月刊 強い体

7月号
2020年7月1日
No.550

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→

松江保健生活協同組合の現況（5月末日現在）

組合員……34,182人
出資金高……1,562,928,100円
平均出資金額……45,724円
機関紙手配り協力員数……1,897人
手配り配布数……13,017部

昨年に引き続き

今年も4名の初期研修医が入職

ただ今 初期研修 奮闘中！

1年目の初期研修は4月から5月を〝導入期〟と位置付け、〝病院の仕組みや医療活動の実際を経験しながら、徐々に医師の仕事に慣れていく期間〟とし、様々な研修を行っています。また2年目研修では診療科研修と研修終了に向けたレポートの作成に取り組んでいます。

1年目、2年目初期研修医と研修3年目の藤本医師、鈴木指導医

いろんな職場職種を経験

1年目研修医は、4月から5月薬局や栄養課、医事課など様々な職場や職種の業務について研修を受けました。空き時間は2年目研修医と一緒に回診や検査の見学、また今年入職した看護師と一緒に新卒看護師研修にも参加、患者さんとのコミュニケーション、食事介助の技術などを学びました。さらに病棟や救急外来では、オムツ交換やシーツ交換、食事介助、床清掃も経験しました。

先輩研修医の仕事ぶりを間近で見て、「問診で上手に話を引き出し、診療の助けとしていることが、とても参考になりました。」「あと1年足らずで先輩方のようになれるよう頑張ります！」と研修に取り組んでいます。

医師として業務をスタート

また、ゴールデンウィーク明けからは救急外来研修と当直研修も始まり、本格的に医師としての業務をスタートしました。今年度からは『一般外来研修』が必須化された為、6月からは内科外来での外来研修も始まっています。病棟と救急外来での研修がメインだったこれまでと違い、組合員の皆様が研修医の姿を目にされる機会も増えるのではと思います。

1年目研修医の堀西医師は2か月間の研修を振り返って「糖尿病の患者さんとじっくり関わることができました。医学的な側面と患者さんの幸せを考えて関わることができ、やりがいを感じています。毎日何かしらの目的を持って研修しており、充実しています。」と熱く語っています。

4階東病棟での看護師体験

2年目研修医は

2年目研修医は、1年目研修医の指導に熱心に関わる一方、自分達も整形外科・泌尿器科・耳鼻咽喉科といった1年目に研修しなかった診療科での研修を受けたり、内科や外科を再度研修して知識や経験を深めています。また、夏以降は生協病院以外での研修が増える為、研修修了に必要なレポートの作成に奮闘中です。

救急外来での看護師体験

引き続き組合員の皆様も、未来を担う研修医を見守っていただきますよう、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。
（初期研修委員会）

ちょっと気になる病気の話

熱中症について

松江生協病院 初期研修医　神谷（カミヤ） 龍輝（リュウキ）

今年も熱中症の季節となりました。２０１９年５月から９月の全国での熱中症搬送者数は７万１３１７人、熱中症死亡者数は１２６人となっており、その約５割は満65歳以上の高齢者に、約４割程度は住居で発生しています。数をみても場所をみても、熱中症は誰にとっても身近な問題となりますので、大切な人を守るためにみんなで対策を立てておきましょう。

熱中症とは

気温や湿度の高い場所にいると、人は体温を下げるために汗をかきます。その状態が続くと、体の水分や塩分が減少して血液の流れが停溜し、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもります。その結果、重要な臓器が障害されたり、酸素や栄養が体中に運ばれなくなったりしてしまいます。これらの結果として起こる「症状」全てを「熱中症」と呼びます。熱中症は死に至る可能性のある疾患ですが、応急処置を適切に行えば、重症化を回避し後遺症を軽減することができます。また予防を知ってそれを実践することで防ぐことができるので、予防が最も大切です。

熱中症になったときは

熱中症の危険信号としては、高い体温、赤い・熱い・乾いた皮膚、ズキンズキンとする頭痛、めまいや吐き気、意識の障害（呼びかけると応答が変、応答がない）などがあります。この中で皮膚の様子や意識の障害は、周りの人でも気づくことができるかもしれません。これらの危険信号に気付いた際、以下の４つのことを行います。

