



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (1月末日現在)

組合員	31,808人
出資金高	1,580,962,600円
平均出資金額	49,703円
機関紙手配り協力員数	1,851人
手配り配布数	11,521部

3月号

2026年3月1日

No.618

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 <https://www.matsue-seikyo.jp/>
スマートフォン用サイトはこちらから→



暮らしや健康に役立つ
情報をLINEで発信中!



2025年度健康チャレンジ

つながって健康チャレンジ20周年!!

大東支部すみれ班
元気に楽しくチャレンジしました!



八東支部 サロンで一緒に体操!



広げよう

健康チャレンジ

2025年度の健康チャレンジは、20年目を迎えました。きつずチャレンジ・大人チャレンジは、9月～10月の2か月間で実施し、約6,700人の参加となりました。チャレンジシートは今回両面使えるように工夫して作成、参加者からは取り組みやすかったという声があがりました。

参加者からは、1～2か月のチャレンジを健康づくりの好機と捉え、大人は健康を考えてのストレッチやガーデニング・禁酒など自分なりの目標を立て、チャレンジをしておよかったとの意見もありました。

きつずチャレンジは、実施期間の変更により、昨年に比べると参加者は減少しましたが、早寝早起き・丁寧な歯磨きなど頑張ったことを認めてもらい、親子の関わりが深まったという声もありました。

この健康チャレンジが一人一人の健康づくりに繋がり、また生協の仲間づくりに繋がり、これからもお友だち・地域の方などに声をかけて頂くようよろしくお願いします。

健康チャレンジ実行委員会 委員長 清水 悦子

参加総数

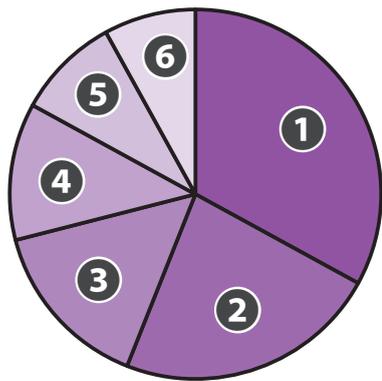
6,721人

大人

5,336人

きつず

1,385人



大人チャレンジ コース別結果

- ①さわやか運動(33%)
- ②お口の健康(23%)
- ③元気もりもり食生活(15%)
- ④その他自由テーマ(12%)
- ⑤ゆったりぐっすり(9%)
- ⑥深酒・禁煙(8%)

「さわやか運動」、「お口の健康」は多くの方がご参加される毎年人気のコースです。松江保健生協では医師や専門職員が参加し、運動や健康づくりに関わる企画が多く開催されています。これを機にぜひ参加してみませんか♪

チャレンジ感想

「休肝日をつくりました」

春に採血の数値が高かったため、生活改善に取り組みました。農繁期で体を動かす機会が増えたことで、食事と睡眠のリズムが整い、無事に数値が下がりました。

大人

「ヨガ教室、ウォーキング、ラジオ体操…たくさん活動しました」

84歳の私の健康の支えになりました。ありがとうございました。



きつず

「はやね、はやおきをがんばったよ」

毎日なかなかきかけることができなかったけれど、1か月間きをつけてみて、少しの間だったけど楽しくできてよかったです。これからもつづけていきたいです。

「おうちの方から」

きちんと自分で起きることができてすごかったです！冬の寒い日でもつづけて早起きするようにがんばろう！

「おべんきょう」がんばったよ！

「おうちの方から」

いつもより早起きしてお勉強ができました。最近では自ら進んで学習できていることにびっくりです！よく頑張りました！かっよかったよ!!



参加費
無料

春の組合員活動交流会のご案内

申込
不要

抽選会が
あります!!

