



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員……………32,777人
出資金高………… 1,651,222,400円
平均出資金額……………50,378円
機関紙手配り協力員数…… 1,885人
手配り配布数……………12,366部

10月号
2023年10月1日
No.589



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→



集まろう! 話そう! つながろう!

10月1日~11月30日

生協強化月間が スタート!



「早朝ウォーキング」

ご縁つながりに支えられて



素晴らしい晴天のもと宍道湖をバックに全員で記念写真を撮りました。



健康チャレンジで 仲間づくり・班づくり

~11/30(木)

昨年、最高の参加者だった健康チャレンジ企画。仲間でチャレンジ(3人以上のグループ)での参加が増えています。健康チャレンジが終了後は、班として活動を続けるグループもあります。

「ありがとう」キャンペーン

今、組合員ふやしは最大の課題です。今年「あったかまちづくりビジョン推進・ありがとうキャンペーン」を実施し、組合員ふやしにつなげます。



新しく
組合員になられた方と
だんだん出資をされた方、
ご紹介いただいた方に
記念品を贈呈!

お料理がす適に变身! 「べんりで酢」と
「かわいいうちわ」・「トートバッグ」



組合員活動委員会
委員長 原 健二

生協を大きく、強くする活動に ご協力をお願いします。

生協強化月間は、生協の魅力を伝え、生協が行っている健康づくりやつながりの取組みを地域みなさんに広く知ってもらう月間です。

「誰もが安心して健康で居心地よくらせる」まちづくりをすすめましょう。

組合員の
みなさんの
出資金で

病院や介護施設の医療や施設環境、
地域の健康づくり活動がさらに充実!
生協へのご加入、出資金の増資にご協力をお願いします。

○お申込みは、支部や班、松江保健生協の病院、診療所の各受付へ
お気軽にお申し付け下さい。
○定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。
○増資には支払い月が指定できる銀行口座振替が便利です。

松江保健生活協同組合 地域担当課 ☎(0852)27-3774



ちょっと気になる「新型コロナ」の話

「新型コロナウイルス感染症」

5類に移行して何が変わった？

感染対策委員

外科医師

横山 靖彦



はじめに

最初に「コロナウイルス感染症」についてお話をします。コロナウイルスは1960年代に発見されましたが、当時は病原性が低く、医学的には問題になりませんでした。その後、2002年にコウモリから、2012年にラクダからヒトへの感染が確認され、一部地域で流行しました。そして、今回、その2種類のウイルスに似た遺伝子配列（顔が似ているようなもの）を持つ新型コロナウイルスによる感染症が全世界で広がることとなりました。

「5類」になって

まず実感できるのは、毎日ニュースで流れていた感染者数の報告が無くなったことだと思います。これは「全数把握」から「定点把握」という方法が変わったからです。インフルエンザや手足口病、感染性胃腸炎でも行われており、特定の医療機関からの報告数から、週毎の患者数を集計し、その変動から地域での流行の動向を把握するものです。メリットは、保健所や特定の医療機関以外の病院の業務軽減につながることで、毎週木曜日に発表される定点報告数は、前週の感染報告数から集計されており、リアルタイムでの患者数の動向が把握できないことです。島根県では8月24日現在、感染者数は再度増加傾向にあるといえます。

厚生労働省
専門家会合メンバーの提言

- 1、体調不安や症状があるときは自宅療養か医療機関を受診する
- 2、その場に応じたマスクの着用（個人の判断）やせきエチケット実施
- 3、3密を避けることと換気
- 4、手洗い
- 5、適度な運動と食事

表1

の高い方であふれている病院や施設では、今まで通り、感染対策の順守が必要です。感染状況に応じて行われていた面会制限は過度に行う必要はないと言われています。以前は、患者さんがお亡くなりになるまで面会できなかったり、家族さんの面会ができないことで患者さんの体や心が衰えてしまったり、といった事例がありました。現在は当院でも、院内、市内の感染状況を踏まえて、面会制限の程度を変えております。また、当院では各病棟、職場単位での歓送迎会などのいわゆる全体での会食は行っておりませんが、全国的には、日常の感染リスクは家庭内を含め多様であることから「旅行や外食は制限すべきではない」とされています。

