



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (4月末日現在)

組合員……………34,232人
出資金高………… 1,566,210,500円
平均出資金額…………45,753円
機関紙手配り協力員数…… 1,950人
手配り配布数……………13,126部

6月号

2020年6月1日
No.549



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→



大庭支部

第2回 ComCom誌上 機関紙・組合員活動ニュースコンテスト

「かわら版」特別賞・「強い体」最優秀賞を受賞!

全国の医療福祉生協が発刊している「機関紙」「組合員活動ニュース」の中から松江保健生協の「強い体」が最優秀賞に、また大庭支部の「かわら版」が特別賞を受賞しました。



受賞によせて
大庭支部「かわら版」が、
医療福祉生協の第2回機関
紙・組合員活動ニュースコン
テストで、特別賞を受賞と聞
き「まさか」と驚きです。批
評によると「手描きのイラスト

特別賞

大庭支部

郵便局前の信号機設置など地域や組合員の要求実現へささやかながら役立ったと思います。

皆さんに「かわら版」に関心をもってもらうため内容は、班会の様子や地域の話題を極力載せ

トが良い」そうです。

「かわら版」の特徴は、組合員の手による手書きのニュースで、「親しみやすい」と評価をいただいています。

支部の組合員さんのつながりづくりにと発行し、早いもので「24年」279号にまでなりました。「地域の様子」支部活動を紹介するなかで、バス増便や郵便局前の信号機設置

るようにしています。

しかし、何と言ってもここまで来れたのは、毎月内容を支部の事務局会議で検討したのが力です。

受賞を期によりよい「かわら版」をめざして努力します。

(小林一男)

（小林一男）

大ベテランの支部ニュースづくりへの気合と執念が伝わってきます。手描きのイラストがすてきです。



特別賞 松江保健生協 大庭支部「かわら版」

今年90歳になる組合員さんの手書きニュース。同じ方がイラストも描いており、地域の方からは「とても和む」と好評です。内容は支部の事務局会議で検討しており、班や月々の行事を紹介しています。



顔がしっかり見える写真使いがGOOD。豊かな表情から組合員さんの
がんばりがよく伝わります。配達にかかわる手配りさんへ注目した点が、
ほかにはない視点ですね。

連絡先・電話番号を大きくレイアウト。安心して電話できますね。
取材にも力が入っています。



医療福祉生協連の
情報誌コムコム

全国の医療福祉生協や組合員活動の様子がよくわかる
情報誌です。毎月発行、1か月200円(組合員価格)
お申込みは地域担当課まで。
(0852) 27-3774

ちょっと気になる病気の話

漢方について Part II

松江生協病院女性診療科医師 日本東洋医学学会漢方専門医・指導医

戸田 稔子



漢方薬は最近病院でも市販薬でもよく使われていますが、患者さんには使い方に疑問があったり、服用を継続できない人もいます。漢方薬をもっと知るため、140以上ある漢方エキス剤のうち全国でよく処方されるランキングベスト10（ツムラ調べ2018年10月～2019年9月）を紹介しします。

1. 大建中湯

乾姜（ショウガ）、山椒、人参（高麗人参）、膠飴（アメ）で出来ており、食べ物に近い漢方薬です。腸管の冷えを取って腸の働きを整えます。便秘にも下痢にも使えます。冷たい飲食物で腹部症状が悪化する、腹部を温めると和らぐ、という人にピッタリです。

2. 芍薬甘草湯

漢方の痛み止めというべき存在です。“長く飲まない効かない”と思われがちな漢方薬の中で、頓服で即効性がある代表的な薬です。こむら返りの際に頓服で効果を示し、寝る前に服用すると夜間のこむら返りの予防になります。鎮痛剤を飲むと胃を悪くするという人でも使えます。

3. 抑肝散

元々は子どものひきつけ、夜泣きなどに使われました。最近使用量が多いのは、認知症の人の興奮、イライラ、大声などに効果があることが広まったためです。もちろん、一般の大人のイライラ、怒りっぽい、不眠にも有効です。

4. 葛根湯

“風邪といえば葛根湯”というほど、よく使われて

7. 五苓散

体内に貯留する余分な水分（水滞）をさばきます。水滞の症状はいろいろありますが、雨降り前の頭痛、めまい、むくみ、下痢、吐き気・嘔吐、二日酔いなどが含まれます。日常生活でも使いやすい利水剤です。