日時 4月17日(金)13:15～(開場12:30) 場所 松江テルサ1階テルサホール

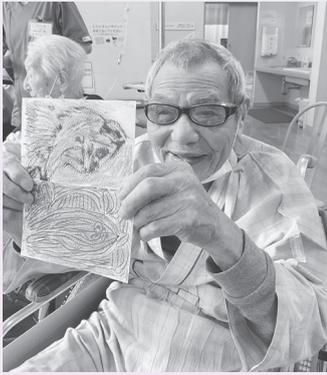
第1部 ○オープニング 大正琴(ブーフーウー) ○2025年度組合員活動報告

第2部 ○健康づくり委員会 体操 ○お楽しみ企画 ○各支部活動報告、生協より報告

※マスク着用でご参加ください。
※飲み物は各自でご持参ください。

絵てがみの会

リハビリ室より



組合員さまとの偶然のご縁をきっかけに、入院患者さまを対象とした「絵てがみの会」を開催することができました。3階東病棟では、集団リハビリに取り組み、日頃は運動や口腔体操などを行っています。

今回は気分転換や患者さま同士の交流を目的に、いつもとは少し違った活動として絵てがみの会を企画しました。本会は、組合員さまより絵てがみの道具をお貸しいただけることとなり、温かいご厚意により実現しました。当日は、参加された皆さまが思い思いの色や言葉をのせながら、和やかな雰囲気の中で作品づくりを楽しまれていました。久しぶりに筆を持たれた方や、初めて挑戦される方もおられ、「楽しかった」といった声が聞かれました。作品を通して自然と会話が生まれ、患者さまの笑顔に触れることで、関わった職員にとっても心が和らぐ、あたたかな時間となりました。

(リハビリ室 元廣美紀)

フードバンクしまね パッキングボランティア募集

申込締め切り
2026年
2月26日(木)
(厳守)

作業日程	会場
3月 5日(木) 10:00~12:30	高齢者住宅 ふらここ 1階
3月 9日(月) 10:00~12:00	
3月10日(火) 10:00~12:00	
3月11日(水) 10:00~12:00	いきいき プラザ 1階 体育館
3月16日(月) 15:30~17:00	
3月16日(月) 18:00~19:30	
3月17日(火) 18:00~19:30	

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。

問合わせ
申込先

「あったか元気便」事務局

松江市西津田3-5-16 J地域つながりセンター内
TEL:0852-67-7350/FAX:0852-67-7351
E-mail attakagenkibin@gmail.com

ばけばけ人気にあやかって

「ここにも行ってみるだわ!」 Part2

まもなく最終回を迎える朝の連続テレビ小説「ばけばけ」。先月に引き続き小泉八雲と小泉セツゆかりの場所を組合員さんにご紹介いただきました。

① 萬壽寺

住所: 松江市奥谷町94



ドラマでモデルになった、小泉セツの養父母と祖父のお墓があります。お墓へのお参りの際にはお寺にお声がけくださいとのことです。

(組合員Iさんより)

② 児守稲荷神社

住所: 松江市石橋町74



当時小泉八雲が願掛けの絵や文に興味を持ってお参りしていました。境内に公園があり、子どもを見守ってくれています。

(組合員Kさんより)



持田支部ではNHK見学でばけばけの世界を堪能しました!

歴史の面影を辿りながら、知的な休息を兼ねて
この界隈を巡ってみてはいかがでしょうか?

高齢者住宅 (ふらここ なないろ) 入居者募集中! 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
2月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
(1人部屋)
2部屋

なないろ住宅
満室

冬の寒い間だけでも、暖かい環境で過ごしませんか?
1~4か月の間で両方の住宅で短期入居することができます。
詳しくは、住宅担当者までお問い合わせください。

お問い合わせ先

介護医療院 虹 池田真由美
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

元気にいきいき活動しています!

支部や班で

みつき支部
チェリー班

笑顔で繋がる 「カラオケ班会」

1/19

今月も班会では、みんな楽しみにしている「カラオケ」を賑やかに開催いたしました。会場は開始早々から活気に満ち、和気藹々とした雰囲気になりました。懐かしの歌謡曲や思い出深い一曲を披露すれば、自然と拍手が起り、互いの歌声に耳を傾けるひととき。参加された方々からは、「大声で歌うと心身ともに晴れやかになる。」「仲間同士、笑顔で歌って：毎月の楽しみです。」といった喜びの声寄せられました。



(チェリー班一同)

外へ出かけ、気の合うメンバーと共に笑い合うことは、健康維持の秘訣でもあります。班会を通じて得られる時間が、何よりの元気の源。皆様と健やかな時間を分かち合える大事な機会です。

