月刊 強い体

8月号
2020年8月1日
No.551

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→

松江保健生協の現況（6月末日現在）

組合員……33,950人
出資金高……1,560,670,100円
平均出資金額……45,970円
機関紙手配り協力員数……1,902人
手配り配布数……12,956部

つながって未来（あした）へ おたがいさまのひろがるまちづくり

昨年6月に、JAしまね、生協しまね、グリーンコープ島根、島根県労福協、松江保健生協、地域つながりセンターなどでつくる、「フードバンクしまね あったか元気便」が発足し、ちょうど1年が経過しました。

前年の5倍のひろがり、「緊急応援」も取り組む

昨年6月に正式発足した「フードバンクしまね あったか元気便」は、経済的な困難を抱える「就学援助世帯」（小・中学生のいる家庭）に、給食のない長期休校の夏休みなど年4回、お米をはじめ食品を届ける応援を取り組んできました。

これまでの古志原小学校に加え、津田小学校、第四中学校に取り組みがひろがり、昨年度は、のべ392家族、1400人が利用されました。このうちの約8割が「ひとり親家庭」です。届けた食品は、お米、レトルト、麺類、お菓子など6トン、前年の5倍以上の取り組みになりました。今年の5月には、コロナ感染禍のなかで「緊急応援」に取り組み、約750キロの食品を届けました。さらに、6月にも多くの製造業の方々のご協力で牛乳や卵など、457キロ余りの「緊急応援」も取り組みました。

冬休みのパッキングには97人のボランティアが参加しました

1400人を超える「支える側」のひろがりも

この取り組みを広げることができたのは、何よりも1400人を超える人たちから、お米3トン、寄付金約150万円を寄せていただくなどの支えがあったからです。松江保健生協の組合員・職員からもお米1・2トン、寄付金70万円を上回る募金が寄せられました。運営委員が手分けして地域の組合員によびかけ、2キロ、3キロのお米を出し合った支部の取り組みや100円、200円、なかには高額な募金まで、のべ400人以上の組合員・職員の方から資金が寄せられました。

1箱に10キロ～15キロの食品をパッキング

「おたがいさまの輪」を町から町へ

フードバンクしまねのホームページのタイトルは、「つながって 未来（あした）へ」、『おたがいさま』のひろがるまちづくり」です。こうした、お母さんやこどもたちの家族が地域や社会から「孤立」することなく、「自己責任（論）」に悩むことなく、誰もが「困ったときは、おたがいさま」で支え合う「あったかまちづくり」の願いが込められています。

県内には、2016年度現在、就学援助を受ける子どもたちは、小・中学生の全体の15%、約8000人います。さらに、6歳までの就学前と高校生を含めると倍の1万数千人が見込まれます。まだまだ、手の届かない、わたしたちの取り組みですが、夏休みから、城北小学校も加わり、松江市内で4つの小・中学校に増える見込みです。学校や地域団体とも話し合いながら取り組みの輪を広げていくこと。あわせて、「支える輪」の広がりづくりも大きなテーマです。

この取り組みを通じて「困ったときは、『おたがいさま』」の輪を、町から、さらに次の町に広げていきたいと思います。

（2頁上段へ）

3つの応援のお願い

お米で応援・お金で応援・時間で応援

20年度は、利用する小学校も1校増えることになりました。
年間4トンを超えるお米が必要となる見込みです。費用も宅配料や補充食料費など直接経費だけ年間約200万円見込まれます。
みなさまの、ご理解、ご協力を引き続きお願いします。
お米は玄米を基本としております。古米でも冷蔵庫で保管されたものならOKです。
パッキング・発送作業ボランティアの日程は詳しくはホームページをご覧ください。

ご連絡先
地域つながりセンター
松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL：0852-67-3088／FAX：0852-67-6890
ホームページ https://foodbankshimane.com

〝知らない人同士、思い合える〟

昨年4回の発送作業には、地域の民生児童委員、地区社協、学校関係者、仕事帰りの方など、のべ273人のボランティアが参加しましたが、地域団体や市民と一緒にとりくんだことも特徴です。

参加したボランティアは「利用されている方々が結構おられることを知って、びっくりしました。一つでも多くの笑顔が各家庭に増えたら、うれしいです。」（高校2年）、「とても気持ちが温かくなり、よい経験をさせていただきました。」（島大生）、「いろいろな状況の人がいることを、多くの人が知る機会になると思います。顔も知らない人同士、思い合えるのは素敵。」（主婦）などの感想が寄せられ「地域の子どもは、地域で一緒に育てる」を合い言葉に市民、高校生や大学生など、多様な人たちの輪が広がりました。

