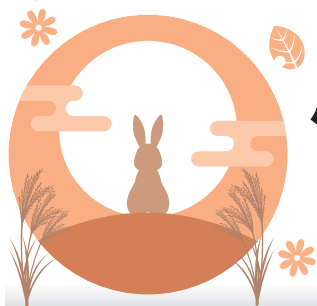




月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員……………32,822人
出資金高………… 1,651,100,500円
平均出資金額……………50,305円
機関紙手配り協力員数…… 1,889人
手配り配布数……………12,409部

9月号

2023年9月1日
No.588



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→



仲間とつながって

9月より健康チャレンジがスタートします

「仲間でチャレンジ」が
オススメ!

げんきになろう!

チャレンジ期間

2023年

9月1日～11月30日

提出は12月中です



今回は安来市の名所を
紹介しています。



健康チャレンジ
マスコット
健康寿命ちゃん

チャレンジの手順

- ❖ チャレンジテーマを下記の6つの中から1つだけ選び内容を決めて下さい。
- ❖ 1ヵ月以上取り組んでカレンダーを活用下さい。(仲間でチャレンジコースは2ヵ月の取り組みです)
- ❖ チャレンジ成果や感想などを記入の上、12月末までに提出下さい。修了記念品をお渡しいたします。(チャレンジを中断された方もシートを提出いただければ記念品をお渡しします)

仲間でチャレンジコースのご案内

- ❖ 3人以上のグループで…
班でもいいよ 家族と知人合わせて3人でも大丈夫です。
- ❖ 始める前に申し込んで下さい。
申込み用紙があります。
同じグループでもチャレンジテーマは別々でOK
- ❖ 2ヵ月間続けましょう!
終わったらチャレンジシートを出して下さい。

昨年度の健康チャレンジは、生協の仲間やご近所さん、職場の仲間、子ども達など過去最高の11,154人が参加し、つながりを大事に励ましあいながら楽しく参加された様子が届けられました。
今年も9月から健康チャレンジが始まります。
多くの方の参加でつながりづくり、健康づくりを進めましょう!

2022年の感想より

個人でチャレンジ

「あいうべ体操、片足立ちを続ける」

今回はかなり頑張りました! 食べ物をよく噛む習慣はかなり意識しました。あいうべ体操も、片足立ちも今後継続して頑張ろうと思っています。

「バランスの取れた食事をとり、野菜を多く取り入れる」

毎日野菜を取り入れることは大変難しく、料理を作ってくれる妻にとっても感謝しています。家族の協力がなければ継続することは難しいと感じた取り組みとなりました。

仲間でチャレンジ

今回は町内の1人を誘って3人でやりました。みんな足腰元気で100歳まで、元気で何事にも挑戦していきたいです。

一人でやると自分に甘くなりそうで、今回は夫も誘いました。二人とも少し体重が減りました。朝、体を動かすと体がシャキッとして活動しやすいです。

今年のチャレンジテーマ

1 オーラルフレイル お口の健口!!

- 例 ●歯みがき1日1回以上
●汚れをおとさる
●よく噛んで食べる ●あいうべ体操
●ブクブクガラガラ体操
●ロングピロピロ など

2 元気もりもり食生活 (塩分1日6g未満を目標)

- 例 ●毎日朝ごはんを食べる
●みそ汁は具たくさん
●だしにひと工夫
●食べ過ぎや間食を控えよう
●1日350g以上の野菜をとりよう など

3 さわやか運動

- 例 ●ストレッチ
●ラジオ体操
●週2日30分以上歩こう
●筋力アップ(片足立ち・スクワット)
●グラウンドゴルフ など

4 ゆったりぐっすり

- 例 ●週1日は休養をとろう
●余暇を楽しみストレス解消しよう
●1日7～8時間眠って生活リズムを整えよう など

5 深酒バイバイ きっぱり禁煙!!

- 例 ●適度な量(1日日本酒1合またはビール中ビン1本)を守ろう など
●百害あって一利なし!
きっぱり禁煙!

