



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (5月末日現在)

組合員.....33,128人
出資金高..... 1,654,050,500円
平均出資金額.....49,929円
機関紙手配り協力員数..... 1,886人
手配り配布数.....12,516部

7月号

2023年7月1日
No.586



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→



2023年 きっずがスタートします!

おうちの人と一緒に参加しましょう!

おおきく広がった “きっずチャレンジ”

きっずチャレンジは、子どもと大人が一緒になって健康づくりにチャレンジする企画です。昨年は過去最高の3,476人、112の保育園や幼稚園、小学校の参加がありました。子ども達からおうちの人への発信もあり、家族での参加が増えています。

「きっずチャレンジ」は、子どもさんだけでなく家族の方(おじいちゃん、おばあちゃん)も一緒になって取り組めるシートとなっています。

子どもと家族のきずな、 より大きく、より深く

それぞれがテーマを決めてお互いが励まし合いながら取り組みます。

子どもさんからは、「はみがきがじょうずにできた」「おふろそうじのこつがわかった」「おかあさんからほめられた」などお手伝いのがんばりや喜び、家族の方からは「お姉さんらしくなった」「親子の会話の時間が増えた」「これからも続けたい」などの声が寄せられ、チャレンジを通じて、子どもさんの成長や親子のふれあいの機会となっています。

今年も多くの方の参加をお待ちしております。

2022年度

きっずチャレンジ感想

リフティング1日100回

まもれない時もあったけどたのしかった。つぎは、もっとチャレンジしたいです。

8才 男の子

勉強

今年も初日から自学や他の宿題も毎日続けられたので、来年も今年のように宿題をしたいです。

10才 男の子

やさいをしらべる

九月のきゅうよくで出るやさいをしらべました。三〜五群で色分けして、たくさんさんの食材がでることが分かりました。

8才 女の子



かぞくのやくにたつ

かぞくのためになりました。

9才 男の子

あいうべたいそう

これでかぜやインフルエンザをよぼうできるなら、何回でも出来ると思います。

9才 女の子



毎日ラジオ体操をする。

毎日ラジオ体操をすることによって、朝から体がポーンとならなくて、ラジオ体操は大切だと思いました。

10才 女の子

朝ごはんを食べる、おてつだい

ちゃんと朝食をとることができたり、お母さん、お父さんの手伝い、洗濯物をたたんだり、ごはんの準備をできてよかったです。

11才 男の子

タオルをたたむ

だいたいパパとたたんだりしたけど、一人で全部たたんだりできた日もあったのでこれからもがんばりたいです。

11才 女の子

おふろそうじ

おふろそうじは、毎日やっていることだったのであまり変わらなかったけど毎日しっかりとすることができてよかったです。

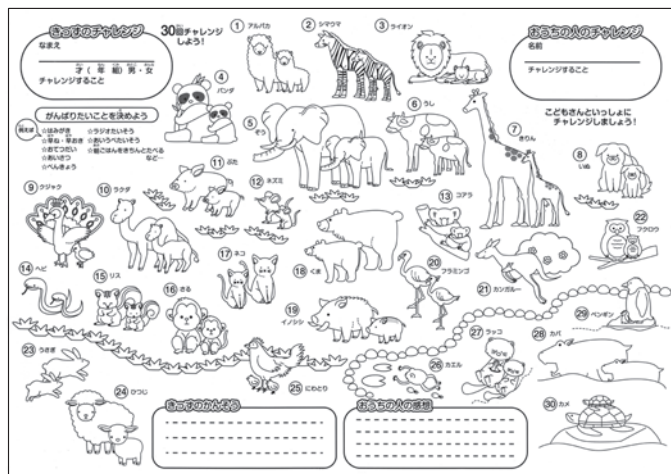
11才 女の子

2023年

7月~9月

の間の30回

今年のテーマは
動物の親子
です



お申込み
お問合せ

松江保健生活協同組合
2023健康チャレンジ実行委員会

地域担当課

(月~金/8:30~17:00)

TEL 0852-27-3774
FAX 0852-32-9371

後援/松江市、安来市、雲南市、奥出雲町
松江市教育委員会、安来市教育委員会
雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会

ちょっと気になる病気の話

熱中症について

松江生協病院 医師 向山 賢



はじめまして。松江生協病院の医師6年目の向山賢（ムコウヤマケン）と申します。専門は救急ですが、松江生協病院では時に救急、時に病棟、時にカテーテル、時に感染症とマルチに働いています。