緑山支部

グリーンカフェ始めました

12/12

いつか始めたいと思っていたサロンを2025年12月12日に始めました。サロンのビラを250枚用意し、運営委員さんに分配。ご近所さんにビラを10枚ずつ配ってもらい、誘っていただきました。残ったビラは会場近くの住宅のポストへ配りました。当日はとても寒くて、運営委員しか来られないだろうけど、楽しくやればいいかなと思っていました。ところが、開場前から続々と参加者の方がお見えになり、22名の方が

いらつしやいました。運営委員とあわせたら32名もの参加者でした。折り紙やフットケア、血管年齢測定などのメニューも考えていたのですが、必要ないくらい皆さんおしゃべりを笑顔で楽しそうにされており、緑山地域の方はご近所の皆さんとお話したいというニーズあったのだと思いました。今後、2ヶ月おきくらいに定期的に開催できればいいなと思っています。

(緑山支部 松本都子)



3月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
3/3(火) 10:00~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力
3/3(火) 9:30~10:30	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
3/5(木) 10:00~11:00	安来第1・2 /JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
3/20(金) 10:00~11:00	法吉/凧北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量

3月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
3/2(月) 10:00~11:00	サロンあげ・そげ(馬淵) /富士見ヶ丘住宅自治会集会所	肩こりについて
3/3(火) 10:00~11:00	ほっこりサロン(八雲西) /森脇公民館	綾小路ごとまる漫談
3/3(火) 10:00~12:00	いけいけサロン(東川津) /四季が丘集会所	健康チェックと交流会
3/4(水) 14:00~15:00	えがおサロン(古志原東) /上口会館	マジックショー、茶話会 参加費100円(お茶代)
3/4(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	健康チェック、茶話会 参加費100円(お茶代)
3/5(木) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ	健康チェック& ニュースポーツ(ボッチャ、スカットボール) 無料
3/6(金) 9:30~10:30	かなびサロン(山代) /原公民館	大庭おどりクラブさんの踊り、体操 参加費100円
3/6(金) 10:00~11:00	水辺のサロン(本庄) /本庄公民館	寄せ植え、茶話会
3/10(火) 10:00~11:00	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	玉ちゃんと楽しく交流会と野菜バザー
3/12(木) 10:00~11:00	ゆけむりサロン(海潮) /うしお交流センター	レクリエーションダンス
3/17(火) 10:00~14:00	夕陽サロン(乃木第一) /浜乃木公会堂	健康チェック&モルック(お弁当付) 要申込 無料
3/18(水) 9:30~11:00	海辺のサロン(千酌) /千酌自治会館	大腸がん&尿チェック、 大腸がん学習会
3/18(水) 13:30~15:00	菅田にここサロン(菅田学園) /菅田会館	防災学習会(お花見だんご付) 参加費100円
3/23(月) 10:00~11:00	大東健康サロン(大東) /ねんりんセンター	健康チェック、 ヤクルト健康教室⑤ 参加費100円
3/25(水) 10:00~11:00	やまつつじサロン(宍道) /鏡集会所	お薬について学習会
3/26(木) 10:00~12:00	サロン白鳥(意東) /おちらと村	リクリエーションダンス 要申込 送迎バス有 無料

どなたでも
参加できます!

支部の行事や班会についてのお問い合わせは
地域担当課 TEL (0852) 27-3774まで

八雲東支部
意宇川班

意宇川の流れのように 歩んで27年

1/28

1998年4月24日に6名で結成した意宇川班は、今年で27年目を迎えました。メンバーの顔ぶれや会場もあちこち移り変わってきましたが、現在は日吉ふれあい会館に落ち着き、みんなの都合が合う時に集まっています。内容は講師を招いての学習会や体操、脳トレなど。先日は「ジェンガ」に挑戦し、崩れるのをハラハラ見守りながら指先と頭を使

い、笑い声が溢れました。お茶を飲みながらのお話会も、私たちの大切な活力源です。結成から四半世紀。無理せず、自分たちのペースを大切に。これまで紡いできた時間を胸に、これからも意宇川の流れのように穏やかなひとときを重ねていきたいです。

(意宇川班一同)

「倒れる〜」とハラハラドキドキ



事業所

だより



介護医療院
虹

特定技能実習生を 3名受け入れました

12月4日、インドネシアよりかわいい女の子が3人来てくれました。当日は今シーズン初めて雪が降るとても寒い日で、いきなり日本の洗札を受けましたが元気に出勤されました。

