



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員	33,985人
出資金高	1,590,370,800円
平均出資金額	46,796円
機関紙手配り協力員数	1,913人
手配り配布数	12,847部

11月号

2020年11月1日
No.554

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→



元気だったかね

生協強化月間スタート!

会いたかったよ~

あっちこっちで組合員活動を再開!



「地域で仲間を増やしたい」「組合員の輪を広げたい」「地域を元気にしたい」私たちの願いに今生協強化月間が取り組まれ、担い手増やしや新班づくり、休眠班が復活するなどドラマが生まれています。(生協の地域での活動は「三密対策、その他必要な感染予防対策をしっかりと行い取り組まれています」)



9/10 城北支部

やっぱり集まれる時は集まりたい!

城北支部の石橋健康サロン。9月は、「カラコ体操」に取り組みました。ゆったりとした太極拳の動きを取り入れ、鼻呼吸を意識して首から肩、全身をほぐし、骨密度を高める動きやふくらはぎの筋力アップの動きも学びました。19名の参加でマスク着用での体操でしたが、みなさんマスクの下は笑顔だったと思います。やはり集まれる時は集まりたいですね。健康チャレンジや強化月間のお願いをして散会しました。

(神門喜久子)



9/15 八束支部

「コロナ禍」地元応援します!

9月15日、八束支部は、地元応援として1ヶ月半の休業だった由志園で「お出かけ交流会」を行いました。

44才から93才までの23人の参加者が、入り口では自動での体温測定、手の消毒、広い席でのミストを眺めながら会食、いつもの賑やかなカラオケはなかったですが、心はほっこりしました。由志園さんも私たち来園者に「ありがたい」と感謝されました。

今年も健康チャレンジ頑張ります。何よりも「つながり」を大切に。(橘幸子)



9/24 西川津支部

『おうちde寄せ植え』大盛況! 新しい組合員さんもふえて活動アップ

西川津支部では寄せ植えを行える場所がなかったこともあり、寄せ植えキットを作り、持ち帰り頂いて家で作る『おうちde寄せ植え』という企画を行いました。いつも参加されている方はもちろん、いつもは仕事や予定があり参加出来なかった方からもお声があがり、今回は51名の方にご参加いただきました。

「家でやるのが増えた!」「仲間うちで集まってやります」などのお声をいただき、新しい組合員さんも16名も増え、大盛況でした。

(西川津支部)



2つのパンフレットができました!

「る・る・ぶ」を合言葉に、人と人とのつながりを楽しみながら、「体も心も元気になる」パンフレット①、生協を通じてできる健康づくりを広げ、班会の楽しさを知るきっかけづくりのパンフレット②
2つのパンフレットは、各施設受付にあります。

ちょっと気になる病気の話

フィットケアについて

松江生協病院 放射線科 医師

中村 友則



閉塞性 動脈硬化症って何？

閉塞性動脈硬化症という病気をご存知でしょうか？あまり聞き覚えのない病名だと思えます。しかし近年非常に増加している病気で、国内には3〜400万人ほどと推定されています。読んで字のごとく動脈硬化が原因で血管が詰まったり、狭くなることから始まる病気ですが、主に足の動脈が侵されます。同じことが脳で生じれば脳梗塞、心臓でおきれば狭心症や心筋梗塞になります。下肢で生じた場合、症状は複数の段階に分かれます。

症状は？

症状により以下のとおり4段階のステージに分類されます。
①足が冷たい、しびれる
②歩くときふくらはぎが痛い、歩行はできるが一定の距離で足がだるくなるので休まないとまた歩けない
③運動もしていないのに足が痛い
④足の傷が治らない、壊死していく



特徴は？

高齢者に多く見られます。さらに動脈硬化から起きる病気なので、喫煙・糖尿病・慢性腎不全・高血圧・高脂血症との関連が多くこの病気をもちの方は要注意です。ことさら人工透析を行う方には頻度が高く、深刻なケースが多いです。まずは自分の症状から、この病気を疑うことが重要ですので、自分に当てはまる！と思われる方は主治医の先生に相談されるか、当院放射線科へご連絡ください。

治療しないとい...