6 その他

- 例 ●手洗い・うがい ●脳トレーニング
●家庭菜園 ●編み物
●ガーデニング
●読書・日記 など

お申込み
お問合せ

松江保健生活協同組合
2023健康づくり委員会

地域担当課
(月～金/8:30～17:00)

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

ちょっと気になる病気の話

睡眠について

松江生協病院 ふれあい診療所 メンタルヘルス科 富澤 治



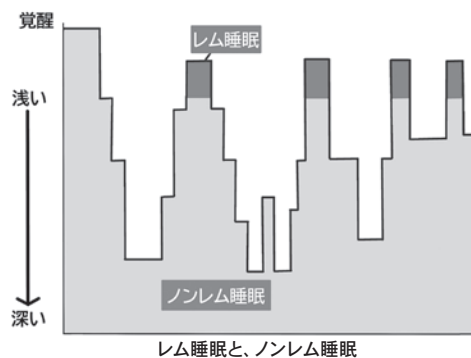
よい睡眠はなぜ必要か

この数年、自覚的に「よく眠れない」と感じる日本人が増えているといいます。新型コロナウイルス感染症自体の身体的影響や精神症状もあるでしょうし、「コロナ禍」による経済的、社会的、心理的負担が増して思い悩んで眠れない、ということもあるでしょう。

せるレム睡眠と、脳を休ませるノンレム睡眠とがあり、その両方がバランスよく取れることが大切です。

レム睡眠とノンレム睡眠

一晩の睡眠中にはいろいろな段階の睡眠が起きますがレム睡眠と、ノンレム睡眠が交互に3、4回起きています。



の機能が大きい人間ではこの睡眠が重要になります。

よく眠るための工夫

よい睡眠をとって身体をリセットしないと、様々な病気になるといえることがわかっており、厚生労働省も「睡眠障害対処12の指針」というものを出しています。

しかし「眠ること」で一番難しいのは、「頑張つて寝よう」と思えば思うほど「眠れなくなる」ということです。誰も意識的に「何時に眠って、朝何時に起きよう」と思って眠ることは出来ません。むしろ思えば思うほど寝付きは悪くなります。

⑦ 夕方や昼間に2時間以上寝ると夜の睡眠に影響するといわれています。昼寝をするなら、15時前の30分くらいがいいでしょう。

⑧ 眠りが浅いときは、あまり無理して横になっていると熟睡感がなくなりやすくなります。そういう時は朝早く起きて、夜遅く寝るようしましょう。

⑨ 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感などは特殊な病気の可能性があります。先述した厚生労働省の「12の指針」も参考程度でいいのですが、簡単に述べてみます。

⑩ 睡眠時間は日中眠くなければ何時間でも構いません。

⑪ 寝ようとする時間の前4時間くらいは可能ならカフェイン、たばこは避けるということが望ましいです。

⑫ 「寝る時刻」にこだわり過ぎると、就床した時に緊張が強くなります。

⑬ 眠る時間を一定にすることは難しいですが、起きる時間を一定にすることは規則的な睡眠覚醒リズムにつながります。

⑭ 目が覚めたら日の光を浴びることが体内時計のリズムを保ちます。

⑮ 朝食を食べると目が覚めますし、軽い運動は熟睡感を増やします。

最近まで「睡眠薬」というと、飲んだ後、効き目が分かりやすい（飲んだ後眠くなるということです）反面、止めると効き目がでない以上にイライラしたり、眠れないことがひどくなったという依存性の強い薬が主流でした。また長期間にわたって服用した際、高齢化すると認知機能の低下を来しやすいとか、アルコールと併用するとより脳や肝臓に悪影響であるとか弊害の多いものもありました。

しかしこれらの弊害がないとされている新しい睡眠の薬も出てきています。これらの薬は元々人間の身体の中にある「夜になると眠くなつて寝て、朝になると目が覚める」という健康な機能を促進するような薬とされています。

人間の身体に元々ある睡眠—覚醒のリズムを調節する物質に働きかけて効果を発すると言われており、依存性が少なく、アルコールとの相互作用もないとされています。

従来の薬を出来るだけ止めようと思っているという方はかかりつけの医師やメンタルヘルス科などにご相談いただければと思います。



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

松江生協病院では

24時間救急対応をしています。

↓ いただいています ↓

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





いきいき活動しています!