新型コロナウイルス感染症の感染は完全には避けられませんが、もし感染したとしても、「自宅隔離」や「入院」は不要です。外出を控えるかどうかは個人の判断に任されています。ただし、発症後3日間は、特にウイルスの排出量が多いため、注意が必要です。なお「濃厚接触者」になったとしても、日常生活の制限は何もなく、普段通りの生活が可能です。同居している子どもさんが感染した場合は、学校保健安全法施行規則において、「発症5日間、かつ症状軽快したのち1日を経過するまで」が出席停止期間（表2）となっています。ちなみにインフルエンザは「発症後5日間、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっているのので注意が必要です。

治療と検査

最後に、検査、治療についてお話をします。以前は、抗原・PCR検査は全て無料でしたが、現在は公費負担が原則無くなりました。検査で陽性になった場合

の治療については、コロナウイルス感染症の治療薬は高額になりますので、9月末までの措置ではありますが、医師が入院を必要と判断した場合も含め、費用の一部は公費負担となります。以上を（図1）にまとめています。

表2

（例1：発症後2日目に症状が軽快した場合）

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	軽快後2日目	登校不可	登校可能

（例2：発症後5日目に症状が軽快した場合）

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	発熱等	症状軽快	軽快後1日目	登校可能

図1

1 陽性時の外出自粛は個人の判断に
※推奨期間を参考に療養を

2 療養期間は発症翌日から5日間（推奨）

3 発症後10日間はマスク着用など人にうつさない配慮を

4 治療費に自己負担額が生じます

5 患者登録、健康観察等がなくなります

6 無料検査が終了します

「5類」に移行してから、日常生活に様々な変化がりましたが、コロナウイルス自体の感染力が変わったわけではありませんし、ウイルス自体が消えてなくなるわけではありません。入院を必要とする患者さんもおられます。基本的な感染対策は遵守しながら、少しずつ日常生活を取り戻して頂ければ幸いです。お困りのことがあれば、基本的には最寄りの保健所での相談をお願いします。



本庄支部では7月21日に恒例の「中海海岸清掃」を行いました。

本庄支部

猛暑の中、「中海海岸清掃」
やりました！

7/21

この「中海海岸清掃」はSDGs学習会から「私たちに身近でできる事」として始めたもので、今年は3年目になります。
当日は30℃を越す猛暑の中、運営委員など8名が参加し約30分で4袋のゴミを回収しました。参加者からは「暑かったけどきれいになってよかった」との声。
本庄支部では「少しでも環境や地域に貢献できれば」と次回は12月にも予定しています。

(釜田律子)



とてもやさしい先生です。

7月27日(木)浜三班といちじく班の合同班会が浜乃木公会堂であり、生協病院で研修中の富塚先生に熱中症についてお話を聞きました。12名が参加しました。
先生のお話はどうしても分かり易く、参加者からは、「熱中症にならないための予防やなった方への対処方法など優しく語り掛ける口調で話された良かった」「先生に熱中症以外のことが聞けてとても良かった」「血圧測定はポンプ式の測定機でしっかり計っていただき嬉しかった」など感想がありました。今年も暑い日が続いていますが、熱中症にならないよう注意して過ごしていきたいと思えます。

(景野澄江)



この日のメニューは茄子ステーキ、彩り焼き、鶏肉のさっぱり冷製仕立て、スイーツ♥

「楽しい・美味しいがっぱい」料理教室を開催♪
しかし、今回は地域の理事さんと職員さん(健康づくり委員会から)4名の皆さんが参加して下さいました。
総勢16名、その内7名は男性です。2つのグループに分かれ、普段使う材料で楽しく4つのメニューを作りました。
男性も頑張りました！
すしお料理は、やはり塩分少なめで普段いかに濃く食べているのかと気付くきっかけにもなりました。家で食べる時よりも完食したりして。好評で、早速家で作られた人や、レシピが欲しいと取りに



健康づくり委員さんと一緒にたのしかったね～(^ ^)

来られたりしました。
楽しい・美味しい時間でした。ありがとうございました。
(足立敏夫)

