



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (12月末日現在)

組合員……………34,820人
出資金高………… 1,556,090,300円
平均出資金額…………44,690円
機関紙手配り協力員数…… 1,936人
手配り配布数……………13,114部

2月号
2020年2月1日
No.545

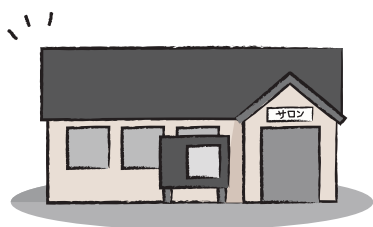


松江保健生活協同組合

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→



みんなの居場所 生協のサロンに 来てみませんか～



西川津支部「おんぼらとサロン」

西川津支部のメイン活動「おんぼらとサロン」を紹介したいと思います。寄せ植えや苔リウム作り・健康に関する学習会や健康チェック・悪徳商法のお話・落語等企画し、声をかけ合って皆で集まり、喋ったり笑ったり手を動かしたり一緒にお茶したりと、西川津支部のサロンは「健康づくり」と「つながりづくり」の一石二鳥を狙って(?)おります。今年度の強化月間方針である「出かける・つながる・安心をむすぶ」＝「るるぶ」をまさに実行しています。



11/26 寄せ植えサロンをしました

出かける
つながる
あしんを結ぶ

雑賀支部 「にっこりサロン」

「一杯のコーヒー」

さいか三番街、堅町十字路横断歩道前に位置する、「にっこり文庫」。入口のドアを開けると、左手に置四畳の新床に円卓。書棚からは、ほっこり、にっこり絵本が迎えてくれる。

中棚を境に手づくりの机と椅子。やさしいぬくもり。壁面びっしりの良書に囲まれ、一杯のコーヒーをいただき、自然と会話が弾む。小皿には煮豆と昆布の煮物、お茶が添えられている。

手には、健康チェックの紙と本が握られている。

休眠していた「さいかサロン」。「にっこり文庫」のNさんのご厚意で再スタート。名前も「にっこりサロン」に!



「にっこり」しませんか～

大東支部「健康サロン」



おしゃべりは楽しいよ～

私たちの「健康サロン」は健康チェックとにぎやかなおしゃべり中心のサロンです。

大東町の中心部にある「ねんりんセンター」を会場に2ヶ月に1回位で開催しています。

手作りのお菓子でお茶やコーヒーを用意して沢山の方に来ていただければ良いと思っています。男性の参加も待っています。

八幡大門支部「元気サロン」

健康で楽しく長生きできる友達づくりをめざして「元気サロン」を開設しました。「悪徳商法について」、「寝たきり予防」、「お薬の学習」のテーマで、先生への質問もたくさんで時間が足りないことがあります。「体も心もホッカホカ」「難しかったけど良かった」と好評です。今年ももっとたくさん集まって頂くために楽しいテーマで取り組みます。



7/12「悪徳商法にだまされない」学習会

出雲郷支部「まちかふえ」

9月に立ち上げたサロンはランチを楽しむランチカフェ「まちかふえ」です。毎月第1木曜日11時～14時開いていて200円で参加出来ます。参加者は自由にランチをとり、自由に過ごします。

個食が増えている近ごろ、月に1回は、ふれあいの中で昼食をとる「食」と「居ごちのいい場所」にこだわったサロンです。

参加者より「今度はいつかいねえ」「来て良かったワ」の声が励みになっています。また、組合員さんの作った野菜バザーも楽しみの一つです。(2月はお休みで、次回は3月5日(木)です。)



斐川生協の皆さんが見学に。
一緒にハイポーズ

伯太支部「あったかサロン」



ほのぼのあったかサロンに
ぜひ来て下さいね～

伯太あったかサロンは、昨年、運営委員の手作り茶碗でお花見お茶会、ウエルビクス体操、昼食会(すこしおドライカレーと野菜たっぷりスープ)等を行いました。参加者は毎回10名前後ですが、顔触れが変わることもあり、いろいろな方とのふれあいが出来ました。今年もスタッフ一同で魅力ある、心地よいサロンを続けていきます。

サロン 2月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
2/4 (火)	揖屋東 (いずみサロン)	元福本店	10:00 ～15:00	のり巻き、野菜市、 コーヒー、紅茶など
2/5 (水)	雑賀 (にっこりサロン)	にっこり文庫	10:00 ～15:00	コーヒー、茶菓子
2/10 (月)	城北 (石橋健康サロン)	石橋4区 町内会館	10:00 ～11:00	健康チェック
2/26 (水)	古志原西 (よろこびサロン)	一の谷集会所	10:00 ～15:00	健康体操、軽食喫茶、健康 マージャン、脳トレ

