



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員	33,326人
出資金高	1,670,247,800円
平均出資金額	50,118円
機関紙手配り協力員数	1,897人
手配り配布数	12,512部

# 4月号

2023年4月1日  
No.583

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

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→



## フードバンク みんなの笑顔 みんなで応援 わたしたちは、食品提供を通じて 支部や地域でくらしと子育てを応援します!



運営委員さんと理事とで仕分け

各支部では地域で何か出来る取り組みをと「フードバンク応援バザー」や応援企画が取り組まれています。

### 支部や地域で 応援企画を開催

コロナ禍の長期化や食品の相次ぐ値上げの影響、小・中学校の取り組みも広がり、昨年12月の276世帯1、289人、14校から今年3月では、390世帯1、396人17校へと増えました。

### 支え合いの輪が 広がっています

松江保健生協ではフードバンクあったか元気便の支援(お米・食料品・寄付・作業のボランティア)が、生協の組合員の中で回を重ねる度に広がってきています。



古志原支部 はっぴいサロン/  
フードバンク応援バザー

フードバンクの支援には「食品で支援」「お金で支援」「時間で支援」が出来ます。私達一人一人が身近に出来ることを行動に支え合いの輪が広がればと願っています。コロナ感染の不安な中でも人と人とのつながり、思いやりの気持ちの大切さを改めて確認し、誰もが安心して暮らせるこの取り組みをつなげ続けて行きたいと思えます。(佐渡)



千酌支部/支部企画での募金活動



生協病院社保平和委員会のメンバーでのパッキング作業



夕方、ボランティアさんが仕事を終え体育館に集まってパッキング作業

## お米募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄米)の寄付をお願いしています。古米でも冷蔵庫で保存されていたものならOKです。キロ数は問いません。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

〈ご連絡先〉

「あったか元気便」事務局

松江市西津田3-5-16 JAL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>



フードバンクしまね  
あったか元気便  
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN

## 寄付金付きの 自動販売機が やってきた!

すわあ  
わあ  
すわあ

この度、「フードバンク応援自動販売機」が完成し、ローソン駐車場横、生協病院2階家族控え室、南別館入口前、ふれあい診療所1階、3階に計5台を設置いたしました。飲み物購入額の一部がNPO法人フードバンクしまね・あったか元気便に募金されます。フードバンクの活動は企業や個人からの募金や補助金によって運営されています。この子育て支援の取り組みが発展、継続できるようにみなさまのご協力をお願い致します。



「大腸がん検診を受けよう」(後編)

松江生協病院 消化器内科 医師 数森 秀章

「ちょっと気になる病気の話」

### 大腸がん検診の方法(図1)

大腸がん検診として推奨できる方法は「便潜血検査」です。これは2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。

がんやポリープなどの大腸疾患がある場合、大腸に出血した目には見えないような微量な血液も検出されます。大腸がん検診が推奨される年齢は40歳以上の健常者です。大腸検診は毎年定期的を受診することが推奨されています。

### 大腸がん検診の疑問

#### ①「いじやばい」No.??

市町村で実施しています。

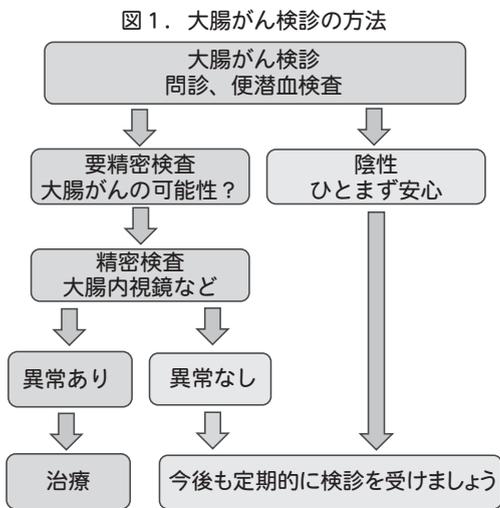
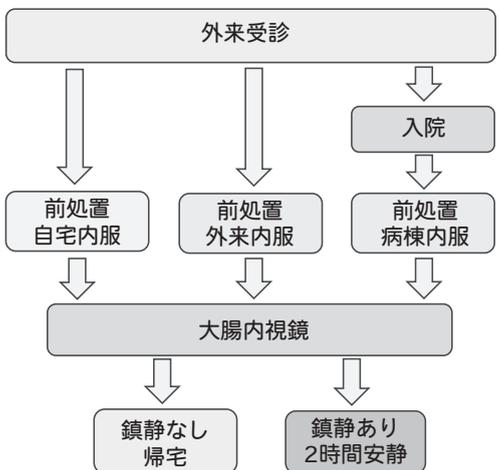