暑い国からいきなり雪の降る季節の日本に来られ、私たちでも寒くてなかなか起きれないのに、4時頃から起きて3人で仲良く自転車で通勤して来られます。楽しく長く一緒に働いてもらえるよう、各フロアでフォローしていけたらと思っています。

(虹3F介護主任

石橋麗子



メナンティさん・マスフィカさん・デデさん

うたつこが、すきです♡
にほんのうたも、うたえます♪

1週間の業務指導のうち、6時〜11時と17時〜20時の変則的勤務につかれます。



献立: 炊き込みご飯・シジミ汁・豚汁・お浸し・漬物・果物などおいしく頂きました。



歓迎会での虹音楽隊による演奏♪

「福島第一原発事故」から15年。 3回連載第2回目 福島県浜通り双葉郡の現状報告

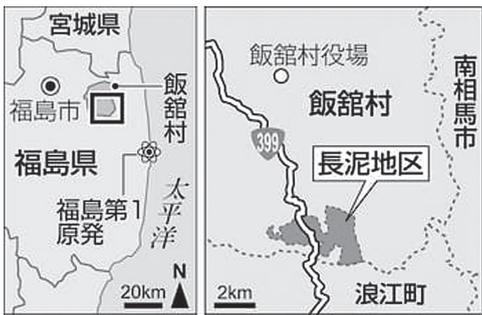
元松江生協病院放射線技師 樋野 伸一

浪江町役場での面談を終え夕方、町内唯一のホテル「双葉の杜」に宿泊し翌日は国道114号線を北上し飯館村を目指しました。原発事故前、飯館村は日本有数の美しい村で豊かな自然を生かした畜産業や農業が中心の村で6700人が暮らしていました。が原発事故後、放射能の塊(プルーム)が風に乗って流れ不運にも飯館村上空で雨や雪が降ったため大量の放射能プルームが降り注ぎました。周辺町村避難から一カ月後に全村民の避難が決まった経過があります。

現在帰還困難区域は解除され住民は帰還が可能ですが帰還者は1400人程に留まっています。帰還困難区域だった飯館村長泥地区(写真1・2)に行き現地を見てきまし

た。長泥地区は2018年から国が進める「除去土壌の復興再生利用」の農業実証実験を行っている地区で田畑の表土を掘って中間貯蔵施設で保管中の低レベル汚染土を下に敷いてその上に通常土壌を被せる「覆土」という方法で除染とセットの事実実験を行っています。米、野菜、観賞用花卉を作付けて放射能の有

無を調べています。現在まで国の放射能残留規制値100Bq/1kgを大きく下回った数値です。カブ2・3Bq トウモロコシ 米等は0・3Bqで安全性が確認されています。今後は全国で福島の復興再生土(低レベル汚染土壌)を再生利用することが決まり松江市にもいずれ来る予定です。



文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

老いること
笑い飛ばして
小寒かな
友子さん



意東支部 富田鶴子さん
「綿で作った雪だるま」



八束の安部さん
「八束のとんどさん」



MMさん
「白鳥の家族 冬の海にて」

九条の碑 祈念式典について

松江保健生協では、平和といのちの尊さを次世代へ語り継ぐ象徴として、被爆・戦後80年、そして憲法公布80周年という節目の年に「九条の碑」を設置することとなりました。つきましては、下記のとおり設置祈念式典を開催いたしますので、ご案内申し上げます。

日時 2026年3月28日(土) 9:30～

会場 ふれあい診療所(松江市西津田)前

(※少雨決行。松江市道に面していますので、安全確保のため係の指示に従ってください)

なお、この碑の設置は、皆さまからお寄せいただいたご寄付により実現いたしました。憲法第九条の理念である「戦争の放棄」と「平和の希求」を、地域の皆さまと共にあらためて見つめ直し、未来へと手渡していく機会となることを心より願っております。

学習会 8020をめざして! 歯の健康について

「80歳になっても20本以上の歯を保とう」を目標に、お口の健康について学びます。

日時

申込不要

3月4日(水)

参加費無料

●10:00～11:00 学習会

●11:00～ 質疑応答

会場 生協病院別館2階 大研修室

講師 生協歯科クリニック
歯科衛生士 石飛氏

お問い合わせ 健康づくり委員会
地域担当課 清水(TEL.0852-27-3774)

ボランティア 募集について

松江生協病院では、地域の皆様との心のふれあいを大切にするため、病院ボランティアを募集しています。受付や診療科などへの案内など、ふれあい診療所での外来患者さんのためのガイドが中心となります。ボランティア活動をしてみたいと思われる方!ぜひご応募をお待ちしています!