1．避難

クーラーの効いている部屋・木陰などの涼しい場所に避難させます。

2．脱衣と冷却

衣服を脱がせ、皮膚に濡らしたタオルやハンカチを置き、うちわで扇ぎます。冷たいものを首の付け根、わきの下、足の付け根に置いて冷やします。

3．水分・塩分の補給

意識があれば口から飲めますが、意識がない場合は窒息の危険もあるので飲ませずに病院で点滴をします。

4．医療機関を受診する

意識の障害がある場合は救急車を呼んでください。水分を自分で飲めなかったり、水を飲んでも症状が良くならない場合は、救急車を呼ばなくともすぐに医療機関を受診してください。

特に救急車を呼ぶ際は、救急車の到着までに1と2を行うことが大切です。

熱中症を防ぐために

子供や高齢者、また持病のある人は熱中症になりやすいです。当てはまる方自身が気を付けなければいけないことはもちろんですが、その周りの人も一緒になって予防を行うことが大切です。具体的には、以下の４つのことに気を付けます。

1．暑さを避ける

暑い日の外出を避けましょう。換気や冷房・扇風機などで部屋を涼しくしましょう。風通しの良い服を着ましょう。

2．体調の悪い時は無理しない

体調の悪い時、食事をとれていないときは暑い環境に行かないようにしましょう。高齢者や持病のある方は特に、無理をしないようにしましょう。

3．みんなで見守る

同居されているご家族や、友達などと一緒にいるときは、異変がないか気遣い合ったり一緒に水分補給をする時間を作ったりしましょう。

4．こまめに水分補給をする

水分補給について

特に高齢者は、のどが渇かなくても水分補給が必要です。1日3回の食事に加え、コップ（約２００㎖）６～８杯（１日１・２～１・５L）の水分摂取を目安にしてみましょう。運動や農作業で汗をかく場合は活動を始める30分前にコップ２杯程度（２５０㎖～５００㎖）を何回かに分けて飲み、活動の間では、30分ごとにコップ１杯（２００㎖）程度を飲みましょう。活動が終わった後も、汗などで出た分を補うために飲む必要があります。また気温や湿度が高い日は、知らず知らずのうちにじわじわ汗をかいているため、いつもより〝こまめに〟水分摂取をしましょう。

何を飲んだらいいの？

水やお茶をのむ場合は、食塩が少なく脱水が改善されにくいので、梅干しや味噌汁などで適度に塩分を補給する必要があります。市販のスポーツドリンクは通常の水分補給としては十分ですが、頻繁に飲む際は糖分が多いため注意が必要です。経口補水液（ＯＳ－１（ワン））はバランスが良く推奨されますが、身近な販売店に売っていない場合があることや、値段が割高であることもあり、手が届きにくい方も多いと思います。家でも簡単に作れる経口補水液のレシピを載せていますので、是非ご家庭でも作ってみてください（左図参照）。

なお、高血圧や心臓病、腎臓病、糖尿病など持病をお持ちの方は、水分摂取の量や種類に制限がある場合があります。前もって、かかりつけの医師にご相談をしておいてください。

〈家でも簡単に作れる経口補水液〉

	500mLあたり	1Lあたり
食塩	1.5g(小さじ1/4)	3g(小さじ1/2)
糖分	12.5g(大さじ1.5)	25g(大さじ3)

最後に

健康長寿の３要素として、運動、栄養、社会参加が唱えられていますが、熱中症対策についても例外ではありません。適切な運動を行い、バランスの良い食生活を心がけましょう。また、新型コロナウイルスで閉ざされがちな社会参加ですが、こんなご時世だからこそ、みんなで見守り合いながら対策をしていきましょう！

松江生協病院「ご支援ありがとうございます」

写真左　株式会社 藤原技研工業
代表取締役会長　藤原　陽吉様
写真右　大田理事長

地元企業の藤原技研工業様より「医療従事者の感染対策に役立ててほしい」とマスク3000枚の寄贈をいただきました。

代表取締役会長藤原陽吉様はじめ藤原技研工業の皆様のあたたかいお気持ちに心から感謝し、マスクを活用させていただきます。

（事務長　高橋光一）

介護医療院「虹」虹のマスク

新型コロナウイルスの終息が見えない中、虹では多くの職員がマスク不足対策で手作り布マスクを使用しています。そのブームの始まりはなないろ住宅にお住いの石原さんです。石原さんは裁縫が得意で、これまで150枚近く作ったそうです。販売代金は出資金に。

