

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員……………34,246人
出資金高………… 1,568,369,500円
平均出資金額…………45,797円
機関紙手配り協力員数…… 1,959人
手配り配布数……………13,145部

5月号

2020年5月1日
No.548



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→



はじめてまして！

4/1～4/4 2020年度 法人全体研修を開催



32名の新入職員が入職しました！

明るく元気なまちづくりのため頑張ります
どうぞよろしくお願いします



今年度は、新型コロナウイルス対策として、毎日体温と体調チェック、マスクの着用や換気など感染防止に注意を払いながらの研修開催となりました。研修では、松江保健生協の歴史や組合員活動、医療安全、感染対策、社会人としての接遇基本講座、くらしを支える医療・福祉の連携など、松江保健生協の職員として必要な知識を学びました。

研修初日は、緊張した表情の新入職員でしたが、だんだんと表情もほころび、同期入職の仲間と笑顔で会話が弾んでいました。研修最終日には、大田理事長より新入職員一人ひとりに辞令交付を受け、松江保健生協の職員として、歩み始めました。

新入職員を代表して、初期研修医堀西祐多さんが、「一人ひとりのつながりの希薄さが言われる今日において、約35000人の組合員さんを擁し、組合員さんと職員とともに築き上げられた松江保健生協の医療、福祉、地域保健活動には無限の可能性があり、新入職員一人ひとりにできることは、地域の暮らしを見聞きし、地域住民の悩みや困難さを医療者が共有し、地域住民とともに課題解決に向けてアクションしていくことだ」と思う。この病院で働けることを誇りに、誠心誠意励みたい」と力強く決意表明を行い、入職時研修を終了しました。

今後は、それぞれの職場で、新しい風を吹かせて、元気に活躍してくれる事を期待しています。新入職員へのあたたかい声掛けをよろしくお願い致します。

(松江保健生協 法人教育委員会)



「アンガーマネジメント」風せんを使った場面より



生活習慣予防エクササイズ「ルー大柴さんによる Gym Gym」体操



模擬班会体験で「足指力」をチェック！



研修グループ「チームアクティブ」のみなさん

おことわり

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、既にお知らせしている青空健康チェックや支部行事などの開催について、健康と安全を最優先に考慮した結果、開催を中止している場合があります。ご了承ください。



大田理事長より一人ひとりに辞令を交付



防火訓練の様子

ちょっと気になる病気の話

脳梗塞について

松江生協病院 脳神経内科 医師 田中 康貴



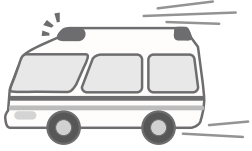
脳梗塞は、脳血管が詰まる病気です。脳血管が破れる病気が脳内出血やくも膜下出血です。これらの脳血管の病気を合わせて脳卒中と呼びます。平成29年厚生労働省患者調査では、脳卒中患者数は23万人、うち脳梗塞患者数は15万人と推計され、脳卒中全体の約6割を脳梗塞が占めています。

脳梗塞の原因

脳血管が詰まる原因は二つに分けられます。一つは、脳血栓症と呼ばれ、動脈硬化により脳血管が細くなり血液の流れが滞りつまります。もう一つは、脳塞栓症と呼ばれる、心臓や首の動脈にできた血栓（血のかたまり）が血液の流れに乗って脳まで流れていきつまります。

脳血栓症は動脈硬化が原因となります。動脈硬化は、「血圧が高い」、「コレステロールが高い」、「糖が高い」、「太っている」、「タバコ」、「大酒飲み」などの生活習慣病が原因です。生活習慣病をお持ちの方は、早

脳梗塞は、脳血管が詰まる病気です。脳血管が破れる病気が脳内出血やくも膜下出血です。これらの脳血管の病気を合わせて脳卒中と呼びます。平成29年厚生労働省患者調査では、脳卒中患者数は23万人、うち脳梗塞患者数は15万人と推計され、脳卒中全体の約6割を脳梗塞が占めています。