ちょっと気になる検査の話

大腸がんチェック、
その後は…

大腸カメラのお話し

松江生協病院 内視鏡センター 臨床検査技師 消化器内視鏡技師

柳原雅也
やなぎはらまさや



近年、体のどこかに「がん」ができてしまうのは、男女ともに約50歳代くらいから増加し、高齢になるほど多くなっています。「がん」の中で、大腸がんは男性で第3位、女性で第2位、男女合わせると、第1位と、最も多い「がん」です。
そこで今回は、検査、治療に用いられる、当院の大腸カメラの様子を紹介します。

班会での自己チェック

基本的に、病気は「予防」が大切なことは、皆様ご存知かと思いますが『早期発見』も、とても重要です。
班会でも、大腸がんの自己チェックができます。便の中に血液が混じっているのかを確認する検査です。一般的に、大腸がん、またはポリープがあると、便に血液が混じっていることが多くなります。大腸がんの自己チェックは、ご自身の便を専用の採便容器に取って頂き、専用の判定容器と試薬を使って、簡単にチェックすることが出来ます。皆様が受診されている健康診断では、「便潜血検査」という名称で実施されている方もおられると思います。

陽性になった場合…

大腸がんの自己チェック（便潜血検査）で陽性になったからといって、必ず病気とは限らないので、あわ

てないでください。陽性になる原因は、いくつか挙げられます。

- ・ 良性のポリープの場合
- ・ いわゆる「痔」の場合
- ・ お腹をこわした場合は、便秘がちで、硬い便が出た場合

一般的に、陽性になった方の、100人に3、4人の割合で、治療が必要な病気であると言われています。だからといって、『100人に3、4人なら、自分はきっと大丈夫!』とは思わないでください。陽



ただき、大腸カメラの予約を取って頂きます。検査日が決まると、前日から、検査の準備がはじまります。まずは食事です。次の日に残らないように、消化の良い食

性になるということは、病気の早期発見の信号でもあります。なるべく早めに病院に受診して、医師に相談してください。
大腸カメラをうけるには
便に血液が混じっているとなつた場合、次に検査をすることの多い、大腸カメラ（大腸内視鏡検査）について、当院の流れを紹介いたします。

〈まずは…〉

消化器内科を受診してい

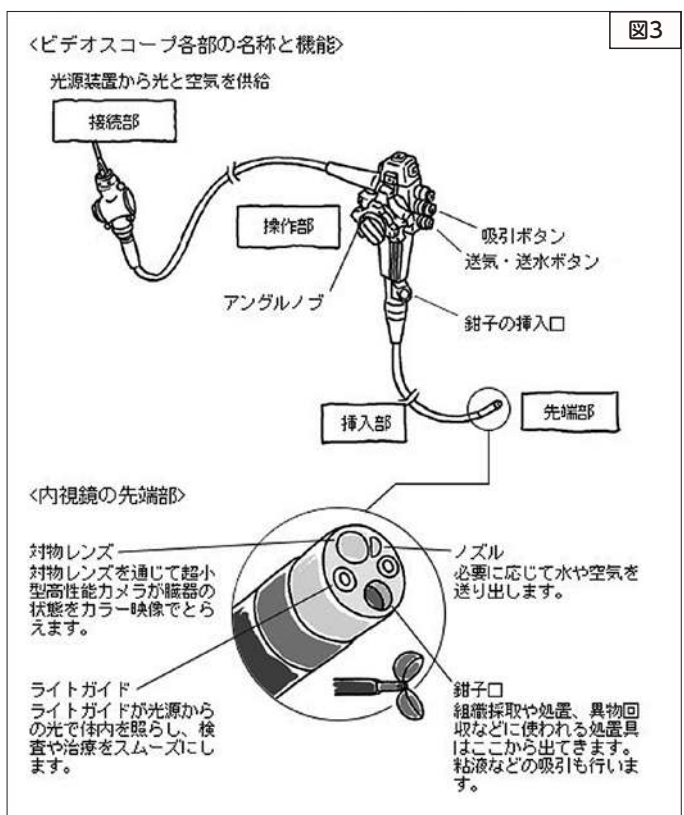
事をして頂きます。図①を参考にしてください。また、大腸検査用の検査食も準備していますので、活用して頂ければと思います（図②）。夕食の後、吐き気止めの薬と、排便を促すための腸の動きを良くするための薬を飲んで頂き、トイレに通っていただきます。

③です。
いよいよ検査の開始です
検査着に着替え、検査用のベッドに左側を下にして、横向きで寝てもらいます。肛門に麻酔薬を塗ってから、大腸カメラを挿入していきます。カメラの進み具合によって、仰向けになったり、横向きになったりと体勢を変えていただきます。カメラを盲腸まで進めたら、今度はカメラを抜きながら、大腸の観察をしていきます。このときに、ポリープ切除や細胞の採取などの治療や検査をします。最後に肛門周囲の観察をして、検査終了となります。

