月刊 強い体

松江保健生協の現況（1月末日現在）

組合員……34,318人
出資金高……1,622,459,800円
平均出資金額……47,277円
機関紙手配り協力員数……1,927人
手配り配布数……12,882部

3月号
2021年3月1日
No.558

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
（生協病院）TEL.0852-23-1111
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→

頑張ったよ～！

2020 健康チャレンジに 9,924人が参加!

健康チャレンジをきっかけに 新しい班や休眠班が復活しました。

8月に班を結成し「仲間でチャレンジに」取り組みました。

安来第2支部　エンジョイ班

「何でも楽しくやろう」と班名は「エンジョイ」です。
「仲間でチャレンジ」は、全員2ヶ月間、真面目に取り組み無事終了しました。おかげさまで修了証書代わりに豪華な歯磨きチューブと新班参加として、高価な歯ブラシをいただきました。来年はワンランク上のチャレンジ目標でがんばるぞ!

「仲間でチャレンジ」から新班結成へ

朝酌支部　仲良し同士班

大海崎のご近所の仲良し同士です。体操やおしゃべり、手芸にも取り組んでいます。
「健康チャレンジ」の体操は、これからも続けていきます。

休眠班からの復活へ

出雲郷支部　カスミソウ班

寄せ植えをきっかけに班活動が復活でき、笑顔の花が咲きました。

2020年度 健康チャレンジ報告

15回目となる「健康チャレンジ」は、皆さんの努力で過去最高の取り組となりました。
「キッズチャレンジ」も保育園・幼稚園は、もとより今年は小学校の参加が増え、「子育て応援ツール」として一層の広がりがみられました。また「仲間でチャレンジ」は、コロナ禍の中で、密を避け、関わり方を工夫してつながりづくりを広げ、休眠班が復活、新班が誕生するなど、700以上のグループが結成されました。大変な環境の中でのつながりの必要性や仲間との絆の大切さなどが感じられた1年でした。
このチャレンジでつながった仲間の皆さんの楽しい集い、元気な支部がもどって来ることを願っています。
「仲間でチャレンジ」でつながったグループの皆さんは、支部の財産です。
（健康チャレンジ実行委員長　出雲明美）

◆参加者数：9,924 人（9,699 人）
◆新しく出来た班：14 班
◆休眠班復活：6 班
◆仲間でチャレンジ（3人以上のグループでチャレンジ）
719 グループ 2,712 人参加（663 グループ・2,556 人）
（　）は前年度の数字です。

一緒にやることが根気強さや自信に

「お風呂上りに親子でストレッチをがんばりました。国旗も2人で調べて、一緒にぬりました。赤色が使われている国が多いことに気づきました。」これはチャレンジの一感想です。
めあてに向かい、大人も一緒にやる事が根気強さや自信の定着になり、またそれが我が子の新しい発見につながっていくと思います。

松江市立川津小学校
養護教諭　藤原真美

健康チャレンジ参加者の感想より

きっず感想　11才小学6年生　お手伝いをする。

自分が毎日やる「お手伝い」が30日間できたので良かったです。できたら国旗をぬって、ぬる前に国旗を調べてから色をぬったので、自分が分からない国旗も分かるようになって良かったです。

おうちの方の感想　お母さん 40才代　お弁当作り

目標が達成できたよかったです。世界の国旗を調べて学ぶことができました。

きっず感想　7才小学2年生　ふっきん30回

お母さんより早かったり、いっしょになったりして、いっしょにこっきをまなべてよかったし、お母さんとの時間がふえてよかったです。

おうちの方の感想　お母さん 30才代　ふっきん30回

子どもがリードしたりして、競いながらできました。知らない国や国旗を調べながら楽しんで出来ました。

40才代 女性　骨盤ひきしめスチレッチ

友人に教えてもらった効果の高いらしいユーチューブ動画で1日10分
動画に合わせてストレッチを続けました。キツくなく毎日続けることが目標だったので頑張ることができました。パンツ1サイズダウンしました。

60才代 女性
少しでも体を動かして体重を減らすこと

孫達（小学生）と一緒に学校からいただいた健康チャレンジに挑戦しています。こういう機会がなかったら、なかなか日々忙しく生活をしていまして、自分の生活、健康を見直す機会がなかったと思います。ありがとうございます。