脳塞栓症のもっとも多い原因は心臓の不整脈で「心房細動」です。「心房細動」は高齢になるほど増え、80歳以上では15%の方にあると言われていて、症状がない場合も多く、心電図をとってはじめてわかる場合も多いです。日頃から脈を触ってリズムが一定か確認してください。もし、脈がとんだり不規則なときは病院を受診して心電図をとってもらいましょう。心房細動が診断されると、年齢や心臓の状態、生活習慣病の状態を評価し、必要があれば抗凝固薬（血液サラサラの薬の一つ）の内服を開始します。

知っておきたい脈の自己チェック



1. ひとさし指、中指、薬指の3本で、手首の親指側を触ります。（この時、指の腹の部分で触ると脈を感じやすくなります。）
2. 10秒間ほど脈をとります。
3. 少しおかしいな？と感じたら、さらに10秒間脈をとります。
4. 一定のリズムを刻んでいれば正常、脈が飛ぶように感じたら、担当医師に相談してください。

■ 正常



■ とぶタイプ



■ 不規則なタイプ



「日本メドトロニック株式会社ホームページ」より引用

脳梗塞の症状は？

脳は、その領域によって働きが異なります。運動領域が傷つくと半身麻痺が起きます。これは、脳梗塞の症状でもっとも多い症状です。麻痺が重いと立ち上がった歩いたりすることが難しくなります。多くの方の脳の左側に言語領域があり、傷つくと言葉が出ず

話せない状態や、他人が話している言葉の理解ができない状態、失語症が起きます。その他に片側の手足や顔がジンジンしびれる、めまい、目が見えない、見えにくいなど覚え切れないほど様々な症状が起きます。①しゃべりがおかしい、②半身麻痺、③歩けない、この3つの症状を覚えておいてください。脳梗塞発症時の症状のおよそ7割を占めます。

脳梗塞かもと思ったら

前述の症状が起きて脳梗塞かもと思われたら、できるだけ早く病院を受診してください。発症から4時間半以内ならば、脳血管をつまらせた血栓を溶かす「血栓溶解療法」やカテーテル

治療で血栓を取り除く「血栓回収療法」により症状を改善できる可能性があります。

また、症状が出現した後自然に改善することがあります。二過性脳虚血発作と呼ばれる、脳梗塞の前兆で危険な状態です。改善したからと安心せず、すぐに病院を受診しましょう。

脳卒中予防10か条

脳梗塞の注意点はたくさんあり覚えられない程です。日本脳卒中協会が重要なポイントを10項目にまと

めていますので、日々の生活の参考にしていただければ幸いです。

脳卒中予防10か条

1. 手始めに **高血圧**から 治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
3. **不整脈** 見付き次第 すぐ受診
4. 予防には **たばこ**を止める 意志を持て
5. **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った**運動** 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. **脳卒中** 起きたら**すぐに** 病院へ

支部や いきいき 活動しています!と事業所だより



恒例の齋藤大輔さんの健康講座を開きました。ピンポン玉の遊びから始まり、

古志原東支部

健康講座でフレイル予防

3/6

昔懐かしい童謡を歌いながらの運動です。右左の手の動きが異なる遊び、体ほぐし、2人、4人と仲間でする遊び、リズムも次第に早くなり…と複雑化していきます、最後は全員輪になってのゲームです。終始笑いの絶えない楽しい時間でした。「リズムで動くことで脳も体も活性化しますが、こうして集まって楽しむことが、認知症、フレイル予防です」との齋藤さんの言葉が心に残りました。
(担当理事 松田善恵)



みんなで
若返りました!