高校生や学生など若い人たちの姿も

〝気にかけてくれる人がいることが安心感〟に

利用したお母さんたちからも、「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、すごく救われます。感謝でいっぱいです。」（母子2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す。たくさんの方に支えられていることを忘れずに、前向きに頑張っていきたいと思います。」（母子5人家族）、「朝から夜まで仕事でいないので『家にあるものを食べなさい』になりがちです。元気便が届いたときの子どもたちの明るい笑顔！私もやった！と声を上げて喜びました。気にかけてくれる人たちがいるという安心感が、ありがたいです。子ども2人とも入学です。明るい気持ちで春休みが過ごせそうです。」（母子3人家族）などの声が寄せられています。

事業所だより

生協病院グループ

新卒看護師がんばっています！

4/9～

今年度4月に入職した新卒看護師17名は、入職時の全体研修を終え4月9日から各部署に配属となりました。一部の病棟では夜勤の体験研修を行い、新卒看護師からは「夜間の患者さんの様子をしっかり観察し少しの変化にも気づく事が大切だと感じた。」と感想がありました。部署配属後も毎月集合研修を企画し、食事介助の方法や輸液ポンプの取り扱い、心電図のとり方の実技演習も行っています。コロナ禍の中で研修は会場を分散し、3密に気をつけながら開催しています。新卒看護師からは「患者体験して姿勢によって食事の飲み込みやすさが違い驚いた。」「普段なかなか機器を使用する機会がないので使い方や留意点を実際に見て学ぶことができて良かった。」と感想がありました。（新卒教育担当　佐藤）

検査技師より心電図のとり方や実技演習を受けました

輸液ポンプの取り扱い操作についてのレクチャー

松江生協病院では

24時間救急対応をしております。

いただいていません

初診時選定療養費

差額ベッド代

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、こちらのQRコードからお入り下さい。

8月のオレンジカフェ「なのはな」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　8月23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影響で、オレンジカフェ「なのはな」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。

6月28日（日）のオレンジカフェ「なのはな」は、全員で、柏餅づくりをして楽しく開催しました。

お申込み・お問い合わせ先　介護医療院 虹 在宅支援室
平日 電話(0852)27-8977（平井）　休日 080-6323-8482（池田）

ちょっと気になる食事の話

免疫力をアップする夏の食事

松江生協病院 栄養課 管理栄養士 山田島（やまだしま） 理佳（りか）

免疫とは

以前から「免疫」という言葉はきかれていましたが、新型コロナウイルス感染症の流行によってさらに広まったのではないかと思います。テレビ番組の報道や雑誌の特集で、また、スーパーの食料品売り場で「免疫力をアップ！」等と表示されている食品をいくつか目にします。

免疫とは「病気から免れる」、つまり自分の体に入ってきた病原菌（異物）から自らの力で体を守る仕組みです。

免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」の2つにわけることができます。

「自然免疫」とは、もともと体に備わっているもので、いろいろな病原菌（異物）に対して素早く力を発揮します。いわば剣道の団体戦でいうと、先鋒の役割といったところでしょうか。

「獲得免疫」とは、一度かかった病気にかからなくする免疫のことで、自然免疫の攻撃から逃れた病原菌（異物）に対して反応します。以前病気にかかったことで、又はワクチンの接種によって獲得される免疫、ということで「獲得免疫」といいます。獲得免疫はその力が発揮されるまでに時間がかかりますが、極端な栄養不足でない限り力は安定します。しかし、自然免疫は加齢やストレス、偏食や睡眠不足などの生活習慣によって左右されやすいといわれています。

免疫力をアップする食事とは

私達は生きていく上で栄養を補給すること、つまり食べることが欠かせません。体に入ってきた食べ物は腸内で消化、吸収されますが、免疫細胞のおおよそは腸にあるといわれています。腸内環境を整えることは免疫力を高めることにつながるといわれていますので、発酵食品や食物繊維、オリゴ糖を多く含む食品を積極的に摂るようにしましょう。

発酵食品は腸に良いとされる菌（善玉菌）が含まれています。また、食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサになります。

