



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (1月末日現在)

組合員……………34,863人  
 出資金高………… 1,572,251,700円  
 平均出資金額……………45,098円  
 機関紙手配り協力員数…… 1,954人  
 手配り配布数……………13,161部

**3**月号  
 2020年3月1日  
**No.546**

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→



ひろがるネ!!  
**健康づくりとつながりの輪**

## 仲間でチャレンジ

大東支部 すみれ班

仲間でチャレンジ  
 頑張りました。  
 班会では、  
 骨粗しょう症をテーマ  
 に学習しました。



揖屋東支部

姉妹でチャレンジ  
 頑張ったよ!

法吉支部 東瀬北台団地 きずな会

5つのグループで  
 仲間でチャレンジ  
 ゴールイン!



## 2019年度 健康チャレンジ報告

今年で14回目となる健康チャレンジは、昨年に比べ大きく取り組みが広がりました。キッズチャレンジも新たに保育園、幼稚園、小学校など参加団体も増え「子育て応援ツール」として定着してきています。

また「仲間でチャレンジ」は今年、更にパワーアップしようと「グループ倍加大作戦」を目標に掲げ、ブロック別スタート集会や支部企画、班会の集まりでチラシや声かけなどによって広げていくようにしました。

その結果、職場、仲良しグループ、ご近所さん、グラウンドゴルフ仲間など過去最高の600以上のグループが結成され、新しい仲間や班につながり新班もたくさん増えました。

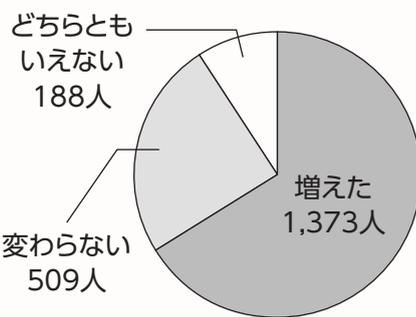
「健康づくり」と「つながりづくり」の広がりがまちづくりにもつながり、より元気な地域を増やしていったという大きな成果ともなりました。

チャレンジでつながった仲間の皆さんの楽しい集いが、今後も長く続いていくことを期待しています。

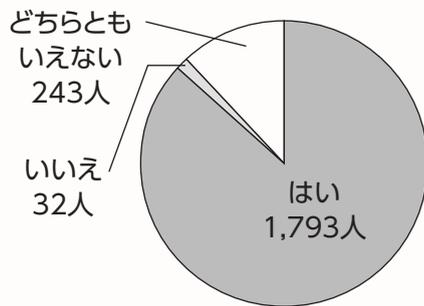
(健康チャレンジ実行委員会 委員長 出雲明美)

- ◆参加者数：9,699人
- ◆新しく出来た班：25班
- ◆休眠班復活・再編班：13班
- ◆チャレンジをきっかけに新しい仲間を迎えた班：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)：  
663グループ 2,556人参加

## キッズシートのアンケート結果



チャレンジを通じて親子の会話や子どもさんとの時間が増えましたか?



今回のチャレンジが子どもさんのがんばりのきっかけになりましたか?

## 参加者の感想より

### おてつだいがんばったよ

**キッズのかんそう** ばあばがくれたなつやさいで、カレーライスをつくったよ。ピーラーで皮をむいたり、ほうちょうをひとりずつかってやさいをきりました。かたいやさいもあったけどがんばったよ。

**おうちの方の感想** 子どもが気がついて、自分から「手伝いたい」と思った事をそのまま手伝わせました。包丁も自分一人でやりたい!と言ったので、その思いを受けとめて、チャレンジさせたりしました。思ったよりも出来る事がたくさんあり、つい、ダメダメと言ってしまいがちでしたが、子どもを信じてまかせてみるのも大切だなと思いました。

4才男児

初めての参加

### 深酒バイバイ きっぱり禁煙

お酒は飲みませんがたばこは1日1箱でしたがこのチャレンジでたばこやめました。 20才代 男性

### 会社のエレベーターを使わずになるべく階段を使うぞ!

2~3階ぐらいの移動ならば、エレベーターのボタンを押さずに階段を使う事を習慣として、実行できた。続ける事でだんだん楽に足が運べるようになった。自分の周りでも実行している人が増えてきたので、これからも手軽にできるので続けていきます!!