COVID-19

熱中症

今回はこれから暑くなってくるとあちこちの救急外来で見かける熱中症についてお話しさせていただきます。

その前に3年前から大流行だったCOVID-19（新型コロナウイルス感染症）に関して。熱中症と同様にCOVID-19でも発熱しますよね。でも熱中症の患者は涼しい日陰に移動させますが、COVID-19の発熱の患者を日陰に移したりしませんよね？この2つの発熱の違いは何なんのでしょうか？

2つの発熱の違い

まずは、COVID-19つまり感染症による発熱からです。こちらは、体内に微生物が入ってきたため、ヒトの体

に備わっている免疫細胞が、いろいろな化学物質を放出します。それが、脳の体温調節を司る部分に作用して、脳が体温を上げます。皆さんが発熱の際に飲む解熱剤はこの一連の流れを阻害する作用を持っているので、熱を下げるというわけです。

では、熱中症はどうなのでしょう。熱中症の発熱は上述のように体の中でできる化学物質が脳に作用して体温が上がるのではなく、体温調節機能が本来持つ体温を調節する機能（汗や皮膚表面の毛細血管を拡張するなど）を以てしても抑えられなくなってしまう結果起こる発熱です。暑い環境（エアコンを使用していない屋内など）が原因の熱中症（古典的熱中症）は高齢者がなりやすく、男女で差はないといわれています。数日以上かかって徐々に悪化していきます。予後は悪いです。一方で、運動などで起こる熱中症（労作性熱中症）は、若年から中年の男性が多く、炎天下の屋外などでの運動や作業後に起こります。このため、数時間以内に発症します。予後は比較的良好です。熱中症の熱以外の症状を図1に示します。

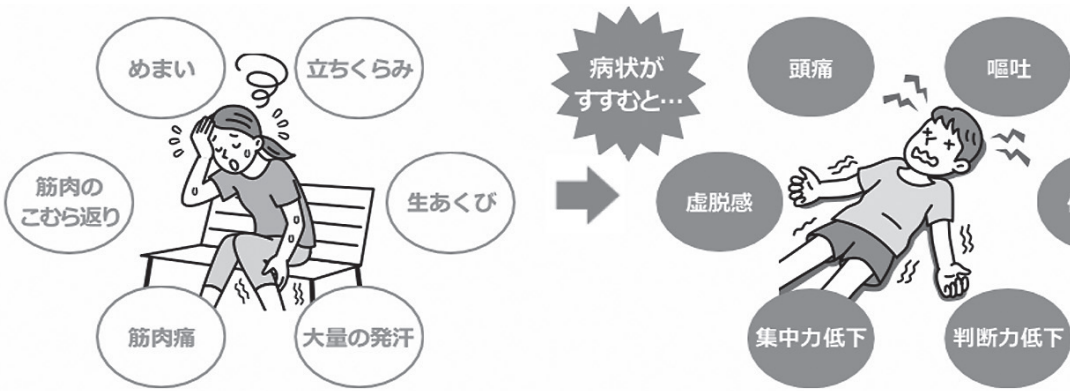


図-1 熱中症の熱以外の症状

熱中症で病院を受診して、解熱剤を処方されたことはないですよ？もしも処方されていたならば、ちょっと問題かもしれません。

古典的熱中症と労作性熱中症

本題に戻ります。熱中症の場合は、暑い環境や、屋外での長時間の運動などで体が芯から温められて、体温上昇がヒトの体が本来持つ体温を調節する機能（汗や皮膚表面の毛を立てる、皮膚表面の毛細血管を拡張するなど）を以てしても抑えられなくなってしまう結果起こる発熱です。暑い環境（エアコンを使用していない屋内など）が原因の熱中症（古典的熱中症）は高齢者がなりやすく、男女で差はないといわれています。数日以上かかって徐々に悪化していきます。予後は悪いです。一方で、運動などで起こる熱中症（労作性熱中症）は、若年から中年の男性が多く、炎天下の屋外などでの運動や作業後に起こります。このため、数時間以内に発症します。予後は比較的良好です。熱中症の熱以外の症状を図1に示します。



