



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (2月末日現在)

組合員……………32,321人
出資金高………… 1,614,771,700円
平均出資金額……………49,960円
機関紙手配り協力員数……………1,875人
手配り配布数……………11,953部

4月号

2025年4月1日
No.607

♡ 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-hew.jp/>

スマートフォン用サイトはこちらから→



塩と上手におつきあい
すこしお

おいしく 楽しく みんなで 減塩

2024年度

すこしおレシピ交流会!!



美味しくてカンタン!すこしおレシピを
考案いただきました。



塩「ひとつまみ」を体験

参加者の感想

たのしいなごやかな
会になりました。

すこしお料理を
試食しながら
和やかな雰囲気で
よかった。

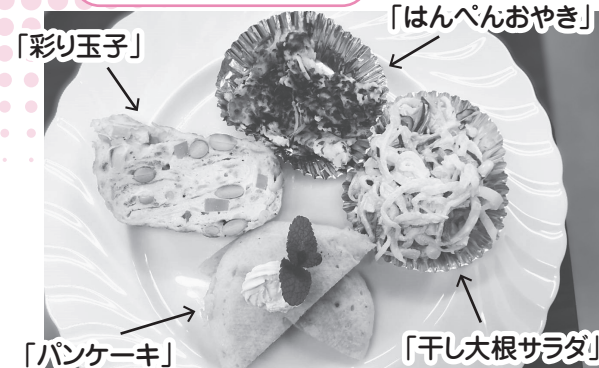
栄養課さんに直接
質問ができ、
よい交流になった。

2024年度の
すこしおレシピの
試食しました

初めて
「塩ひとつまみ」
体験をし、確認できて
よかった。



生協病院管理栄養士から「すこしお」
の大切さの講義を受けました。



すこしお レシピの紹介



2024年度のすこし
おレシピはこちらで
ご覧になれます。



パクパクチキンカツ



ぶっかけ牛うどん



段々畑に…

松江保健生協は
「すこしお生活
＝すこしの塩分」で、
すこやかな生活をすすめています。

今年はテーマ「缶詰、レトルト、冷凍食
品」を使った「すこしおレシピ」として
募集をいたしました。

近年思いもかけない大変な災害がお
こっております。それに備えて備蓄され
ている、缶詰、レトルトなどの食材、冷凍
食品を使って日々のメニューの一品に加

えるには…との思いでレシピ募集をいた
しました。

テーマへの取り組みに対して難しいと
いう声もありましたが、いろいろ工夫をし、
考えられたレシピとなっております。

缶詰、レトルト食品など、メニューの一
品として使われる際、ヒントにしていだ
けるとうれしく思います。

これからも、すこしお生活を楽しまな
がら、おいしく食べて健康にすごしてい
きましょう。

健康づくり委員会 委員長 出雲明美



参加費
無料

春の組合員活動 交流会のご案内

申込み
不要

日時

4月19日(土) (開場12:30)

場所

松江テルサ1階テルサホール

※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。



第1部

○島根うたごえ協議会のみなさん ○支部表彰式
○2024年度支部活動報告

第2部

○健康づくり委員会 松江保健生協オリジナル健康体操

お楽しみ企画 石見神楽東神楽同好会(石見神楽) Bande de Purete(金管バンド)

ちょっと気になる
病気の話

狭心症・心筋梗塞

松江生協病院 循環器内科医師

鈴木 健太郎



狭心症・心筋梗塞とは

全身に血液を送るポンプとしての心臓があります。その心臓に血液を供給する血管（冠動脈）が狭くなり、心臓への血液供給が低下する病態を狭心症といいます。狭心症の場合、階段や坂道を上るなどの負荷で、血液供給が足りない心臓は狭心痛という悲鳴をあげます。「階段を上ると胸が圧迫される・締め付けられる」「安静にしていると胸は大丈夫」というのが典型的です。心筋梗塞は、冠動脈がつまってしまう（閉塞）する病態です。この場合は胸の激しい痛み・締め付け・圧迫感が20分以上続き、冷汗や嘔気・嘔吐を伴い、安静にしても回復しません。心筋梗塞は心臓へ後遺症を生じます。心臓のポンプ機能が低下したり、不整脈が生じたりと、失われた機能に生涯にわたって悩まされることとなります。脳梗塞も一緒ですが、心筋梗塞は早く診断して、早く治療することが、その後遺症を小さくできる可能性があります。