50才代 女性



- ①1日1回しっかり歯みがき
- ②あいうべ体操

あいうべ体操の良い事は聞いていましたが、こんなに色々な健康に良い事があると教えて頂き、楽しく希望をもってやる事ができました。歯みがき1日しっかり1回をしてから、口内炎が出来にくくなりました。あいうべ体操のおかげかな。

千葉県在住 60才代 女性



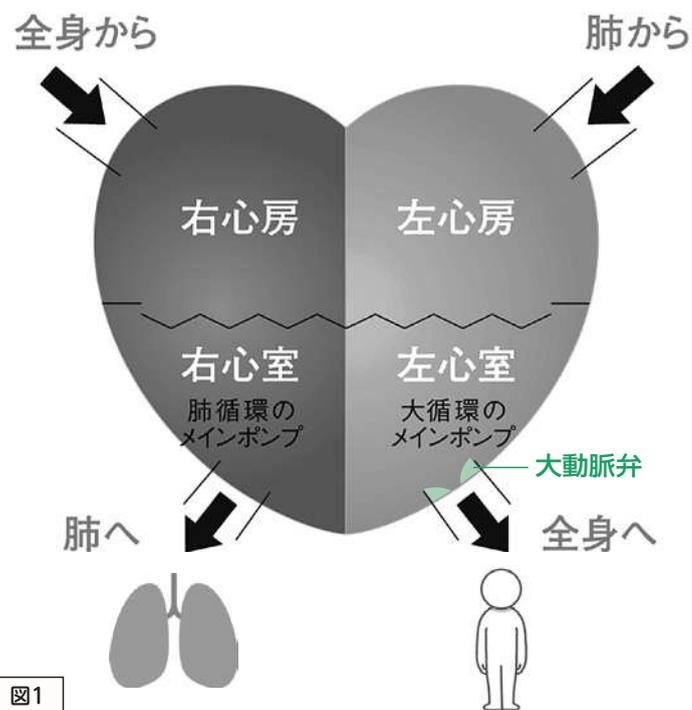


図1

心臓は体中に血液を送るポンプの働きを担っています。心臓には2つの大きな出口(血管)があり、1つは肺へ血液を送る肺動脈、もう1つが全身へ血液を送る大動脈です。(図①)この全身に血液を送る出口の部分(大動脈弁)が様々な要因で硬くなったり狭くなったりして心臓に負担がかかっているのが大動脈弁狭窄症です。

突然ですが皆さんは筋トレをしたことがありますか?筋トレは自分の筋肉に負荷をかけることで(ダンベルを持ち上げたり、腕立て伏せをしたり)筋肉をムキムキにしているわけですよ。大動脈弁狭窄症も実はこれと全く同じで、心臓の出口が狭くなるということとは心臓にとっても大きな負荷(後負荷)と言います。をかけていることになりま

す。すなわち大動脈弁狭窄症では常に心臓が筋トレを強いられる状態と言っても良いでしょう。筋トレならんだか良いことをしているように聞こえますが、大動脈弁が狭くなり心臓の筋肉がムキムキになると(左室肥大)と言います。ゆくゆくは心臓も疲れ果ててしまい、本来のポンプとしての役割を果たせなくなってしまう。これがいわゆる心不全という状態で大動脈弁狭窄症の最終的に行き着く所となります。(※心不全の原因は様々で、大動脈弁狭窄症以外の原因で心不全になることもありま



