

月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員.....33,140人
出資金高..... 1,661,464,700円
平均出資金額.....49,895円
機関紙手配り協力員数..... 1,901人
手配り配布数.....12,595部

5月号

2023年5月1日
No.584



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→



春だ! 支部で班で活動再開!



2/16 本庄支部
万原なごやか会
「久しぶりの班会」

点数が入ったよ
ラッキー



2/23 安来第一、第二支部
「手配り人交流会」

みんな大笑い!
男性が女性に大変身!



3/9 揖屋西支部
お出掛け交流会
「堀川めぐりのつどい」

橋の下を通りますよ
頭を下げて下げて〜



3/14 忌部支部 ななかまどサロン
「とみちゃんときものちゃん春がきた!」

コロナ感染の落ち着きと同時に多くの支部では、秋にはできなかったお出掛け企画や交流会など活動を再開しました。一月から三月までの地域活動で、昨年を上回る75人の組合員と9人の運営委員会が誕生しました。

松江生協病院

院長就任のごあいさつ



この4月より、松江生協病院の院長の任を拝命いたしました、眞木と申します。

松江生協病院は、戦後の混乱期、まだ医療保険制度もない時に、まともな医療を受けられない人たちが、「自分で自らの命を守る」と、心ある医師、看護師、事務とともに、なけなしのお金を出し合って建設された松江大衆診療所を母体としています。

30年史によりますと、1950年に、敗戦によって市民が民主主義を手に入れることができた、8月15日を記念して創立された、と書かれています。そして、同じ志を持つ全国の診療所が、一医療機関だけでは力が弱いとして1953年につくられた全国民主医療機関連合会(現全日本民主医療機関連合会)に、結成当初より加盟しています。

1955年には、初診料を取らずに貧しい人に診療を行っていたことなどにたいし、政府から監査が入り、保険医指定取り消し処分の危機に直面しますが、当時の職員と住民が、「松井(診療所長)は雨の日でも風の日でも、患者と聞けば自転車をこいできてくれる。これほどやってくれている松井のどこが悪い。」と、県知事と保険課長補佐に迫り、診療所は守られました。

この無差別・平等の医療と介護の提供にこだわるといふ精神を絶やすことなく、次世代にしっかりと引き継ぐべく、院長として尽力したいと思っています。

そして、職員や組合員、地域住民の皆様や、他の医療機関、施設からも頼りにされる病院になるよう目指す覚悟です。よろしくお願いたします。

松江生協病院 院長 眞木 高之

組合員健診4コース

- ① 基本的な健診の『新基礎コース』(税込13,200円)
- ② 胃検査のみの『胃コース』(税込7,700円)
- ③ 喫煙歴のある方におすすめの『肺コース』(税込7,700円)
- ④ 詳細な健診をご希望の方には『組合員ドックコース』(税込28,600円)

組合員(本人)限定!当日加入もOK!

組合員健診のご案内

①新基礎コース

税込13,200円(通常料金 約25,000円)

検査内容

問診・計測／検尿・便潜血
血液検査／胸部レントゲン／腹部エコー
心電図／診察

おすすめ!

～その他のコース～

②胃コース 税込7,700円(通常料金 約13,200円)

検査内容:胃透視・胃カメラのどちらかを選択

③肺コース 税込7,700円(通常料金 約11,000円)

検査内容:胸部CT／喀痰細胞診

④組合員ドックコース

税込28,600円(通常料金 約50,000円)

検査内容:①新基礎コース+②胃コース+③肺コースを組み合わせたもの

注意

②胃コース・④組合員ドックコースで胃カメラをご希望の場合は、予約が取りづらい可能性がございます。
※健診は全て事前予約制です。

ご希望の方はオプション検査の追加も可能です!

◆乳がん検診◆子宮がん検診◆骨密度◆前立腺腫瘍マーカー(PSA)
◆脳MRI等、各種オプション検査をご用意しています。ご希望の方はご予約時に併せてお申込み下さい。

健診センター

0852-22-0843 / 0120-250843

平日8:30～16:00 / 第2・4土曜8:30～12:00

健診は事前予約制となっております。

ご希望の方は健診センターまでご連絡下さい。

TEL:0852-22-0843 / 0120-250843

平日8:30～16:00 / 第2・4土曜8:30～12:00

皆さんは健康診断を受けていますか?「受けなくてはいけないのは分かっているけれど何を受ければいいのかわからない」という方も多いと思います。

また、オプション検査も多数をご用意しています。その中から特におすすめの3つをご紹介します。

◆乳がん検診

①マンモグラフィのみ

(税込6,600円)