石原さんのブラウスとご主人のマスクは生地がお揃いの仲良し夫婦です。

（なないろ住宅管理者　池田恵美）

前列中央が石原ご夫妻

松江市

新型コロナウイルス感染症の影響で生活にお困りのみなさまへ

※2020.6.1現在の情報です

❶収入が減った

＊緊急小口資金、総合支援資金
（無利子で貸し付け、上限額あり）
松江市社会福祉協議会:
☎0852-24-9026
（平日8:30～17:15）

❷家族のことで悩んでいる

＊高等教育就学支援新制度
（世帯収入が大きく減った時に、授業料減免や返済不要の奨学金を受給）
各大学の学生課
または**日本学生支援機構:**
☎0570-666-301（9:00～20:00）

＊男女共同参画センター:（DV）
☎0852-25-2602
（月・火・木・金10:00～16:00）

こんなときは
相談できる窓口があります

❸各種料金が払えない

窓口に猶予や減免、免除の相談を
・中国電力:
☎0120-715-303（平日9:00～17:00）
・松江市ガス局:
☎0852-21-0011（平日8:30～17:15）
・松江市上下水道局:
☎0852-55-4888（平日8:30～17:15）
・NHK松江放送局:
☎0852-32-0702（平日10:00～17:00）

・税金、国保保険料、後期高齢医療保険料、介護保険料、年金保険料、その他保育料、給食費等　**⇒お近くの自治体へ**
・市営、県営住宅家賃　**⇒お近くの自治体へ**
・携帯電話利用代金　**⇒各契約会社へ**
・生命保険や住宅ローン等　**⇒各契約会社へ**

❹失業した

＊雇用保険の失業給付
（失業前に一定の雇用保険加入期間がある方）
ハローワーク松江：☎0852-22-8609（平日8:30～17:15）
＊住居確保給付金
（住居を失う恐れのある方へ原則3カ月の家賃相当額を支給）
松江市くらし相談支援センター：☎0852-60-7575
＊生活保護
（収入が最低生活費に満たない場合にその差額が支給）
松江市生活福祉課：☎0852-55-5305（平日8:30～17:15）
＊事業者への支援（新型コロナの影響による雇用・労働相談）
島根労働局：☎0852-20-7009（平日8:30～17:15）

❺その他

＊松江市くらし相談支援センター:
☎0852-60-7575
（平日8:30～17:15）
住まいの支援／仕事の支援／家計の支援／食料の支援（フードバンク）／生活相談

＊厚生労働省HP
（生活を支えるための支援のご案内）

＊文部科学省HP（子供の学び応援サイト）

＊島根県新型コロナ対策
パーソナルサポート
LINE QRコード

＊松江市HP
（新型コロナウイルス感染症に関する各種相談窓口一覧）

＊松江保健所
健康相談コールセンター:
☎0852-33-7638

＊松江商工会議所
新型コロナウイルス相談窓口:
☎0852-32-0507

＊松江保健生協無料低額診療事業:
☎0852-23-1111

＊おたがいさままつえ:
☎0852-52-6795

ご不明な点は下記までご連絡下さい
松江生協病院 医療福祉相談室
(0852)22−1614

2020 健康チャレンジ企画

きっずチャレンジ 始まるよ～

期間 2020年7月～10月

記念品があります

子どもさんと一緒に
世界の国旗を調べてみませんか？

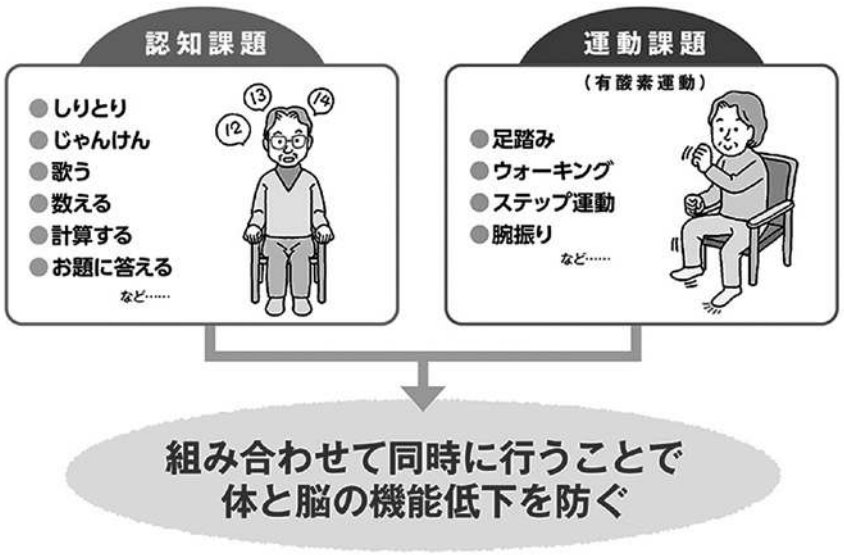
お申込み・お問い合わせは下記まで
松江保健生協
健康チャレンジ実行委員会
TEL 0852-27-3774

