

# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員……………33,698人  
出資金高……………1,643,759,400円  
平均出資金額……………48,779円  
機関紙手配り協力員数……………1,951人  
手配り配布数……………12,709部

**11**月号  
2021年11月1日  
**No.566**



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→



生協強化月間  
(10月、11月)  
折り返し

新型コロナに負けない!  
元気いっぱい!  
楽しさいっぱい!

生協でつながる  
安心と健康づくりの輪



大東支部  
アタックV班  
リハビリ体操で  
健康づくり

海潮支部  
たんぽぽ班  
腸活体操で  
すっきり、  
さわやか



揖屋東支部  
虹・いやし班  
毎月の班会、  
とっても  
楽しいです



雑賀支部 2年ぶりの早朝ウォーキング 8/28  
宍道湖をバックにハイポーズ!!



竹矢3支部(八幡大門支部・矢田青葉台支部・馬淵支部)  
初めてのグラウンドゴルフ大会 10/4



10月に入ってもまだまだ夏のような日差しが照りつける晴天の下、地域の公民館グラウンドを会場に3つの支部から選手が集まりグラウンドゴルフ大会を開催、いつも一緒にプレーをしている顔なじみさんや初めて会った方など25人が参加しました。

30度を超える暑さもなんのその、水分補給や休憩を取りながら、元気ハツラツ、気温以上に熱いプレーを楽しみました。

閉会式では、担当理事から「健康チャレンジしていますか〜」「生協強化月間中の組合員さん増やしにご協力をお願いします」と挨拶があり、今後の大会開催についても3つの支部で相談していくことになりました。

この大会がきっかけとなり、地域で健康づくりのつながりが広がってほしいと思います。(大会事務局)

コロナ禍の状況を踏まえ昨年中止とした早朝ウォーキング。

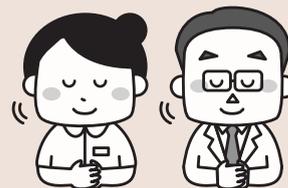
今年は「コロナ禍でも出来ること」を考え感染対策をとりながら2年ぶりに開催しました。参加者は25名。朝6時に白湯公園へ集合し、ウォーキング協会の吉岡さんの指導で準備運動のあとマスクをつけながらのスタート。一畑ホテル前で折り返しのコースを宍道湖からの風を感じながら約一時間かけて歩きました。終了後は毎年参加者全員公園で配られたパンと牛乳で交流会を行っていたのですが、今年は持ち帰りいただく事に。

それでも参加された皆さんはとても喜んでおられました。「つながり作りは健康づくり」「来年はマスクなしで歩けたらいいね」など一日も早いコロナの収束をみんなで願った企画となりました。

(雑賀支部 運営委員会一同)

生協へのご加入、出資金の増資に  
ご協力願います。

- お申込みは、支部や班、松江保健生協の病院、診療所の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。
- 増資には支払い月が指定できる銀行口座振替が便利です。
- 「班を作りたい」や「いろんなことの困りごと」などのご相談は下記までご連絡下さい。



松江保健生活協同組合 地域担当課 ☎(0852)27-3774

# ちょっと気になる病気の話

## 「メニエール病」って?

松江生協病院 耳鼻咽喉科 医師 仙田直之



### めまい・ふらつき

季節の変わり目や梅雨・台風の時季にめまい・ふらつきを経験されたことはありませんか。めまい・ふらつきを引き起こす原因には様々なものがあります。まず頭に浮かぶのは脳梗塞、貧血、高血圧ではないでしょうか。そして病院を受診したらメニエール病と言われた経験のある人も少なくないでしょう。今回は、このメニエール病についてお話します。

### ズンズンってバランスを取るの?

人はどのようにバランスを取って歩いているのでしょうか。目からの視覚情報、内耳にある三半規管からの平衡覚情報、足の裏や体全体から感じる体性感覚情報の3つが脳に伝えられ、情報処理されます。そして、処理された情報をもとに目を動かす筋肉、手足などを動かす筋肉、血圧などを

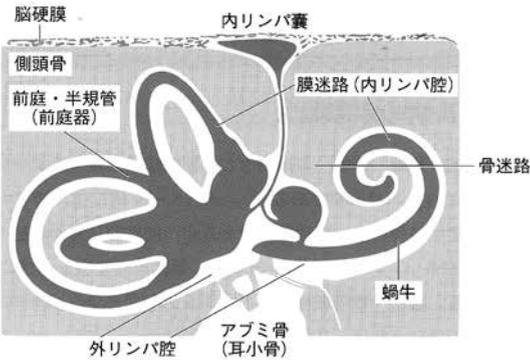


図1 内耳の構造 (メニエール病診療ガイドラインより引用)

