



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員	32,870人
出資金高	1,646,124,800円
平均出資金額	50,080円
機関紙手配り協力員数	1,879人
手配り配布数	12,203部

新年号

2024年1月1日
No.592



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→



2024年

あけましておめでとうございます 辰

2023年に結成された新しい班

古志原東支部 コスモス班
「支部企画から新班」



古志原西支部 石心班
「趣味のつながりから新班」



大庭支部 みなづき班 「みんなで健康チャレンジGO!!」

今年も健康チャレンジや
支部企画をきっかけに
新しい班が誕生しましたよ～!
生協の「輪」が
どんどん広がっています!



出雲郷支部 サルビア班
「健康チェックとこれからの班会
相談」



松江保健生活協同組合

理事長

高濱 たかはま

顕弘 あきひろ

あけましておめでとうございます。
新型コロナウイルスにはほとほと
まいていきますが、類感染症扱いと
なり、社会生活は少しずつコロナ前の
状況に戻りつつあります。とはいえま
だまだ制約が多い中であって、様々な
組合員活動に頑張っていたいただき、だ
んだん出資、健康チャレンジ、支部運営
委員増やし等々成果をあげていただ
きました。コロナも一時の勢いは弱
まったようですが今度はインフルエ
ンザの流行もあいまって感染対策は
気を抜けません。引き続き健康管理を
お願いします。

年頭の「あけましておめでとう」
昨年度は松江保
健生協70周年とい
う節目の年でした
が今年さらには新
たな一歩を踏み出
すこととなります。
当法人の中期計画である『あつたか
まちづくりビジョン』の組織課題を推
進し、「誰もが安心して、健康で居心地よ
くくらするまちづくり」をさらに進め
たいと思います。
天に昇る龍のような勢いのある年
になりますように、どうかよろしくお
願います。



“平和を願って、
法吉支部 コスモス班一同





明けましておめでとうございませう。地域のみなさまのおかげで、今年も無事に新しい年を迎えることができました。誠にありがとうございます。

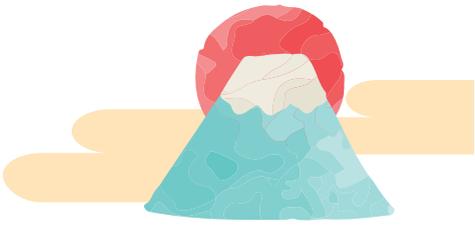
振り返りますと、2023年当初も新型コロナウイルス感染症の対応に追われ、5月8日以降は5類へと変更となり、10月から国の対応も変わり、変動の1年だったと思います。そのなかで奮闘してくれた職員の皆さんには本紙面を通じて改めて敬意を表したいと思います。

またコロナだけでなくインフルエンザも流行し、多くの患者の受入も行いました。そうした状況のなか、松江生協病院が目指す方向は「医療構想」となります。

地域から求められる医療機関であり続けるための指針となります。救急・急性期から回復期・慢性期までを準備範囲とする生活支援病院を目指して、2024年度も職員一丸となり医療・介護サービスを提供して参ります。

今後ともよろしくお願ひいたします。

(松江生協病院 事務長 三島和美)



松江生協病院グループ

事業所

だより

新年あけましておめでとうございます



昨年は東出雲診療所移転後25周年・デイサービス開業20周年を迎える事が出来ました。ささやかではあり

生協東出雲診療所グループ

新年あけましておめでとうございます

ましたが、診療所まつりも4年ぶりに開催できました。25年の歳を重ねた懐かしい顔ぶれも揃い、同窓会のような催しとなりました。

(旧) 揖屋診療所からこの地に移転し、四半世紀を迎えられた事は、ひとえに地域の皆様のご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。今後皆様とともにこの東出雲で歩んでいける事を職員一同願っております。診療所まつり開催にご尽力いただいた皆様方に感謝申し上げます。