8. 補中益気湯

倦怠感に使われる代表的な漢方薬です。日々の軽い疲れから、がん患者さんの倦怠感まで幅広く使用できます。“元気がない、気力がない”と日常的によく使いますが、倦怠感の多くは、この“気”の不足が原因と

5. 六君子湯

どんな原因あれ食欲不振があれば、漢方薬では六君子湯を検討します。そのほか食後の胃もたれ、胃部不快感によく使われます。

6. 牛車腎気丸

冷えのあるお年寄り、体力の弱った人に使います。腰痛、足の痛み、しびれ、老人のかすみ目、尿が近い、尿が出にくい、むくみ、などの症状に効きます。

9. 防風通聖散

腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちで、血圧が高い、メタボリックシンドロームのような方をイメージして下さい。18種類もの生薬が含まれ、体内に蓄積した毒を便などで排出させて体質改善する、まさにデトックス薬です。防風通聖散は市販のやせ薬としても出回っています。食事療法や運動療法を合わせて行わないと、漢方薬を飲むだけで痩せることはありません。

10. 加味逍遙散

加味逍遙散は、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸と並んで、婦人科系の不調に用いる3大婦人漢方の1つです。血がドロドロとうっ滞して血の巡りが悪い“瘀血”という状態に用いる処方群です。加味逍遙散はその中で

きよ・じつ 虚・実

虚証	実証
● 体力がない	● 体力がある
● 寒がり	● 暑がり
● 胃腸が弱い	● 胃腸が丈夫
● 血色が悪い	● 血色が良い

かん・ねつ 寒・熱

寒証	熱証
● 患部に「寒け」や「冷感」がある	● 患部が「熱っぽく」感じられる
● 温かい飲み物を好む	● 冷たい飲み物を好む
● 下痢の傾向	● のどが渇く

も、動悸・発汗・冷えのぼせなどの自律神経症状、イライラや不眠などの精神症状、その他さまざまな不定愁訴を伴うような場合に用います。更年期障害の治療によく使われています。

よく売れているということは、誰にもよく効く漢方薬なのでしょう。漢方薬をよく効かすためには、患者様の体質に合わせて選ぶことが大切です。体力があるかどうか（虚証、実証）、寒がりか暑がりか（寒証、熱証）、気・血・水との異常かを見極めましょう（左図参照）。その上で、漢方初心者の方に継続して飲んでもらうポイントは、食前で思い出した時に飲み、全体で1日量を維持することです。また、漢方薬の味やにおいの刺激も効果につながりますので、味やにおいにも注意を向けて下さい。困った時は自己判断せず、主治医や薬剤師にご相談下さい。



支部や きいき 活動しています!

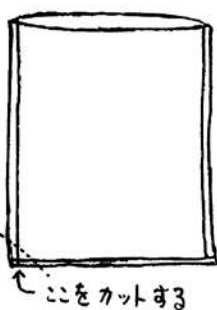


桜の花が咲き暖かくなつて来ると害虫も目をさまし、こそごとと出歩く様になります。嵩班では、今年もゴキブリダンゴ作りをしました。

東川津支部
嵩班

ゴキブリダンゴ作り

3/23



ここをカットする

右記の様にビニール袋の角を切つて少しずつ出すと手につかずに済むようです。今年は、天気も良く乾きも良く、おいしそうなダンゴが出来ました。ゴキブリさん、皆んな誘って来てね。そして、一匹でも減る事を願っています。

(野津嘉千恵)



持田支部

保健大学をしました

3/23

持田支部は、今年度も3回に分け保健大学を行いました。1回目は歯について、2回目は高齢者の栄養について、3回目は薬の飲み方

について、今年度も本庄支部の方にも参加していただき、生協の先生方にお世話になりました。口腔基礎知識、高齢者に必要な栄養についてご飯などのサンプル模型を使った説明があったり、薬の飲み方、飲み忘れなど、色々勉強させてもらいました。

(小川智代子)

健康寿命、をのばそう!

～ロコモって知っていますか?～

ロコモとは…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の通称です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。ロコモは健康寿命を短くする原因のひとつとも言われています。

Q.何をすればいいの?