も少しずつ分かってきました。内耳は2重の管腔構造をしていて液体で満たされています。最も内側にある管腔は内リンパと言う液体で満たされ、その中に音を感じる神経や平衡覚を感じる神経が、海藻のように下から無数に生えています。内リンパはこの管腔の中で作られ、細い管を通して内耳から少し離れた内リンパ嚢という袋に流れて行き、そこで吸収されます。この内リンパの産生過剰または吸収障害で管腔内が水ぶくれ(内リンパ水腫)になると、神経が障害されて難聴やめまいを感じるようになります。

### 内耳とは

図1のように内耳は音を感じる神経(蝸牛)と平衡覚を感じる神経(三半規管)の2つが一緒になった器官で、鼓膜よりもずっと奥に

### メニエール病は内耳の水ぶくれ

メニエール病の診断基準は、10分以上持続する回転性めまいを反復し、難聴・耳鳴り・耳のつまり感がめまいに伴い変化する病気で、その他の神経の障害がないこととされています。この病気の歴史は古く、1861年(日本の江戸時代末期)にフランスのメニエール医師が、めまいを起す病気のひとつに内耳が関係していることを発見しました。それから160年の年月を経て病態も少しずつ分かって

### 生活改善

肉体的・精神的ストレスをできるだけ回避して、生活習慣を改善することによりめまい発作を抑制します。ストレス解消策として

きました。

内耳は2重の管腔構造をしていて液体で満たされています。最も内側にある管腔は内リンパと言う液体で満たされ、その中に音を感じる神経や平衡覚を感じる神経が、海藻のように下から無数に生えています。内リンパはこの管腔の中で作られ、細い管を通して内耳から少し離れた内リンパ嚢という袋に流れて行き、そこで吸収されます。この内リンパの産生過剰または吸収障害で管腔内が水ぶくれ(内リンパ水腫)になると、神経が障害されて難聴やめまいを感じるようになります。

### 薬物治療

近年、内リンパ水腫はバソプレッシンという抗利尿ホルモン(尿を我慢させるホルモン)の影響を受けて生じることが分かってきました。このバソプレッシンはストレスでも増えるため、梅雨や台風の変化などの環境ストレス、不眠・過労・プレッシャーなどの肉体的・精神的ストレスがあるとメニエール病が起きやすくなります。

メニエール病は内リンパ水腫(内耳の水ぶくれ)です。水ぶくれを取る薬を飲みます。また、内耳の病気で生じるめまい・ふらつきは自律神経に影響して、吐き気、頭痛、冷や汗、血圧変動、動悸などを誘発します。特に吐き気が最も苦痛なので吐き気止めの薬を飲むことが多いです。その中でも車酔い止めで有名なトラベルミンをよく使いますが、眠気があるため注意が必要です。その他、抗めまい薬、循環改善薬、不安や不眠に対して抗不安薬や睡眠剤を使用することがあります。耳鼻咽喉科専門医とよく相談しましょう。

### 中耳加圧療法

生活改善や薬物治療でも改善しないとき、中耳加圧療法を用いることがあります。鼓膜に穴を開けた後に中耳加圧装置で内耳に圧を掛ける治療法ですが、鼓膜に穴を開けるだけで治る場合もあります。最近では鼓膜に穴を開けず、外耳道(耳の穴)に圧を掛ける装置で治療する方法が開発され、2018年9月から保険診療で受けることができます。

### 相談窓口

めまい・ふらつきを感じる原因は様々です。手足の動きが悪くなった、呂律が回らなくなった等の症状も同時に起こった場合は、直ぐに救急外来を受診して下さい。めまい・ふらつきだけの場合や難聴・耳鳴を伴う場合は耳鼻咽喉科を受診してご相談下さい。

