



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (10月末日現在)

組合員……………32,822人
出資金高………… 1,647,844,600円
平均出資金額……………50,205円
機関紙手配り協力員数…… 1,879人
手配り配布数……………12,233部

12月号
2023年12月1日
No.591



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→



生協強化月間企画！ はにわロード

健康づくり委員会・まちづくり委員会 共同開催

秋の健康ウォーキング初開催！



二つの委員会が
協力して初開催

健康づくり委員会・まちづくり委員会では11月7日（火）、風土記の丘はにわロード、秋の健康ウォーキングを開催。秋晴れのもと54名が歴史ロマンあふれるウォーキングコースを満喫しました。

健康づくり委員会とまちづくり委員会が協力して一つのイベントを開催しよう！と企画された「2023年秋の健康ウォーキング」は、事前準備からコースの下見も二つの委員会で行い、当日もスタンプラリー形式で行ったウォーキングコース

の5つのチェックポイントで健康づくり委員・まちづくり委員がウォーキング参加者を出迎えました。

道輪に見守られながら
ウォーキング

健康づくり委員会では、春の城山ウォーキングに加え、3年前より秋の健康ウォーキングとして、風土記の丘はにわロードウォーキングを計画しました。まちづくり委員会へ声をかけ共催で行うことにしました。

コロナ禍もあり、昨年は台風の襲来もあり実行することが出来ませんでした。

今年は前夜の暴風雨もあり心配をしましたが、天気予報通り「晴れ」待ちに待っていたウォーキング日和となりました。

風土記の丘駐車場に集合、出発前のラジオ体操を行った後、自分に合った感染対策や、ウォーキング方法によって、風土記の丘から八重垣神社（はにわロードウォーキングコース）まで往復約5キロコースに出発しました。

今回はスタンプラリー方法で5つのポイントを通過、シールを貼ってもらい、そして、可愛いはにわの出迎えをうけ、心のなごみを感じながら歩きました。54名の参加がありました。

参加者からは「久しぶりに会えた方もあり良かった」「一緒に出かけられ、おしゃべりしながら楽しかったヨ」「道も良く、長距離だったが、はにわや畑や紅葉も見られて良かった」「運動不足解消になったヨ」など、感想を頂きました。

(健康づくり委員会)



秋風に吹かれて
笑顔がはじけます



珍しい「ヨズクハデ」を
眺めながら



ヨズクハデ

刈り取った稲束を天日干しする為に立てられたもので、稲束を掛けた姿がヨズク（フクロウ）に似ているのが呼び名の由来と言われています。



ちょっと気になる病気の話

「大腸がん」について

松江生協病院 消化器内科 医師 福田 浩介

福田 浩介



はじめに
今回は、大腸がんについてお話をします。

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんです。

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんです。

大腸がんは、大腸（結腸・直腸）に発生するがんです。

大腸がん検診について

そのために、大腸がんの早期発見には、検診の重要性が言われており、現在の

数は男性で3位、女性で1位となっています※。

大腸がんの主な症状は、血便、便通異常（便秘、下痢）、嘔吐、腹痛などですが、早期である場合はほとんどが無症状です。

便に付着した目に見えない出血を検出することができ、この検査で、これはがん表面からの微細な出血を検知することで病気を発見するものです。現在行われている便潜血検査（免疫法）を

ないので、さらに病気がある方は多い可能性があります。またその精密検査では、がん以外のポリープなどの病気が見つかることもあります。

腹部が張っており、CTを撮ると大腸がんにより腸閉塞となっており、おなか

日本では、大腸がん検診を受ける方が少ないことも問題となっています。大腸がん検診としての、便潜血検査は簡便で受診者の負担はほとんどありません。採取の仕方は、図2にもあるように、便に突き刺さず、便の表面をまんべんなくこすりとりまします。また、大体2日法で行っていますが、1回でも陽性だった場合は精密検査が必要です。これは、早期がんだった場合、排便のたびに出血しているとは限らないので、1回でも陽性となった場合は、がんの可能性が否定できないため、検診精度を上げるための工夫です。（図2）