適度な「運動」と十分な「栄養」が不可欠です。左図は骨・筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐ運動です。無理せず自分のペースで行いましょう。

ロコトレ (ロコモーショントレーニング)

骨・筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐ運動です。無理せず自分のペースで続けましょう。

「開眼片脚立ち」

バランス能力を鍛えるロコトレ

左右各1分間を
1日3セット

転倒しないように、必ずつかまる物がある場所で行う。

目を開けたまま、床につかない程度に約5cm片脚を上げて、1分間キープ。

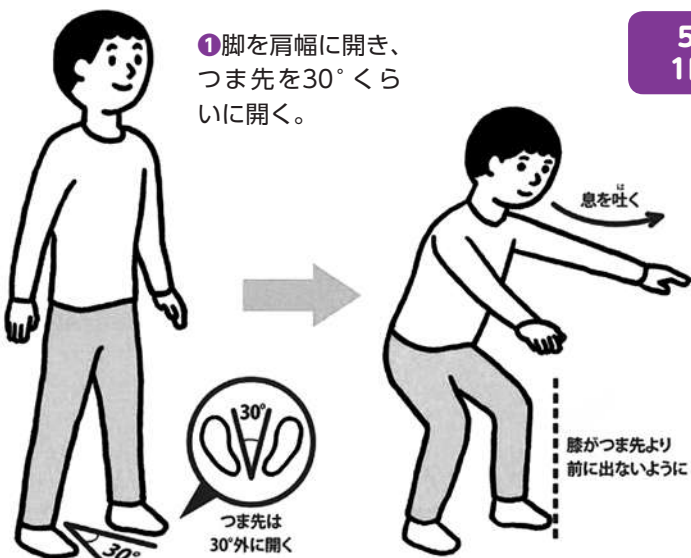


背すじを伸ばす

5cm

自信のない人は

机に片手または両手をついて行いましょう。片手をつかなくても行える場合は、指先をつけて行います。



①脚を肩幅に開き、つま先を30°くらいに開く。

②いすに腰かけるように、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。この時、膝はつま先と同じ方向に曲げる。深呼吸するペースで、ゆっくり行う。

5～6回を
1日3セット

自信のない人は

机に手をついていすに腰かけた状態から、ゆっくりと立ち座りを繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。

まちづくり委員会からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、「原水爆禁止広島大会」への参加は中止となりました。毎年原水禁世界大会への参加にあわせ「折り鶴」を献納してまいりましたが、本年は募集いたしませんのでご了承下さい。まちづくり委員会



おことわり

新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて、既にお知らせしている青空健康チェックやサロン、支部行事など中止となっている場合があります。ご了承下さい。



「庭いじりをしたい」という思いを尊重した在宅復帰の関わり
～ICFに着目した多職種協働での取り組み～

嚥下障害を持つ方の「食べたい」「食べさせたい」を支援して

在宅の看取りに関わって

高齢認知症の母親とターミナル期を迎えている長男・精神疾患を持つ次男の生活に寄り添って～各関係機関と連携を取りながら関わったケース～

終末期の患者・家族の思いを支える看護介入について

抑うつを合併した心不全患者に対する看護～頑張る力のために～

ひろがりからつながりへ“仲間でチャレンジ” 倍加に取り組んで

症例を通じて思ったこと

演題	演者
「庭いじりをしたい」という思いを尊重した在宅復帰の関わり ～ICFに着目した多職種協働での取り組み～	介護医療院虹 3F
嚥下障害を持つ方の「食べたい」「食べさせたい」を支援して	介護医療院虹 4F
在宅の看取りに関わって	生協ヘルパー ステーション
高齢認知症の母親とターミナル期を迎えている長男・精神疾患を持つ次男の生活に寄り添って～各関係機関と連携を取りながら関わったケース～	学園支援センター
終末期の患者・家族の思いを支える看護介入について	2階東病棟
抑うつを合併した心不全患者に対する看護～頑張る力のために～	ICU病棟
ひろがりからつながりへ“仲間でチャレンジ” 倍加に取り組んで	健康チャレンジ実行委員会 地域担当課
症例を通じて思ったこと	医局・初期研修医