支部や
班で

元気に



異常なしです。
良かったですね～

3年振りに蔵市で健康チェックを行いました。慣れているはずなのに手順がうまくいかず、なかなか進みませんでした。そこは皆さん手際よく勘が戻って、受付、チェックシート、空いた所からお客さんに座つ

奥出雲
支部

蔵市で健康チェック

6/30

てもらい、会話をしながら血圧測定、インナー스キャ、足指力、血管年齢、乳ガンの見つけ方等、血圧を心配している方もおられて、色々話をしてこちらも勉強です。こうして会話をしながら健康に関する話をし、お客さんに喜んでいただき有意義な時間を過ごせたと思っています。来年も皆さんと会えるのを楽しみにしています。

(支部長 高木小夜子)



チラシ効果抜群



毎月10日の健康サロンを7月は「フードバンクしまねあつたか元気便」応援バザーとして開催しました。一週間前に会場周辺にチラシを配布し、お誘いも

のパンや「わこう苑」さん(P.S.昨年、上の子どもさんが城北小学校でキッズチャレンジに取り組まれたとのこと、一層気をよくした次第でした。)

(支部長 神門喜久子)



リハビリ科の田中理学療法士さんからフレイルについてお話を聞き、フレイルとは体の衰えだけでなく閉じこもりがちになったりやる気がなくなったりも含まれるのだと教わりました。

田中理学療法士さん。うれ

しい!

フレイル予防体操も教えていただいたので、家でも出来る範囲で体操していつまでもみんなが班会に集まれるようにがんばっていこう!

(伊藤芳子)

城北支部

盛り上がった フードバンクバザー

7/10

んの豆腐、じゅんちゃん

の野菜、何より目玉商品は

粒のしじみ、砂だし漬で即

完売でした。

道行く方にも声をかけに

ぎやかに交流。赤ちゃん連

れの方もあり、みんなを笑

顔にしてくれました。一万

円を超える収益と、当日お

米も預かり、フードバンク

に届けることができました。

(P.S.昨年、上の子ども

さんが城北小学校でキッズ

チャレンジに取り組まれた

とのこと、一層気をよくし

た次第でした。)

(支部長 神門喜久子)

宍道支部
いも彫り班

仲間が集まる班会で フレイルの心配なし!

7/18

池田班・いも掘り班のみんなは歩いて集会所に集まり、わいわい楽しく話をしているの、「今日の出席者全員フレイルではありません。みなさん若々しい」と田中理学療法士さん。うれ

しい!

フレイル予防体操も教えていただいたので、家でも出来る範囲で体操していつまでもみんなが班会に集まれるようにがんばっていこう!

(伊藤芳子)



アラ、不思議
ハンカチがつながって出てきたよ～

再開第一歩ですから、楽しいものにしようと、「マジックショー」を計画しました。マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

(光谷公男)



「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

(山本清美)



「若返り元氣になりました」と喜んでいただけただようです。開催場所を変えたことで初めての参加者が多くこれからの参考になりました。

(杉原昭子)

大東支部

健康サロン マジックショー

6/21

会場のみなさん、「水どうなっただろう」「卵は...?」「トランプど

うしてわかるの」と驚きの連続でした。

コロナ禍で開催できなかった「健康サロン」を久しぶりに実施することができました。

再開第一歩ですから、楽しいものにしようと、「マジックショー」を計画しました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

マジシャンは、地元の方にお願いし、すぐ引き受けていただきました。

古志原西支部

ひざ痛・腰痛予防体操

7/4

今回古志原西支部では悩みの多いひざ痛・腰痛の予防を学習しようと健康講座を開催しました。

講師に松江生協病院から永原理学療法士さんにおいでいただき資料を使って痛みの原因や予防するには衰えつつあ

る筋肉量を少しずつ回復させることを学びました。

後半は予防体操を実践しました。イスに座つてする運動から壁を使った運動を教

えてもらい、先生は「呼吸を止めないですることが大事です」と言っておりましたが、つい

力が入り息を止めてることに気がつきました。体操の指導の後、個々の質問にも答えていただき終了しました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