②マンモグラフィ+乳房エコー

(税込9,900円)

③乳房エコーのみ

(税込4,400円)

の3種類からお選びいただけます。マンモグラフィはエックス線検査で、早期がんの手が

かりになる石灰化を見つけることに有用です。乳房エコーは高濃度乳腺の方でもしこりを発見しやすく、これらを組み合わせることで疾患の発見率がアップします。さらに、マンモグラフィを最新の3D撮影にすることも可能です。従来の画像と3D画像の両方を観察することで、診断精度の向上が期待されます。(3D撮影には別途追加料金がかかります)

乳がんは女性のがん罹患

◆骨密度検査

(税込3,850円)

骨の強度が低下して骨折しやすくなっているか調べるレントゲン検査で、40歳以上の女性や痩せ型体型・骨折の既往がある方におすすめの検査です。骨折は高齢者の寝たがりの原因のひとつです。女性の場合、骨密

◆前立腺腫瘍マーカーPSA

(税込2,200円)

血液検査で前立腺の肥大や癌などを調べます。50歳以上の男性におすすめの検査です。前立腺がんは男性のがん罹患率「第1位」であり、50歳を過ぎると罹患率が急激に増加します。自覚症状が無いことが多く、早期発見にはPSAが有効です。

ちょっと気になる健診の話

『組合員健診を』

受けてみませんか?』

松江生協病院 健診センター



度は20歳頃に最大となり40歳代半ばまで維持されますが、閉経前後の数年間で骨量が急速に減少します。

検査は測定装置におおむけに横になるだけで、撮影時間は5分程度です。痛みもなく比較的受けやすい検査ですので、ご自身の骨の状態を知るためにも一度受けてみられてはいかがでしょうか。

思い出のランチミーティング

大西初子さん

心配したり、楽しみだったり、皆で一つになり、その日が来ました。千酌支部の運営委員で島根大学医学部の学生さんたちのお昼ごはん作りに行ってきました。地元の料理、食材はほとんど私達が口にしているもの。メニューは確か「サザエご飯」「漬物」「ワカメの味噌汁」「梅を加工した品」?脳トレ必要ですね!手早く出上がり、喜び合いました。

ちょっとしたミーティングらしき形になり、難関を背に偉大な皆様、なくてはならない人、生協病院に相応しいおもてなしでした。友達の声にもありました「通院する度が癒し」だそうです。私も一言「有難い情念だらけ生協医」

ボランティアは

あと20年で20年

長野悠紀さん

生協とのご縁も旧西津田にあった病院の時からです。のぞいた分になりました。

あの頃は病院の組合員への健康意識を高めてもらおうとグループでの学習会がありました。先生達もご多忙の中講義をしてくださいました。

そんな中で一番のご縁は何と言っても外来受付案内

生協とわたし

松江保健生協 創立70周年記念企画

のボランティアに参加できたことです。

最初の頃はお手伝いすることが良いことと思い、ご自分で出来る方に手を出して、後で「自分で出来ーけん」とお叱りをうけたことがあり、それからは「お手伝いした方が良いかな?」と思う方には一声「しましよるか」とお声掛けをしてからにしました。おかげ様で顔だけのお知りあいがたくさん出来て、思わぬ所で声をかけて下さる方にも何人も出会いました。

週1回だけのことですが、ボランティアはひと様へのお手伝いではなく、自分のためになっていると実感したことです。「あと20年で20年になる」と思っていたところへコロナ!2020年3月中頃から休みになっていました。早くコロナが終息することを祈りながらの日々です。

生協劇場

竹崎 進さん

「夫婦で生協の組合員になって何年かな」と問う私は妻からうれしい答えをもらう。「生協の組合員であるから健康に年をとっていきましょよ」。そう感謝してくては。組合員で在るからこそ、毎月「強い体」紙を手元に元気を頂いています。紙面では、うす塩料理のアイデアを活かす妻。私はクイズにお便り、病院ニュースとうれしいニュースに感謝。感謝。今後よろしく願います。生協萬歳。



一年ぶりとる別所班の
班会を開催しました。

別所班は八雲の星上山の

八雲東支部
別所班

一年ぶりの班会

2/22

入り口にある集落の班で、
日陰にはまだ積雪がありま
した。みんなで健康チェック
(血圧・インナー स्क्यान)
をした後は元気にタオル体
操をして体を温めました。コ
ロナ禍で一年ぶりの班会に話
も弾みます。みんなが高齡
化し、だんだんと足が遠のき
ますが、元気に集まりお話
しできることを楽しみに今
後も続けていきたいと思い
ます。