新たな年に幸せがたくさ
んありますように
(生協東出雲診療所 所長 濱田泰則)



発生から三年が経過したコロナウイルス感染症は、昨年五月に「五類感染症」に

介護医療院虹グループ

あけましておめでとうございます

更となりましたが、その後にも拡大や縮小を繰り返した。特に医療院では、七月に昨年末以来のクラスターが発生し、入所の受入れや面会などを制限せざるを得ませんでした。職員の努力の甲斐もあり、幸い早期に収束させることができました。長きに渡る面会制限やレクリエーションの休止など様々な制約にご理解、ご協力いただいた全事業所のご利用者様・ご家族様、そして



常感染症防止対策の徹底に努めた職員に、改めて感謝申し上げます。

今年も、診療報酬・介護報酬同時改定の年となります。今後の情報に注目しつつ、地域の皆様から「選ばれた虹」を目指して職員一同努めてまいります。

二〇二四年が、皆様にとって幸多い一年でありますことを心よりお祈り申し上げます。

(介護医療院 虹 事務長 山内牧子)

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だとさらにお得! 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 TEL: 0852(22)0843 フリーダイヤル: 0120-250843 (受付開始 2023年12月1日(金)より)

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。キ口数は問いません。

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

食品を3月までにご提供いただく場合、4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>

フードバンクしまね あったか元気便

生協歯科クリニック

2024年

新年あいさつ

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルスも以前ほど話題にならなくなってきました。しかし、依然として新型コロナウイルスは型を変えつつ流行しています。副反応に苦しむ人も多く存在します。また、ワクチン接種後もそれに伴う様々な体調不良の訴えが起っています。その中の一つに、COVID-19 ワクチン接種後に皮膚炎および口腔粘膜炎を発症する可能性が提起されているのを存じてでしょうか？一般的には副反応ではなく有害事象として扱われていますが、最近では mRNA ワクチンの繰り返し接種で免疫グロブリン IgG の濃度が異常高値を示すため、免疫寛容を生じさせる可能性が報告されています。寒さも厳しくなり、体調も崩しやすくなる今日この頃。少しでも口腔内に異常を感じましたら、お気軽に松江生協歯科クリニックにお越しください。ご相談いただければ幸いです。本年も松江生協歯科クリニックをよろしくお願ひ致します。

(生協歯科クリニック 所長 菅野磨以子)

当院で受けることができます

松江市妊婦・パートナー 歯科健康診査

☆受診期間
令和5年6月1日～令和6年3月31日

☆対象となる方
・松江市に住民登録がある妊婦さんとパートナーさん

☆お持ちいただくもの
・妊婦さん…妊婦歯科健康診査受診券(オレンジ色) 母子手帳
・パートナーさん…パートナー歯科健康診査受診券(緑色)
・健康被保険者証・運転免許証・マイナンバーカードなど本人確認ができるもの

松江市歯周病検診

☆受診期間
令和5年6月1日～令和6年3月31日

☆対象となる方
・松江市に住民登録がある方
・4月1日現在 40歳、50歳、60歳の方
・健康まつえ応援団認定事業所に従事し、松江市が発行した受診券をお持ちの方

☆お持ちいただくもの
・がん検診等無料受診券
・健康被保険者証

松江生協歯科クリニック 料金は無料、予約制です。お気軽にお問い合わせください。
☎ 0852-26-0444

せいきょう学園福祉センター

辰年、みんなの願いが叶う 幸運な年に!!