「継続は力なり」五年後、十年後、ひざ痛・腰痛で悩まないうち日々予防体操を頑張りたいたいと思っています。ありがとうございました。

古志原支部

はっぴいサロン おっくんライブ

7/10

「おっくんライブ」を開催しました。奥原さんは20年前にギターの弾き

古志原支部は毎月「はっぴいサロン」を松ヶ丘会館で開催しています。今回はより多くの

人に知ってもらい参加していただくとう香南団地集会所に会場を変更して大庭公民館館

長の通称「おっくん」こと奥原恒志さんをお招きして

語りライブのボランティアを始められてこれまでに280回以上地域の集まりや施設等

で講演されています。おっくんのお話、ギターに合わせ

みんなで懐かしい歌、元氣の出る歌、体を動かしたりと

楽しい時間でした。参加者は「コロナ禍でいろいろなこ

とが規制されていましたが緩和され久しぶりにこのような

サロンに参加できてよかった」と喜んでいただけただよう

です。開催場所を変えたことで初めての参加者が多くこれ

らの参考になりました。

「おっくんライブ」を開催しました。奥原さんは20年前にギターの弾き

語りライブのボランティアを始められてこれまでに280回以上地域の集まりや施設等

で講演されています。おっくんのお話、ギターに合わせ

みんなで懐かしい歌、元氣の出る歌、体を動かしたりと

楽しい時間でした。参加者は「コロナ禍でいろいろなこ

とが規制されていましたが緩和され久しぶりにこのような

サロンに参加できてよかった」と喜んでいただけただよう

です。開催場所を変えたことで初めての参加者が多くこれ

らの参考になりました。

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

事業所

だより

松江
生協病院

ヘルパーステーション

合同研修会

7/15

7月15日(土)、松江生協病院2階大研修室において、生協・ふれあい・学園の3つのヘルパーステーション合同で心肺蘇生法講習を実施しました。コロナ感染症の影響で、4年ぶりの開催となりましたが、22名の職員の参加がありました。

当日は松江市消防の方にきていただき、心肺蘇生法(反応・呼吸の確認から胸骨圧迫、AED使用)の実技、気道異物除去・止血・熱中症の応急処置をご指導いただきました。感染対策を踏まえた心肺蘇生法などは、

松江市消防の方より
講義を受けている様子

(事務長室 石川)

すこしおを
意識した ～おすすめ料理大募集～

松江保健生協は「すこしお生活=すこしの塩分ですこやかな生活」を進めています。ぜひご家庭の人気料理を教えてください。期間終了後もちろんプレゼントをご用意しております。ご応募お待ちしております。

応募期間 (第1弾)2023年 8月1日～ 9月30日
(第2弾)2023年10月1日～12月31日

テーマ 「すこしおを意識したおすすめ料理」
(インスタント食品・レトルト食品を使っても可)

お問合せ先 松江保健生協 健康づくり委員会
(電話) (0852) 27-3774 担当(大森)



すこしお



心肺蘇生法の実技の様子



松江市消防の方より
講義を受けている様子

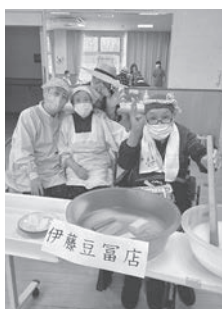
(事務長室 石川)



立原家の大きなカブ



郵便屋さん



お豆腐屋さん

今回この動画を考えたきっかけは、「昔フオークダンスで踊っていた『マイムマイン』をもう一度踊りたい」というある利用者様の想いを叶えるため、他の利用者様にも声を掛け一緒に手をつなぎ踊った事でした。踊りはぎこちなくとも皆様が自然と笑顔になり、楽しく、そして踊り終えた後には自信に溢れた表情を見る事が出来ました。それきっかけに、他の利用者様にも昔を思い出し当時から喜びを感じて頂きたいと

虹
デイサービス

『自分史動画を撮って
輝いていた頃をもう一度！』

思い企画しました。

利用者様お一人お一人が主役となり、衣装を着て頂き、小道具を使ったりして演劇風に撮影しました。真面目に面白く、時にポロッと涙する場面も取り入れながら作成しました。この動画を作成するにあたり、ご本人様やご家族様にもご協力して頂き感謝しています。上映会を行うと自分が出てくる映像に真剣な眼差しとキラキラとした笑顔、利用者様同士で拍手を送りあい、優しさや感動が溢れました。

虹デイサービスでは今後も最高の笑顔が見られる時間を沢山持つよう、またご家族様にも届けられ繋がっていただける支援をしていきたいと思っています。

(田中順子)



虹デイサービス スタッフ

松江
生協病院

「栄養の日」今年のテーマは「間食のすすめ」
イベントを開催！

日本栄養士会は2016年にすべての人々の健康の保持・増進の実現に向けて、「栄養の日(8月4日)」、「栄養週間(8月1日～7日)」を制定しました。

コロナ禍を経て益々ライフスタイルが多様化する中、「楽しく食べて、未来のわたしの笑顔をつくる、そのきっかけの日」としての「栄養の日」!! 今年のテーマは「間食の、すすめ」でした。

