



月刊

強い体

松江保健生協の現況 (10月末日現在)

組合員	33,251人
出資金高	1,658,274,000円
平均出資金額	49,871円
機関紙手配り協力員数	1,889人
手配り配布数	12,500部

12月号

2022年12月1日

No.579

 **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→





SDGsってなんだろう?

学習会に参加して!



11月1日(火)、まちづくり委員会主催のSDGs学習会を開催、14名が宍道町のふるさと森林公園に集まった。「もりふれ倶楽部」の野田真幹氏を講師にSDGsの第15目標「陸の豊かさを守ろう」を念頭におき、「持続可能な森林と人との関わり」を考えてみた。

地球の陸地における森林は30%しかありません。一方、島根県の森林面積は78%(全国第4位)を占めており、人が生きていくのに必要な森林が島根には豊富にあると聞き、人と森の暮らしの明日の姿を地域の方と話していきたい。現実には、人工林が放置される一方、竹が増えているのは深刻な問題だと解った。「伐って、使って、植えて育

てる、のサイクルをきちんとすれば、私達の暮らしに豊かさを与えてくれると思ったし、

自然がもつ豊かさにも気づくことができた学習だった。今、大東町の海潮地区と安来市の山頂に、風力発電の計画が出されている。山を削り、持続可能な物体ではないモノを設置することは、生態系にも悪影響を及ぼすことも学習できた。」(参加者の感想より)

近年、若い人たちが林業に携わるようになってきたのは、うれしいことです。つまり、さまざまな年代、職業、経験の人たちが、それぞれいろいろなやり方でSDGs達成を目指すことができることに気が付かれました。

野田さん、ありがとうございました。
(まちづくり委員会・原)



野田真幹さん

もりふれ倶楽部の活動

人と森を結びつけ、里山と森の大切さを伝える活動を行っている。大切にしていることは「伝えること」「森林を良くすること」「がんばっている人を応援すること」。

 **第3回 ComCom全国機関紙ニュースコンテスト**



2022年度 特別賞受賞!

前回(2020年度)の最優秀賞に続き連続入賞!

講評 ここがいいね

- 解説が分かりやすい。
- 300通を超える読者のお便りがあるなんてすごい!
- 2色刷りを活かして、カラーよりも見やすいデザインやレイアウトが練られています。

5月号の「強い体」が医療福祉生協連の主催する「ComCom全国機関紙ニュースコンテスト」において、今年も前回に続いて入賞しました。

組合員さんから組合員さんへの手配りは、現在も組合員さん同士の安否確認に繋がっています。

SDGsって何?

人類がこの地球で暮らして続けていくために2030年までに達成すべき持続可能な開発目標。2015年9月25日国連総会で採択されました。この国際目標は17あり、第15目標に「陸の豊かさを守ろう」があります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう	2 飢餓をゼロに	3 すべての人に健康と福祉を	4 質の高い教育をみんなに	5 ジェンダー平等を実現しよう	6 安全な水とトイレを世界中に
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	8 働きがいも経済成長も	9 産業と技術革新の基盤をつくろう	10 人や国の不平等をなくそう	11 住み続けられるまちづくりを	12 つくる責任 つかう責任
13 気候変動に具体的な対策を	14 海の豊かさを守ろう	15 陸の豊かさも守ろう	16 平和と公正をすべての人に	17 パートナリシップで目標を達成しよう	



11月14日は「世界糖尿病デー」



「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために制定された日で、「インスリンの発見」という、糖尿病治療における画期的な発見に敬意を表し、インスリンを発見したカナダのバンディン博士の誕生日である11月14日に定められています。

また、毎年、世界糖尿病デー前後の1週間を「全国糖尿病週間」（今年は11月13日（日）～19日（土））として、全国各地で糖尿病についての啓発活動や名所をブルーにライトアップするイベントなどが開催されています。