(岩崎彦雄)

あすなる班では、二月二十
日(月)に、いきいき井尻健
康会と共催で「健康講座」を
開催しました。今回のテーマ
は「高血圧について」。さま
ざまな病気に影響を及ぼす
高血圧ってどうしたらいいの
か?松江生協病院・小原潤
也先生から、普段の生活で
出来る高血圧対策を教えて
頂きました。病院に行く事
や治療を続ける事は言うま
でもなく、塩分を控えた食
生活。適度な運動。十分な睡
眠と休養。寒さ対策をする。



伯太支部
あすなる班

井尻地区の健康づくり

2/20

禁煙。過度な飲酒を控える。
便秘低策をするなどに気を
つける様話されました。自分
にあった高血圧対策をきつそ
くはじめましょう。(山岡公代)



元気な
支部や
班で
活動しています!



春の訪れを感じさせる2
月最後の日曜日、オレンジ
カフェ菜の花に集まった11
名は近況を語り合いました。
(オレンジカフェは、認知症
の人や家族、専門職や地域の
人が参加する集いの場です)

介護医療院
虹

オレンジカフェ菜の花

4か月ぶりに開催

春の訪れを感じさせる2
月最後の日曜日、オレンジ
カフェ菜の花に集まった11
名は近況を語り合いました。
(オレンジカフェは、認知症
の人や家族、専門職や地域の
人が参加する集いの場です)

今回初参加のAさん夫婦
は、まだ仕事もしているが、
車の運転を止めることにな
り、困っている。在宅介護
をしていたBさんは、施設
入所を選んだが「後ろめた
さ」や「もっとこうしてほし
い」という施設への思い
を話されました。仕事をし
ながら親を看ているCさん
は、銀行窓口でのトラブル
や、デイの日の支度時間に
かかること、排泄の後始
末など日々の大変さを溢れ



松江生協病院で2年間初
期臨床研修をおこなった研
修医5名の研修報告会を行
いました。それぞれの研修
振り返りを個性豊かな
スライドで発表頂きま
した。

大西医師は、振り返
りに加え、当院で一番
印象に残った症例につ
いて報告していただき
ました。大屋医師は、
当院の研修の良かった
ところだけではなく、
敢えて研修プログラ
ムの課題も指摘してい

松江
生協病院

初期研修医研修報告会 を行いました

3/20



事業所
だより

だき、今後の改善に活かす
提言をしていただきました。
小原医師は、実習に来る医
学生や後輩研修医への指導
を経験し、医学教育に興味
を持たれ、専門研修に進ん
でも「教育」に力を注ぎた
いと決意されました。竹内
医師は、研修中、将来の進
路に悩み、葛藤を経て進路
を導き出すことができた2
年間と総括されました。古
田医師は、研修の楽しかつ
たこと、辛かったことをあ
りのままの表現で報告され、
研修医の想いがストレート
に伝わる素直な発表でした。
研修修了後は皆さんそれ
ぞれの進路に進まれますが、
松江生協病院での経験を活
かし、活躍されることを願っ
ています。

(秘書課研修担当 岩成)

るように話されました。経
験者家族からは「わかるよ、
今が一番大変な時だね。」と
共感と励ましがありました。
夫の妄想・道迷いに苦労し
たEさんは「本当に大変で、
眠れない日々だったけど、一
番辛いのは本人だったと思
います」と。
介護のしんどさを分かち
合ったり、対処法を話し合っ
たり、本人の立場で考え直
したりできる温かな時間と
なりました。
毎回手作りのお菓子、今
回は美味しいわらび餅。好
評でした!