熱中症になっちゃったら

最後に、熱中症になっちゃったらどうすれば良いかを話していきます。上述したように熱中症は、体が過剰に温められることがそもそもの原因です。これを理解していれば、熱中症の対応は簡単ですよ。冷やせばいいのです。暑い場所にいるなら、当然冷やすために風通りの良い日陰に移って、体を冷やしましょう。水分・塩分、経口補水液などを飲んで、体を中から冷やしましょう。ただ、水分摂取が自力でできない場合は、状態が悪いと判断して、迷わず救急車を呼んでください。衣服をゆるめて、体を冷やしましょう。その際に効率的に体を冷やすには血管（動脈）がある部分を冷やしてください。具体的には首、わきの下、足の付け根です。ここには皮膚の比較的近くに大きな動脈が通っています。これらの冷やす処置を行って、症状が改善してくるかを見てください。判断に困る場合は、必ず医療者に相談してください。簡単ではありませんでしたが、熱中症がどのようなものであるか、万が一熱中症にかかってしまったら、どのように対応すればいいかを述べてきました。これから始まる暑い夏に熱中症にならないための一助になれば幸いです。

参考文献

- ・三宅康史；古典的熱中症の分類とその背景, medicina, Vol, 57, No. 8, 1250-1255
- ・阪本宗大ら；家庭が遭遇する熱中症, medicina, Vol, 57 No.8, 1256-1259
- ・熱中症予防のための情報・資料サイト- 厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku

松江生協病院では

24時間救急対応をしています。

→ 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。



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。

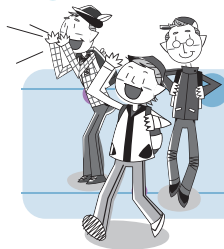
〈実施施設〉

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**





支部や きい きい 活動しています!

持田支部では運営委員さんが昨年2人今年1人を迎える事が出来ました。そのお陰で昨年度は「クリスマスリース作り」や「お出かけ企画」に、運営委員さん達が近所の方や知人をお誘いし11人の組合員さん増やしができました。



運営委員会前の体操で体も頭もリフレッシュ!

仲間でチャレンジも新運営委員さんで2グループでできるなど活動が活発になりました。また今年の新運営委員さんは理学療法士さんなので、運営委員会が始まる前に体操をする事にしました。「体操をすると体がほぐれていいわあ」「脳も活性化するね」と大好評でした。今年の支部計画ではお出

持田支部

新しい運営委員さんで

「支部が元気に!」



初夏を思わせる色とりどりの花があちらこちらで咲き始めていますね。

とっても心が癒される季節です。私達も四月にボランティア活動で歯科クリニック前の花壇の草取りを行いました。皆様と和気あいあい交流しながら美化に取り組みしました。

きれいに整備された花壇に四季の花が咲き皆様にも楽しませてくれるといいですね。(恩田良江)

古志原支部

草取りで心もほっこり

4/24

西川津支部 深町班

聞いてよかったよ! 介護保険学習会のお話

5/15



班結成から18年：あれからみんな歳をとり、お互い近況報告では「健康について話す機会が増えま



手と手をつなぐと人の手はあたたかいね。セロトニンもいっぱいだわー

した。その中でも、これからお世話にならないといけないね」と話しは出るものの、介護保険について一から聞いてみようかと意見があり、

学園福祉センターからケアマネージャーの高仁さんと飯塚さんを招いて「介護保険学習会」を行いました。サービスの利用の仕方から、どんなサービスがいくらで受けられるのか詳しく教えて下さいました。要支援と要介護の違いで受けられる内容の違いや、松江市内の高齢者福祉施設の一覧表を見てこんなにたくさんあるのだとびっくりしました。いろいろ情報を知り良かったし、困った時には生協にすぐ相談も出来るし、いい事ばかりでした。介護にお世話にならないためにも、毎月こうやって班会でわいわいして、セロトニンをいっぱいにしないとね」と盛り上がりしました。

(班長 重実栄子)

馬潟支部

お楽しみ会を終えて

5/16



コロナ禍での色々な規制が少し緩和されたので、私

ち馬潟支部では、「何か組合員の皆様に楽しんでもらいましょう」と話が進んでいき、「踊りと歌でやりましょう」と、隠岐民謡に決めました。今度は舞台の設定、幕も張らなくてはと思い、公民館に幕を借りに行き、「当日に幕を張ります」と言ったら、「当日では大変ですよ」と言われ、すぐ運営委員に電話。地域担当の職員にも電話。皆気持ちよく出かけて下さり感謝です。一時間ほどで終わ



キンニャモニャで大盛り上がり

り、明日、又皆で頑張っている。当日、組合員の皆様が来て下さるかどうかが心配でしたが、二十名が来て下さりホッとしました。隠岐民謡の出番、「しげさ節」「相撲取り節」「大漁ばやし」とつづき「キンニャモニャ」は、しゃもじを持って踊ってもらい大盛況で終わりました。少し時間があつたので鍋蓋踊りで閉めさせてもらいました。