島根県では、今年は10月29日（土）に出雲大社のブルーライトアップが行われました。コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年はこれらの活動も開催が難しい状況でしたが、少しずつ活動が再開されるようになっていきます。毎年11月には「世界糖尿病デー」を思い出し、皆さまに糖尿病について知って・考えていただくきっかけになればいいなと思っています。

今年のテーマ「アドボカシー」

さて、今年の糖尿病週間のテーマは「アドボカシー（偏見にNO）」でしたが、「アドボカシー」という言葉が聞かれました。アドボカシーとは「アドボカシー」というのは「権利擁護」や「代弁」などという意味を持つ言葉で、糖尿病領域において、アドボカシー活動というのは、患者の権利を守り、不当な偏見をなくすために医療者と患者が共に行政や社会の理解を得るために行う活動のことです。



糖尿病グループメンバー

糖尿病について疑問、質問、相談などございましたらいつでもお声がけください。

糖尿病は、日本では成人の4人に1人が関係する一般的な疾患となっている一方で、正確な情報・知識に起因する誤った認識により糖尿病に対する社会的偏見や負のイメージがあることも事実です。1人でも多くの人が、糖尿病について正しく理解し、糖尿病のある人がいきいきと暮らすことができる社会を作っていくために、微力ながら我々も協力していきたいと思っています。

糖尿病グループは、医師を含めメンバー10名で構成されています。

月1回集まり学会参加の交流や新しい治療、薬等について情報交換しています。

また、糖尿病教室に参加されている患者様の情報を共有し、かわり方の手助けになるようにしています。

糖尿病担当をさせていただいています4東病棟です。

糖尿病の教育入院をされると病棟では血糖測定、検尿、蓄尿、眼科受診などの検査を進めながら日常生活についてお聞きしたり、糖尿病や合併症について理解してもらえるよう取り組んでいます。

外来とも連携しているので退院されてからも継続した関わりができるようサポートして行きます。糖尿病療養指導士もいますので分からない事や不安な事があれば気軽に声を掛けて下さい。

生協病院4階東病棟 二岡恵里香 葉田志保

家族が糖尿病と診断され、将来自分も関わる疾患かも…と思ったのが糖尿病を学ぶきっかけでした。同時期、糖尿病療養指導士という資格を取るための研修制度ができ、熱意を持った先生方の下で学びました。糖尿病の合併症予防のために行う栄養や運動などの生活指導の内容は糖尿病の有無にかかわらず健康長寿を目指す一般の方すべてに共通していると感じています。糖尿病教室は薬などの知識習得だけではなく、日々の生活を振り返る機会になればと思います。

薬剤部 足岡規子

松江生協病院に来て5年になりました。糖尿病の診療は、医療スタッフだけでなく患者さんやご家族を含めた“チーム”で行っていくことが最も大切だと考えています。これまで多くの患者さんと関わってきましたが、一人として同じ状況はなく、患者さんから多くのことを教えていただき、今に至っています。これからも皆さんと一緒に『糖尿病との上手な付き合い方』を考えていきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

内科医師(糖尿病・内分泌代謝専門) 仲田典子



理学療法士は当院で運動療法指導を担当しています。運動療法は糖尿病治療の基本の1つです。食後の運動により食後高血糖を抑えて血糖コントロールをよくすることや、運動を継続することでインスリンの働きをよくすることが重要な目的です。

運動療法で脳卒中の発症率や死亡リスクが低下することも明らかになっています。

理学療法士 堀江道人

糖尿病グループの「検査」分野を担当している臨床検査技師の桜井と申します。

糖尿病教室では「血糖値」と「HbA1c ヘモグロビンエーワンシー」の違いや、合併症を調べるために必要な心電図、眼底検査、超音波検査、神経の検査などについて患者様にお話をしています。 検査科 桜井麻子

今年度糖尿病グループを担当することになりました栄養課若槻と申します。糖尿病の治療における3本柱(食事・運動・薬)の1つを担当します。基本的な事も必要ですが、人それぞれ生活様式や食習慣が異なりますので、その人に合った食事療法で、無理なく続けられるよう関わっていきたくと考えています。

栄養課 若槻玲子

外来看護師は外来に来られる患者様に対して、日常生活への問題点の把握、治療についての指導等を行っています。教室参加後の改善点が継続できているか確認を行っています。また外来スタッフへ学習会を計画し情報発信等を行っています。



内科看護師 左から 山本恵子 板垣綾子 山根ひふみ



元気な活動しています!