松江生協病院では、今年初めて職員を対象に「栄養の日」のイベントを行いました。7月5日&6日の2日間で、年代・職種様々な方々の参加で、計315名(延べ400名)の大変にぎやかなイベント開催となりました。このイベントに合わせ、院内にポスターを掲示したり、参加者には栄養Wonder Bookを配布致



「間食の取り方」

1. おやつとは位置付けが違うことを理解する。
1. 自分にとって1日に必要なエネルギー・栄養素の量を把握する。
1. 1日に食べる総量は変えない。
1. ライフスタイルに合わせて取り入れる。
1. 管理栄養士・栄養士に相談する。

参考文献:栄養Wonder BOOK Summer,2023 No.06
発行:(公社)日本栄養士会



「栄養の日」ポスターと栄養課スタッフ

しました。この資料は、日本栄養士会ホームページ「栄養の日2023」からいつでもダウンロード可能です。他にも様々な情報が発信

されていますので、ぜひ日本栄養士会ホームページを覗いてみてください。
私達管理栄養士は、地域に暮らす皆さんの幸せと健康を願い、いつでも食生活に関するご相談に応じます。お気軽にご相談下さい。

(栄養課 安達)

幸町
福祉センター

暑い夏を乗り切ろう！

夏といえば、天神祭りや水郷祭がありますが、今年はコロナ禍前のにぎわいが戻ってきました。幸町でもこの暑さを吹き飛ばすつもりで夏祭りを開催しました。平時レクリエーションで行っている「さかな釣りゲーム」を、金魚にかえ、さらに

金魚に景品として、駄菓子をつくつけて、おみやげとして持ち帰っていただきました。一つでもたくさん釣り上げようと、遠くまで手を伸ばす姿も見受けられました。おやつにはアイスクリームやゼリーなど、涼を感じていただけるものを提



供しました。
まだまだ暑い日が続くと思いますが、力を合わせて乗り切ります！

“原水爆禁止世界大会” 誰もが平和だと思える未来を

理事 原 健二

8/5・6



原爆の子の像の前にて

あれから78年。一瞬のうち
に二つの都市が壊滅し、
21万人もの命が奪われま
した。生き残った被爆者も
原爆症によって命を奪わ
れ、あるいは健康を脅かさ
れています。核兵器が、人
間らしく生きることも、死
ぬことも許さない「悪魔の
兵器」だということは誰も
が知る事実なのです。

ミサイル開発、弾道ミサ
イル発射を繰り返してい
ます。それに対応し、米国
を中心に日本と韓国も危
険な軍事演習を繰り返し、
「核」対「核」「軍事」対「軍
事」の対応が危機を悪化
させ続けるばかりです。

このような世界情勢の
中、松江保健生協から7
名の代表が8月5日、昼
前に広島に到着しました。
初めに、持参した折り
鶴を「原爆の子の像」に献
納しました。そして昼食
後は、強烈な日差しを避
けながら「爆心地」「峠三
吉詩碑」「被爆動員学徒慰
霊慈母観音像」などを巡
り、「国立広島原爆死没者
追悼平和祈念館」で平和
学習をしました。そして
8月6日の朝早く宿を後
にし、路面電車から登校
児童・生徒の姿を見なが
ら、平和記念公園に入り
ました。記念式典の子
ども代表による「平和への
誓い」に感動したまま、平
和記念資料館で多くの時
間を過ごせました。資料
館を出ると東京から来た
という小6生数名から「平
和とはどういうこと？」
「私たちには何ができま
すか？」等の質問に答える
場面もあり、このヒロシマ
平和の旅にズッシリと重
いおみやげを添えていた
できました。



折り鶴は74,000羽が生協に届けられました。

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
8月1日現在の空き部屋数

ふらここ
住宅

5室

なないろ
住宅

9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。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

食品を12月までに提供いただく場合、1月以降の賞味期限があれば大丈夫です。(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)、生鮮食品や酒類は不可です。

〈ご連絡先〉「あったか元気便」事務局
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 <https://foodbankshimane.com>



フードバンクしまね
あったか元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN

9月の青空健康チェック開催予定

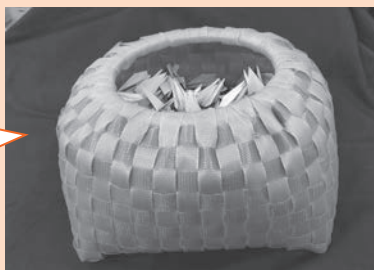
日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
9/7(木) 10:00~11:00	安来第1・第2 /JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
9/7(木) 10:00~11:00	菅田学園 /菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
9/8(金) 11:00~12:00	伯太 /ローソン安来伯太店前	血圧、体脂肪、握力
9/20(水) 10:00~11:00	法吉 /浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、血管年齢、骨密度