腸内の免疫細胞はこの善玉菌によって活性化します。継続して食生活に取り入れながら善玉菌を増やしましょう。発酵食品の代表的なものにヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチ、甘酒などがあります。（但し、塩分のあるもの、糖分の多いものは摂り過ぎに注意してください）。食物繊維やオリゴ糖の代表的なものは、芋類、きのこ、海藻類、寒天、果物（特にバナナやりんご）などがあります。

また、免疫細胞は主にたんぱく質からつくられており、たんぱく質を適度に摂ることも大切です。年齢を重ねると魚や肉類を摂らず、ごはんと漬物、又は麺類などの簡単な食事で済ませる方が少なくありません。たんぱく質は筋肉のもとでもあります。筋肉は使うと壊れ、常につくりかえられています。筋肉がつくりかえられないと、筋肉量が減ります。筋肉量が減ると体温が下がり免疫力が低下します。（体温が下がると血行が悪くなり免疫細胞が体全体に届かなくなります。）（図1参照）

他にも野菜や果物に多く含まれているビタミン、ミネラル類も免疫機能を維持するためには必要な栄養素です。

つまり、免疫力を高める食事とは「いろいろな種類の食材を摂る」ことなのです。

食品は栄養素の働きで分けることができます。今回は3色に分けた場合をご紹介します。（図2参照）

臨機応変に考えて

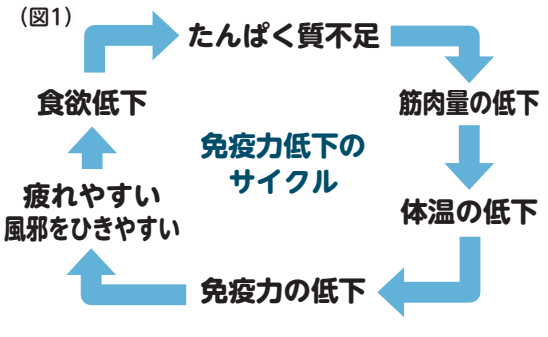
そうは言っても、いろいろな食材を毎日摂り続けることは容易なことではありません。またそればかり考えて食事作りをしていると、心が苦しくなってしまいます。

食事作りが大変なときは、市販品（例えば総菜、レトルト食品、缶詰、冷凍食品）、弁当や外食を利用してみてください。昔と比べ一人ひとりの生活スタイルに合わせた食品や健康志向のニーズに応じた食品が数多くあります。食品の多くは栄養成分表示が記載されていますので、食品を選ぶ時にこれらをみるようにしてみたり、3つの食品群を参考にしながら献立を立ててみてください。