お問い合わせ先

松江保健生協 事務長室 石川
TEL.代表0852-23-1111

ふれあい診療所健診センターからのお知らせ

組合員 ドックコース

28,600円

通常料金
約50,000円

●新基礎コースに加え、胃がん検診・肺がん検診を含めた総合検査です。がん治療は早期発見ががごととなります。健康診断の機会にがん検診も受けられることをおすすめします。

胃がんコース

7,700円

通常料金
約13,200円

●胃透視・胃カメラのどちらかを選択できます。食道・胃・十二指腸の異常(潰瘍・がん・ポリープなど)を発見します。

肺がんコース

7,700円

通常料金
約11,000円

●胸部CT、喀痰細胞診
喫煙者(1日20本×20年以上)の方にお勧めです。

生協組合員

健康診断のご案内



■基礎コース・胃がん検診・肺がん検診・子宮がん検診と、ご希望により自由に選んで組み合わせできるコースをご用意しております。

組合員の方のみを対象にしたコースですので、かなりお得です。料金は、全て税込みです。

他にもオプション検査がありますのでお問い合わせ下さい。

新基礎コース

13,200円

通常料金
約25,000円

- | | | |
|---------|----------|-----|
| ①問診・計測 | ④胸部レントゲン | ⑦診察 |
| ②検尿・便潜血 | ⑤腹部エコー | |
| ③血液検査 | ⑥心電図 | |

※ご希望によりコースを自由に選んで組み合わせることができます。

例

- 新基礎コース + 胃がんコース → 20,900円
- 新基礎コース + 肺がんコース → 20,900円

大好評!

健康チェック

3月末
まで

Wキャンペーン のご案内

大腸がんチェック キャンペーン(2回法)

尿(尿中塩分)チェック キャンペーン(2セット)

ふれあい診療所でも、生協病院本館受付でも取り扱っています

お問い合わせ 松江保健生協健康づくり委員会
担当/清水 TEL:0852-27-3774

みんなで健診を受けよう!

春のキャンペーン

～早期発見・予防で健康寿命を延ばしましょう～

当院の健診が初めての「健診はじめてさん」をご紹介します!

3月・4月受診分限定の“超お得価格”で健康づくりを応援します。

特典

1

紹介された“健診はじめてさん”

●(上記の)新基礎コース
13,200円(税込)→**9,900円(税込)**

●(上記の)組合員ドックコース
28,600円(税込)→**25,000円(税込)**

※未加入の方も、当日組合員への加入で上記価格が適用されます。

特典

2

紹介してくださった方

2026年4月～2027年3月の健診代が

2,000円引き ※期間中、紹介人数に関わらず
割引は一律2,000円まで。

【ご予約は健診センターまで】

必ず「春のキャンペーン」とお伝えのうえ、
紹介者・被紹介者「両名の氏名・電話番号」を
お知らせください。

松江市 がん検診について

令和7年度の松江市がん検診のハガキの有効期限が3月末と迫ってきています。当健診センターでは、松江市のがん検診のうち下記の検査を受けることができます。

- ・大腸がん検診・前立腺がん検診
- ・乳がん検診・肝炎ウイルス検診

3月19日(木)までに
お申し込みください。

組合員さん

感謝企画

実施期間

12月～3月

お申し込み
受付中

当企画は松江保健生協の組合員の方のみご利用いただけます。組合員でない方も今がチャンス! 加入いただければ申込できます。

毎年大好評!

脳MRI 1万円引き キャンペーン

◆脳MRI検査料金

22,000円(税込)→**12,000円(税込)**

◆頸動脈エコーとセットでさらにお得

25,300円(税込)→**15,000円(税込)**

●今年度は、**だんだんチケット**がある方は、さらに**1000円引き**です。

※事前にご予約が必要です。定員となり次第終了とさせていただきます。
※上記期間で撮影された場合が対象となります。

お問い合わせ

健診センター

TEL:0852(22)0843 フリーダイヤル(県内のみ)0120-250843
平日 9:00-16:00/第2・4土曜 9:00-12:00

医学科生または医師を目指す高校生へ 奨学金制度をご紹介下さい

松江生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。将来、島根民医連の事業所で勤務される意思をもった医学科生への経済的な支援や、勉学の要望に応えることを目的として奨学金制度を設けています。お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根民医連の奨学金制度をご紹介ください。