おうちでできる 簡単健康体操

リハビリ室　足立・椋木

認知症予防講座
～コグニサイズという考え方を知っていますか？～

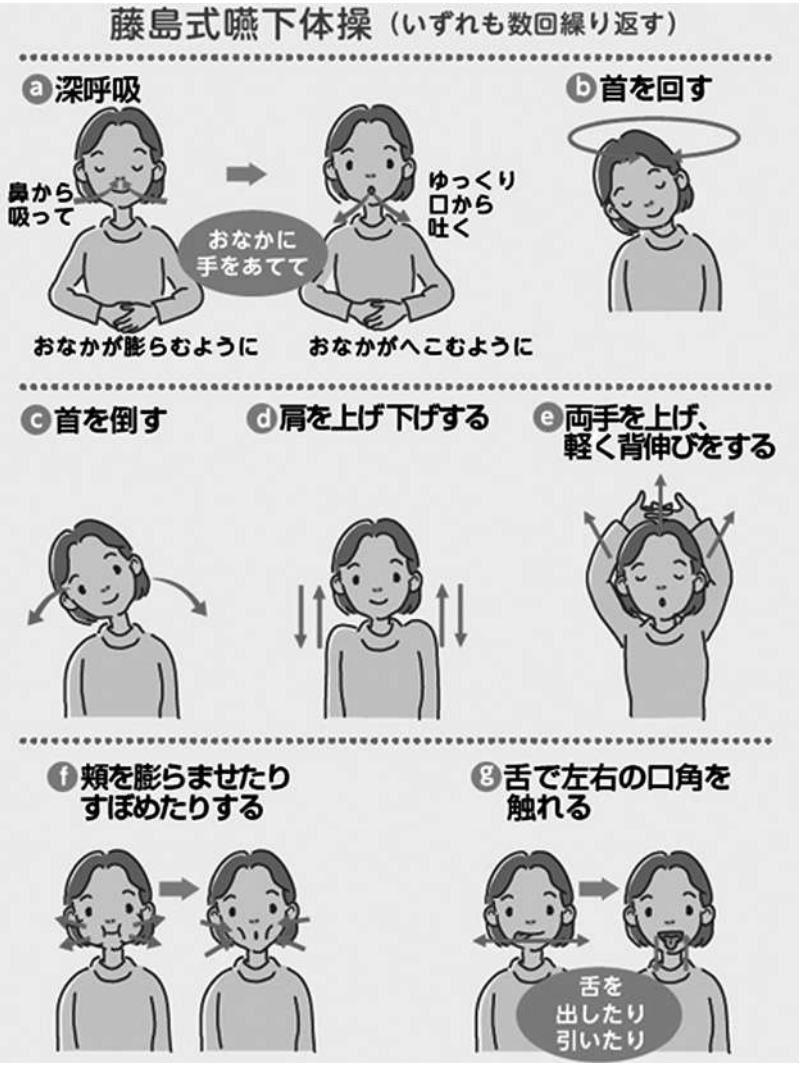
国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせてcognicise（コグニサイズ）と言います。Cognitionは脳に認知的な負荷がかかるような各種の認知課題が該当し、Exerciseは各種の運動課題が該当します。



コグニサイズは「運動しながら脳を刺激する」ことにより、認知症の予防、特に「軽度認知障害（MCIとも呼ばれます）」の方々の認知機能の維持、向上に役立つプログラムとして注目を浴びてきています。
ウォーキングや足踏みなどの簡単な運動に、ひと工夫することで、認知症予防の効果が大きく期待されます。皆様、是非意識して挑戦してみてくださいね。