図2

原因としては加齢性、先天性、リウマチ性などが存在しますが、加齢にともなうものが圧倒的に多く、今後高齢化にともなう我が国においてますます増加することが見込まれる疾患の一つです。(図②)ある研究では80-89歳の年齢層になるとおよそ10人に1人(9.8%)が大動脈弁狭窄症である可能性があるとも言われています。1)

年齢	大動脈弁狭窄症の割合
50-59歳	0.2%
60-69歳	1.3%
70-79歳	3.9%
80-89歳	9.8%



すでに診断を受けている方においては、毎日体重測定をして1-2日で2-3kgの急な体重増加があれば心不全の疑いがあるので再受診をおすすめします。減塩を心がけて血圧を適切に保つことも重要です。大動脈弁狭窄症は放置している間に進行してしまい手遅れになることがあります。普段から定期診察を受けることが何よりも重要です。

普段の生活で、**気をつけるべきこと:**  
**体重測定、減塩、定期診察**

高齢化により  
 今後ますます  
 増加の見込み

胸痛、失神、  
 息切れに注意

治療法はあるの?

重症であっても長期間症状は出ないことが大半です。体を動かしたときに胸が強く痛む、意識を失う(失神と言います)、動いた時に息切れがある、などの症状が出たときはすぐに受診して下さい。これらの症状が出現した場合、手術が必要になることがあります。

現時点では大動脈弁狭窄症の進行を遅らせる薬物療法は存在しません。2) 現在のところ手術による治療法しかありません。弁の狭さの程度(重症度)や心臓にかかってくる負担の程度(左室機能低下)、胸が痛い、意識を失う、動いたときに息切れする、足がむくむなどの自覚症状の有無によって、手術が必要かどうか判断されます。手術の中にも色々な種類があり、胸を大きく開けて弁を取り換えてしまう「大動脈弁置換術」、血管内にカテーテルという管を入れてそこから新しい弁を送り込むTAVI(経カテーテル的大動脈弁置換術)、風船のようなもので大動脈弁を拡げる「BAV

松江生協病院では  
**24時間救急対応をしております。**

**初診時選定療養費**

**差額ベッド代**

いただいて  
 いません

松江生協病院では紹介状なしで受診された場合に別途かかる自費料金(初診時選定療養費)及び個室などに入院された場合に別途かかる自費料金(差額ベッド代)はいただいておりません。



▲スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、こちらQRコードからお入り下さい。

〈参考文献〉

- 1) Eveborn GW et al, Heart. 2013; 99(6):396. Natural history, epidemiology, and prognosis of aortic stenosis.
- 2) 2014 AHA/ACC Guide line for the Management of Patients With Valvular Heart Disease. Circulation. 2014 Jun 10; 129(23):2440-92.

※上記の内容は2019年10月の班会でもお話しをさせて頂きました。ご参加頂きました組合員の皆様、誠にありがとうございます。

(経皮的バルーン大動脈弁切開術)などが代表的な術式となります。このうちBAVは松江生協病院でも昨年より手術が行われております。手術や治療法の詳細につきましては主治医とご相談下さい。

ちょっと気になる病気の話

高齢者に多い病気

大動脈弁狭窄症について

松江生協病院 初期研修医

楠正勝



大動脈弁狭窄症ってどんな病気?

大動脈弁狭窄症と筋トレ(筋肉トレーニング)



# 支部や 班で 元気にいきいき活動しています!



毎月1回公民館で合同班会をしています。班長さん

揖屋東支部  
虹・いやし班

## 大笑いのすごろく大会

1/15

が2名いますので、それぞれの要求にそって「次回は何をしようか」と相談して計画しています。今月は脳トレで「すごろく班会」をしました。図案は地域担当課の職員さんが作ってくれました。各コーナーにはテーマがあり、サイコロを振って出た目の数を進むという昔懐かしいゲームですが、そのコーナーの言葉がともおもしろ