**大腸カメラをして
おくと、安心です。**
当然のことですが、便に血

液が混じっていないことも、大腸カメラを受けることができます。お腹の痛みが続いている、最近便が細くなった、逆に便が出にくくなったなど、いつもと違う症状を感じたら、早めに消化器内科を受診して、医師に相談してください。もし、何か病気が見つかったとしても、早期発見であり、大腸カメラで治療できれば、入院期間も短くなりますし、体への負担も少なくて済みます。

先にも説明しましたが、大腸カメラの検査は前日から準備が必要であり、トイレに何回も通わなければならないので、抵抗があるかもしれません。ですが、大腸カメラをしてみて異常がなければ、安心して日常生活が送れます。食事もうまく食べられます。私自身、大腸カメラをされた方に「あの時に検査をしてもらえた」と言っています。



ビデオスコープ各部の名称と機能・内視鏡の先端部

私たち内視鏡センターのスタッフ一同、皆様に安心して検査を受けていただくよう、できる限りのお手伝いをさせていただきます。この記事を機会に、大腸カメラの検査を検討していただけると幸いです。

あなたの“うち”は元気ですか？ 大腸がんチェックキャンペーン

期間 2020年
3月まで
検査方法 2回法
価格 400円

早期発見・早期治療がポイント！

【お問い合わせ】
松江保健生協 地域担当課
TEL (0852) 27-3774
FAX (0852) 32-9371



元気な活動しています!



今年も11月に予定してお

今回で8回目、総勢123名の参加をいただきました。ここ数年参加選手も増えつつあります。これには、2年前から組合員さんと一緒に実行委員会方式で大会運営を行ってきた。組合員さんの協力がとても偉大でたくさんの参加につながったと思います。今回も怪我もなく、無事に大会が終わりましたこと遅くなりましたが、文面にてスタッフ一同お礼申し上げます。

朝もやの中、芝・クレール「各8ホール」に分かれて笛を合図に試合開始。ホールを打つ音があちこちから響き渡り、老若男女が和気あいあいとプレーを楽しみ、もやもや途中から晴れて絶好のゴルフ日和となりました。

東出雲
ブロック

「グラウンドゴルフ大会」を
振り返って

11/13

りますので、大勢の参加をお待ちしています。
(大会実行委員長 藤田勝美)

入賞者 左から
3位 荒木一甲さん
1位 安食修二さん
2位 永田真司さん
おめでとう
ございます

藤田勝美



新しい仲間との交流で
元気をもらったよ



古志原東
支部

大好評だったランチミーティング
頑張りました!

11/20

11月20日、ランチミーティングでの食事づくりに出掛け、少しの時間でした

栄養たっぷりの
ランチメニューです。



古志原支部
楽しく語り
ましょう

骨粗しょう症のおはなし
勉強になりました!

11/21

骨についての話をスライ
ドを使いながら、介護医療
院・虹のレントゲン技師樋



が医学生のみなさんと交流をしました。
運営委員3名は、初めての参加でした。多人数の料理を作った事が無く心配でしたが、量も丁度良く、味も良く、楽しく良い経験でした。
「胸肉料理と知り、今朝運動して来ましたよ。」と言われた人がおられ、胸肉のメニューを喜んでおられました。
みなさん「ごちそう様でした。」と笑顔で会場を後にされました。
(宮近百合子)

野さんのお話を聞きました。骨の実態について今まで以上に詳しく知りました。食事の摂り方、体を動かすこと、歩くことなど日常生活の中に取り入れながら、今日勉強したことを転ばぬ先の杖として大いに役立てたいとつくづく思いました。出来ることから始めていきたいと思っています。
(柴田弘子)



八束支部

「ごちそうさま」
すこしお料理実習をしました

12/9



手配りさんに感謝、お互いに感謝の思いです。すこしお昼食会を計画しました。塩分濃度0.5でも、舞茸入り、里芋はこりの芋煮、おいしくいただきました。日頃の思いを語りあう賑やかな交流会となりました。
(橘幸子)

持田支部
清水班

班会を続けて13年
笑顔が絶えない、にぎやか班です!