9月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
9/4(月) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	おっくんライブ、健康チェック
9/6(水) 10:00~14:00	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、研修医を囲んで座談会
9/8(金) 13:30~15:00	あったかサロン(伯太) /母里交流センター	学習会
9/11(月) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	“すこしお料理”試食交流会 参加費100円 野菜バザーあり
9/11(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	「介護保険について」
9/12(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)	新聞棒体操、脳トレ
9/21(木) 11:00~12:30	菅田にっこりサロン(菅田学園) /菅田会館	“おひるランチ”交流会 参加費300円
9/23(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ
9/26(火) 13:30~15:00	おんぼろとサロン(西川津) /川津公民館	健康チェックと研修医と一緒に交流会

文芸コーナー

西川津支部 深町班
土江美恵子さん
「荷造りテープ
(PPバンド)のかご」

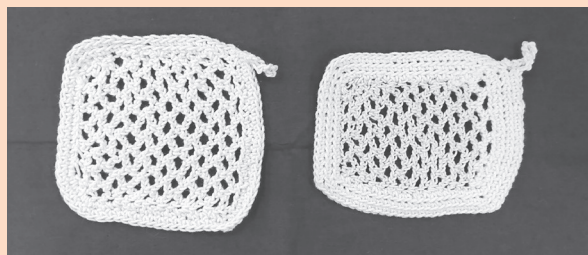


平和を願い、折り鶴を
折り入れました。

馬潟支部 大森勲子さん
「米袋のエコバッグ」



お湯注ぐ
急須平和な
音を立て
家計にも
値上げラッ
シュに
泣くサイフ
竹内文子さん



法吉支部 森澤蓉子さん
SDGs たこ糸で作った「敷物」



組と上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された 2022年度 すこしおレシピの紹介



野菜たっぷり にら玉

塩分
(1人分)
1.02g

材料(4人分)

- ・にら……………150g
- ・もやし…………120g
- ・にんじん…………40g
- ・キクラゲ…………120g
- ・卵……………3個
- ・豚バラ肉…………120g
- ・オイスターソース…………大さじ1
- 「少量の牛乳
- ・砂糖…………小さじ1/2
- 」・サラダ油…………大さじ1

作り方・ポイント

- ①にらを4～5cmほどにカットする
- ②にんじんとキクラゲは細切り
- ③豚バラ肉を5cmほどに細かくカットする
- ④卵をAと一緒にふんわり混ぜフライパンで炒め別皿にとりおく
- ⑤フライパンへカットした豚バラ肉を最初にいれ、にら以外の硬い野菜から追加して炒めていく
- ⑥⑤に④を入れ、にらを追加して炒め最後にオイスターソースで味付けし皿へ盛り付ける

★手軽で簡単、栄養満点、夏バテ解消できるメニューになりました。

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、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

お名前には
フリガナを
つけて下さい

- 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9月30日

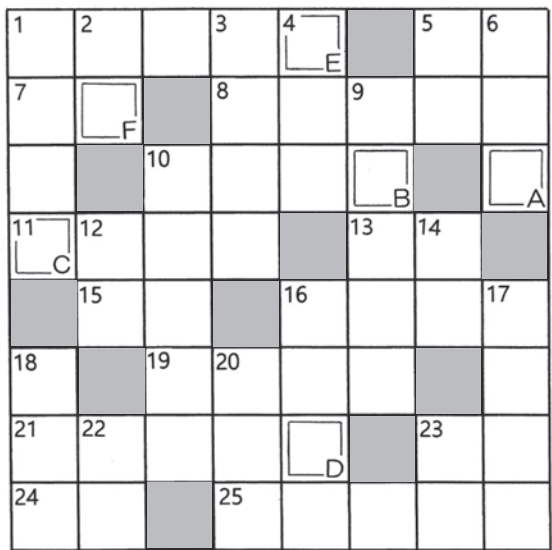
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|
| 佐田 洋子さん | 佐田 幸子さん | 金山 幸子さん | 景山 幸子さん | 小川 幸子さん | 小倉 幸子さん | 太田 幸子さん | 落合 清作さん | 岩宮 喜代恵さん | 岩宮 信子さん | 石飛 義夫さん | 有澤 節子さん | 安部 純一さん | 安達健太郎さん |
| 二宮 恵子さん | 野中 富子さん | 中脇 欽治さん | 多々納基則さん | 永瀬 光俊さん | 中島 淑美さん | 長尾 節子さん | 富岡 輝孝さん | 宅和 浩一さん | 宅和 勝枝さん | 高木 けい子さん | 高井 昭一さん | 須崎 弘子さん | 佐藤 倍子さん |
| 山崎 巖さん | 諸遊 智子さん | 水野 恵子さん | 三代理恵子さん | 三島 雅幸さん | 松本江津子さん | 松田 裕子さん | 前田 文子さん | 堀内 靖久さん | 堀尾 誠さん | 平田さかえさん | 半田 博さん | | |
- (同姓同名の
場合があります)