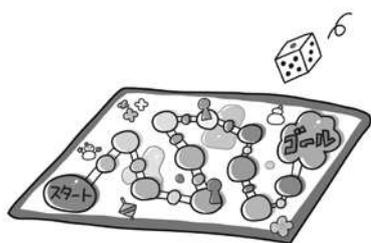
山代支部  
ホテル班  
水無月班

山代支部  
ホテル班  
水無月班

## ガンバルーン体操で 体も心もポッカポカ

1/14

山代支部のホテル班と水無月班の合同班会を1月14日、介護医療院虹の会議室に於いてふらこデイケア職員の高橋様の指導のもと「ガンバルーン体操」を行いました。深呼吸から始まり腕から指まで動かしました。普段使っていないの、だるくなる部分も空気が完全に入らないボールを使い全身を動かしました。又ボールを握ったり踏んだりと笑い声も出てそう難しい運動ではありませんでしたが、皆さんの顔は真剣そのものでした。そのためか終わる頃には体がポカポカになりました。座って出来る事ばかりなので、一部分でよいから続けていきたいと思う有意義な一時間を過ごしました。(国塚勝子)



(藤田末子)

く大笑いしながら進みました。とんち問題あり早口言葉あり、「初恋の話」をして下さい」とか又「片足立ち30秒」「あいうべ体操をみんな」とか健康づくりをたくさん取り入れた内容でしつかり脳トレが出来ました。とっても楽しい班会になりました。



朝酌支部

## 初めての手配り人さん交流会で 運営委員さんが誕生!

1/22

朝酌支部では1月22日に手配り人さん交流会を開催しました。参加者は少なかったのですがお弁当を食べながら楽しい交流会となりました。

この交流会となりました。運営委員さんも誕生!朝酌支部はこれで今期3人目の運営委員さんを迎える事となり、支部表彰も4項目をゲットします!

次年度は新たなメンバーで支部活動を盛り上げていこうと確認しました。(支部長 野津明男)

## 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。

参加費 無料

■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



## あなたの“うち”は元気ですか? 太陽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

キャンペーン期間中は 通常価格800円の 半額です

早期発見・早期治療がポイント! おすすめは年2回のチェック。

【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



## オーラルフレイルチェックサポーター 養成講座 受講生募集します

第一回 3月14日(土) 14:00~

場所: 2F研修室 講師: 平井歯科医師

「歯やお口の機能、オーラルフレイル予防」について必要な知識を学びます。

- ・口腔基礎知識
- ・オーラルフレイルの概要・予防
- ・歯周病と全身疾患
- ・長息生活など

第二回 4月11日(土) 14:00~

場所: キッチンそらまめ 講師: 歯科衛生士

「オーラルフレイルチェック」の実技を習得します。

- ・正しいブラッシング
- ・あいうべ体操
- ・フレイルチェック方法
- ・ロングピロピロなど
- ・咀嚼力判定、嚥下テスト、ふくらはぎ判定

\*受講後班や支部でオーラルフレイル予防をできる方で支部から1~2名程度でお願いします。  
\*上記の2回の学習会に参加できる方をお願いします。

松江保健生協 健康づくり委員会 (大谷) 0852-27-3774



仕事納めの時に2019年の10大ニュースを発表しました。各職場で考えた10大ニュースをまとめたものです。虹の職員誰もが納得の10大ニュースを見てみてください。

を知らない職員は一人もいません。皆が近しく力を合わせられる、これが虹の一番の強みです。2020年の暮れ、どんなニュースで終われるかまた楽しみです。  
(事務長 高橋泰介)

介護医療院「虹」

2019

虹の10大ニュース



1月24日(金) 独立行政法人国立病院機構松江医療センター・町立奥出雲病院様から医療安全担当の方

松江生協病院

医療安全相互診断を受けました

1/24

にお見えいただき、当院の医療安全対策に係る相互チェックを受けました。これは、医療安全対策地域連携加算に係る要件の一つであり、医療安全対策において高度な取組みが行われている医療機関と連携して、相互に医療安全対策の質向上を図ることを目的としています。2018年度から相互診断を開始して2年目となります。今年度は転倒予防を中心に相互診断を行っています。



