



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員 31,786人
出資金高 1,574,455,200円
平均出資金額 49,535円
機関紙手配り協力員数 1,864人
手配り配布数 11,623部

新年号

2026年1月1日

No.616

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→



2026年

あけましておめでとうございます

感謝

書／古志原西支部 出川壽子さん 写真／枕木山からの大山 朝日 K.Tさん

（この写真は、枕木山からの大山の朝日を撮影したものです。）

あけましておめでとうございます。

昨年2025年を振り返ってみると、世界でも日本でも暗い話題や、心の痛む事件、事故、災害が多くありました。一方、大阪・関西万博、世界陸上などのイベントが行われたり、メジャー・リーグで大谷選手はじめ多くの日本人選手の活躍が見られたりもしました。NHK朝の連続テレビ小説「ばけばけ」で多くの人に松江に興味を持っていたことができました。

医療、介護の分野は危機的ともいえる状況に追い込まれましたが、そんな中でも組合員さんは班会やサロン、まちづくり、健康づくりなどの活動を通して、職員の皆さんはそれぞれの持ち場で本当に頑張っていただき、地域の方々の健康と暮らしを守るという松江保健生協の使命を果たすことができたと思っています。

ここにきて、国も重い腰をあげ、診療報酬の上方改定や、補助金の交付などに乗り出すようです。実現されることを期待したいと思います。なにごとも「ウマ」くいきますように。

今年もよろしくお願いします。



松江保健生活協同組合
理事長 高濱 顯弘
たかはま あきひろ

年頭の
ごあいさつ



新年明けまして
おめでとうございます

松江生協病院

新年明けましておめでとうございます。今年こそは、医療、介護、福祉に光がさす時代になるよう、頑つております。3年に及ぶ診療報酬のマイナス改定で、医療機関の経営は危機的状態で、職員の待遇も厳しさを増しています。患者さんどんごん高くなり、病気になつても受診を控えざるを得なくなっています。そんななかでも、職員みんなが力を合わせ、目の前の患者さんだけでなく、地域に足を踏み出します。患者さんの病気になつても受診を控えざるを得なくなっています。そんななかでも、職員みんなが力を合わせ、目の前の患者さんだけでなく、地域に足を踏み出します。患者さんどんごん高くなり、病気になつても受診を控えざるを得なくなっています。そんななかでも、職員みんなが力を合わせ、目の前の患者さん

(松江生協病院 院長 真木高之)

新年明けまして
おめでとうございます

事
業
所

だより

介護医療院
虹グループ

地域に開かれた
虹を目指して

「笑顔まつり」を開催しました

今年の「笑顔まつり」は11月13日(木)に平日開催となり、「皆さんに来ていただけるだろうか…」と心配していましたが、当日は組合員さん・地域の方・患者さん・職員あわせて250名を超える方々にご参加いただき、大盛況の一日となりました。

組合員活動では、主催者として松江生協病院の院所利用委員会の皆さんが総合受付を担当してくださり、また歯科クリニックの利用委員会の皆さんには出資バザー、健康づくり委員会の皆さんには「ベジチェック」や「健康チェック」を担っていただきました。どのブースも積極的に声かけをしてください、終始多くの方でぎわっていました。

また、今年の目玉として「職員みんなでバザー」を初開催しました。「当日参加できなくても、バザー品を出して出資金に貢献しよう!」という呼びかけに賛同した約15職場50名の職員が多彩な品物を出品。販売を担当した職員は、お客様と笑顔で値切り交渉をするなど、大いに盛り上りました。

当日は141枚のアンケートが回収され、「たくさんの商品があり、楽しんでバザーで買い物ができるました!」「懐かしい顔に会えて楽しかったです!」「とてもいい取り組みだと思います。来年もぜひお願いします!」と嬉しいお声を多数いただきました。また入院経験のある方からも、「入院の際には皆さんがとても優しく対応してくださいました。ありがとうございました」「この間入院してお世話になりました。元気になりました!」といった温かい感謝の声が寄せられました。

一方で、「やはり土曜日開催のほうが参加しやすい」「案内係がいたほうが安心」といったご意見もいただいています。

嬉しいお声は大きな励みになりますし、改善点については今後の企画運営にしっかりと活かしてまいります。ご参加、ご協力くださった皆さんに心より感謝申し上げます。

(松江生協病院 事務長室 小林泉)



新年あけましておめでとうございます。いつもご支援、ご協力いただいている

ご利用者様・ご家族様、そして組合員を始めとした地域のみなさまに心より感謝申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。いつもご支援、ご協力いただいている