大東支部
のぞみ班

脳トレと健康チェックで 楽しい班会

3/5

のぞみ班は、自治会の公民館で班会を行い、15年以上も健康をのぞみ班のメンバーが話しています。「久しぶりに話した。笑った」とサロンの様な賑やかさです。3月5日は、間違い探し、トランプの数合わせ等の脳トレで盛り上がりしました。4月は、大腸がんチェックの予定です。これからも楽しい班会を続けたいと思っています。
(担当理事 光谷由紀子)

2019年度を締めくくると介護活動交流会を4月1日に開催しました。新型コロナウイルスの流行もあり、窓を開け、椅子間隔を広くとっての開催です。
2020年度、虹のテーマは「地域から信頼され、人と人をつなぐ虹をかけよう」です。このテーマは、職責検討会を経て決めたものですが、虹グループの利用者、職員の願いから生まれたものです。今回の発表のテーマに至った実践があ



ると改めて知ることができました。

虹グループ

介護活動 交流会を開催

4/1



絵手紙教室に入ったものの絵がどうしても描けず、やはり来る所ではなかった。すると先生がさつま芋

穴道支部
芋彫り班

母へ送り続けた絵手紙

3/17

を持つておいでよと言われた。芋に絵を描き彫ってペタンペタン。面白くて版画の本、テレビ番組で勉強しました。下手でも心をこめて描けば見る人の心を少しでも動かせるかもと施設にいる母に誕生日、母の日、敬老の日、絵手紙を送り続けました。ある日施設を訪ねたら私が母へ送った絵手紙がたくさん展示してあり驚きました。加齢が進む今、自分流にボチボチと楽しんでいます。
(版こ屋サチコ)

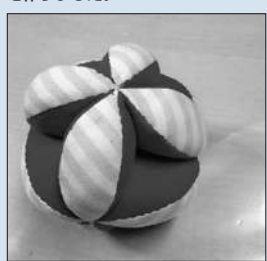
文芸コーナー



冬の間にスクスク育ちジャンボ大根になりました。長さ50〜60cm巾10〜20cm片手ではとても持てません
奥出雲支部 内田精彦さん



法吉支部 いく子さん



古志原支部 平野秀子さん



富田恵子さん



高田隆子さん



多久和光子さん



高田昭二さん

ICF: 人間の「生活機能」と「障害」を判断するための「分類」の仕方を示したもの。

ACP: 将来の医療・ケアについて、本人を人として尊重した意思決定の実現を支援するプロセス

「最期に、益永施設長から「老健に転換してから丸5年、昨年の8月からは介護医療院になりました。ICF、ACPを使った取り組みや摂食嚥下サポートチーム（委員会に昇格）の誕生に感動しました。」とまごめがありました。(虹事務局長 高橋泰介)

職場	発表演題
居宅支援室	アパートで暮らしたいのに～本人の意向に沿えなかった事例
虹デイサービス	デイサービスと家族との関わり方
虹2階	2019年度2階の活動～私の願いを叶えて～
虹3階	本人の思いや願いを叶える取り組み～ICF・ROM（関節可動域）の実践から～
虹4階	笑顔は続くよどこまでも
たべサポチーム	摂食嚥下サポートチーム活動報告



匿名希望 Nさん



Ⅲ

「あったかまちづくりビジョン」(2014～2020)の総仕上げ

- ① ビジョン総仕上げの年として「あったかまちづくりビジョン」をすべての事業と運動に貫きます。
- ② 事業基盤の安定化により、生協の将来構想の議論を開始します。
- ③ 「いのちの章典」を実践する職員、組合員教育を行います。

Ⅳ

生協の役割、社会的価値の発揮目指して

- ① “誰一人取り残さない社会の実現を目指す”SDGs（持続可能な開発目標）（※2）の学習を組合員・職員とともにすすめます。
- ② 身近にできる環境問題、エシカル消費（※3）など、SDGsを意識した事業所運営、組合員活動に取り組みます。
- ③ 「改憲発議に反対する全国緊急署名」の推進、「ヒバクシャ国際署名」、社会保障制度改悪反対の取り組みなど、すべての支部・班ですすめます。

（※2）SDGs（持続可能な開発目標）

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。“貧困をなくそう”、“すべての人に健康と福祉を”など17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169の的（ターゲット）で構成されています。

