



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (4月末日現在)

組合員	32,643人
出資金高	1,657,373,000円
平均出資金額	50,773円
機関紙手配り協力員数	1,864人
手配り配布数	12,136部

# 6月号

2024年6月1日  
No.597

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

<https://www.matsue-hew.jp/>

スマートフォン用サイトはこちらから→



# 春の組合員活動交流会開催

今日は最高に楽しかったね!

元気をもらったわ~

## 250人が参加!

## 4月15日(月)



第2部お楽しみ企画

TEAM輪音天咲のみなさんのパワフルな演舞!

2023年度組合員活動の表彰式が行われ、39の支部が過去最高だった昨年に肉薄する184項目の表彰を受けました。とくに「出資金増やし」、「班づくり」、「運営委員増やし」、「手配り人ふやし」は昨年を上回る支部が表彰されました。



代表して表彰を受ける  
本庄支部の釜田支部長さん

春の組合員活動交流会が松江テルサホールで開催され、250人が参加、2023年度の活動を振り返るとともに、お楽しみ企画で大いに盛り上がりました。



歌声や体操、フラダンス、八束牡丹ばやし、隠岐民謡、よさこいや南中ソーランの踊りなど、新年度のスタートを切るにふさわしい、元気の出る交流会となりました。



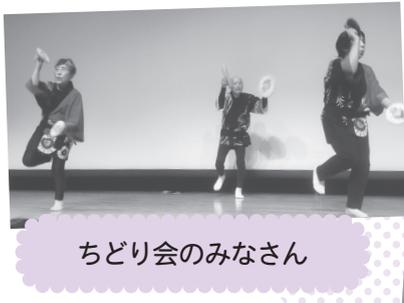
▲健康づくり委員会のブギウギ体操

◀会場也大盛り上がり!

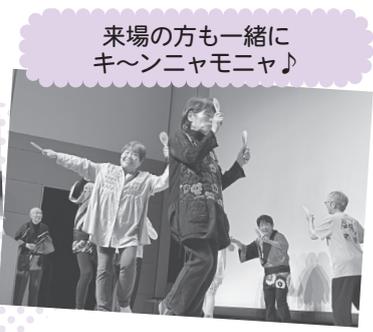
**組合員の皆さま こんにちは**

松江保健生協本来の運動がやっと活況を取り戻しました。健康チャレンジやサロン、お出かけ企画も復活し組合員の皆さまも笑顔が浮かべて、組合員活動交流会に集いました。

一方、国内では軍事費拡大、改憲、社会保障の切り捨て等が実行に移されつつあります。C.チャップリンは映画の中で「みんな団結しよう」と呼びかけました。日々のまともな暮らし、「私」を私として当たり前前に主張し、平和な社会で安心して生きられる為に、生協の旗を高く掲げよう!



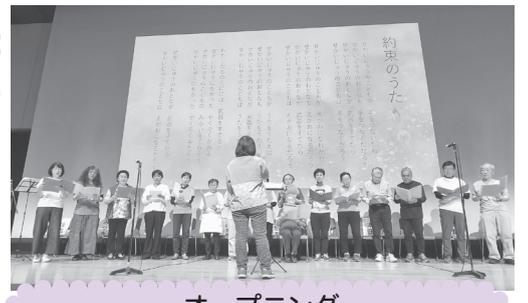
ちどり会のみなさん



来場の方も一緒に  
キ〜ンニャモニャ♪



八束支部のみなさん



オープニング  
「島根県うたごえ協議会」のみなさん



レイフラワー八束のみなさん



サイコ〜だったよ!



①BMIや下肢周囲長の測定  
歯科で、体重や身長、ふくらはぎの太い部分の周囲長を測定したことは、今ま

後期高齢者歯科口腔健診の項目で特徴的なもの

後期高齢者医療制度は、75歳の誕生日から誰もが加入する医療保険の制度です。松江市でも後期高齢者歯科口腔健診を実施しております。  
この歯科口腔健診では、むし歯や歯周病だけではなく噛み砕く力、飲み込む力、話すなどの口腔機能を検査し、今の栄養状態を把握し、それらを総合的に判断して、適切な保健指導を行います。これは健康な生活活動の維持増進を図ることを目的としています。  
歯科口腔健診を受診して、いつまでも「食べ物を美味しく食べられる状態」を維持し、健康な生活を送れるようにしましょう。