ちょっと気になる病気の話

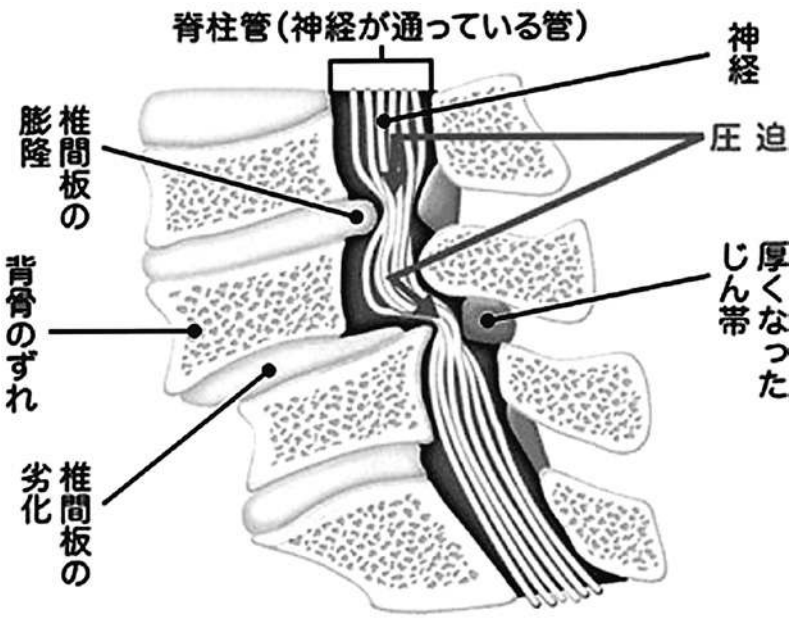
腰部脊柱管狭窄症とは

松江生協病院 整形外科
嘉本 光人

脊柱管は首から腰までつながっている1本のトンネルです。この背骨のトンネルの中を脊髄が通って徐々に枝分かれしながら腰まで進んでいき、最後に「馬尾神経」と呼ばれる細い神経の束になります。馬尾神経は下肢に至る神経ですが、脊柱管が狭窄して馬尾神経を圧迫し下肢に症状を引き起こす病気が腰部脊柱管狭窄症です。

原因

背骨がずれて脊柱管が狭くなる「腰椎すべり症」、椎間板が出っ張って神経を圧迫する「腰椎椎間板ヘルニア」、脇にあるじん帯が厚くなって神経を圧迫する「じん帯肥厚」などが原因となります。圧迫された神経に血流障害が生じるためです。いずれも腰椎の変性が進行することによって脊柱管が狭くなるため、60歳以降の方に多くみられます。



症状

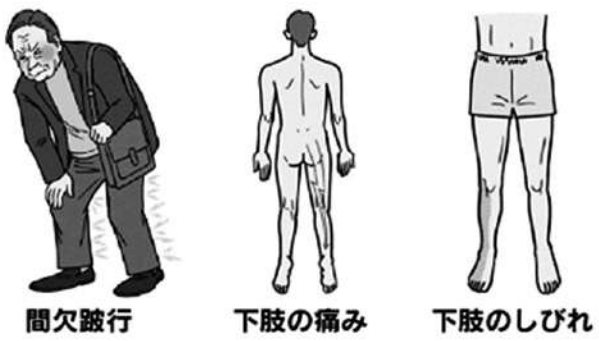
腰痛、下肢痛、下肢のしびれが主な症状です。腰部脊柱管狭窄症による腰痛や下肢痛はさほど強くありませんが、「下肢のしびれ」は特徴的です。安静時のしびれは軽度もしくは無症状ですが、歩行や直立の姿勢を継続すると悪化してしまい、腰を曲げて休む（座って前かがみで休む）としびれが軽減もしくは消失するものです。これは「間欠性跛行」と呼ばれており、腰を反らすことによって神経への圧迫が強くなり症状が悪化し、腰を曲げることによって神経への圧迫が弱められるため症状が軽くなるものです。この間欠性跛行が悪化すると、連続して歩ける距離が短くなり、またしびれも強くなっていきます。さらに悪化すると排尿や排便にも障害をきたすことがあります。

診断

レントゲン検査や腰椎のMRI検査によって脊柱管の状態を評価することによって診断します。

下肢の動脈硬化に注意

同じく間欠性跛行をきたす病気に、「下肢の動脈硬化」があります。下肢の動脈が細くなることで下肢への血流（栄養）が少なくなるため、下肢の運動によって痛みやしびれが出現するものです。腰部脊柱管狭窄症だと思っていたら、実は下肢の動脈硬化による血行障害だったということもあります。診察の時には下肢の動脈の拍動が良く触れるかどうかもチェックしています。



予防

腰を曲げた姿勢（前かがみ姿勢）をとることによって症状がラクになります。そのため歩く時に杖を使う、シルバーカーを使ったり買い物カートを押したりして前かがみ姿勢で歩くなどに気を付けると楽に歩けます。また自転車こぎも前かがみ姿勢になりますので症状が起こりにくく良い運動になります。