新年あけましておめでとうございます。学園福祉センターは、地元元宿の寝仏さん(高山・和久羅)に見守られ、今年18年目を迎えます。センター内には居宅支援センター・ヘルパーステーション・デイサービス等の3事業所があり、日々訪問や介護業務に奔走しています。昨年も新型コロナウイルス感染症の拡大で、感染対策を講じていたものご利用者様・ご家族様にご迷惑・ご心配お掛けした事もありました。そんな中でも、「来てもらって良かったわ」「聞いてもらって安心した」「出掛けるのを楽しみにしていたよ」等々、有難いお言葉を掛けて頂き、職員一同感謝の気持ちでいっぱいになりました。

当センターではICT化(インターネットを活用した情報共有の技術)を進め活用することで、職員の仕事の効率アップや負担軽減に繋がり、少しでもご利用者様へよりよいケアが提供できるよう日々努力しております。

今年も皆様とご縁に感謝し、一人一人の「自分らしさ」を大切に考え、笑顔で安心して、楽しく過ごして頂けるよう、職員一同力を合わせ頑張ろうと思っております。何卒よろしくお願ひ致します。

(せいきょう学園福祉センター 職員一同)

幸町福祉センターは開所から10年が過ぎました。5周年のお祭りを行い、皆様へ感謝!!

これらもつと盛り上がりつつ、くぞー!と思つた矢先にコロナ禍に突入しました。しかしながら、幸町を慕ってくださる利用者様、ご家族様、またボランティアとしてご支援いただいている組合員さんや地域の皆様のおかげで、新年を迎えることができました。ホントに感謝の一言です。職員も色々制約のある中で、誰もが笑顔で、楽しく、また元気になつてもらおうと奮闘しています。またこれからの季節に向かっては、体

調管理や大雪などによる自然との闘いも本格化していきます。昨年の行事やレクリエーションを振り返りながら、また皆さんの笑顔のために様々な企画をしていき、1日1日楽しく過ごせる時間を大切にしていきたいです。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(幸町デイサービス 職員一同)



文芸コーナー

法吉支部
藤原智多子さん「マフラー」

西川津支部
平ちゃんさん「竹籠」

出雲郷支部
Sさん「絵手紙」

2024年1月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
1/20(土) 10:00~11:00	法吉 / 淞北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力、握力

2024年1月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容	日時	名称(支部)/会場	内容
1/9(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) / 忌部公民館(和室)	新年会(歌、体操)	1/15(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) / 松ヶ丘会館	脳トレ・体操
1/10(水) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) / 石橋4区 町内会館	新年お茶会 野菜バザー	1/17(水) 10:00~14:00	にっこりサロン(雑賀) / にっこり文庫	生協病院医師による健康座談会 コーヒーと健康チェック
1/10(水) 10:00~11:00	いずみサロン(揖屋東) / ヨリアイナ東出雲	プロが講師の新春料理教室 (参加費500円)	1/27(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・体操



金沢地方の名花
西王母の写真

今年も皆と楽しく仲良く笑いのある
名花のような支部を願っています。
菅田学園支部

初夢に見るは亡夫ではなく遠い君
初電話思わぬ人に会いたいと
赤ん坊寝ながら笑う初笑い
持田支部

若い運営委員さんが増えて持田はパワー
アップ、今年も頑張りますよ！
持田支部



新年！絵手紙「川柳」

皆さんの健康増進のお役に立てるように
頑張りますのでぜひご参加お待ちしております
西川津支部



ちぎり絵「福寿草」
お正月にふさわしいお花です

元気いっぱいワハハ！ハハハ！
で楽しく一年に
東川津支部



我が家のキナコ、
今年と一緒にダイエットしようね！

健康が一番、食して、笑って語
り合おう！
Aーもいいが、年長者の知恵を
未来に語り継ごう！
本庄支部



手作りの干支「辰」

今年も石橋健康サロンに来て
下さいネー！
城北支部



手編みの干支「辰」
金の玉に願いを込めて...