のちの章典」です。その事を日々の事業活動で実践しています。一年に一度振り返り「交流すること」で、私たち職員自身の「いのちの章典」に対する「誇り」と「確信」に繋がっています。今年で4回目となりましたが、今後も毎年開催して、事業活動と共に発展していきたいと思っています。

(松江保健生活協同組合
教育学習推進委員会)



虹では5名のスタッフが「認知症ケア専門士」認定を取得しました。早速お祝いの会を開催、「仲間と共に認知症の人に少しでもいいケアを提供したい。」「事例検討で自分自身を振り返ったり、ケアのヒントを得る機会を持ちたい。」「認知症ケアの学習をどのようにしたらよいだろう。」「様々に意見がだされました。今後は、認知症ケアに興味関心がある、今ケアに困っているスタッフら、誰もが参加できるように。そして、自分達のケアにふらずαをもちたらずように」「ぶらずαの会」と命名し定例開催することを決めました。

介護医療院「虹」

認知症ケア
「ぶらずαの会」誕生



夫へのケア」をテーマに行いました。面会制限があっても声を聞かせてあげる工夫をしたい。など「できる力」や「本人・家族にとって大切なこと」に着目した意見が交流できました。5月は「在宅でのAさんの事例」を予定しています。

(看護部長 岩井計子)

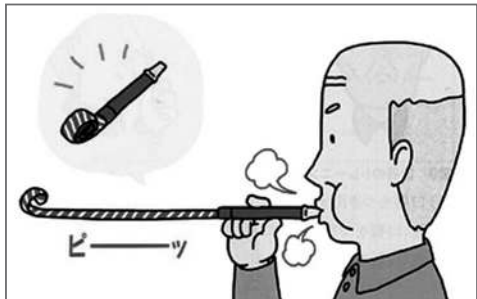
4月事例検討は、「面会制限で会うことができない寝たきりの重度認知症の方本人とその夫へのケア」をテーマに行いました。面会制限があっても声を聞かせてあげる工夫をしたい。など「できる力」や「本人・家族にとって大切なこと」に着目した意見が交流できました。5月は「在宅でのAさんの事例」を予定しています。

(看護部長 岩井計子)

お口の体操

吹き戻し

嚥下の際に嚥下圧がしっかりと咽頭にかかるように、軟口蓋を上げさせ、鼻咽腔を閉鎖させる。口輪筋も鍛える。美容効果もあり。



嚥下おでこ訓練



額に手を当てて、抵抗を加えます。そのまま、おへそをのぞき込むように強く下を向くようにします。

松江生協歯科クリニックでは、往診等は縮小してご迷惑をお掛けしておりますが、これまで以上に感染予防対策を講じて診療を継続しております。皆様のご理解とご協力をお願い致します。受診に関して心配ごと、お困りごとがございましたら、ご相談下さい。

お問い合わせ (0852) 26-0444

生活不活発に
気を付けましょう！

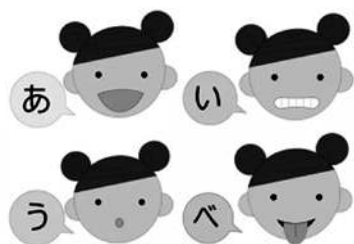
「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下し、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。先の見えない自粛生活は、長期に渡ると思われます。フレイルの進行を予防するために、自宅でもできるちょっとした運動、天気が良ければ、人混みを避けて散歩くらいの運動を心がけましょう。

歯科受診の中断、延期による誤嚥性肺炎の増加が懸念されます。毎食後と寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃も忘れずに。また、新型コロナウイルスのACE2受容体が舌の上にも多く存在していることから、舌の清掃が改めて注目されています。

食事は、バランスの良い食事、免疫力を維持し、筋肉を作る大切な栄養素であるたんぱく質の摂取を意識して、しっかりと噛んで食べましょう。

あいうべ体操

食後に10回
一日30回



考案者の今井一彰先生によると、あいうべ体操により口腔機能を保てるだけでなく、口呼吸を鼻呼吸に改善でき、様々な病気の原因治療につながる。鼻呼吸は新型コロナウイルス対策としても効果的との見解。

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。おうち時間の活用にも、ぜひ、お口の体操を取り入れて、オーラルフレイルを予防しましょう。