図2. 当院での大腸がん検診の精密検査



集団検診の会場で検体を提出したり、個別の医療機関に提出したりします。また、企業や健康保険組合が従業員とその家族向けに大腸がん検診を提供している場合や、人間ドックに大腸がん検診が含まれている場合があります。

便潜血検査は大腸がんの可能性が高いグループを見つけることが目的です。便潜血検査が陽性であっても必ずしも大腸がんがあるわけではなく、実際に大腸がん

#### ②便潜血検査で陽性になる

#### とがんがあるの??

便潜血検査は大腸がんの可能性が高いグループを見つけることが目的です。便潜血検査が陽性であっても必ずしも大腸がんがあるわけではなく、実際に大腸がん

#### ④生理中でも大腸がん検診は受けられるの??

生理中は出血があるので

検診で精密検査を受けた人のうち大腸がんが見つかった人は約3%です。しかし便潜血検査が陽性の人は陰性の人と比較してがんの確率が約10倍高いといわれています。検診として大腸内視鏡を受けることはかなり敷居が高いので、大腸がんの可能性が高い人を絞り込む検査だと考えてください。つまり「便潜血陽性の人は大腸がんの可能性が高い」ということです。

#### ③痔がある人は便潜血検査の結果が変わるの??

痔と便潜血検査は相性が悪いです。便潜血検査は出血を見る検査ですので、痔があると出血が起りやす

結果が陽性になる場合があります。便潜血検査が陽性となった場合、大腸がんによるものか痔によるものかの判断ができません。どちらが原因であるかは大腸内視鏡で判断する必要があります。

生理中は出血があるので

便の中に血液が混じってしまい結果が陽性になる場合があります。便潜血検査で陽性になった場合、生理によるものか大腸がんによるものかの判断が難しいです。したがって生理中に検査を受けることは避けた方がよいです。

### 大腸がん検診の精密検査の方法

#### 大腸がん検診で「要精密検査」という結果を受け取った場合は、必ず医療機関を受診し指示された精密検査を受けてください。

稀に便潜血検査の再検査を希望される方がいますが、便潜血検査は精密検査ではないので再検査をしても意味がありません。

大腸がん検診における一般的な精密検査は、全大腸内視鏡検査です。医療機関によっては全大腸内視鏡検査が困難な場合があり、大腸内視鏡検査と大腸のX線検査の併用法や、大腸CT検査を行う場合があります。

### 当院での大腸がん検診の精密検査の方法(図2)

当院では大腸がん検診の精密検査には全大腸内視鏡検査を推奨しています。

大腸内視鏡は前処置として腸管をきれいにする必要があります。便が残っていると正確で安全な検査を行うことができません。

したがって大腸内視鏡検査は完全予約制です。検査は火曜日・金曜日までの午前と午後に行っています。一度外来を受診し、検査の説明を受けて検査の予約をしてください。検査前日から検査食や下剤を服用し、当日に多量(通常約2L)の下剤(腸管洗浄液)を飲む必要があります。

### 当院での大腸内視鏡検査の実際

#### ①検査前日

食事は夕食まで摂らないでください。検査当日は検査食も販売されています。病院のロソソで販売しています。前日の21時以降は固形物の摂取は避けていただきますが、水分(水、お茶など)は飲んでいただく構いません。