### 手術療法

生活改善、薬物治療、中耳加圧療法を長期間続けて

表1 生活改善、ストレス影響緩和のための方策

1. 早めの帰宅と夕食、早めの入眠と早起き、規則正しい生活習慣づけ
2. 仕事、家事、周囲の評価に対する発想の転換：頑張り過ぎない、完全であることにこだわらない、失敗を恐れない、他人の評価をきにしない、など
3. 悩みの相談をためらわない、相談事と関係なくとも人とおしゃべりする
4. 娯楽、趣味を持つ：旅行、ゴルフ、会食(家族、友人との宴席など)、歌唱(カラオケ、合唱への参加、詩吟など)
5. 日常における適度な運動：ウォーキング、水泳、ヨガ、ダンスなど。エアロビクスなどの有酸素運動(メニエール病発作予防、聴力改善効果の報告)



# 元気いきいき活動しています!

## 伯太支部

### あったかサロン、健康体操教室開催!!

7/31

伯太母里交流センターに「じょつこテレビ」でお馴染みの山根良雄先生をお招きし、体操教室を開催しました。



ストレッチ、脳トレ指導動、また懐かしい歌にあわせての調節ほぐし。あらゆる気持ちいい体がポッポ。コロナ禍での運動不足が解消でき、いつの間にか緊張感がスッと消えて爽快な気分になりました。みんな楽しんで素敵なお時間。先生には「健康作りとは、無理と頑張りすぎに注意して継続を目標に」と教わりました。

毎日楽しく、本日も鼻歌で元気に乗り越えましょう。  
(梅瀬由美子)

## 大東支部

### 健康サロン、SDGsについて

学習をしました 9/10

感染症のコロナの中、12人の参加でサロンを開催いたしました。

この日のサロンは、「SDGs 14「海の豊かさを守ろう」の学びを行いました。今、海が、プラスチックで汚染され、極めて厳しい環境・生態系になっていることが映し出されました。ペットボトル、歯ブラシ、マスクなど、あらゆるプラスチック製品で浜が覆われていて、悲しい風景です。このプラスチックは、波によって碎かれ微細なマイ

クロプラスチックになりました。海の生き物が、このマイクロプラスチックを体内に取り込み、体内に蓄積します。生き物にとって生死に関わりますし、体内に蓄積した魚を、私たちが食することで、私たちにも影響が及びます。私たちの健康も心配になります。

子や孫に綺麗な地球を残すため、小さなことから取り組んでいく大切さを学びました。  
(光谷公男)

## みつ支部

### いのち 生命の貯蓄体操で元氣ハツラツ!

7/21

毎週火曜日朝8時から、70歳以上の皆さん11人で、長い人は、30年以上続けています。この体操は、正しい運動法で身体を動かし、気の流れを整えて健康を維持します。そして自然治療力を高め、健康長寿を目指します。そのためにも、呼吸法(丹田呼吸法)が大切です。病気になるにくい体に、また病気になるっても軽く済む体質へと変えていきます。体の奥の深層筋(インナーマッスル)に効く体操です。体操をした後は、体が軽くなり、体が喜んでるのがわかります。動くことに感謝し、これからみんな楽しく長く、体操を続けていきたいと思



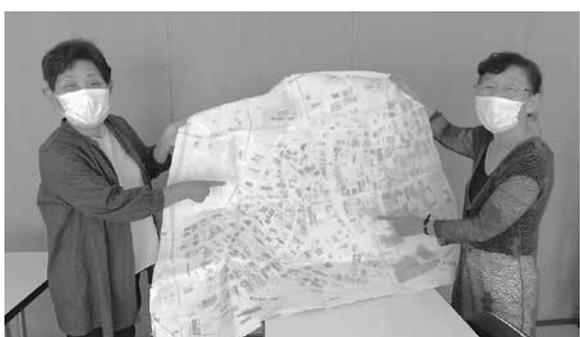
ます。  
(三島典子)

## 揖屋東支部

### マップ作りからつながりづくりへ...

10/1

揖屋東支部は、山陰本線から北側の地域を中心に活動しております。支部には、組合員が629人、強い体をご自宅に届けて下さる手配り協力人53人とたくさんの方から支えてもらっております。コロナ禍もあり活動を考慮し、支部運営委員会と相談しました。



地域の様子がわかるよう、街並みマップ作りを提案し作製しております。作製の目的は、地域とつながって安心して住み続けられる街をめざすために力に

なりたい思いからでした。大きな地図を広げて地域毎にグループに分かれ手配り協力人の方々の配布先・郵送先など色付けをしました。その中で強い体の手配りの様子と、強い体の配布が30部ほど行き届いていない組合員さんもおられました。地域へ訪問し呼びかけた結果、配布して下さい方や新規組合員も増えました。訪問した事によって地域の様子を聞かせてもらい本当に良かったと思