時代とともに食品も進化します。ご自分の生活スタイルに合わせて臨機応変に食事作りを楽しんでください。

参考文献）日本栄養士会雑誌　2020・6

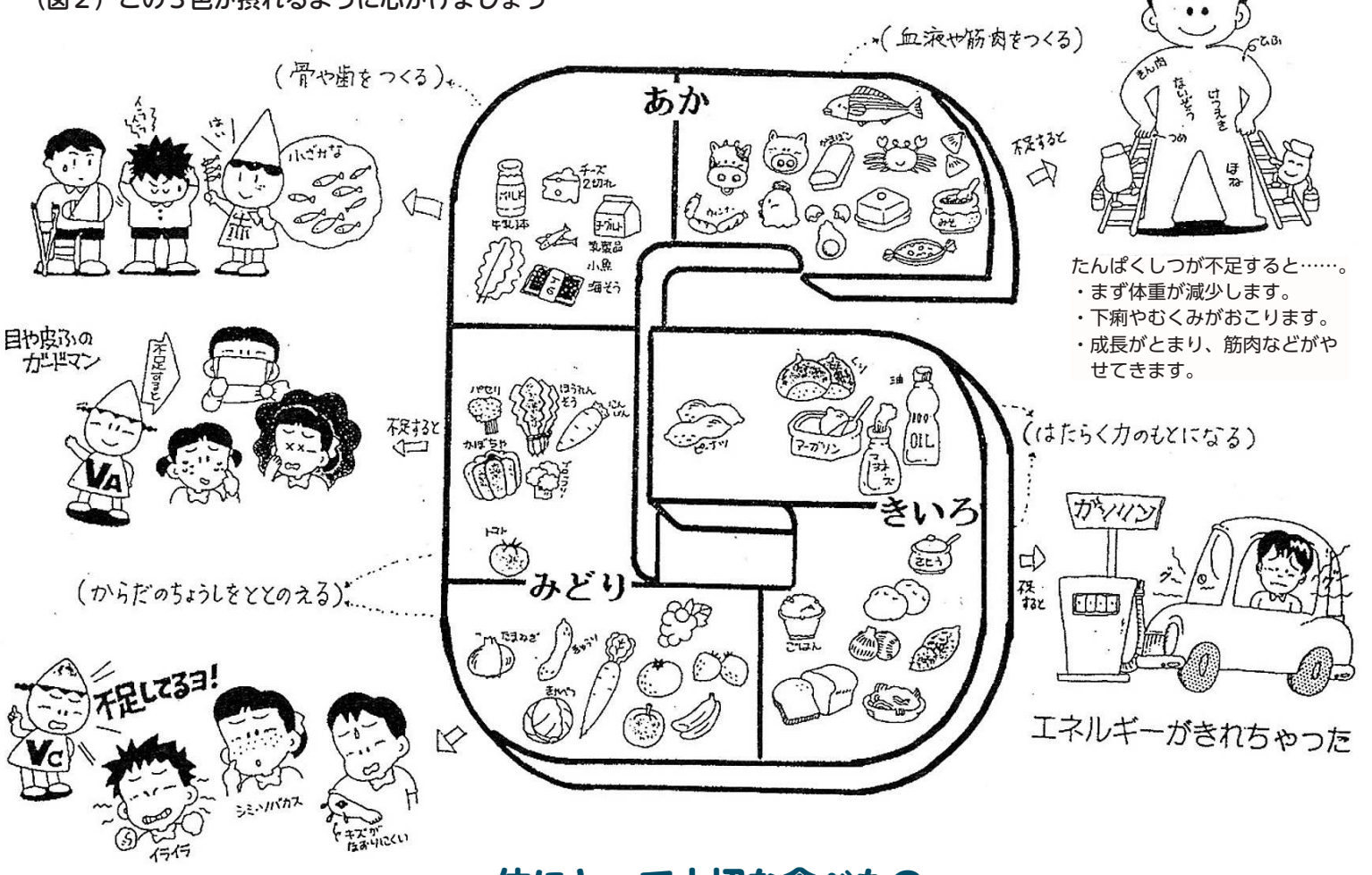
（図1）



栄養素の働きから食品を3つの色に分けると…（3つの食品群）

赤	主に血液や筋肉のもとになる（からだをつくる）	卵　肉　魚　大豆　大豆製品
		牛乳　乳製品　小魚　海藻類
緑	主にからだの調子を整える	緑黄色野菜
		他の野菜　果物　きのこ
黄	主にからだのエネルギーのもとになる	ごはん　麺類　芋類　砂糖　パン
		油　マヨネーズ　マーガリンなど

（図2）この3色が摂れるように心がけましょう



松江保健生協

第75回通常総代会が開催されました。

6月27日（土）。松江市総合文化センター（プラバ）に於いて第75回通常総代会が開催されました。今回の総代会は、新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、総代の皆さんが会場に集まられる従来型の総代会ではなく、書面議決による参加を呼び掛けたため、参加者は全体で40名余りの規模での開催となりました。

大田理事長から「新型コロナ禍の中、フレイル・オーラルフレイル予防、すこしお生活、仲間でチャレンジなどの取り組みや、「フードバンクしまねあったか元気便」を他の団体と協同して本格実施するなど、地域のネットワークを広げる取り組みを大きくすすめることができた一年でした」と開会挨拶がありました。

大田理事長

高濱院長

その後、祖田専務より「2019年度のまとめ・2020年度重点方針案」、「決算・予算案」などが提案され、議案はすべて圧倒的賛成多数により採択され、最後に高濱院長から「コロナの影響により4、5月の保健生協の医療活動、経営は大きく落ち込む結果となっていますが、皆んなの力を一つにして困難に打ち勝っていきましょう」との閉会挨拶がありました。

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

わたしのまちの青空健康チエックのご案内（8月実施予定）

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
8/20（木）	法吉	淞北台団地ふれあい交流館	10：00～11：00	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 8月の開催予定のご案内

日　時	支　部	会　場	時　間	内　容
8/5（水）	にっこりサロン（雑賀）	にっこり文庫	10：00～15：00	コーヒー

お手軽レシピ

豆乳そうめん

エネルギー 410kcal
塩分 2.2g

具材やつけ汁を工夫すればいろいろな種類の栄養が摂れる料理に変身します

材料（1人分）
- そうめん（ゆで）……200g
- ささみほぐし……20g
- 錦糸たまご……30g
- きゅうり……40g
- プチトマト……20g
- ※つけ汁
  - 豆乳……100ml
  - だし汁……30ml
  - めんつゆ……20ml
  - すりごま……3g
  - 葉ねぎ……3g