治療

症状が軽い場合には神経の血流を改善させるための薬を定期的に内服したり、神経ブロック注射をすることで日常生活を維持できます。しかし数か月内服しても症状が和らがない場合や、徐々に進行していく場合には手術を必要になることもありますので、受診の際に御相談下さい。

～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

http://www.matsue-seikyo.jp/about/murryou.html

奨学金制度をご紹介下さい

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、医学部医学科卒業後、島根民医連の医療に参加される意思をもった医学生のみなさんに、勉学の経済的な援助を行う目的で奨学金制度を設けています。
お知り合いに医学生、または医学科入学予定の方がおられましたら、島根民医連の奨学金制度についてご紹介いただきますようお願いします。

奨学金の支給額
・Aコース　10万円／月
・Bコース　15万円／月

返済免除規程
（島根民医連の事業所で勤務された場合は返済免除）
・Aコース：奨学金を借りた年数
・Bコース：奨学金を借りた年数×1.5倍

奨学金制度のお問い合わせ先
島根民医連 医学生担当　大國・松浦（TEL：0852-31-3360）
または 松江生協病院医学生担当：森山（TEL：0852-23-1111）

松江保健生活協同組合（松江生協病院およびその他の事業所）は、
島根県民主医療機関連合会（島根民医連）に加盟している医療機関です。

元気にいきいき 支部や班で活動しています！

大東支部 のぞみ班
班会はサロンです
1/15

2ヶ月ぶりに班会をしました。コロナ禍と大雪で、家で閉じ籠もりの日々となっていましたので、皆さん楽しみにして出席されました。まず、血圧測定、健康チェックをし、次に笑いながらの出雲弁体操、その後、すごろくゲームをしました。

今年初めての班会でしたのでお弁当をテイクアウトして笑いのたえない賑やかな班会となりました。

二世代、三世代家族の皆さんですが、昼間は一人の方ですので、普段は、喋る事も笑う事もない生活です。まさに班会はサロンです。

次回は、大腸がんチェックの判定会をと決め終了しました。

（光谷由紀子）

宍道支部 荻田団地班
ドキドキ ハラハラ！ みんなで大腸がんチェック
1/23

班をつくって21年目。大腸がんの便潜血検査は15年以上続けています。取り組み始めた頃、支部内で便潜血検査で陽性の方が、内視鏡検査で早期がんが発見され、治療により大事にいたらなかったという情報が入りました。

この情報を班員に知らせ、大腸がんチェックへの参加を呼びかけました。

1月23日。コロナ禍の影響か、今年は7名の参加でした。手慣れた様子で判定作業を行い、結果が出るまで、楽しい脳トレで過ごしました。全員陰性で、ホット一息ついて解散しました。

（班長　津森整治）

持田支部 福原班
たのしく、げんきに！
1/18

1月は毎年恒例の新年会をしました。

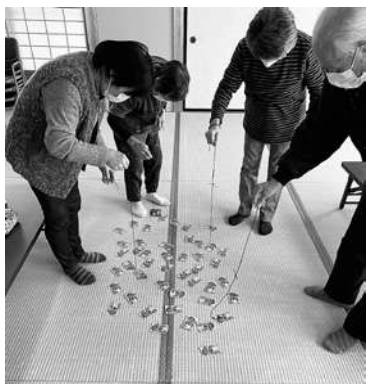
今年はコロナウイルスの影響もあり、机1つに1人という状態でしたが、みなさん大きな声で話されるため、老化予防にもなりますね。（笑）

ぜんざいを毎年みんなでお話をしながら食べますが、今年は食べるときは黙って、話すときはマスクをして…ということをしっかり守ってしました。

ここにくることが楽しみだとおっしゃられる方もいて、改めてこういう世の中でも繋がりづくりが大切だなぁと感じました。

今年も「たのしく、げんきに！」班会ができたらいいなと思っております。

（福田雅子）



古志原支部
祖田専務さんの話し方教室
1/25

「人前での話し方」を学ぶ

今年初めての班会を松江保健生協の祖田専務さんを講師にお招きして「人前での話し方」について話しをして頂きました。

解りやすい資料を基に体験を交えながら、具体例をあげての話しには感心したり、笑ったり、あっという間の時間でした。

人前で話をする時に緊張するのは当たり前の事を念頭において、笑顔で相手の視点に合わせて話す事の大切さを教わりました。

今日、学んだ事をきっかけに人前で話す事に勇気を頂いた班会でした。

（建部信子）

職員さんにエールを！

小さなスーパーで、幸町デイサービスの職員さんに出会った。

「私たち職員にとってスーパーは一番怖い場所です。」と足早に買い物をすまされる。

そういえば利用者さんのリハビリの後、機器やボール一個一個も消毒されていて大変だなーと思っていた。

収束のみえないコロナ禍の中。経営も左右される医療現場。

内科を受診した際、予約表に担当の大西先生が書かれたメッセージカード入りのポケットティッシュが…〈「地域医療を守る砦」として地域の皆様と共に「コロナ危機」を乗り越えたいと思います。〉