いぎいぎ 元気に活動しています！



伯太支部

すしおレシピを調理、試食して
伯太あったかサロン

7/14



腕のみせどころね！

サロンで調理と会食をするのは久しぶりで緊張しました。2022年度のすしおレシピの中から、伯太支部組合員さん考案の「トマトの黒酢漬け」をはじめ、

「レンチン!! いろいろおひたし」「酢コショウポークソテー」の3品を5人で作りました。レシピを見ながらもこれでいいかなと確認しつつ、ワイワイガヤガヤ。昼前の調理室にニンニクと豚肉を炒めるのが充実し、「腹減った」と思わず声が出るなど、チームワークもよく、楽しくテキパキできました。
すしお料理が出来上がるまでサロン会場では血圧と握力測定、健康チェックを行い、試食の前に地域担

当課職員さんからなぜ、「すしお」が必要かを説明してもらいました。一人が健康チェックだけで帰られました。11人が試食をしました。
食べ慣れない「すしお料理」にみんなが恐るおそる試食しましたが、普通(?)に「美味しい」と口々に出した感想でした。「ふだん料理をされない方でも手軽にできますよ」と言った後で、男性にも調理に参加していただいたら良かったな、と思いました。
コロナ禍や雨天で参加を見合わせる人もあったようですが、参加者の顔は健康チェックと試食で満足していただけたように思えました。
(原田貴与子)



「けっかんねんれい」ってなあに？

雑賀支部
ひまわり班

平和の鐘つきと健康チェック

8/9

長崎に原爆投下されてから78年目の8月9日、洞光寺をお借りして平和まつりに参加しました。たくさん児童クラブの子どもたちと大人で約70人の参加でした。朗読劇「さあちゃん」とヒロシマ、語り部の西尾幸子さんのお話、わなげやヨー釣りなど色々な縁日風の遊びコーナー、原爆パネルや西尾さんのタペストリーなどの展示、生協病院からは、健康チェックなど盛りだくさん。朗読劇やお話では、子どもたちも真剣な眼差しで聴き入っていました。そして、投下時刻

には、子どもたちも順に鐘を撞き手を合わせて平和の祈りをささげました。
健康チェックは、子どもも興味津々で「血管年齢ってなに？」などの会話が飛び交っていました。平和を願う心をひとつにして、大人も子どもも和やかな雰囲気半日楽しめました。これから戦争の恐ろしさ、平和の大切さを伝え続けていかなければならないと新たに感じました。
(宮永純子)

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

夏の高校生
1日看護体験の開催

8/1.2



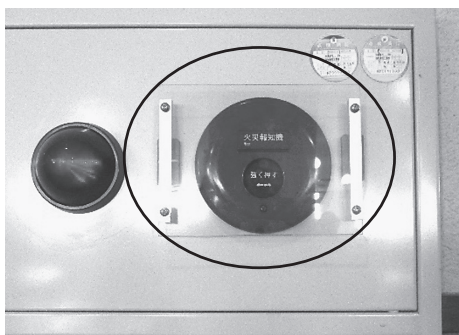
血圧測定に挑戦中

8月1日2日の2日間松江生協病院では夏の高校生1日看護体験を開催しました。昨年はオンラインで行っていましたが、コロナ感染対策を行い、今年は是非「実際の病院をみてもらおう、看護師と話す機会を作ろう。」と準備を進めてきました。



車イスにも乗ってみました

当日は松江市内にとどまらず、西は大田市、東は安来市の合計13校、38名の高校生が参加をしてくれました。体験内容は救急外来やレントゲン室、ICUや病棟、リハビリ室の見学を行い看護師が普段様々な職種と協力しながら仕事を行っていることを紹介しました。後半は、血圧測定と車い



このようにカバーが外せるようになっています。

緊急時はカバーを外してボタンを押します。

(虹 防災委員会)

介護医療院
虹

誤作動防止に
一役かっています

介護医療院 虹の火災報知器は誤作動防止のため、カバーがついています。(入所階のみ) 虹には、ナースコールやトイレの緊急ボタンと同じような感覚で、火災報知器の【強く押す】ボタンを強く押されるご利用者さまがおられます。数か月前の夕方、突如火災報知器のベルがなり、大混乱となりました。ご利用者様が間違えて押されたことが分かり一安心した出来事がありました。

非常ベルが鳴るとその音で、驚き恐怖や不安を感じられパニックになられる方もおられます。そこで、誤作動防止のため火災報知器にカバーを付けました。でも、いざという時に使用できなくなるのは困るので、すぐ取り外しができるように、既存のカバーにマグネットをつけています。火災の発生を知らせてくれる火災報知器。私たちの大切な命を守り、火災による被害を最小限に留めるために重要な役割を担っています。いざというときに適切に使用できるよう、訓練も重ねて行います。

東出雲
診療所

東出雲診療所
美化活動



7月に丸刈りにされても...



