



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (2月末日現在)

組合員	33,928人
出資金高	1,661,306,800円
平均出資金額	48,966円
機関紙手配り協力員数	1,939人
手配り配布数	12,693部

# 4月号

2022年4月1日

# No.571

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→

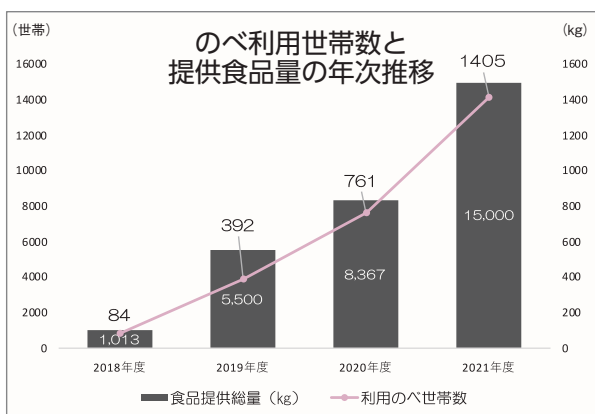


# 安心と元気を届けて

## ～発足して4年目を迎える「あったか元気便」～



みんなで一斉にパッキング作業します



2018年に「フードバンクしまねあったか元気便準備会」として古志原小学校区からはじまった取り組みは、昨年12月には、松江市内の11の小・中学校の取り組みに広がりました。利用も18年度の、延べ84世帯、延べ家族数291人から、21年度(3月末見込み)は、1,405世帯、家族数4,940人と17倍に増えました。さらに、21年度は、島

冬休み便を利用された方々からは、「日々淋しい思いをすることが多いですが、こんなに楽しくしていた

「元気をもらいました」、「子どもたちの笑顔が胸に」

根大学の学生支援や県内の5つの子ども食堂のお米応援にも取り組みました。食品の提供や寄付金など「支え合いの輪」も10倍、20倍に広がり、「点」からはじまった取り組みは、まちづくりの輪に広がっています。

「フードバンクしまねあったか元気便」は、松江市内の小・中学校に通う「就学援助世帯」の子どもたちと家族に、給食のない長期休校期間の夏休みなど年4回を基本に食品を提供し、「元気」と「安心」を届け、「孤立」を防ぎ「自立」を応援することをめざしています。また、21年度は長期化する「コロナ禍」のなかで「臨時食品応援」を10月、1月の2回取り組みました。こうした取り組みを通じて、「困ったとき」は、おたがいさまのまちづくり、「地域の子どもたちは、地域のみんなで育てるまちづくり」を広げることがめざされています。

今後も、松江市、さらには県下の小・中学校に取り組みを広げることがめざし

「おたがいさま」の「支え合いの輪」が広がるまちづくりへ

だいて心が温かくなりました。毎日ひとりでたたかっている気がしていました。食が、頑張っているとうとう元気をもらいました。「子どもたちが、箱を開けた瞬間の笑顔は胸に焼きついており、涙が溢れてしまいました。」など、ひとり親の方が利用者の8割以上を占めているなか、頑張っているお母さんたちからの声が、たくさん寄せられています。

急遽に広がる利用者への対応に、お米や食品、費用、ボランティアの確保が一番大きな悩みです。

21年度は、約15トンのお米や食料品を寄付いただいたのをはじめ、宅配料や補充する食糧の購入費などの直接的な費用は、生協や農協の組合員さんや職員さん、企業や個人から300万円を超える募金が寄せられ、何とか賄ってきました。

今後、松江市内の全ての小・中学校で取り組んだ場合、直接的費用だけでも、これまでの3倍から4倍、県内全域の場合なら10倍以上の費用が必要になります。同様に、お米をはじめ食品の確保、作業のボランティアの広がりがつくりも大きな宿題です。

