



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員.....33,278人  
 出資金高..... 1,647,716,400円  
 平均出資金額.....49,514円  
 機関紙手配り協力員数..... 1,892人  
 手配り配布数.....12,596部

# 9月号

## 2022年9月1日 No.576

### 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→



# つながって もっともっと げんきに!

## 9月~11月 2022年 健康チャレンジがスタート!

第17回

### コロナ禍で家に閉じこもりがちな毎日。健康チャレンジで健康づくりをすすめましょう!

#### 健康チャレンジは...

- ★どなたでも参加できます。
- ★1か月でもOKです。
- ★1人でも取り組みます。
- ★チャレンジ終了後、シートを提出された方には記念品をお渡しします。

#### 「仲間でチャレンジ」がオススメ

こんな時だからこそ何かあったら互いを気遣い助け合えるたくさんの仲間とつながりたいですね。松江保健生協では、つながりを広げて健康づくりを目指す☆仲間でチャレンジ☆を実施しています。

#### 仲間でチャレンジコースのご案内.....

- ★3人以上のグループを作ってください。班もOK!
- ★一緒にお住いの家族だけで3人は不可。(中学生以上が対象)
- ★事前に申し込みが必要です。(申込用紙があります) 同じグループでテーマは全員別々でも良いですよ。
- ★期間は2か月間。期間内に励まし合ったり、連絡をとりあったりして回収しましょう。
- ★チャレンジ終了後シートを提出していただいたら修了記念品をお渡しします!

### 第17回 健康チャレンジ

修了記念品があります

<チャレンジ期間>  
 2022年9月1日(木) ▶11月30日(水)  
 ※12月中に提出下さい。

お申し込み・お問い合わせ  
**松江保健生活協同組合** 地域担当課 月~金曜日 8:30~17:00  
**2022 健康チャレンジ実行委員会** 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

今回は、美保関町を紹介しています。

今年の健康チャレンジシートです。



菅田学園支部

## 私達も健康チャレンジ頑張ります!

お申込み 松江保健生協・地域担当課 ☎(0852)27-3774

お問い合わせ お近くの支部運営委員まで



八幡大門支部



忌部支部



法吉支部



大東支部



安来第1支部、第2支部



揖屋東支部



古志原支部

ちよこ<sup>ちゃん</sup>と<sup>ん</sup>気になる

# 高齢者の栄養と食生活」の話

健康チャレンジに  
役立てて下さいね

松江生協病院 栄養課 管理栄養士 小林 静香

高齢者に限らず、食事＝栄養は生きていく上で不可欠です。美味しい食事は気持ちをはちあかせ、楽しみとなるものです。疾患がある場合も、食事を工夫することで治療の一助となります。今回は高齢期に起こりうる身体の変化に着目し、摂り方に気を付けたい栄養素をご紹介します。

## たんぱく質

たんぱく質は筋肉を作るもととなり、筋肉量が減少することで、歩行等の日常動作に影響を及ぼします。牛乳・ヨーグルトを間食として取り入れることもお勧めします。

## ミネラル・ビタミン

中でもビタミンDはカルシウムの合成を促進し、骨を支えます。ビタミンB群は先に述べた3大栄養素を体に取り込むのを助けます。

## 水分・塩分

加齢に伴って喉の渇きを感じにくくなる、塩味の感じ方が鈍くなる事で気づかぬうちに脱水や塩分の過剰摂取が起こりやすくなります。こまめな水分摂取を心がけ、汁物、漬物の摂りすぎには注意が必要です。

## 脂質

脂質は多くのエネルギーを生み出し、体重維持につながります。揚げ物等多量の油を摂る事に抵抗がある方は、炒め煮やサラダのドレッシング等に取り入れると良いでしょう。

## 炭水化物

主食は脳のエネルギー源となり、しっかりと摂ることで疲労感の軽減につながります。芋や海藻に含まれる食物繊維は便秘の予防に効果的です。



## 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

\*理想は1日7種類そろっている事

毎日いろいろな食材を摂ることで、栄養素がそれぞれの持ち味を発揮し、体にとって良い効果をもたらします。但し、医師の指示で食事制限がある方はこの限りではありません。食材が偏らないように日々の食事の振り返りも大切です。東京都健康長寿医療センター1研究所が開発した10の食品群の頭文字をつないだ「さあにぎやか(に)いただく」は、7種類以上の食材を摂る事で低栄養や健康長寿を延ばすための食事が期待できるものです。1日に食べたものをどれだけ摂れているかあてはめてみてください。(図1参照)今回紹介した内容は食生活を支えるヒントにすぎませんが、参考になることがあれば幸いです。まずは食事が苦にならないように、たまには好きなものを好きなように食べるなど、楽しみを取り入れながら日々の食事と付き合ってみてください。