通常、錠剤と少量の液体の下剤が処方されていますので検査前日の眠前に内服していただきます。

検査当日に腸管洗浄液および水分を約15L〜2L飲んでいただき腸管の洗浄を行います。便がきれいになったことを確認してから、内視鏡を肛門から大腸の一番奥の盲腸まで挿入し大腸全体を観察してきます。通常検査自体は20分程度で終わります。

また検査自体が不安な方、以前検査を受けたことがあり痛みが強く苦痛だった方、癒着などにより内視鏡挿入が難しかった方は、痛み止めと眠り薬を使って「眠っ

て受けられる苦しくない大腸内視鏡」を受けることが可能です。ただしこの場合は検査が終わってから2時間の病院での安静、経過観察が必要です。また検査当日は車の運転ができません。希望される場合は外来受診時に申し出てください。

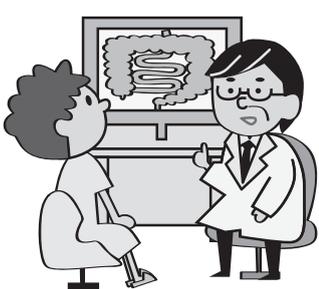
### おわりに

大腸がん検診は簡便な便潜血検査であり、受けやすい検査だと思います。症状がないのに検査をすることは億劫に感じるかもしれませんが、大腸がんを早期発見するためにも積極的に検査を受けていただきたいと思

思います。また検診で異常が指摘された場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。最近では大腸内視鏡検査は比較的楽に受けられるように医療機関でも様々な工夫をしています。

なお、血便、腹痛、便の性状や回数が変化したなどの大腸がんが疑われる症状がある場合には検診ではなく、早めに医療機関を受診してください。

検査でポリープなどの病変を認めた場合、内視鏡治療が可能な状態であればそ





# 支部や き き 班で 元気に い い 活動しています!



緑山支部

## お家でフラワー

### アレンジメント

2/24

2月24日、緑山支部のフラワーアレンジメントが行われました。ガーベラ・チューリップ・カーネーション・雪柳・スイートピー・シダ等で春らしい、かわいらしい花がそろっていました。材料をもらい、自分の家に持ち帰りいけるという形で行いました。18人の参加でそれぞれい



城北支部

## 「認知症予防」カラコ

### 体操はブラボー♪

2/10

二月十日城北支部の石橋健康サロンの神谷トモ代先生を講師に「認知症予防カラコ体操」を開催。ゆったり流れる音楽をバックに、寒さをほぐしました。良い気を取り入れ、悪い気を流す「気功」の呼吸でリフレッシュ。更に痛みやコリに効くツボの刺激で身体が軽くなりま



東出雲町、じゅんちゃん野菜は朝どれで新鮮、大好評!

した。認知症予防のひとつとしての取り組みでしたが、先生が「長寿であれば誰でも認知症になるので決して怖がらず、家族の会などもあるし大丈夫ですよ。ナイスエイジングでいきましょう。」と言って下さり、大いに励まされました。体操後、東出雲からの野菜バザーで楽しみました。雪でネギがダメになったと伺い、農業の厳しさも感じたサロンでした。(支部長 神門喜久子)



(松本 都子)

ける容器とお花を選び持ち帰りました。会場は古志原町民会館でした。会場で、藤原支部長と松本が実際にアレンジメントをしました。かわいという声をもらいました。まだ、風は冷たいですが、春が来たような温かさを感じ、ほっこりしました。今年は雪もたくさん降り、寒かったです。早く春が来るといいですね。みなさんお家でどんなフラワーアレンジメントができたでしょうか。春を感じることができたでしょうか。

## 松江保健生協創立70周年記念企画

### 生協とわたし

#### 高齢者の集いが 懐かしい

藤原正康さん

古志原市営アパート担当民生委員に任命され、二百四十世帯住宅で安否訪問実施。引きこもりの高齢者が多く大変でした。当時生協理事で自治会長をされていた喜多様とは顔見知り