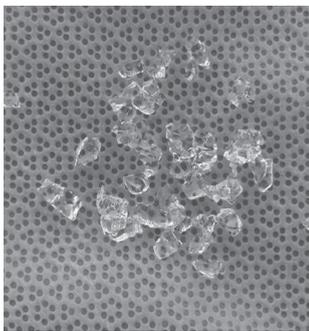
ちょっと気になる病気の話  
後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

松江生協歯科クリニック 歯科医師 山崎 学

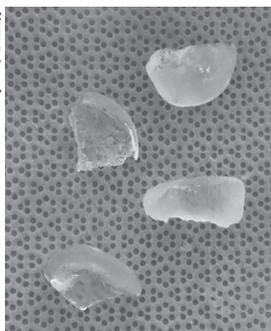
ではなかったことで、少し驚かれるかも知れません。高齢者の場合、健康寿命を長くするには、痩せすぎは良くなく、BMIの数値が20以上を維持することが推奨されています。ふくらはぎの太さは、身体の活動性、筋肉量などに関わっており、31cm以上が望ましいとされています。  
(BMI) = 体重[kg] ÷ 身長[m]<sup>2</sup>  
②客観的咀嚼能力 (グミ15秒値)  
歯科医院向けに販売されているシュガーレスのグミ(画像1、2)を一個、15秒でできるだけ小さくなるように噛み砕いてもらいます。3つに分割することもできなかつた場合(画像3)、咀嚼能力が衰えてお

り、低栄養のリスクが高まります。入れ歯の方でも粉々に噛み砕くことができず、その場合入れ歯の適合状態は良好であると言えます。

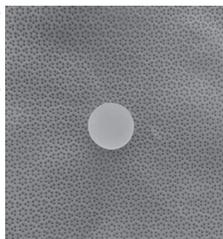
(画像4)



(画像3)



(画像2)



(画像1)



り、低栄養のリスクが高まります。入れ歯の方でも粉々に噛み砕くことができず、その場合入れ歯の適合状態は良好であると言えます。

このシステムの画期的なことは「お口年齢」が分かるということですが、

松江生協歯科クリニックでは健診結果をデジタル化したことにより、患者様には現在のお口の状態を分かりやすく表示でき、過去のデータと比較することができます。

松江生協歯科クリニックでの後期高齢者歯科口腔健診の取り組み

④嚥下機能評価  
3回続けて「つば」を飲み込んでいただき、何秒かかるか測定します。30秒以上かかった場合、嚥下機能の低下が疑われ、低栄養、肺炎、窒息等の危険性も考慮する必要があります。

「パンダの宝物」



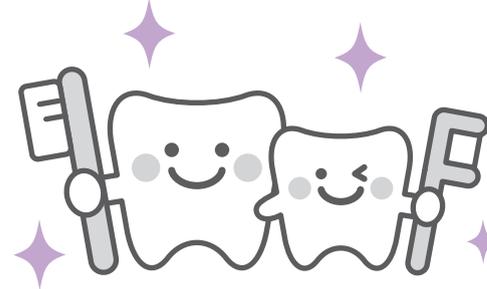
③舌機能評価  
舌の可動域をみたり「パンダの宝物」と文章を読んでもらって、「パ」「タ」「カ」「フ」の構音聞き取り検査をしたりします。  
摂食嚥下障害と関わっている項目です。

6月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
6/6(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、足趾力
6/20(木) 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、骨密度、血管年齢

6月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
6/5(水) 10:30~14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	健康チェック、コーヒー
6/8(土) 9:30~	海辺のサロン(千酌) /笠浦自治会館	健康チェック・健康講座「足腰の痛み」
6/8(土) 11:00~	菅田にここサロン(菅田学園) /菅田会館	お昼のランチ(1人500円) ※申し込み必要
6/10(月) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	フードバンクバザー、野菜バザー
6/10(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	おっくんライブ
6/10(月) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアーナ東出雲	学習講座「人生について考えてみませんか? (終活について)」
6/11(火) 10:00~12:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館	大正琴
6/19(水) 10:00~11:30	ゆけむりサロン(海潮) /八所公会所	体操・脳トレ・ボール遊び ほか
6/22(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康マージャン、脳トレ
6/27(木) 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)	防災学習会