11/29



清水班では毎月末に神社の掃除を行った後班会を開催しています。平成17年から現在まで14年間開催しています。
班のメンバーは70代から90代の6人です。年齢差の中それぞれの出来事など話をしながら和気あいあい、学ぶことがたくさんあります。
今回の班会では、血圧測定のと体脂肪や筋肉量の測定を行い、脳トレ(まちがい探し)をしました。
1人では出来ない色々なことを生協さんから学ばせていただき、笑顔の絶えない賑やかな班会です。
(山本タカ子)

神に伏し 共に学べる 清水班
惚け防止 回想飛び交う 和の集い
班会で 学んで笑って リラックス

訂正と
お詫び

「強い体」12月号2面「ちょっと気になる病気の話」「いつの間にか骨折」記事の中で、医療機関での骨密度検査は、医師による診察と診断が必要であり、診断によっては骨密度検査が必要な場合とそうでない場合があります。ここに訂正とお詫びを申し上げます。

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



「松江圏域における当院の役割」をテーマにパネルディスカッションが行われました。



多くの参加者でいっぱい会場

11月7日（木）18時30分
エクセル東急にて第14回
松江生協病院『地域連携懇
話会』を開催しました。地
域連携懇話会は松江圏域の
開業医の先生方を招いて、
松江生協病院との医療連携

松江生協病院

第14回松江生協病院『地域連携懇話会』
第9回『高齢者施設懇談会』

を開催

12/5 11/7



高濱生協病院院長より開会挨拶がありました。

12月5日（木）18時30分
松江生協病院にて第9回
『高齢者施設懇談会』を開
催しました。今回は、『心
不全を抱える高齢者の生活
を支えるために』をテーマ
に高齢者施設職員と病院職

を推進する目的で行って
り、今年で14年目になりま
す。今年度は松江赤十字病
院や松江市立病院、松江記
念病院、島根県立中央病院
からもご参加いただき、例
年以上によりよい情報交換
ができました。参加人数は
院外から33名、院内から47
名の計80名の参加になりま
した。

事業所

だより



員と懇談会を行いました。
病院スタッフより、学習講
演を行った後、事例を通じ
てのグループディスカッ
ションを行いました。各グ
ループともに内容のある意

見交換ができました。参加
人数は高齢者施設から12名
院内から44名の計56名の参
加になりました。
（事務長室 石川）

介護医療院「虹」

台風19号災害支援

カレーバザーを
しました！

12/4



10月12日に伊豆半島に上
陸した台風19号は甚大な被
害をもたらしました。各職
場に医療福祉生協連や全日
本民医連を通しての募金袋
が配られ、虹の事務課でも
一度支援金を集めました。
しかし被害があまりに大き
かったので何かできないか
と考えてカレーを販売（12
／4）してその売り上げを
寄付することにしました。
価格は少し高めの300
円でしたが、用意した60食
はすぐに売り切れ
15200円を支援に回す
ことができました。カレー



とってもおいしく
できました！

被災された方に少しでも
役に立てたこと、呼びかけ
に虹の利用者・職員が快く
協力したこと、何よりも
美味しいカレーでおなか
一杯になったことなどなど
虹ならではのあたたかい取
り組みでした。
（事務長 高橋）



「あったか元気便」のロゴマークができました

組合員活動交流会のご案内

2019年度の締めくくりとなる組合員活動交流会
です。

今回第Ⅱ部では、桑野ご夫妻による「お楽しみコ
ンサート」を企画しました。アルトサクソフォ
ンとピアノの美しい演奏をお楽しみください。

■日時 3月11日（水）13：30～15：30

■会場 松江テルサ1F
テルサホール

■内容

- 1部 表彰と支部活動報告
- 2部 お楽しみコンサート
（出演：桑野DuO）

・アルトサクソフォン 演奏：桑野尚文さん
・ピアノ（キーボード） 演奏：桑野美和さん



お米の募集

冬休み便では、JAしまねや松江保健
生協などの職員・組合員から寄せられ
た約800キロのお米とあわせ、JAし
まね、生協しまねの職員から寄せられ
たお菓子やレトルト食品を届けました。

会では、春休みのフードバンクにお
け、お米（玄米）の寄付をお願いして
います。

*古米でも、玄米で冷蔵庫保存された
ものならOKです。

なお、その他の食品につ
いては、各団体で取り扱
いの有無が異なりますの
で、お問い合わせ下さい。



「就学援助世帯」を対象
とした冬休みのフードバン
ク利用は、これまでの古志原
小・四中に続き、新たに津
田小学校も加え、110世
帯、383人の家族に利用
がひろがりました。

12月20日のパッキング・
発送作業では、お米、お餅
をはじめ製麺業者から提供
のあった生パスタや各種レ
トルト食品、お菓子など、
1・3トンを超える食品を

ボランティアからのメッ
セージといっしょに届ける
ことができました。利用者
からは「初めて知り、申し
込みました。育ち盛りの子
どもに沢山食べさせたいと
思う一方、食費がかかり長
期休みともなれば3食必要
で、すぐになくなるので、
助かります。届くことを楽
しみにしています。」（30代・
母子3人家族）など、フ
ードバンクの取り組みへの期