で、相談の結果、高齢者の集いを結成、誕生しました。地域担当は中島課長でした。理事長は島大の教授で、中国より見学に来られ、良い事をされていますねと声を掛けられました。高齢者も少なく、二、三年前に中止。私も古志原支部、緑山支部で三十年近く、家内が脳梗塞でリハビリ病院へ入院。患者の家族で八重垣班誕生。未だに継続二十五年以上、民生委員十五年、家内を介護しながら続いたと思います。

今年、米寿。もうひと踏ん張りします。

#### まだまだ頑張ります!

小章久夫さん

私が生協と関わるようになってからは、若いころ勤め先が西津田だったので腰が痛くなる、よく生協病院でお世話になった事からでした。

新病院建設前、野津清則さんから頼まれて理事になりました。理事になってからは、会議はいつも出資金や組合員ふやし



#### 「生協とわたし」を語る小章久夫さん

の話でした。バザーやまつりで色々な物を売りました。特に餅は売れました。また研修に行くレポートを書いて発表する事や理事会の議長を理事がするようになっており、それも大変でした。でもみんないい人ばかりで理事を続けることができました。

怪我をして入院した時生協の先生や看護師さんはとても親切だと思いました。また、歯科は松江で一番だと思えます。現在90才になりましたが、病気は全くせず、持田支部の運営委員として強い体の配布や支部企画に参加するなど頑張りしています。

#### 生協とわたし

加茂京子さん

縁あって大根島に住み始め、気付けば早や22年。転居前、三重には医療生協があり、組合員として健康班会や機関紙の配達の手伝いをしました。保健生協八東支部の「きもつ玉班」から誘われ、まず夫が、5年後には私も加入。3ヶ月も外科に入院し、お礼の気持ちもありました。きもつ玉班の班会には自転車で参加。まだ50代で元気だった頃が懐かしいです。3人集まれば班ということで、新日本婦人の会「ぼたん班」の有志と「にんじん班」もできました。牡丹も薬用人参も町の特産品です。健康チャレンジの「仲間チャレンジ」は、班を二つに分けて「強い体」手配り先に声をかけて取り組んできました。「ちとせ八東」が閉鎖され、公民館の改装等で班会会場に困ることもありました。公民館和室でぼたん班の健康体操は続いています。公民館和室ですが、コロナ禍で時間制限があり、体操の後に開いていたにんじん班会はお休み中(班長の私の体調不良のせいもあるかな)。コロナと言え、病院・ふれあい診療所関連の取り組み、ふれあいサロンや電話等も休止中。患者、家族は困っていないか。再びわが家も当事者となり気になります。コロナの収束を願っています。

# 事業所

## だより



松江生協病院 生協・民医連タイム

### 「旧優生保護法問題における 民医連の見解と人権保障と 倫理について学ぶ」研修会報告

教育推進委員会 永田 正子

2月13日真木高之院長代行講師による「旧優生保護法問題における民医連の見解と人権保障と倫理について学ぶ」研修会を開催しました。当日は、会場とオンラインに別れ20名が参加しました。

旧優生保護法は、国民優生法（1940年制定）を継承し1948年に制定されました。「優生上の見地から不良な子孫の出生防止」「母性の生命健康の保護」を目的に、不妊手術や中絶を合法化する法律で、遺伝性のない精神障害者・知的障害者についても本人が手術を拒否しても、身体拘束や麻酔薬の使用または欺罔（だます）を行っていた歴史がありました。



(右:真木高之院長代行)

事について、学ぶとても良い機会となりました。

参加者からの感想には、「今日日本が向かうべきは、人権を尊重する世界。学習し続けアンテナを高めていきたい。」「民医連の倫理的規範に1人で決めない、1度で決めない。多職種で、患者さんの人権を大切に組織風土を作りたい。」とありました。