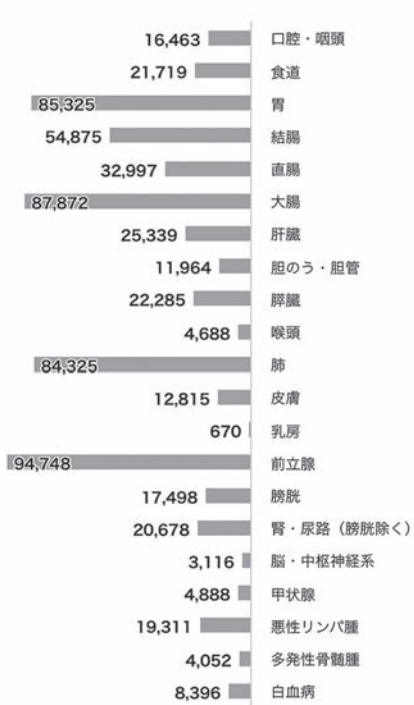
便潜血検査が陽性となり、精密検査を行う場合、現在は大腸内視鏡検査（いわゆる大腸カメラ）を行うことが多いです。その結果、

便潜血陽性となった場合の対応（図3）

大腸内視鏡検査が陽性となり、精密検査を行う場合、現在は大腸内視鏡検査（いわゆる大腸カメラ）を行うことが多いです。その結果、

このように、現在大腸がんは早期発見すれば、治る病気となっています。便潜血検査で陽性となり、大腸内視鏡検査を受けたものの、特に病変が見つからなかったなどという場合は、確かにありますが、大腸がんという病気を治すことができる範囲が増えてきた時代だからこそ、早期発見に努め、治療の時期を逸さないようにしていただければと考えます。40才くらいから、大腸がんは増え始めます。40才以上の方は、是非大腸がん検診を受けていただくことをお勧めします。

部位別がん罹患数【男性 2019年】



(例)

元データ：全国がん登録罹患データ (numberシート)

部位別がん罹患数【女性 2019年】



(例)

(図2)



表面をまんべんなくこすり取る



先端のみぞに埋まるくらい

大腸がん検診の流れ（図3）

大腸がん検診（一次検診）
問診、便潜血検査

「陰性」
ひとまず安心
今後も定期的に検診を受けましょう

「要精密検査」
大腸がんの可能性もあるかもしれません
精密検査（二次検査）を受けてください

精密検査（二次検査）
本当に大腸がんかどうか確かめます

「異常なし」「良性の病変」
今後も定期的な検診を欠かさず

大腸がんと診断（確定診断）
医療機関で治療へ

まとめ

このように、現在大腸がんは早期発見すれば、治る病気となっています。便潜血検査で陽性となり、大腸内視鏡検査を受けたものの、特に病変が見つからなかったなどという場合は、確かにありますが、大腸がんという病気を治すことができる範囲が増えてきた時代だからこそ、早期発見に努め、治療の時期を逸さないようにしていただければと考えます。40才くらいから、大腸がんは増え始めます。40才以上の方は、是非大腸がん検診を受けていただくことをお勧めします。

大腸がんチェックキャンペーンは5ページをご覧ください。



来年も一緒にプレイしよう!

恒例となった「朝酌グラウンドゴルフ交流会」が10月7日、西尾町のだんだん道路高架下広場で開催されました。

参加者は14名でしたが、9月に開催した腰痛予防学習会で新しく組合員になった方や今回初めて朝酌グラウンドゴルフ交流会に参加された方など朝酌支部の企画が徐々に地域に認知されてきたのを感じることができました。

ときおり夏の名残を感じさせる強い風が吹く中、初心者の方にアドバイスを送ったり新しく参加した方に「今度一緒に大会に出よう」と声をかけたり、終始なかなかムードでグラウンドゴルフを楽しみました。

(入江範雄)



やってみると面白いね!

私達は、ボッチャで新たな交流の場を広げることを目指して練習を始めました。一回目は指導者を迎え、『ボッチャとは?』を学び、競技の奥深さを知りました。二回目は、ミニゲームでルールや判定・得点のつけ方をみんな確認しながら進める復習ゲームです。

狙い通りのボールに拍手と歓声、ミスボールにも明るい笑いが飛び交いました。初参加者は「誘ってもらってありがとう。楽しかった。」と嬉々参加者も「やってみたい」と面白いがね。勝負への拘りが見えはじめました。

一緒にボールを放つてみませんか、きっとハマりますよ。

(深田映子)

朝酌支部

グラウンドゴルフ
交流会

10/7

大庭支部

ボッチャに挑戦

10/30

いきいき 活動しています!