1月末現在で、松江保健生協の組合員・職員のみさんから、募金61万5千59円、お米2トン、食品122kgのご協力をいただいています。発足から4年目のヨチヨチ歩きを取り組みですが、たくさんのおみなさんの「支え合いの輪」へのご協力をお願いします。

### ～利用者の声～

- 内容がとても充実していて、こんなにもらえるのかと嬉しくなりました。子どもはお菓子が入っていてとても嬉しそうでした。利用するのを悩んでいたお母さんにも、こんな感じだったよと紹介しました。
- あったか元気便を利用して1番ほっこりする瞬間が、受け取りに行った時のスタッフさんの対応、優しさです！食材も頂けて幸せ2倍で毎回帰宅しています！
- 普段では買えない 頓原の餅、米のきぬむすめ、コープの国産レトルトカレー、高級そば等入っていて、感動しました。
- 雨が降る寒い中でも、スタッフの方々は温かい笑顔で迎えてくれました。車の誘導までしてくださったり、品物以外でも暖かい気持ちになりました。パッキングをしてくださっているボランティアの方々も含め感謝するばかりです。④
- クリスマスの袋におやつが入っていて、子どもは段ボールを開けると見つけて大喜びでした。手書きのメッセージも長男が読み上げて、家族みんなで喜びました。受け取りに行ったのですが、話をしながら食材をもらい、車に運んでもらい凄く嬉しかったです。



ちょっと気になる

院外処方のお話

院外処方あれこれ

松江生協病院 薬剤部 部長 内藤 明

4月よりふれあい診療所はすべて院外処方となります！

ふれあい診療所では、これまで一部(月々金曜午後診療など)の院外処方箋を発行していましたが、2022年4月よりすべての患者様を対象に院外処方箋を発行することになりました。

島根県の薬剤師不足は深刻で、当院でも薬剤師獲得には大変苦労しています。この間、何度も検討を重ねてまいりましたが、現在の薬剤師の人数では外来調剤に携わることが困難であるとの結論になりました。

組合員、患者様にはお手数をおかけすることとなりますが、ご協力の程よろしくお願い致します。

院外処方とは

院外処方とは厚生労働省が進める医薬分業の制度に伴い行われるものです。医師が薬を渡す代わりに院外処方箋を発行し、保険薬局の薬剤師が処方内容、薬の飲み合わせ等を確認し、お薬を渡すシステムです。

このシステムは世界の先進国のほとんどで実施されており、我が国でも全国の病院、診療所の多くが院外処方となっており、松江市内でもほとんどの医療機関が実施しています。

院外処方のメリット

院外処方のメリットとしては、医師は診察に専念することができ、また他の医療機関でもらった薬や市販薬・健康食品などのお飲み

合わせのチェックを保険薬局の薬剤師がより専門的な立場でチェックすることにより、安心して薬を服用することが出来ます。お薬の説明についても、ゆっくり時間をかけて聞くことができ、さらに患者様の希望により服用しやすい形態(錠剤の粉砕や一包化など)にも対応する事ができます。

かかりつけの薬局では患者様の薬歴簿(薬の服用の記録)がありますので、過去のアレルギーなどの副作用の記録から、今回出された薬が安全かどうかをチェックできます。また、病院での待ち時間も院外処方箋にすることにより短くなります。

一方、病院の薬剤師は院外処方箋の発行により、入院患者様の調剤、注射薬調製や服薬指導(薬剤管理指導)などの業務に集中し、他の医療スタッフと連携しながら入院患者様の安全・安心な薬物療法に取り組むことができるようになります。

薬の受け取り方は、院外処方箋を保険薬局に直接持参して頂く方法と、診療所に設置してあるFAXを利用する方法があります。FAXを利用すると、保険薬局が事前にお薬を準備することができ、後で院外処方箋を保険薬局に持参された時にすぐにお薬をもらうことができます。待ち時間の短縮になります。なお、発行された院外処方箋の有効期限は4日間なので、それを過ぎるとすぐにお薬がもらえなくなる