待がたくさん寄せられまし
た。
一つでも多くの笑顔
また、いきいきプラザ体
育館で行ったパッキング・
発送作業には、古志原民
協や公民館関係者、島根大
学の教員・学生、労協協
組合員のみなさんなど、総
勢97人が参加しました。は
じめてボランティアに参
加した高校生は、「今回、食
品を送ったことで、一つで
も多くの笑顔が家庭に増え
たらうれしいです。」と感
想をのべていました。

フードバンクしまね「あったか元気便」
津田小学校にも広がり
110家族に

12/20



朗読で伝える「ヒロシマと私」より

朗読で伝える「ヒロシマと私」は前回好評だったので再演していただくことになりました。西尾幸子さんは自身の歩みや思いを朗読劇にし、仲間とともに演じ、建物疎開の作業にかり出された同級生223人が被爆し、死亡した無念さを伝え、生きたくても生きることが出来なかった子どもたちの思い、「戦争

第31回戦争体験を語り継ぐ集い
二度と戦争を起さないために
まちづくり委員会

昨年12月7日、「戦争を語り継ぐ集い」が島根県民会館で開催され、150人の参加がありました。

「戦争を語り継ぐ集い」は昨年で31回目を迎え「二度と戦争をおこさないために、戦争体験とその教訓を正しく真実として語り継ぐこと」を大切に、継続して取り組んでいます。

今回の講演は細田暢三さんと加納佳世子さんの対談「平和を願って今伝えたいこと」と朗読劇の2部構成で行い戦争中のパネルやタペストリーも展示しました。

細田暢三さんは昭和4年生まれ。14歳で少年飛行兵に応募し村長や校長の推薦もあり、滋賀県大津市の少年飛行兵学校に入隊、まさに軍人になるための基礎教育、訓練でした。

「今の子どもたちは幸せです。平和と自由の尊さを学んでほしい」と話されました。

聞き手の加納佳世子さんは「私達は平和の世に生きなければなりません。生きる権利があります。細田さんには二度と戦争のない平和な世の中を築くためにこれからもっとたくさんの方にお話を頂きたい」と話されました。



左：加納佳世子さん 右：細田暢三さん

参加者よりの感想

私は30才代ですが、全く失礼ながら1回も戦争時代を生きてきた人の話を聞くことができませんでした。今回細田さんのお話を聞き、心にたくさん残りました。朗読の話も初めて聞き、涙がでそうでした。戦争は絶対ダメだ。それは、子どもの時からずっと変わっていません。絶対だめです。現代の日本では、勉強はしてもテストのための勉強ばかりです。ずっと心に残るような勉強が必要なのではないかと思います。



署名コーナーも設置され、多くの方が署名されました。



150人もの参加がありました。

も、核兵器もいらない」平和の語り部として活動しておられます。

会場からも、戦争体験を話され、多くの犠牲があったこと、戦時下の恐怖を体験で伝える世代が少なくなっている中、次世代に伝えていく大切な取り組みです。(佐渡真理)



郡山医療生協桑野協立病院



写真1

福島県視察初日は郡山市内を郡山医療生協桑野又専務の案内で市内を見て回り県内の状況をお聞きしました。郡山駅に到着すると駅前には8年前と同じ場所に空間線量計があり0.127μSv/hを指しています。(写真1)事故後8

年半で駅前の線量は半減しています。島根県の空間線量の約3倍と決して事故前に戻った訳ではありません。郡山市内は事故原発から60km以上離れています。初めて訪れた時は市除染作業の真最中でした。除染して7年以上経過しても高止まりしている放射線量の影響が農業や漁業の風評被害に大きく影響を与えています。県は2020年産福島米の全袋放射能検査を中止しますが消費者が納得するのでしょうか。

一方、国と福島県は県内2000超あるリアルタイム空間線量計を2020年3月で撤去すると発表しましたが、これに県民や世論が猛反発し撤回に追い込みました。国は東京オリンピックを控えて世界中に安全を大宣伝する思惑が外れたようです。郡山医療生協も玄関前に空間線量計があり利用者に安心を提供していますが、一方で病院所有

東日本大震災は宮城県岩手県沿岸部に壊滅的な被害を及ぼしましたが、8年後の現在多くの市町村で復興が進んでいます。同じ太平洋沿岸で大きな被害を受けた福島県浜通りは復興が大幅に遅れています。地震津波に原発事故史上初の三重災害が復興を遅らせています。事故から8年半経った福島を10月8日～9日視察訪問しましたので現状を報告します。



樋野伸一



写真2

の全身被ばく検査装置や農作物の残留放射能検査を行う検査装置は利用が殆ど無くなりました。唯一病院給食の残留放射能検査は行っておられるそうです。

避難者向けの仮設住宅の状況ですが、入居期限は今年3月迄で、郡山市仮設住宅の多くは撤去され更地になり震災復興が進んでいるように感じますが(写真2)、状況は逆に被災者向けの家賃援助も打ち切りが決まり、何の落ち度のない避難者が路頭に迷う状況が現実です。