美味しい・楽しいをモットーに♪

私達の菅田学園支部はこのたび「にこにこサロン」を立ちあげました。

さて何をしようかと相談し、コロナも少しやわらいだので食をテーマにお昼のランチとして「やさそば」にしようとして一致。早速役割分担を決めて準備に取りかかりました。場所は菅田会館をお借りして第一回のサロンを開催しました。

その日はあいにくの雨で一瞬どうかしら、地域の方

菅田学園支部

「にこにこ」サロンで
笑顔に😊

9/21

が来て下さるかしらと心配しながら作りました。が、次々と知り合いの方々が来られ支部の皆さんもほっとして活気づき、シェフになりきって…。

皆さんの「とてもおいしかったよ、又やってね」の激励の言葉をいただき何とか無事計画通りこなすことが出来「みんな協力してやれば出来るんだね」とほっとした第一回のにこにこサロン。支部一同楽しく心配もふぎとんだ一日でした。

(鉦 陽子)



体操は思ったより簡単で、これなら毎日できるネ!

揖屋東支部
いずみサロン

とつても為になった膝と腰の痛み予防体操

10/2

「膝や腰の痛みを何とかしたい」との組合員さんの要望から、十月の「いずみサロン」は、生協病院リハビリ

リ科の秋山理学療法士さんを講師に、「膝痛・腰痛予防の話」を計画しました。

理学療法士さんは、生協病院に二十年勤務されているとのこと、実際に体を動かし、参加者一人一人に目の行き届く指導をしていただきました。

まず腰痛には、「これだけ体操」と称して、足を肩幅よりやや広めに開き、お尻に両手をできるだけ近付けて当て、息を吐きながら上体をゆっくり反らし、三秒

間キープを十回行う。

膝痛には、膝の皿のまわりをストレッチすることや、スクワットで筋力をつけること、腹式呼吸は膝痛のみでなく尿漏れや腰痛にも有効であることを教えていただきました。

六十歳以上になると六十%が悩まされる膝・腰の痛み。参加者の中には既に家で何らかの予防体操をされている方もおられ、質問も活発に出されました。

(吉儀敬子)

文芸コーナー

俳句、川柳、短歌など

緑山支部 錦織博子さん
手編みのカーディガン



歳かさね お願ひ山盛り 初詣

揖屋南支部 海田 洋作さん

朝起きに 体に聞いて 予定組む

ポジティブに ギヤ換え 登る八十路坂

東まつばら支部 細田 文江さん

令和5年度第40回

「いつもナンキン品評会」で初めて2匹W受賞しました。

八雲西支部 藤田照夫さん

「親魚の部
優魚二席」「親魚の部
優魚三席」

支部の行事や班会についてのお問い合わせは

地域担当課 TEL (0852) 27-3774まで

事業所

だより

松江
生協病院

『LGBTQ学習会』

9/9

松江生協病院では、9月9日土曜日に『LGBTQについて医療従事者が知っておくべきこと』というテーマで川崎協同病院総合診療科の吉田先生にオンラインにてご講演をいただきました。当日はひかわ・出雲の生協と合同で約80名の参加がありました。『LGBTQ』とは、L（レズビアン）・女（女性）として女性に性愛感情を抱



会場の様子

幸町
福祉センター元気にみんなで
敬老会!!9/19
~9/23

今年は例年にない猛暑の続く暑い夏でした！なかなか秋の訪れを感じないまま、敬老会を迎えました。幸町では、全ての方をお祝いしたいと思い、5日間実施しました。その頃はコロナに

加え、季節外れのインフルエンザの流行もあり、余興もボランティアさんにお願ひすることもできない状態でした。それでもお祝いしたい気持ちは強く、いつもより少し豪華なお弁当と手

介護医療院
虹

虹のまつり

9/30

「まつりだー！ めざせ100%」を合言葉に、久しぶりに虹のまつりを開催しました。

楽しいことがしたい、うつうつとしたコロナ禍から抜け出そう、生協強化月間も始まる、みんなこみこみの企画でした。



中学生 迫力の舞



たき込みごはんや天ぷらなどいつもより少し豪華です。

作りのおやつ、そして余興は職員による仮装でのファッションショー??を開催しま

した。いつもと違う装いに戸惑う方もおられれば、思わず笑ってしまう方と反応は様々でしたが、日常のデイにはない感覚を味わっていただけたと思います。感謝状と記念品を贈らせていただきましたが、感謝状を受け取られ、『また元気にここに通わんといけんね』というお言葉に励まされる職員一同でした。