血症など他疾患の管理強化を意味します。また多くのケースで抗血小板剤などの服薬が必要で、いわゆる血液をサラサラにする薬です。これでも改善しない場合はカテーテル治療やバイパス治療が必要になります。

治療法は？

ステージ①が軽く、ステージ④がより進行した重たい病態となります。多くの方がステージ②の段階で異常を自覚され受診されます。足の病気だからと整形外科を受診したり、年のせいでと思われる方が多いです。ステージ③・④まで達すると重症下肢虚血として、特に注意が必要となります。ステージ④では下肢切断が必要になる場合もあり、患者全体の数%と言われます。



症状や生活自立度、年齢などにより異なります。運動可能な場合運動療法を指導しますが、ウォーキングなど軽いものです。また生活習慣の改善も重要です。禁煙や糖尿病・高脂



入りの口は足の血管の病気ではありませんが、出口は寝たきりや認知症となります。つまり個人の足の病気

検査は？

採血や手足4箇所（の）の血圧を見る検査から始まり、肉体的負担はかかりません。これで異常が見つかると、CTや超音波、MRIなど画像検査を考慮していきます。また心臓や脳の病気は確認する必要があります。心電図や心エコー、脳MRIは最初にチェックします。

当院では...

放射線科外来は毎週水曜日に開設しており、多くの患者様がこの病気で受診されます。初期の方であれば、多くは内服のみで加療できます。しかし放置するとカテーテルやバイパス治療（外科治療）が必要になるため、早めの受診をお勧めします。

松江生協病院では
**24時間救急対応を
しております。**

いただいでいません

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）はいただいでおりません。

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。





支部や 班で 元気にいきいき活動しています!



安来1、2支部の合同の運営委員会で45ℓのゴミ袋を使っての新型コロナウイルス感染症予防のガウンとエプロン作成をしました。地域担当課職員と都合のつく

安来第1、第2支部

ゴミ袋を使って ガウンとエプロンをつくって

9/15



運営委員が12名参加して、流れ作業で作ることで、1時間半で30組を(1組あたり6分)作成することができました。コロナとたたかう医療従



9月8日に忌部公民館でななかまど班会をひらきました。4月に地区内をウォーキングして以来の班

忌部支部 ななかまど班

久しぶりに班会をしました

9/8

会です。久しぶりの面々は「元気だった?」「どげしちよったかね?」と、マスク越しの挨拶が尽きませんでした。寄り合っているものかどうか、集まるのは怖いと断られるのでは...迷う気持ちもありましたが、予防対策を整え、3密回避で準備しました。ご案内すると、待っていましたとばかり次々に快諾され、嬉しくなりました。柱は「自粛生活でなまっ



いうもの。1時間のみとしました。あいうべ体操や、全員で解く言葉パズル、だんだん複雑になる手遊び脳トレ、座位筋トレ。笑いながら身体も心もほぐれてきて、仕上げは輪になっての炭坑節踊り。「家ばっかですまらんでね、今日はよかった」と口々に、次班会の日時をメモしていました。(班長 五十嵐恵子)

事者の方が感染予防のために、ごみ袋で作ったガウンを使用せざるを得ないという情けない状況でなく、国の責任で安心して衛生材料が提供される体制ができて、備蓄で終わってよかったといえると思います。参加の運営委員さんの中には、出かけることが減って気が滅入っているという方もあり、おしゃべりをしながら、年の功できめ細かい工夫を取り入れたガウンが出来上がりました。看護部長室からレシピを提供して頂きました。もっと作らなければならなくなったら、組合員の手で医療従事者を守る連帯の力を示していきたいです。(支部長 河津美知子)