やってみよう 嚥下体操

嚥下体操とは、食べるために必要な筋肉をトレーニングする体操です。
今回は、「藤島式嚥下体操」の一部を紹介します（イラストを参照）。



嚥下体操を続けていくことは、笑顔をつくることや、楽しくおしゃべりすることにもつながります。ぜひ皆さんも嚥下体操をしてみてください。

組合員のみなさんへ

塩と上手におつきあい
すこしお

すこしおレシピ大募集！

～今回は主食（丼物・麺類・炊込みご飯など）を募集します～

健康づくり委員会では、今年も“松江生協版”の「すこしおレシピコンテスト」を開催します。
「減塩料理」自慢のみなさんの、ご応募をよろしくお願い致します。

＜開催目的＞
①松江生協版の「すこしおレシピ」を募集し、「すこしお」生活を広く普及します。
②第３版の「すこしおレシピ集」を作成し、料理実習や班で広げ減塩生活に役立てます。
③コンテスト形式にし、健康づくりの「見せる化」をすすめていきます。

＜応募〆切＞
2020年**8月31日**〆切

＜応募内容＞
○今回は主食（丼物や麺類、炊き込みご飯など）を募集します。
○**1食分（一人前）塩分2g以下**を目安とします。

＜レシピの表彰と実習交流会＞
①健康づくり委員会と栄養課で協議し優秀者を表彰します。
②11月に入賞レシピの表彰と交流していきます。（予定）

＜連絡先・お問い合わせ＞
地域担当課（0852）27-3774　健康づくり委員会 大谷・錦織

わたしのまちの青空健康チエックのご案内（7月実施予定）

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
7/2（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
7/14（火）	法吉	みしまや春日店	10：00～11：00	血圧、体脂肪、筋肉量
7/20（月）	法吉	淞北台団地ふれあい交流館	10：00～11：00	血圧、骨密度、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 7月の開催予定のご案内

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
7/1（水）	にっこりサロン（雑賀）	にっこり文庫	10：00～15：00	コーヒー
7/10（金）	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、健康体操