講評では、①転倒発生後のカンファレンスが多職種参加で速やかに行われている。②患者様個別の環境整備として、テープ表示すること

ことで安全な位置が共有できている。③救急時の訓練が多職種参加でされていること、全職員がBLS訓練を行っている。④医療機器の中央管理システムがわかりやすい。などたくさんさんの良い点を指摘していただきました。  
(医療安全管理者 一二弘子)



グラウンドゴルフ大会や支部の行事、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

### 「虹」の2019年10大ニュース

- 1位 老健から介護医療院へ  
介護医療院への転換はどの職場も1位で最も大きな出来事でした。
- 2位 虹デイサービス お風呂リニューアル  
給湯の配管が破損しました。この機会に全面改装しました。
- 3位 色々あっても大盛況 虹色まつり！  
石見神楽を招いて3度目のまつりです。バザーも盛り上がりました。
- 4位 虹グループ黒字へ  
8月から介護医療院になって黒字転換を果たしました。
- 5位 平成から令和へ
- 6位 CS (ケアサポート) セット導入  
日常生活用品が充実しました。
- 7位 言語聴覚士 須山さん来る！摂食嚥下チーム発足  
新たに言語聴覚士を配置しました。言葉によるコミュニケーションが困難な方の状況の改善や飲み込みなどのリハビリも行います。
- 8位 浄化槽が詰って清掃業者を変更  
虹の排水施設はよく詰まり困っていました。新しい業者と契約を結び心配がなくなりました。
- 9位 ベッドマットを新しく交換  
介護医療院の転換補助金を利用して念願のマット更新をしました。
- 10位 バザーの頑張り  
今年も出資バザーを頑張りました

### 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明るくなったり、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、自分の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

原発事故8年 3回シリーズ

福島県の視察報告(第2回)

松江生協病院放射線室技師 樋野伸一



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。



写真1

2日目、国道6号線、国道114号線を経由し飯館村から浪江町を目指しました。以前より国道全体交通量がなくなっています。郡山から1時間半で飯館村へ到着、昨年より復興スピード感があります。農作物を植え付ける田畑がある一方で農地を放棄しメガソーラー施設に転換する田畑と両方が同時に進み村民の意識も複雑です。(写真1)



写真2

村中心部は更に整備され、役場向かいに診療所も建ち社協と老健施設も併設されています。診療は週2日だけで常勤医は不在のようです。除染土は村内至る所で野積みされ処理はこれからです。浪江町内中心部も復興が進んでいます。建設中の建物が多数みられ役場前にはイオンが開店していました。沿岸部の請戸も港が完成し漁船が多数係留されています。(写真2)



写真3

津波で流された請戸の町はこれからです。大熊双葉町は帰還困難区域のまま変わりません。富岡町中心部も復興が進み昨年無かったヘリポート付の診療所が完成しヘリもスタンバイしていました。(写真3)

富岡駅周辺は賃貸アパートも多数あります。常磐線東京からの終点が富岡でしたがここから浪江駅までシャトルバスで連絡し始めました。東京オリンピックが始まるころには常磐線全線東京から仙台まで開通するようです。広野町は汚染地域も少なく他より先に復興を終えた感です。帰りは常磐自動車道、磐越自動車道経由して郡山に帰りましたが、物凄い数の大型トラックが通行しています。汚染土を語めたフレコンバックを中間貯蔵施設のある大熊町双葉町に向かっていました。その数1日2500台～3000台が運んでいます。国や県はオリンピックまでには終わらないようです。(最終回へ)