私達緑山支部は10月13日
しまね花の郷へ16名で出掛

緑山支部

お出掛け交流会

秋晴れの花の郷

10/13

けました。長いコロナ禍の中、何度も中止になりましたが感染対策をしてやっとおでかけが実現しました。すばらしい青空がひろがりここちよい日です。けいとう、コスモスなど外庭の花は少し寂しいかなと思いましたが、温室に入るとベゴニア、日々草、サボテンなどなど沢山の花が咲きみだれ、「ワア〜綺麗」と歓声の音があちこちで聞かれました。建物から一度出て中庭を歩き、少し離れた「トキ」の施設にも行ってみました。

今年生まれたヒナは親鳥と同じ位の大きさになっていて7羽いました。あと一ヶ月もすれば佐渡に送り出すと係の人が説明してくださいました。とてもかわいらしかったです。お昼前、道の駅「湯の川」まで移動し、それぞれ買い物を楽しみました。そしてバスに乗ってから豪華なお弁当を受け取り、帰途につきました。「やつぱり、お出掛けはいわ」と皆さん、大満足でした。

(緑山支部 若槻弘美)



千酌支部

地域の皆さんが元気に
秋の音楽会を開催して♪

10/11



10月11日(火)に久しぶりの千酌支部としてもお楽しみ会、秋の音楽会を開催しました。当日は肌寒さもありましたが、なんと57名の参加がありました。オープニングに美保関町のコーラスグループ「ゴール朝陽」の皆さんによるステキなハーモニー、そして桑野DUOをお招きし会場内がとて熱気で盛り上がりました。

10月11日(火)に久しぶりの千酌支部としてもお楽しみ会、秋の音楽会を開催しました。当日は肌寒さもありましたが、なんと57名の参加がありました。オープニングに美保関町のコーラスグループ「ゴール朝陽」の皆さんによるステキなハーモニー、そして桑野DUOをお招きし会場内がとて熱気で盛り上がりました。

参加者から
感想が
届きました

千酌支部の運営委員の皆様からのすばらしいプレゼントでした。ありがとうございました。

普通のカラオケ等で聞くメロディと違い初めて聞きごちうっという気持ちになりました。

美保関潮歌が聴けるとは! 楽しいひとときをありがとうございました。

(千酌支部 青木京子)

久しぶりになごやかな気持ちになり、何年ぶりに顔見知りの人と出会えてよかったと喜んでいただきました。



10月20日午後、14名の参加者により、玉湯町グラウ

中央支部

グラウンドゴルフ

交流会を開催

10/20

ンドゴルフ場で交流会を行いました。秋空のもと、雲ひとつない好天に恵まれ笑いのほじける楽しいひとときでした。高齢者にとって心と体の健康を保つためのとてもよい健康法だと感じました。グラウンドゴルフ愛好者の多いことがとてもよくわかりました。ゲーム終了後のみんなの顔は笑顔で、口々に楽しかったと言われて、私も幸せな時を過ごせたと感謝の気持ちでいっぱいでした。

(支部長 池田孝子)

天高し グラウンドゴルフ
球の音 森の中
高く響くや 赤とんぼ
秋空に 笑顔と歓声
とどろきぬ



10月17日海潮支部では感染対策を取りながら9年目になる秋のお出掛けを行いました。行き先はやすぎ観光みかん園です。前日までの天気予報では雨のようでしたが参加された皆さんの熱意に押されたのかナント好天に恵まれ、総勢31名の参加があり、日ごろの行動制限下の元でのストレス発散のおしゃべり会となりました。