（※3）エシカル消費

エシカル（ethical）は「倫理的な、道徳上の」という意味です。エシカル消費とは、人体や環境への負荷、社会貢献などを重視して生産された商品やサービスを意識的に消費しようという考え方と行動のことです。オーガニック食品・化粧品やリサイクル素材の衣料・雑貨といったエコ商品のグリーン購入、紛争や児童労働が関与していない嗜好品等、フェアトレード（企業や地主などから不当な搾取を受けている発展途上国の人々の経済的・社会的な自立を支援する運動。「公平な貿易」と訳されます。）で取り引きされる製品・資源などの消費も含まれます。また、被災地復興、過疎地再生、障害者自立などの支援を目的にした消費行動、加えて賞味・消費期限の近い食品を購入する行動（食品ロスの削減）やマイバッグ持参行動（レジ袋の辞退）なども対象とされます。



東川津支部 交流会



東出雲ブロック グラウンドゴルフ大会

せいきょうの事業と運動の推移

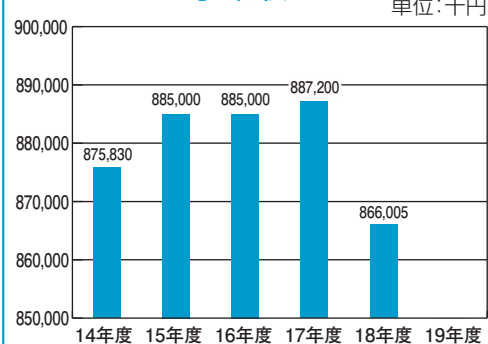
～ひろがる健康づくり・せいきょうのネットワーク～

松江保健生活協同組合の概要

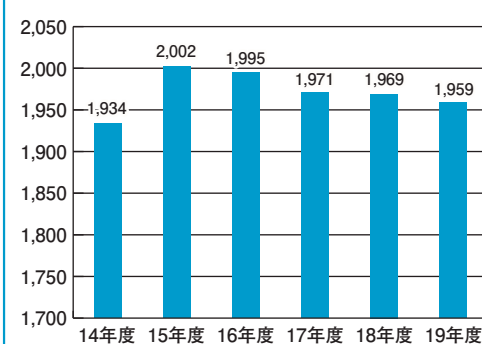
	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	14年度比
事業収益(万円)	875,830	885,000	885,000	887,200	866,005	〇〇〇	〇〇%
再掲：福祉事業収益(万円)	71,318	75,000	161,740	164,650	163,203	〇〇〇	〇〇%
総資産額(万円)	832,733	800,000	790,000	779,300	760,302	〇〇〇	〇〇%
組合員数	36,719	36,893	37,000	35,660	34,870	34,245	93%
出資金持ち高(万円)	142,847	145,100	149,500	151,072	151,694	156,835	109%
支部数	44	44	45	45	45	41	93%
班数	527	520	519	483	429	411	78%
班会のべ開催数	2,744	2,612	2,579	2,400	2,401	2,327	84%
健康チェック総数	20,039	21,091	20,891	18,603	15,753	15,501	77%
健康チャレンジ参加者数	8,195	7,207	8,171	7,949	8,569	9,699	118%
機関紙手配り協力員数	1,934	2,002	1,995	1,971	1,969	1,959	101%
機関紙手配り部数	14,487	14,500	14,350	13,826	13,471	13,145	90%
支部運営委員数	230	234	250	261	262	260	113%