図1 「さあにぎやか(に)いただく」10の食品群 参考文献…東京都健康長寿医療センター研究所 「さあにぎやか(に)いただく」

## 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。

**だんだん積み立て**  
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。

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

松江生協病院では  
**24時間救急対応をしております。**

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

初診時選定療養費 差額ベッド代

～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 き 活動しています!



コロナ禍でしばらく、行事を中断していましたが、ようやく開催する事が出来ました。

古志原東支部

## ヤクルト健康教室から

6/15

古志原東支部は、6月15日(水)ヤクルトさんの大人向け、健康教室の中から『ウン知育教育』を学習しました。

ウン知?意外と知らなかった。ウン知?なんとなく! ウン知?思っていたより大事ね。勉強して、人に自慢したくなる事も、腸トレ体操をし、クイズをして、身体も頭もリラックス。ニコニコ、笑顔で皆様帰られました。有り難う御座いました。(三島麗子)



私たちの住んでいる五反田地域は、東出雲診療所から南に歩いて10分、国道9号線を越えたところにあります。

揖屋南支部

## 元気かね! 久しぶりの五反田サロン 健康チェックと熱中症の学習会をしました!

6/7

毎年、梅雨の時分になると町内の役員さんから「今年も生協さんに健康チェックをお願いせんとね」とお声が掛かります。今年は6月7日に行うことが決まりました。当日はお天気も良く、ほとんどのお宅から参加があり28人が来られました。血圧測定のと骨密度測定を行い、みなさん結果が良く安心されていました。健康チェックのあとは「熱中症について」と題して講座



7月13日、消毒、検温をして午前9時30分から竹矢公民館広場で曇り空の下で支部主催の「グラウンドゴルフ交流

八幡大門支部

## 支部主催 グラウンドゴルフ交流会を開催!

7/13

会」を競技参加者11名でおこないました。出雲弁ラジオ体操で体をほぐし、競技を開始。「入った」「うまい」「おしい」「もうちょっと」など、お互い激励しながらグラウンドゴルフを楽しみ、短い休憩中も体調や近況、友達の話題など盛り上がりました。競技の結果は、優勝は38

打点のYさんで優勝カップと賞品、また5位までの賞品とホールインワン賞、ブービー賞、参加賞をそれぞれ受賞しました。今回は新しい仲間が2名参加され元気ができました。



(鷲見節夫)



本庄支部 万原なごやか班

## 半年ぶりのサロンは「楽しかった!」みんなが元気に!

6/16

こんにちは! なかよくごちそうを食べてやさしい笑顔でかたり合う、万原なごやかサロンです。今回は血圧測定と「すこしお」勉強会でした。すこしお小唄で楽しみ、すこしおクイズで脳を鍛えられ、答え合わせで意外な結果に「へえ!本当に?」「なるほど!」「やっぱり」などみなさん脳が若返りま

### サロン9月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
9/1 (木)	いずみサロン (揖屋東支部)	新中公会堂	10:00~12:00	健康チェック、健康チャレンジ
9/12 (月)	はっぴいサロン (古志原支部)	松ヶ丘会館	10:00~11:00	脳トレ
9/13 (火)	ななかまどサロン (忌部支部)	忌部公民館	10:00~12:00	「さあちゃんとヒロシマ」朗読劇

※9月の青空健康チェックは、コロナウイルス感染症拡大のためすべて中止です。 ※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。



した。1月から5月までコロナでお休みでしたので、半年間のお誕生日の方々には「ハッピーバースデー」の歌のプレゼント。みなさんどうぞどうぞお元気な毎日をお願いしつつサロンを閉じました。(梅木美恵子)