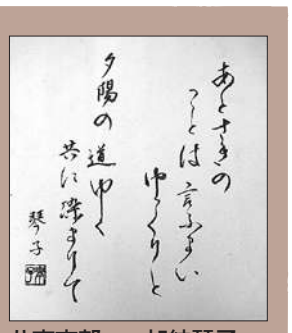
文芸コーナー

来年は　かならず観てと　さくら散る
森脇昭江さん

花見客　いないサクラが　さみしそう
大森正勝さん

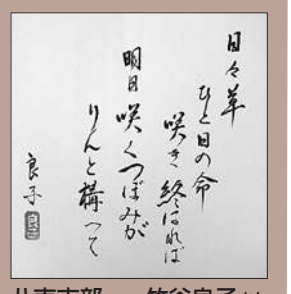
化粧せず　マスクを取れば　だれかしら
田中ケイ子さん

日本画「カワセミ」
法吉支部
田中カツ子さん
目や足など細かな部分に気をつかいました。



八束支部　加納琴子さん

「絵手紙」
朝酌支部
青山幸子さん



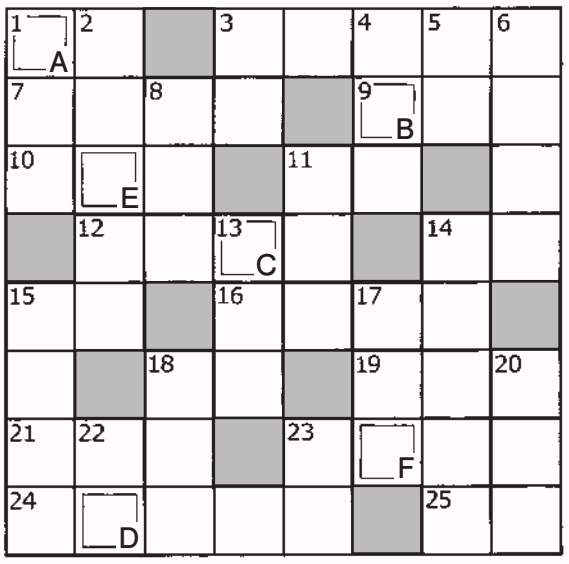
八束支部　竹谷良子さん

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) 夏の代表的な果菜
(2) 生後4週間までの赤ちゃん
(3) 目。○○シャドー
(4) 騒音。雑音
(5) 着物などの模様
(6) 細菌から作った感染症予防の薬剤
(8) 中学や高校の○○○
(11) 乙な味。山海の○○○○
(13) 壁に描いた絵
(14) 赤ん坊を運んでくる鳥
(15) 奉仕。○○○○精神
(17) 銀行などに預けたお金
(18) 詳しく調べて選ぶこと
(20) 幅の狭い道
(22) 灯○○。天文○○
(23) とら○○。○○ちり

【ヨコのカギ】
(1) 押し・巻き・にぎり・ちらしなどあります
(3) けん牛と織女がデートする場所
(7) 陽性ではありません
(9) 首都はバグダッド
(10) 地球の外側を回る惑星
(11) マップ
(12) 紙・組・線などの部首
(14) エア○○。パソ○○
(15) 医者がコレを投げると大変です
(16) 何か変。○○○○きてれつ
(18) 絵巻物「鳥獣○○」
(19) シメジ・マツタケ
(21) 聞いた人が感心する話
(23) 力闘。孤軍○○○○
(24) 水泳。○○○○○クラブ
(25) 団体や会の役員



解答欄	A	B	C	D	E	F

シ	ヨ	ウ	ブ	ユ	■	ク	ロ
オ	ク	ラ	■	ウ	イ	ル	ス
ヒ	■	ミ	ス	■	カ	マ	■
ガ	カ	■	イ	チ	ダ	イ	ジ
リ	ク	エ	ス	ト	■	ス	ン
■	セ	ン	■	セ	イ	■	ケ
カ	イ	ド	ウ	■	カ	ミ	ン
シ	キ	■	ミ	ド	リ	ノ	ヒ

【5月号の解答】
シンリンヨク

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 大特集

今月のおたよりテーマ①「海」です。

ニナ貝
海子さん

子どもが小さい頃、友達グループと一緒に海水浴と貝とりに行ってました。
ニナ貝をとって、ゆがいて針でねじりながら食べると、とてもおいしかったです。
今では全然とれなくなって、残念です。

海はいいヨナ～！
ひでさん

特に夏の海、潮風が何とも。魚釣り（海釣り）最高！時には大物も！コロナ早く終息するといいナー!!

頑張れ！
くまこさん

「海」といえば、隠岐の海です。小結になって嬉しいです。コロナが終息して大相撲が、再開されるのを待っています。隠岐の海 頑張れ！

夏の一大行事
石原都美子さん

海水浴は、こどもの頃の夏の一大行事でした。みんなで歩いて山を越えて古浦まで行きます。キラキラの海を見た時のうれしかったこと。今でも思い出します。帰りは、真っ赤に日焼けしてトボトボ再び山を歩いて帰りました。

思い出
めちこさん

私の実家はどん百姓でした。畑、田んぼ、山、牛を飼い、豚を飼い、にわとりを飼う。毎日毎日、休みもなく働く母…

昔は婦人会があり、唯一、夏に町内の人と子ども達が海水浴に行けたのです、母といっしょに遊べる!!前の日からうれしくてうれしくてなかなか寝れんかった…

砂で遊んだり、浮き輪を付けて遠くまで連れて行ってもらったり、かき氷食べたー。母との楽しい思い出です。

身を持って体験しました
勝部美紀枝さん

昔、娘が5才の時、海水浴に行き浮輪で泳いでいたので安心していましたが、ひょっと見ると頭だけ見えとっさに、髪を引っ張り難を逃れました。気付くのが遅かったらと思うと震えが止まりませんでした。浮輪から手が滑ったようです。子どもの行動には、一時も目が離せないことを、身を持って体験しました。

隠岐の島
石田佳代子さん

数年前の夏休みに、名古屋に住む息子一家と隠岐の島へ海水浴に行きました。水がとてもきれいで孫達は大喜びでした。
夕食の魚料理もおいしくて、又、出掛けたいと思っています。

残念でした
クボチャンさん

娘がまだ2才の頃、初めての海水浴に皆で行ったとき、「さあ～海に入るよ！」の掛け声で入ったとたん、水着が濡れたから「ぬぐ～」と言って泣いてしまいました。結局、海に入れず残念でした。