(職員一同)



思わず合掌



組織委員

「めざせ100%」は虹の利用者はすべて生協に加入していただきたいという職員の願いです。

まつりは組織委員が中心になって準備を進めました。生協強化月間のスタート集会、石見神楽そして出店という構成です。

メイン企画の石見神楽は、大田市の土江子ども神楽団です。地域の伝統芸能を継承する子供たちのひたむきな舞と所作が感動を呼びました。迫力があつた、子ども神楽で良かったという感想や、すばらしさに泣いている人もいたなど虹をご利用の皆様に楽しんでいただくことができました。

コロナ感染が心配で屋内開催は出来ません。天候が気がかりでしたが、当日はまつり終了後しばらくしてから雨となる奇跡的な開催でした。「大盛況で、久しぶりにまつり感覚が味わえた。」これ以上の言葉はない組織委員の感想でした。

(事務次長 高橋 泰介)

東出雲
診療所診療所まつりに
119人が参加!

10/15

東出雲診療所は10月15日(日)4年ぶりに診療所まつりを開催しました。

原理事(左)と濱田所長(右)が
元気よくくす玉割り

コロナが収束していない中、マスク着用・飲食禁止のコンパクトなお祭りでしたが、診療所移転25周年・デイサービス開設20周年の節目のイベントを開催できました。

秋のイベントシーズンのため各地での行事が重なり目標の200名には届きませんでした。笑顔に元気を頂くことができました。

(植田)

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
11月1日現在の空き部屋数

ふらここ
住宅
6室なないろ
住宅
11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

好評につき
今年度も!脳MRI検査料金
1万円引きキャンペーン!

組合員さん限定! 検査当日の加入もOK

■脳MRI検査料金 (期間内)
22,000円 ⇒ 12,000円

■頸動脈エコーと一緒にとさらにお得!
25,300円 ⇒ 15,000円

■期間
2024年1月4日(木)~3月29日(金)

※事前にご予約が必要です。
定員となり次第終了とさせていただきます。
※上記期間で撮影された場合が対象となります。

健診センター

受付開始
2023年12月1日(金)~

TEL: 0852 (22) 0843
フリーダイヤル: 0120-250843

2023年度 第35回 「戦争体験を語り継ぐ集い」

入場料無料

「戦争体験を語り継ぐ集い」は、今年で35回目を迎えます。『二度と戦争を起こさないために、戦争体験と、その教訓を正しく真実として語り継ぐこと』を大切に、継続して取り組んでいます。“語り継ぐことの大切さ”“平和の大切さ”について、一緒に考えてみませんか。ご参加をお待ちしています。

日時 **12月17日(日)** 13:30~15:30

場所 松江市市民活動センター(STICビル)
5階「交流ホール」(松江市白潟本町)

内容 **第一部** 朗読劇
「さあちゃんと
ヒロシマ」



西尾幸子さん

第二部 島根大学の皆さんと西尾幸子さんとの平和ディスカッション
「“平和のバトン”をつなぐ」

今回は島根大学で学んでいる学生の皆さんを迎え、第一部に登場予定の西尾幸子(にしお さちこ)さんとの平和ディスカッションを企画しました。普段感じている平和についての想い、また核兵器廃絶や戦争に対する様々な考えを公開討論会形式で交流します。

平和活動の継承が喫緊とされてる現在、新しい世代へ平和のバトンをつないでいくことの大切さをご来場の皆さんと一緒に考えたいと思います。

島根大学生協学生委員会による
「平和活動」展示コーナーもあります

お申し込み時、恐れ入りますが、お名前、ご住所、連絡先をお伝え下さい。
会場では、マスクの着用と飲食禁止です。ご協力願います。

お問い合わせ先 まちづくり委員会 (0852)27-3774

主催「戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会

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。



ボランティアさん募集

フードバンクしまねではパッキング作業と事前に準備するボランティアさんを募集しています。下記までご連絡下さい。申込め切:12月4日(月) め切厳守

①日時:12月11日(月)、12日(火)、13日(水) いずれも10時~13時です。

会場:県営大輪団地 大輪こどもハウス(松江市大輪町)

②日時:12月18日(月) 18時~

会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)

③日時:12月19日(火) 18時~

会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)