コロナ禍以前の歯科クリニック前での平和バザーの様子

今年度の生協強化月間は、コロナ禍で迎える3度目の強化月間となります。感染状況により可能であれば、地域の皆さまに向けた「出資バザー」の開催を行いたいと思います。開催を「心待ち」にしていただいている方もいらっしゃると思いますので、感染対策を行いながら開催出来ればと考えています。また、地域班会に職員が講師として参加させていただく機会が激減してしまいましたので、「生協まめ・マメ講座」という「健康ビデオ」を職員で作成し、班会で活用出来るように作成中です。出来たら是非ご活用ください。

さらに、「職員向けの出資バザー」は、お弁当やお菓子の販売等コロナ禍でのやさやかな楽しみとして、院内で好評を得ています。地域の飲食店さんへの貢献という意味でも役割を果たす企画となっています。コロナ禍という厳しい状況ですが、「地域から求められる医療機関」であり続けるためにも、改めて「生協強化月間」の取り組みは、私たちの欠かす事の出来ない取り組みだと感じています。「今だから出来る事」を皆で考え、私たち自身が楽しみながら進めていきたいと思えます。(松江生協病院 組織委員会事務局)

# 事業所

だより



松江生協病院

2022年度  
生協強化月間の  
取り組み紹介について

介護医療院 虹

6月いきいきタイム(全職員学習会)  
『高齢者の虐待防止  
について』開催

6/22

東出雲診療所

消防訓練を行いました!

6/30

## 感想文から

- 利用者の気持ちや意思を考えずに職員のペースや独断でしていることが多々あると思う。業務の忙しさのせいにしてしまいがち。
- 普段の仕事の中でのありがちな行為もあつたので気を付けたい。
- 定期的に振り返る機会を設けることが大事。
- 言葉づかいに気を付ける。
- 自分がして欲しいと思えるようなケアを目指したい。

などたくさんの感想、意見が出ました。



高齢者が進み、それに伴って高齢者の虐待も年々増加していると言われています。虹では6月22日(水) 13時30分~14時30分に、『高齢者の虐待防止について』というテーマで全職員学習会を実施しました。高齢者虐待の種類、内容を学び日々の何気ない行為を学びました。今後の取り組みとして

- ①職員全員が動画視聴をし、感想文を記入する。
- ②各部署で感想を基に自職場での改善への取り組み計画を立案し実践する。
- ③今日の気持ちを忘れずに高齢者に向き合う。としました。

自身を振り返り、利用者の尊厳を保持出来るケアの実践に繋げ、選ばれる虹になればと思います。(神田伸代)

## 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



6月30日(木)午後診療所グループ3事業所合同での、今年第1回目となる消防訓練を実施しました。通報・避難・消火全ての訓練を行う「総合訓練」と呼ばれるもので、実際に火災報知機ベルを鳴らし、2階

組合員ルームガスコンロから出火、外来診療中、デイサービスも営業中という想定で行いました。今回は揖屋東支部と出雲郷支部から組合員さん6名の方に参加協力頂き、職員・組合員・デイ利用者様総勢約25名の合同参加で実施することが出来ました。通報・避難訓練が終了後の模擬消火器による消火訓練では、消火器の噴射時間と消火器での消火の注意点など消防士から指導を受けました。まさかの時に冷静に対応出来るよう、様々な想定での消防訓練を検討していきたいと思えます。(事務長 中村宏貴)

## 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。

〈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>



## 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



広島と長崎に人類史上はじめて原子爆弾が投下され、一瞬のうちに二つの都市が破壊し、21万人もの命がうばわれてから、今年で77年になります。

「ヒロシマ・ナガサキをくりにかえすな」「核兵器をなくせ」と訴え続けてきた原水爆禁止世界大会は、今年3年ぶりに開催されますが、松江保健生協から大会への参加は、コロナウィルス感

世界の平和を祈って!  
9万羽の折り鶴を  
広島へ



染抜大のためありません。組合員さんやその他たくさんのおみなさまから寄せられた折り鶴の総数は、おおよそ9万羽となり、広島の地に届けたいと思います。たくさんのお折り鶴をありがとうございます。

2022年 10/5 (水) **秋の健康 ウォーキング** 生協強化月間企画

雨天中止

- 集合時間: 9時30分 スタート10時00分
- 集合場所: 八雲立つ風土記の丘駐車場(大庭町)
- 内容: はにわロードウォーキング

※マスクと飲み物は、各自ご持参下さい。※班会としての参加もお待ちしています。

お問い合わせ 健康づくり委員会 大森 携帯(080-1918-3031)

Let's Walking!