います。  
今後マップを宝にし、地域の皆さんの笑顔をつないでいけたらと思います。  
(支部長 藤田末子)

## お米募集!



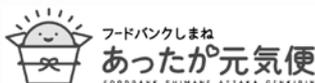
フードバンクしまねでは、お米(玄米)の寄付をお願いしています。古米でも冷蔵庫で保存されていたものならOKです。数量は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

### 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。

- ①日時: 12月13日(月)、14日(火)、16日(木)、17日(金)  
いずれも10時~12時、13時~15時です。  
会場: 大輪こどもハウス(松江市大輪町)
- ②日時: 12月20日(月)  
13時~ 会場: 授産センターよつば体育館(松江市打出町)  
18時~ 会場: いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)
- ③日時: 12月21日(火)  
18時~ 会場: いきいきプラザ島根体育館(松江市東津田町)

〈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>



## 病気や介護に関する不安や相談は...

せいきょうサポートセンター

まず、ここへお電話下さい!

☎ (0852) 67-6463まで

# 事業所

だより



松江生協病院

## 研修報告発表 交流会を開催

9/11



毎年秋に開催している「研修報告発表交流会」を、今年は9月11日(土)の午後に松江生協病院にて開催しました。昨年からコロナ禍という事もあり、オンラインでの配信も同時に行い、出雲市民病院の医師の皆さんや、職員も自宅から視聴出来るようにしました。

現在、当院には、総合診療プログラムで研修中の専攻医が1名、トランスショナルイヤー研修医が1名

(※初期研修の2年終了後の3年目に必ずしも専門とする領域を決めず、さらに深めたい領域や総合的な力量を身につけることを目的とした研修を行うこと)、初期研修医が9名在籍して、日々研修をしています。今回は、その内の10名が症例報告を行いました。(左下演題名参照)



指導医と相談しながらまとめた報告は、どれも素晴らしい発表ばかりでした。質疑応答も積極的に行われ、研修医一人一人の成長が感じられる有意義な会となりました。

(松江生協病院・研修委員会)

演題名
発熱患者における診療のピットフォールを痛感した一例
院内CPAの4例について
保存的に加療しえた盲腸憩室炎に合併した上腸間膜静脈血栓症の1例
後腹膜気腫を伴った気腫性胆嚢炎の1例
自己免疫性胃炎による汎血球減少から極度のADL低下をきたした1例
高齢者の食道裂孔ヘルニアにおける外科的介入に関するレビュー
心肺停止で救急搬送された82歳女性
蘇生後脳症による遷延性意識障害をきたし胃瘻造設を施行した1例
Multimorbidityへの介入について不明熱患者を通じて考察した1例
遷延した膝関節注射による薬疹の例



虹の訪問リハビリは3か月に1回、医師の往診が必要で、益永医師が毎月のように訪問していました。

コロナの流行もあり、感染対策としてオンラインによる診察がやっと始まりました。セラピストの訪問時にZoomを利用し医師へとつなげて行っています。

直には会えず、問診のみで触診等は出来ませんが、そこはセラピストがカバーします!!

ご利用者様からは、「先生の顔がしっかり見える」、「緊張する」、「便利になったね」と様々な声をいただいています。中には今どきの機械が使えて鼻高々(ニッペン!!)

感染者が増えている中、どこにいてもおかしくない世の中でコロナ禍ならではの対応ができたのではないかと思います。

(訪問リハビリテーション 理学療法士 大塚啓祐)

介護医療院 虹

## オンライン診療 はじめました!!

9/25

## ~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



幸町デイサービス

## 祝敬老の日

9/14~18

今年は9月20日が敬老の日でしたが、幸町デイサービスでは14日から18日にかけて敬老会を開催しました。残念ながら、今年も余興のボランティアさんはお誘いできず、DVD鑑賞会を実施しました。内容は石見神楽、昭和の名曲が詰まった歌謡ショー、和太鼓、地元の安来節やどじょうすくいなど日替わりで上映しました。引き込まれるように集中されたり、口ずさんだりとそれぞれ楽しんでいただけたようです。昼食はいつもより少し品数も多く、おやつには和菓子と抹茶を楽しんでいただきました。また、すべての利用者様に対して感謝状をお渡しし、例年記念品を贈るのですが、今年はこのご時世の