薬の受け取り方は…

「医薬分業」1997年以降、急速に進む



医師と薬剤師がそれぞれの専門分野で業務を分担



診察



「院外処方せん」をお渡します

ご希望の方法でお薬を受け取れます



保険薬局へ直接

「院外処方せん」を持参し、お薬の受け取り

FAX受付コーナー



ご希望の保険薬局へ「院外処方せん」を

FAX送信(事前に保険薬局でお薬の準備) 「院外処方せん」を持参し、お薬の受け取り

～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



http://www.matsue-seikyoin.jp/about/murayogitegaku.html

松江生協病院では24時間救急対応をしております。

いたしません

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)はいたしません。

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。





# 元気いきいき活動しています!

安来  
第1・第2  
支部

**るるぶとニュースポーツで  
手配り人さん交流会を開催!**

1/17

1月17日、「ふれあいプラザ」で安来第1・第2支部合同の「手配り人さん交流会」を開催しました。参加者は26名でした。

感染症対策を行いながら、まずはストレッチ体操で体をほぐした後、「ミニボーリング」「スカットボール」「オーバルボール」のニュースポーツ三種を楽しみました。

参加者さんからは「久しぶりに体をうごかし気持ちよかった」「みんなに会えておしゃべりができ楽しかった」などの感想をいただきました。

2時間ほどの「手配り人さん交流会」でしたが、ニュー



ストレッチ体操

スポーツを通して、でかける、つながる、あんしんをむすぶの保健生協の活動が楽しめました。

一つ残念だったことは、昼食をみんなで食べる予定でしたが、「コロナ禍のおり涙をのんで持ち帰り弁当になりました。」(清水晴子)

宍道支部  
芋彫り班

**オーラルフレイルで  
おうち元気!**

1/18

私達の班は十二年前、伊藤幸子さん(班長、指導者)の絵手紙アルバムに魅了され、当時は芋版で作っており、そこから芋彫り班と命名しました。今は消しゴム版で絵を彫り、賀状等のやりとりで楽しんでます。近年は手書の賀状はほんにまれで…。毎年二月の班会では届いた賀状の中から、お互いが持ち寄り勉強もしますが、印刷がウン90%?

高齢者の機能低下を遅らしかす事は自分自身の毎日の生活に関わると感じさせていただきました。「パパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」食前の必須です。(須田京子)

西川津支部  
深町班

**班会って最高だよ!**

2/8

深町班をスタートして、もうかれこれ20年近くになります。

楽しい仲間と月に1回集まるのが、本当に楽しくてお互いに元気をわけあいながら、かけがえのない時間を大事にしています。

今回は、久しぶりに自分たちの身体の状態を知るために、あらゆる健康チェックを(血圧・体組成・尿・骨密度・足指力)行いました。正月明けからの健康チェックだったのでドキドキ。なんと、骨密度測定の結果が全員平均を



毎月尿チェック  
がんばってま〜す

上回りました。すごい!!みんなで結果を見て、やっぱり健康チェックは大事だね〜と。生協の班会があつて本当に良かったです。これからも、楽しくさらに楽しく続けていきたいと思えます。(重矢栄子)

宍道支部  
池田班

**今年度を締めくくる  
元気で楽しい班会をしました!**

2/8

池田班は2月が今年度最後の班会でした。

インナーσκランで体脂肪率、筋肉量など計測したあと、今年度の活動の振り返りをしました。「今年度もコロナに振り回された1年だったけれど、なんとか無事元気に活動できたね」とみんなで喜びました。

つづいて今年度の活動計画に移ると、「おでかけしたい!」の声。「行きたいがぁー!どこ行かか?」と盛り上がり、「でも、やっぱりコロナが落ち着くまではガ



マンだがぁー」。コロナ感染拡大の中でも、何が出来るのか考えて、楽しい時間が過ごせたらいいと思っています。(班長 伊藤照子)