8月にはしっかりと緑!

診療所の入口には金糸梅(キンシバイ)の植込があります。鮮やかな黄色の花と緑の葉のコントラストで皆様をお迎えしていました。花が終わった7月某日、猛暑の中職員で刈込作業を行いました。こんなに刈って大丈夫ですか?と思うほど丸坊主!になりました。丈夫な花だとは聞いていましたが今年の異常な暑さにも負けず、1ヶ月後には

しっかりと緑の葉を伸ばしてきました。聞くところによると刈り込むと秋にも一度花が咲くとの事。10月15日の診療所まつりにあわせて咲いてくれるといいな。コロナの9波が早く収束し、皆様の笑顔に会いできることを心待ちにしております。感染対策はしっかり行いますので是非お越し下さい。(診療所一同)

10月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
10/5(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
10/16(月) 11:00~12:00	大東/Aコープ大東	血圧、体脂肪、筋肉量 他
10/20(金) 10:00~11:00	法吉 /淞北台団地 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
10/20(金) 11:00~12:00	伯太 /JALまね伯太支店前	血圧、体脂肪、握力
10/29(日) 11:00~12:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、血管年齢、骨密度

10月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
10/2(月) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	ひざ痛、腰痛体操
10/4(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒーと健康チェック
10/10(火) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	健康チェック 野菜バザー
10/10(火) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /香南団地集会所	歌とおどり
10/12(木) 10:00~11:30	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館(よろこい会館)	「うたって童子」さんを迎えて
10/28(土) 9:30~11:30	よろこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ他

東出雲診療所

25年と

診療所まつり

東出雲デイサービス

20年の節目の年を記念して

を開催します。

10月15日(日)
AM9:00~12:00

内容 豪華福引き 参加賞あり!
健康相談コーナー、各種出店多数あり!



10月のオレンジカフェ「なのはな」開催のご案内

OPEN

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 10月22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)



虹色

いい いろ
11月16日 開催します!
秋の大バザー

日時 2023年11月16日(木) 10時～12時

場所 ふれあい診療所 ふれあい健康センター

各職場より多数バザー出店を
予定しています。
ご参加お待ちしております!



8月3日、NPO法人もりふれ倶楽部の理事・事務局長の野田真幹氏のお話を、支部長さんをはじめ28名で聞かせて頂きました。

野田氏は平成16年より171名の会員と共に「森林保全・里山保全の大切さ」の普及啓発、森林ボランティア、里山生活者の支援などの活動をしていらつします。

「木は持続可能な資源です。」島根県は78%も森林が占め、全国4位です。昔人は山に入り伐採した木で炭作りを生業とし、炭は人の生活を支え、役目を終えると自然に還ります。また、

切株には新芽が出て、植林せずとも次の木が育つのです。間引かれた木々の間から下草へも陽は当たり栄養たっぷりの土に根を張り、山や里を災害から守ります。そして、山の虫や動植物もサイクルの一つです。また、里山では牛と共に田畑を耕し、牛は稲ワラを食し、排泄物は肥料となりました。山からの栄養豊富な水は田畑を潤し、海へ灌ぎ豊富な恵みを生み出しました。こうしたムダのない自然サイクルが日本の各地にみられたのです。

話の終盤あたりから、里山に対する愛おしい気持ち



もりふれ倶楽部 野田真幹さん

が湧き上ってきました。地球にやさしいSDGsの基本は、この気持ちではないかと思つた勉強会でした。(まちづくり委員会 平井雅子)

SDGs
学習会

里山から未来を考えよう

8/3

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【予約開始】9月19日(火) 【接種開始】10月17日(火)(ワクチンが無くなり次第終了)

◎予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科を除く)

実施期間は翌年1月までを予定しています。

接種ご希望の方は各診療科受付または予約センターにご連絡ください。

(☎0120-201304)

◎中学生以下の方はお受けできません。

【金額】

◎自治体からの助成がある方(65歳以上、または60～64歳で自治体からの案内があった方)

各自治体の負担金

注)一部当院では、公費接種できない自治体があります。

◎助成が無い方

松江保健生協の組合員:4,290円 一般:4,620円

※インフルエンザワクチンには限りがありますので早めにご予約ください。

※他のワクチン(肺炎球菌ワクチン接種等)接種後2週間は接種できません。

間隔を確認してご予約ください。

2023年
11/7
(火)

秋の健康ウォーキングのご案内

生協強化月間企画

○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
(スタンプラリー形式)

Let's Walking!