「大変だなー」と一人またつぶやいてる。

医療・介護の現場で働いている方々の細心の注意や気配りが、私たちが安心して病院や介護施設を利用できると思うと言葉にならない。

私たちに出来る事。「ありがとう」「感謝します。」と皆様のご健康を祈ること。心から。

＊理事支部長合同会議の中でみなさんに協力頂きありがとうございました。

（雑賀支部　山根巴）

組合員の方から職員さんへ
激励のメッセージが届けられました。

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

事業所だより

松江生協病院
医療構想説明会を開催

２０２０年７月に医療構想検討プロジェクトを立ち上げ、議論を重ねてきました。この度、医療構想一次案がまとまりましたので、職員向けの説明会を行いました。プロジェクトリーダーである眞木副院長に講師を依頼しました。12月に計４回開催し、１４０名を超える職員の参加がありました。

プロジェクトリーダー
眞木高之副院長

５年後、10年後へ向けて、今まで大切にしてきたものを引き継ぎながら、新たな課題に対しても挑戦していく内容となっています。

参加者からは、〝地域から選ばれる病院を目指す〟、〝無差別平等の医療を提供していくべき〟などの感想が挙げられました。

今後は、検討したテーマを実現できるよう、具体的な議論を進めていきます。

（事務長室　石川）

東出雲診療所 デイサービス
楽しく新年会を開催しました

こんにちは！生協東出雲診療所デイサービスです。

新年となった1月、午後の時間に新年会を開催しました。昼食では、通常の食事に「ちらし寿司」を加えて新年を祝いました。おやつとして、抹茶と和菓子も出され、利用者様で昔取った杵柄で抹茶をたてる方もおられました。利用者様からは「久しぶりでおいしい」、「昔、食事の後も抹茶を飲んでいたよ」という声が聞かれました。

スタッフ扮する恵比寿さんが登場！順番に全ての利用者様の元へ行き、身体の痛いところや治って欲しいところを聞くと、「治りますように」と扇で優しく扇ぎながら願いました。

デイサービス利用時間内の限られた時間で行う新年会ですので、あまり時間を取る事は出来ませんが、それでも職員スタッフ一同、どうしたら利用者様が楽しめる内容になるのか、どうしたらマンネリ化しないものを提供できるのか知恵を出し合い、行事を運営しています。それでも、利用者様が「良かった」と言って下さったり、素敵な「笑顔」が見られると、職員スタッフとしても嬉しい限りです。

コロナ禍の中ではありますが、これからも感染予防対策を取りつつ、利用者の皆様に楽しんで頂けるような企画を考えていきたいと思います。

（事務長　中村宏貴）

介護医療院 虹
みんなで歌って踊った 新春　歌の祭典

1/27

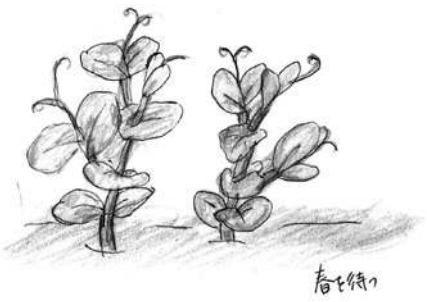
新型コロナウイルスの感染拡大によりご利用者様には今までにない生活制限をして頂いております。ご家族様との面会も出来ず、外の空気を感じられない毎日が続いている中、介護医療院虹３階フロアーでは、利用者様を少しでも元気づけたいとの思いで「コロナなんかぶっ飛ばせ!!」企画を開催致しました。

力強い演武の声が会場いっぱいに響き渡りました。

スタートは空手黒帯スタッフの力強い演武を披露。その後全員合唱、スタッフの歌謡曲披露、最後はマツケンサンバで盛り上がりました。ふだん声が出ない人が歌えた、手を上の方まで上げてリズムに合わせて手が振れた、音楽に合わせて歌って踊り、食堂フロアーは拍手と笑いで溢れかえりました。