コーヒー
別所泉さん

海でコーヒーを淹れるのが大好きです。泳ぐのももちろん楽しいですが、砂浜で波の音を聞きながらゆっくりコーヒーを飲んだり読書したりするのも心が落ちついていいですよ。

「かたつむり親子」勝田美紀子さん

今月のおたよりテーマ②「願いごと」です。

終息
オオキイバアバさん

新型コロナウイルス感染の終息を祈る事だけです。今まで普通だった事が普通にできる様になる為に、1人1人が行動をしっかり考えて欲しいです。

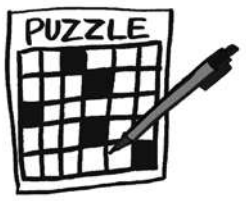
「コロナに負けるな！」
妖怪アマビエ

がまん
ペンさん

皆さんが今、一番の願いごと……それはコロナウイルスの一時も早く終息する事です。医療関係者は勿論、さまざまな所で活躍されておられる皆様の為に、皆で頑張り〝がまん〟をする時です。7月には過去の話に思われる様に……

一番の楽しみ
和田美子さん

今、クロスワードにはまっています。頭の体操と景品!!笑われますが、これが一番の楽しみです。当たればいいな!!



心から願っています!!
板谷裕子さん

7月号のテーマは「願いごと」それって、決まったことよ！これしかない!!と……

4月に新生活を始めかけた矢先、新型コロナウイルスの為に何人もの人が辛い日々を送っている。少なくとも、7月になれば終息の目処がついていることを願っています。

子ども達のことを考えると、4月～8月の5ヶ月間、大人も一緒に足踏みして我慢、次のステップ9月スタートを夢見て頑張って欲しい！

米国、西洋と歩調を合わせる良いチャンス。この大変なピンチをチャンスに変えられたらと心から願っています。

健康であること
強い体がほしいババさん

私の願いは家族が皆健康であること。何事もなく平凡に三食たべれて無事1日が終れば、それが一番の幸せです。

克服
藤井秀子さん

先人は、どのように困難な出来事を克服されたのでしょうか？これから先を生きる若人達（孫達）。いかなる困難にも打ち勝ち、人生を大切に生きて欲しいと願うばかりです。

●5月号の正解と当選者（40名・50音順）
正解は「シンリンヨク」　図書カードは毎月10日以降に発送します。

おめでとうございます

青木　弘子さん
赤木智恵子さん
安部　忠志さん
石原　彰さん
犬山　和子さん
岩田　映子さん
内田　充代さん
大野　厚夫さん
大道　淳子さん
奥原　澄子さん
重谷　隆洋さん
片寄　育子さん
景山　エミさん
門脇　英子さん
門脇　和子さん
木村　詔子さん
山藤　洋子さん
宅和　浩二さん
田中由紀子さん
土江喜久子さん
冨岡　輝孝さん
豊川　利子さん
中板　孝司さん
中尾　博徳さん
永瀬　光俊さん
中村和歌子さん
能海　正次さん
福井　鈴子さん
藤田　範子さん
福庭　義明さん
堀内　靖久さん
松井　邦夫さん
松本江津子さん
馬庭　陽子さん
三代　智美さん
森山　有世さん
矢野　博子さん
山根　建晃さん
若槻　周子さん
和田　照子さん
（同姓同名の場合があります）

320名の方から回答を寄せていただきました。（正解率98.4%）

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、9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。
●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。

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

しめきり　2020年7月31日
（当日消印有効）

自由投稿

ギックリ腰

三日月さん

先日、本当に突然「ギックリ腰に!!」こんなに何の前触れもなく痛くなるんですね。人生初の経験にまさにびっくりでした。かなりしんどくて当分動けず大変。改めて自分の身体に感謝し、いたわろうと思いました。心配で受診したところ、やはり?「加齢」のせいだとのこと。あぁやっぱり（笑）

片づけ

坂本未來さん

今、この時期外に出てリフレッシュしたいところですが、なかなか出来ず…。

ストレスをためないよう、家の中で普段しない押入れ掃除。たくさん片づけができました。スッキリ!!