1. そうめんを茹で冷やしておく
2. ササミ肉をゆでほぐしておく（サラダチキンでも代用できます）
3. きゅうりは千切りに、卵も薄く焼いて千切りにする（市販の錦糸卵でも代用できます）
4. ※の材料を全て混ぜ合わせる

味噌ヨーグルト和え

エネルギー 50kcal
塩分 0.5g

ヨーグルトは無糖であればお好みではちみつを加えてもよいです
干しぶどうや砕いたナッツを加えてもよいです

材料（1人分）
- かぼちゃ……50g
- きゅうり……30g
- ※
  - コーン缶……5g
  - ヨーグルト……10g
  - みそ……3g

1. かぼちゃは一口大にカットしてレンジで加熱し軟らかくしておく
2. きゅうりは輪切りにカットする
3. ※を混ぜ合わせたところに冷めたかぼちゃ、きゅうり、コーンを入れ混ぜ合わせる

おたがいさま支えあい基金 募金のお願い

「無料低額診療事業」や「おたがいさま支えあい基金」を支える募金にご協力をお願い致します。現在の貧困問題は、本人や家族の病気や怪我、倒産による失業、年金生活への移行など、日々の生活で、あることがきっかけで生活困窮におちいる可能性が誰にもおこりえる状況となっています。貧困は地域の問題として、地域で支えあうことが必要と考えています。多くの方に支えられる取り組みになるよう、みなさまのご協力をよろしくお願い致します。募金には以下の方法があります。

2019年度無料低額診療申請状況をナレーション付動画でホームページに追加しています。ぜひご視聴下さい。

スマートフォンで読み取って下さい。

募金箱

生協の各事業所におたがいさま支えあい基金の募金箱が設置されています。また、地域の支部企画でも募金箱を設置していることがあります。

つながる募金

ソフトバンクが運営するつながる募金サイトから募金ができます。ソフトバンク利用の方は毎月の利用料と一緒に支払われます。ソフトバンク以外の方はクレジットカードからのお支払いになります。いずれも、スマートフォンやiPhoneから申込み頂けます。

スマートフォンで読み取って下さい。

だんだん積み立て

毎月または希望月に銀行・郵便口座から引き落としができます。専用の申込み用紙があり、銀行・郵便口座の口座番号、届出印が必要です。すでに「だんだん増資」を利用頂いている方は募金申込み用紙に口数、引き落とし月を記載いただきます。１口100円です。

おたがいさま支えあい基金に関するお問い合わせ先

松江保健生活協同組合

松江市西津田８-８-10　役員室 長谷川まで
TEL 0852-22-0723　FAX 0852-24-1589

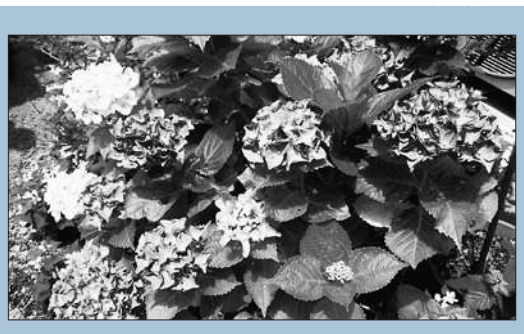
文芸コーナー

とこしえの　夢をはぐくみ　天の川
東出雲町　杉多琴与さん

盆おどり　足腰よわり　よろよろと
古志原東支部　岩谷和子さん

黒田町　アップルパイさん

「クラフトテープで作ったかごとバッグ」
諏訪晴子さん



出雲郷支部「紫陽花」
出雲郷のかっちゃん

「今年も平和への願いを込めて折りました」
古志原東支部　組合員さん

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、10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8月31日
（当日消印有効）

●6月号の正解と当選者（40名・50音順）

正解は「ミズバショウ」

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

安食　弘子さん
足立　敏夫さん
安部　紀子さん
池田真由美さん
井原　陽子さん
入江恵美子さん
岩田智恵子さん
牛島　武子さん
内川　初枝さん
遠藤　良江さん
狩野　茂夫さん
神田貴美子さん
岸本　啓さん
越野　禮子さん
小西　孝子さん
庄司　陽来さん
高木　悦子さん
田中　功男さん
土山佐代子さん
坪倉　重信さん
長澤　弘子さん
長野　隆さん
長棟　隆志さん
野田麻由美さん
成相　春枝さん
原　フミエさん
原　ミサ子さん
平井　出さん
深田　弘志さん
藤原智恵子さん
堀内　節子さん
前田　保子さん
牧田　夏江さん
松浦久美子さん
丸井　育子さん
三島　美年さん
三輪喜美代さん
村上　博子さん
女鹿田玉枝さん
渡部クニ子さん
（同姓同名の場合があります）