が水っぽくならないよう工夫し、農薬を控え、落ち葉で堆肥を作るなど工夫して安心安全にも気を使つてのこと、中海からの潮風に育まれた味は上々との由。さて今年は松江大衆診療所から始まり松江保健生協発足70周年、憲法25条の精神に基づいて出来たこの運動を絶やすことなく先人が築き培われてきた思いを引き継ぐべく地域の皆様への日々の気配り、心配りが活動を通して出来ればと思います。(門脇)

海潮支部

お出掛け交流会
みかん狩り

10/17



みかん園の前でみんなで記念撮影をしました。

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



写真 左:高濱院長 右:仙田管理部長
認定された回数が星の数で表されています。(当院は4回目)

強い体7月号の事業所だよりで、5月に受審いたしました「病院機能評価」についてご紹介しましたが、受審の結果、認定されたことを報告いたします。

認定した病院のことで、5年ごとに更新が必要となっています。今回はコロナ感染拡大で受審が1年延期となったため、次回は4年後に受審することになります。今後も改善活動を推進し医療の質向上に努めていきたいと思っています。

(事務長室)

松江生協
病院

認定証が届きました

事業所

だより



わたしのまちの青空健康チェックのご案内 (12月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
12/1 (木)	安来第一、第二	グリーンセンター はしま	10:00~ 11:00	血圧測定、 インナースキャン、足指力
12/20 (火)	法吉	淞北台団地 ふれあい交流館	10:00~ 11:00	血圧、体脂肪、 筋肉量、骨密度

サロン12月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
12/7 (水)	にっこりサロン (雑賀)	にっこり文庫	10:30~ 14:00	コーヒー
12/12 (月)	クローバーサロン (矢田青葉台)	矢田公民館	10:00~ 11:30	ゆるヨガサロン
	はっぴいサロン (古志原)	松ヶ丘会館	10:00~ 11:30	クリスマス会 フードバンク支援バザー
12/13 (火)	ななかまどサロン (忌部)	忌部公民館	10:00~ 12:00	介護保険の学習会
12/20 (火)	げんきサロン (八幡大門)	竹矢公民館	10:00~ 12:00	クリスマス会 ハンドベル&音楽会
12/21 (水)	石橋健康サロン (城北)	石橋4区 町内会館	10:00~ 11:30	フラワーアレンジメント

※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、サロンを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。



妖怪やティラノサウルスに祝ってもら
敬老会。ふらここならではのことで

妖怪の職員が
ジ姿の職員が
妖怪のように
化けてパフォー
マンスする姿は
利用者様にとっ
ては特別なこ
とのように、大
に(笑)

一日もはやく、口パクで
はなく100%の勢いでご
披露出来る日がくることを
心から願うふらここ職員で
した。

(所長 池田真由美)

毎年恒例のふらここデイ
サービス敬老会を開催しま
した。
コロナ禍の中で行われる
行事には気を遣います。コ
ロナの前は職員の生声と仮
装を楽しんで頂いていまし

たが、今では歌は口パクで
行い、顔にはフェイスシ
ールドを被り、仮装してパ
フォーマンスをします。

今回はいつもの仮装に加
わり、恐竜の仮装した職員
も登場し、皆様の頭にかぶ
りつきました。

ふらここ
デイサービス

世にも奇妙な敬老会

9/21.22.23

変喜んでいただいています。
中には「あの人は誰かいね
」と分からないほどの変
貌ぶりをされている職員も
います。

今年新しく入った職員も
さつそく仮装に参加して初
舞台を終えることができま
した。以前、初めてデイサ
ビスの看護師として配属さ
れた職員が緊張のあまり、
パフォーマンスが終わって
から貧血を起こして少し
ベッドで休んだこともあり
ましたが、今では笑い話に
なつて場を和ませてくれて
います。

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

空き部屋情報

松江市佐草町にある
「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の
11月1日現在の空き部屋数

ふらここ
住宅

3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 高橋泰介
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