散歩

岩田春子さん

健康保持増進のため、散歩している。1日1万歩と思うが、むずかしい。

松江市内もずい分変わってしまった。昔住んでいた辺りも歩くがわからない。思い出しながら歩く。帰宅後、新しく購入した地図で歩いた道を確認している。まだまだ歩いていない道が沢山ある。

知っていた松江が知らない街にならぬよう歩いています。（2年弱前から松江にUターンしました。）

ふれあい診療所や生協病院は両親がお世話になり、感謝しています。

GoGoGo!

ナナちゃんさん

山々の緑が色濃くなりました。周囲の田んぼからはカエルの涙き声がにぎやかになりました。気持ちはすっきりとはいきませんが、元気を出してGoGoGo!

もうすぐ80日

今岡照美さん

コロナで出かけられませんが、家の周りを歩き始めてもうすぐ80日です。1日1万歩、歩いています。万歩計がお友達です。

体調も良くなり、夜もよく眠れます。1人でもできるし、お金もかかりません。もうすぐ痩せると思います（たぶん）☺

ホウ酸団子作り

細田ちえこさん

今年もホウ酸団子作りをしました。コロナウイルスの不安で出席者は少なかったけれど、作ったものをたくさんの方々に配ってよろこばれました。早く安心して集まれるようになるといいですね。

期待しています。

山本拓さん

「強い体」5月号で「重点方針のまとめ」を興味深く読ませていただきました。人と人とのつながりの大切さを痛感しました。一人ではできないことを皆で協力して、安心安全な生活を築きあげていきたいと思います。これからも生協の活動を期待しています。

よい方向に考えて

希望のそよかぜさん

コロナ・コロナで大変ですが、良い方向に考えて、このチャンスに家族が話合う時間がもてたり、人のこと考えて、いたわり合ったり、優しい心で声かけできたり、時が過ぎれば笑い合える!!

宅急便

武田幸子さん

新型コロナウイルス感染症拡大。熊本に住む娘家族、母は検査技師。子供達は家で3ヶ月自宅勉強。

県外へ出かける事も出来ず、おかずを作っては、宅急便をしているばばです。☹

心づかいに感謝!!

西津田ヨーコさん

92才になる義母が一年間の病院での療養生活から介護施設に入所しました。

コロナウイルスの為、入居時にも、その後も見舞うことも出来ず気になっていました。そんな折、施設の方から元気に過ごす写真が送信されて来ました。

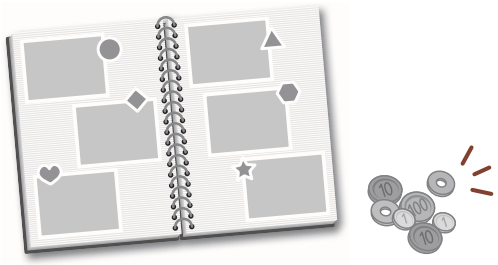
お花見に出かけた様子「さくら」と毛筆で書く姿…。まぁ!!と驚きました。うれしい!ここ一番の明るいニュースでした。施設の方の心づかいと義母に感謝しました。

片付け

大多和さとみさん

さわやかな季節になり、戸外で森林浴したいですが、今はおこもりです。

部屋の片付けをセッセとしています。思わぬお宝や懐かしい物を発見する楽しみもあります。



がんばりましょう

釜田律子さん

職員の皆様方も大変でしょうが、今しばらく、一緒にがんばりましょう。健康が大事って本当に思いますネ。歯みがき、あいうべ体操続けています。

嬉しくなってくる

のりちゃん

こんな事があったと写真がたくさん載っているがどこも小さく顔がわからない。しかし「強い体」は比較的大きく非常に良い。自分が載ってるとか見る（読む）側からしても知っている人が載っていたら、「頑張ってるんだな」とか「楽しんでるんだな」なんて思えてなぜか嬉しくなってくる。

試してみたいです

石橋直子さん

6月号の「漢方について」が良かったです。更年期に差しかかってきているので、不調に合わせた薬を試してみたいです。

「強い体」

田中ケイ子さん

71才です「強い体」をつくる為、週に1回体操に行っていましたが、コロナの影響で3月～行っていません。自分1人ではなかなかやる気が出ません。

早く終息するのを願っています。

「おたよりひろば」（9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!」です。どちらでも応募できます。

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の影響を受け、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

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

2020年7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

～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	
	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	本多	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 (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・5)	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。

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。

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。

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。

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