ご利用者様、スタッフ共にリフレッシュ出来「コロナに負けんぞ!!」って感じられる歌の祭典でした。

（虹３Ｆ　介護福祉士　祝部伸子）



イラスト：松本由紀子さん

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

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

わたしのまちの青空健康チエックのご案内（3月実施予定）

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
3/4（木）	安来	グリーンセンターはしま	10：00～11：00	健康チェック
3/9（火）	法吉	みしまや春日店	10：00～11：00	体脂肪、筋肉量
3/20（土）	法吉	淞北台団地ふれあ交流館	10：00～11：00	体脂肪、筋肉量

※いずれも無料で行っています。

屋外での健康チェックは、雨天時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。

サロン 3月の開催予定のご案内

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
3/1（月）	おんぼらとサロン（西川津）	せいきょう学園福祉センター駐車場	10：00～11：00	寄せ植え（持ち帰り）
3/3（水）	にっこりサロン（雑賀）	にっこり文庫	10：00～15：00	コーヒー
3/10（水）	石橋4区健康サロン（城北）	石橋４区町内会館	10：00～11：00	健康チェック

新型コロナウイルスの感染状況により中止をする場合があります。ご了承下さい。

フットケアについて

最終回
4回シリーズ

現在当院では

救急外来から入院となった患者様の中でも足病変を発症するリスクが高い患者様に対して、入院時に足の観察（入院時スクリーニング）を行うことで足病変の早期発見や治療へつなげていく取り組みを行っています。（図①）

足病変を発症するリスクが高い病気とは

糖尿病、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、末梢動脈疾患、慢性腎不全（透析患者）

入院時スクリーニングで要注意項目があった患者様は

フットケアチームメンバーの看護師が確認を行い、フットケアチームとしての治療介入が必要な患者様をリストアップして対応しています。

当院透析室での取り組み

先ほどの足病変を発症するリスクが高い病気にも含まれていたように、透析患者様は糖尿病等を合併している方も多く、足病変を起こしやすいリスクを多数抱えているといってもよいと言われています。

現在透析室では、全患者様に年1回ABI脈波（動脈硬化検査）を受けて頂き、問題があれば放射線科へ紹介して詳しく診てもらっています。

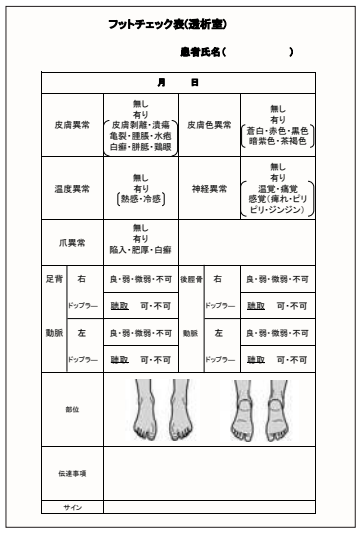
昨年、全透析患者様87名（2020年7月時点）へ足の観察（以下フットチェック）を行いました。少ないスタッフで毎月全患者様のフットチェックを行うことはなかなか難しく、全患者様のフットチェック結果をもとに、スタッフで重点的にチェックしなければならない方をピックアップし現在取り組んでいます。（図②）

高齢化社会の日本では

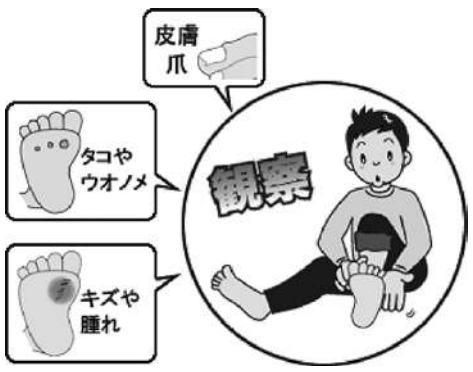
足病変をひき起こす何らかのリスクを抱えている方は多数を占めていると思われます。日頃から自分の足に関心を持ち、何か気になるとこがあれば、早い段階でまずはかかりつけ医へ相談してみて下さい。