お口周りの筋肉を保ちましょう！
お口の体操をしましょう！

るたんぱく質の摂取を意識して、しっかりと噛んで食べましょう。



介護医療院「虹」

認知症ケア
「ぶらずαの会」誕生



この間、農協や生協の組合員・職員のみなさんから、3トンを上回るお米が寄せられ、フードバンクを支えていただきました。

今回の春休みの取り組みでは、食品の補充や宅配料など約40万円の直接的な費用が必要となりましたが、みなさんからお米や資金協力をこれに充てることができました。

3月17日、いきいきプラザ体育館でのパッキング・発送作業は新型コロナウイルス感染の中、高校生や大学生、仕事帰りの方など75人のボランティアが元気に約2時間の作業をしました。

今回は、お米やインスタント麺、お菓子などに加え、災害緊急用のレトルト食品や和菓子も寄せられ、総量

75人が元気にパッキング

1・3トンを超える食品を箱詰めしました。

みなさんからの
お米と資金に
支えられ

今回は、はじめて春休みにもフードバンクを取り組みました。

2019年度は、前年の古志原小学校に加え、第四中学校と冬休みからは津田小学校にも利用が広がり、4回のフードバンクで、のべ392世帯、のべ1400人が利用され、前年度の5倍の約5トンの食品を届けることができました。

フードバンクしまね「あったか元気便」
1・3トンの食品を届けました
パッキング作業！

3/17

引き続きお金とお米のご支援を

2020年度は、あらたに取り組みがはじまる小学校を加え、約4トンのお米が必要となります。引き続き、みなさんからのお米と資金のご支援をお願いいたします。お米は古米でも、玄米で冷蔵庫に保管されているものならOKです。

メッセージの紹介
(寄せられた多数のメッセージからの抜粋です)

「コロナウィルスのせいで、気分も下がり気味でしたが、ダンボールいっぱいのお米で元気にになりました。」
(母子4人家族)

「無事に卒業式を終えることができました。子どもたちの晴れ晴れとした様子に保護者も元気をもらったようでした。たくさんの方に支えられていることを忘れず、前向きに頑張っていきたいと思います。」
(母子5人家族)

「初めて届いたときは、あたたかいメッセージに涙が出ました。家計だけでなく、心まで支えていただき、この企画にすごく救われています。感謝でいっぱいです。」
(母子2人家族)



～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。

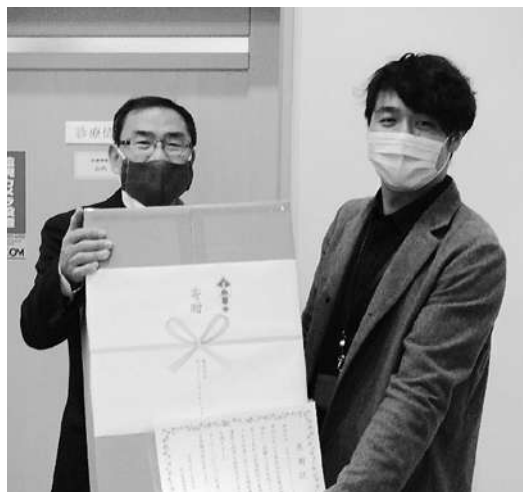
【実施施設】

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



写真右側は
株式会社ビドルインターナショナル
代表取締役 姚 遠様
5月8日撮影

薫風に乗って

5/8

国内で新型コロナウイルスの感染拡大が止まりません。医療現場では、マスクやガウンなどの防護具が不足しています。4月末より、松江生協病院グループでは職員1人にマスクを週1枚の配給制にすることにしました。

そういった状況下ではありますが、株式会社ビドルインターナショナル様より1000枚のマスクのご寄付を頂戴しました。善意が薫風に乗って届きました。

松江生協病院のがんサロンを訪ねてみませんか

ふれあいサロン

第3木曜日 午後2時～4時

おしゃべりして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集い、交流できます。

電話サロン 0852-22-3217

第2、4木曜日 午後2時～4時

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等の声があり、そういう方々に対応するため、また全国からつながるように、電話サロンがスタートしました。
電話サロンに、直接訪ねていただくこともできます。