病気や介護に関する不安や相談は... せいきょうサポートセンター

まず、ここへお電話下さい!

☎(0852)67-6463まで

文芸コーナー

豆ごはん 匂ひなつかし おかわりす  
A.Mさん

早朝に ひた走る背に 薄暑光  
法吉支部 勝部友子さん

おじいちゃんの ひるねのじやまする  
選挙カー U.Wさん



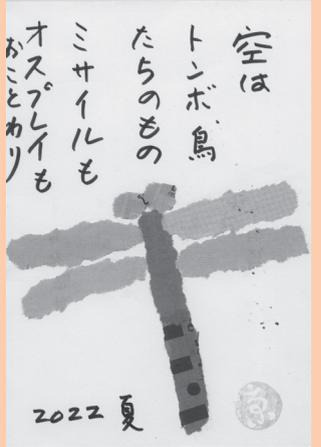
忌部支部 五十嵐恵子さん  
「蜂の天敵 オニヤンマ」  
アブ、ハチが怖がるオニヤンマ山登りのお守りになります。山で大好評です。製作費10円弱。



東まつばら支部 トラちゃん  
「スカートでリメイク」



宍道支部 津森直子さん  
「陶器の置物」



八束支部 加茂京子さん  
「ちぎり絵」



八幡大門支部 岩本晃司さん  
「花が好きなんです」



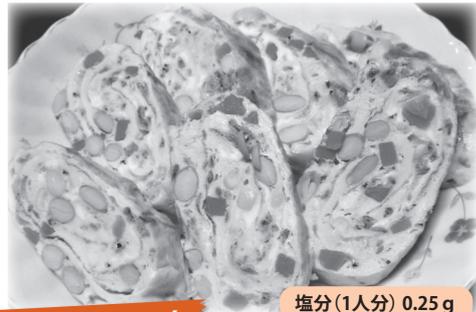
古志原支部 K・Nさん  
「一輪挿し」



# 2021年度 すこしおレシピの紹介

## ゴーヤとちりめんの おかか和え

塩分(1人分) 0.56g



塩分(1人分) 0.25g

### 彩り焼き

#### 材料(4人分)

- ・たまご.....4個
- ・マヨネーズ.....20g
- ・人参(カットしたもの).....1/8個
- ・コーン.....20g
- ・ちりめん.....20g
- ・むきえだ豆.....60g
- ・サラダ油.....少々

#### 作り方・ポイント

- 1 ボウルにたまごとマヨネーズを入れ、かき混ぜる。そこにちりめん、人参、コーン、むきえだ豆を入れ混ぜる。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を敷き、1を焼く。
- 3 まきすで形を整える。(冷めたら切り分けて皿に盛る)

★見た目もきれいです!!  
調味料はマヨネーズだけ!!  
材料の旨みで、とってもヘルシーです!!

#### 材料(4人分)

- ・ゴーヤ.....400g
- ・ちりめん.....20g
- ・かつおぶし.....10g
- ・めんつゆ(4倍).....10g

#### 作り方・ポイント

- 1 ゴーヤは種を取ったものを細切りにする。沸騰したお湯に2分程度入れ、かき混ぜる。
- 2 ざるに取り、冷水で冷やす。(氷水でもOK)
- 3 水気を切り、ボウルにゴーヤ、ちりめん、めんつゆを入れ、味をなじませる!!
- 4 最後にかつおぶしを入れ、ざっくり混ぜる。

★ひやして食べるとおいしいですよ



## 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、11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。

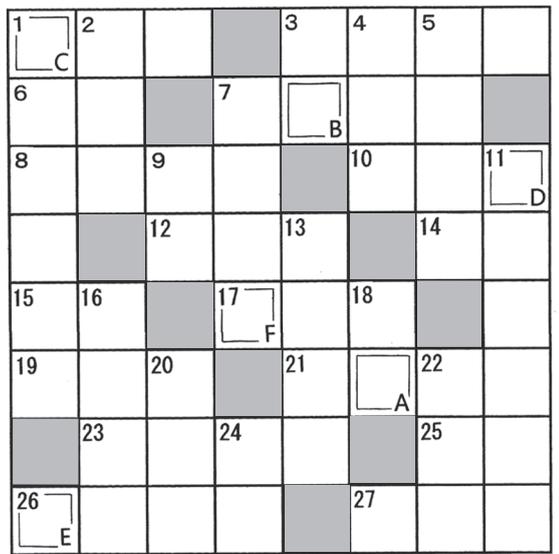
**しめきり 2022年9月30日**  
(当日消印有効)