今年もサロンスマイルで
「にっこり」会いましょう!!
法吉支部

協 品展 年の抱負

全39 支部



パッチワークのりんご

元気なみなさんの顔が見
られるように楽しい支部
企画をしよう！
八束支部



手作りの干支「辰」

今年もおしとやかに笑顔で
楽しくネ!!
千酌支部



水彩画「みかん」

勉強会、交流イベント頑張
るぞ！
朝酌支部



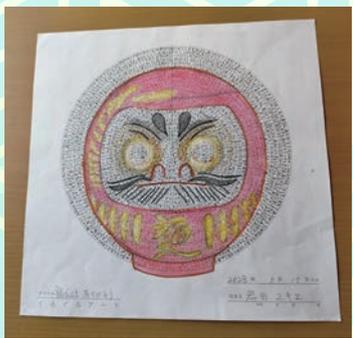
すてきなパッチワーク

企画の工夫に努め広く声かけ
していきます。
大庭支部



初詣用マスク

病気、けがもなく、元気でがんばろう
チーム馬淵!!
馬淵支部



ぐるぐるアート
「福だるま ありがとう」

ありがとう
山代支部



すくすく育ったキャベツ

おおきく おおきくなあれ
古志原西支部



2人のおじぞうさん

浄心
古志原東支部



麻ひものバッグ

みんなが力を合わせ一歩一歩すす
もう！
八幡大門支部



生け花

支部の仲間といろいろな事に挑戦したい。
古志原支部



折り紙の伝馬船

次回のホーランエンヤ楽しみ
緑山支部



話題の「べんりで酢」を使って、
みんなで巻き寿司を作りました!

八雲西の元気の源はみんな
で集まって、話して、笑って
そして学習して...
今年もみんなで楽しく頑張
ります!!
八雲西支部



サボテンの花

昨年は3回も咲いてくれま
した。これって温暖化のせい
ですかね？
私たち八雲東も花に負け
ず、今年も頑張ります。
八雲東支部



ランプシェードと置き物

げんきに楽しく活動しよう！
東まつばら支部



絵手紙

今年も元気に頑張ろう
雑賀支部



折り鶴で「幸」

楽しい支部活動で元気に！
西南支部



新年かざり
「ほほえみダルマ」

今日も楽しく元気にがんばろう！
六道支部



月下美人

月下美人が咲きました！
今年は、みんなでたくさん
幸せの花を咲かせます。
乃木第一支部



お手玉とお手玉入れ

楽しく元気に頑張ろう
みつき支部



布ぽっくり

すてきな色の支部にしよう
中央支部



ネクタイで作ったタペストリー

楽しい支部企画で元気になるよう！
大東支部



顔はイトウリ
稲ハデ案山子

今年も元気が出る支部企画をしたいと思えます
海潮支部



ふすま紙のエコバッグ

頑張れるかな？頑張るかな？頑張るぞ！
忌部支部

松江保健生 新春作品 & 新年



絵手紙

龍のごとく舞い上がり元氣よく
活動しよう。
奥出雲支部



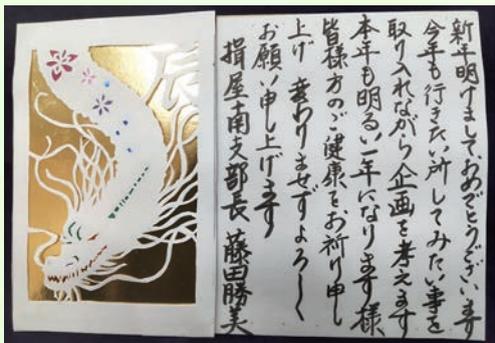
パッチワーク
(出雲郷Aさん作)

つながって つながって つながって
出雲郷支部



干支のぬいぐるみ

今年も元氣ハツラツ
よろしくお願ひします
揖屋東支部



切り絵の龍と新年の抱負

新年明けましておめでとうございませう
今年も行きたる所してみたい事を
取り入れながら企画を考案ませう
本年も明るく一年をやりませう
皆様方の健康をお祈り申し
上げまかりませう
お願ひ申し上げます
揖屋南支部長 藤田勝美



運営委員の指で描いた初日の出

支え合い楽しい事や笑顔
いっぱい的一年にします
意東支部



ちりめん布で作る干支の貼り絵
(図案提供:signe)