4月から

がんサロンの日にちを変更します！

- 「ふれあいサロン」は下記のように変更します。
4月から 第3木曜日 午後2時～4時
- 「電話サロン」の変更はありません。
0852-22-3217 第2、4木曜日 午後2時～4時

予約
不要

ふれあいサロン

おしゃべりしているだけで気持ちが悪くなったり、患者同士で話してみたい。家族や友人ががんになられた方など自由につどい交流できます。

電話サロン

体調不良でサロンまで出かけられない、自分ががん患者だと誰にも知られたくない、車の運転ができない、そういう方々に対応するため電話サロンがスタートしました。

ふれあいサロン・電話サロンどちらにも参加できます
会場は、ふれあい3階 眼科、耳鼻科外来近く

お問合せは、松江生協病院相談室 0852-23-1111

2月の オレンジカフェ「なのほな」開催のご案内

認知症の人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 2月16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 介護医療院 虹 隣)
会費 お茶代(100円)のみご準備して下さい。

お申込み先：介護医療院 虹 在宅支援室 平井 電話(0852)27-8977(平井) 休日 080-6323-8482(池田)



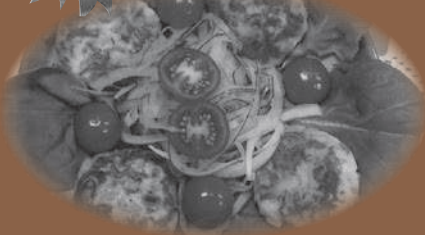


松江保健生協版

思わず、減塩したくなる

すこしお料理レシピ

塩分(1人分) 2g

すこしおレシピ
コンテスト2019
優秀賞えび入り
3色バーグ

材料(4人分)

むきえび.....300g
コーン.....50g
枝豆.....40g
にんじん.....40g
はんぺん.....1枚(塩分1.7g)
塩麴.....小さじ1/2(0.3g)
かたくり粉.....大さじ2
卵.....1個
オリーブオイル.....少々

レシピ

- ①えびは皮をむいて細かく切る。
 - ②コーン・枝豆・にんじんは、1cm角の大きさに切り、サッと火を通して水分をよく切っておく。
 - ③はんぺんも同じ大きさに切る。
 - ④①～③をボールに入れ、塩麴・かたくり粉・卵も入れてよく混ぜて4等分に分ける。
 - ⑤フライパンにオリーブオイルを引き、中火で色がつくぐらいまで焼き、裏返して弱火にし、蓋をして5～6分くらい焼く。
- ※旬の野菜と盛り付ける。

【料理にこめた思い】

毎日の食事をバランスよく食べるには、1日30品目食べることを頭におき、1品にできるだけ種類を多く取り入れることを心がけて私なりに楽しく料理を作っています。

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、4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 2020年2月29日
(当日消印有効)

✂...✂... おめでとうございます...✂...✂...

門脇 樟さん 門脇 京子さん 小川チエコさん 大橋 ツギさん 梅木美恵子さん 石原やよひさん 生馬 一己さん 池田 映子さん 石倉 喬子さん 石倉 郁郎さん 安部 賢さん 安達みゆきさん 足立 千穂さん 小豆澤和枝さん

多根 和子さん 武田 友美さん 高橋 保夫さん 周藤 敏子さん 薄生 誠子さん 島津 優子さん 佐藤 邦夫さん 近藤 尚子さん 小林千佳子さん 久保田真由美さん 川本 和代さん 川村 郁夫さん 川上 忠雄さん 金井 治子さん

玉木美柳子さん 戸谷 昭雄さん 中島 実さん 中島八代枝さん 永原 久彰さん 中脇 欽治さん 中尾 鶴代さん 二村 洋さん 野津 幾子さん 堀谷 俊彦さん 宮本 千恵さん 山岡 鶴代さん (同姓同名の場合があります)

277名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●12月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ゴヨウオサメ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

組合員ドックの 価格改定について

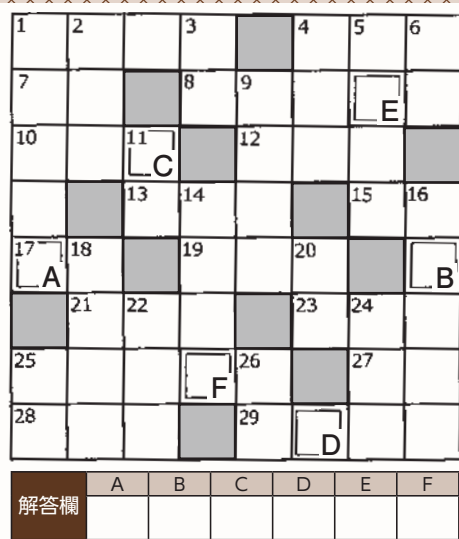
2020年4月より、組合員ドックの料金を下記の通り改定いたします。

◆組合員ドック料金 (2020年4月実施分より)