疑いはじめと診断

狭心症や心筋梗塞を疑う症状について、別図①に示します。特に心筋梗塞を疑う症状については、危険な状態の可能性があり、迷わず救急車を要請します。救急外来に受診をお願いします。高齢の方、女性の方、糖尿病を持病に持つ方は、心筋梗塞を生じて、別図のような典型症状がないこともあります。迷わず遠慮せず、救急受診をしましょう。

予防のためには

狭心症や心筋梗塞の診断は、心電図、血液検査、心エコー検査を行います。狭心症を疑う方は、まず初めに心臓CT検査や核医学検査を行います。心筋梗塞を疑う方は、即時に緊急力テール検査を行う必要があります。

肥満らが挙げられます。まずこれらの発症を予防すること、発症されていたら正しく治療することで狭心症や心筋梗塞を防ぐことができます。また、同じく動脈硬化性疾患である脳梗塞や下肢閉塞性動脈硬化症をすでに患われた方や、血縁のご家族様に狭心症や心筋梗塞歴がある方は特に詳しく検査を行うようにしています。

松江生協病院・ふれあい診療所では、狭心症と心筋梗塞への検査や治療の体制を整えています。今回の記事を読まれて、思い当たる点がある方、あるいは気がかりなことがありましたら、迷わず遠慮せず受診をして欲しいと考えています。皆様のご家族やご友人の方が同様な場合にも、どうぞ受診を提案して後押ししてあげてください。

図① 狭心症を疑う症状

症状	例
痛みや圧迫や締め付けといった胸の症状が労作時に生じる。	階段を登った時に…「胸の締め付けを感じる」
労作に対して再現性もって胸の症状が出現する。	階段を登った時に…「決まって胸の締め付けを感じる」
いきち 労作症状の閾値が下がる。	階段を登った時に…「以前は何も感じなかったのに、最近胸の締め付けを感じる」
胸以外に、肩やあごにも症状が伴う。	階段を登った時に…「肩にも痛みを感じる」

図② 心筋梗塞を強く疑う症状

以下の症状があるときは、心筋梗塞を強く疑います。危険な状態の可能性があります。迷わず救急車を要請し、救急外来に受診をお願いします。



激しい胸の痛み、胸の圧迫感や締め付け感。
20分以上続く、安静にしても現在も続いている。
48時間以内に、同じ症状があった。
冷汗、吐き気、動悸、呼吸が苦しい。
以前、心筋梗塞となった時と同じ症状。

高齢の方、女性の方や糖尿病を持病に持つ方は、心筋梗塞を生じて、上述のような典型症状がないこともあります。迷わず遠慮せず、救急受診をしましょう。

松江保健生活協同組合

奨学生募集

奨学金支給額 支給金額が選べます。

・5万円／月・7万円／月・10万円／月

*免許取得後、奨学金支給期間の
5万円コース 1.5倍 7万円コース 2.1倍 10万円コース 3.0倍
の期間を松江保健生協（松江生協病院・介護医療院虹）で継続して勤務された方は返済を免除されます。

選抜方法 書類審査及び面接

お問い合わせ先

松江生協病院

看護部長室事務 看護学生担当(木戸)

TEL:0852(23)1111 内線: 7372 FAX:0852(26)4104 メール: kangogakusei@matsue seikyo.jp

対象

看護学校に進学予定の高校生または看護学校在学中で、免許取得後松江保健生協に就職を希望される方。

お願い

*奨学金申込み希望の方は、履歴書・合格通知(在学証明)を面接時に持参してください。
*奨学生になられましたら、月1回のメールと、企画の積極的参加をお願いします。
*申込み希望の方は、下記にご連絡ください。
(随時)



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します

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。島根民医連では、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します。

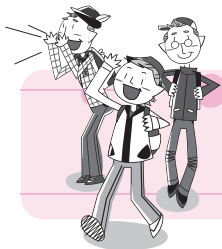
奨学金の支給額

- ・Aコース 10万円／月
- ・Bコース 15万円／月
- ・Aコース：奨学金を借りた年数と同じ期間
- ・Bコース：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 左近、山崎(TEL:0852-31-3360)

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。



支部や きい きい 活動しています!