ご利用者様・ご家族様、そして組合員を始めとした地域のみなさまに心より感謝申し上げます。

本年も、職員一同感染対策の徹底をはかり、ご利用者様の想いに寄り添い笑顔あふれる虹を目指します。

本年も、皆様にとつて虹を知つていただけるよう取り組んでまいります。

文芸コーナー

二階窓に届く高さのハナミズキ
今開かんとする蕾に会えり
法吉支部 富廻恒雄さん

餅花や
初めり
手合わせ 年始め
八束支部 竹谷早苗さん



安来第2支部 高橋節子さん
「モチーフ編みのニット」



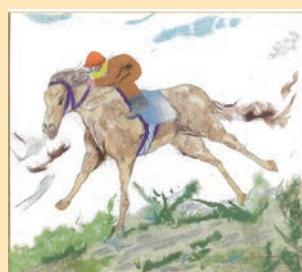
八雲東支部 安部恵子さん
「手編みカーディガンと手編みベスト」



出雲郷支部 野中富子さん
「エコクラフト バッグ」



法吉支部 美貴さん 「ホーランエンヤ」



東川津支部 野津嘉千恵さん
「ちぎり絵」



乃木第1支部 飯島佳代さん
「ティッシュボックスケース」



千駄支部 大西邦子さん
「ハンドバッグ」



法吉支部 陶山和實さん 「スラッシュコラグ」



八束支部 竹谷秋美さん
「棒針で作ったたわし」

2026年1月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
1/7(水) 10:00~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
1/20(火) 10:00~11:00	法吉/淞北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、握力

2026年1月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
1/7(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、茶話会 (お茶代100円・どなたでも参加可)
1/13(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	新年会
1/13(火) 13:00~16:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアイーナ東出雲	お菓子作り(申込制)
1/13(火) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	新年会(お菓子代100円)
1/19(月) 13:30~15:00	夕陽サロン(乃木第一) /浜乃木公会堂	~みんなで歌いましょう~ ゼジゴンライブ(無料)
1/20(火) 13:30~15:00	牡丹サロン(八束) /入江寿会館	みんなでゲームを楽しもう!
1/24(土) 9:30~12:00	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康麻雀
1/27(火) 10:00~11:00	大東健康サロン(大東) /ねんりんセンター	ヤクルト健康教室④ 参加費100円
1/29(木) 10:00~11:00	ゆけむりサロン(海潮) /うしお交流センター	「未来へつなぐノート」について エンディングノートを書きます
1/29(木) 10:00~11:30	キラキラサロン(東まつばら) /津田公民館	言語聴覚士による「お口の健康講座」 (無料)
1/30(金) 13:30~14:30	いぶやサロン(揖屋西) /ヨリアイーナ東出雲	おっくんライブ(無料)

どなたでも参加できます!

お問い合わせは、地域担当課(TEL.0852-27-3774)まで



橋北ブロック

橋南①ブロック



今年も素敵な1年に!



活動に参加して元気チャージ!



今年も運営委員一同力をあわせて企画していきます



ワッハッハ ワッハッハー 笑顔☺



今年も皆さん 健康でうまくいく様に頑張りましょう!



皆さんの元気につながるサロンを目指します♪



牡丹サロンでお待ちしています!



毎日を笑顔で☺



元気で明るく楽しく!!



地域のつながりを大切に!



人と人のつながりを大切に



今年も楽しく仲間づくりにチャレンジ!



75周年に向けて頑張ろう!!



サロンで地域を元気に!



みんな健康で平和に過ごせますように



今年もみんなで活動しましょう!



毎日のサロンで健康づくりを



今年もえがおで楽しく!

2026

橋南②ブロック



南西ブロック



東出雲ブロック



安来ブロック



お願いします

3支
名
文
音
の
よ
う



組合員さんが考案された
松江保健生協オリジナル
すこしお

すこしおレシピの紹介

ぱくぱくチキンカツ

材料(4人分)

鶏むね肉	1枚	濃口醤油	小さじ2
卵	1個	おろしにんにく	2片
薄力粉	適量	つけあわせ	
パン粉	適量	キャベツの千切り(100g)	1袋
油	適量	レモン	適量

塩分(1人分) 0.6g

作り方・ポイント

- むね肉1枚をそぎ切りにする(8枚)
- おろしにんにく、濃口醤油でむね肉を軽く揉む。
- ボールに卵、薄力粉を入れて水で溶きバッター液を作る。
- むね肉をバッター液、パン粉の順でつけ180℃の油で5~6分揚げる。
- 皿に千切りキャベツを盛り付け、その上にチキンカツをのせる。