(坂本圭子)

5月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
5/4(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
5/11(木) 9:30~11:30	菅田学園 /菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢
5/20(土) 10:00~11:00	法吉 /瀬北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、足指力測定、 血管年齢

5月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
5/3(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒー
5/8(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操、脳トレ
5/9(火) 10:00~12:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館	アイルランドの方と国際交流
5/10(水) 10:00~11:30	石橋健康サロン /石橋4区町内会館	ゴキブリ団子づくり(注文制1人200円)、 やさしいバザー
5/27(土) 9:30~12:00	よろこびサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ、健康マージャン

「折り鶴」の 募集について



今年原水爆禁止世界大会への
参加に合わせ
折り鶴を下記の通り募集いたします。

7.5cm四方の折り紙で折り、くちばしを
折るかどうかは自由です。ただし翼は広
げないでください。

1mの木綿糸2本どりで折り鶴を50羽
重ねてつないでお持ちください。

お持ちいただく期間

7月22日(土)までに

お持ちいただく場所

松江保健生協 まちづくり委員会

TEL(0852)27-3774 宮廻

お米・食品募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄
米)や食品の寄付をお願いしてい
ます。お米なら過去2年以内冷蔵
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。

食品を7月までにご提供いただく場合、9月以降
の賞味期限があれば大丈夫です。(お菓子、調
味料、缶詰、インスタント食品、レトルト食品、飲
料など)、生鮮食品や酒類は不可です。

〈ご連絡先〉「あったか元気便」事務局
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>



あったか元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN

Ⅲ

組織と事業を支える活動

- ① 次期ビジョンを多くの組合員と共有し、組合員参加の事業運営・経営改善をめざします。組合員と職員の取り組みが交流できる場を再開し、協同で生協らしい運動と事業をめざします。
- ② 中長期経営計画の達成をめざして、2023年度必要利益として経常剰余1億5,121万円、当期剰余1億585万円とし事業基盤を安定させます。組合員増やし1,500人、出資金増やし2億5千万円目標を達成します。生協強化月間では地域に生協を知らせ、組合員増やしキャンペーンとして支部企画を計画します。
- ③ 支部活動を支え、支部を元気にするために「支部運営委員増やし月間」を設定し、40人の運営委員さんを新たに迎え入れます。

Ⅳ

生協の役割と社会的価値、平和で公正な社会づくり

（※2）

① SDGsの学習と実践

SDGsが提案された背景学習を行い、すべての人に健康と福祉を、住み続けられるまちづくりに、平和と公正をすべての人に、などSDGsを身近なテーマとして学習し支部での具体的な活動を考え、実践します。

- ② 憲法を守り平和な社会をめざす課題、社会保障を守り充実させていく課題などについて学習し、みんなで考えていく機会を多くつくっていきます。また、原発と脱原子力エネルギーや気候変動についての学習も検討し、持続可能な社会をめざします。

- ③ 第35回「戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会に参加し、組合員、職員の参加を広げます。

（用語説明）

（※1）ヘルスリテラシー

健康や医療に関する情報を探したり、活用したりする能力のことです。

ヘルスリテラシーを身に着けることで、医療や介護、病気の予防、健康の維持や増進についての判断・意思決定がしっかりできるようになり、生涯にわたり生活の質を保ち、向上させることができます。

（※2）SDGs

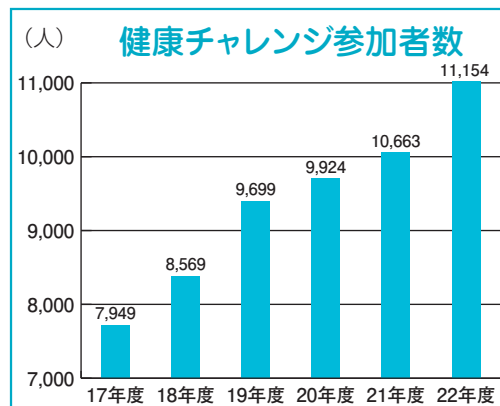
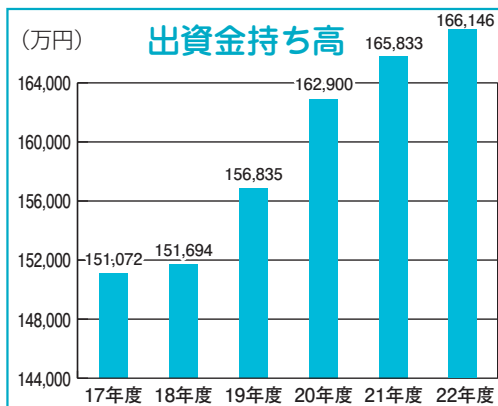
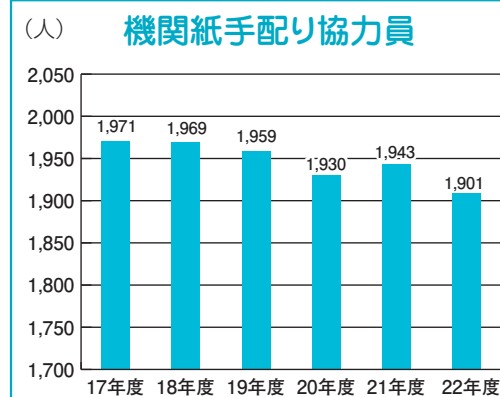
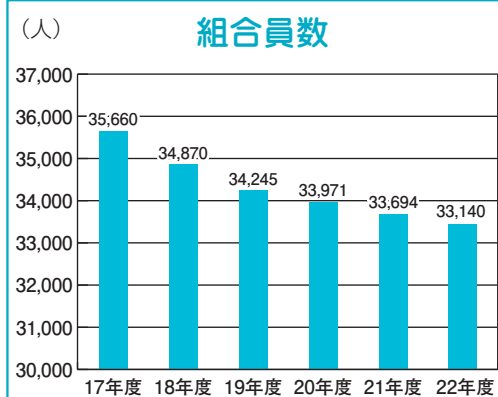
「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標です。“貧困をなくそう”、“すべての人に健康と福祉を”など17の大きな目標と、それらを達成するための具体的な169の的（ターゲット）で構成されています。