※19年度の各数値は見込み。

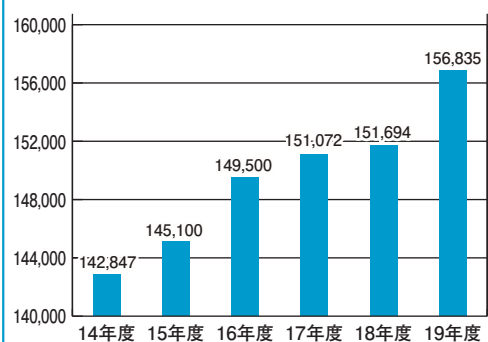
事業収益



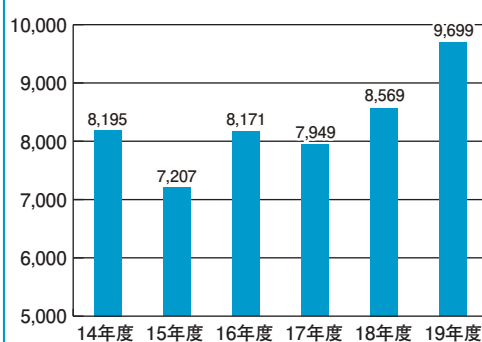
機関紙手配り協力員



出資金持ち高



健康チャレンジ参加者数



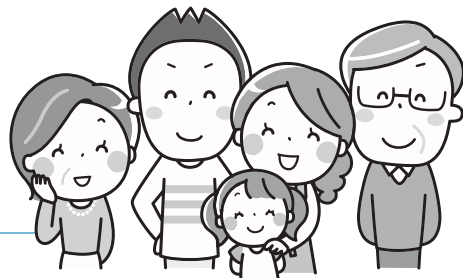
松江保健生活協同組合 第75回

通常総代会のお知らせ

開催日／2020年6月27日(土) 午前9時30分～午後12時30分
会 場／松江テルサ 一階多目的ホール 総代定数／250名

2020
年度

重点方針 (案)



新型コロナウイルスの猛威が止まりません。
松江保健生協の各事業所でも感染対策はもとより、県内感染者発生時に備え、必要な対応をすすめます。

さて、2020年度は「あったかまちづくりビジョン」（2014年～2020年）の総仕上げの年となります。

くらし・社会保障の問題では、防衛費が過去最大となる一方で、社会保障費の約1,200億円減額、75歳以上の医療費2割負担導入、介護利用料負担増などの改悪も計画され、消費

税10%増税も含め、私たちを取り巻く情勢は一層厳しさを増すことが予想されます。

2020年度は、「あったかまちづくりビジョン」の最終年度にふさわしい取り組みをすすめ、「健康づくり、つながりづくりを真ん中に、身近なネットワークを広げ、健康なまちづくり」をひとまわり大きく展開し、地域になくてはならない医療生協として、事業と運動、安定的な経営基盤の強化を一体的にすすめます。

I “る・る・ぶ” ～でかける つながる 安心を結ぶ～ 健康づくり、要求に基づいたつながりづくりで、 安心のネットワークを広げます。

フレイル、オーラルフレイル^(※1) 予防の多彩な取り組みを、支部・地域で日常生活習慣として定着させます。

- ① “あいうべ体操”、“吹き戻し腹式呼吸”（ロングピロピロ・長息生活）など健康習慣として根付かせます。
- ② 「“フレない”ためのオーラルフレイル予防」に取り組みます。「オーラルフレイル・チェックサポーター」養成講座に取り組みます。ブロック・支部等で“お口の健口”学習会を開催し、歯科健診・受診につなげます。
- ③ “すこしお生活”の定着をすすめ、減塩料理教室、「すこしおレシピコンテスト・メニュー」の開発を行います。
- ④ 5年ぶりに取り組まれる「24時間蓄尿塩分調査」に参加します。
- ⑤ 多彩な企画の中でのつながりづくりと、健康づくり、まちづくりを一体的にすすめます。
- ⑥ 要求に基づいた“参加して楽しい”“また参加したい”と思えるサークル活動、多彩な集まる企画と場の提供で“ゆるやかな”つながりを大切にします。
- ⑦ 「仲間でチャレンジ」の広がり、定着で、顔の見える身近な範囲（小さな単位）での班・支部づくりにつなげます。