## 移転やご家族の異動があった時には、お知らせ下さい。

県外転居・ご本人様の死去の場合は、出資金返金または名義変更手続きが必要です。下記へご連絡ください。

地域担当課 (0852) 27-3774 本部総務課 (0852) 22-0723

## 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 4月16日(土) 10:00~11:30

■会場 松江テルサ1F テルサホール

■内容 1部 特別講演・2部 支部表彰など  
「最期までお口で食べる? 食べない? お食い締め」  
愛知学院大学心身科学部健康科学科 准教授 牧野日和氏

■参加無料

\*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。



## わたしのまちの青空健康チェックのご案内(4月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
4/7(木)	安来第1・第2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
4/12(火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧測定、体脂肪、筋肉量
4/20(水)	法吉	浜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

※いずれも無料で行っています。

※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、天候によっては中止する場合があります。

## サロン 4月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
4/6(水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:30~14:00	コーヒー、お菓子
4/11(月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	血圧測定、脳トレ、体操など
4/28(木)	寄らこいサロン(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

※コロナウイルス(県内)感染拡大状況によっては、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。



「そばうち」  
古志原西支部  
寄らこいサロン



当院では卒後教育として、入職1年目から3年目までの看護職を対象に集合研修を行っています。今回は、3年目看護師11名を対象に感染対策を講じながら研修を実施しました。

永田認知症認定看護師より「認知症患者さんの退院にむけた援助方法」をテーマに講義して頂きました。

研修生からは、「入院は非日常であり患者さんのニーズを把握していきたい」「歩きたいと言う訴えひと

松江生協病院

3年目研修  
認知症患者さんに  
尊厳ある支援を学ぼう

1/25



(3年目教育担当)  
3階西病棟 笠谷千夏

つでも患者さんの中には、様々な思い(例えば寿司を食べに行きたい)などがあり、深く聴いていくことの大切さを学んだ。「ご家族様からお話を聴き、今後の生活の場を把握し退院支援へ継ぎたい」などの感想があり、多くの学びが得られる機会になりました。

3年目の看護師は職場の中心的存在であり、頼もしい存在です。今回の学びを活かした看護実践を行ってくださることを期待しています。



せいぎょう学園  
福祉センター  
学園ヘルパーステーション

笑顔で寄り添う  
ケアの提供を



鬼役はいつも優しい職員さんです

職員からの節分に  
関する小話聞いて、  
いざ、厄落としの鬼  
退治決行。新聞紙を  
丸めたボールを鬼に  
目掛けて投げており  
ました。中には自ら  
車いすを自操し、活  
気よく、バンバンポ  
ールを鬼めがけて投  
げていました。

利用者様から「節

介護医療院  
「虹」

鬼は外！福は内！  
2022年の  
節分行事を開催

2/2

「ああ。正月だな」と思  
っていた1月は過ぎ去り、  
2月は逃げると言われるよ

うに2月に入りました。2  
月2日食堂に利用者様に円  
形に集まってもらい、節分  
の行事レクリエーシ  
ョンを行いました。

よろしくお願いたします

学園ヘルパーステーシ  
ョンは、管理者1名、訪問介  
護員10名、事務員1名の12  
名が所属しています。私達  
は、ご自宅に訪問させて頂  
き、入浴・排泄など身体に  
関わる事、買い物・掃除・  
洗濯・調理等、出来にくい  
家事を支援しています。ご  
利用者様、ご家族様から「あ  
りがとう」「待っていたよ  
りかとう」「待っていたよ  
ろしくお言葉を頂くと、励  
みになり、やりがいを感じ  
ます。同じ建物の中に、支  
援センター(ケアマネージ

動しております。

昨年11月より新しい職員  
が2名加わり、一人一人の  
力を集結し、パワーアップ  
しました。これからもチー  
ム一丸となり、「笑顔で寄  
り添うケア」を提供してい  
きたいと思えます。引き続  
き感染対策を講じながら訪  
問して参ります。何かお困  
り事がありましたら、お気  
軽にご相談下さい。心より  
お待ちしております。