せいきょうの事業と運動の推移

松江保健生活協同組合の概要

	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	17年度比
事業収益(万円)	887,200	866,005	878,597	854,692	850,501	〇〇〇	〇〇%
再掲：福祉事業収益(万円)	164,650	163,203	167,198	164,593	158,591	〇〇〇	〇〇%
総資産額(万円)	779,300	760,302	729,136	775,129	755,797	〇〇〇	〇〇%
組合員数	35,660	34,870	34,245	33,971	33,694	33,140	93%
出資金持ち高(万円)	151,072	151,694	156,835	162,900	165,833	166,146	110%
支部数	45	45	41	41	40	40	89%
班数	483	429	411	398	390	395	82%
班会のべ開催数	2,400	2,401	2,327	1,635	1,848	1,891	79%
健康チェック総数	18,603	15,753	15,501	7,549	8,625	5,501	30%
健康チャレンジ参加者数	7,949	8,569	9,699	9,924	10,663	11,154	140%
機関紙手配り協力員数	1,971	1,969	1,959	1,930	1,943	1,901	96%
機関紙手配り部数	13,826	13,471	13,145	12,787	12,778	12,595	91%
支部運営委員数	261	262	260	257	266	278	106%

※22年度の各数値は見込み。



松江保健生活協同組合

第78回

通常総代会のお知らせ

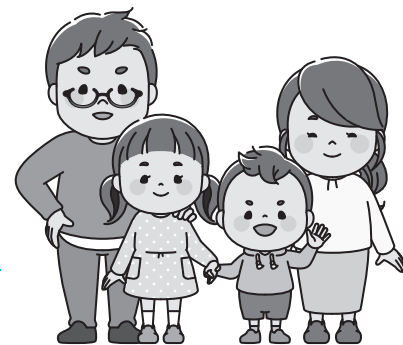
開催日／2023年6月23日(金) 午前9時30分～午後12時30分

会 場／松江テルサ 1階多目的ホール 総代定数／250名

※新型コロナウイルス感染状況によっては開催形式、時間に変更場合があります。

2023
年度

重点方針 (案)



2023年度は、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に分類され、感染対策が大幅に緩和される中で組合員運動と医療、介護事業をすすめていくこととなります。

長引くコロナ禍によりフレイルの進行、社会活動の参加自粛など、「誰もが健康で居心地よくくらすまちづくり」の実現には多くの課題が残されています。また、ロシアのウクライナ軍事侵攻から1年たち、エネルギー費や物価高騰による影響は生活を直撃しています。

国政では、岸田内閣はロシア、中国、北朝鮮などの動向を逆手にとって、憲法「改正」、防衛力強化、原発政策転換などの方針を打ち出し、社会保障費の削減を今以上に推し進めようとしています。私たちを取りまく、くらしや平和の問題はますます厳しさを増すことが予想されます。