(作野喜代子)

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



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

「折り鶴」の募集について

今年原水爆禁止世界大会への参加に合わせ
折り鶴を下記の通り募集いたします。



7.5cm四方の折り紙で折り、くちばしを折るかどうかは自由です。ただし翼は広げないでください。1mの木綿糸2本どりで折り鶴を50羽重ねてつないでお持ちください。

お持ちいただく期間 7月22日(土)までに

お持ちいただく場所 松江保健生協地域担当課 TEL (0852) 27-3774 (宮廻)

事業所

だより



松江生協病院

診療科方針発表会を開催

5/26

5月26日(金)に松江生協病院にて診療科方針発表会が行われ、各診療科の医師から昨年の実績や今年度目標について発表がありました。今年は久しぶりに対面での開催となり、医師の生の声を直接聞くことが出来ました。



腹腔鏡を手に説明する横山医師

生協病院全体としては、引き続き「感染しない、感染させない」のコロナウイルス感染症対策を行い、地域から期待される診療機能

の強化に取り組んでいきます。消化器内科からは、カプセル内視鏡やダブルバルーン内視鏡で行う最先端の検査や治療について、又、県内・市内に於いてもトップクラスの検査・治療を実施している事などの報告がありました。

耳鼻咽喉科からは、2022年4月に嚥下内視鏡の映像をパソコンに映し出すための装置のひとつである、スコップキューブを導入したと報告がありました。従来では、患者様が病院に行かなければ受けられなかった嚥下内視鏡検査をベッドサイドや在宅で可能になるという事で、今後は施設での往診に使用していく予定です。

紹介したのはごく一部ですが、各診療科の医師の「やりたいこと」「おもい」を肌で感じ、組合員、地域住民の皆様が安心して受診していただけるよう、職員一丸となって『チーム医療』を実践していきます。

(松江生協病院

医事課 森加 葵)

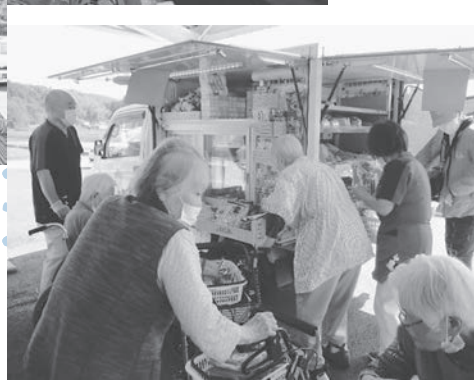
介護医療院虹

「とくし丸」で

笑顔いっぱい

介護医療院虹には、月に一回「とくし丸の日」があります。「とくし丸」とは、軽トラックで食材を販売する移動スーパーのことです。利用者さんにとっては、買い物ができる喜び、自分で選ぶ喜びが味わえる貴重な機会となっています。ご自身の好きなパンやお菓子、惣菜などを買って嬉しそうに利用者さんの笑顔を見ると、私たち職員も癒されます。

(事務長室 山内)



今年、開設20周年

地域に必要とされる

存在となるために

生協東出雲診療所デイサービスの利用者様はこの地域で生活し、年齢を重ね種々の援助が必要となった方が殆どです。利用を通して、馴染みの人間関係が出来る事と、望む生き方の支援を大切にしたい人に出会え、楽しく働いてやりの持てる「デイサービスを目指しています。具体的には調理や洗濯物干し、お血洗などの家事活動や畑づくり、趣味や特技を活かし

た手作業などです。自宅では安全のために控えられる外作業も職員の見守りの中で存分に楽しんで頂いています。加齢による筋力の衰えの進行を最小限にするため生協病院のリハビリ技師から運動指導をしてもらう試みも始めました。住み慣れた地域でその人らしい豊かな老後を通して頂くためにご家族様と連携し行き届いたケアの提供を心がけます。今年で開設20年と

なりますが、この先も地域に必要とされる存在となるため生協が目指す介護・ケアを組合員様や地域の方々に広めていくことが出来ればと思います。

(デイサービス

所長 佐々木広樹)



病気や看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

パッキング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。

7月		
県営大輪団地 1F 大輪子どもハウス	7月10日(月)	いずれも 10時~13時
	7月11日(火)	
	7月12日(水)	
いきいきプラザ 体育館	7月18日(火)	18:00~
	7月19日(水)	14:00~
	7月19日(水)	18:00~
8月		
いきいきプラザ 体育館	8月18日(金)	①14:00~ ②16:00~ ③18:00~