（フットケアチーム　看護師）

①フットケア入院時チェックリスト

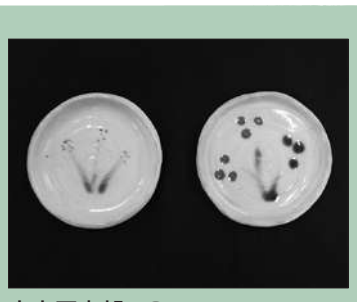


②フットチェック表（透析室）



文芸コーナー

東まつばら支部　とびうお班
「毛糸で作った束子」



古志原支部　Oさん
「皿の焼きもの」

西南支部　佐藤暁一さん
コロナで自宅時間が増え似顔絵に挑戦してみました。

大庭支部　木下千津子さん
「折り紙で作ったアマビエ」

まあちゃんさん
「切り絵」

矢田青葉台支部　錦織芳子さん
「干支の牛人形」

音もなく　降り積む枝に　子雀が
右往左往と　安住を求めて
松浦坦子さん

十二月　八日を知らぬ　子も孫も
吉岡房代さん

ヒートショック　こわいと妻は　足湯です
大根島郎さん

幸せは　夫と元気で　居る暮らし
安部アキヱさん

大腸がんチェックキャンペーン

期　間　2021年３月末まで
検査方法　２回法　価　格　400円

大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば95％が治る病気です。

お問い合わせ
松江保健生協 地域担当課
TEL（0852）27-3774

組合員活動交流会開催中止のお知らせ

３月13日（土）に開催を予定しておりました「組合員活動交流会」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきます。

よろしくお願い申し上げます。

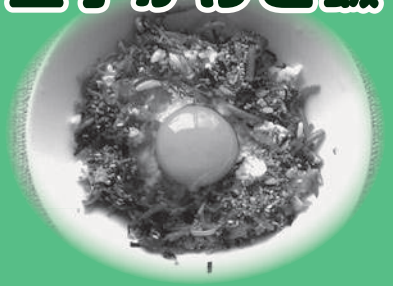
松江保健生活協同組合
組合員活動委員会

応募作品より

松江保健生協版
思わず、減塩したくなる
すこしお料理レシピ

塩分(1人分)　0.45g

ホーレン玉子かけご飯



材料(4人分)

ホーレン草	1/2束	もみのり	少々
ふりかけ	大さじ2	ごはん	4人前
玉子	4ヶ		

レシピ

1. ホーレン草は洗ってゆがき、水にとって、しぼっておく。
2. ホーレン草を細かく刻み、ふりかけを混ぜておく。(たくあん2～3枚を千切りにしても良い)
3. どんぶりごはんの上にホーレン草をのせ、中央をくぼませて、玉子を割り入れる。
4. もみのりをかけて出来上がり。

【料理にこめた思い】
たまごかけごはんは有名ですが、野菜をのせることで色合いも良く、栄養的にもプラスになるのでは…

参加費無料

WHO世界保健デー協賛
城山健康ウォーキング

WHO世界保健デー(4/7)に協賛し松江保健生協では、城山健康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8日(木)　10：00～12：00
※雨天中止

集合場所　松江城山 観光案内所前

内　容　城山周辺の健康ウォーキング

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

※マスクと飲み物は各自ご持参下さい。

おたより&作品募集

内容(この中から選べます)
おたより
絵手紙やイラスト
俳句、川柳、写真、手芸
(季節のものを描かれる場合は、5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。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名のみ掲載です。
- おたよりや作品が掲載された方にも図書カードをプレゼント！
- 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。
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、何か「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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり　2021年3月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

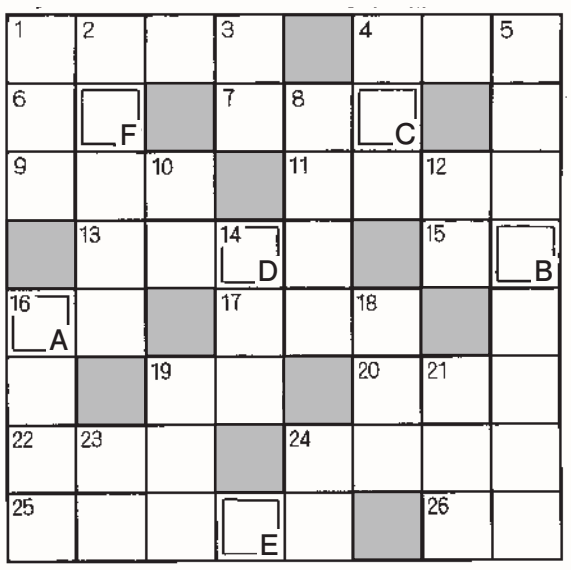
●1月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「トシノハジメ」
図書カードは毎月10日以降に発送します。

飯島　佳代さん
一瀬　律子さん
井川　尚美さん
井川美代子さん
岩田智恵子さん
内川　初枝さん
内田　孝子さん
内田　直子さん
宇山　由香さん
小倉　晴美さん
客野　嘉夫さん
黒田　道子さん
桑原　千秋さん
後藤　友良さん
小西サツ子さん
佐々木よう子さん
角　美代子さん
高木　幸恵さん
高倉　敦美さん
田中　功男さん
田中　洋子さん
田村　良三さん
坪倉　重信さん
鶴原ユキ子さん
長廻　昭男さん
永島美代子さん
能海　正次さん
深港　洋子さん
藤井　秀子さん
細田　元美さん
牧田　夏江さん
松浦美都子さん
松川　豊子さん
松本江津子さん
三島　武さん
宮本　邦子さん
三吉きぬ子さん
山崎　尚子さん
山根　英男さん
渡部　宏子さん
(同姓同名の場合があります)