## 松江生協病院では 24時間救急対応をしております。

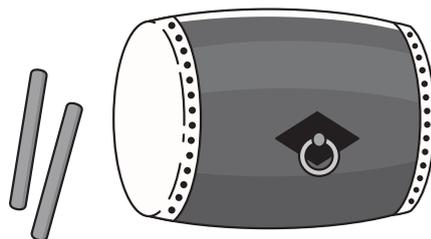
いただいていません

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。



こともあり、マスクのプレゼントをしました。形は変わっても、お祝いする気持ちが変わらずに、いつまでも通い続けたい事業所であるように、これからも笑顔でサービス提供してまいります。

(幸町デイサービス 職員一同)

12月～3月 はじまります

## 大腸がんチェックキャンペーン

12月から3月は大腸がんチェックキャンペーンです

生協では、12月から3月までの4か月間をキャンペーン期間とし、費用の助成も行って普及を進めています。昨年、チェックされた方も、初めての方も、ぜひ大腸がんチェックをしてみてください。「強い体」12月号に詳細を掲載します。

早期発見には、便潜血検査が有効です

大腸がんのある部分を便が通過する際の刺激で出血をし、この便に混ざったわずかな血液を検査する方法が「便潜血検査」です。

医療機関でなくても自分でチェックできることや簡便であること、毎年チェックすることで見逃されていた大腸がんも発見される利点があります。早期の無症状の時期に発見したがんだと完全に切り除ける可能性が高くなります。

40歳から増加する大腸がん

食生活や生活習慣の変化で大腸がんの死亡率は、2019年度の統計より女性1位、男性3位で、40歳台から増加しはじめ高齢になるほど高くなっています。



やっぴ良かった！大腸がんチェックみなさまよりの感想から

- 陽性と陰性の判定チェックは自分で簡単にでき、目の前で結果がわかるので、早期発見、早期治療に有効だと思った。
- キャンペーンの期間中に2セットを買い、春と秋の年2回チェックをしており、安心も2倍です。
- こうやって毎年決まった時期に大腸がんチェックを受けることができ、大変喜んでいました。
- キャンペーンの間は2回法400円でチェックができ大変ありがたい。

お問い合わせ 地域担当課 (0852) 27-3774

2021年度

## 「第33回戦争体験を語り継ぐ集い」

日時 12月18日(土) 13:30～15:30 参加費無料

場所 島根県民会館3F 大会議室

内容 第一部：講演「戦争と犠牲」

講師：本間順一さん

第二部：朗読劇

「さあちゃんとヒロシマ」



本間順一さん

本間順一さんプロフィール

1936年松江市生まれ。1945年、八束郡乃木村立国民小学校3年生だった時、米軍機による「玉湯空襲」を目撃。列車への機銃掃射によって住民や乗客、計数十人が犠牲となった状況を目の当たりにしました。「松江でも戦災があった」という事実を生き延びるうちに、より多くの方々に伝えていきたい…戦中、戦後のくらしのなかで経験された体験談もお話いただき、改めて平和の尊さについて、皆さんと一緒に考えたいと思います。

【参加者募集についての諸注意】

今回の募集人数は、「新型コロナウイルス」感染拡大予防のため、例年の約半数とさせていただきます。定員となりました時点でご了承ください。

また、感染拡大状況によって、急遽「中止」とさせていただきます可能性もあります。予め、御了承ください。感染予防のため、マスク着用をお願い致します。

【申込先】参加の申し込みは、以下の内容を電話で受け付けます。

①参加者名 ②連絡先(①と②をお伝えください)