松江市では、健診は無料で受けられ、健診から1ヶ月以内であれば再診料と治療費のみで診察が受けられます。  
後期高齢者歯科口腔健診の受診券をお持ちの方は当院にご連絡ください。

後期高齢者歯科口腔健診の受け方

- 1)対象者  
昭和14年4月2日~昭和24年4月1日生まれの方  
・対象の方には受診券が届いています。  
・施設に入所されている方や長期入院の方は対象外です。
- 2)受診期間  
市町村で異なりますので受診券をご確認下さい。  
松江市は12月までです。
- 3)料 金 無料です。
- 4)持参品 保険証、受診券をご持参下さい。
- 5)お願い  
・当日、身長と体重の測定があります。  
・お電話で後期高齢者歯科口腔健診の予約をお取りください。  
・使用している入れ歯のある方は、必ず入れてきて下さい。  
粘着性のある義歯安定剤は、健診のさまたげとなりますので付けないでお越し下さい。



お問い合わせ先  
松江生協歯科クリニック ☎0852-26-0444



# 支部や きい きい 活動しています!



心がポカポカ ゆけむりサロンです

先日、地域担当課の方のアドバイスをいただきながらはじめてのサロンを開催しました。

寄せ植えをして、体操・脳トレ・歌・ボールを使つてのゲーム等、充実した楽しい時間を過ごしました。お茶を飲み交流をして、皆さんから「良かったよ」と言ってもらったよ、うれしく思いました。車がなく参加できない方もおられるので、移動型のサロンで活動していきたいと考えています。  
(海潮支部 運営委員一同)

## 海潮支部 ゆけむりサロン

### 海潮支部 ゆけむりサロン開設

4/17



アラ!!まげに描けたね!



おはよう!まめなつた? 歳相応に病院のお世話になつてくると開口一番がこれ、お互いの元気確認。

持ち寄りの画材とおやつが並ぶ。脳の活性化のため手を動かし、口を動かし。チョツと静かな時は、もぐ

## 雑賀支部 絵手紙班

### あなたも描きにきませんか!!

4/1



みんな笑顔が一番

香る花々とさわやかな若葉が嬉しい季節の中、4月18日(木)本庄支部美保関町「万原なごやかサロン」の新年度が始まりました。笑顔の大谷さ

## 本庄支部 万原班

### 優しい笑顔で

4/18

んからバトンタッチされた網師さんもやはり笑顔あたたかな方で、血圧測定から始まり、「お元気ですかー」「ハイ」の朝会挨拶も笑いながら共にして下さり、ご自身の紹介も、珍しくクイズ形式で、皆楽しそうに解答しました。音楽に合わせてミニ運動、間違い探しの問題も、皆誠心で、心も身体も脳も元気ハツラツになりました。5月生まれの方にハッピーバースデーも共に歌って

下さり、お魚買い物中も持っていてくださり感謝でした。私たちのモットーは「なかよくごちそう食べてやさしい笑顔でかたり合うサロン」です。今回は春らしいお菓子と道の駅さんの山菜をおわを共に楽しみました。これからの一年間網師さんにも協力してもらい、いろいろな季節を寄り添い、支え合いながら、元気であなたかな方原なごやかサロンにしたいと思っています。  
(梅木美恵子)

もぐと水分補給の時のみ。外来会計横に飾る絵、友人知人へのお便り、出来あがる。アラ!!まげに描けたね(出雲弁ならではの表現。上手も食べ具合もこの一言で)。「食」の話となると煮る、焼く、炒めるの調理法から味付けに至るまで、また話が弾む。「絵は食べれんけん、これもらつて帰るわ だんだんね」「笑った」「笑った」「よう喋つたね」まだ喋り足りない。続きは場所を変えて。楽しい時間は何時も足りない。もう少しこの時が続けられることを願う班会です。  
(山根 巴)



班会は楽しいですよ~♪

毎年、桜の花が咲く頃になると、ごきぶり団子作りをします。玉葱の皮をむく人、切る人、ミキサーにかける人、ホウ酸・砂糖・牛乳を計る人、混ぜる人、とそれぞれ手早くこなして「あつ」という間に出来上がりです。今年もごきぶりさんにおいしい団子でもてなしが出来る事、まさにズキズキ、ワクワクしますよね。ここで少しばかり高班の紹介をさせていただきます。島根大学から四キロ行った所、高班(高根)と言う高さ三三