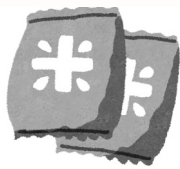
(学園ヘルパーステーション  
深井由紀子)



分には自分の年の数ほどの  
豆を食べんといかん。豆は  
ないのか」と話される方も  
おられました。「昔はした  
けど子供が大きくなってか  
らはしとらんなく」と話さ  
れる方もおられました。終  
わった後も楽しかったと伝  
えてくださり、利用者様の  
楽しそうな姿を見られて良  
かったです。(寺田門脇)

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。



〈お申し込み・お問い合わせ先〉  
地域つながりセンター  
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 http://foodbankshimane.com



2022年度総代選挙について

第77回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙の立候補又は推薦の受付を下記のとおり行います。

総代立候補期間	4月4日(月)～4月14日(木)	総代定数	250人
総代選挙期間	5月9日(月)～5月11日(水)	立候補資格	組合員本人

届 け 出 総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。なお、詳しくは松江保健生活協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 松江保健生活協同組合  
お問合せ先電話 (0852) 27-3774 (地域担当課)

松江保健生活協同組合 第77回 通常総代会

開催日: 2022年6月25日(土) 時間: 9:30~12:30  
会 場: 松江テルサ 1階多目的ホール

松江第二中学校のみなさん  
ありがとうごさいますー！



三中から代表して生徒さんと深津先生が折り鶴を贈呈に来ていただきました。

松江市立第三中学校の生徒のみなさんが、コロナ禍で地域の安全を守っている松江生協病院に感謝を伝えようと、第三中学校独自の取組み「地域貢献プロジェクト」より折り鶴の贈呈がありました。生協病院からは、高濱院長、三島事務長が贈呈式に出席しました。新型コロナウイルス感染症が拡大するなか、力強いエールをいただきました。

拝啓  
寒さの中にも、ようやく春の気配が漂う今日この頃ですが、皆様は、お元気で過ごしてでしょうか。  
私たちは、あと十日余で卒業します。卒業を前に地域の安全を守ってくださっている皆様へ何か恩返しができなかと考えた地域貢献プロジェクトに取り組みました。贈らせていただいた千羽鶴では十分に感謝の気持ち伝わるか、不安ですが飾っていただけるとうれしいです。  
これまで本当にありがとうございました。これからもどうぞよろしく願います。

令和四年二月二十五日  
松江市立第三中学校 三年生



4月の「オレンジカフェ」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 4月24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 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」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)

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

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

WHO世界保健デー協賛

参加費無料

城山健康ウォーキング

WHO世界保健デー(4/7)に協賛し松江保健生協では、城山健康ウォーキングを開催します。お花見をかねて、ぜひご参加下さい。



日時 4月6日(水) 10:00~12:00 ※雨天中止

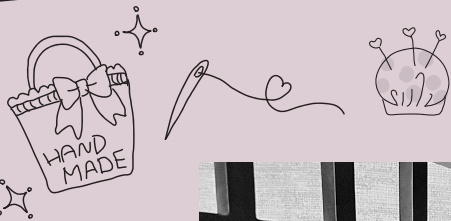
集合場所 松江城山 観光案内所前

内容 城山周辺の健康ウォーキング

お問い合わせ 松江保健生協 地域担当課 健康づくり委員会 ☎(0852) 27-3774

※マスクと飲み物は各自ご持参下さい。新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合があります。

文芸コーナー



「着物で作ったかばん」「大島紬の端切れで作ったお地蔵さんとぼっくり」  
八束支部 竹谷秋美さん (2作品)