今年もアレでがんばります
安来第1支部 安来第2支部



コウノトリ



幸せを招く福寿草

あけましておめでとうございませう。
今年もみなさまのご健康と
ご多幸をお祈りいたします
揖屋西支部 運営委員一同



生け花

今年も元気にサロン頑張ろう！
伯太支部



組合員さんが考案された! 松江保健生協オリジナル

2022 すこしおレシピの紹介

ふわふわ鶏団子のチリソース

塩分 (1人分) 0.8g



材料(4人分)

- 鶏むね肉……………600g
- 刻みネギ……………40g
- 玉ねぎ……………200g
- ピーマン……………2個
- 小麦粉……………大さじ2
- ごま油……………大さじ4
- おろしにんにく……小さじ1
- おろし生姜……………小さじ1
- スイートチリソース…大さじ2
- トマトケチャップ……大さじ4
- 塩コショウ……………少々

付け合わせ

- トマト……………中玉4個
- レタス……………4枚

作り方・ポイント

- 鶏むね肉は刻んで包丁でたたいて荒いミンチ状にする
- ミンチにしたものに塩コショウを合わせ、団子状にして小麦粉をまぶしておく
- ピーマン・玉ねぎはみじん切りより少し大きめにきる
- フライパンにごま油をひき、おろしにんにく、おろし生姜を加え香りがでたらピーマン・玉ねぎを炒め香りがたったら鶏団子を加え転がしながら焼く。鶏団子に火が通ったらトマトケチャップ・チリソースを加えさっと炒める
- お皿にレタス・トマトをのせて盛り付ける

料理に込めた思いなど

鶏むね肉はこの頃よく使うようになりました。低カロリー・たんぱく質が豊富な食材なのでいろいろな料理に使っています。



おたより & 作品募集

お名前にはフリガナをつけて下さい

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、3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 2024年1月31日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|---------|
| 桑原 光義さん | 吉川 隆博さん | 門脇 史子さん | 大西 良三さん | 遠藤 京子さん | 内田 直子さん | 内川 初枝さん | 岩谷 健一さん | 岩田 精三さん | 井上喜代女さん | 石塚 明美さん | 石倉 優子さん | 石川 春江さん | 味村 美保さん |
| 小竹恵美子さん | 小土井繁喜さん | 坂本美枝子さん | 澁谷 大治さん | 上代 節子さん | 諏訪 晴子さん | 立石 直子さん | 多納 俊夫さん | 仲田 静子さん | 西村千江子さん | 原 ミサ子さん | 日野 勇夫さん | 福庭 義明さん | 平木 叶さん |
| 前崎 節子さん | 松尾 啓子さん | 松浦 律子さん | 三島 久人さん | 渡部 公則さん | 渡邊 恵子さん | 森山 剛克さん | 山崎富美子さん | 山本 恵一さん | 山本 光則さん | 吉井 清子さん | 吉田 純子さん | (同姓同名の場合があります) | |

255名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●11月号の正解と当選者 (40名・50音順) 正解は「タベホウダイ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E

ツ	イ	ホ	ウ	ジ	ト	ウ
ル			シ	チ	ゴ	サン
ベ	ス	ト		ジ	ク	メ
	タ	ン	シ	ヨ		ダイ
カ		ー	ト	ウ	ダ	イ
セ		カ	ヤ		ダ	エ
イ	モ	ニ	カ	イ		ツ
フ	サ	ク		ス	イ	ト