医療者として、一社会人として、このような法律があった事実を正しく理解し関心を持ち続けること、一人一人の人権を大切にすることをいかに必要かという

今回のような人権と倫理的問題に関する研修会を今後も行い、絶え間ない学習を続けていきたいと思えます。

### ふらここ デイサービス

#### ふらここデイサービスの儀式

毎年恒例、節分週間には福の神が降臨して来られ、皆さまに「福豆」を配ってくださいます。「今年も〇〇様に福がきますように」



と打ち出の小槌を振りました。そして、まさに節分の日には鬼が「いけず」しに現れました。



2023/02/03

利用者様たちに木刀を振りかざし、ハンマーで殴りかかり、暴れました。福の神、お福さんが降臨され、鬼たちは追い払われました。鬼たちは豆を撒かれ、「こりや、たまらんわ〜！」と庭から逃げていきました。豆を撒いていた利用者様の目がだんだんと本気になっていくのが怖かったです…。

賑やかな節分の儀式でした。本当は年の数より一つ多めの豆を食べると言われていますが、今年103歳になるご利用者さんは104個食べるのは大変だなあと思いました。  
池田 真由美

## 松江生協病院では 24時間救急対応を しております。

いただいでいません

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）はいただいでおりません。



スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、▲こちらの二次元コードからお入り下さい。

## 春の組合員活動交流会 みんなあつまれ〜!

日時 4月10日(月)  
13:30~15:00

場所 松江テルサ  
1Fテルサホール

内容 <第1部> 支部表彰式  
<第2部> 支部活動報告

お楽しみ企画

- 伯太音頭(伯太支部のみなさん)
- コーラス(美保関町コール朝陽のみなさん)
- 安来節保存会のみなさん

どじょうすくい  
銭太鼓  
安来節  
<山陰民謡>  
隠岐のしげさ節  
関の五本松



安来節保存会ホームページより

### 高齢者住宅(ふらここ なないろ)

#### 空き部屋情報

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の2月末現在の空き部屋数

ふらここ  
住宅

0室

なないろ  
住宅

9室

入所についてのお問い合わせは下記までご連絡下さい。

介護医療院 虹 高橋泰介  
TEL(0852)24-1212  
FAX(0852)27-0087

## 病気や看護に関する 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

参加費無料

2023WHO  
世界保健デー協賛

## 城山健康ウォーキング

WHO世界保健デーに協賛し、松江保健生協では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。

雨天中止

日時 4月5日(水) 10時～(9時半受付開始)

集合場所 松江城山 観光案内所前

内容 10時 開会あいさつ・ラジオ体操  
10時15分～松江城山健康ウォーキングスタート  
11時30分～12時 解散

※感染対策のためマスク持参願います！※飲み物はご自身でご持参ください。

お問い合わせ 松江保健生協 健康づくり委員会 ☎(0852)27-3774



昨年の健康ウォーキング  
みんなで記念写真

今回は…  
組合員さんと職員が  
城山周辺を案内ガイドします。  
楽しいウォーキングの時間をお楽しみ下さい。

## 4月の青空健康チェック開催予定

曜日	時間	名称(支部)/会場	内容
4/6(木)	10:00～11:00	安来第一、安来第二 /JAグリーンはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、 握力測定
4/20(木)	10:00～11:00	法吉 /松北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、 足指力測定

## 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ご事情により、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  
松江生協歯科クリニック



0852 (23) 1111  
0852 (26) 0444

## 4月のサロン開催予定

曜日	時間	名称(支部)/会場	内容
4/5(水)	10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒー
4/6(木)	10:00～12:00	いずみサロン(揖屋東) /新中公会堂	ゴミの分別について
4/11(火)	10:00～11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	ヤクルト健康講座
4/27(木)	10:00～00:00	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ、健康マージャン

2023年度  
総代選挙・役員選任について

第78回通常総代会の開催にあたり、松江保健生活協同組合総代選挙規約にもとづき総代選挙、並びに役員選任規約にもとづき地域区分理事役員  
の推薦希望申請受付を下記のとおりに行います。