やきとり缶~これさえあれば~

材料(4人分)

鶏ガラスープの素	小さじ1/2
やきとり缶	2缶
玉葱	大1個
ピーマン	2~3個
冷凍トマト	大1個
白だし醤油	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
ピザ用チーズ	適量

塩分(1人分) 1.2g

作り方・ポイント

- 玉葱は3cm角に切る。ピーマンは6等分に切る。
- 冷凍トマトは水につけるとツルリと皮がむけます(トマトはヘタをくり抜き冷凍しておくと便利)
- フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱とピーマンを入れたら中火にかける。
- トマトは6等分に切り野菜が温またら入れひと混ぜする。
- やきとりを加え味をみて鶏がらスープの素、白だしを加える。
- 玉葱は透き通る少し前くらいが美味しい。
- 器に盛りトマトソースがたっぷり出てくるので、そのスープをフライパンに戻しご飯を入れて温まつたらチーズを入れると(ご飯は煮るのではなく温める)チーズリゾットになる。小口のネギを散らして。

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、3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@aiores.ocn.ne.jp

しめきり 2026年1月31日 (当日消印有効)

● 11月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「キドアイラク」図書カードは毎月10日以降に発送します。

❖❖❖おめでとうございます❖❖❖

実重 斎藤 小谷 黒田 木村 岸本 葛上 遠藤 池田 味村 池田 味村
悟さん 哲さん 正子さん 操さん 瞳さん 芳子さん 久子さん 明美さん 敬さん
平木 原 秦 野津 野口 中島 永井 辻 多納 沢和 高橋 角
礼子さん フミエさん 幸雄さん 朱美さん 淑美さん 史子さん 郁子さん 俊夫さん 正子さん
渡邊 隆之さん 吉岡 美智留さん 女鹿田 玉枝さん 昭江さん 村上 敏江さん 征子さん 洋子さん
細田 堀尾 丸 松尾 水野めぐみさん 征子さん 堀尾 裕美さん 元美さん
同姓同名のあります

260名の方から回答を寄せいただきました。(正解率99.2%)

クイズ復刻版

タテのカギ

1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21
22 23 24 25 26

ヨコのカギ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26

11月号の解答
キドアイラク
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

解答欄 A B C D E F

アラスカ クマデ
シブワタリドリ
カレハカゲ
タコアシイト
キー力オモジ
ツオペカツブ
ツユハライパリ
キリコネンリン

相撲好きな私の米寿の祝いに、娘が両国の国技館へ大相撲見物に連れて行つてくれました。テレビ観戦とは違い迫力満点!思わず大声を出したり、会場の雰囲気に呑まれてしまいまし

国技館へ

ピヨちゃん

生芋こんにゃくを買って、煮て、ミキサーにかけ、しつかり混ぜと、汗をかけ久しぶりに作りました。切って煮て、ミキサーにかけ、何とも言えないこんにゃくの美味しさ。やはり手作りは良いものです。

手作りこんにゃく

前島さきさん



二年振りに東京の孫たちが帰省する。広島の息子も戻るのでにぎやかな正月になります。首を長くして待つ七十九歳です。

帰省

匿名さん

冬期の悩み 河井幸夫さん
冬期の悩みの一つが「スキンケア」暖房を使い続ける今、保湿を心がけていますが、強い体11月号で、入浴時の注意を教わりました。昭和の人間はとくに皮膚を強く擦り洗いをして満足しておりましたが、これを機に改めたいと思います。

冬期の悩み

河井幸夫さん

生芋こんにゃくを買って、煮て、ミキサーにかけ、何とも言えないこんにゃくの美味しさ。やはり手作りは良いものです。

かわいらしく

糸原シゲ子さん

10月に友人4名と旅行に行きました。子ども達は「楽しかった!」「気をつけなさい」と孫。虫さんもトイトレーニングしているかな。

断捨離

カワカワさん

10月に友人4名と旅行に行きました。子ども達は「楽しかった!」「気をつけなさい」と孫。虫さんもトイトレーニングしているかな。

喜寿の同窓会をしました。看護学校全寮制で3年間寝食を共にした仲間の内12名が集まり、話が尽きなくなり合える仲間がいる。あつあつという間の時間でした。

私の人生の宝物

山田信子さん

バス ダイスケさん
バスの便がなくなりましたので、ホームセンターマで片道30分の道を歩いて往復しました。82歳でも大丈夫じゃない!歩けるじゃない!でも、やっぱりバス便を元に戻してほしいです。