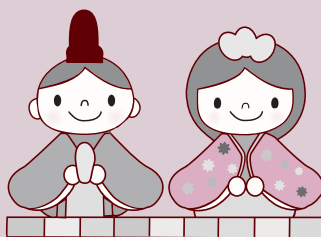
「傘で作ったエコバック」  
持田支部 福田雅子さん



「手作りチューリップ」  
矢田青葉台支部 魚さん



「着物で雛人形」出雲郷支部 きくちゃんさん



組合員さんが考案した

# 2021 すこしおレシピコンテスト

塩分(1人分) 0.43g

## 特別賞作品の紹介

材料(4人分)

- ・じゃがいも ..... 500g
- ・片栗粉 ..... 大さじ2
- ・ニラ ..... 50g
- ・油 ..... 少々
- ・コーン(缶) ..... 60g
- ・ケチャップ ..... 大さじ2
- ・ベーコン ..... 36g

★じゃがいもの旬になると、たくさんあるので…レンコンを入れても良いかなと思いました。

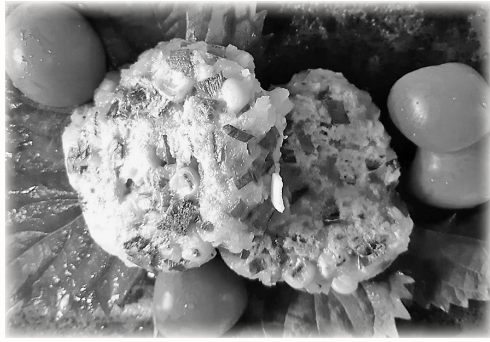


### 作り方・ポイント

- 1 じゃがいもはおろし金でおろす。メーカーが水分が少なくても良い
- 2 ニラ・ベーコンは小口切りにする。
- 3 缶コーンは水分を切る。
- 4 ①②③をボウルに入れ、片栗粉を入れて混ぜる。
- 5 好みの大きさに丸めて少し押しつぶす。フライパンに油を敷き、両面を焼く。
- 6 ケチャップをつけて食べる。ポン酢でもよい。

塩と上手におつきあい  
すこしお

## じゃがいものおやき



## 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、5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 2022年4月30日  
(当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |          |          |          |          |          |         |         |          |         |         |         |
|---------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| 曾田 幸子さん | 鈴木 精子さん | 近藤 越子さん  | 勝部 尚子さん  | 重谷 千佳さん  | 岡本 幸枝さん  | 岡 千佐美さん  | 大西 智久さん | 遠藤 良江さん | 海老谷 壽永さん | 稲田 節子さん | 芦野 博子さん | 青木 弘美さん |
| 藤井 和子さん | 原田 郁子さん | 長谷川 博美さん | 野津 三枝子さん | 生和 真由美さん | 西村 嘉代子さん | 中西 一恵さん  | 永井 積子さん | 坪倉 重信さん | 土江 弘子さん  | 田原 文子さん | 田中 国枝さん | 園山 泉さん  |
| 渡邊 恵子さん | 和田 茂さん  | 米田 月渚さん  | 吉岡 淑子さん  | 山本 玉江さん  | 山根 昌芳さん  | 村上 恵美子さん | 三代 剛さん  | 三隅 幸彦さん | 三島 陽秀さん  | 松本 静さん  | 前田 静江さん | 前田 静江さん |

284名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●2月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「ペキンゴリン」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

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

カ	セイ	ペ	ガ	サ	ス
リ	ツ	シ	ユ	ン	ハリ
	ブ	ツ	リ	ツ	ラ
エ	ン	カ	コ	ウ	ン
ホ	カ	ゴ	メ		アカ
ウ	サ	ギ	ヘ	チ	マ
マン		ボ	ン	ノ	ク
キ	ゴ	コ	ロ		ウ
					チ
					キ