申し込み者多数の場合、人数の調整をさせて頂くこともあります。ご了承ください。当日は必ずマスク着用です。熱・頭痛・咳のどの痛みのある方及び濃厚接触者の方は参加をご遠慮下さい。上履き・水分の準備をしてお出掛けください。

申込締め切り 2023年7月3日(月)(厳守)

お米・食品募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄米)や食品の寄付をお願いしています。お米なら過去2年以内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。

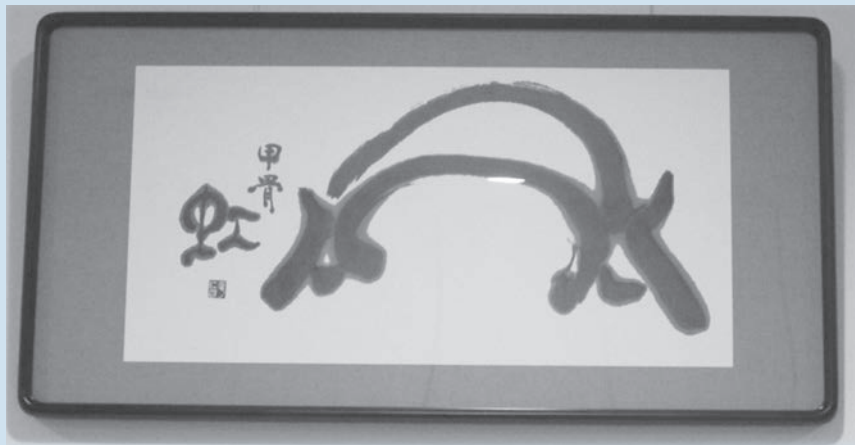
食品(お菓子、調味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲料など)を8月までにご提供いただく場合、10月以降の賞味期限があれば大丈夫です。生鮮食品や酒類は不可です。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



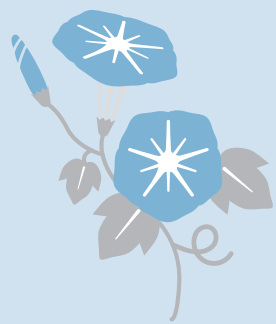
問い合わせ・申込先

〒690-0017 松江市西津田3-5-16
地域つながりセンター内
特定非営利活動法人フードバンクしまね
「あったか元気便」事務局
☎0852-67-7350 FAX0852-67-7351
E-mail attakagenkibin@gmail.com

文芸コーナー

古志原東支部 服部弘子さん
「手作りベスト」

甲骨文字 平 仁司 医師「2匹の龍＝虹を表現しています」

古志原支部 杉原昭子さん
「貝柄で作った置物」大庭支部 木下千津子さん
「樹脂粘土で作ったウサギ」ワカサギ
公魚や
姿かくして二十年

朝酌支部 古藤紀代子さん

白蟻の
駆除はいかがと業者来て

持田支部 井上延子さん

ツバメきて
アクロバットでこんにちは

揖屋南支部 杉多夢与さん

7月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
7/4(火) 9:30～11:30	菅田学園 ／菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢
7/6(木) 10:00～11:00	安来第一、安来第二 ／JAグリーンはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
7/20(木) 10:00～11:00	法吉 ／瀬北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、 血管年齢
7/21(金) 11:00～12:00	伯太支部 ／JAしまね 伯太支店	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力

※コロナ感染予防のため、マスクの着用をお願いします。

※発熱など体調が良くない方、濃厚接触者の方の参加はご遠慮下さい。

※ご不明な点は、地域担当課(0852) 27-3774までお問合せ下さい。

7月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
7/5(水) 10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) ／にっこり文庫	コーヒー、健康チェック
7/5(水) 10:00～11:30	いずみサロン(揖屋東) ／新中公会堂	「オーラルフレイルってな〜に?」(講師:生協歯科衛生士) 歯科衛生グッズ販売
7/10(月) 10:00～11:30	はっぴいサロン(古志原) ／香南団地集会所	おっくんライブ
7/10(月) 10:00～11:30	石橋健康サロン(城北) ／石橋4区町内会館	フードバンク支援バザー、野菜バザー
7/11(火) 10:00～12:00	ななかまどサロン(忌部) ／忌部公民館(交流会館すこやか)	ビンゴゲーム、体操、脳トレ
7/14(金) 11:30～12:30	あったか元気サロン(伯太) ／母里交流センター	すこしおレシピ試食会
7/18(火) 10:00～11:30	いけいけサロン(東川津) ／川津公民館	足腰の痛みを元気に!!(体操教室)
7/22(土) 9:30～12:00	よらこいサロン(古志原西) ／一の谷集会所	脳トレ、健康マージャン