321名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

今月のクイズ

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) 歯医者さんのことです
(2) アルコール分を含む化粧水
(3) ○○圧。輸○○
(4) あとから加えること
(5) 大河ドラマ「青天を衝け」の主人公は？
(8) イタチに似た形の特別天然記念物
(10) 頭○○。鎮○○剤
(12) 髪をとかす道具
(14) ニワトリの頭の突起
(16) 戸籍のある場所
(18) 有利で、すぐれた点
(19) 甘みの強い調味料
(21) 羽織○○○の時代劇衣装
(23) 雨の日が多い季節
(24) 千の十倍は？

【ヨコのカギ】
(1) ひなまつりのお酒
(4) 「土筆」読めますか？
(6) ケーブル○○。ベビー○○
(7) 魔法○○○。猛獣○○○
(9) 忘れ物や落とし物のことを○○○物といいます
(11) 4人姉妹を描いた小説「○○○○物語」
(13) ヒツジの頭。○○○○狗肉
(15) 皮膚にできる細い筋
(16) ○○屋で絵○○を買う
(17) 英語ではスコーピオン
(19) 傾斜している道
(20) 指名○○○の容疑者
(22) ひとそろい
(24) 花が十分に開いた状態
(25) 王さまが住む御殿
(26) 村と市の中間

解答欄	A	B	C	D	E	F

ハ	ツ	ヒ	ノ	デ	■	リ	オ
シ	メ	ン	■	マ	ラ	ソ	ン
■	キ	ジ	ユ	■	イ	ク	ラ
オ	リ	■	メ	モ	ト	■	イ
ト	■	イ	ジ	ン	■	カ	ン
シ	コ	ナ	■	シ	イ	ン	■
ダ	ン	カ	イ	■	ソ	ボ	ク
マ	ト	■	マ	ツ	ノ	ウ	チ

【1月号の解答】
トシノハジメ

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①「卒業」です。

まじに…

さやさやさん

毎年、年の始めになると…今年こそは…〝ダイエット〟に成功して昔の体形に戻ると誓って早3年（笑）来年こそはまじに…。

健康の為には、〝ダイエット〟に成功して今の体形から卒業したいです。

夢に向って

山本千夏さん

中学校の卒業式は、東北の震災の年でした。卒業式はもちろん、震災のことを今もしっかり覚えています。あれから月日が経ちましたが、震災のことを忘れず、しっかり一歩一歩着実に進んでいきたいと思います。今年の春、それぞれが夢に向かって歩んでほしいと思います。

今月のおたよりテーマ②「叶（かな）えたいこと」です。

還暦のお祝い

吉川隆博さん

会いたい人に会えていない、行きたいところに行けていない。我慢が続いています。コロナ次第ではありますが、安心して生活でき、還暦のお祝いを皆んなでしたいな。

体調を崩さない

マーチャンさん

超高齢で薬づけの続く私ですが、この一年も多病息災ながら、毎朝夕の健康体操（自作）やストレッチを欠かさず体調を崩さないように過ごせたらいいなと思っています。

掃除・睡眠・ツアー

藤井美砂さん

まずは部屋の掃除。引越して1年経ったのにダンボールが放置してあるので。

そして5時間睡眠。もともと動作が遅く、3～4時間しか寝れていないので。

最後は母親と広島日帰りツアー！

いつもは年2回行っていましたが去年はコロナのため1回のみ。今年はマスク無しで行けるといいな。

ライフスタイル

石田兼久さん

今年は断→入ってくる不要なモノを断つ。

捨→不要なモノを捨てる。

離→モノへの執着から離れる。

自分にとって「本当に必要なもの」を見つめ直そうと思います。

余計なモノを増やさないことで、身軽で快適なライフスタイルを取り戻すことを是非叶えたいです。

旅行

ミトヤノサクラさん

「退職したら、いろんな所へ旅行したいな」と思い続けていましたが、コロナ感染予防の為、昨年1年間はどこへも出掛けることができませんでした。早く、元通りの生活に戻って、旅行を楽しみたいです。