- 「タテのカギ」
- (2) 大きな差。〇〇〇〇の差
  - (1) 朝鮮半島の代表的発酵食品
  - (3) 付け加えることです
  - (4) 収穫量日本一は山形県
  - (5) 違う意見のこと
  - (7) オペレッタ
  - (10) 無言劇とも言われます
  - (11) 人の〇〇見てわが〇〇直せ
  - (14) 関心が尽きませぬね。
  - (16) 〇〇〇津津
  - (18) 鹿児島県出水市は〇〇の日本一の渡来地です
  - (23) 大根〇〇〇〇、千両〇〇〇
  - (21) 十八番
  - (19) 東京都、名古屋市、大阪市にある〇〇〇〇区
  - (23) 着物には欠かせません環境に配慮します
- 「ヨコのカギ」
- (1) 「弥生」の次です
  - (3) ローンをすべて返済
  - (6) 貝の殻を取りました
  - (8) 容疑が濃厚です
  - (9) 百貨店の食料品売り場を
  - (11) こうも言います
  - (12) ユーロ以前のフランスの通貨単位は?
  - (13) 古代中国の王朝
  - (15) 竜のあごの下にあるというろこ
  - (17) 〇〇〇〇庁は経産省の外局
  - (19) 小さな火事
  - (20) 幼児には必要です
  - (22) 地球の表面積の約7割
  - (23) 高揚感。〇〇・アンド・ロー
  - (25) 女郎花って読めますか
  - (26) 大相撲の地位の一つ
  - (26) 理髪店です

【2月号の解答】  
ペキンゴリン

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



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 「新しい チャレンジ」 です。

今年は…。

一瀬律子さん  
今年、「強い体」を配るとき、車を使わないで、必ず歩いて配ろうと思っています。だんだん筋力が衰えてきているからです。

### まずは第一歩

スマイルさん  
動こう、動こう…と思っても、なかなか運動を続けることが難しいです。そろそろ寒い冬が終わり、春がやってくるので、「今度こそは…」と思っているところなんです。まずは、少しずつ、できることからチャレンジしていきたいと思っています。まずは、第一歩ですね。

### チャレンジ

安来のオジイさん

昨年10月、特定健診で高血圧が判明。その後、通院・投薬を続けていますが、毎日の晩酌のせいか、なかなか血圧が下がりません。適度の運動と減酒にチャレンジし、血圧を下げたいです。

### 新しいチャレンジ

愚進さん

故事・諺のひとつに、七重の膝を八重に折る、その通りに、米寿を迎えて、新しいチャレンジとして、毎年の朝顔づくりに新趣味として、ひとつの支柱のまわりに、6〜8つの種を播いて、柱にからませて、のぼり花にしてみることにしました。出来上りが楽しみです。

### 今年こそは

ワリスマスローズさん

断捨離…！気持ちはヤマヤマ!!なかなか思い切れませんが、今年こそは、思い切ったと思っています。

### 何事も恐れず

チャレンジ

さくら子さん

初めて、脳ドックを受けました。結果は？内緒ですが、耳元には優しい音楽が流され、思ったよりの音楽に受けられました。何事も恐れずチャレンジして自分の体を知る事が大切ですね。

### 今月の おたよりテーマ② 「思い出の お花見」 です。

### 場所とり

さやさやさん

久しぶりにお便りします。もうかれこれ40年近く前に、初めて職場で仕事をしていた頃（昭和50年代）、土曜日の午後になると仕事の合間に営業さんが、松江城でお花見するために、ブルーシートで場所とりをしていた思い出があります。今ではどうも考えられないことですが、当時はまだ今のような携帯もなく、ポケベルの時代。そしてあの日、みんなでお花見したことは私の青春の1ページの思い出として残っています。

### 父

M・Iさん

今は認知症となった父で、私が小学生だった頃、仕事途中だったと思いますが、若かった父と二人で桜の花見に隣の公園に買ったお弁当を持って行った記憶があります。父はもう忘れていて、しょうが、ほんわかとした良い思い出です。

### 弁当

N・Yさん

30年前、木次の土手に桜の花見に行きました。子どもが小さかったので、弁当は私が持っていました。いざ食べようとした時、子どもがぐずり、そのはずみで弁当が川に落ち、弁当が食べられません。今では、懐かしい思い出です。