コース名	内容	改定料金(税別)
基礎コース	身体測定、血圧、腹部エコー、検尿、血液検査(肝機能・脂質・腎機能、血糖・HbA1C・B型、C型肝炎・貧血)、心電図、胸部レントゲン(正面)、便潜血	12,000円
胃コース(胃カメラ単独)	・胃カメラ(口or鼻)または ・胃透視	7,000円
肺コース(肺CT+喀痰検査)	胸部CT、喀痰検査	7,000円
総合コース	基礎・胃・肺の総合コース	26,000円
組合員セットコース(特定健診にセット)	基礎コースと同等の健診内容	6,000円

※基礎コース+胃コース=19,000円(税別)が、通常の人間ドック=35,000円~37,000円(税別)とほぼ同じ内容になります。
※組合員に加入されていない方でも、健診日に加入して頂くと組合員ドックを受けることができます。また、各種オプション検査のみでの健診も可能となっています。

お問い合わせ先: 健診センター
TEL (0852) 22-0843



【12月号の解答】 ゴヨウオサメ



【タテのカギ】
(1) 豆まきのときの掛け声「○○○○鬼は外」
(2) 釣りのこと
(3) 児童小説「○○のブーさん」
(4) 謡曲のこと
(5) ロシアの通貨の単位
(6) 独活。○○の草木
(7) 不振。○○○○に陥る
(8) 古新聞など。○○再生
(9) 調査や研究の報告書
(10) ビューティーサロン
(11) 再構築。構造改革
(12) 表面がザラザラ
(13) ○○○緩和。交通○○○
(14) 周遊旅行。スキー○○○
(15) ネズミの次はウシ
(16) 苦あれば○○あり

【ヨコのカギ】
(1) 洋食の食器の一つ
(2) 2月29日がある○○○年
(3) 華が化けたもの? 洋からし
(4) 見せかけばかりの○○○の虎
(5) 生演奏。○○○ステージ
(6) 決意の固さや実力などを厳しく試すこと
(7) ふりがな。○○を振る
(8) 首都はサンティアゴ
(9) 北大の有名な○○○並木
(10) グレンデで滑ります
(11) 音信○○○。国道が○○○
(12) その他。等。etc.
(13) 恋○○。○○情
(14) ラクビーで5点を獲得します
(15) 起重機、英語では?

だんだんご応募下さい!

クイズ正解者の中から
40人に図書カードをプレゼント





家族の写真

よったんさん

年賀状をだす枚数は年々減ってきていますが、毎家族の写真載せています。子ども達が大きくなって出したいなあといいながら、一年間で撮りためた写真の中から作っています。相手に元気が伝わるようにしています。

年中行事

米田直樹さん

年賀状も年々減ってしまいましたが、書くのは大変ですが年賀状をもらうと嬉しいこの気持ちの複雑心こそ年の暮れの年中行事です。

思っています

寒すめさん

年々、少しずつ年賀状の枚数を減らしています。最近では年賀状終いをする方もいるそうです。まだそこまでの年令ではないですが、少しずつ色々な事を整理しようと思っています。

手書き

佐々木初子さん

年賀状も昔、手書きで何枚も書いていましたが、今パソコンとか印刷屋(写真入り)が多いようです。でもはがきをもった時少しでも手書きが添えてあればうれしいですね。

干支

佐々木紋子さん

毎年干支に、手書きの「干支」を書き(へたなりに)皆さんに喜んでもらっている。信じ、もう40年かな? もう、年令もあがってきたのでやめようかなと思つた頃です。でも、急にやめるのも「変かな?」「どうしたのか?」と皆に心配かけるかなと考えるこの頃です。ま、今年は書くうと思つていますけどね。



心がほっこり

ゆずみそさん

父が亡くなり年賀の挨拶ができないので、喪中はがきを出しました。程なく年内に数人から葉書が届きました。私への労いとご自分の経験談からの心温まる言葉が添えてありました。とても心がほっこりし、以後私も見習っています。

書道

達筆にあこがれる68才さん

年賀状を準備する頃にはいつも「書道をならつていたらなあ...」と思います。きれいな年賀状をいただくとうれしいので、私がかんばって書きたいと思っています。

自由投稿

しみじみと

感じました

太西美喜子さん

気をつけていたのにインフルにかかってしまった。生協の救急外来につれて行っても、即治療を受けて、薬になった。食事から身の回りのことも、家族の手を借り一人じゃ生きていけないと感謝でした。