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
6月1日現在の空き部屋数ふらここ
住宅
2室なないろ
住宅
5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

おたがいさま支えあい基金
募金のお願い

「無料低額診療事業」や「おたがいさま支えあい基金」を支える募金にご協力をお願い致します。



募金箱

生協の各事業所におたがいさま支えあい基金の募金箱が設置されています。また、地域の支部企画でも募金箱を設置していることがあります。



毎月または希望月に銀行・郵便口座から引き落としができます。専用の申込み用紙があり、銀行・郵便口座の口座番号、届出印が必要です。



つながる募金

ソフトバンクが運営するつながる募金サイトから募金ができます。ソフトバンク利用の方は毎月の利用料と一緒に支払われます。ソフトバンク以外の方はクレジットカードからのお支払いになります。



スマートフォンで読み取って下さい。

お問い合わせ先



松江保健生活協同組合 TEL 0852-22-0723 FAX 0852-24-1589



組合員さんが考案された

2022年度

すこしおしおの紹介

すこしお

レンチン!! いろどりおひたし

塩分
(1人分)
0.26g



★ 柚子の皮の千切りを入れておつまみとしても美味しいです。

材料(4人分)

・なす……………1本 ・パプリカ……………2個
「・昆布だし……………100cc
A・しょうゆ……………大さじ1/4
L・みりん……………大さじ1/4

作り方・ポイント

- ①なすはヘタを落としピーラーで2〜3ヶ所縦にかわをむく
- ②食べやすい大きさに切って5分間水にさらし水気をきる
- ③パプリカはたて半分にわり、種をだして食べやすい大きさに切る
- ④なすとパプリカとAを深皿に入れて500Wで3分。そのまま漬けて込む

トマトの黒酢漬け

塩分
(1人分)
1g



★ お好みで豆腐を添えてサラダ風にしても美味しいです。

材料(4人分)

・玉ねぎ……………100g ・トマト……………中4個
・バセリ……………15g
「・純玄米黒酢……………50cc
A・つゆの素3倍濃縮……………50cc
L・砂糖……………大2・1/2

作り方・ポイント

- ①玉ねぎをうすくスライスして水につける
- ②バセリはみじん切りにしておく
- ③トマトは4つ切りにして半分に切る
- ④Aを合わせる。その中に①〜③を入れて30分以上冷蔵庫で冷やしておく

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、9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

2023年7月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

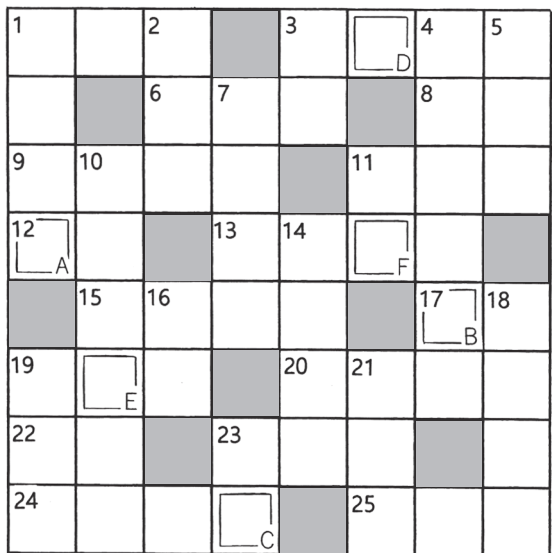
相坂千代子さん
青木キミ子さん
石川 浩子さん
今井 恵子さん
今岡 照美さん
遠藤 良江さん
柿木 節子さん
陰山 義郎さん
金津 末子さん
門脇 綾子さん
門脇 玲子さん
坂本美枝子さん
佐々木初子さん
実重 悟さん

澁谷 大治さん
高橋 桂子さん
戸谷 昭雄さん
永原 久彰さん
新田 恵さん
野津三枝子さん
花本 和男さん
福島 停子さん
藤野 清子さん
古澤 陽子さん
古用 尚子さん
細田 元美さん
堀尾 裕美さん