松江保健生活協同組合  
第78回 通常総代会

開催日：2023年6月23日(金)  
時間：9：30～12：30  
会場：松江テルサ 1階多目的ホール

総代立候補期間	4月3日(月)～4月13日(木)
総代選挙期間	5月8日(月)～5月10日(水)
総代定数	250人
立候補資格	組合員本人

理事推薦受付期間	4月末日まで
改選役員数	全体区分定数：理事9～10名、監事2～4名 地域区分定数：理事17～21名

## 届 け 出

総代に立候補又は推薦をされる方は、下記までご連絡ください。  
なお、詳しくは松江保健生協ホームページをご覧ください。

松江市西津田八丁目8番10号 松江保健生活協同組合  
問合せ先電話 (0852)27-3774 (地域担当課)

組合員さんが考案された

## 2022年度 すこしおレシピコンテスト

塩と上手におつきあい  
すこしお

## 推薦賞の紹介

## モズク丼

塩分  
(1人分)  
0.7g

## 材料(4人分)

- ・生もずく……………100g
- ・にんじん……………1/4本
- ・あらびきミンチ……………50g
- ・しいたけ……………1/2枚
- ・モロヘイヤ……………1束
- ・コーン……………20g
- ・にんにく……………小 1個
- ・刻み生姜……………少々
- ・昆布だし……………50cc
- ・しょうゆ……………大さじ2/3
- ・みりん……………大さじ2/3
- ・砂糖……………大さじ2/3

## 作り方・ポイント

- 1 生もずくは水洗いをして食べやすい長さに切る
- 2 しいたけ、にんじんはみじん切りにする
- 3 モロヘイヤはゆがいてみじん切りにする
- 4 油をなべで熱してにんにくを炒める
- 5 香りがでたらしいたけ・にんじん・ミンチを炒める
- 6 調味料を加えて煮る
- 7 モロヘイヤ・コーン・もずくを入れさらに煮込みためる
- 8 茶碗にご飯を盛り、もずくあんをかけ生姜の千切りをのせる



2022年度の「すこしおレシピ」コンテストに応募されたレシピは左の二次元コードでも読み取れます。

文芸コーナー



八雲西支部 坂本節子さん 「折紙」



海潮支部 神庭巡美さん 「5才のめぐちゃんが作りました」



東川津支部 ひろちゃんさん 大根「レッツダンス」

東川津支部 野津嘉千恵さん ちぎり絵「ウグイス」



安来第2支部 木島幸子さん 「レザークラフト 鞆」



東川津支部 K・Iさん

花ふぶき 散りまう空に 若葉もえ うぐいす聞きて 皐月はそこに

おたより&作品募集
内容 (この中から選べます)
絵手紙やイラスト
俳句、川柳、
写真、手芸など
(季節のものを描かれる場合は、6月のイメージで。)

- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
●匿名希望の方はその旨ご記入いただくか、ペンネームをご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名を掲載させていただきます。
●おたよりや作品が掲載された方には図書カードをプレゼント！
●身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、「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。
●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。
●葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり 2023年4月30日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- 足立 裕さん
有澤 節子さん
池田 稔さん
石倉 真弓さん
石塚 明美さん
石橋 君雄さん
一瀬 律子さん
井上 貞雄さん
岩宮喜代恵さん
内田 志織さん
塩治 朋江さん
加藤 末夫さん
狩野 明美さん
高尾 繁盛さん
倉内 恵賢さん
古志野 齋さん
角 晶子さん
高木けい子さん
田村あや子さん
田原美貴子さん
中島 恵子さん
永瀬 光俊さん
平井 えりさん
平田さかえさん
日野 勇夫さん
福井 奏子さん
藤田 裕子さん
藤原 今子さん
堀尾 初江さん
益田 彩さん
松尾 洋子さん
三島 淳良さん
水野 恵子さん
美多 耕一さん
本常 明子さん
森山 洋子さん
八幡 弘子さん
山下 美江さん
山本 薫さん
(同姓同名の場合があります)

2月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ソウシユンフ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

243名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

Grid for the crossword puzzle with numbers 1-27 and letters A-F.

Answer key table with columns A-F and rows for the crossword.

Word search grid with letters and black squares.