### おめでとうございます

- |          |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 黒田 操さん   | 倉内喜久子さん | 川畑 陽子さん | 門脇 捷彦さん | 金坂富美子さん | 金山 淳也さん | 梅木由美子さん | 上田えり子さん | 岩宮喜代恵さん | 入江恵美子さん | 井上 貞雄さん | 池田 稔さん  | 有澤 節子さん | 安食 秀子さん |
| 野津 慶子さん  | 新田 恵さん  | 名和 久子さん | 成相 春枝さん | 仲島 恵子さん | 戸谷 昭雄さん | 殿本美恵子さん | 田原美貴子さん | 多根 和子さん | 澤 沙都子さん | 佐田 洋子さん | 坂本 英雄さん | 斎藤 哲さん  | 古浦 輝夫さん |
| 場合が異なります | (同姓同名の) | 山崎 達代さん | 安井しおりさん | 持田 良逸さん | 美多 耕一さん | 松本 智子さん | 真野 弘子さん | 堀内 祐二さん | 福井 満さん  | 藤井 秀子さん | 福田 篤子さん | 日野 文子さん | 日野 勇夫さん |

●7月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「プールサイド」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

261名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	サ	ガ	オ	ク	カ	タ
マ	メ	シ	ソ	イ	カ	
ノ	ア	ド	バイ	ス		
ガ	ク	ワ	リ	ワ	イ	ド
ワ	ル	ツ	サイ	ヨ	ウ	
マ	ブ	シ	イ	ク	ミ	
ツ	エ	オ	ハ	コ	ヤ	
ル	ビ	ー	テ	ン	ブ	ク

**【7月号の解答】**  
プールサイド

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**



二重ワクの文字を、  
A~Fの順に並べて  
できる言葉は、なに?

#### 【タテのカギ】

- 1 W H O の定義では65歳以上です
- 2 物語とか長編小説とか
- 3 仙台名物の牛
- 4 彼は上司の言いなりの
- 5 大きな公園の中心など
- 6 によくあります
- 7 よく頑張りました
- 8 わざと、ですよ
- 9 秋にいい香りの
- 10 黄色い花を咲かせます
- 11 三角関数で出てきます
- 12 童胆と書く植物です
- 13 エンジニアのこと
- 14 石原裕次郎が歌う名曲
- 15 フランデー
- 16 コンサートチケットの
- 17 ○○○はお早目に
- 18 ○○○は言葉の意味です
- 19 言葉の意味です
- 20 言葉の意味です
- 21 言葉の意味です
- 22 言葉の意味です
- 23 言葉の意味です
- 24 言葉の意味です
- 25 言葉の意味です
- 26 言葉の意味です
- 27 言葉の意味です

#### 【ヨコのカギ】

- 1 本来は、太陽を取り囲む高温のガス層のこと
- 2 移動する目があります
- 3 ○○が合うとは、気が合うこと
- 4 ○○○○の仲とは、相性が悪い関係
- 5 茨城県が生産量日本一
- 6 尾花ともいいます
- 7 父母のきょうだいの子
- 8 中国最古の王朝
- 9 ○○切れ、○○もち
- 10 2023年の干支
- 11 ○○○ケアラに支援を
- 12 この仕事を任せます
- 13 西洋の童です
- 14 ○○○の大食い
- 15 地下水が湧き出ること
- 16 羽咋って読めますか?





### 今月のおたよりテーマ① 「食欲の秋」です。

#### きのこ

ひらたけさん

大好きな「きのこ」。最近では一年中スーパーで見かけるようになりりましたが、やはり、収穫祭のある秋が一番美味しく思います。きのこ御飯に始まり、天ぷら、和え物。そして、欠かせないのは和菓子のやわらかい求肥のきのこ。もうたまりません。