### 出来事

A・Mさん

子どもの頃、地区のお花見がありました。いつも仕事で参加しない母が出席した時のこと。近隣の人から「あんたが来ると思わなかったよ」とお酒をついでもらったり嬉しそうに話をする母でした。母親が亡くなって2年過ちましたが、その時の母の顔を思い出すと同時に、地域の方々の優しさや温かさを今でも感じることができました。



(イラスト) 大東支部 槇原和雄さん

## 自由投稿

### お口の健康第1

岩谷和子さん

口の健康第1。マスク着用していても帰宅時点で、手洗いうがいや念入りにする。早寝・早起き朝食はしっかり食べ、適度の運動をしたりして毎日気持ち良く過ごしていきます。

### 役立っています

小谷奈津さん

生協のすしおレシビがとても役立っています。料理の本は材料を揃えるのにお金がかかったりしますが、すしおレシビは主婦の感覚で無駄をなくし栄養豊かで作って楽しんでいます。

### 新米配布者

田原とも子さん

強い体の新米配布者になりました。まだ配布ばかりですが、顔もわかりませんが、いつかは顔を合せてお話しができる日を願っています。

### 春ポカポカ

木村善子さん

早く春がきて全身にポカポカの陽をいっぱい浴びて野道を散歩したいですね。

### なぜだかわかりませんか？

山本登志子さん

4年の内、3年はいつも2月と3月の日付と曜日が一緒。

なぜだかわかりますか？2月のカレンダーをじっくりと見てみましょう。オリンピックと関係あるかも……。

### 卒業式

もかちゃんババさん

我が家は3月に高校、中学を卒業する孫がいます。

今年もコロナが増加していますが、卒業式は行なわれるとは思いますが、人数制限の寂しい式になるかと思うとかわいそうです。孫の親達の時、在校生達にぎやかに送ってくれた事を思い出します。その様な卒業式になってくれる事を願うババです。

### 片付けたいです

若槻周子さん

昨年以来コロナコロナで大変な毎日です。早く終息して遠い過去の話で片付けたいです。皆さんも頑張らしましょう!!

### 「ぶくぶく」 「ガラガラ」

茶臼山さん

昨年末、歯が痛くなりとうとう我慢できなくなり「後期高齢者歯科口腔健診」の受診に行った。結果はBMIの低さ、噛む力の低下傾向、栄養指導の勧めの案内を受ける。オーラルフレイル言いながら2年間も歯科にいかなかった罰が当たった。生協歯科医師の話を聞いて歯磨きの後、うがい「ぶくぶく」「ガラガラ」を始めた。

### 好評でした

永野昭雄さん

今は会社を辞め、暇になり、ボケ防止と粗大ゴミにならぬ様、毎日主夫業に励んでおります。入会して間もなく、すしお料理レシビが欲しい方と言われ、サッと手をあげたら、ふと視線を感じ、そうか回りは女性ばかり、その夜早速家にある材料で、二品、更に翌日も二品作りしました。中々好評でした。ごちそうさま!!

### 「おたよりひろば」

6月号の募集テーマは

### ①我が家の

自慢の「ポイント」

### ②気分転換の仕方

です。

おたよりひろばの募集テーマは

2022年4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へどうぞ。
- ・ホームページ <http://www.matsue-seikyō.jp/>



スマートフォン用  
サイトはこちら

ゴールデンウィーク(4/29(金)~5/6(金)の期間中の診療について

4月		5月					
29日(金)	30日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
×	×	×	○ 通常診療	×	×	×	○ 通常診療

※3/10現在の体制ですが、今後変更になる場合があります。

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	数森	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	越山 山下	鈴木 (第1・3)	鈴宮廻 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)	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学		
脳神経内科			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	新患	高吉嘉	濱岡本	高嘉	濱宮本	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで
	予約	内田 佐藤本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本 山	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	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、予約専用電話にて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：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。

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		
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/10:00~ ○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  
☎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。

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	担当医	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。

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。