- 1 潮干狩りといえば、獲物はこれ
2 相手に思っていることを
3 奈良、公園といえば
4 思いがけない重大な出来事
5 景気が〇〇〇〇に転じるのを
6 みんなが待っている
7 トリコロールが国旗
8 太公望は〇〇をする人
9 草木も眠るといふ
10 投票票日、〇〇〇〇線上の候補者にドキドキ
11 未知を表す記号 ○YZ
12 〇〇の素人、〇〇濡れ
13 徳川家康が主人公の大河〇〇〇が放送中です
14 害虫を〇〇〇する殺虫剤
15 ピアノやカメラの数え方です
16 タテのカギ
17 潮干狩りといえば、獲物はこれ
18 相手に思っていることを
19 奈良、公園といえば
20 思いがけない重大な出来事
21 景気が〇〇〇〇に転じるのを
22 みんなが待っている
23 トリコロールが国旗
24 太公望は〇〇をする人
25 草木も眠るといふ
26 投票票日、〇〇〇〇線上の候補者にドキドキ
27 未知を表す記号 ○YZ
28 〇〇の素人、〇〇濡れ
29 徳川家康が主人公の大河〇〇〇が放送中です
30 害虫を〇〇〇する殺虫剤
31 ピアノやカメラの数え方です
32 ヲ〇のカギ
33 あんなにかわいいのに漢字で「海豹」とは！
34 今年は統一〇〇〇〇選の年
35 書籍を数える言葉
36 春はつらい！ 〇〇〇〇症
37 屁〇〇〇〇をこねる人
38 放射性元素の一つ 〇〇〇〇温泉
39 テノールとバスとの中間
40 ビバルディのバイオリン
41 協奏曲といえば
42 魚類の呼吸器官
43 岐阜県本巣市の 〇〇〇〇桜
44 永久凍土が広がる地帯
45 〇〇〇メーカーは
46 イギリスの賭け業者のこと
47 砂漠の乗り物
48 まのぬけた失敗
49 眠い。〇〇〇に襲われる
50 楽〇〇〇〇〇なんて昔の話

【2月号の解答】ソウシユンフ

どんだんご応募下さい!



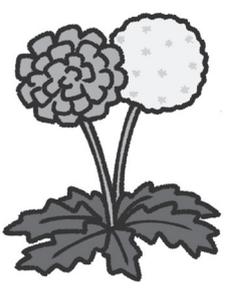
クイズ正解者の中から40人に図書カードをプレゼント



今月のクイズ
二重フクの文字を、A〜Fの順に並べてできる言葉は、なに?



「絵手紙」  
多久和 光子さん



先日、知人から河津桜をひと枝いただきました。春を感じる可憐な花にホッコリ。しかし、今日は雪がちらちら舞っています。春はいつやってくるのでしょうか？  
春のおとずれを心待ちにしています。

心待ちに…

K・Aさん

お花に癒され♪

おらふさん

春になったらいろいろなお花が咲きますねー!!桜、チューリップ、ヒヤシンス、菜の花…なかでもフリージアが好きです。鮮やかな黄色はビタミンカラー。そして、何といても「香り」が好きです。お部屋にフリージアを飾り、屋外ではお花見、お散歩が楽しみです。花粉症の方々は、のん気にお花見なんて言えないのかもかもしれませんね。花粉が少なく、みなさん春を楽しめますように…。



今月のおたよりテーマ

「春になったら」です。

自由投稿

ありがとう

井上晴子さん

先月嬉しい事がありました。大雪の日、家の前の道の雪かきをしていた所、小学生の男の子がスコップ片手に、友達の家の雪かきを手伝いに来たと言う。向かいの子ども達と共に6人で雪かきをし、車が入り出る様になりました。  
「人数が多いと早く出来るね」と一言。有難く、嬉しく思いました。

健康チャレンジ  
頑張りました。

内田孝子さん

足が痛いといいながらも毎日2km余りのウォーキングを続けていた主人に、近所の友が「健康チャレンジ」に挑戦するようすすめてくれました。  
ついでに私も「テレビ体操」で二人ともやりとげ、めでたくタオル二枚ゲット!!