2月15日、2つの班10人で料理教室を行いました。大山おこわ風、豚肉の生姜焼き温野菜添え、白菜とりんごのヨーグルトサラダ、牛乳入りみそ汁などです。すこしおでいるどりを考えたおいしい料理を味わいました。

その後、スカットボールも楽しみました。

また、参加者の1人が運営委員を引き受けてもらうことになり、みんなで喜びました。

(奥出雲支部 山根里美)



おしゃべりにも花が咲きました!

奥出雲支部
蔵屋下馬場班

料理教室楽しめました

2/15



なごやか会さんありがとうございました!

1月15日平成なごやか会と共同で健康チェックをしました。

当日は10名が参加され、体組成や血管年齢・骨密度など5項目とみそ汁の塩分チェックをしました。

にぎやかな測定の後、まとめのお話をして下さいと要望があり、組合員のM

持田支部

なごやか寄り合い 健康チェック

1/15



さんが「安全な立ち座りの仕方」や「笑うことの効果」について話し、皆さんに喜んでもらいました。「新年の健康チェック」として行うことで、今年一年の健康生活目標を確認する良い機会となっているように思います。

来年もお願いねと、予約をもらいました。

(持田支部 外山芳子)



伝統芸能をみんなで楽しく

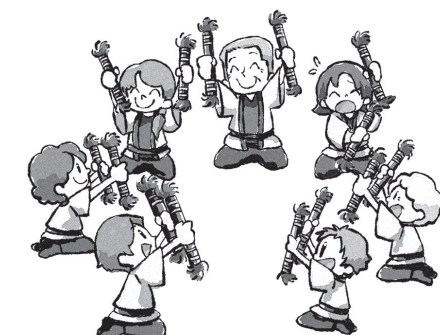
飯梨班は15年前「健康増進になるから」と(故)大森祥子さんの提案で10名の仲間と始めました。

その後休憩もありましたが安来節・銭太鼓のサークルは続けていました。いっぽう安来第2支部グラウンドゴルフ班の皆さんの中に安来節サークルの人もおられ、保健生協活動も一緒にやろうということで今日に至っています。

安来第2支部
飯梨班

伝統芸能で 楽しく健康に!

2/13



銭太鼓は全身運動です。これをやると身体が温かくなつても良いものです。私たちの活動は日常の話題も取り上げながら健康チェックもして和気あいあいの中ボケないように、元気で楽しく!!と、頑張っています。

(飯梨班 今岡淑子)



甘いいちごに大満足!

2月21日に千酌支部のお出かけ企画いちご狩りに出掛けまし

千酌支部

おでかけ企画 いちご狩りにでかけました!

2/21

た。18人の参加があり、バスに揺られてあつという間に現地に着。ハウスの中は外の気温と大違いで、汗ばむくらいでした。

50mの長さのプランターに、赤く色づいた苺が沢山実を付けていました。よつぼしと紅ほっぺ2種類の苺を口に入れて、「あー甘い!」「こんな甘い苺初めて食べた!」「最高!」と皆さん大満足でした。

苺の周りでは、可愛い蜜蜂達が見え、受粉の手伝いをする姿も見ることが出来、お腹も心も満たされ幸せな気持ちになりました。

(担当理事 都田操)

4月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
4/2(水) 10:00~11:00	安来第1・安来第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
4/15(火) 10:00~11:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
4/20(日) 10:00~11:00	法吉/淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量

4月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
4/2(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、 コーヒー(コーヒー代100円)
4/10(木) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	さくらもち、抹茶、 野菜バザー(参加費200円)
4/14(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操、ゲーム、歌
4/26(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	麻雀・脳トレ