このような社会環境の中で、生協らしい健康づくり、つながりづくりの前進を図り、生協運動と事業・経営課題をすすめます。

I 健康づくり、つながりづくり、仲間づくり

- ① 新型コロナウイルス感染症の継続対応を前提とした、健康づくり、つながり^(※1)をすすめます。特にフレイル予防、認知症予防、ヘルスリテラシー向上のための学習企画など、「地域まるごと健康づくり」をすすめます。
- ② 世代や組合員の枠を超えて、創意工夫ある楽しい活動を支部で計画します。コロナ禍での教訓から「グラウンドゴルフ」「ウォーキング」「寄せ植え」などをさらに広げ、新たなつながりづくりと支部の活性化につなげます。
- ③ 「すこしお3つの柱」をすすめます。すこしおレシピコンテスト開催とレシピ集発行を継続します。ソルトペーパーや塩分測定器等を活用し、減塩を意識できる取り組みをすすめます。
- ④ 昨年度を上回る「健康チャレンジ」「仲間でチャレンジ」をめざす体制と作戦を支部で計画します。「仲間でチャレンジ」の取り組みから新班や復活班につなげます。



東川津支部 いけいけサロン(骨盤体操)



フードバンク みんなで一緒にパッキング作業(箱詰め作業)



西南支部 「健康チャレンジがんばるぞ!」



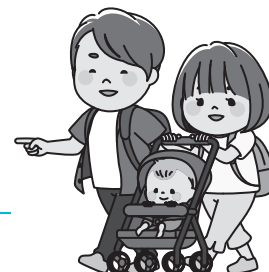
八幡大門支部 グラウンドゴルフ交流会

II 居場所づくり、支え合い、居心地よくくらすまちづくり

- ① 居場所づくり、つながりづくりの取り組みとして、すべての支部でサロン開催を検討します。14支部15ヶ所に広がったサロンの経験を交流し、支部それぞれに特色あるサロン開催にチャレンジします。
- ② 支部でフードバンク、なないろ食堂、おたがいさま支えあい基金の取り組みを支援していきます。さらに食品支援、募金、ボランティア参加を地域に広げます。
- ③ 松江市以外の支部のある自治体と「高齢者見守りネットワーク」協定締結をすすめます。

2022
年度

重点方針のまとめ (案)



2022年度は新型コロナウイルス感染症が過去最大の感染者数となり事業や運動に大きく影響した1年となりました。事業所ではクラスター発生や職員の感染拡大により、患者、利用者の減少、支部や班の活動自粛を余儀なくされました。このような中でも事業所では陽性患者の入院受け入れやワクチン接種など地域や行政の要求に応える活動をすすめました。

組合員の活動では感染を発生させることなく、健康づくり、つながりづくりをすすめ昨年を上回る成果を出すことができました。

長引くコロナ禍の中で、保健生協の事業と組合員活動は「地域まるごと健康づくり」に大きく貢献した年度となりました。

I

健康づくり、つながりづくり、仲間づくり

- ① コロナ禍でも感染対策を行い、支部を中心に取り組みが前進しました。支部企画を「70周年企画」と位置づけ、グラウンドゴルフは14支部で404人が参加しました。支部企画を機にグラウンドゴルフ班会も定着し203回1,155人の参加に広がりました。「寄せ植え」も14支部615人の参加、「ウォーキング・登山」「お出かけ交流会」なども実施され、地域の健康づくり、つながりづくりに貢献しました。
- ② 認知症予防の取り組みは支部、班会の認知症学習会は5回30人の参加でしたが、班会やサロンの開催とあわせた認知症予防活動が定着しました。
- ③ 第5回松江保健生協「すこしおレシピコンテスト」を開催し、14人から19レシピの応募があり4件が入賞しました。また、「すこしおレシピ」集を発行し、二次元コードからもレシピを見ることができるよう活用しました。医療福祉生協連の全国コンテストにも応募し3年連続入選（最優秀賞、佳作）を果たしました。
- ④ 健康チャレンジは過去最高の11,154人、仲間チャレンジも843グループ、3,178人が参加し、14班の復活と新班12班の誕生につながりました。

II

居場所づくり、支え合い、居心地よくらせるまちづくり

- ① サロンは、あらたに2支部で取組まれ15支部、16サロンとなりました。延べ51回開催で888人の参加となりました。「スワッグづくり」「太極拳」「健康麻雀」など開催内容も多彩で毎月開催を計画しているサロンが増えています。
- ② フードバンクしまね「あったか元気便」は、対象学校が17校に拡大し、延べ1,737世帯、ご家族延べ6,157人（昨年1,405世帯、ご家族4,940人）に23トン（昨年15トン）の食料品をお届けしました。ボランティア参加も増え1,025人（昨年866人）と広がりました。なないろ食堂は5回開催、50人の子どもたちが参加、軽食持ち帰り付き寺子屋（学習支援）は12回開催、68人の参加となりました。お弁当のテイクアウトの企画は1回実施しています。