「フードバンクしまね。あったか元気便」の取り組みについて学習会を行いました。運営委員の方から



乃木第一支部

フードバンク学習会に

参加して

9/28

「フードバンクって何?」「組合員さんに話す前にまず自分達が学ばなくては」と言う声があり早速9月28日に生協より大木副理事長を講師に迎え開催しました。驚いたのは子供の7人に1人が貧困状態にある事。さらにコロナ感染拡大で食事の回数、量を減らしている状況など知る事が出来ました。フードバンクしまねの活動の現状、体制を聞き食品を届けるだけでなく、メッセージを添える事で安心と励ましになり心まで支えている事、参加された方からも「微力ながらも応援した

(乃木第一支部 佐渡)

新型コロナウイルスの感染状況により中止をする場合があります。ご了承下さい。



千酌支部

新しい班が誕生しました

9/8

千酌支部に新しい顔が増えました。七類地区のみなさんです。定期的にお茶飲

み会をされているというところで、今回はそこで「健康チェックをしてみませんか?」とお声かけしたところ、快くお受け下さったので、体重、体脂肪、足趾力、血圧を測りました。皆さん喜ばれ、定期的にできたらというお声もありました。元気な明るいみなさんと一緒に千酌支部を盛り上げていきたいです。(千酌支部)

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
11/5 (木)	安来1,2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力
11/10 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	体脂肪、筋肉量
11/20 (金)	法吉	浜北台団地ふれあい交流館	10:00~11:00	骨密度、体脂肪、筋肉量

日時	支部	会場	時間	内容
11/20 (金)	菅田学園	川津公民館	13:30~15:30	骨密度、体脂肪、筋肉量、足指力

※いずれも無料で行っています。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。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
11/2 (月)	はっぴいサロン(古志原)	松ヶ丘会館	10:00~12:00	健康チェック、脳トレ、軽食
11/4 (水)	にっこりサロン(雑賀)	にっこり文庫	10:00~15:00	コーヒー
11/10 (火)	石橋健康サロン(城北)	石橋4区町内会館	10:00~11:00	『健康についてのお話』講師:生協病院 堀西医師

事業所

だより



介護医療院 虹

終始笑顔の 敬老会企画でした！

9/9

今年の敬老会はコロナ禍ということもあり、今までとは違う敬老会となりました。2階フロアでは7名のお祝い対象の方がおられました。益永施設長より皆様に表彰状とお祝いの品を一人一人手渡しして頂きました。ご家族には参加いただけない為メッセージでお祝いしてもらいました。ご家族からのメッセージを貰われた利用者様はとても喜んでおられました。

利用者様代表で挨拶をお願いした方は普段感情を出されない方ですが、思いや職員への感謝を言われ、心温まる言葉を頂きました。コロナ禍でありご家族に参加して頂けなくて残念でしたが、メッセージを貰ったり他のスタッフの協力もあり、穏やかな敬老会を実施することができました。

(介護医療院虹2階 恩田喜子)



手渡しする益永施設長



利用者様を代表して挨拶をされました

幸町デイサービス

コロナ禍の中でも 楽しい場の提供に向けて

例年夏になると、「幸町」という地域は「天神祭り」やら「水郷祭」で大変にぎわうところです。しかし皆様もご存知の通り、今年はすべて縮小・中止といった様相になっています。当事業所におきましても、日々利用者並びにご家族、地域の組合員のご協力を得ながら、感染予防対策を講じ、営業を続けておりますが、

夏祭りや敬老会といった行事の運営に職員一同苦慮しています。しかし、少しでも楽しいと感じていただけるよう開催をしました。通常ですと、食事の委託業者に来所してもらい、その場で出来立てのお食事を召し上がっていたのですが、今回は残念…。地元の有名人業者に依頼し、いつもより見栄えのいいお弁当を提

松江 生協病院

医療構想検討プロジェクト 松江保健所様との懇談会を開催

9/30



9月30日(水)松江生協病院別館2階大研修室において、松江保健所様との懇談会を開催いたしました。今回は、「松江圏域における生協病院の役割」について検討する中で、松江市・島根県共同設置松江保健所

所長の竹内俊介先生に「医療計画と地域医療構想」について講義を依頼しました。松江保健所からは、竹内先生の他2名、生協病院



(事務長室 石川)