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



今年度、松江保健生協では、安全で質の高い医療・介護を進める活動として、各職場で5S活動に取り組みました。5S(ゴエス)とは、「整理」「整頓」「清掃」「清潔」「しつけ」の5つの頭文字を表したもので、職場環境を整える取り組みとして、あらゆる業界、現場で幅広く導入されています。1月29日には「5S活動の取り組み交流会」を開催し、職場を代表して生協病院検査室、のぞみ訪問看護ステーション、虹3階、虹リハビリ室、学園福祉センター、生協病院4西病棟からそれぞれの取り組みを発表してもらいました。各職場「倉庫を片づけたい」「使いにくい

(松江生協病院 看護部 田邊美帆)



今年は4年ぶりに2月2日が節分となり、介護医療院虹では各入所階で節分行事が催されました。

2階では職員が可愛らしい鬼の姿に変身! たくさん入所者さんが参加し、手作りの大きな鬼のパネルに向かって豆ならぬ、新聞紙を丸めて投げました。

3階では、鬼の大きな口がくり抜かれた箱に向かって入所者さんが豆を模したお守りを『鬼は外!』と投げ入れていました。たくさん入所者さんが参加し、皆さん楽しそう!

介護医療院虹

節分行事が催されました

2/2



4階では怖い鬼が登場。大きな金棒を勢いよく振り回し、入所者さんめがけて向かってきます。入所者さんも負けてはいません。新聞紙を丸めて鬼にめがけて『えい!』と投げて、退散させました。

どの階も、工夫を凝らした節分行事が開催され、邪気(鬼)に豆(新聞紙お守り)を投げこの1年間も病気をせず健やかに過ごせるよう願いました。

(介護医療院 虹 事務次長 森脇智子)

事務次長 森脇智子

多くの参加がありました



2/27 「いのちの章典実践報告会開催」

2月27日に「いのちの章典実践報告会」を開催し、地域組合員、理事、職員約80名の参加がありました。

「いのちの章典」とは、私たちの組織が加盟する日本医療福祉生活協同組合連合会(医療福祉生協)が、設立趣意書の内容を基本にして、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たちの権利と責任を明らかにしたものです。

それに照らし合わせた日々の医療介護活動の実践を振り返る場として「いのちの章典実践報告会」を1年に1回開催しています。

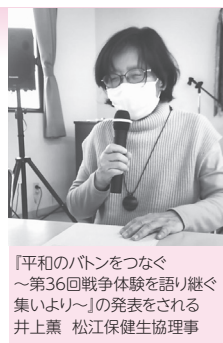
日頃それぞれの職場で実践されている「ひとり一人に寄り添った、素晴らしい取組み」7演題の発表がありました。

日常の業務の中で実践に繋げる事は困難な事

も多く「その人に寄り添う気持ち」を大切に「多職種協同のチーム力」が最大限に発揮されて初めて実践出来る事だと改めて感じました。

「いのちの章典の実践」は、私たち自身が「自分らしく生きる」事にも繋がり、「一緒に働く仲間の思いに寄り添う事」「つながりからささえあいの職場作り」に広げていく事を、一人の患者・利用者さん、組合員さん、地域の皆さんを通して実践している事だとも感じています。この交流の場を大切にしながら、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざしたいと思います。

松江保健生活協同組合 教育推進委員会



演題	および	演者
『「家に帰りたい」想いを叶えるために ～ACPを聴取して～』	松江生協病院 3階西病棟	笠谷 千夏
『トイレ排泄について考える ～いつまで出来る?～』	学園デイサービス	越野 裕子
『介護医療院虹のリハビリ室での取り組み～レクリエーションや作業活動を通して彩りある日々を～』	介護医療院虹 リハビリ室	高橋 大樹
『在宅生活を支える』	ふれあいヘルパーステーション	飯島 幸
『あんぱんさんっ!』	介護医療院虹 3階	松本 抄織
『平和のバトンをつなぐ～第36回戦争体験を語り継ぐ集いより～』	松江保健生協	井上 薫 理事
『「家に連れてかえりたい」～訪問診療での関わり～』	ふれあい看護	二澤 奈実