※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おります。

お問い合わせ

健康づくり委員会

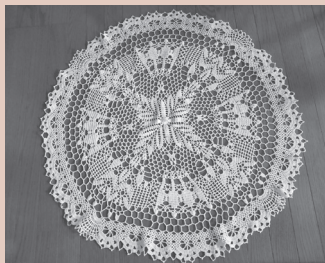
地域担当課 大森 0852-27-3774

文芸コーナー

意東支部 富田鶴子さん
「双子のキュウリ」



山代支部 古川富江さん
「レース編み」



馬淵支部 A.Kさん
「手編みのポケットティッシュケースと
折り紙の爪楊枝入れ」



意東支部 佐藤さん
「こいのぼり」

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
9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



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



彩り野菜と鮭を アルミホイルで チーズ焼き

材料(4人分)

- ・鮭……………320g
- ・トマト……………300g
- ・とろけるチーズ……………60g
- ・パプリカ……………100g
- ・しめじ……………100g
- ・マヨネーズ…大さじ4
- ・かぼちゃ……………240g
- ・アスパラ……………100g
- ・黒コショウ……………少々
- ・ズッキーニ……………240g

塩分
(1人分)

0.65g

作り方・ポイント

- ①鮭を一人分の2切にカットし、臭み抜きのため少量の牛乳につける
- ②野菜を薄く適当な大きさにカットする
- ③野菜をフライパンで少量の油を入れて焼く
- ④鮭を牛乳から取り出し、コショウをふり軽く焼く
- ⑤アルミホイルを適当に切り、焼いた野菜と鮭を置きその上にマヨネーズをかけてさらにチーズをかけオーブントースターで5分焼く

★フライパンで調理後アルミホイルに包んでオーブントースターで焼くことでかけたマヨネーズとチーズがとろけます。野菜もいっぱい食べられて元気いっぱいになりますよ。

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 2023年10月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

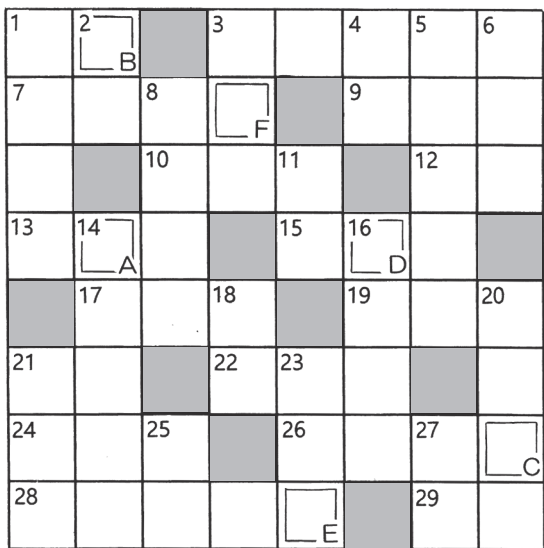
安食 秀子さん
小豆澤和枝さん
足立 侯恵さん
石倉 真弓さん
石田 兼久さん
石田 佳代子さん
石橋 武美さん
入江 美子さん
梅木 江美さん
重谷 幸枝さん
蔭山 穂香さん
勝部 峯伴さん
加藤 末夫さん
金山 淳也さん

河原 彰子さん
小池 宏子さん
佐々木義昭さん
鈴木 精子さん
周藤 幸子さん
下田 啓子さん
武田 友美さん
立賀 明弘さん
津森 泰子さん
中上 ちか子さん
西田 郁枝さん
野津 豊史さん
林 節子さん
林 真弓さん

原 史穂子さん
深津 正則さん
藤井 和子さん
広野 美保子さん
藤原 礼子さん
宮本 邦子さん
本常 明子さん
山崎 千津子さん
山崎 良雄さん
山根 三郎さん
吉岡 沙星さん
米田 沙星さん
(同姓同名の場合があります)

229名の方から回答を寄せていただきました。(正解率97%)

●8月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「エルニーニョ」 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