主催：「第33回戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会

お問い合わせ先

松江保健生協まちづくり委員会 ☎(0852)27-3774

ふれあい診療所での処方

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

## 文芸コーナー



「お孫さんへの  
紐落とし用手作りドレス」  
矢田青葉台支部  
大林信江さん

「絵手紙」 大東支部 原みささん



「留守番かかしあつ子ちゃん」  
です。今は玄関内で待機して  
います。  
あつ子さん



「パッチワークで作った  
布カバンと敷物」  
山代支部 板垣幸子さん

「布で作った  
チューリップ」  
大東支部 糸川和子さん

「檜で作った木箱」  
(大きさは、縦28cm×  
横37cm×高さ26cm)  
大東支部 佐々木昭雄さん



2020年  
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) 1.4g

## ①スタミナ丼



#### 材料(4人分)

- |               |      |        |      |
|---------------|------|--------|------|
| 豚肉ロース(薄切り)... | 12枚  | (タレ)   |      |
| 玉ねぎ           | 1個   | 生姜     | 30g  |
| いんげん          | 4本   | にんにく   | 2かけ  |
| 片栗粉           | 20g  | みりん    | 大さじ2 |
| オリーブ油         | 適量   | りんご    | 1/4  |
| 白ごはん          | 茶碗1杯 | 玉ねぎ    | 100g |
| ミニトマト         | 12ヶ  | 昆布だしつゆ | 大さじ3 |

#### レシピ

- ①タレ作り:生姜・にんにく・りんご・玉ねぎをすりおろし、昆布だしつゆ大さじ3、みりん大さじ2を入れフライパンでさっと炒めておく。
- ②いんげん4本ゆで(さやいんげんでもOK)、ミニトマトは輪切りにする。
- ③玉ねぎは薄切り、いんげんを斜め切りにする。
- ④豚肉に片栗粉をまぶしてオリーブ油でさっと炒めたあと、その中に②と①大さじ1を入れて炒める。
- ⑤ごはんの上に④を乗せ、最後に残りの①をかけ、ミニトマトで飾り付けをする。

塩分(1人分) 1.4g

## ②豆腐・えび・オクラ・鶏ミンチあんかけ丼



#### 材料(4人分)

- |      |          |        |               |     |      |
|------|----------|--------|---------------|-----|------|
| 木綿豆腐 | 350g(1丁) | 鶏ミンチ   | 100g          | 白だし | 大さじ3 |
| むきえび | 200g     | ごはん    | 80g×4→320g    | 水   | 400g |
| オクラ  | 12本      | ごま油    | 大さじ1.5        |     |      |
|      |          | 水溶き片栗粉 | 適量(片栗粉大2、水大2) |     |      |

#### レシピ

- ①木綿豆腐は一口大に切り、水切りしておく。オクラは乱切りにする。
- ②鶏ミンチをごま油で炒めておく。
- ③フライパンにごま油を入れて中火にかけ、むきえびとオクラを炒めた中に②のミンチを混ぜる。
- ④火が通ってきたら木綿豆腐と白だし、水を入れてふたをして(2~3分)煮る水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤どんぶりにごはんを入れて上から具材をかける。

## 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、1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。

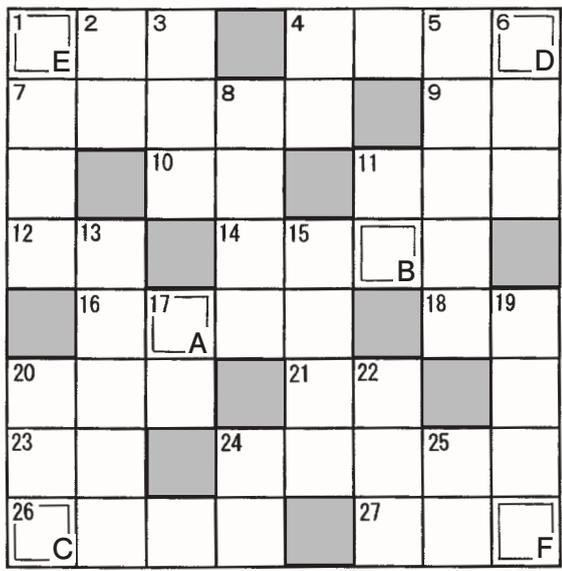
しめきり 2021年11月30日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- |                    |          |          |         |          |          |          |          |           |         |          |         |           |         |
|--------------------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------|----------|---------|-----------|---------|
| 岸本 幸子さん            | 岸本 孝二郎さん | 岡田 千寿子さん | 大道 淳子さん | 大西 美喜子さん | 江角 聖子さん  | 梅木 政志さん  | 内川 初枝さん  | 岩宮 喜代恵さん  | 稲葉 泰宏さん | 池田 律子さん  | 井川 尚美さん | 有澤 節子さん   | 足立 彰男さん |
| 能海 美枝子さん           | 中脇 欽治さん  | 中村 登美子さん | 中村 英也さん | 田中 ケイ子さん | 田野 雅子さん  | 多々 納基則さん | 周藤 嘉己さん  | 佐々木 みどりさん | 坂本 純子さん | 近藤 紀久子さん | 後藤 栄子さん | 久保田 真由美さん | 木村 睦さん  |
| (同姓同名の<br>場合があります) | 吉岡 三重子さん | 吉岡 房代さん  | 柳 啓子さん  | 村上 敏江さん  | 三吉 きぬ子さん | 美多 千里さん  | 松本 江津子さん | 松尾 洋子さん   | 堀谷 俊彦さん | 藤原 春奈さん  | 藤田 裕子さん | 藤井 秀子さん   | 藤井 秀子さん |