293名の方から回答を寄せていただきました。（正解率96.3%）

おたより ひろば 大特集

今月のおたよりテーマ①「暑さ（残暑）対策」です。

ゴーヤカーテン

はとぽっぽさん

夏は「ゴーヤ」、庭に（ベランダ）プランター8個並べて日陰を作ります。窓からは緑のカーテンで眼にも涼しいです。ゴーヤカーテンのおかげで2度くらい涼しい感じです。朝、昼、夕、土が乾いたと思ったらジャブジャブ根元にかけます。夏の水は貴重なので台所、風呂水（冷めてから使う）、洗濯すすぎ水を取りおき、しっかりかけます。水をかけると涼しい風が吹いてきます。実は期待はできませんが、涼しさは満点！種を取っておいて翌年蒔きます。ちゃんと芽を出してくれるお利口さんです。

おなかを冷やさないこと

匿名さん

こまめに水分を摂る事と真夏でも冷たい飲み物を控え温かい煎茶コーヒーでおなかを冷やさない事を心掛けています。

米寿過ぎても夫婦共々元気です。

トマトが赤くなると…

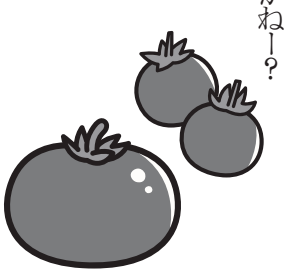
メダカのママさん

とにかくトマトが大好きな私。

暑さに強いのも、残暑に負けないのもトマトあっての私です。

水代わりにミニトマトをお口にポン・ポーン!!風呂上りにガブリ!!

ジュースにしたり、惣菜としても毎日食卓に。まっ赤に熟れたトマトが待たれます☺お医者さん青くなられますかねー？



これでダメなら

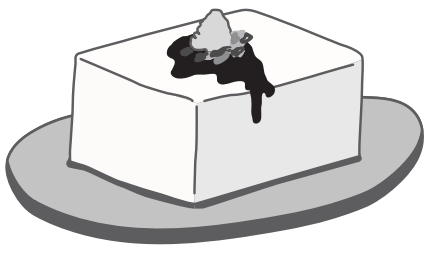
S・Kさん

私の暑さ対策としては、今年自宅の屋根や外壁の塗装をしました際に、遮熱塗料を使ってもらったことです。ですが、近年の暑さは大変厳しいので、これでダメなら近くの大手スーパーへ行くかなと思います。なにせ、自宅にエアコンを設置していないので、どこかへ避難するしかないのです。

冷や奴

N・Yさん

私の暑さ対策は、夕食に冷や奴を食べる事です。毎日豆腐を4分の1に切って、冷蔵庫に入れて、夕食に食べると一日の疲れや暑かったことも忘れます。もう10年近くやっている私の暑さ対策です。



今月のおたよりテーマ②「私の健康チャレンジはこれだ！」です。

健康チャレンジを前にして

キティ・ママさん

1ヶ月に数回は、ちょっと遠出をし、友達や主人と、風景やおしゃべりを楽しみながらウォーキングしたいと思っています。

動く事

村松洋子さん

新型コロナの為に家にいて、体を動かす事に一生懸命です。暑くなるとなかなかむずいので、暑さを考えながら動く事を心に留めてがんばります。

続けなくては

おらふさん

50代になってからは、同じように食べているつもりなのに、下腹部に脂肪がついて、体重もジワジワと増え…運動不足解消にラジオ体操を始めました。TV番組を録画し、自分の良い時間に…続けなくては!!