健康づくり委員会
「すこしおレシピ交流会」



揖屋西支部 お出掛け交流会より
「オーラルフレイルオリンピック 輪ゴムリレー」



雑賀支部 にっこりサロン
「一層賑やかに再開」



意東支部 水仙班
「笑って健康 笑いヨガ」

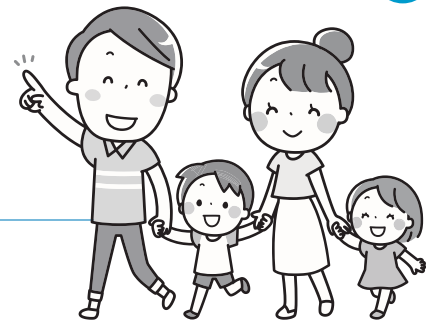
(※1) フレイル、オーラルフレイル:高齢になることで筋力や精神面が衰える状態をさす言葉。英語のfrailtyの訳として「虚弱」のかわりに日本老年医学会が提唱しています。オーラルフレイルは、『口腔の（オーラル）』と『フレイル（虚弱）』という2つの英単語を掛け合わせた言葉で、『口を介して起こる体の衰え』のことを意味し、口腔機能が衰えると全身のフレイル（虚弱）につながるという考えで、老化の始まりを示す重要なサインと注目されています。

II 地域での助け合い、支え合いを通じ、 くらしの安心、健康な“まちづくり”に 貢献する松江保健生協の運動を広げます。

- ① 私と地域の“困った”を解決できる“ちから”をつけ、「時には支えられ、時には支える」おたがいさまの関係づくりをすすめます。
- ② “一支部一居場所づくり”に取り組みます。支部単独で困難なところも他の支部と協同で開催を目指します。参加する人も協力する人も元気・笑顔になる場。気軽にだれでも“出かけられる”多世代型のサロン・居場所づくりを広げます。
- ③ 「無料低額診療事業」、「おたがいさま」をすべての患者・利用者、地域に発信し、利用者増に繋げます。
- ④ フードバンクしまね「あったか元気便」を、行政や他団体、地域全体で支え、進める取り組みとして広げます。
- ⑤ 世帯の貧困・子供の貧困、生活困窮者支援の強化をすすめます。

2019
年度

重点方針のまとめ(案)



新型コロナウイルスの日本国内での感染拡大は勢いが衰えず、衛生用品・生活物品の流通不足、あらゆる産業での経済活動の停滞・縮小、個人消費の低迷懸念など、私たちの暮らしに暗い影を落とし始めています。政府のすすめる医療崩壊政策では食い止めることはできません。

一日も早い終息と平穏な日常生活に戻ることを願うばかりです。

りです。

2019年度は、「あったかまちづくりビジョン」のこれまでの成果を踏まえ、終盤の取り組みとして、医療福祉生協らしい“地域包括ケア”の実践、健康づくり・つながりづくりのひとまわり大きな展開を図る活動に取り組みました。

I

健康づくり、つながりづくりを真ん中に、身近なネットワークを広げ、健康なまちづくりをすすめました。

- ① フレイル・オーラルフレイル予防に積極的に取り組みました。
フレイル・オーラルフレイル班会は、14回開催し、延べ73人が参加しました。
「あいうべ体操」、「吹き戻し」腹式呼吸（ロングピロピロ・長息生活）の普及・生活習慣づくりをすすめました。
- ② 介護・認知症を予防する生活習慣と認知症になっても安心して暮らし続けられるまちづくりに取り組みました。支部や班での認知症健康講座・認知症学習会は31回（延べ171人）、脳トレ班会は144回（延べ714人）が開かれました。
- ③ 持田支部で昨年に続き保健大学が開かれ、16人が受講されました。
オーラルフレイル予防、「くちお口の_{けんこう}健口」をはじめ、健康習慣づくりの学びとなりました。
- ④ すこしおメニューの開発、すこしおレシピコンテストの開催など、医療福祉生協ブランド「すこしお」を地域に広げました。
“松江保健生協版すこしおレシピ集”の発行、医療福祉生協連のすこしおレシピコンテストに参加しました。
- ⑤ 「健康チャレンジ」、「仲間でチャレンジ」が過去最高の取り組みになりました。
健康チャレンジは9,699人が参加。特に「仲間でチャレンジ」は、663グループ2,556人が参加し、この取り組みの中で25の班が新たに結成され、休眠班（再編含む）13班が再開されました。