奨学金の支給額 下記の期間、島根民医連の事業所で勤務された場合、奨学金は返済免除になります。

- ・Aコース 10万円/月
奨学金を借りた年数と同じ期間
- ・Bコース 15万円/月
奨学金を借りた年数×1.5倍の期間

詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先 島根民医連 担当 山崎 (TEL:0852-31-3360)



組合員さんが
考案された

すこしおレシピの紹介

すこしお モロヘイヤの スープ

塩分
(1人分)
1.1g



材料(4人分)

- モロヘイヤ……………1袋
- 刻みにんにく……………小さじ1/2
- 濃口醤油……………少々
- 塩……………少々
- コショウ……………少々
- コンソメ……………1個
- 水……………600ml

作り方・ポイント

- 1 モロヘイヤは柔らかい葉を摘み、2cmのざく切りにする。
- 2 鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったら水、コンソメ、濃口醤油、塩、コショウで味を調える。器に注ぎ、いただく。

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、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 e-mail: sosiki@aioros.ocn.ne.jp



- 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・FAXまたはe-mailにて応募ください。

しめきり 2026年3月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

浅井咲千子さん
池原三代子さん
石倉 優子さん
糸賀 陽美さん
井上 明美さん
井上 篤子さん
井上 真雄さん
植出しのぶさん
江角 有二さん
大西 高志さん
木下 純子さん
小玉登喜子さん
古藤 友子さん
鈴木 精子さん

陶山かおるさん
高尾 繁盛さん
田中 政子さん
田村あや子さん
津森 泰子さん
永島 玲子さん
中間 康子さん
原 隆子さん
引野喜久代さん
日野 文子さん
廣江 聡子さん
福庭 義明さん
藤原 礼子さん
堀内 美子さん

松浦 孜さん
松本江津子さん
美多 耕さん
森間 修さん
柳瀬 武子さん
山崎 尚子さん
山根 昌芳さん
山本 都子さん
山本 祐菜さん
米田 昌田さん
米原 博子さん
和田 照子さん
(同姓同名の
場合があります)

1月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「チンパンジー」図書カードは毎月10日以降に発送します。

258名の方から回答を寄せていただきました。(正解率95.3%)

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

解答欄	A	B	C	D	E	F

オ	セ	チ	シ	ツ	パ	イ
ウン	コ	タ	ツ	ミ	ツ	ユ
ジ	キ	ユ	ウ	ミ	ツ	ユ
ヨ	メ	イ	リ	イ	ー	
タ	ケ	キ	ツ	チ	ン	
コ	ン	ペ	タ	イ	ベ	ツ
ア	チ	テ	イ	ツ	ー	
ゲン	カ	ン	サ	ド	ル	

【1月号の解答】
チンパンジー

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



「二重ワフの文字を、A〜Fの順に並べて
できる言葉は、なにか?」

- 【タテのカギ】
- 顔つき。容姿。外見
 - 下町ロケット。町……
 - ……景。……光明媚
 - ロシア語で「魚卵」は
 - 同級生。級友
 - 五輪真弓の名曲「……よ」
 - 桜の代表的な品種
 - サザエもホタテも
 - 印刷物をとじて
 - 書物の形にします
 - トランプは自称タリフ……
 - 運が幸せに向かうこと
 - ……松たけ味しめじ
 - 室町時代に中国や朝鮮を荒
 - した日本人の海賊
 - 70歳の祝い
- 【ヨコのカギ】
- 首都はアンカラ
 - うそ。にせ。……ニュース
 - 通ること。一方……
 - コガネ虫が建てました
 - 展示会に出した品物を
 - その場で売ります
 - ……の行水
 - 外科医が持つ小刀
 - きれいな声
 - 江戸の火消しの目印
 - マイ……。パト……
 - 立春後まで残る寒さ
 - 敵対的買収者に対抗し
 - てくれる……ナイト
 - クジラが……を吹く
 - 入り交じる。玉石……
 - アラレちゃんの名字
 - スエズやパナマの水路