お世話になります

西村嘉代子さん

いつも生協病院ふれあい診療所様にお世話になっております。いろんな診療科があり助かっております。

明るい春が  
きますように

諏訪晴子さん

なかなか暖かくなりませんね。コロナもなかなか減らないし、早く明るいニュースの春がくるといいですね。

早春賦といえ

石橋隆幸さん

唱歌を思い出します。♪春は名のみ風の寒さや♪思わず口遊みます。日本の唱歌、いつまでも歌い継いで欲しいものです。

春の訪れ

S・リリーさん

少しでも運動を！と歩いて買い物へ。久しぶりの大雪のあとで、雪道に足をとられて四苦八苦。それでも道そばの紅梅が花ひらいてるのにしばし足をとめ、いやされました。

大変だったけど…

山崎 巖さん

久しぶりに投稿しました。10年来の大雪で毎日雪かきで筋肉痛になりました。大好きなグラウンドゴルフも出来ず、頭の体操をかねて漢字のクロスパズルで炬燵と仲良しです。

ホットな気持ちに

高木寿子さん

この大雪の出来事。手前共の団地も大雪。皆さん我が家の前だけでなく、1人2人と車1台でも通れるよう、皆さんの協力を通る事が出来ました。何も言わなくても団結力ですね。ホットな事でした。

強い体の手配り

國須好子さん

月刊「強い体」を楽しみにしています。町内の配達をさせて頂いています。散歩がてらに丁度いいです。

CTの話について

岡本満子さん

ちょっと気になるCTの話。山陰初導入の装置CTを更新しました！について、くわしく説明されてうれしく思いました。

嬉しいねー!!

竹谷節子さん

4月から孫が高校生になります。元気で楽しい生活が送れるように願っています。



「おたよりひろば」(6月号)の募集テーマは  
①「お父さんとの思い出」  
②「自由テーマ」  
です。

どなたでも応募できます。

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
- ・せいきよう介護・福祉タクシー(西津田) ☎0852(20)2021

虹グループ

※介護医療院を中心として、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

2023年4月

外来診療のご案内

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。  
ふれあいみれよ  
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までご連絡下さい。
- ・ホームページ <https://www.matsue-seikyo.jp/> スマートフォン用サイトはこちらから↑



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	角田	大西	大野	数森
	予約	数森	大西	福田	大西	角田
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻
	予約	宮廻	山下	宮廻	越山	鈴木(第1・3)
内科	新患		眞木薫		眞木薫	
	予約	眞木薫		眞木薫	平仲(第2のみ)	眞木薫
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科			韓	大田誠	柴田	大田誠
			※受付10時まで	(再診のみ)	※受付10時まで	(再診のみ)
整形外科		高吉	濱岡	高吉	濱岡	二宮
		嘉本	嘉本	※受付10時まで	嘉本	嘉本
外科		内田	交代制	内田	交代制	佐藤
		山本		横山		山本
脳神経外科		美津島			大学医師	美津島
耳鼻咽喉科	仙田	仙田	仙田	仙田	仙田	仙田
泌尿器科	塩野		塩野	塩野	塩野	
放射線科		田中	完全予約制 中村			
皮膚科			完全予約制 池原		完全予約制 池原	
眼科		大学医師		大学医師		
メンタルヘルス科		完全予約制 富澤				

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	金
内科		濱田	眞木カ		
		鈴木・越田	眞木高		
循環器					
不整脈	眞木高				
消化器			大西		
呼吸器					池田(第1・3・5)、 (松江医療センター)
腎・透析科	花田				
脳神経内科		大田誠			
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/10:00~ ○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)  
予約/13:30~15:30  
○受付 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

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)各自お家での検温と問診票記入をお願いしております。また、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。

※脳神経内科:新患対応が可能な日は、火曜日、木曜日のみとなります。ご了承ください。

※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。

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	仲田(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。