II

地域の助け合い、支え合いを通じ、“くらしの安心”に貢献する松江保健生協の運動を広げました。

- ① 居場所（サロン・たまり場）づくりは12支部12ヶ所となりました。

地域・多世代参加の気軽に集まれる場の提供と共に、支部のやりがいにつながっています。

- ② フードバンクしまね「あったか元気便」が6月に正式発足し、夏休み2回、冬休み1回、春休み1回、延べ392世帯、ご家族1,400人に約5トンの食料品をお届けしました。
- ③ 「無料低額診療事業」、それを支える「おたがいさま支えあい基金」が大きく広がりました。2019年度の「無料低額診療事業」の活用は63件、自己負担減免額は356万円。「おたがいさま支えあい基金」は205万円のご協力を頂き、累計額は514万円となりました。基金は「その人らしくを支える支援」にも14万円活用しました。

III

「あったかまちづくりビジョン」(2014～2020)の終盤の取り組みをすすめました。

- ① 老人保健施設虹の「介護医療院虹」への転換を行いました。ビジョンで示した長期の介護療養をサポートする総合的介護センター機能の充実を図りました。
- ② 2019年度決算は、生協病院、介護医療院虹の「断らない、地域ニーズに応える医療・介護」により、入院・入所稼働を図り、〇〇〇〇万円の黒字決算となりました。
- ③ 「いのちの章典実践交流会」を開催し、「その人らしくを支える」取り組みの交流、「生協理念」、「いのちの章典」を実践する人づくりをすすめました。

IV

“SDGs”「持続可能な開発目標」の学習と実践をすすめました。

- ① “誰一人取り残さない社会の実現を目指す” SDGs（持続可能な開発目標）の学習を組合員・職員とともにすすめました。
- ② 平和・憲法を守り、核兵器廃絶を目指す取り組みをすすめました。
「憲法をくらしに活かす統一署名（3000万人署名）」、「ヒバクシャ国際署名」に取り組み、原水禁世界大会への参加、「戦争体験を語り継ぐ集い」を開催しました。予定していたNPT（核不拡散条約）再検討会議への行動代表団派遣（4名）は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け派遣中止となりました。

おたよりひろば

今月のおたよりテーマは
「子どものころの
楽しかった遊び」です。

ブランコ

藤井美砂さん
あまり記憶がありませんが
(笑) ブランコを立ちこぎで
高く高くこいでましたね。1
人乗りや2人乗りとかしてい
ましたねえ。今ではそんな行
為ができませんが(笑)

缶けり

長谷川幸江さん
「おにごっこ」なかも缶
けりです。小学生の頃、友だ
ちの家がたまりばで缶けりを
しました。今でもあのわくわ
くどきどき忘れません。楽
しかったです。

探検ごっこ

さやさん
今から半世紀以上前、まだ
小学生だった頃の私は、学校
が終り帰宅すると宿題そっち
のけで(笑) 近所の男の子達
と近くの川や山に探検に行く
という探検ごっこにハマリ、
川にかかる橋のらんかんを歩
いたり、山に入り、山の中を
かけめぐったりと…けっこう
おてんば娘でした。あれから
50数年…あの頃みんなはい
いおじさん、おばさんになっ
たことでしょうか。

空地で

えつこさん
只今50代の私の子どもの頃
の遊びは、家の前の空地で「か
めどん」や「ちようげんぱ」
を線を目でひいて、近所のみ

んなで遊んだ事が思い出で
す。楽しかったな。

自由投稿

だらくそー

ずーずー井とくいさん
去年12月家族にわがまま
言って仕事やめました。(ま
んだまだわけじい) 家
で好きな事ですが、TV
みてもマスク不足!! ティッ
シュ、トイレレットペーパー不
足!! あら、あら、私も早!! 早!!
スーパ-にのぼせて行ったら
どない…。パソコンで紙ペー
パーのマスクの作り方みなが
ら、えっくら、えっくら、こっ
さいた!!
が だれんだい つけてご
さん!!! オイ! どげだやー
のぼせてんで、あさはんも、
ちーはんも、かすこにこっさ
いたにー だらくそー

皆さんのパワーで

野津由美子さん
お姑さん亡き後を継ぎ、手
配りさんをさせて頂いていま
す。その方と1ヶ月に1回出
逢い、今はお話をするのがと
ても楽しみです。皆さんのパ
ワーで、こちらも元気をいた
だいています。