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)22,000円(税込) ⇒ (期間内)11,000円(税込)

■期間 2023年1月4日(水)~2023年3月31日(金)

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)

大腸がんチェックキャンペーン

期 間 2022年12月～2023年3月末

検査方法 2回法 価 格 400円

ふれあい診療所でも購入できます。

**大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば
95%が治る病気です。**

※厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より

松江生協がおすすめの大腸がんチェックキットは、ご自分で判定でき、しかも所要時間は20分!!目の前ですぐに結果がわかるので早期発見・早期治療につながります。自宅で都合の良いときに手軽にチェックできます! 自覚症状がない時からまず検診! 便潜血検査で検診への第一歩をスタートしましょう!



お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課 TEL (0852) 27-3774

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。

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(火)、14日(水)、15日(木) いずれも10時～13時です。
会場: 大輪子どもハウス(松江市大輪町)
- ②日時: 12月19日(月) 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20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)



フードバンクしまね
あったが元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN

〈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: 0852-67-7350
FAX: 0852-67-7351
ホームページ: <http://foodbankshimane.com>

第34回

「戦争体験を語り継ぐ集い」

入場
無料

日時 12月10日(土) 13:30～15:30

場所 松江市市民活動センター(スティックビル)
5階「交流ホール」

内容 第一部: 講演「私の戦争体験」

ささき みきのり
講師: 佐々木幹法さん

第二部: 朗読劇

「さあちゃんとヒロシマ」



佐々木幹法さんプロフィール

1939年(昭和14年)境港市出身。安来市在住。

1944年に旧満州に一家転任、父は満蒙開拓青少年義勇軍に着任。45年8月9日のソ連の満州侵攻により、母と彷徨。46年8月帰国。栄養失調のため、小学校に1年遅れで入学。小3から英語を学ぶ。母の行商を手伝いながら5年かけて大学を卒業し、安来と松江の高校に勤務。国語と英語を担当する。平和を考える授業で、世界に核兵器廃絶のための連帯を求める。天安門事件と湾岸戦争に抗議。組合を通じてフランスの中等学校の教師と交流の他、退職後は第九、オペラ、ミサ曲、イタリア歌曲を研究、実演するなど、幅広く活動している。

お申し込み時、恐れ入りますが、お名前、ご住所、連絡先をお伝え下さい。
会場では、マスクの着用と飲食禁止です。ご協力願います。

お申し込み
お問い合わせ

松江保健生協 地域担当課 担当 宮廻
TEL(0852)27-3774 FAX(0852)32-9371

主催「第34回戦争を語り継ぐ集い」実行委員会

文芸コーナー



「毛糸で作ったバッグ」

古志原東支部 なんじゃもんじゃ班 須藤昌子さん



「毛糸のぼうし」

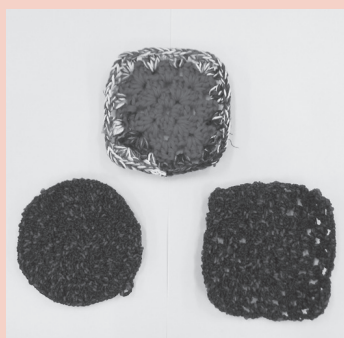


古志原東支部
フレンド班
原隆子さん
「手編みセーター」

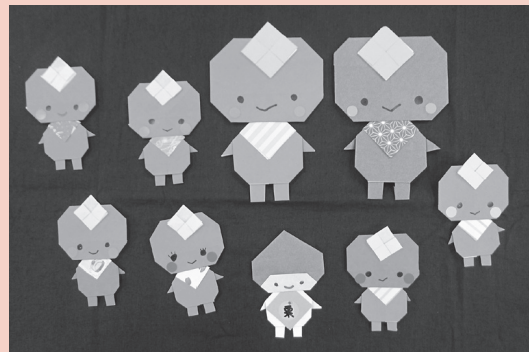


緑山支部 錦織博子さん
「手編みカーディガン」

古志原支部 木村範子さん
折り紙で作った
「クリ坊」と「かき姫」



城北支部 宮崎聖美さん
「手作りたわし」



12月のオレンジカフェ 『なののはな』開催のご案内

OPEN

日時 12月18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

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)