## 東川津支部 高班

### ごきぶり団子づくり

4/5

一メートルの山が有り、とつても眺めの良い、頂上には神社、下を眺めれば中海、そして大根島、先方を見れば安来米子に大山と、飛行機が飛び立つ風景は、すばらしいものです。そこで高班(高根)と名付けました。班が出来て早二十三年と年月が立ち、今でも変わらずワハハー・ワハハーで毎月楽しくにぎやかに、健康チエック、その他、お楽しみのお茶会と、生協の担当の方と共に、季節に取れる食材での料理で話しに、花を咲かせております。  
(高班 野津嘉千恵)

## 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  
病院代表 連絡先 0852(23)1111  
松江生協歯科クリニック 連絡先 0852(26)0444



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

2023年度

松江生協病院グループ  
医療・介護活動報告

部署	報告内容
1 4階西病棟	感染しない・させないをモットーに看護の質向上と経営に貢献する
2 ICU病棟	ネパール人留学生 経済的理由にてアレルギー精査を拒否された事例を通して
3 透析室	2023年度 透析室新たな取り組み～レオカーナ吸着治療について～
4 薬剤部	院外処方せんにおける「疑義照会簡素化プロトコル」運用とタスクシフトの状況
	CD感染症に対する治療薬の効果解析と考察
5 栄養課	2023年度も肅々と ～日々の頑張り報告～
6 ふれあい事務課	耳鼻咽喉科往診の取り組み
7 相談室	身寄りがない方の支援マニュアル作成に向けて

3月25日に院内の医療・介護活動交流集会を開催しました。各職場から、様々な活動を通して学べたことや新しい取り組みなどを報告し合いました。どの職場も、日々の業務の中で患者さんの為にできることを模索し、対応する姿勢、病院の経営を視野に入れた業務改善などの報告内容をパ

「皆さんの頑張りから元気をもらうことができました。」院内・法人には様々なプロがいて、連携する事で提供できる医療の幅は広がると思う。そのためにもこのような機会は大事だと思った。「他部署の発表を聞いて、自

ワーカーポイントにまとめて発表して頂きました。参加者からの感想には、「皆さんの頑張りから元気をもらうことができました。」院内・法人には様々なプロがいて、連携する事で提供できる医療の幅は広がると思う。そのためにもこのような機会は大事だと思った。「他部署の発表を聞いて、自

身の職場やチームでしか出来ないプロの仕事をしなさいといけなかった。と寄せられました。院内の活動報告を聞いて、うちの職場ももつとできることはないか？と刺激を受ける機会になったり、〇〇の職場はすごいな！これからは、困ったことがあったら相談しよう！など改めて院内の医療・介護を見直す機会になっていると感じました。毎年、年度末の開催であり1年間の集大成として、各職場の頑張りを知る機会となります。今後も、この交流集会を盛り上げていけるよう進めていきたいと考えています。

(看護師 永田正子)

教育推進委員会  
院内医療・介護活動  
交流集会開催

事業所  
だより



2人の笑顔にみんなが癒されています！



4月19日、昨年9月にインドネシアから虹に着任された、研修生ふたりの半年間の学びを振り返りました。学びの中で、ふたりが最も自信を持って出来るようになったことは、排泄と食事の援助で、気をつけていることや工夫していること、周りのスタッフとのやり取りなどを、日本語で丁寧に語ってくれました。

利用者様との関わりで嬉しかったことは、笑顔でありがとうと言われたこと。また、利用者様から容赦なく降り注がれる出雲弁の嵐に、最初は、辞書にない言葉で苦戦しましたが、今では「そげかね」や「だんだん」などの意味も分かるようになり、コミュニケーションがさらに深まったことなどを語ってくれました。



慣れない雨や雪の日の通勤も頑張りました！

虹グループ  
特定技能実習研修生  
まよめの会 開催

研修生のふたりは、これからさらに介護技術を習得し、日本語(出雲弁も)も上達したいと希望に満ち溢れています。ふたりの今後の活躍が益々楽しみです！  
(虹 介護主任 中倉久美)