供しました。また余興はボランティアの招待もできないため、法人内から大きなスクリーンとプロジェクトクターを拝借し、神楽やお笑いのDVDを大画面で鑑賞していただきました。引き続きコロナ対策を講じながら、楽しい場の提供に努めて参りたいと思います。(幸町デイサービス 瀬上)



からは31名の参加がありました。今後、松江市も高齢化率の上昇が見込まれる中で、高齢者の方々の松江市としてどのように支援していくのかについて説明をしていただきました。講演の後、グループに分かれて、「今後、需要の高まる分野と生協病院の果たす役割」について意見交流をしました。参加者の皆さんからは、地域(組合員さん)から頼られる病院、病院と地域のつなぎ役としての役割を果たすべきなどの意見が聞かれました。今年度内を目途に、生協病院の今後の医療構想についてまとめたいと考えています。

開始から10年

生協組合員無料法律相談

高野法律事務所 高野陽太郎

私が弁護士登録をして10年が経過致しました。この間、松江保健生協の組合員の皆様からお話を伺った件数も200件を超えました。相談内容は千差万別ですが、相談に来て頂いたことに意義があるように、何か一つでも良いアドバイスができるように心がけています。

また、私としても、性別、年齢等を問わず、地域の方々の方にお会いしてお話をすることが大変有意義であると感じています。法律相談を通じてはありますが、様々な人の様々な考え方があって、地域のこ



ミュニティが形成されているということを実感することが出来ます。昨今は、感染症や天災などの消極的なニュースが多く、人と接する機会も少ない状況ではありますが、人との出会いを何よりも得難いものと考え、強いきつなで苦境を乗り越えて行ければと考えています。(高野法律事務所 高野陽太郎)

事前予約制

せいきよう組合員 無料法律相談

11月26日(木) 午後2時より
12月24日(木) 午後2時より

毎月第4木曜日
午後2時 定例開催

お問い合わせは役員室 祖田まで
TEL(0852)22-0723

2020年度 「第32回戦争体験を語り継ぐ集い」

参加費無料

日時 12月5日(土) 13:30~15:30

場所 島根県民会館3F 大会議室

- 内容 ①朗読で伝える「さあちゃんとヒロシマ」
②西尾幸子さんによる講演

西尾幸子さんプロフィール

1932年広島市に生まれ。1945年春、広島第一高等女学校(現・県立広島皆実高校)に入学。それから4ヶ月後の8月6日、当時13歳だった西尾さんは、母親の実家がある島根県に疎開。しかし、建物疎開の片付け作業に動員されていた同級生223名が犠牲となりました。



13歳で死んでいった友人達の無念の思いを伝えるために、『二度と戦争を起こしてはならない』『核兵器をなくそう』と、平和の語り部として活動しています。

※広島市立基町高校・美術専攻生徒制作のパネル展示会「被爆絵画・被爆体験者からの聞き取りによる油絵(複製)」も同時開催しています。

【参加者募集についての諸注意】

今回の募集人数は、折からの「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。当日、定員となりました時点で入場をおことわりさせていただく場合があります。

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。

お問い合わせ先

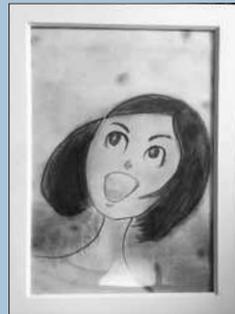
主催:「第32回戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会