塩と上手におつきあい
すしお

組合員さんが考案された

2021年度

すしおレシピの紹介

オクラと長いものの梅肉あえ

材料(4人分)

・オクラ……………4〜5本 ・めんつゆ(ストレート)
・長いも……………5cm ……………大さじ1
・梅肉(チューブ)… 10g ・花かつお……………少々



塩分(1人分) 0.5g

作り方・ポイント

- ①オクラは小口切りにして、レンジで2分「チン!」して冷ましておく。
- ②長いもは皮をはぎ、5mm角に切り、米酢(少量)の入った水にさらしておく。
- ③梅肉を皿にとりだし、めんつゆを合わせておく。
- ④オクラ、長いも、花かつおをボウルに入れ、③を和える。

★花かつおをみょうがや青じそにしても良いですよ。

いろどりかき揚げ

材料(4人分)

・にんじん……………5cm ・長いも……………5cm
・オクラ……………100g ・小麦粉……………大さじ2
・水煮豆(ドライパック)……………1パック



塩分(1人分) 0.4g

作り方・ポイント

- ①にんじん、オクラを短めの千切りにする。
- ②長いもをすりおろし、水に溶いた小麦粉、野菜(にんじん、オクラ、水煮豆)を混ぜ合わせる。
- ③②をスプーンですくいボール状に丸め、180℃の天ぷら油でゆっくり揚げます。
- ④ふわふわして、いい色になったらできあがり。

★いろどりもよく、ふわふわしてとても食べやすいです。豆のドライパックの豆の塩気で十分食べられます。

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、2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

お名前には
フリガナを
つけて下さい

- 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12月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

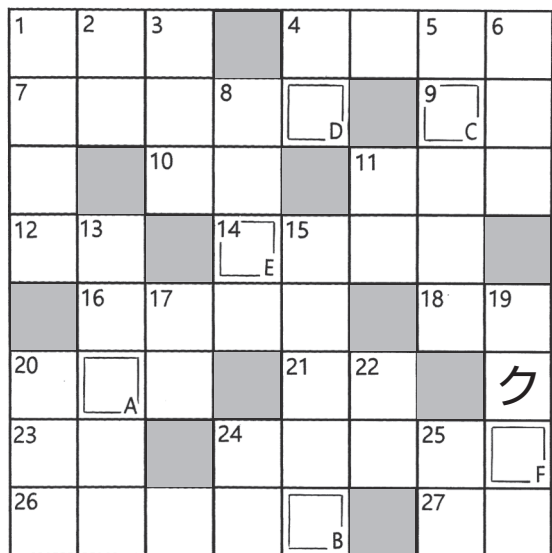
安達健太郎さん
飯島 佳代さん
伊藤 麻貴さん
伊藤美由紀さん
石川 春江さん
石原 彰さん
岩田智恵子さん
上野 栄子さん
大木 淳子さん
太田 和子さん
小村 光明さん
恩田美佐子さん
金津 末子さん
神門 大志さん

桑原 幸子さん
佐々木初子さん
佐々木義昭さん
高木 幸恵さん
高見 孝子さん
立原 智子さん
田中 功男さん
田中まつ子さん
田村 清次さん
長野 隆さん
永原 和江さん
中村美穂子さん
中村和歌子さん
成見 隆則さん

野口 朱美さん
長谷川美佐子さん
花咲ひろ子さん
引野田津子さん
福島 停子さん
福島 秀香さん
古澤 陽子さん
三島 雅幸さん
山根 明さん
米田 月渚さん
米田由紀枝さん
渡邊 玲子さん
(同姓同名の
場合があります)

206名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●10月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「スイリドラマ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	キ	ン	ド	イ	ツ	ワ
ス	ン	ジ	ヤ	ケ	ツ	ト
カ	ダ	イ	マ	ン		ソ
イ	ン	タ	イ	デ	ン	
マ	チ	シ	モ	フ	リ	
ツ		シ	ヨ	ジ	バ	ラ
タ	カ	ヨ	ウ	ジ	リ	ン
ケ	マ	リ		ス	ク	ー
				プ		

【10月号の解答】
スイリドラマ

どんどんご応募下さい!