現在休止中です。今後の開催は掲示にてお知らせ致します。

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



お問い合わせは 松江生協病院相談室 0852-23-1111

6月の オレンジカフェ「なののはな」

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 6月28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。



新型コロナウイルス感染症の拡大状況に応じては、オレンジカフェ「なののはな」を中止する場合があります。下記までお問い合わせ下さい。

お申込み・お問い合わせ先

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)

人間ドック・一般健康診断での一部検査中止のお知らせ

島根県内での新型コロナウイルス感染症の拡大により、松江生協病院では4月20日（月）より「肺機能検査」「胃部内視鏡検査（胃カメラ）」についてしばらくの間中止とさせていただきます。

受診者様にはご迷惑をおかけいたしますが、感染防止を第一に考えての対応ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、今後の予定が決定いたしましたら、またホームページ等でお知らせいたします。

ふれあい診療所 健診センター



文芸コーナー



「猫」 榎原和雄さん



「しゃくなげ」 揖屋南支部
花をこよなく愛するかつちゃんさん



「金魚」 乃木第一支部

朝酌幸子さん

年金の 計算出来る ばけないで Y・Kさん

さくらちる コロナウイルス さつてくれ！ 桑原幸子さん

マスクとり みどりの丘に 深呼吸 金村ただしさん

嵩山の 桜の点在 数を読む 古川明信さん

桜見ず 去り逝く友 冬残照 安達広子さん

- 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6月30日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | |
|----------|---------|-----------------|
| 秋本 和子さん | 杉森 智美さん | 藤田 勝美さん |
| 安達とみえさん | 角 和子さん | 保科 豊子さん |
| 石田 兼久さん | 高井 昭二さん | 細田 元美さん |
| 石橋 幸男さん | 高木けい子さん | 本田 純子さん |
| 岩田多喜子さん | 多々納基則さん | 三島 正江さん |
| 岩宮 信子さん | 田中 良子さん | 宮本 邦子さん |
| 小野 満代さん | 豊田智恵子さん | 椋木 光枝さん |
| 重谷 幸枝さん | 永井 史子さん | 森山 祥子さん |
| 木口 満子さん | 永瀬 巧也さん | 森脇 保江さん |
| 桑原 幸子さん | 二宮 和毅さん | 矢淵美世子さん |
| 小池千枝子さん | 生和真由美さん | 山田 啓子さん |
| 古門 直枝さん | 濱田 文子さん | 吉田 純子さん |
| 坂本 明美さん | 原本 祥子さん | (同姓同名の 場合があります) |
| 佐田尾友加里さん | 藤嶋すい子さん | |

240名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●4月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ヒナタボッコ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

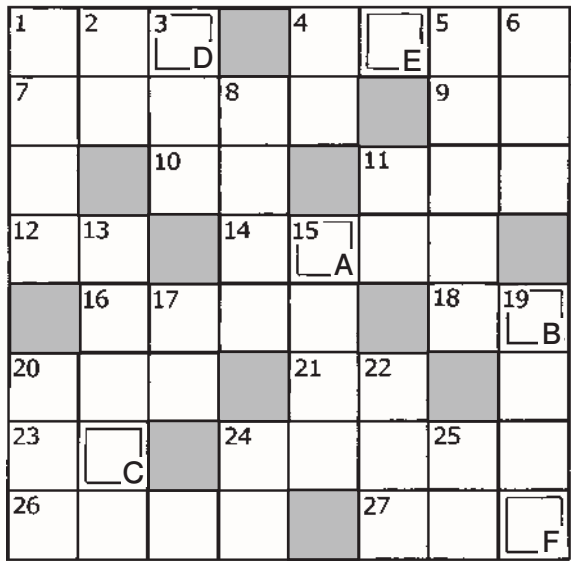
おたより&作品募集

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、8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



解答欄	A	B	C	D	E	F

ナ	サ	ケ	コ	ウ	タイ
ガイ	シ	ヨ	ク	カ	ワ
レ	キ	ン	ヒ	ラ	
ボ	シ	コ	ロ	ン	ブ
シ	ユ	マ	ツ	ネ	ジ
ク	マ	カ	タ	ム	
キ	ジ	ハ	ー	モ	ニ
バ	ツ	カ	ス	ト	ク
イ					

【4月号の解答】
ヒナタボッコ

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



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」

- 朝咲くラッパ型の花
- 直〇〇。第六〇〇
- 俳優が演技する動作
- 日本工業規格。〇〇マー
- アイスクリームに添えて出されます
- 国会。衆〇〇。参〇〇
- 山から落ちてくる石
- ヒヨコのことです
- 今年は6月10日
- 人の心を引きつける力
- 宣伝用の紙。〇〇配り
- 頭の上。〇〇〇〇注意
- 新型〇〇〇〇ウイルス禍
- バンビは〇〇〇の名
- 首都はバンコク
- 天空・姫路といえど?