まちづくり委員会では、コロナ禍まではちよことチョコ、ポケットティッシュ（医療福祉生協の取り組み等）を知らせるメッセージカード

ドを入れて）を当日ふれあい診療所のご利用の皆様の手配りする行動をしています。コロナ禍でチョコの配布は遠慮し、インフルエンザの流行などと重なり今年は2月12日ポケットティッシュだけの配布となりました。受診にきている方は皆さん気持ちよく受け取って下さり、あつという間に終わりました。

（まちづくり委員会 錦織政代）

まちづくり委員会

虹のバレンタイン行動

2/12

2025 WHO 世界保健デー協賛 城山健康ウォーキング

参加費無料 事前申込不要 雨天中止

WHO世界保健デーに協賛し、松江保健生協では城山ウォーキングを開催します。お花見をかねてぜひご参加下さい。

日時 4月16日(水) 9:30受付開始

集合場所 松江城山 観光案内所前

※各自で飲み物をご用意ください。

内容 10:00～ 開会あいさつ・ラジオ体操
10:15～ 城山健康ウォーキングスタート
終了後流れ解散

*WHO世界保健デーとは、世界保健機関の提起を受けて毎年4月7日に举行される世界的な健康啓発デーです。医療福祉生協連もそれに呼応し、毎年健康活動に取り組んでいます。

ガイドさんが案内してくれますよ！



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

2025年度 総代選挙・役員選任について

第80回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙、並びに役員選任規約にもとづき地域区分理事役員の推薦希望申請受付を下記のとおり行います。

松江保健生活協同組合 第80回 通常総代会

開催日: 2025年6月20日(金) 時間: 9:30～12:30
会場: 松江テルサ 1階多目的ホール

総代立候補期間 4月1日(火)～4月11日(金) 総代定数 250人
総代選挙期間 5月7日(水)～5月9日(金) 立候補資格 組合員本人
理事推薦受付期間 4月末日まで
改選役員数 全体区分定数: 理事9～10名、監事2～4名
地域区分定数: 理事17～21名

届け出 総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。
なお、詳しくは松江保健生協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 問合せ先電話 (0852)27-3774
松江保健生活協同組合 (地域担当課)

栄養士・調理師を募集しています！

詳細は、松江生協病院ホームページ、ハローワークでご確認をお願い致します。

お問い合わせ 松江生協病院 栄養課 安達ゆかり TEL: 0852-23-1111 (代表)

4月のオレンジカフェ

OPEN

「なののはな」開催のご案内

認知症の方やご家族が日頃の思いを語り合ったり情報交換したり…。お茶を飲みながらほっとできるカフェです。気軽にお越し下さい。

日時 4月27日(日) 14時～15時30分

会場 ふらここデイサービス食堂
(松江市佐草町458-1 介護医療院 虹 隣)

会費 お茶代(100円)



お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ
平日 電話 (0852) 61-1165 (池田)
休日・夜間 080-6323-8482 (池田)

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

入居者募集

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3月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
4室

なないろ住宅
1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 池田真由美
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7月までにご提供いただく場合、8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 ATTKA GENKIBIN

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

娘住む 都会の天気 気になりて
スマホ検索 遠い島根で
若きころ 美男子だった 言う俺に
崩れひどいと 妻のひとこと

西川津支部 やまごころさん



安来第1支部 中西容子さん
「手編みの帽子と手袋」



法吉支部 須山和實さん
「スラッシュラグ」



千酌支部 スイマーばあさん
「いい湯だな」



法吉支部 よっちゃんさん
「帽子、マスク、チュニック
手作りです」

大庭支部 石倉さん
「クッション」

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、6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

2025年4月30日

(当日消印有効)