誓い

藤井佳子さん

「強い体」6月号に載っていた「〝健康寿命〟をのばそう」でスクワットなど、わかりやすかったので、やってみました。

水芭蕉の花言葉は〝美しい思い出〟〝変わらぬ美しさ〟。美しく年を重ねて行きたいと誓う私です。

今月のクイズ

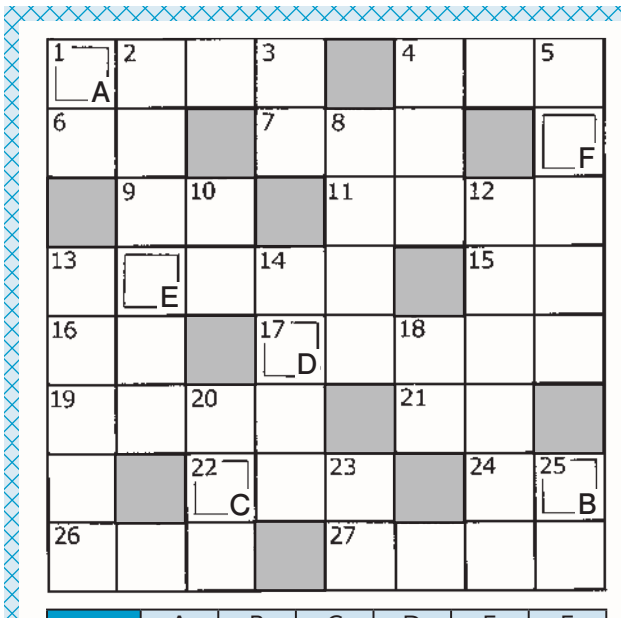
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

(1) 乙・織・かぐや
(2) 皮に綱目の筋がある、ジャコウと呼ばれる果実
(3) 着せ替え人形の代名詞○○ちゃん人形
(4) 時代劇の俳優がかぶります
(5) 一般的には五百円玉
(8) 人の境遇。○○○○相談
(10) 鬼の頭に生えています
(12) 青森の有名な夏行事、今年は中止です
(13) 氷水とも言います
(14) 出かけて楽しみます
(18) サウナ風呂の○○時計
(20) 履物をはいたままの足
(23) 出船のとき鳴らします
(25) 七つの次の数

【ヨコのカギ】

(1) 「向日葵」の読み方は
(4) 話のやりとり。英○○○
(6) 鳴かないセミはオス？それともメス？
(7) 混み過ぎた状態
(9) 革が化けると？
(11) 飼い主のいない猫
(13) ことわざ「○○○○○より年の功」
(15) 人差し指と中指で○○サインを出す
(16) 度量衡の単位で「千」
(17) 映画では西部劇
(19) 水の都の名物の小舟
(21) 夏は枝豆で○○ビール
(22) スピード。○○○制限
(24) つるつるした表面
(26) 利子や金利
(27) 入り乱れて立つこと



解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	カ	シ	■	ジ	ヨ	ウ	ギ
サ	ン	グ	ラ	ス	■	エ	イ
ガ	■	サ	ク	■	ヒ	ハ	ン
オ	ニ	■	セ	ミ	ナ	ー	■
■	ユ	ビ	キ	リ	■	ス	ズ
コ	ウ	ラ	■	ヨ	コ	■	ジ
ロ	バ	■	タ	ク	ジ	シ	ヨ
ナ	イ	テ	イ	■	カ	ロ	ウ

【6月号の解答】
ミズバシヨウ

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

自由投稿

一番のクスリ

森山捷恵さん

新型コロナウイルスでプールの水中ウォーキングをやめ、家に3ヶ月自粛生活して、その間、スクワット、かかと上げ、ラジオ体操、散歩していたのに、いざ外出してみると、バスの乗り降りが思うように出来ず、冷や汗ものでした。筋肉が落ちるのは早くて…

プールに通い出したら、楽に乗り降りが出来、もう私の健康チャレンジは水中ウォーキングが、一番のクスリと悟りました。

舌のクリーニング

マーチャンさん

かかりつけ医からすすめられて舌のクリーニングを毎日している。歯ブラシの小さいような器具で舌の奥から手前にこすっている。歯磨きは、3回、舌清掃は1回と決めて毎日励んでいる。

マスク

かわたっちさん

いつになったらマスクがはずせるようになるのでしょうか?夏になったらあせもも出来るかもしれませんね😉

早くマスクもはずして大きく深呼吸が出来ますように。

〝ホッ〟としています

中村美穂子さん

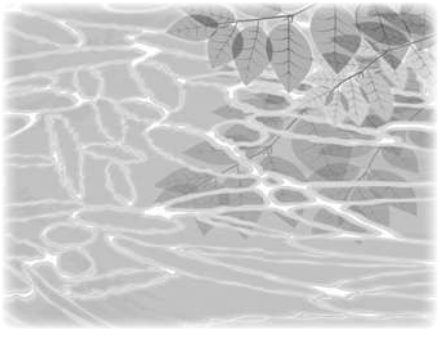
なかなか〝コロナ〟も終息せず、外出もしにくい昨今です。そろそろ出歩こうかな?運動不足になり、少々太りぎみです。