【タテのカギ】
① 動物を周近で見られる
○○○パーク
寒いから○○を閉めて
小さい物がよく見える
ヒツジとトリの間
取っ手が付いた食器
知らせること。
合格○○○が待ち遠しい
ごみは○○○として出そう
誕生日ごとにプラス
自分で自分を褒めます
役所や会社などで
働いています
企画案は不採用でした
特定の作曲家の作品を
連続演奏する音楽会
10年ひと○○○
○○宴、○○気
カキコがこもります
青は○○より青い!?

【ヨコのカギ】
① 自転車の腰かけ
年の暮れです
「昆虫記」といえば
○○像、○○発
○○は剣より強し
○○○平野の中心地は
帯広市です
国連安全保障○○○会
ほかの部屋です
フランス発祥の
軽快な舞曲とは?
仏語で「小さい」
えん罪は○○○の
人の人権と人生を奪います
ごはんのこと
朝雨に○○○いらずとか
○○○○に
従って操作する
新しい年の始まり
安楽○○、社長の○○



二重ワクの文字を、
A〜Fの順に並べて
できる言葉は、なに?



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

「私の今年の漢字」です。

「友」

曜ちゃんのじいさん

5年振りに大学の同期会を開催しました。全国から集まってくれて、玉造温泉で一泊しました。40年来の友人で、これからも長く付き合いたいです。



「当」

ちろたまさん

懸賞応募を趣味のひとつとしていますが、今年は「当」でした。「強い体」からも図書カードをいただきましたが、他に足立美術館ペアチケットと東京行きの航空券が当たりました。人生初の好物でした。

東京に行くとは沢山歩かないといけないのでウォーキングで足を鍛えています。

懸賞応募は当たらないのが殆どですが、これからも楽しみに続けていきたいと思っています。

「愛と絆」

井上延子さん

コロナ禍の影響で家族愛、協力、忍耐、絆、一団となり健康に心掛け、食事に心配り。コロナに負けず打ち勝ち行動しています。御世話になっていきます。

「沈」

玉手箱さん

二十年近くスポーツジムに通っていて全くの病氣知らずでしたが、後期高齢者になった途端あちこち悪くなり今は病院通いです。万一の事を考えてジムをやめ検査すくめで沈んでばかりの一年でしたが、ここで負けてはいけないと思い、再度スポーツジムに挑戦しようと思っています。「沈」から「浮」を目指し頑張ります。



今月のおたよりテーマ②

「プレゼントの思い出」です。

赤いバラが心に染みしました

バラストピーさん

娘の1才の誕生日に育児で疲れ切っていた私に、夫が大きな花束をプレゼントしてくれました。

当時、娘は夜泣きがひどく本当に毎日大変だったの、夫の心遣いが何とも嬉しく、赤いバラが心に染みました。

もう60年近く昔のことですが、それ以来、夫からお花をプレゼントされたことはありません。

誕生日のプレゼント

じゅんちゃんさん

誕生日が12月下旬だったので、子どもの頃はゲンゼの下着がプレゼントでした。

孫からのプレゼントにウルウル

廣江百合子さん

「初任給を頂きました。ほんの気持ちです」とメッセーカード付きのプレゼントが届きました。慣れない地で、慣れない仕事に頑張っている孫からの思いがけない贈り物にウルウルしました。数年経った今、りりしい青年に成長した姿に出会うと、あの時の感激がよみがえります。