フードバンクしまね
あったか元気便

〈ご連絡先〉フードバンクしまね「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: 0852-67-7350 FAX: 0852-67-7351

ホームページ: <http://foodbankshimane.com>

12月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
12/7(木) 10:00~11:00	安来第1・第2 /JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
12/20(水) 10:00~11:00	法吉 /浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度

12月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
12/1(金) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	コーヒーと健康チェック
12/6(水) 10:00~11:00	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	軽る〜いゲーム (輪投げ、じゃんけんペタンコ、スカットボール)
12/7(木) 10:00~11:30	サロンスマイル(法吉) /比津集会所	寄せ植え
12/11(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	クリスマス会
12/12(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館(すこやか)	ふすま紙のエコバッグづくり
12/15(金) 10:00~	石橋健康サロン(城北) /石橋4区 町内会館	寄せ植え(30鉢限定) 野菜バザー
12/15(金) 10:00~11:00	大東健康サロン(大東) /ねんりんセンター	おくすりの学習会
12/19(火) 10:00~11:30	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館(よらこい会館)	クリスマス音楽会 (プレゼントあり)
12/23(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ他

自宅で
かんたん

健康チェックキャンペーンのご案内

1 大腸がんチェック キャンペーン



期間 2023年12月1日
~2024年3月31日

価格 400円(2回法)



○自覚症状がない方も便潜血検査陽性が出たら、医療機関へ受診しましょう!

2 尿(尿中塩分) チェックキャンペーン

おすすめ



期間 2023年12月1日
~2024年3月31日

価格 200円(ウロペーパーソルト2枚入り)



○塩分はとりすぎると高血圧など様々な病気につながります。
ご自宅で簡単にできるソルトペーパーを使って自己塩分量を測ってみませんか。

両キットともふれあい診療所でも購入できます

お問い合わせ 健康づくり委員会 (0852)27-3774



塩と上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された

2022年度

すこしおレシピの紹介

お好み焼き

塩分
(1人分)
1.3g

材料(4人分)

・キャベツ………300g
・卵………4個
・桜エビ………大さじ2
・青のり………小さじ2
・豚バラ肉………100g
・小麦粉………大さじ2
・かたくり粉………大さじ2
・塩………小さじ2/5
・お好みソース
……………小さじ4

作り方・ポイント

- ①キャベツはみじん切にして、小麦粉・かたくり粉をまぜておく
- ②①に(桜エビ・青のり・卵・塩)を入れ混ぜ合わせる
- ③フライパンに油をしき②を1cmの厚さにの伸ばし上に豚肉を並べ蓋をして中火で5分焼く
- ④ひっくり返して4～5分焼いたら出来上がり。お好みソースをかけてどうぞ

★一人分ずつ作ると
作りやすいです。

すこしお 12月末まで! レシピ募集

松江保健生協は「すこしお生活＝すこしの塩分ですこやかな生活」を進めています。ぜひご家庭の人気料理を教えてください。期間終了後、もれなくプレゼントをご用意しております。ご応募お待ちしております。

応募は下記まで

松江保健生協 健康づくり委員会
電話 0852-27-3774

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、2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

お名前には
フリガナを
つけて下さい

- 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12月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

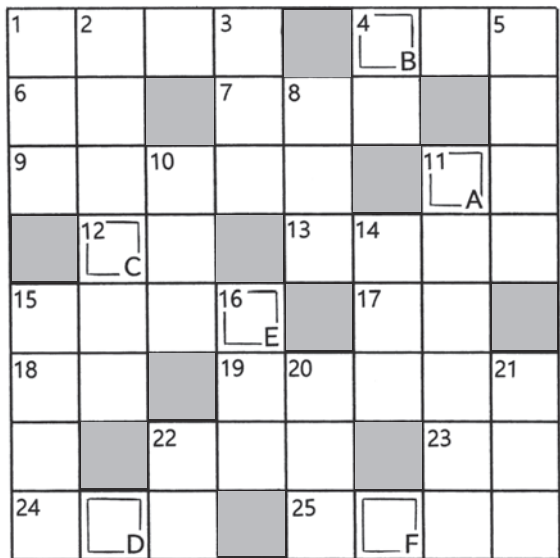
木村 久之さん 金津 末子さん 門脇 綾子さん 葛上 益江さん 片寄 満子さん 小沢 隆子さん 岡崎 淳子さん 遠藤 良江さん 岩田 智恵子さん 江上 明美さん 石倉 真知さん 足立 裕さん 青木 さゆりさん 相坂 千代子さん