【11月号の解答】
タベホウダイ

- 【タテのカギ】
- 正月に羽根をつけて遊びます
 - ハッピー○○イヤ
 - は食わねど高ようじ
 - お供え餅を割る行事
 - 首都はテヘラン
 - マン。
 - セブンやエース、タロウもいます
 - ニワトリの鳴き声
 - 舞い。○○鼻
 - 火星と土星の間の惑星
 - 釣り人が見つめます
 - ルネサンスは○○○○復興
 - 過去10年はひと○○○○
 - 四十七文字。
 - がるた
 - 賀状。新○○会
- 【ヨコのカギ】
- 正月2日にノボりを立てて走る○○トラック
 - 「組み立て」の反対語
 - 猿飛佐助は真田十○○の1人です
 - 肉を取った鶏の骨
 - 等価を示す数学記号
 - 会館、○○○○革命
 - から生まれた
 - かぐや姫
 - 風前の○○○○
 - 野山や観光地に
 - 出かけて楽しむ
 - プラトニック○○
 - 12月は師走、1月は?
 - 皆勤賞に近い○○○○賞
 - 現在、○○、未来
 - 音の特性。楽器の○○
 - スキー○○○○
 - 芸能人の正月の居場所



クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント



二重ワクの文字を、
A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに?





今月のおたよりテーマ「今年の抱負」です。

ア・ハッピー ニューイヤー

70代最後の年を迎えまして。この4、5年コロナコロナで家にとじこもり、人にも会わず身も心もふけこんだ変化のない日々を送っていました。ようやくコロナも落ちつく様子。手洗い、うがい、休息をとって今までの遅れを取り戻すぞー。長年の無沙汰をわびながら友に連絡をとるぞー。話がいつぱいまとまっています。

ダンナを笑顔で送り迎え

出来てそーで出来てなかった…ダンナを笑顔で送り迎えです。忙しい忙しい!!で背を向けて『いつてらっしゃい』おかけりなさい』でした。人生は楽しく、2人で仲良く暮らしたいもの。まずは笑顔で♡

今年が良い事が沢山ありますように

昨年の大変な思いをすてて行きたい。ぜひすてきな年になつてほしい。

転ばぬ先の杖

昨秋の健康チャレンジでテーマにした「関節強化運動」を続けることです。これは舌体操で、舌の筋肉を鍛える他にも美容にも効果があるんですよ。口角筋肉の強化で、ほうれい線やマリオネット線の進み具合が速度低下するようで嬉しい(笑) 何といつても嚙下障害や誤嚥性肺炎の予防につながるらしい。転ばぬ先の杖ですね。

釣りで健康に

とにかく1年健康で元気に過ごす事。そして、釣りに行ける事。

会いに行きます

福岡に住むママ友がいます。彼女の夫はぶどう農家で、毎年おいしいぶどうを送ってくれます。コロナで4年間会えていませんが、今年こそ福岡まで会いに行き、ゆっくり話したいです。

喜びを見つけて

「新年の抱負」は、別にこれに必ずというものはさすがにありません。戦争がなくなり気楽に暮らせたらと思います。老いていくと、出来ない事、イヤな事、ありますが、無理に若さを求めず、自分なりのやり方を考え、小さい幸せ、小さい喜びを見つけて暮らしていけたらと思っています。

手作り!!

子ども達はそれぞれ独立し、夫婦二人暮らし。共稼ぎで夕食の仕度が面倒で、スパーの割り引き品やレトルト。簡単メニューで終わらせることが多い最近。そういえば「血圧高い」って言ったな。そうだー野菜を使った手作りの夕食!元気に生活する為に、作ります。



自由投稿

GO GO!! 応援!!

島根スサノオマジック、一昨年準決勝敗退、昨年準々決勝敗退、今シーズンこそ三度目の正直で決勝へ、そして優勝へ。

私は高齢者ですが、会場へ出かけ観戦、応援しています。GO GOマジック! **バターナッツかぼちゃが!!**

今年の猛暑にも負けず、バターナッツかぼちゃがたくさん収穫できました。スープにグラタン等々、クックパッドを見ながら変わった料理を楽しんでいます。

家族でバスケット

最近、平日の夕方や週末に庭で家族4人でバスケットをするのが楽しみです。スサノオマジックも生で応援しに行きたい今日この頃です。



新班結成

今年初めて班会を作りました。毎月健康のこと、仕事のことなど、お互いに報告しあって、よい時間を過ごせました。

再利用しています

夏はアイス、冬はホットでコーヒーを楽しんでいます。最近では豆乳を入れてソイラテにして。コーヒーのかすはトイレの消臭剤や庭木の肥料にして再利用しています。

おせちに向けて

5月に10つぶ黒まめを畑にまきました。10本育って700g弱の黒豆を収穫しました。おせちにはこの豆を頂きます。



皆さんに質問です!

