りはみじん切りにする。
 - ③オリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。(しっかり匂いが出るまで炒める)

文芸コーナー

初春や 一字一句の 思案かな
 指屋南 杉多琴与さん

雨に濡れ 色深まる 冬紅葉
 指屋南 恭子さん

神だのみ 願いかなわぬ コロナには
 古志原東 岩谷和子さん



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

(季節のものを描かれる場合は、3月のイメージで。)

- 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。
- FAXでの投稿は、0852-32-9371 まで
- 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。

おめでとうございます

- 11月号の正解と当選者(40名・50音順)
 正解は「リフレッシュ」 図書カードは毎月10日前後に発送します。
- 黒田 操さん
 黒川 朋紀さん
 倉内喜久子さん
 金山 芳枝さん
 柏 朝子さん
 小村 昊大さん
 岩宮 信子さん
 岩谷 順子さん
 井上 真雄さん
 板橋まゆみさん
 石倉 真弓さん
 石倉智津子さん
 安達とみえさん
 小豆澤和枝さん
- 堀内 祐二さん
 堀尾 初江さん
 堀谷 俊彦さん
 中原 洋さん
 永見 伊吹さん
 野津三枝子さん
 美多 千里さん
 森山 祥子さん
 諸遊 智子さん
 森脇 悠真さん
 山根 令子さん
 吉田 和枝さん
- 古浦 輝夫さん
 古門 直枝さん
 佐伯紀代子さん
 佐藤 美晴さん
 鈴木多美枝さん
 高井 昭二さん
 高尾 繁盛さん
 朽木四都香さん
 伴 幸雄さん
 平野 秀子さん
 日野 禮子さん
 藤原須美子さん
 古澤 陽子さん
 堀 友子さん

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 まで

しめきり 2021年1月31日 (当日消印有効)

263名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

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

ヤ	ジ	ウ	マ	コ	ガ	モ
ケ	ガ	ド	ビ	ン	ム	シ
イ	ジ	メ	ヨ	ビ	モ	
サ	イ	ボ	ウ	ハ	シ	
カン		デ	キ	タ	テ	
イ		カ	イ		イン	コ
テレ	ワ	ーク			コ	ケ
キ	ツ		リ	ヨ	ウ	シ

- 【タテのカギ】
- 2本で一膳と数えます
 - 爪を切りとる
 - 扉のちようつがい
 - でたらめ。悪宣伝
 - 利子のことです
 - 反対語はオフライン
 - 人類初の動力飛行機を作った〇〇兄弟
 - 挿絵画家・竹久〇〇
 - 新年の子どもの楽しみ
 - 前歯のことです
 - 故郷をこう言うことも
 - 風邪。流行性〇〇〇
 - 機知に富んだ短い話
 - フグ田サザエさんの実家の姓は?
- 【ヨコのカギ】
- 元日の朝の太陽
 - ブラジルのカーニバルで有名な都市
 - まわりがみな敵の意を〇〇楚歌という
 - 公道を走る陸上競技
 - 88歳は米寿、77歳は?
 - サケやマスの魚卵
 - 獣を入れる囲い
 - 目付き。〇〇〇パッチリ
 - すぐれた業績を成し遂げた人。〇〇〇伝
 - 冬は熱〇〇とつくの?
 - 白鵬・鶴竜などの力士の名
 - 新飲料などの試し飲み
 - 戦後のベビーブーム期に生まれた〇〇〇〇の世代
 - 飾りけがない
 - 弓矢の標的
 - 門松を飾っておく期間



二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

【10月号の解答】
 リフレッシュ

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





自由投稿

今月のおたよりテーマ①

「今年こそは」です。

意気込み

愚進さん
級友に、元職域の友に、そして旅や会合で知り合った友などに、宛てて1日1人ずつに必ず便りを書いていきたいものです。1年で365枚に時勢や季節の風景などを記してみたい。必ず自身の健康法にもなってくれると信じています。今年こそ意気込みです。

願い

スイカズラさん
去年の後半、主人にとって健康面で辛い事が続きました。今まで、元気が取り柄で来ましたが、今年こそは、健康で何も無く過ごせる様、願うばかりです。

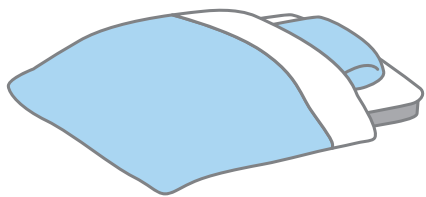


今月のおたよりテーマ②

「2020年に新調したものです。」

布団

四つ葉のクローバーさん
体圧分散敷布団です。コロナの特別給付金で買いました。
人生の3分の1は睡眠。自分に合った布団は大切だと新調して改めて思いました。



洗濯機

元上祐子さん
毎年、11月に組合員ドックをしていきます。
年に1度の健康チェックはがんばった自分へのごほうびです。今年も楽しみにしています。

人工骨

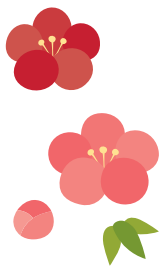
長野悠紀さん
これも新調になるのかなあ...と思つて...ですが...左股関節の軟骨摩耗(？)で置換手術というのを...して...