III

第2期「あったかまちづくりビジョン」(案)
(2022~2026) 検討、組織と事業を支える活動

- ① 医療事業構想、介護事業構想、組織課題、経営課題の4つの分野から答申がだされ、第2期「あったかまちづくりビジョン」(案)ダイジェスト版が完成しました。10月から12月を検討推進月間とし、40支部、15事業所・職場から感想が寄せられました。
- ② 事業所ではクラスター発生や職員の感染拡大があり事業収益は大きく減収しました。一方で、陽性患者さんの入院、入所受け入れ、発熱外来、ワクチン接種など地域の要求に応えながら補助金も獲得し、経営改善を行いました。経常剰余は1億6,810万円（2月末到達）となり年度予算を超過しました（予算1億3,875万円）。組合員増やしでは934人（目標1,500人）、出資金増やしで1億9,690万円（目標2億5千万円）となりました。

IV

生協の役割と社会的価値、平和で公正な社会づくり

- ① SDGsの学習と実践がすすみました。支部、班会での「SDGsって何だろう」学習会や本庄支部の海岸清掃、乃木第一支部合同班会や八雲西支部班会のエコバッグづくり、乃木第一支部、古志原はっぴいサロン、八雲西支部班会のフードバンク支援募金活動など、支部、班会でSDGsの実践が進みました。
- ② 平和・憲法問題、社会保障充実などの取り組みは、「国の制度として18歳までの医療費窓口負担を無料に」署名459筆、「保険で良い歯科医療を」署名277筆が集まりました。第34回「戦争体験を語り継ぐ集い」は入場制限を行い110人の参加者で開催されました。

おたよりひろば

今月のおたよりテーマ
「5月ならではの
お薦めスポット」

巡りをおすすめします！

5月ならではのスポットと言えばステイックビル周辺の神社仏閣巡りです。桜の満開が終わり何か物足りなさを感じるのが5月ではないでしょうか。桜の花見が終わった後、ステイックビル周辺の神社仏閣を歩いてみると新緑を楽しむ事が境内でもできます。いい物を見せて頂いたお礼にお参りをするように心がけてもいます。5月は丁度良い暑さなので散歩がてらお寺巡りをしていきます。新しい発見があり、運動不足解消にもなっていておすすめですのスポットです。

日本一庭園！！

原 栄子さん
三月十一日、足立美術館参加して日本一庭園すばらしかったです。

ここがステキ♡

山崎まるむさん
しまね花の郷に行くのが好きです。広い敷地に鯉のぼりが泳ぎ、散歩をしていると気持ちがいいです。
牡丹や芍薬の品種が多くてステキです♡

自由投稿

安心が一番です

陶山かおるさん
毎月毎月強い体の新聞を配って下さる方に頭が下がります。ありがとうございます！！

アイスクリーム「世代」

マーガレットさん
78歳になる夫がテレビを見ていた時の事、「ジェイアラートが美味しそうだなー」と言った。？と思って見ると画面に「ジェラート」が映っていた。

元気です

足立ナツエさん
虹のリハビリに週1回来て頂き、元気で調子よくやっています。

平和を願って…

三島春美さん
そろそろ始めようと今年も千羽鶴折り始めました。ボケ防止です。

教えて下さい！

カワカワさん
待ちに待った孫、なんと双子！
経験者の方、育児の良い智恵を教えてください。

こんにちは

白藤青湖さん
遠くカナダに住んでもう何十年です。コロナになって、それまで住んでいたトロントから車で2時間のMidlandに居住し始めました。

Midlandは、五大湖ヒューロン湖の一部であるGeogian Bay (Huron 湖の一部) があります。が、地元の人々は、Geogian Bay という湖だ、と称して、それは愛着を持ち、誇りにしています。に面したとても美しい、退職者の好んで住む街です。

強い体、はもう30年以上も（1989年、医療生協で健康診断を受け、甲状腺がん発見以来）愛読しています。

このコロナになって以来、倉敷に住む妹が何か月かまとめて送ってくれますが、なんと重量制限がわずか2キロ、しかも3か月もかかるのです。

近頃の人は、こんなバカバカしいことなんかせず、インターネットで事足りるのでしたが、私には紙面でよむ方が断然楽しく、すみからすみまでじっくり読んで愛読しています。

コロナ以前は定期的に日本訪問していたので、時折投稿もしていましたが、ここからではなく何週間もかかるので、全く時期外れだし、読者にとっても全くの興味外の事でしょうから、掲載もされず相手にもされていなくて寂しい限りです。