おめでとうございます

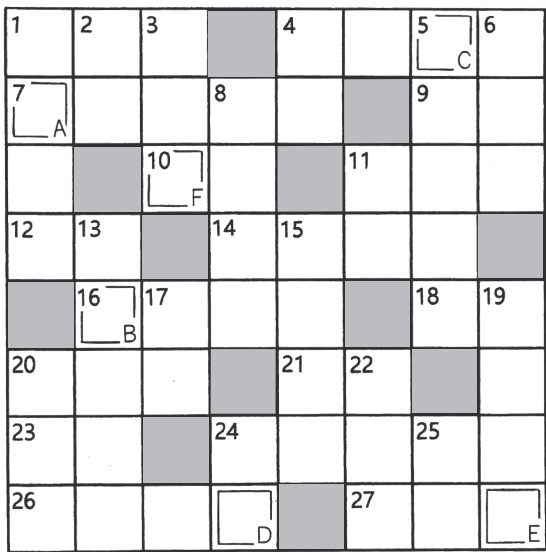
河原 彰子さん 加茂 京子さん 門脇 英子さん 岸本 幸夫さん 片寄 敦子さん 景山 京子さん 小原 恵子さん 岡田千寿子さん 大野 時子さん 塩治 朋江さん 今井 美子さん 家島美代子さん 安部 紀子さん 青木フサ子さん

西村千江子さん 西原登喜子さん 永原 久彰さん 永島 玲子さん 長澤 弘子さん 高尾 繁盛さん 須山 茂男さん 角田 有さん 鈴木 咲子さん 下田 正孝さん 佐々木敏栄さん 小松原恭子さん 黒川 朋紀さん 木谷麻紀子さん

渡邊 玲子さん 渡部 恭江さん 渡部 房夫さん 米田由紀枝さん 米田 直樹さん 山根 昌芳さん 丸井 育子さん 堀内 靖久さん 藤井 礼子さん 原 隆子さん 野津イマ子さん 新田 恵さん

253名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

2月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「ヒヨウテンカ」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

イ	セ	キ	タ	テ	ア	ナ
ギ	リ	チ	ヨ	コ	ノ	ー
リ		ジ	フ	カ	ラ	ス
ス	ジ		カ	イ	ブ	ツ
	ユ	カ	シ	タ	ク	ウ
エ	ヒ	メ		リ	カ	ン
イ	ヨ		シ	ア	サ	ツ
ヨ	ウ	ジ	ン		イ	ラ

【2月号の解答】
ヒヨウテンカ

だんだんご応募下さい!

イラスト:青木幸子さん



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?





今月のおたよりテーマ 「春のおすすめスポット」です。

椿谷公園で リラックス

クーママさん

春のおすすめスポットは、松江城と椿谷公園です。城山はお花見スポットで有名ですが、西側の椿谷は自然味ある森が広がり、また足元に可愛い春の草花が咲いており、とてもリラックスできる私のお勧めスポットです。平坦なので、散策もしやすいです。ぜひみなさん如何ですか？

国宝 松江城

廣江秀保さん

春のおすすめスポットは、やはり国宝松江城です。桜の優しいピンクの色合いと黒く凛々しい松江城の対比が美しく、毎年見ているのにまた見たくなります。

低山登山

隆爺さん

昨今、低山登山が話題になってます。松江市法吉町にある白鹿山154m、真山256mの登山はどうでしょうか。いずれも戦国時代尼子と毛利の山城跡で古戦場です。

「兵ものども」の声が聴こえてくるかもしれません。



感謝です

根本浩夫さん

月刊「強い体」を毎月楽しく読んでいます。それにしても毎月毎号「強い体」を配布して頂く組合員さんに感謝です。お身体に気を付けて御活動して下さい。

みんな読んでる「強い体」

前島さき子さん

コロナもあり、なかなか会えなかった、従兄弟と数年ぶりにおしゃべり会をしました。4人とも「強い体」の読者で、大笑いしながらクイズを解きました。

参考になります

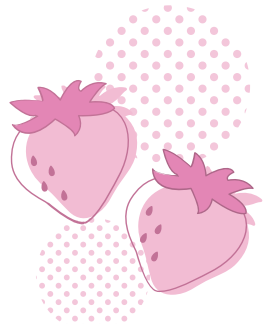
山根令子さん

いつもすこしおレシピ参考にしています。

元気もお届け

武田幸子さん

早朝より宅配飲料の配達の方、おはようございます。の大きな声に、今日のやる気、元気、頂きます。今日もガンバ!!



自由投稿

若返った!