増田 修さん
三島 久人さん
椋木 光枝さん
森田 道子さん
森山 剛亮さん
森山 祥子さん
森脇 昭江さん
横山富美恵さん
吉儀 恭子さん
渡部喜美子さん
渡辺 玲子さん
米田由紀枝さん
(同姓同名の場合があります)

265名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.6%)

5月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ハナショウブ」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

ハ	ハ	ノ	ヒ	ア	シ	カ
テ	ツ	カ	シ	ワ	モ	チ
ナ	ガ	シ	ヨ	ビ	ボ	
ツ	キ	ギ	メ	ブ	シ	
ウ	オ	ヨ	ン	リン		
ル	ア	セ	オ	チ	ボ	
サ	ク	ラン	ボ	ヨ	ル	
イ	ワ	シ	ク	ロ	ウト	

- 【タテのカギ】

 - テレビや映画をつくる関係者
 - 仮名手本忠臣蔵や義経千本桜が代表的演目
 - 〇〇深長な発言です
 - 入道雲のことです
 - してはいけません
 - 地球のお隣の惑星です
 - 物価や温度が急上昇することを魚に例えて
 - 天下の回りものとか
 - 彼と2人きりだと
 - 〇〇〇が悪い
 - 夏といえば、この昆虫
 - 船員を歌った〇〇〇歌謡
 - 写楽や歌麿は〇〇〇絵師
 - 心配事が解決して〇〇〇を高くして寝る
 - 絵師・歌川広重の傑作
 - 月に〇〇
- 【ヨリのカギ】

 - 夏といえば、この果菜
 - 地球上に落下した流星
 - 何となく気味が悪いよ
 - 〇〇足、〇〇断
 - 勤務先に行きます
 - 納豆についています
 - 川や沼にすむ身近な魚
 - 若者をこうも言います
 - ワンワンとかチンとか
 - 将棋で角が成ると
 - 人が言うことを
 - 十分考えずに信じることを
 - 利用者がデジタル機器に与える指示
 - 建物の大〇〇修繕工事
 - ブタやニワトリです
 - 〇〇〇〇見どり
 - インドシナ半島の
 - 内陸にある国



二重ワクの文字を、
A〜Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【5月号の解答】
ハナショウブ

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



おたより ひろば

今月のおたよりテーマ
「私の暑気払い」です。

おすすめですよ😊

木次の荒木さん

出雲市佐田町にある「八雲風穴（やくもふうけつ）」夏行くととっても涼しくて良いところですよ、ぜひ行ってみてください。

スイカで元気に♪

スイカ大好きさん

プールに週2回通っています。泳いだ後はのどがかわくので今はまだ高いですが、スイカを食べて体を落ちつかせます。食べすぎ注意ですが!!



イラスト
佐々木 敏栄さん

夏はこれで暑気払い

マーチャンさん

アルコールに弱いからビールで暑気払いとはいかない。そこでやかに番茶をいっぱいづつおき「うまいーもういっぱい」となる。

自由投稿

健診の大切さ

りんほのさん

職場の人間ドックでひとつだけ異常が見つかり、先日入院、手術をしました。それほど悪い病気ではありませんが、健診の大切さがよくわかりました。自分だけは大丈夫と決まっていたのはいいですね。

厳しくとも

温かい声!

梅木美恵子さん

忙しさのあまり、気が付いたら山も畑も森林の様になっていました。大好きな筍をウキウキと収穫に行つたのに、草刈りと倒れた竹をウンショウンショと切つて、片付けて終わりました。さあ! 連休はもっと頑張ります! 意欲満々の私の耳に、お医者さんの「又自分の身体をいじめてはいませんか?」と厳しく温かい声がどこからかきこえてくる今日この頃です。

クイズに感服!

松井邦夫さん

何時も季節に添った答えの出るクイズを作って頂き感服して居ります。

これからもよろしく お願い致します

蒲生妙子さん

院長先生のごあいさつで、生協病院創立の歴史を知りました。

これからも「無差別・平等の医療と介護の提供」よろしくお願い致します。

ワクワクドキドキ

山本和夫さん

毎日テレビの占いを見て1日がスタートします。上位1〜3位に入っていれば1日がワクワクドキドキでスタートします。下位ならテレビの占いを見なかったことにしています。何でもポジティブにとらえられるといいですね。

生協の強い体を 配布して...