松江保健生協まちづくり委員会 ☎(0852)27-3774

文芸コーナー



揖屋南支部 森山幸枝さん 作品



「ナツブサック」
古志原支部 中岡和子さん



「花車」

大田支部 石橋幸男さん



「手編みセーター」

緑山支部 錦織博子さん



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 2020年11月30日

(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | |
|--|---|
| 櫻原 小川 太田 海老谷 石原 石橋 石飛 石倉 石倉 安部 安達 味村 吾郷 | 怜子さん 隆子さん 安枝さん 和子さん 壽永さん 智之さん 武美さん 義夫さん 真知さん 喬子さん 賢さん 稔さん 美保さん 貢さん |
| 濱田 永見 永井 戸谷 田中 武田 武田 周藤 実重 斎藤 小林 古志野 寄能 浦生 | ヨシエさん 元さん 正人さん 昭雄さん 康二さん 隆司さん 恵子さん 一雄さん 明美さん 哲さん 邦彦さん 恭子さん まつ子さん 誠子さん |
| 場合がある (同姓同名の) | 渡部 吉岡 山根 山岡 森山 森廣 松本 細川 藤原 福島 日野 早川 |
| | 晃久さん 三男さん 保枝さん 鶴代さん 剛克さん 良治さん 由紀子さん 慶子さん 輝子さん 泰子さん 勇夫さん 克己さん |

276名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「コロナブトリ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

12月~3月 はじまります

大腸がんチェックキャンペーン

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、2018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。

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。

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。

やって良かった! 大腸がんチェックでひと安心

松江保健生協の大腸がんチェックで陽性となり、去年の春、人生2回目の大腸がんポリープ手術をしました。前日に消化の良い食事と病院からの下剤を飲み、当日も下剤を飲み、腸の中を綺麗にしてポリープの切除をしていただきました。本当に痛みもなく早く済み、良性のポリープで安心しました。今後は年齢もあり年1回は大腸がんチェックを続けていきたいと思えます。

(ペンネーム T・I)

お問い合わせ 地域担当課 (0852)27-3774



今月のおたよりテーマ① 「最近はじめたこと」です。

「スロージョギング」

ピーちゃん
私の健康チャレンジは2ヶ月に一度ですが、5000歩位歩く事になっています。ついでに、3kg位やせたらいいけどなー。贅沢ですネ

「続けられそうです」

金崎厚子さん
こんど始めて「健康チャレンジ」に挑戦する事になりました。運動不足という事もあり、ラジオ体操にチャレンジしております。
朝、体を動かすと気持ち良いです。
これなら続けられそうです。頑張ります。

「ウォーキング」

「ついでです」

Y・Yさん
いつも体調不良の私ですが、主人がストックを買ってくれたので、7月から夕方2〜3日に1回のペースで、北公園内をウォーキングしています。夕方は、風が涼しく、無理せず歩いているのでやせはしませんが、汗をかけるようになりました。主人から5メートル離れ、ブツブツグチを言いながら、ゆったり泳ぐカモノサギをながめて歩いています。

「始めました」

佐野幸子さん
コロナで中々外に出掛ける事がなくなりました。コロナブトリにならない様、毎朝ラジオ体操を始めました。早く終息してほしいですネ。



「野菜ジュース」

永瀬巧也さん

最近、健康のため野菜ジュースを飲んでいました。とてもおいしく3杯ぐらい飲むこともあります。野菜嫌いな人には、野菜ジュースをおすすめしたいです。



「まず」

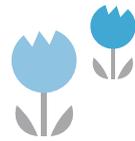
コロナブトリさん
骨の為にも少し歩かねば!!
でも、歩くとはサガが...
まず、ダイエットか...

「不思議」

えみおばちゃん

先日、2才半の男の子と家の廊下で何度もかけっこをしました。
あくる日、膝の調子のいいこと!

不思議。また遊ばなきゃ!!



「鍛える」

梅木泰孝さん

外へ出ない時は、脚を鍛える為、足踏み、地だんだ等をやり地に足をつける気になっています。



今月のおたよりテーマ② 「私の寒さ対策」です。

「首を冷やさない事」

小川美幸さん

私の寒さ対策は、「首を冷やさない事」です。室内でも、ちょっと冷えるなど思ったら、首にタオルや手ぬぐいをかけます。
「ちょっと風邪気味かな?」
という時にも首にタオルをかけて寝ると、悪化せずに済みます。

「下半身浴」

K・Iさん

夏から少しずつ下半身浴に慣れて行くこと。真冬でも慣れると、上半身つからなくて大丈夫。
寒さに強くなりました。

「断熱シート」

暖子さん

断熱シートを窓や戸に貼っています。冬は結露防止にもなります。窓に貼るのは別に、我家はこたつを出さないで、ホットカーペットの下にも、種類のちがう断熱シートを使用しています。