私たちの生協だから

アンパンマンさん
コロナ禍で病院の経営が大変だという多くの報道があり増資をした。少し前一次的に銀行から借りたら2・5%も取られた。私の出資額で計算すると銀行に預けても年100円だが、借りると年40000円も取られる。生協に出資するとその額だけ生協は銀行から借りなくてよく、支援になると思つて増資を続けている。病む人のことを最も大切に行っている生協は、今後ますます必要だと思

保冷庫

半田直樹さん
「2020年に新調したものは、米を入れる保冷庫です。今までは、外に出したままでしたが、夏場には米に虫がわき困っていました。今年10万給付金で保冷庫を買ひ、一年中、おいしい米が食べられると期待しています。」



維持

坂本純子さん
娘が3人目を出産後、しばらく里帰り。孫との生活は、毎日が楽しいものでしたが、毎日の食事作りと、洗濯に大忙し...。
娘たちが帰ったあとと体重が5kgも減つていてびっくりでした！
目標体重になったので、今は、この体重を維持せねば!!と思つています。

小さな喜び

メダカママさん
昨年11月に2週間入院しました。自分の手術より主人の食事が一番の心配でした。難儀した様で、大変さを少しわかってくれたのでしょうか？
食後の片づけをしてくれる様になり、ありがたく感謝です...ありがとうございます。

花カゴ

若槻弘美さん
折り紙で花カゴ作り。
生協のチラシを丸めて棒状にしてカゴを作り、折り紙の花をかざって楽しんでます。そこで一句

折り紙の花カゴ作りつ
こたつ番

成長

小笹豊次
5才のまごが保育所から帰る車中にて、今からインフルエンザが流行するからコロナの時と同じように、もっと手洗い・うがいしないといけないんだよ。がんばろうといっていました。

速歩

さんちゃん
今年の夏は、コロナ禍もあり、猛暑で、秋は来ないかと思えるほどでしたが、忘れずに季節は巡ってきました。気持ちは、前々からあったのですが、ヤツと重い腰をあげ、速歩始めました。始めてみると、これが、なかなか体が気持ちよく、動きが少しずつ前向きになってるような？3日坊主にならないように!!やり出すと、毎日、ヨシッ行くンと言ふ気持ちになっている自分が居て不思議です!!

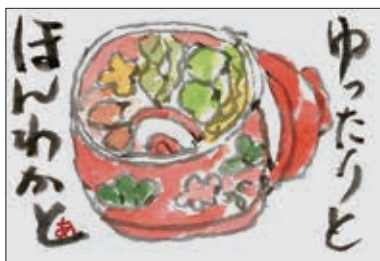
私の寒さ対策

藤原多栄子さん
2年前からこたつをやめました。
首まで入ってしまうとなかなか出られなくなり、体重は増えるばかり。そのかわりに昔子ども達に使っていた湯たんぽを足元に抱えてみたり、けっこう寒さをしのげます。



早い本当に早い

三島厚子さん
暦もあと一枚。寒いはずですが、コロナのため気持的に、いろいろ残っている感じ。あれも、これもと思うけど、何かしら、ぼかんと感じ。きっとコロナに振り回されたのでしょう。あとわずかですが、気合を入れて、最後のしめです。
さあーて、ふんばるぞー!というところです。



絵手紙：三島厚子さん

高山

秋桜さん
先日生まれて初めて高山に登りました。市内がパノラマで一望でき感動しました。この絶景をぜひ皆さんも味わってみてください。



「おたよりひろば」(3月号)の募集テーマは「**① 卒業**」
「**② 叶えたいこと**」です。
いざいざ応募をばます。

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 ・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021	老人保健施設・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
---	---	--	--

2021年1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**

平日 8:00~17:00

第2・4土曜日 8:00~12:00

ふれあいまれよ

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

年末年始休診のお知らせ

12/30(水)~1/3(日) 一般外来を休診いたします。

1月4日(月)から平常通り診療いたします。

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 大西 大野 尾上	大野 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	眞木高 眞木高 宮廻 越山 鈴木(第1・3)	山下 宮廻 越山 山下	宮廻	宮廻	鈴木・宮廻 越山・鈴木 山下
内科	新患 眞木薫	眞木薫	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	田中 ※受付10時まで		大田誠(再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉嘉 濱岡本	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 宮本	
外科	内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘山	交代制	佐藤 藤本 山本	交代制
乳腺科	中島(第2・4・5)	中島	中島	中島(第3予約のみ)	中島(第3休診)	中島
脳神経外科		美津島	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			
皮膚科			完全予約制 山本		完全予約制 山本	
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	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
内科	黒谷	濱田	眞木カ	
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。予約は電話でもできます。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。