ス	コ	ー	ル	シ	エ	フ
イ	ロ	キ	ハ	ト	サ	タ
ブ	ー	タ	ン	セ	ト	ス
エ	ス	イ	キ	ギ	レ	ン
シ	マ	ヨ	モ	ギ	ン	シ
ニ	ラ	メ	ツ	コ	ニ	シ
チ	ン	ジ	ク	レ	ー	ン

- 【タテのカギ】

 - 1 シカ科ではなくウシ科の動物です
 - 2 夏目漱石の前期三部作の一つ
 - 3 記号。シンボル○○○
 - 4 人形にもなる秋の花
 - 5 子どもも大人も楽しい娯楽施設です
 - 6 留守の家を狙います
 - 7 首都はハバナ
 - 8 マンタは○○の仲間
 - 9 体操競技などで使うスポーツウエア
 - 10 兼六園や偕楽園など
 - 11 仏教僧侶がまとう衣装
 - 12 音符を書き込みます
 - 13 紙を切り抜いて作る
 - 14 霧が濃くて○○○ゼロ
 - 15 ○○金、○○違い
 - 16 代表的な出世魚です
- 【ヨコのカギ】

 - 1 ネギを背負って来ます
 - 2 爪がきれいですね
 - 3 小ぶりな○○○バナナ
 - 4 その場の雰囲気。
 - 5 張り詰めた○○○
 - 6 進んでいく先
 - 7 硫黄の元素記号は?
 - 8 ドーバー海峡をフランスでは○○○海峡という
 - 9 工場がA町からB町に○○○しました
 - 10 怖いです。○○○屋敷
 - 11 ○○○一会の出合い
 - 12 ○○国、○○風
 - 13 新聞小説のイラスト
 - 14 レンタルより長期です
 - 15 古い中国の文語体の文
 - 16 幕藩体制の時代でした
 - 17 借金時に支払う対価



二重ワクの文字を、
A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【8月号の解答】
エルニーニョ

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





今月のおたよりテーマ
私の好きなスポーツです。

リフレッシュに…

すすめくんさん
水泳が好きです。独身の頃は毎週末スポーツクラブで泳いでいました。ゆっくり長くをモットーに。水の音も心地よく、いいリフレッシュになっていました。子育てが落ちついたらまた再開出来ればと思います。

ピンポン大好き！

竹崎 進さん
私が好きなスポーツは、ピンポンです。今からさかのぼること約80年前のことかな、終戦後、中学一年の時に、手にしたものラケットに球。それ以後トリコとなつて50歳まで続けました。微風になびく軽やかさがとても爽快ですよ。場所も取らず道具代も手軽です。今は遠い思い出ですが、散歩の途中、思い出しては手振りです。

今年こそ!!

竹谷節子さん
野球です。プロ野球の阪神の大ファンです。実家が姫路なので子どもが小さい頃はよく甲子園に行きました。今年こそ阪神に優勝を願っています。

高校野球

百目紅さん
高校野球をテレビ観戦するのが、唯一の楽しみです。プロと違って、ただひたむきにボールを追う姿にいつい声が出ます。勝っても負けても、涙にむせんだり笑顔だったり。80才のおばあさんを虜にします。青春は密です。素晴らしいです。

ワンチームに

ふんふんさん
ラグビーです。四年前日本で開催されたワールドカップをテレビで観て、ルールも知らない私が、体を張って仲間を信じてゴールを目指す姿に感動しました。ワンチームになるための基本は、品位・情熱・結束・規律・尊重だそうです。

ごほうびは最高♡

昔の山ガールさん
学生時代からの山歩きを楽しんでいます。勝ち負けもなく、自分のペースで登れるのが良いですね。一步一步、自分の足で登りきったあとの充実感、爽快さは何とも言えません。そして山頂からの景色とおにぎりのごほうびは最高です。

自由投稿

自分たちでできることから…

池田けい子さん
とにかく地球の気象が異常です！災害が発生して、被害がでるのが心配です。自分たちでできることからやらなくては…。

感謝！

高橋千也子さん
いつも何かと気にかけて下さる方から梅ジュースを頂きました。彼女はふきのとう、ゆず等でみそやジャムを作り、私にも持ってきてくれます。どれもとてもおいしくて、いつも感謝しています。梅ジュースが今の暑さにはピッタリです。