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「ワインレッド」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

296名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.6%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ブ	タ	イ	ナ	ガ	ツ	キ
ド	ラ	ア	ン	イ	ツ	
ウ	イ	ル	ス	ド	イ	ツ
マ	イ	ナ	ス	テ	キ	
ア	ワ	ロ	ン	ド	ン	
キ	シ	ヤ	ゲ	キ	ツ	ウ
レ	ク	サ	キ	ウ	ド	
ス	イ	ミ	ン	ヤ	チ	ン

- 「タテのカギ」
- ① 値打ちのない物ばかりですが、時には掘り出し物も
  - ② 革が化けると?
  - ③ のぞみやこだまの仲間
  - ④ 半沢直樹の名セリフといえは「〇〇返しだ!」
  - ⑤ うわべだけは偉そう オウム目の小鳥です
  - ⑥ 台風が日本に〇〇〇〇
  - ⑦ マイ〇〇、パト〇〇
  - ⑧ 雑巾を使って室内をきれいにします
  - ⑨ 品物を外国に売ります
  - ⑩ 乳牛や雌牛のことです
  - ⑪ Q & AのQ
  - ⑫ 旅立ち。人生の〇〇〇
  - ⑬ くらくらした感じ
  - ⑭ 十二支の9番目
  - ⑮ 〇〇気、〇〇物
- 「ヨコのカギ」
- ① 大学に振り込みます
  - ② 汚名は返上、名譽は?
  - ③ 南京豆、ピーナッツ
  - ④ 壬申(じんしん)、応仁といえは
  - ⑤ 今年の〇〇冬は11月7日です
  - ⑥ まゆから糸をとります
  - ⑦ 〇〇ガイとは頑強な人
  - ⑧ カリブ海にある島国
  - ⑨ 年に4回発行する雑誌
  - ⑩ 貸したお金の報酬
  - ⑪ パーシャル空間とは〇〇
  - ⑫ 空間のことです
  - ⑬ ドリームです
  - ⑭ 4種類の剣道具の一つ
  - ⑮ 生産量1位は鹿児島県
  - ⑯ アナログではない
  - ⑰ ほかの人と異なる意見

【9月号の解答】  
ワインレッド

だ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



「二重ワケの文字を、  
A~Fの順に並べて  
できる言葉は、なに?」





### 今月のおたよりテーマ① 「私が大事にしているもの(じゆ)」です。

#### 自分自身です。

長野悠紀さん  
自分で体の管理をして普通に暮らせるようにしては子どもや親族に心配やら迷惑をかけることになるので。

自己中、利己的かも知れませんが、そう思っています。一寸具合が悪くても(自分で分かります)かかりつけの病院へ行くことにしています。診察料は安心料です。

#### 食べ物に粗末にしないことです。

大根島郎さん  
生まれて地をほうようにしていた親の仕事を見てきました。今、借りている畑でとれたものは、他人が笑うような

### 行ってみたい、会いたい

安達幸子さん  
ますます、我が島根にもコロナがまん延し、日常生活が脅かされているが、もし終息したら、元気なうちに、まだ訪れていない県があるので行ってみたい。  
大阪の友人にも会いたい!

### 今月のおたよりテーマ② 「コロナが終息したらやりたいこと」です。

#### それは健康です。

井上延子さん  
四婆さん寄っておしゃべり、食べ、笑い、おしゃべり、2人のお嫁さんと私、女性3世代仲良くし、八十路の私、100才目標に頑張っています。お陰様で保険証を使った事なく、班会で減塩お教えを守り、実行し健康で頑張っています。元気で、ピンコロリ出来るかも?