福田 陽一さん 福田 洋子さん 深田 明子さん 引野 喜久代さん 原 栄子さん 新田 アキヨさん 永原 久彰さん 中野 博さん 田村 萌美さん 田中 良子さん 瀬良 怜央さん 島田 君子さん 佐々木 敏栄さん 小林 邦彦さん

福井 鈴子さん 藤井 礼子さん 古澤 陽子さん 古用 尚子さん 本田 純子さん 三ツ國 杏さん 山内 輝子さん 山崎 尚子さん 山根 昌芳さん 山本 和夫さん 米田 由紀枝さん 米田 弥栄子さん 米田 弥栄子さん (同姓同名の場合があります)

231名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●10月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「レモンティー」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄

カ	モ	ニ	キ	ユ	ア
モ	ン	キ	ク	ウ	キ
シ	ユ	ク	エ	エ	ス
カ	レ	イ	テ	ン	
オ	バ	ケ	イ	チ	ゴ
キ	タ	サ	シ	エ	セ
リ	ス	カ	ン	ブ	ン
エ	ド	ジ	ダ	イ	リ

22 21 20 16 15 14 11

地下の層
太陽から3番目の惑星
形がゆがんでいます
物やお金の使いみち
あとから加えること
家では脱ぎます

10 8 5

コアラの好物
甘みの強い調味料
状況に応じて
対処すること
○○○パイ○○○

4 3

ロビンフッドや
ウィリアムテルは
○○の名手

2

おわると新年です
床屋、今は○○○店

1

12月22日、
昼がいちばん短い日

25

植村直己さん共通の
肩書は?

24

三浦雄一郎、

23

原付バイクは

22

2段階○○○

19

英語だとペイン

18

餅つきの道具の一つ

17

井戸などにたまる水

16

時○○。快○○電車

15

赤穂浪士がやりました

13

元禄15年12月14日、

12

○○サイド、○○サンキュー

11

大型のサメの俗称

9

レコードを収容する

7

じゃんけんのチョキ

6

事情が複雑、○○曲折

4

冬至の日のお風呂は?

1

「○○○○用心火の用心」



二重ワクの文字を、
A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?

【10月号の解答】
レモンティー

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





今月の
おたよりテーマ
冬の過ごし方です。

これです!!

ちろたまさん
寒さ対策に昨年「電気肩かけ毛布」を使用しています。電気代は1時間で1円以下です。エアコンは室温を下げるより暖める方が電気がかかるそうなので、冬場の日中にひとりである時は殆ど使いません。代わりにホットカーペット(半面のみ)にこたつ(電気通さず)を置いて下半身を暖め、電気肩かけ毛布で上半身を暖めます。寝るときは敷いても使えるので便利です。今年は主人用にも購入しました。しかし何より身体を動かすことが大切だと思います。

想像以上に♪

はとぼっぼさん
三首を暖める。首、手首、足首。一番体が暖まるのが足を暖めること。古い靴下をつなげて二ソックス。膝上10cmくらい長くつなげます。子ども達の思い出がいつぱいつまった古い靴下。捨てられずに取っておいたのを再利用しました。想像以上に暖かいです。

4代にわたって

木次の荒木さん
我が家では寝る時に昭和中期から4代にわたって「就寝用やぐらコタツ」を使っております。

電気毛布や電気あんかに比べ、木製の枠で温かみがあり赤い赤外線で見覚的にも暖かい優れモノです。

まだ作っているメーカーもあるようですので是非試してみてください。

自由投稿

野菜作りで
元気に!

山根幸子さん
物価高で生活が大変。少しでも多く野菜を作ろうと思っています。

大阪の孫が学校で配られた田辺大根の種をくれたので収穫し、種も取りました。今緑の濃い力強い芽がたくさん出でいます。うれしくなります。

季節を
感じています

堀友子さん
日が暮れるのが早くなってきました。夜が明けると随分遅くなりました。窓の明かりで季節が進んでいくのを実感しています。

お出かけ交流会に
参加して

女鹿田玉枝さん
大東支部は10月10日にお出かけ交流会で(久しぶり)秋の由志園に行きました。

出発の時は雨が降りましたが着く頃には良い天気になり、庭園の中を歩く頃は暑くなりました。お昼をこちそうになり、売店ではあれがいい、これがいいと楽しく買い物をして久しぶりのお出かけ交流会が終了しました。

役員の方々、職員さんありがとうございました。

練習中です😊

Tーさん
シルエット(影絵)をしています。あまり練習していません。あまり練習していません。

こくだったと言いつつながら、一回練習しています。早く子どもたちに見せたいです。

奮闘中!!