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(3月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
3/5 (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
3/6 (金)	古志原	古志原まるごう	11:00~12:00	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力
3/10 (火)	法吉	みしまや春日店	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
	意東	あいマーケット	9:30~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
3/18 (水)	大東	Aコープ大東	10:00~11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
3/20 (金)	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。

サロン 3月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
3/3 (火)	揖屋東(いづみサロン)	元福本書店	10:00~15:00	パイナップルきんとん、野菜市、お茶、コーヒー、紅茶など
3/4 (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
3/5 (木)	出雲郷(まちかふえ)	町後集会所	11:00~14:00	にゅう麺、フルーツ、スイーツ、野菜バザー、焼きたてパンなど
3/10 (火)	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、ゴキブリ団子作り
3/17 (火)	揖屋西(いぶやサロン)	西揖屋集会所	10:00~12:30	焼そば、バザー(日用品、野菜、手作りジャム・スイーツ)など
3/25 (水)	古志原西(よらこいサロン)	一の谷集会所	10:00~15:00	健康体操、軽食喫茶、健康マーじゃん、脳トレ

第14回 松江保健生協

グラウンドゴルフ大会

日時 5月11日(月) 小雨決行(予備日5月12日(火))  
8時受付、8時30分 開会式、9時スタート

会場 松江ニュースポーツ公園 花冠の里(松江市東長江町)

当日バザーも開催します

参加費 1人800円  
個人戦とし 募集320人(先着順とします)

申込み 4月20日(月)までに申込用紙に記入し参加費を添えてお申込み下さい  
申込み用紙は下記まで連絡下さい

グラウンドゴルフ大会 実行委員会  
地域担当課 0852-27-3774まで



WHO世界保健デー

参加費無料 健康チェックと城山ウォーキング

WHO世界保健デー(4/7)に協賛し松江保健生協では、健康チェックと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7日(火) 10:00~12:00 ※雨天中止

場所 松江城山 観光案内所前

参加賞あります!

内容

- ・無料健康チェック(血圧測定と体操)
- ・観光ガイドさんと城山の歴史を巡る健康ウォーキング

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



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  
手軽で賞  
**南瓜、ブロッコリーの  
チーズ焼きミニトマト添え**



材料(4人分)

- 南瓜(種を取り).....200g
- ブロッコリー.....80g
- チーズ(とろけるチーズ).....80g
- ミニトマト.....8個
- レモン.....半個

レシピ

～レンジ・オーブントースター料理～

- ① 南瓜は種を取り、5mm中位の輪切り(いちょう切り)にする。大皿に重ならないように並べ、水をふってラップをかけて600wのレンジに3分。(やわらかくなったか、竹串で刺して確かめる。)フライパン用ホイルに並べてオーブントースター1000wで5分焼く。
- ② ブロッコリーも皿に並べ、ラップをかけて600wで約3分(好みの硬さに)南瓜の上に並べ、チーズをのせ、オーブントースターで5分焼く。
- ③ ミニトマト・レモンを添える。レモンを絞ってかけて食べる。マヨネーズでも良い。

【料理にこめた思い】

火を使わずレンジ・オーブンで料理できる。簡単。甘い南瓜を利用するとおいしいです。

**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、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 2020年3月31日**  
(当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 坂本 楓さん  | 甲田 泰子さん | 黒川 朋紀さん | 北脇かおるさん | 片寄 満子さん | 浴 のり子さん | 石場 陽子さん | 奥田 玲子さん | 岡本 實さん  | 岩宮喜代恵さん | 石塚 琉斗さん | 家塚 邦明さん | 明石 満子さん | 青木 健司さん |
| 堀内 祐二さん | 古用 尚子さん | 藤田 信子さん | 日野 勇夫さん | 橋津雄一さん  | 西尾あゆみさん | 中路紀美代さん | 永井 正人さん | 中井登代夫さん | 土江 弘子さん | 田中 勇二さん | 竹下 陽子さん | 竹下 幸美さん | 高橋千也子さん |
| 堀尾 初江さん | 正木美佐子さん | 松浦 里子さん | 松浦 保彦さん | 松本 幸子さん | 安井 一男さん | 山根 羊恵さん | 渡部 栄子さん | 渡部 芭菜さん | 吉岡三重子さん | 渡辺 玲子さん | 山本 果凜さん | 山本 果凜さん | 山本 果凜さん |