6月のオレンジカフェ  
「なのほな」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 6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458-1 介護医療院 虹 隣)  
会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ 平日 電話(0852)61-1165(池田) 休日・夜間 080-6323-8482(池田)

高齢者住宅(ふらここ なないろ)  
入居者募集中! 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5月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 7室  
なないろ住宅 7室

気軽に見学にきてください  
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 池田真由美  
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

松江保健生活協同組合

第79回  
通常総代会のお知らせ

開催日/2024年6月22日(土) 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



30年経った現在では化石燃料の使い過ぎで地球環境のバランスが崩れ、世界的な平均気温の上昇や海面

小松原さんが南極観測隊に参加された頃はフロンガス排出の影響でオゾンホールが問題となっていました。

マイナス40℃という水が瞬時に凍る寒さの中、船で氷を割りながら進む危ない経験談など私たちには想像

3月15日小松原祐二さんに「第35次南極観測隊」に参加された経験を聞きました。仕事は地下3千メートルをボーリングして30年前の空気・炭素や鉄分の状況を調べることなどなど。

まちづくり委員会 SDGs学習会 「南極観測隊に参加して、みなさんに伝えたいこと」



山根里美

水位の上昇等の地球温暖化が叫ばれており、これに伴う気候変動によって世界各地で大規模な山火事や洪水、干ばつ、猛暑や豪雨等の気象災害が発生・甚大化しています。また、生態系にも変化をもたらし、農産物や海洋水産資源への影響も出ています。人間の幸せは自然界・動物・木々の共存が必要で、大きな危険を伴う原子力発電を安易に稼働させることが脱炭素につながると思いません。地球環境を一人ひとりが考えて自然エネルギーを活用しましょう。

文芸コーナー 写真・作品など

出雲郷支部 川上喜久子さん「五月飾り」



古志原支部 I.Hさん 「手編みのニット」



宍道支部 K.Tさん 「健やかに成長しますように!」 (孫の十三詣りに一畑薬師へ行ってきました)



古志原東支部 小西敏子さん 「着物リメイクのブラウス」

フードバンク学習会



みなさんは最近ニュースで「フードバンク」という言葉を耳にしたことはありませんか? フードバンクでは、『個人・団体・企業等から、お米や食品、お菓子などのフードドライブ(食品の持ち寄り)の協力を得て、「就学援助世帯」の子どもたちと家族に、夏休みなど給食のない「長期休校期間」の年4回を基本に食品等を提供し「元気」と「安心」を届けています。』

とても大切でステキな活動をしているフードバンクについて、以下の日程で学習会を開催します。ぜひこの機会にご参加ください!

日時 7月16日(火) 10:00~11:00

講師 フードバンクしまね「あったか元気便」 事務局長 大木 理之 氏

会場 松江保健生協別館 2階大研修室

お問合せ 松江保健生協 まちづくり委員会 ☎(0852)27-3774



パッキングボランティア募集!

就学援助世帯等へ食品を届ける夏休み支援の作業を行います。夏休み支援のパッキング作業は下記日程のとおりです。みなさまのご協力をお願いいたします。

Table with columns for dates (7月, 8月) and times (10時~13時, 15:00~18:00) for packing activities at various locations like 県営大輪団地 and いきいきプラザ.

※県営大輪団地(大輪町420-40)は、島根県赤十字血液センター北側。 ※申し込み者多数の場合、人数の調整をさせて頂くこともあります。ご了承ください。当日は必ずマスク着用です。熱・頭痛・咳のどの痛みのある方及び濃厚接触者の方は参加をご遠慮下さい。上履き・水分の準備をしてお出かけください。 申込締め切り 2024年7月1日(月)(厳守)

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。

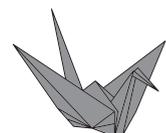
〒690-0017 松江市西津田3-5-16 JALしまね津田支店2階 地域つながりセンター内 特定非営利活動法人フードバンクしまね 「あったか元気便」事務局 ☎0852-67-7350 FAX0852-67-7351 E-mail attakagenkibin@gmail.com ホームページ https://foodbankshimane.com

「折り鶴」の募集について

8月に開催される原水爆禁止世界大会への参加に合わせ 折り鶴を、右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(月)までに お持ちいただく場所 松江保健生協 地域担当課 TEL(0852)27-3774