●7月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「フウリンノネ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

223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

ス	イ	カ	キ	ン	セ	キ
タ	ブ	キ	ミ	キ	ン	
ツ	ウ	キ	ン	カ	ラ	シ
フ	ナ	セ	イ	ネ	ン	
ギ	セ	イ	ゴ	ウ	マ	
ウ	フ	ミ	コ	マ	ン	ド
キ	ボ	カ	チ	ク	ロ	
ヨ	リ	ド	リ	ラ	オ	ス

- #### 【タテのカギ】

 - 東京と伊豆半島を結ぶ特急電車
 - 神様に供える御○○
 - 重大計画を実行する予定の○○○○デー
 - サインをします
 - 本当ではありません
 - 彼は○○○の要です
 - 旅館業法では簡易宿所
 - 豪州に生息。ほ乳類ですが卵を産みます
 - タコが逃亡に使う煙幕
 - 昔話ではかたき役です
 - 本を○○○○別に分けてね
 - 大地溝帯がある大陸
 - うそから出てくるとか
 - 12月25日が誕生日。
 - お母さんの名はマリア
 - 「独活」と書く植物
 - 地上の異変。天変○○
- #### 【ミヨのカギ】

 - 秋の七草の一つ。
 - 漢字では「女郎花」
 - 水清ければ○○すまず
 - 原始時代の焼き物です
 - 夕方に咲き始めます
 - 「保守」の反対語
 - 「宇宙」が語源の花
 - 上杉謙信が困っている
 - 武田信玄に送ったとか
 - むかしの雨具です
 - 年少者のこと。
 - 反対語はシニア
 - 映画での役の割り振り
 - 高校球児のあこがれ
 - イースター島がある国
 - 「海馬」と書く
 - 海の動物です
 - 刺し身や焼き物などで
 - 食べる美味な軟体動物



二重ワクの文字を、
A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【7月号の解答】
フウリンノネ

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



おたより
ひろば今月のおたよりテーマ
「残暑に負けない」です。

体内時計

安部範子さん

むし暑い季節、体内時計をしつかり機能させる為、食事をしつかりとりましよう！特に朝食は大事なしい！

風鈴

保科豊子さん

我が家も窓ぎわに南部鉄の風鈴をぶら下げ、＼チリ／ン、チリ／ンと涼しい音を奏でています。暑さもやわらぐ素敵な音色です。

どうかなあー

豊川利子さん

今年も雨が多く線状降水帯が各地で発生して、多くの被害が有りましたね。島根も大変でしたネ！気象状態が年々変わり、気温も大変どうなるのかなあー。こ暑いと食事作りも何にするか、なかなか案がうかばない日々ですが、ギョウザの皮にミンチとニラとか混ぜて揚げても良いが、包んでスープギョウザはどうかなあー。

自由投稿

みなさまどうぞ
よろしくお願い致します

中橋 健さん

去年夫婦で北海道帯広市から松江市に移住してきました。穴道湖のほとりに住んでいます。

穴道湖はとてもいいです。毎日、湖を眺めてはいい気持ちになっていきます。松江を大変気に入っています。

このたび夫婦で貴保健生協に入らせて頂きました。組合・班の催し、交流を楽しみにしております。みなさまどうぞよろしくお願い致します。

とっても参考に

本田文夫さん

ちよつと気になる病気の話、「熱中症について」参考になりました。

なつかしい味

田村あや子さん

先日、知人から「ずもも」を頂きました。庭の木になったのを頂いたので、少し小ぶりで、食べるにはちょうど良い大きさです。甘ずっぱくてなつかしい味でした。ありがとうございます。美味しかったです。