●1月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「ネンガジヨウ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

247名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98%)

1	2		3	4	5	
	A					B
6			7		E	
8		9		10		11
		12		13		14
15	16		17	18		
19		20		21		22
	23		24			25
26				27		
解答欄	A	B	C	D	E	F

- 【タテのカギ】
- (1) ウグイスの別名は?
  - (2) ペットを飼って育てます
  - (3) 鹿で有名な○○公園
  - (4) 楽観的で心配しない性分
  - (5) わずかばかりの謝礼
  - (6) 人気がありません
  - (7) ○○は小を兼ねる
  - (8) ○○○は世界的。○○○○○○
  - (9) マナー
  - (10) 円を描く製図用具
  - (11) ベートーベンの交響曲第5番
  - (12) ○○○つめ。あき○○
  - (13) 7月24日に開催の東京○○開会式
  - (14) 無理なく堅実なこと
  - (15) おおよそ。大体の数量
- 【ヨコのカギ】
- (1) 屋根をささえています
  - (2) 蕪村の俳句「○○○○や
  - (3) 月は東に日は西に」
  - (4) ○○は友を呼ぶ
  - (5) ざっくばらん。率直。○
  - (6) ○○○に話し合う
  - (7) 江戸の佃島が発祥の地
  - (8) 武豊さんの職業
  - (9) オカメやモモイロ、セキ
  - (10) セイもいます
  - (11) 木の皮から出る粘液
  - (12) 10円玉の原料
  - (13) 近所の火事。○○見舞
  - (14) 青森県の県花です
  - (15) 和名はサンシキスミレ
  - (16) 「莫大小」の読み方は
  - (17) カトリック教会の典礼
  - (18) 片目の目くばせ
  - (19) チルチルの妹の名



二重ワケの文字を、  
A～Fの順に並べて  
できる言葉は、なに?



**【1月号の解答】**  
ネンガジヨウ

ど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**





# おたより ひろば

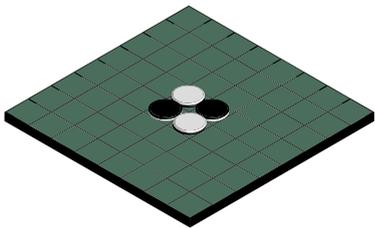
今月のおたよりテーマは「卒業」です。

## 「卒業までに…」

負けるのが楽しみな

バアバさん

月イチで娘宅を訪問しますが、必ず小一の孫娘がオセロの勝負を挑んできます。最初は負けては泣いてばかりだったのですが、少しずつ強くなり成長を感じます。「ガンバって卒業までに、バアバに勝つ！」と自主トレ(?)して下さいます。卒業ってまだまだ先。よおし、あなたの卒業までにボケたりしないよう、バアバは元気で頑張るゾ!