演歌コーラスも楽しい…

常松秀清さん
女性8名ほどの女声コーラスです。童謡等二部に分かれ楽しく合唱しています。「小さな木の実」や「里の秋」等、季節感溢る歌を楽しんでいます。「知りたくないの」や「罇(こだま)」等の演歌も編曲しとても楽しいひとときを過ごしています。



こんな時は

内田悠陽さん
毎日暑い日が続きますね。家から出ることを躊躇するレベルです。でも出かけないと買物もできないし…。こんな時は宅配などをうまく利用して、この夏を乗り切りたいと思います。

冷えと汗…

お気楽さん
エアコンのクーラーが欠かせないこの夏、暑がりの夫とそうでない私との体感温度の違いには悩まされます。体が冷え過ぎると思ったら、冷房を入れない自室に避難しています。主人は電気代に肝が冷える事でしよう。

暑すぎた夏

ききようさん
嘘のような37℃も現実でした。花の水やりにとっても気を遣いました。盆すぎには稲刈。近年は珍しくない光景となりました。

今年はきゅうりの巻

吉岡達雄さん
家庭菜園をしています。今年はきゅうりの苗を10本ほど植えました。朝、畑へ行くと次から次へとなつていて、毎日食べきれなくて近所に配っています。

これは最高です

那須美和子さん
暑い毎日、麦茶とガリガリ君が手放せません。

毎月楽しみます

狩野信子さん
毎月「強い体」楽しみにしています。クイズも毎回立ち向かっています。暑さの折ご自愛下さい。

本当に感謝しかありません。

トシさん
私は93歳に今年なり、足が痛い、腰が痛い、肩が痛いと思いつくところばかりです。が、長男夫婦と一緒に住んでおり、よくしてくれ、近くには娘も居り、あれこれ用事を頼んだりして、本当に幸せを感じて、子どもがそばに居ることは感謝しかないです。

高くなりましたねー！

佐藤美晴さん
私の好物はスイカ・梨ですが、昔の様には食べられません。値段が高くて手が出ません。高級なものを作られるのも必要かもしれないが、地元の者が気軽に食べられるのも大事だと思うのですが…。

八束支部

台風で市バスが止まる町に住む

大根島郎さん

コロナ禍に積木のごとし日々過ごす

竹谷良子さん

頑張ってます！

白根千代栄さん
猛暑で疲れますが、孫たちはホッケーの全国大会等で頑張っています。

うれしいひと!!

細田智子さん
毎日暑い日が続くこのごろ、とてもうれしい事があつたので、ペンをとりました。この暑さの中、野菜作りをがんばってきた友達が収穫を目前にして熱中症を発症、入院することに…。S.O.Sの電話が来たので、ナス、キュウリ、ゴーヤ、ピーマン、キャベツなどを我が家の作業場に並べ、生協の友達に連絡をしたところ、たくさんの方々にご協力をいただきました。

おかげで実った野菜も捨てることなく活用できて、大変うれしく思いました。大変ありがとうございました。

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。

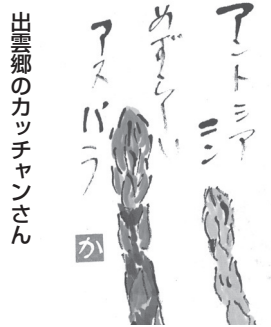
「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL: 0852-67-3088/FAX: 0852-67-6890
ホームページ <https://foodbankshimane.com>



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



「おたよりひろば」(12月号)の募集テーマは
①「冬の過ごし方 私の寒さ対策」
②「自由テーマ」
です。
どちらでも応募できます。



2023年10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	新患 福田 大西	大西 大野	数森			
	予約 大野 数森	福田 大西				大西
循環器内科	新患 眞木高 鈴木				宮廻	
	予約	山下 宮廻	越山宮 田下廻	鈴木(第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越山・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のみ) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科		韓 ※受付10時まで	大田誠 (再診のみ)	柴田 ※受付10時まで	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)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科	内佐 田藤	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤山	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	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	眞木カ		
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				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～(月・火曜日) 13:00(木曜日)
○受付 予 約／13:30～15:30 (月・火曜日) ※第3月曜日完全予約制
予約外／13:30～15:00 (月・火曜日) 13:00～14:30 (木曜日)

月	火	水	木
戸田	戸田		河野

夜間診療

火 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

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8-8-8
☎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。