おたより ひろば

今月のおたよりテーマ 「春を感じる」ときです。

HANAさん 大好きな蝋梅の蕾が膨らんで、良い香りがして来たらもうすぐ春がやって来ます。

安達佳江さん 冬の間、庭の小枝にぶらさげていたみかんを野鳥達が食べに来なくなつた時、毎年春を感じます。(虫達が出はじめるので)春が楽しみです。

岸本礼子さん まもなく春一番の「露のとう」が待ちどおしいです。そしてタラの芽ですね。

市川節子さん ふきのとうが寒さをのりこえ、力強く芽をのぞかせたときです。早速、汁や天ぷらに。また、ふきのとう味噌なども春の訪れを一番に感じています。

(川柳) 露のとう 苦みの中の

春を食う

青戸真里子さん

義父が手入れをしてくれた庭木。義父が亡くなったから主人の仕事となりましたが、手に合わず切りたおす木もいくつもありました。切った木から春になると芽が出ます。思わず手を合わせてしまいます。

自由投稿

文芸コーナー

宮本邦子さん

皆さん力作でステキな作品ばかりですね。今年は何かチャレンジします。

きっかけ

Yさん

1月6日の地震、職場は無事で安堵したものの、帰宅すると夫の部屋が大惨事に。物の多さから予想はしていましたが、その光景に思わず大爆笑。これをきっかけに片づけてくれるといのですが…。

今この時を大切に

三原真子さん

年末、お顔を見ておしゃべりして、でも年明けもういなくなられたご近所様：人の命ってわかりません。今この時を大切に生きていかされている事、幸せに皆様に感謝！

これから豊かに

匿名希望さん

1月号に掲載されていた手芸の作品に驚きました。手編みのカーディガン、ちぎり絵、パッチワークのタペストリーやバッグなど力作揃いで皆さんすごいなと思いました。

65歳の私、これからの人生を豊かに生きられるよう、何が出来るでしょう…何か始めてみたいくなりました。

身近な出来事

とうちゃん

12月で100歳になる母が誕生日を病院でむかえました。介護⑤でほとんど人様のお世話になりながら頑張っている。『頑張ってるね』という気持ちと『もういいからね』と思う理不尽な私がある。

リハビリ

根本浩夫さん

右肩の腱板断裂、長年に亘る腰痛等に悩まされる日々。年も年だし友達と久しぶりにあつて行くか、と思っていたところ「腰痛にはプールと風呂が良いで…」と友人から聞く。松江市内のある場所にジムをメインにプール、サウナ風呂があり、早速通いリハに励んでいます。

松江の宝

安部範子さん

久しぶりにはにわろードを散歩しました。国宝「神魂神社」と八重垣神社を結ぶ遊歩道です。もともと市民が訪れ、松江の面影を知って欲しいと思いましたが、道路やあずまやのある休憩スペースの手入れをお願いしたいです。せっかくの松江の宝がもつたいな！

元気の源

田中修子さん

朝日地区では週2回グラウンドゴルフで楽しんでいます。皆さん喜んで参加してもらい、年数回大会もあり、元気の源です。歩く事、お話、大事です。皆さんの役にたち頑張ります。

ありがとう

飯庭治子さん

市営バス淞北台団地行きを利用しています。杖歩行で下車時「有難うございました」とお礼を言うと「こちらこそ有難うございます。気をつけて」と逆にはげまされ、うれしく利用しています。女性の運転手さんです。

「おたよりひろば」

(5月号)の募集テーマは

①「子どもの頃の遊び」

②「自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

皆様のご要望にお応えし、次号4月号より本紙は 毎号「全編カラー」に生まれ変わります。

いつも保健生協の活動にご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。

これまで1月号や記念号などの特別号にてカラー紙面をお届けしてまいりましたが、その際、組合員の皆様より「写真が鮮やかで読みやすい」「図解が分かりやすいので、ぜひ毎号カラーにしてほしい」という大変心強いお声を数多くいただきました。

こうした皆様のご期待にお応えし、2026年4月号より、本紙はついに毎号「全ページ・フルカラー」へとリニューアルいたします。

健康づくりのための情報や、地域での活動記録を、より鮮明に、より分かりやすくお届けしてまいります。新年度からさらにパワーアップする『強い体』を、今後ともよろしく願いいたします。