「ヒコのカギ」

- 日本標準時子午線の通過標識がある〇〇〇市
- 三角〇〇〇〇。杓子〇〇〇
- 紫外線から目を守る
- 「鱒」の読み方は?
- 対〇〇。苦肉の〇〇
- 物事の良い悪いを考えると
- 〇〇も十八番茶も出花
- ゼミナールのことです
- 約束のしるし。〇〇〇
- 〇げんまん
- 猫の首に付けたりする
- カメやカッパの背中
- へたの〇〇好き
- ウサギウマとも言う
- 乳幼児保育の民間施設
- 学生時代に採用が〇〇
- 働き過ぎによる疲れ



後悔

N・Uさん

若い時は父親に反抗ばかりしていた。もう少し素直に聞き入れれば良かったのかなわぬ後悔です。

愕然

K・Iさん

「水に流したい事」に投稿して1年たったことに愕然としました。一年、何とーモンモンと過ごしていたのでしょう。全く成長なし！に深く反省、ようやく吹っ切れ、水に流すことができました。繰り返しの同じ題で大切にすね。

青ざめました

スイカズラさん

今年の2月、父の法要の際の会食後、支払いの場になって、お金の入ったカバンを家に置いて来てしまったことに気が付き、青ざめたこと。(幸い、娘がカードで立て替えてくれたので助かりました。)

プレゼント

竹崎進さん

バサッという音と道交う人とのデンと受けた衝撃にビックリ。落ちた洋菓子は最愛なる子へのプレゼント。走り去った人がうらめしくてならなかったものです。ケーキを見るたびに思い出します。あれから50年。水に流したい想い出です。

ごめんなさいね

ほし乃さん

ありますよ。40才になる娘を育てている頃、親戚などから頂いた「お祝い金」「おこづかい」をちょっと使わせてもらっていました。ごめんなさい。でもね、中学生になった頃には全額返し、結婚する時に持たせたのですが、話しを伝えていませんでした。ごめんなさいね。

後の祭り

バアバさん

まだ日帰りの温泉がはしりの頃、よく出掛け、シャンプー、ボディーソープがまだ不備な所があり、それを聞こうとして「こちらは洗剤は有りますか」「えっ?」「シャンプーソープは…」と訂正はしたが後の祭り…何故口走ったのか今だに?早く、水に、温泉に流してしまいたい!

自由投稿

ぜいたくな夢

ピエロさん

暖かい春の陽射しの中で広縁でのんびりとひなたぼっこ。我が家では無理なぜいたくな夢ですが、想像しただけでも、ストレスが減りそうです。

早く平和になくれ!

岡崎淳子さん

とうとう松江でもコロナが…
せつかく暖かくなってきても気持ち良く「ひなたぼっこ」できる状況ではありません。たね…

4月から県外の大学へ進学予定だった娘も入学式は中止、授業開始も延期、そして再延期
夢に向かって旅立つはずが、在宅待機です…
早く平和になくれ!

肩に何かのせているようです

森脇婆さん

今年もサクラソノの花からはじまって、しだれ桜、桃の花、ソメイヨシノと我家では順番に花が咲きました。でも、何だか寂しそうに見えるのです。やー、きれい!と晴れやかな気分にはなれません。コロナのせいでしょうか。何かいつも肩に何かのせているようです。私たち夫婦も高齢者ですが、もっともって高齢の義母に何かあつてはと、どこに行くにも、気になる、このごろです。