自由投稿

寒くなりましたね…。

長尾節子さん

暑さ寒さも彼岸までとはよく言ったもので、最近朝晩が急に涼しく、寒くなりました。若い方は大丈夫かもしれませんが、皆様ご自愛ください。

やっと会えました

野津三枝子さん

コロナ禍で三年会っていない姉がフィリピンから一カ月間の滞在予定で帰国しました。その間一度だけ三分間話をしました。顔を見ただけでほっとしました。今度会えるのは何時でしょうか。元気で頑張っているね。

会いたい、行きたい。

中武和子さん

コロナウイルス禍で大好きな旅行にも行けず、県外にいる息子一家にも逢えず。まだ伺っていない東北の地へ行くのを楽しみに健康に気をつけて毎日すごしています。元気なうちに早く行きたいです。

これからも教えて下さいね

石倉優子さん

今年は「すこしおレシピ」のおかげでゴーヤをしつかり食べることができました。ありがとうございます。これからも簡単でおいしい料理教えて下さいませ。

認知症について

堀田扶見子さん

認知症の人の気持ちを考えてみようの記事について。現在はまだ見守る立場ですが、将来逆の立場となった時、周りの皆様の温かい目が必要不可欠なものだと感じました。

散歩からの…。

ムラサキシキブさん

朝の散歩も去年から日課となってきました。早朝は気持ちよく庭先の花に感動したり、歩き仲間との出会いも収穫でした。

すこしおレシピを楽しみにしています

田淵 香さん

初めておたよりします。いつも「すこしおレシピ」を楽しみにして作っています。が、ついつい「塩」を入れすぎてしまいます。

今回はかた焼きそば野菜あんかけを作りました。とてもおいしくできました！

楽しいです！

石川浩子さん

クロスワードにムチュールです。1ページができないと、次の仕事に手が付きません。少し中毒でしょうか？でも、本を買っては、頭を捻ってます。

久しぶりの

松江水燈路へ

岡本英子さん

10月15日松江水燈路へ行ってきました。沢山の出入で賑やかで手作りの行燈も素敵。松江らしい雰囲気。暗やみの中の静かな明るさと夜空には十三夜の月が輝いていました。

明日こそ!!

今井恵子さん

お医者さんに、とにかく「歩きなさい」と言われている。「歩けなくなりそうですよ」分かっているけど、ついつい今日も庭の草取りで終わりました。明日こそ買い物に歩いて行こうと思っています。

創立70周年記念企画 原稿募集！

「生協とわたし」

松江保健生協は今年創立70周年を迎えます。

「強い体」機関紙編集委員会では、記念企画としてみなさんからの原稿を募集します。2023年1月号（新年号）より6回の連載で掲載します。

あなたの思い出などお寄せ下さい。

- 文字数 500字まで
- ペ切り 2023年2月末日
- 採用された方に図書カード(2,000円分)を進呈いたします。
- 宛先 〒690-8552 松江市西津田8-8-10
松江保健生協「強い体」機関紙編集委員会



- 「おたよりひろば」(2月号)の募集テーマは
- ①「冬のおすすめ料理」
- ②「自由テーマ」
- ③「生協とわたし」です。
- どれでも応募できます。

2022年12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** ふれあいみれよ

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 <https://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(金)～1/3(火)
一般外来を休診いたします。

1月4日(水)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	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 下	鈴 木 高 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 第4 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のみ)	眞 木 薫 仲 田	
腎・透析科						大学医師	
脳神経内科			松 本 ※受付10時まで	大 田 誠 (再診のみ)	柴 田 ※受付10時まで	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 嘉 岡 本 ※受付10時まで	高 二 濱 嘉 宮	吉 岡 榎田(大学)	高 二 濱 嘉 宮 ※受付10時まで	二 嘉 宮 本	
外 科		内 佐 田 山 藤 本	交代制	内 橋 横 山	交代制	佐 藤 山 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			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。

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 力		
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／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)

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土曜日の午前のみ行っています。

※ 矯正は第3月曜日で完全予約制です。

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。