#### 栗

I・Rさん

山に登って栗拾いをした思い出が蘇ります。ギザギザから取り出し皮をむいて生で食べていました！甘かったなー◎



#### 松茸

花井豊子さん

秋の食物の中で松茸は最高の季節感を味わえる食物です。私が若い頃もう60数年前の思い出です。勤め先から秋の遠足に松茸狩りに行きました。JR松江駅から西へ江南の駅で降り少し歩いた山側で松茸を探しました。小さいのを2、3ヶ見つけたあと、木の下に大きな松茸を見つけました。皆が驚く程大きく、お土産の松茸は御飯と吸物に、大きいのは焼いて、父が少しずつ分けてくれました。父の嬉しそうな顔は今でも忘れません。



### 今月のおたよりテーマ② 「私の健康習慣」です。

#### 心の健康

みつんさん

私の健康習慣は、とにかく身の周りをかたづけるところです。身の周りがきれいになると心が落ち着き、気分が良いです。体を動かすことも大事ですが、その前に心の健康が第一だと思います。

#### 秘訣

飯野公央さん

片道4kmの自転車通勤が私の健康習慣です。大橋川を渡る中高生に負けじとペダルを漕ぐのが体力維持の秘訣です。

#### 一日のスタート

80才のおばあちゃんさん

高齢者の私にとっては、まず朝何事もなく目ざめられた事がとても有難い事です。そこから一日のスタートが始まります。現在のコロナ禍状況での日々がいちばん心配ですね。それには自分の免疫をつける事がとても大事かなあ……。

我が家では、いつも朝食は具だくさんで減塩みそ汁、ごはんの日本食を何十年続けています。また、買い物とかちよつ

#### 夏の思い出

コリさん

70年近く前の夏、今の雲南市の山奥の小学生だった私を、両親が海水浴に連れて行ってくれました。2キロ近くの山道をバス停まで歩き、バスを乗り継いで加賀海水浴場に到着。初めて見る海は透明で底知れぬ海の深さに、とても恐かったです。

父はステテコ、母と私はシユミーズ姿で海水に浸りました。今想像するとすごい水着姿ですね。(笑)

自家用車もない時代、暑さの中を海を見せてやりたい一心で遠くまでよくぞ連れて行ってくれたと頭が下がります。



石橋隆幸さん

#### 第7波

コロナ感染爆発第7波！医療現場の皆様は大変ですネ！感染者人数の発表ばかりですが、わかる範囲で、事業者〇人、学校〇人、家庭内感染〇人と具体的に教えて欲しい。情報を共有して、防止したいものです。

### 自由投稿

#### 頑張りたい

安菜のおジイさん

昨年から、高血圧で薬を飲んでいますが、しっかりとウォーキング、運動した時は血圧が下がっています。改善のためにしっかりとウォーキング、運動を続けるように頑張りたいです。



#### お花作り

藤原 充子さん

私はお花作りが大好きです。友達から一本いただき挿し木をします。大切に育てて花が咲くと、この上もない幸せを感じます。そしてお友達にお礼の報告をします。

#### やさしいおばさん

米寿のめいさん

正月五日に緊急入院し、今は施設でお世話になって百才になる叔母の面会に行きました。玄関のガラス越しに車椅子で手を振りながら一目見て、喜んでくれて、こちらの方が涙がこみあげてきました。

#### 現実動けない!!

柏 朝子さん

コロナ収まらないですね。行動自粛は求めないと云われても現実動けない……!!

#### みんなに伝えたい

木下朝子さん

「カメムシ退治はどうしてる?」今年はカメムシ大発生!

これに使われるネオニコチノイド系農薬は「子種がなくなる」と新聞で読みました。一大事!!みんなに伝えたい。

#### 薬味

山下美江さん

暑い夏はたつぷりの薬味を(ネギ、しょうが、みょうが、青じそ、赤じそ……)しっかりと食べて、この厳しい夏を乗り切ろうと思います。そして、トマトもね。



#### 「おたよりひろば」

(11月号)の募集テーマは

①「私のSDGs」

②「私のお薦めの二冊」です。

どちらでも応募できます。

2022年9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 <https://www.matsue-seikyō.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	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
循環器内科	新患 眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約 宮廻	眞木高	宮廻	越山下	鈴木(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(第2のみ) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		松本	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	高吉嘉	濱岡本	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学) ※受付10時まで	高濱 二宮 二嘉	宮本
外科	内田 佐藤	交代制	内田 橘山	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				

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/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。

- ※脳神経内科:2022年4月より新患の方の診察を再開いたしました。ただし、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。
- ※眼科:医師の体制変更に伴い、2022年8月より診療日が火曜日と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。

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。