32名の新入職員のみなさんおめでとうございます

吉岡三重子さん

今新型コロナウイルスで医療は大変でしょうが、どうぞを体に気を付けて頑張ってください。

なるほど

加茂京子さん

おたよりひろば「あきへんわ」90才のお義母さんが温野菜に「玉ネギのラッキョ酢漬け」をのせて喜んで食べてまだまだ元気と、4月号に掲載されたおたよりを読んで、「なるほど」と勉強になりました。わが家も夫が山程玉ネギを栽培し、毎日毎日食べています。が、「ラッキョ酢」には漬けておられません。酢のみビンに沢山残ってしまったところでしょうかと調べていたところでした。活用方法がわかりうれしです。ありがとうございます。だんだん。

自分に出来る

精一杯の対処を

高木幸恵さん

今、我が家の庭では、ハヤトミツバツツジが紅紫色の花を満開に咲かせ、桜の花に負けない花見を楽しませてくれています。美しく穏やかな花を見てみると、コロナウイルス終息を心から願わずにおれません。私も危機感をもって自分に出来る精一杯の対処をしていこうと思います。



「ハヤトミツバツツジ」
高木幸恵さん作

びっくりポン

木下朝子さん

先日生協の主催で検便持参。あわせて検尿も参加しました。塩分検査を受けましたところ塩分濃度が14。びっくりポン。思い起こせば魚に塩かけ、辛い味噌汁、つけ物、思い当ることあり。調べてもらいよかったです。母もくも膜下出血で57才の人生でした。健康は家族を守る私の責任です。



後期高齢者とはいえない

バアバよりさん

コロナ騒ぎでどこへも行かない毎日。ユウツです。後期高齢者とはいえずしでも体を動かしてと朝晩、体操をがんばっていますよ。「強い体」でコロナに負けない様、いつまで続くやら…がんばりましょう。

早く皆さんに

会いたいです

安部和子さん

新型コロナウイルスの為、色々な集まりが中止になりました。気分的にも体力的にも落ち込むので鉄アレイやバランスボール、足踏みや生協の集いで求めたヒロヒロ等で気の向くまま使用しています。早く皆さんに会いたいです。



マスク作り

ナンジャモンジャさん

娘と2人で手作りマスクをしています。木綿の布とガーゼを使って工夫の末、ガーゼを袋にして、中へ「フィルタ」を入れて、フィルタは捨てる。マスクは洗って使うことに……



快適な睡眠を

(M)さん

4月号に不眠症や睡眠薬について掲載されており、とても勉強になりました。睡眠は免疫力を高めるうえでも大切ですね。

快適な睡眠で、強い体を目指したいです。

気をつけて

過ごしましょう

KAZUKOさん

志村けんさん死去のニュースには驚きました。8時だよ全員集合のTV番組を家族で観て楽しい時間を過ごした事が思い出されます。と同時に発症から2週間余で急激に悪化する新型コロナウィルス肺炎の怖さを身近に感じ、特に若い人に意識を変えて気をつけて過ごしていただきたいと思いました。

「おたよりひろば」

(8月号)の募集テーマは

「暑さ(残暑)対策」

「私の健康チャレンジはこれだー」です。

いざならぬと思えます。

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6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

～患者さまへのお知らせ～

2020年7月から、土曜日の内科外
来の診察については、予約診療の
みとさせていただきます。
何卒、ご理解とご協力を宜しくお
願い致します。

ふれあい診療所 所長 大西浩二

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 野	尾 上	
	予約 大 野	大 西	福 田	大 西	福 田	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)	鈴 木 高 越 田・宮廻 鈴 木・山下
内科	新患	眞 木 薫		眞 木 薫		眞 木 薫(第2のみ)
	予約 眞 木 薫	本 多	眞 木 薫	平 仲(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	高 濱 吉 岡 本 嘉 本 ※受付10時まで	高 濱 嘉 本 ※受付10時まで	吉 岡 榎田(大学)	高 濱 二 宮 二 嘉 ※受付10時まで	二 宮 本	
外 科	内 田 佐 藤 山 本 交代制	交代制	内 田 橘 山 横 山	交代制	佐 藤 本 山 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 (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。

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）はいたっておりません。
スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、
こちらのQRコードからお入り下さい。



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	濱 田	眞 木 力	
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	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
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、ごへ
お電話下さい!

せいきょうサポートセンター

☎(0852)67-6463まで