#### コロナが終息したら出しゃばりばあさん

東京に出て人ごみの中を手を振って歩きたい。そして鬱々とした気分を晴らしたい。

### 抱っこしたい

さあこさん  
昨年、2人目の孫が生まれましたが、コロナ禍のためまだ会えていません。コロナが収束したら、すぐに会いに行き抱っこしたいです。

### マスクを外したい

H・Tさん  
とにかくマスクを外したい。何だか息が浅くて苦しい感じ。耳のうしろは痛い、肌はかさかさ、目はたれる。マスクをして眼鏡をかけている人は、誰が誰かわからない。近くに來られるまで失礼のしつばなし。

## 自由投稿

### 秋を楽しむ

コスモスさん  
今日、JAの花屋さんに行き来ました。秋の花、りんどう・ききょう・コスモス等々私の好きな花が目飛び込んで来ました。この所コロナで出かける機会もなく、季節感もない日々でしたので、コスモスを買って家で秋を楽しむ事にしました。

### 安心しました

カープばあさん  
今年も人間ドックに行き来ました。年々、指摘事項は

### 心おきなく

花華さん  
年令が高くなり同窓会も年々集まる人が少なくなり始めた矢先に、コロナ発症のため、この2年は、それも中止になり、とても残念です。戦争を経験し戦後を生きて来た者同士、会うとなつかしさはひとしおです。コロナが終息し、心おきなく集まって、お喋り出来る日を待っています。

### いつ実現できるかな

願子さん  
娘が入籍をして、冬には孫も生まれるけど、親の顔あわせも何もできない。電話で話すくらい。花嫁衣装の写真を、孫を加えて撮りたい。

早く、コロナがおさまって、関東の方に行き、兄弟もそろって写真・食事会を開きたい!!いつ実現できるかな。

### お中元

チョコラさん  
いとこに  
鳴くすず虫や 秋の雨  
(いとこ:さん)

すず虫といえは、秋の夜に鳴き、いやされる日々でしたが、今年は長雨、夕べも一生懸命鳴いていました。雨でも鳴かなければいけない宿命。命短かい虫達もいとおしく、ついじーんときました。

### 新しいチャレンジ

山根さち子さん  
9月から健康チャレンジが始まり、又、今年も参加させて頂きました。主人と2人で新しいチャレンジをしたと思います。(片足立ち、スクワット)

### これで秋になるのでしょうか

森脇のおばあさん  
先日(8月)にきた台風には、驚きました。久しぶりの強風に自宅前の山林の木は大揺れ。木の揺れ間が明るくなりました。

庭木も、折れたり、植木鉢がひっくり返ったり、後始末も大変でした。暑さは、やわらぎ、一息ついたのですが、良いことばかりではありませんね。今度は長雨。これで秋になるのでしょうか。

### ワインレッド

上定敏子さん  
今から56年前の成人式にベルベット生地ではワインレッドの洋服を仕立ててもらった事を思い出しています。

「おたよりひろば」  
①「あつたかい話」  
②「私の中の幸せ」です。  
いつでも応募できます。

## わたしのまちの青空健康チェックのご案内(11月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
11/4 (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
11/9 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量の測定
11/20 (土)	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、骨密度測定の測定

※いずれも無料で行っていきます。  
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、雨天時中止する場合があります。  
※コロナウイルス感染症拡大の為、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 11月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
11/3 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	13:30~15:00	おもてなし
11/4 (木)	いずみサロン(揖屋東)	新中公会堂	10:00~11:30	防災学習会、野菜他バザーあり
11/8 (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
11/10 (水)	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	健康チェック、寄せ植え教室(コロナ禍の状況によっては自宅で植え付けの場合あり)
11/25 (木)	寄りこいサロン(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
	おんぼろサロン(西川津)	学園福祉センター前	10:00~11:30	おうちde寄せ植え



揖屋東支部 いずみサロン  
「地域のみなさんの居場所として…」

# 2021年11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	越山 山下	鈴木(第1・3) 鈴木 越山・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						完全予約制 大田誠(第2)
			大田誠 (再診のみ)	柴田 ※受付10時まで		
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
	内田 佐山	交代制	内田 橘山	交代制	佐藤 山本	交代制
乳腺科	中島 (第1・2休診)	中島	中島	中島 (第3休診)	中島 (第3休診)	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 (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 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。
- 乳腺科：医師の退職予定に伴い、2021年9月より、新患の方の受診はお受けできません。ご了承ください。
- ただし、ふれあい診療所健診センターでの健診後精査受診については、お受けいたします。

## 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		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3・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。

## 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。