つるびかさん

孫がバスケットをしていてお陰で、ルールもあまり知らない者だったのですが、最近ではサマジにはまり、よく試合観戦に行ってます。今までは妻と趣味が違い2人で出掛ける事が少なかったのですが、もうすぐ80歳。ここに来て妻との共通の楽しみを見つけ、会場での選手のプレーにパワーをもらって、2人して元気ハツラツの毎日で、若返った気分です。

ハナジの季節

つばきさん

今年の寒波は厳しかったですね。桜の開花情報が待ちどおしいですが、それと同時に花粉症の季節です。TVで症状が出る前からの薬の服用が良いと言っていました。

おすすめナス料理

釜田律子さん

暖かくなると野菜の種まきが始まります。昨年外側が緑の大きなナスを頂きました。収穫した大きなナスを切って油でやわらかくして、みそ、チーズを乗せて食べる事です。おいしくて、おいしくて、今年も種をまきます。

ありがとうございます。

生協サマサマのおばあさん

平成2年子育て中の4人で班を結成。以来途中で5年ほど休会したのち班員も増え名称も変えて10人のメンバーで活動して来ました。未練はあったものの諸事情により今年1月最後の班会をして終わりとしました。長い間、本部、支部の役員並びに生協職員の皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。

赤いひも

内田孝子さん

「おたよりひろば」(6月号)のお陰で、気になっていた知人の様子がわかり、ほっとしています。「強い体」は、友との「絆」を結び直してくれるだいたいな、だいたいな「赤いひも」です。

今年は良い年に!

中村登美子さん

近年世界でも良いニュースはなく、自分のまわりでも病気や入院、亡くなった話が多く、ユウウツです。今年が良い年でありますよう運だめしで出しました。

「おたよりひろば」(6月号)の募集テーマは

①私のストレス解消法・健康法

②梅雨(豪雨)への備え

③「自由テーマ」

どちらでも応募できます。

です。

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 ☎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
- ・せいきょう介護・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

生協東出雲福祉センター

※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

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

ふれあい診療所予約センターの開始時間変更について

4月よりふれあい診療所の職員体制変更に伴い、予約センター受付開始時間を**8:00→8:30**へ変更させていただきます。
ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

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		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	鈴木	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	鈴木 第2:宮廻 (奇数月のみ) 第4:越田・山下
内科	新患		大村		眞木薫		
	予約	濱田		眞木薫	平 (第2) 仲田	仲田	濱田 (第2)
腎・透析科						吉野	
脳神経内科			岡田 (受付午前10時まで)	大田 (再診のみ) 完全予約制 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)	大田 (第2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 吉岡 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
	専門外来	大腸・肛門		ストーマ(第2・第4) 血管			
女性診療科		戸田 (10:00～)	戸田 (10:00～)	戸田 (10:00～)	戸田 (10:00～)	大学医師 (10:00～)	戸田 (10:00～)
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		大学医師		大学医師		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※女性診療科を除く ○診療／15:00～ ○受付／14:30～16:30					
		月	火	水	木	金	土
内科	予約		濱田	眞木薫	濱田		
	循環器		鈴木 越田	眞木高			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)					
	消化器			大西			
	呼吸器				大村		
腎・透析科		上田					
脳神経内科			大田				
女性診療科		戸田	戸田		河野		
耳鼻咽喉科		仙田					
メンタルヘルス科					完全予約制 富澤		

夜間診療		完全予約制※女性診療科を除く ○診療/17:00～ ○受付/16:30～18:00			
(火曜日)		内科	脳神経内科	整形外科	女性診療科

生協東出雲診療所は3月末をもって閉院いたしました。

病気や介護に関する不安や相談は…

まずは、ここへお電話下さい！
せきょうサポートセンター ☎(0852)67-6463

2025年4月

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。

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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

- 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。
- 当日予約の場合、予約をお受けできません(耳鼻咽喉科を除く)。受付時間内にご来院いただき、受付をお願いいたします。
- 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をお願いいたします。
- 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。
- 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→

- 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。
- 泌尿器科**
手術や検査の都合で、受付が早めに終わる場合があります。
- 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。

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
☎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、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。

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)08543 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。