米原博子さん

毎月『強い体』の配布が続いています。数年前までは多くの配布がありました。が、現在は私を含め3人で。ポストに入れるところと、1軒は本人に会いますが、行事とかあるから参加してねと声かけても一方通行。バスもないし田舎は不便。私も77才になりますし、新聞を何回も読んでくらししています。健康でなくては何も出来ませんよね。新聞に感謝、感謝。

先生ありがとう

9人のジジよりさん

4月に生協で人間ドックを受診しました。鼻カメラ（胃カメラ）今までで一番楽にスムーズにできました。感謝。先生ありがとう♡



イラスト
尾上 崇子さん

とってもきれいですよ。

石飛和子さん

今は近所の家も空家ばかりになり、一日誰とも話さない事もめずらしくありません。でも天気の良い時は庭の石にこしかけて、猫と一緒に向こうの山をみてみるとそれはきれいです。いくらみてもあきがこないです。

祖母に感謝

嘉本有叶那さん

今年成人式を迎えた看護学生です。成人のお祝いに祖母が生協病院の組合員にしてくれました。

わが家にも...

岡本崇聖さん

わが家にも青色のハナシヨウブがきれいに咲いていて癒されます。

楽しみですよ😊

ゴーヤマンさん

5月8日で86才になりました。クイズは頭の体操になるので毎月楽しみにしています。

感極まりました

引野律子さん

カナダ在住の方が「強い体」の愛読者とは感極まりました。早速、地図帳で探しました。カナダ最大の都市トロントは勿論すぐ見つかりましたが、ミッドランドもジョーシア湾もジョーシア湾諸島国立公園もちゃんと出ていました。カナダのことをこれからもどしどし投じて教えて下さい。いながらにして遠い遠いカナダのことを知ることができると嬉しきではありませんか。昔、「カナダからの手紙」という歌がありました。たっけ♪

おいしいトマトを...

渡部いづみさん

おいしいトマトを作りたい。苗を植えました。大事なことは、第一花の受粉がPointだそうなんです。

大きな実が成るのを楽しみにわき芽とり、病害虫の予防にと管理しようと思います。



感謝♪

女鹿田玉枝さん

毎月の大東たつしやか通信には裏に脳トレ、まちがいさがしがあり楽しみに待っています。支部の担当職員さんと役員さんに感謝しています。

かわいい草刈り屋さん

清水晴子さん

私の名前は「ポコ」1歳です。自分で言うのもなんですが色が白でなかなかかわいい顔をしています。5センチくらいの角を2本持っています。

私は誰でしょうか? ヒントが少なすぎてわからないと思います。実は私はコヤギ、です。

ご主人様が鎌での草刈りをして腱鞘炎になってしまったので、家族会議の結果私が飼われることになりました。(ヤギの草刈り機?) のどかな農村地帯なので草は豊富にあり、小学生の通学路なので登下校時にはぎやかです。でも、ヤギ友達がほしいな。



「おたよりひろば」

(9月号)の募集テーマは

①「残暑に負けない...」

②「自由テーマ」

です。

どなたでも応募できます。

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
- ・せいきよう介護・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

せいきよう幸町福祉センター

※せいきよう幸町デイサービス

松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

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

生協東出雲診療所

※デイサービス・居宅介護支援事業所を併設しています。

松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

2023年7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

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までご連絡下さい。
- ・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↑



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	福田 角田	大西 大野	数森			
新患	福田 角田	大西 大野	数森			
予約	数森 大野	大西 福田	大西 角田	大西		
循環器内科	眞木高 鈴木	山下		宮廻		
新患	眞木高 鈴木	山下		宮廻		
予約		山下	宮廻	越山 田下廻	鈴木 第1・3	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越山・鈴木 山下
内科		眞木薫		眞木薫		
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		韓	大田誠 第2のみ	柴田	大田誠 第1・3	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
新患		韓	大田誠 第2のみ	柴田	大田誠 第1・3	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
予約		韓	大田誠 第2のみ	柴田	大田誠 第1・3	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
整形外科	高吉嘉 濱岡本	高吉嘉 濱岡本	吉岡 榎田(大学)	高吉嘉 濱岡本	二宮 嘉本	
新患	高吉嘉 濱岡本	高吉嘉 濱岡本	吉岡 榎田(大学)	高吉嘉 濱岡本	二宮 嘉本	
予約						
外科	内佐山 田藤本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤山	交代制
新患	内佐山 田藤本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤山	交代制
予約						
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				

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		濱田	眞木カ		
循環器		鈴木・越山	眞木高		
不整脈	眞木高				
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	花田				
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
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～(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
戸田	戸田	河野	

夜間診療

火 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

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	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、受診の際には問診票記入と患者さま(付き添いの方も含め)各自お家での検温をお願いしております。また、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。

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。