趣味の話

匿名希望さん

私の「趣味」は洋裁をすることです。同じような洋服が沢山出来ましたが、着て行くところもなくたまる一方です！

コロナも5類になり出かけるのに以前のように制約がなくなりましたが、この夏又ぶりかえすかもと言われています。安心して過ごせる日が来るのを祈るのみです。

熱中症について

黒田京子さん

古典的熱中症は初耳学でした。家の中でもこまめに水分とります。

ありがとうございます。参考にになりました。

免疫力UPに！

石橋隆幸さん

法吉支部だより7月号「免疫力UP食材ベスト3」の記事が大変参考になりました。有難うございました。

夏野菜の収穫

坂本未来さん

家で夏野菜を育てています。これから夏本番！！たくさん収穫できますように。暑い夏を乗り切りたいと思います。

感謝

さんばちゃん

昨夏は義父(92才)が、今春は母(88才)が生協病院に1ヶ月ずつお世話になりました。現在は2人とも元気にすごしています。ありがとうございます。

初めてだったのに!!

渡部良子さん

今年初めてトウモロコシを植えました。虫にやられてだめでした。残念！

大豊作の巻...

大西秀信さん

今年もキュウリの大豊作で、妻は「強い体」を配りながら、友人におすそ分けしているようです。時々ズッキーニも。8月になるとゴージャでしようか。

なんと新聞がバッグに...

木村範子さん

新聞で作るバッグにはまっています。強い体に掲載された知り合いの記事で、バッグを作ったあげようと思います。

孫と花の成長を
楽しみに！

ウナンサクラさん

花の好きな私は今ひまわりが何本も咲いています。孫が小学四年生の時に学校で育てた種をくれました。今中学二年生になりました。たが、ずっと育てています。孫の成長を楽しみに。

大山登山

ツルピカさん

今年で75才になりますが、昨年大山登山をしたところ、体力の衰えを感じジムに通う事にして1年。今年も大山頂上を目ざし、1時間短縮し自分でも驚きました。

嬉しい開花

池田真由美さん

今年1月に購入したシクラメンの鉢植えに花が咲きました。この時期に今まで見た事がなくびっくりです。7月7日に3輪だけですが開花しました。

思い出しました

紺さん

7月号のおたよりひろば「かわいい草刈り屋さん」のヤギに会いたいですね。ヤギの牧場があったり、ヤギのミルクを使用したアイスクリームが販売してあったりして、ヤギが身近ですね。子どもの頃、家で飼育していた親ヤギに押されて転んだり、子ヤギが他所にもらわれて行き、大泣きした事を思い出しました。

すこしお...

北脇和子さん

すこしおレンチン、とても参考になります。暑い夏、レンジ料理は楽チンです。

すこしおは

Y・Hさん

組合員さんが考案された、すこしおレシピの紹介を楽しみにしています。塩分を考えた料理で、健康に良いです。おいしいです。これからも、いろいろなレシピ期待しています。私も考えてみたいと思います。

平和を願い

花の娘さん

時間を作って折鶴作業始めました。夕方、学校から帰った孫が「あつ千羽鶴だ」と様子を見て言いました。「これは千羽じゃないよ。明日の朝本当の千羽鶴を見せてあげるよ」と約束。この夜は頑張りました。朝学校に行く前に見せたら「これが千羽鶴か、きれいだね」と一言言ってくれました。平和を願い、今年も折って繋げています。

「おたよりひろば」

(11月号)の募集テーマは

①「私のストレス解消」

②「自由テーマ」

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 大西	大西 大野	角田 大西			
循環器内科	眞木高 鈴木			宮廻		
新患	眞木高 鈴木			宮廻		
予約		山下 宮廻	越山 田下	鈴木 木高	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 田仲	眞木薫 田仲	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		韓	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)
新患		韓	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)
予約		韓	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 濱岡	高吉 濱岡	吉岡 榎田	高吉 濱岡	二宮 宮本	
新患	高吉 濱岡	高吉 濱岡	吉岡 榎田	高吉 濱岡	二宮 宮本	
予約	高吉 濱岡	高吉 濱岡	吉岡 榎田	高吉 濱岡	二宮 宮本	
外科	内佐 田藤	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本	交代制
新患	内佐 田藤	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本	交代制
予約	内佐 田藤	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本	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		濱田 眞木	眞木 木高		
循環器		眞木 木高			
不整脈		眞木 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	戸田	河野

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

※脳神経内科：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。

※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。

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。