新卒の孫娘も東京へ行ったきりで、心配していましたが、やっと来週から出勤だそうで〝ホッ〟としています。入社式はあるのかな~。

気分は最高

石倉愛次さん

五月晴れは外へ出かけるのが一番。遠方ではなくとも近くで良い。日吉切通しを出発し、剣神社に立ち寄り、意宇川沿いに、出雲国府跡までゆっくり歩いた。車も通らず、川の流れの音とさわやかな風を受けて若葉の小路は気分最高でした。



コロナよ! さようなら

N・Tさん

コロナ、コロナで5月も終わりました。施設にお世話になっている母にも会っておらず、私の顔を忘れているのではないのか?と思ったり…。早く元のように自由に行動が出来ますように!

よかった!!

浮雲人(はぐれびと)さん

妻が44年前に見た夢を今楽しんでいる。子どもの世話をする仕事。その頃は壁が高く困難だった。

それが現在、看護師さんの子どもの面当を見る。とても気に入っている様だ。よかった!!

大変です

匿名さん

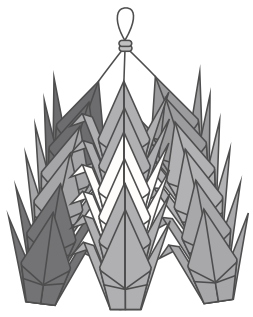
87才の主人は老眼鏡、補聴器にマスクが参加し、耳が大変です。

残念です

石原満子さん

原水爆禁止広島大会への参加が中止。

折り鶴の準備を始めようと思っていましたが残念です。早く(コロナ)おさまり、平和な生活が出来る事を日一にちと願うばかりです。

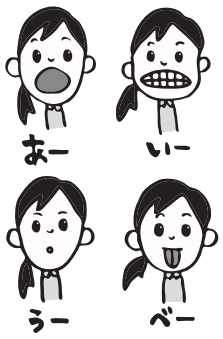


いつまでも

M・Iさん

毎月強い体が届くのが楽しみです。

あいうべ体操一日30回を続けています。76歳いつまでも若さを保ちたいと思います。



今、思えば

羽部幸子さん

1月10日に夫がガンで亡くなりました。

まだコロナ騒動が起きる前でしたので、1ヶ月間緩和病棟の病室で泊まり込んで看病する事が出来ました。

子どもや孫、知人、友人がひんしゅくを買う位、毎日見舞いに来てくれて、賑やかな最期を過ごす事が出来て、今思えば幸せでした。

尾瀬

コスモスさん

6月号のクロスワードの答え〝ミズバショウ〟で、尾瀬の風景を思いうかべました。

行きたいと思いながらまだ行けていない場所です。コロナで外出自粛しなければならず、こんな時には、よけいに行きたい行楽地が頭をよぎります。

梅シロップ

安部寛子さん

今年も梅の実がとれる季節となり、早速梅シロップ作りをしました。できあがったら炭酸水でわって飲むとスッキリするので、毎年作っています。

やめました

野津幾子さん

暑くなって来ました。コロナの事もあり家でもマスクをつけていましたが、熱中症の心配もあるので、人に会う事もあまりなくマスクはやめました。

何が正しい対策かわからない病は困ります。早く元の生活に戻りたいです。

悲しくさみしい

多肉っ子さん

夏の全国高校野球が、コロナの影響で中止になりました。

日本中で、さまざまな行事がなくなり、悲しく、さみしいですね。

普通の生活に戻れるのはいつでしょう。皆で耐える時ですね。

ありがたい時代です

Sohloen Bahbaさん

コロナで他県に住む子どもや孫と会うことが出来ませんのでもっぱらビデオ電話での会話です。ありがたい時代ですね。

ホドホドが一番

K・Fさん

新型コロナウイルスでの外出自粛で体が……、ですが、毎日のウォーキングや簡単なヨガで体を動かし、手と頭の体操は手芸でとやりすぎて、ついには肩こりに!!何事もホドホドが一番ですネ。反省々

「おたよりひろば」(10月号)の募集テーマは「私のコロナ対策」「秋になったら」です。どちらでも応募できます。

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8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

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。

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・4)	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。

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

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