次に必要なものは

板倉邦子さん
主人は87才。メガネ、入れ歯
に補聴器とわが人生の晩年は

借り物競争とボヤいている。
この次は何かと言うと小3の
孫が車椅子と言った。ひさし
ぶりに会った友人の話です。

花粉症

右を見て左を見て、
さらに右を見てさん
新型コロナウイルスの影響
でマスクの人が多く、電車の中
でくしゃみやせきが出来ま
せん。花粉症の私は花粉症と
解るように花粉症のキーホル
ダーをリュックサックに付け
て電車に乗っています。早く
新型コロナが終息して欲しい
です。

「おたよりひろば」
(7月号)の募集テーマは
「海」願うとです。
どちらを選ばれても結構です。

わたしのまちの青空健康チェックのご案内(5月実施予定)

日時	支部	会場	時間	内容
5/7(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
5/12(火)	法吉	みしまや春日店	10:00~ 11:00	血圧、体脂肪、筋肉量
5/20(水)	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 5月の開催予定のご案内

日時	支部	会場	時間	内容
5/6(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



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) 浜辺で目をとりま
食○○。○○が深い
○○○○らみ。○○○
○○○○

(2) 〇〇・良・可・不可
歩行が困難な人の乗り
物です

(3) 損失。むだ
木を結び合わせた舟
首都はベルン
スピーカーのことです
千年。○○あめ
勤者の給料や経費
終わり。ハッピー○○

(4) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(5) 5月5日に入ります
柔道や空手で有段者が
用いる帯の色
万葉歌人、山上の○○

(6) 新型コロナ○○○対
策
しくじり。まちがい
草を刈る農具の一つ
日曜○○。挿絵○○
重大な事態や事件。お
家の○○○○○
要求。注文。○○○
〇曲

【ヨコのカギ】

(1) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(2) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(3) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(4) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(5) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

(6) 〇〇先はやみ
100の10倍
どんぐりの○○へら
東○○○○五十三次
短時間眠ります
クォーター。○○報
憲法記念日と子どもの
日に含まれています

ハ	シ	ラ	ナ	ノ	ハ	ナ
ル	イ	フ	ラ	ン	ク	
ツ	ク	ダ	ニ	キ	シ	ユ
ゲ		イ	ン	コ	ヤ	ニ
ド	ウ	キ	ン	カ	バ	
リ	ン	ゴ	パ	ン	ジ	ー
	メ	リ	ヤ	ス		ミ
ウ	イ	ン	ク		ミ	チ

【3月号の解答】 ハナミダング

クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント

1	2	3	4	5	6
	E			F	
7			8	9	
		10	11	12	
13	14		15	16	17
18		19			20
	21	B	22	23	
24			25	26	27
28	A		29		C

解答欄	A	B	C	D	E	F
-----	---	---	---	---	---	---

おたより&作品募集

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

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、
7月のイメージで。)

●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。●FAXでの投稿は、0852-32-9371まで
●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。

しめきり 2020年5月31日

(当日消印有効)

●3月号の正解と当選者
(40名・50音順)
正解は「ハナミダング」
図書カードは毎月10日前後に発送します。
青木 悦子さん 澁谷 大治さん
安達 英子さん 諏訪 晴子さん
安達 健児さん 曾田 幸子さん
安部アキ子さん 曾田 正子さん
石川 春江さん 多納 俊夫さん
石田佳代子さん 坪上 文子さん
井上 貞雄さん 仲島 恵子さん
今岡 千恵さん 永島 夏代さん
海賀 絹子さん 中原 照男さん
奥井 悦子さん 三ツ國 杏さん
小倉 晴美さん 勝部 光代さん
葛上 輝子さん 吉川 隆博さん
勝部 光代さん 木村 範子さん
小谷 正子さん 河原 楓輝さん
後藤 友良さん 小松マツエさん
三吉きぬ子さん 藤原 敬廣さん
275名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

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。
松江市東出雲町損屋1137-1 ☎0852(52)2264