そして、食べれる幸せ、健康のありがたさを感じました。

ゆっくり頑張ります

浅野博子さん

11月末に安来の清水寺と大山寺にお参りしました。歩けないと思つていましたが、上まで階段を登る事が出来、嬉しく感謝しました。これからゆっくり頑張ります。

豚汁

おばよりさん

孫の好物の一つに豚汁があります。先日里芋を掘ったので早速つくりました。「おばあちゃんの豚汁給食で食べるよりおいしい」と一言...うれし一言でした。



早目に行きます

星大好きさん

歯科より定期検診のお知らせのハガキが来ました。早いものですね、もう半年ですが丁寧な磨いているつもりですが早目に行きたいと思っています。

脳MRI検査料金半額キャンペーン!

トントン母さん

「強い体」の12月号に掲載されているのを発見。すぐ電話予約をし、翌日空いていたので受けてきました。前々から受けたいと思つていたのですがなかなか気持ち動かず。しかし半額という文字を見た瞬間「行かなくては」。主婦は半額に弱いんです。

やっぱり松江は

良い町です

引野律子さん

ハゼ釣りの記事を読みました。いいなあ!! ハゼというより「ゴズ」という方が親しみがありません。

県庁所在地の町中で釣り糸を垂れて魚釣りができるなんて!! 松江に住みだして間もない頃にあの風景を見て、良い町に住んだと嬉しくなったものです。

ゴズは生命力が強いのか、店で買って帰ってもまだ生きて跳ねていました。骨離れが良いので、私は煮て食べるのが好き。

この頃、店頭でゴズを見かけなくなりましたが、記事を読んで、大橋川で今でもゴズが釣れるんだと知って嬉しくなりました。

文芸コーナー

なりました。やっぱり、松江は良い町です。

競争

坂本未来さん

最近、めっきり寒くなり、こたつから出れません。ネコも同じく、こたつに入り、ゴロゴロと...。これから冬本番。ネコとどっちが早く、こたつから出て、活動をはじめると競争したいと思っています。



「おたよりひろば」(4月号)の募集テーマは「春になったら」です。

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(2月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
2/6 (木)	安来1、2	グリーンセンターはしま	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力
2/7 (金)	古志原	古志原まごう	11:00~12:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
2/11 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
	古志原西	マルマン茶山店	10:30~11:30	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
2/20 (木)	法吉	淞北台団地ふれあい交流館	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度

※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。



「折り紙で小物づくり」奥出雲支部 高橋奎子さん



「今年の干支 ねずみの飾り物」矢田青葉台支部 錦織芳子さん



安来第2支部 三徳明美さん

「ネクタイで作った手作りバック」です

御用納め 納め忘れが 気にかかり

大森正勝さん

朝日さす 縁につがいの 尉鶴

若槻弘美さん

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

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

2020年2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**

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

お知らせ

小児科診療につきまして、
2020年4月より閉科すること
に致しました。

患者様には大変ご不便をお
掛けいたしますが、何卒、ご理
解くださいますようお願い申
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	数 森	大 西	大 野	尾 上	大野(第2) 数森(第4)
	予約 大 野	大 西	福 田	大 西	数 森	大 西
循環器 内科	新患 眞木高	鈴 木	山 下		宮 廻	交代制
	予約 宮 廻	眞木高 山 下	宮 廻	越 田 下	鈴 木 (第1・3)	髭 山下・鈴木 髭 越田・宮廻 鈴木・山下
内科	新患	眞木薫		眞木薫		
	予約 眞木薫	本 多	眞木薫	平(第2・4)	眞木薫 大学医師	
腎・透析科					大 学	
脳神経内科	太田久仁子 ※受付10時まで		大田 誠 (再診のみ) 田 中 ※受付10時まで	中 野 ※受付10時まで	太田久仁子 田 中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉 濱 嘉 岡 本 ※受付10時まで	高 濱 嘉 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 山 藤 本 山 本	交代制	内 田 橋 山	交代制	佐 藤 山 本 山 本	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
小 児 科	三 上 大学医師	三 上	三 上	三 上	三 上	三 上
脳神経外科	美津島 (新患のみ)	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			中 村			
皮 膚 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。

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	多 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。

午後診療

○診療／15:00～ ○受付／14:30～16:30

	月	金
小 児 科	三 上	三 上
耳 鼻 科	仙 田	仙 田

小児科は受付状況により、受付時間が
変更になることがあります。

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	濱 田	眞 木 カ	
循 環 器		鈴木・越田		越 田
不 整 脈	眞木タ(第1・3・5)			
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	伊 藤			
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 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
小児腎臓病	第2木	予約制(午後)
禁 煙	火	予約制(午後)

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。

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