「レッグウォーマー」

ちろたまさん

お風呂上がりにパジャマズボンの上からすぐつけます。就寝時も裾のずり上がり防止にも役立ち、足の冷えがずいぶん楽になりました。(くつ下ははずかずに履いています) 足を暖めるのが良いようです。

「ポカポカです」

クボちゃん

年々、歳を重ね、寒さが一段と感じられます。簡単につくれますが、しょうがを酢につけて少しずつお湯で割り飲むと、身体がポカポカですよ。



二重ワケの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに?!

「タテのカギ」

- (1) 「三国志」は中国三國時代についての○○○書
- (2) 双方が同じことを繰り返して、ちががあかないこと
- (3) 復しゅう。雪辱戦
- (4) 丸くて長くて中は空っぽ

「ヨコのカギ」

- (1) 12時または24時のことです
- (2) 今年11月7日です
- (3) 地図上でNの方角
- (4) 人種○○○反対
- (5) 千歳あめを持った子がお宮参りします
- (6) クジラが吹きます
- (7) 間違っている文字
- (8) 順番。優先○○○○
- (9) 「啄木鳥」って読めますか?
- (10) 馬が肥える季節
- (11) ○○網。○○文字
- (12) 夕方に発行する新聞
- (13) パソコンの入力器
- (14) 彼女の相手
- (15) 以前の看護師の名称
- (16) スポンの別の呼び方

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

解答欄	A	B	C	D	E	F
-----	---	---	---	---	---	---

フ	ケ	ヤ	ク	カ	カ	シ
ガ	イ	サ	カ	ナ		ー
ク	回	ツ	キ	ー		コト
ウ	キ		フ	ラ	ウ	ン
チ	ノ	ミ	ゴ	オ	レ	
ジ	ヒ		ホ	ウ	ス	イ
ヨ		ソ	ウ	リ		シ
ウ	リ	バ		回	ン	ヤ

【9月号の解答】

コロナブトリ

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



自由投稿

普通に暮らしが できるのは幸せ

青木善文さん
後期高齢者（80代）になりました。

箸と茶わんを手を持って3度の食事をおいしく食べられる。香りを感じて意思表示が出来る。自分の足で歩いて目的を達成できる。

これら無意識にしている当たり前の暮らしがなんて素晴らしい事か、この年になって入院して気付きました。闘病生活の患者さんの言葉に「普通に暮らしができたらほかに何を求めようか」と目を潤ませた。私は返す言葉もありませんでした。そして、今までの自分の慢心を戒めました。私の年齢を考えると、単純なしぐさが、いつ出来なくなるかわかりません。一度病気がかかると、全快は難しく、体に不具合が生じがちで、周りに迷惑をかけて自分の気持ちも塞ぐでしょう。

早速作ってみました

福岡由美さん
すしお料理レシピにのっていた豆苗の和風ツナおろしパスタを早速作ってみました。

寂しい限りです

中村美穂子さん
主人の一周忌、初の盆。コロナ騒ぎで寂しい供養に終わりました。

昨日は友人の葬儀に行けなかったのが数人の友達と家の方へ悔みに行きました。ご時世とは云え寂しい限りです。

どうしようも

昭和一ケタ老婆さん
最近、すっと立てなくて、つい「どっこいしょ」と口をついて出ます。道路を歩いてもつまずきやすくなりまして。私の行っているデイサービスでも足の悪い方が目立ちます。「老化は足から」を身をもって体験しています。

無料低額診療事業

大根島郎さん
無料低額診療事業、ありがたいことです。今年はコロナで、職も住まいも失ってホームレス寸前の人が増えているかと思えます。制度を知ってもらわないといけません。よろしくお願い致します。