窓外に白鳥を見る春の朝
青白（俳句名）

3月号の正解と当選者

正解は「ゴニンバヤシ」
(40名・50音順)

図書カードは毎月10日以内に発送します。

- 安食 秀子さん 土屋 和洋さん
小豆澤和枝さん 土井 郁子さん
安立員資子さん 殿本美恵子さん
池田 桂子さん 豊田智恵子さん
石倉 真知さん 長澤 弘子さん
石橋 武美さん 永瀬 雄麻さん
伊藤 京子さん 永見 悠さん
伊藤 時夫さん 原 広子さん
入江恵美子さん 原田 悦子さん
内田ヒロ子さん 藤井 忠さん
小村ミツヨさん 松村 春美さん
門脇 史子さん 宮本 和枝さん
金山 真也さん 宮本 邦子さん
黒田 操さん 宮本 千恵さん
古浦 高代さん 三好 邦雄さん
坂本 純子さん 村上恵美子さん
佐藤 文子さん 森脇 久雄さん
島田 君子さん 山田 恵子さん
立賀 明弘さん 山本 裕士さん
立石 直子さん (同姓同名の場合
田中 早苗さん があります)

275名の方から回答を
寄せていただきました。
(正解率99%)



おたより&作品募集

しめきり 2023年5月31日(当日消印有効)
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)
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、
7月のイメージで。)

「おたよりひろば」
(7月号)の募集テーマは
①「私の暑気払い」
②「自由テーマ」です。
どちらでも応募できます。



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？



1	2		3		4	5	6
7			8	9			
10			11		12		
	13		14			15	
16			17		18		
		19			20		21
22	23			24		25	
26				27			

ソ	ラ	ニ		ケ	イ	チ	ツ
メ	イ		ウ	ン	チ		
イン		フレ		ゴ	モ	ク	
ヨ		キ	ツ	ネ	ク	サ	
シ	バ		コ	ント		ヤ	
ノン	キ		キ	ント		キ	
	カ	ン	バ	ン		シ	ユ
シ	ー	サ	ー		キ	ヨ	ウ

解答欄	A	B	C	D	E	F

【3月号の解答】ゴニンバヤシ

- 【タテのカギ】
1 「？」は○○マーク
目に青葉といえは
○○注射、○○脂肪
磯の○○の片思い
初夏や晩秋の寒い日の
農作物はこれに要注意
相撲の勝敗表の「○」
口頭でなく○○○○で報告
紙で作った器のこと
魚を取ります
愛玩鳥として知られます。
くちばしはピンク
「五月蠅い」の読み方
カーニバルで有名な街
松潤が所属している
アイドルグループ
相棒はナット
○○の実はマルベリー
とも呼ばれます
やがて俺になるかも？
- 【ヨコのカギ】
1 5月の第2日曜日
水族館でショーを行う
こともあります
元素記号はFe
端午の節句、和菓子
食品・食器を洗う場所
スベアのことです
月額を決めて契約
侍。こつと言います
○○心、○○河岸
4WDは○○○○駆動車
「○○をかく」とは
一生懸命に努力すること
収穫後の畑で○○○拾い
「佐藤錦」が有名です
○○年波には勝てぬ？
シラスは○○○などの
稚魚です
プロフェッショナル

クイズ正解者の中から
40人に図書カードをプレゼント

2023年5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

ふれあいみれよ

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



ゴールデンウィーク(4/29(土)～5/8(月))の期間中の診療について

4月		5月							
29日(土)	30日(日)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
×	×	×	○ 通常診療	×	×	×	×	×	○ 通常診療

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	数大 森野	大西	福田	大西	角田	大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	越山 田下 宮廻	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越山・鈴木 山下
内科	新患		眞木薫		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平仲 (第2のみ) 田	眞木薫 仲田	
腎・透析科						大学医師	
脳神経内科			韓 ※受付10時まで	大田 誠 (再診のみ)	柴田 ※受付10時まで	大田 誠 (第1・3) (再診のみ)	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
整形外科		高吉嘉 濱岡本	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科		内佐山 田藤本	交代制	内田 橋山 横	交代制	佐藤 山本 横	交代制
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 (第2のみ)	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				

※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。

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、受診の際には問診票記入と患者さま(付き添いの方も含め)各自お家での検温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。

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		
	眞木高				
循環器					
不整脈					
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
予約外／8:00～11:00

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
戸田	戸田	河野	河野

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

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。