松葉ガニさん
家庭菜園で冬野菜(大根、カブ、ホウレンソウ、ハクサイ)を作っていますが、毎年葉虫とのバトルをくり返しています。しつかり見張って頑張ります。

「強い体」楽しみます

土江喜久子さん
月刊「強い体」楽しみに見えています。料理も参考にし、いろいろな方の意見など聞けるし…うちと一緒だと思ったり…おもしろいです。

大爺

三代建夫さん
初孫誕生祝いで大爺に成りました。長生きしなくては!可愛いです。

めっきり涼しく

井上晴子さん
朝夕めっきり涼しくなってきました。着る物が大変です。日中はまだ暑く、朝夕は長袖が必要な今日の頃。体は夏バテぎみです。



イラスト 小川穂子さん

情報満載です

田中文栄さん
「強い体」って情報満載ですね。文芸コーナーで知り合いの作品を発見(?)して、この方も組合員だったのね。

と気がつく、組合員の方が多いと感じます。そんな組合員のためにも、これから色々大変だと思いますが、宜しくお願いします。

風にゆられて

曾田正子さん
朝夕すっかり涼しくなりました。家の近くを毎日散歩しております。コスモスの花が風にゆられて挨拶をしてくれます。1日ハッピーな気持ちで過ごせます。

「強い体」を楽しみに
まっていますよー!

実重光子さん
「強い体」が届くのをいつも首を長くして、楽しみに待っているオバーちゃんです。もう少しで80才になります。

最近足腰が弱くなり、家に居ることが多いです。本を読んだり、クイズ解きをしたりして日々過ごしています。

初めて植えました

みつちゃんさん
百円足らずの苗を一本「空心菜」中国ホウレンソウ、初めて植えました。出来る出来る脇芽を切つて、次から次へと初心者の方挑戦してみたいです。でも、もう苗は売ってないかも来年から。

いい香りの毎日

井上智史さん
私の母はバラの花が好きで15種類ぐらい育てています。もうすぐ秋バラが満開になりそう、すぐいい香りの毎日で、癒されています。

久しぶりに
クロスワードに挑戦

白築君さん
久しぶりにクロスワードに挑戦しました。半分位は自分で解けたのですが、後のは娘に教わりながら解きました。



イラスト 吉木真羽さん

思い出している
此の頃!

石飛和子さん
子どもが4人。けっこう田んぼも畑もたくさん有る農家だったけど、皆さんなら、主人と2人でまだその頃は牛もかっていたので、一生懸命だったな。今は主人もなくなり色々思い出している此の頃です。

お花に元気をもらっています

森山洋子さん
我が家には庭がないので、プランターがずらりと並んでいます。高価な苗は買いませんが、安くても色とりどりに花を咲かせてくれる苗をたくさん買って、花に元気をもらっています。今年はまだまだ色とりどりの花にいやされています。

脳トレと共に...

門脇利美さん
毎号楽しく、参考になる記事を拝読させて頂いております。高齢になり、脳トレと共に励まされています。



「おたよりひろば」

(2月号)の募集テーマは

①「バレンタインの

ドキドキ」

②「自由テーマ」

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12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へどうぞ。
- ・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

年末年始休診の
お知らせ

12/30(土)～1/3(水)
一般外来を休診いたします。

1月4日(木)から平常通り
診療いたします。

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	数森	
	予約 大野	大西 森	福田	大西		大西
循環器 内科	新患 眞木高	鈴木			宮廻	
	予約	山下	宮廻	越田 宮廻	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・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 ※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	交代制 藤本	内田 橋山	交代制	佐藤 山本	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				

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		
循環器		鈴木・越田	眞木高		
不整脈	眞木高(第1・3・5)				
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～(月・火曜日) 13:00(木曜日)
○受付 予 約／13:30～15:30 (月・火曜日) ※第3月曜日完全予約制
予約外／13:30～15:00 (月・火曜日) 13:00～14:30 (木曜日)

月	火	水	木
戸田	戸田	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

※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。

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。