WHO世界健康デーとして

健康ウォーキング

in 玉造温泉街

雨天中止の場合公式LINEでお知らせします。

参加無料

申込不要

開催日 2026年4月1日(水)

集合・受付 9時30分 玉作史跡公園駐車場

集合場所にはトイレがありませんのでご注意ください。

スタート 10時 ゴールは玉作湯神社で流れ解散となります。

※お飲み物は各自でご持参ください。

桜咲く玉造温泉街で心も体もリフレッシュするウォーキングイベントにぜひご参加ください。美しい景色を眺めながら歴史ある温泉街と一緒に散策しませんか。



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

お詫び

「強い体」12月号6面にてご案内いたしましたおたより募集におきまして、応募締め切りを「2026年1月31日」と記載しておりましたが、正しくは「2025年12月31日」の誤りです。

掲載をお待ちいただいている皆様にご不便をおかけしましたことを、心よりお詫び申し上げます。

「強い体」2月号2面の記事内におきまして、西田千太郎旧居地図内の河川の名称に誤りがございました。謹んで訂正し、重ねてお詫び申し上げます。

誤:大橋川 正:天神川

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 ☎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 ☎0852(31)8014
ふれあいヘルパーステーション ☎0852(26)7608
せいきよう介護・福祉タクシー ☎0852(20)2021

虹グループ

※介護医療院を中心として、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

生協東出雲福祉センター

●生協東出雲えがおデイサービス ●生協東出雲居宅
松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

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

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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		大西	大野	数森	
	予約	大野	大西 数森	福田	大西		大西
循環器内科	新患	眞木高	眞木高	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患				大村		
	予約	眞木薫 濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
心臓血管外科						齋藤 (第1・第3)	
腎・透析科						吉野	
脳神経内科			岡田 (受付午前10時まで)	完全予約制 大田 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中村 (受付午前10時まで)	大田 (第1・第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前10時まで)	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	交代制	佐藤 山本 横山	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		完全予約制 大学医師	完全予約制 大学医師 (9:30~)			完全予約制 非常勤医師	
放射線科			完全予約制 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		高梨 (受付午前10時まで)		藤原 (受付午前10時まで)			
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

午後診療		完全予約制※耳鼻咽喉科を除く					
		月	火	水	木	金	土
内科	予約		濱田		濱田		
	循環器		越田	鈴木 (11:30~)			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)	眞木高				
	消化器			大西			
	呼吸器				大村		
腎・透析科		上田					
脳神経内科			大田				
メンタルヘルス科					完全予約制 富澤		
耳鼻咽喉科		仙田	耳鼻咽喉科の午後診療は月曜日のみ ○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30				

夜間診療 (火曜日) 完全予約制		○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00					
内科		脳神経内科					

※脳神経内科：新患対応が可能な日は、火曜日、第4水曜日(完全予約制)、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：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。

※眼科の受付は10時まで。

大切なお知らせ

「第2土曜日が休診になります」

令和8年4月より、ふれあい診療所は第2土曜日を休診と致します。受診の際は、生協病院救急外来をご利用いただきますよう、ご理解の程、よろしくお願い致します。

2026 3 外来診療のご案内

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。

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 8:30~17:00 第2・4土曜日 8:30~12:00

- ・新患の方は、ご相談ください。
- ・耳鼻咽喉科と内科以外は当日予約できません。
- ・来院時には診察券をご持参ください。
- ・受診時はマスクの着用等の院内感染予防にご協力お願いいたします。
- ・受診の際には、保険証、公費医療証、お持ちの方はマイナンバーカードもご持参ください。
- ・お問い合わせやご相談がある場合は、0852(23)1111までご連絡ください。かかりつけの方で診療科にご相談したい場合は、診療科におつなぎいたします。

訪問診療 ☎0852(23)1111
在宅診療部へお問い合わせ下さい。

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~(月・火曜日) 13:00(木曜日) 予約/13:30~15:30(月・火曜日)
○受付 予約外/13:30~15:00(月・火曜日) 13:00~15:00(木曜日)

月	火	水	木
戸田	戸田	河野	河野

夜間診療 火 戸田 ○診療/17:00~
戸田 ○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8-8-8 ☎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。

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
平井/山崎/谷 ☎0852(26)0444

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00~12:30 (月~土)	14:00~16:30 (月~金)	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。

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。

病気や介護に関する不安や相談は…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