今年のカメムシがとて多くて困っています。みな様のところはどうかですか?あのおい大変です。どうやって退治していますか?

美しい時

父と生きる為松江に。旅立った後に、約束通り、犬と出会わせてくれ共に生きてます。老いに向かつて歩む中、まさかの坂で出会った数々の病と手術。神様はそのおお与えにならないと。ホンマカイナ?確かに誰かが側にいて美しい時を一緒に過ごさせてくださる。新しい年は何が待ってるっ少しドキウク!!

目から涙!!

11月5日は私達夫婦の結婚記念日でした。息子夫婦から、思いもなかったお祝いのメッセージが届き、二人の孫からハート形の手紙とプレゼントが送られて来ました。本当、よく覚えていてくれたと、目から涙でした。

友達からのエール

健康チャレンジ中、テレビ体操にとりくんんでいます。国会中継で体操の放送中止。なまけていたら友達から「近所一キロでもいいから歩いたら」と叱咤激励のメールあり。明日から家のまわり大きく一周致します。

我家の窓から

我家は宍道湖北の農業地域です。東は佐陀川が日本海へ流れ、川の両側は田んぼが広がって、その向こう(東側)には高山と和久羅山が連なる寝仏さんが見える絶好の場所。南方向へも広がり、湖北線に並走する電車の踏切りが見える…と言っても遮断機の点滅する赤色で、あそこがあの踏切りだと確認するだけです。冬の霧がうすく立ち昇る中に赤の点滅を見るのはキレイですよ。そして、松江へ向かう一両の電車が明るく通るのはラジオ体操の時間です。冬でも戸を開けて空気の入れ換えをしながらの体操は毎日して、少しでも下り坂の身体を大切に思っています。

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

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

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

2024年1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。

ふれあいまれよ

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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various medical departments including 消化器内科, 循環器内科, 内科, 腎・透析科, 脳神経内科, 整形外科, 外科, 脳神経外科, 耳鼻咽喉科, 泌尿器科, 放射線科, 皮膚科, 眼科, and メンタルヘルス科.

午後診療

○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

Table for 耳鼻科 (Ear, Nose, Throat) with columns for 月 and 金, and rows for 仙田 and 仙田.

午後診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Table for 午後診療 完全予約制 with columns for days of the week and rows for various departments like 内科, 循環器, 不整脈, 消化器, 呼吸器, 腎・透析科, 脳神経内科, and メンタルヘルス科.

夜間診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Table for 夜間診療 完全予約制 with columns for 火曜日 and rows for 脳神経内科, 整形外科, and 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

Table for 女性診療科 午前診療 with columns for days of the week and rows for 戸田, 戸田, 戸田, 戸田, 大学医師, and 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)

Table for 女性診療科 午後診療 with columns for 月, 火, 水, 木 and rows for 戸田, 戸田, 河野.

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

Table for 専門外来 with columns for 曜日 and 受付時間, and rows for 大腸肛門, ストーマ, and 血管.

※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

Table for 生協東出雲診療所 with columns for 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 8:30~12:00.

※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

Table for 松江生協歯科クリニック with columns for 予約時間 and rows for 午前 9:00~12:30(月~土), 午後 14:00~16:30(月~金), and 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土曜日の午前のみを行っています。

※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

Table for 健診センター with columns for 午前, 午後 and rows for 月, 火, 水, 木, 金, 土.

※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の午前のみを行っています。

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。