## 新生活に応援

たーさん

3月に子どもが結婚することになり、独身生活から卒業します。人生の新生活に応援してやりたいと思います。

## キッパリ卒業

ごほうびチョコさん

今年で77才になりました。今まで、コート欲しい、パンツ欲しいと衝動買いしていましたが、それもキッパリ卒業して、もっとほかに目を向けてストレス解消します。

## 好きな歌

70代のおばあさん

卒業式といえはこの歌「仰げば尊し」です。練習のとき「今こそ別れめ」のころは1・2・3・4・5と延ばす、そして「いざさらば」と歌う…。今でも忘れません。

## ご飯の後

ハナさん

夜、ご飯が終わった後、寝る前に、甘い物や、スナック菓子を食へお茶を飲むことを卒業します。夜更かしをしない様にしようと思います。

## 卒業は出来ません。

NU86才さん

病気の後遺症で歩きが少し不自由になりましたが、毎日欠かさずウォーキングをして鍛え、グラウンドゴルフを楽しんでいます。年を重ねてもまだまだ卒業は出来ません。



## 主婦には

頑張りのバアサン

主婦には定年がなくて85才のいま炊事、洗濯、掃除、買物と頑張っています。主婦業いつになったら卒業出来ますやら……

## 晩酌卒業

土屋和洋さん

一昨年のドックで喉に異状が有りそうなので精密検査を受ける。結果は良好だが念の為年1度の検査との事で安心。ところが、喉には酒が悪いと止めるよう指導される。晩酌を止める寂しさも有ったが体の為ならと実行。以来1年余り止める事が出来た。これで煙草に続き、酒も卒業する事ができた。今後も体調に気をつけ元気で頑張りたい。



## 自由投稿

### 思いつくしきり

コスモスさん

又1年、歳を重ねました。薬も種類が増えて……。先日、大先輩にお会いしたところ「私は90才になったけどどこも痛いところもないし、週3回グラウンドゴルフをしているよ」なんて羨ましい限り……。この一年食事に気をつけて頭と体の運動に励みたいと思うことしきりです。

## 心しています

和ほし乃さん

夫婦共に「古稀」を迎えました。とりあえず元気に暮らしています。年齢に合った食生活を思っています。食べる量は分と減りましたので、少量づつ、バランスの取れた食事を、心掛けたいと心しています。

## 幸せです

チエチャさん

結婚して52年になります。毎年、少しずつ体重がふえ今年こそはダイエットかと思いますが、孫や子供達が帰省すると食欲には負けて食べ過ぎてしまいます。昔の写真をみてこんなに細かったのにと……。でも少しふくらんでも健康で風邪もあまりひかず幸せです。まあこのままでいいかと思っています。

## 今年は

ガンチャン

ジョギングが趣味です。最近、血圧が気になりはじめました。今年は、時間の許す限りジョギングに励み、妻に注意される減塩にも取り組みたいです。



## 年男!

伊藤時夫さん

今年で95才、来年はウシ年で年男!!ガンバルぞ。

## 私の趣味は本を読む事です!!

吉岡美智栄さん

ここ数年前から目が見えん!!老眼です。いちいちメガネかけないと見えない。洗剤の注意書きも、説明書きもわかんない。100円均一のメガネあちこちにあるよ!!じまんにならないよね……。



## 皆さん笑顔が

いっぱいですよ

中村幸子さん

1月号の「強い体」の「川柳のせて新年のごあいさつ」を見ました。たくさん(40)の支部の写真と川柳がとってもおもしろく、何度も読ませてもらいました。各支部で「おでかけ交流会」をしてもらえるんですね。皆さん嬉しそうで、笑顔いっぱいですよ。



「おたよりひろば」(5月号)の募集テーマは「子どものころの楽しかった遊び」です。

## 文芸コーナー



損屋東支部 ちえこさん



「手編みの帽子、マフラー、ベスト、セーター」 意東支部

石丸ナミエさん

許す事 教えてくれた 知恵光る 松本富美美さん  
蟹さんまい 生きて幸せ かみしめる A・M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。 松江市東出雲町損屋1137-1 ☎0852(52)2264

# 2020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。  
 ふれあいまれよ  
**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 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	鈴木(第1・3)	山下・鈴木 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	田中 ※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	田中 ※受付10時まで	完全予約制 大田誠(第2)
整形外科	高吉 濱岡 ※受付10時まで	高吉 濱岡 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高吉 濱岡 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科	内佐 田藤 本	交代制	内橋 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
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土曜日の午前のみを行っています。  
 ※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	火	水	木	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の午前のみを行っています。

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