イラスト：三代理恵子さん

よくわかりました

T.Nさん
9月号の「ちょっと気になる病気の話」は、病気のことが日常生活と食事のこと等よくわかりました。

食べることは楽しみの一つにしていましたが、食事の内容と食べ過ぎには気をつけたいと思っていました。頑張ります。



好きだから

山根年恵さん
9月号のクイズの答えで思わず笑ってしまいました。全く私の事ですよ……この時期でも食べる事好きだから。

手芸

まりちゃん
なんとなく入った手芸売り場で。可愛いバッグを見つけました。かぎ針で編んであり「私にも出来そう」と、糸を2玉買いました。なんどもほどこいては編みつけ「2玉では足りない」と、もう2玉買いました。出来上がったものは、あの売り場にあったバッグではなく、いかつい物になってしまいました。ああ、もう一度ほどこいて編み直そう。

頑張るぞー!

信じてくれ子さん
娘の育休が終わって、現在1才半の孫の子守り担当となつてから約8か月。人生において体重が減る事などなかった私が5kgも減りました。家族に声高らかに報告しますが、私の食べっぷりに誰も信用してくれません。寒い季節に向かいますが、孫といっしょにバタバタして、あと5kg程減る様頑張るぞー!



ピアノ

大多和さとみさん
9月号ネコさんの投稿を読んで嬉しくなりました。私はピアノを教えています。大人の方が今からでもじっくりピアノに向かい合っで楽しんでいただけるのは何よりです。

昔、子どもさんが習っていた、今は誰も弾いていないピアノがお家で眠っている家族が多いのではないのでしょうか？
どうぞ、男性・女性、どんなでも、もちろん楽譜が読めなくても大丈夫！ポケ防止にもなりますし、楽しみが増えます！
ぜひぜひ、弾いてみて下さい。
ピアノも喜んでくれますよ。

私のハートを ウキウキしてくれます。

神庭弘子さん
74才の主婦、体も心もぼろぼろ。コロナ禍の中、生協に声を掛けて、毎月楽しみに出掛けさせて戴いて居ります。楽しそうに談笑される皆様の笑顔が私のハートをウキウキしてくれます。

いつまでも良きメンバーの一員で居れます様に切に願ってペンを置きます。

寂しい

70代のおばあさん
最近、山里では空家が目立ちます。自分の育った地が過疎となってゆくのがサミシイな……。

どうなる事やら

動物大好きさん
コロナ禍で趣味のソフトボールが出来ず、まさに「コロナ太り」真最中です。食事や飲酒量は反対に増え、このまま体重が増えたら、どうなる事やら……。

3ヶ月後

R.Nさん
コロナ禍自粛と猛暑で外出せずコロナ太りに悩んでいた所、健康チャレンジに誘われ、ヨガ、ストレッチに挑戦する事にしました。3ヶ月後にはすっきり、スマートに変身したいと思えます。

拍車がかかっています

成相春枝さん
今月のクイズの答えがまさに「コロナプトリ」デス。

コロナ禍の中にあつて、それではいけないと自分なりに健康体操に拍車がかかっています。ウィルスに負けない身体づくり、本当に大切な事だなあとつくづく思いました。

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。キ口数は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



【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>



「おたよりひろば」
11月号の募集テーマは「今年こそは」
2020年に
新調したものです。
どちらでも応募できます。

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
- ・せいきょう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021

介護医療院 虹

※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

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

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

2020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

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。

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	尾上	
	予約 大野	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 山下	鈴木 (第1・3)	鈴木・宮廻 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・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学	
脳神経内科	田中 ※受付10時まで		大田誠 (再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉嘉	濱岡本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科	内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘山	交代制	佐藤 山本 横山	交代制
乳腺科	中島 (第2・4・5)	中島	中島	中島 (第3予約のみ)	中島 (第3休診)	中島
脳神経外科	美津島 (新患のみ)	美津島	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			中村			
皮膚科			完全予約制 山本		完全予約制 山本	
眼科	三宅	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。

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	多田 (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土曜日の午前のみを行っています。
※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
内科	黒谷	濱田	眞木カ	
循環器		鈴木・越田		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2・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の午前のみを行っています。

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