トレーニング

コリさん

トイトレーニング中の2才の孫、庭のブドウの葉っぱの上に「虫のフン」らしき黒い小さなかたまりを見た。「これ何?」と聞くので、「虫さんのうんち」と答えると、「虫さん、トイレ間に合わなかつた?」と孫。虫さんもトイトレーニングしているかな。

朝ドラ

竹谷節子さん

朝ドラの「ばけばけ、松江の名所が出て毎日楽しみに見ています。楽曲も大好きです。

この頃TVで必ずクマの話が出ます。約五十年前大学のワングル部で中央アルプス、八幡平などの山々を歩き、一度山道でクマに遭遇したことがあります。そのうちにクマはどこかに行つたようで私達は進んで歩きました。今思うと大変な事、無知でクマのおそろしさなど感じない時代でした。

クマ

匿名さん



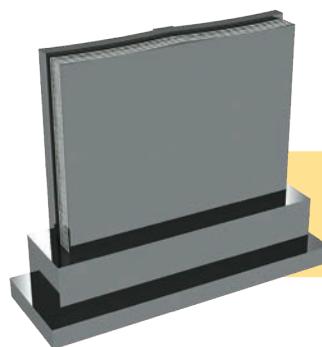
自由投稿

バス

ダイスケさん



「本」をモチーフにした九条の碑のデザイン



高濱理事長の
メッセージ

九条の碑 設置のための寄付のお願い

戦争体験者が少なくなる時代が到来する戦後80年の節目に、ふれあい診療所の敷地内に「九条の碑」を設置し、憲法第九条の理念である「戦争の放棄と平和の希求」を次世代へ継承する象徴とすることを決定しました。設置祈念式典は2026年3月28日に予定し、皆さんと共に平和の意味を見つめ直す機会としたいと考えています。

設置費用150万円を目標に寄付をお願いしており、1口1,000円、10口以上の寄付者には記念誌に氏名を掲載(希望により匿名可)し郵送いたします。寄付は所定の申込書のご提出と指定口座へのお振込により受け付けます。目標額を超えた場合は平和教育や研修活動に活用させていただきます。詳細は生協病院やふれあい診療所の受付でお尋ねください。

皆さまの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

松江保健生活協同組合 専務理事 高橋 光一

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

生協東出雲福祉センター

●生協東出雲えがおデイサービス ●生協東出雲居宅

松江市東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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	眞木高	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患				大村		
	予約	眞木薰 濱田	大村 (咳外来)	眞木薰	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
心臓血管外科						齋藤 (第1・第3)	
腎・透析科						吉野	
脳神経内科		岡田 (受付午前10時まで)	完全予約制 大田 (再診のみ) 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)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)	
整形外科	高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 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	
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	完全予約制 大学医師	完全予約制 大学医師 (9:30~)			完全予約制 非常勤医師		
放射線科		完全予約制 田中	完全予約制 中村				
皮ふ科			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※耳鼻咽喉科を除く

		月	火	水	木	金	土
内科	予約		濱田		濱田		
	循環器		越田	鈴木 (11:30~)			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)	眞木高				
	消化器			大西			
	呼吸器				大村		
腎・透析科	上田						
脳神経内科		大田					
メンタルヘルス科				完全予約制 富澤			
耳鼻咽喉科	仙田	耳鼻咽喉科の午後診療は月曜日のみ ○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30					

夜間診療 (火曜日)

完全予約制

○診療/17:00~ ○受付/16:30~18:00

内科

脳神経内科

※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: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。

病気や介護に関する不安や相談は…ここへお電話下さい!⇒

2026 外来診療のご案内

1

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。

年末年始休診の 12/30(火)~1/4(日) 一般外来を休診いたします。
お知らせ 1月5日(月)から平常通り診療いたします。

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

- 新患の方は、ご相談ください。
- 耳鼻咽喉科と内科以外は当日予約できません。
- 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→



訪問診療

0852(23)1111

在宅診療部へお問い合わせ下さい。

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	戸田	大学医師 戸田

午後診療

○診療/14:00~(月・火曜日) 13:00(木曜日)

予約/13:30~15:30(月・火曜日)

○受付 予約外/13:30~15:00(月・火曜日)

13:00~15:00(木曜日)

月	火	水	木
戸田	戸田	戸野	

夜間診療

○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

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

平井/山崎/谷

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)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。

せいきょう
サポートセンター ☎ (0852)67-6463