オリンピック

スイカズラさん

コロナで一変してしまった。今までの何気ない平穏な生活が戻って来て欲しいです。

無事にオリンピックが開催されることを祈っています。

収束

しずさん

早くコロナがおさまるといいです。

年末GOTOで旅行をキャンセルしましたので、早く収束して、自由に出掛けられるようになりたいです。

さっそうと歩きたい

双子のおばばさん

子どもの頃は、おてんばの私。でも近頃は、ちょっとした物にひっかかり転倒。さっそうと歩きたいと思い近頃は運動に心がけ日々頑張っています。「継続は力」大好きな言葉と共に。

自由投稿

とても楽しかったです

須山幸子さん

先日、松ヶ丘会館で「はっぴいさろん」が催され、初めて参加させてもらい、とても楽しく過ごさせてもらいました。

その時にこの「強い体」という新聞をいただき、隅から隅まで読ませていただき、とても楽しかったです。

健康のありがたみ

ぼたんさん

体が元気だ!!という事は、動ける間は、あたりまえの様に思っていたけれど、去年の秋、腰からひざにかけて激痛がはしり、歩行が困難に!!このまま歩けなくなるかもと一抹の不安が…。病院に通い整体にも行き、少しずつ回復してきて、健康のありがたみがつくづくわかる最近です。

年の始めに

長澤初美さん

新しき年の始の初春の
今日降る雪のいや重け吉事（よごと）
大伴家持

万葉集の最後に書かれている一首だそうです。今年の元旦には雪がつもり、これからの一年に吉事が重なることを願う。そんな年の始めになりました。

思いました

みかんさん

年明けに母が亡くなりました。コロナで老人ホームでの面会もなかなか難しかった一年。もっと様子が知れたら良かったのにと思いました。

宝物

徳田紀子さん

5歳の息子との会話が楽しい毎日。「お父ちゃんのオナラ、オオカミの足音みたい。」爆笑でした。

私にはもうない発想や言葉の数々を書き留めておくことが楽しく、宝物です。

出で立ち

新美恵子さん

天気の良い日はグラウンドゴルフ楽しんでいますが、帽子・マスク「どこのどなたでしょうか」というような出で立ちでがんばっています。

願っています

ばあばさん

コロナなかなか収まりそうにないですが、島根では死者が出て居ないという事は、すばらしい事だと思います。これからもこの記録が続く事を願っています。

MRI検査

雪だるまさん

脳のMRI検査が3月31日迄一万円でできるんですね。一万円にひかれますねー。だけど、私の歳になると、毎年毎年、指摘も増えて落ちこみます。でも本当は早目早目に悪い所をみつけてもらって治療した方がいいんですよね…。

わかってはいるものの…悩みます。

景色

うみねこさん

最近は時々バスを利用して市内に出かけています。

今まで自分で運転して見ていた景色と違うように感じられます。

答える事にしました

ポッチャリさん

段々と年をとってきて、今年からは、歳を聞かれると「十年取って57才」と答える事にしました。

毎年10歳若くなります。うそではないですよね☺

ほっこり おいしい健康作り

吉岡三重子さん

新年号にすこしおレンピコンテスト入賞作品が6点並んでいて私も毎日1点づつ作ってみてほっこりおいしい健康作りにチャレンジしています。

「おたよりひろば」（5月号）の募集テーマは
①「ゴールデンウィーク」
②「子どもの頃の楽しかった遊び」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
・せいきょう介護・福祉タクシー（西津田）	☎0852(20)2021

介護医療院 虹
※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

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

2021年3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。

フリーダイヤル　**0120－201304**（ふれあいみれよ）

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 http://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	角田	大西	大野	尾上	
	予約	大野	大西	福田	大西	角田	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約	宮廻	眞木高 山下	宮廻	越田 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・4) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科						大学	
脳神経内科		田中 ※受付10時まで		大田誠 (再診のみ) 田中 ※受付10時まで	柴田 ※受付10時まで	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	髙濱 二宮 ※受付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
乳腺科		中島 (第2・4・5)	中島	中島	中島 (第3予約のみ)	中島 (第3休診)	中島
脳神経外科			美津島	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				完全予約制 中村			
皮ふ科				完全予約制 山本		完全予約制 山本	
眼科		三宅	三宅	三宅	三宅	三宅	
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

※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。
※脳神経内科の受付は10時まで。

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
内科	黒谷	濵田	眞木ヵ	
循環器		鈴木・越田		越田
不整脈	眞木高(第3)			
消化器			大西・尾上	
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		
乳腺科	中島(第2・4)		中島	
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
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)

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	濵田	千代	多田 (第1・3)	濵田	吉岡(整形) (第2・4)	濵田 (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。

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

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。

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。

放射線科の受診は予約が必要です。
お電話にてお問い合わせ下さい。

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。