塩とお上手におつきあい  
すこしお

# 組合員さんが考案された 2023年度 すこしおレシピの紹介



塩分  
(1人分)  
0.5g

## さば缶でふわふわ たまご焼き

### 優秀賞の紹介

材料(4人分)

- さば缶(水煮)……1缶
- むき枝豆……50g
- 卵……4個
- 油……少々

(付け合わせ)  
大根おろし  
柚子の皮千切

お好みで

### 作り方・ポイント

- ①ボールに卵4個、さば缶(水煮)1缶、むき枝豆をいれ混ぜる。(さば缶は汁ごと入れて、身をほぐす)
- ②フライパンに油を少々いれて①を流し入れ、ゆっくりと焼く。(汁もあるのでゆっくりと焼く)
- ③焼けたら、ペーパーの上に乗せて冷やす。
- ④少し冷やしたら切って盛り付けをする。

## 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、8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6月30日

(当日消印有効)

おめでとうございます

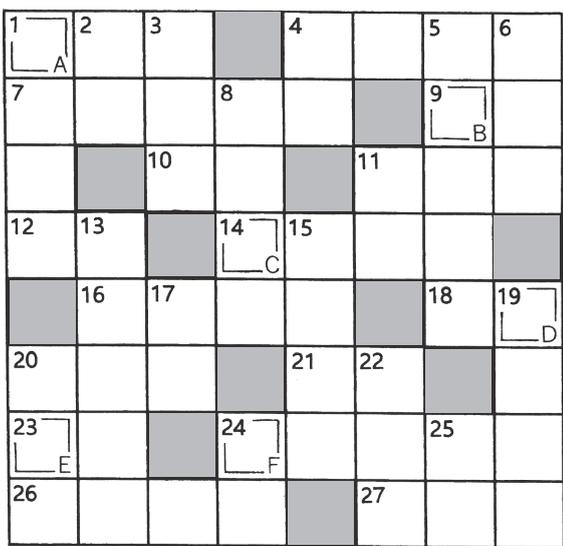
味村 美保さん  
石川 春江さん  
石倉 明美さん  
井上 貞雄さん  
岩宮喜代恵さん  
梅木 江美さん  
遠藤 良江さん  
大木 淳子さん  
小川 美幸さん  
小野 詔子さん  
門脇 史子さん  
河原 彰子さん  
岸本 幸夫さん  
黒川 朋紀さん

久保田栄子さん  
坂本 珠子さん  
角 晶子さん  
末田 智子さん  
高尾 繁盛さん  
田中まつ子さん  
多納 俊夫さん  
武田 友美さん  
坪倉 重信さん  
成見 恵子さん  
西村千江子さん  
林 真弓さん  
原田 充子さん  
引野喜久代さん

引野 三郎さん  
藤原 慶一さん  
細木 美将さん  
堀尾 初江さん  
牧田 夏江さん  
松本江津子さん  
水野めぐみさん  
元上 祐子さん  
吉田 純子さん  
米田 月渚さん  
山崎富美子さん  
渡邊 恵子さん  
(同姓同名の場合があります)

●4月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「プレーボール」図書カードは毎月10日以降に発送します。

247名の方から回答を寄せていただきました。(正解率83%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

カ	カ	ト	イ	ソ	ツ	ブ
ポ	ー	ル	ペ	ン	リ	ラ
チ	コ	ン	キ	テ	ン	
ヤ	マ	シ	エ	ー	ン	
ウ	イ	ル	ス	グ	ウ	
レ	ン	ズ	ピ	ザ	イ	
タ	テ	モ	ー	シ	ヨ	ン
ス	ン	ダ	ン	キ	コ	ク

- 【タテのカギ】
- 1 「紫陽花」の読み方
  - 2 花びらが重なって咲く
  - 3 シナチュクとも言います
  - 4 台所をアルファベット
  - 5 1文字で表すと?
  - 6 大学で学ぶ
  - 7 「第一○○○○」
  - 8 ○○○が報われる
  - 9 「ゴイゴイスー」が
  - 10 持ちネタのコンビ
  - 11 8本足で横に歩きます
  - 12 でんでんむし
  - 13 結・紀などの部首名
  - 14 ○○史。履○○書
  - 15 さし絵のことです
  - 16 指名手配の○○○絵
  - 17 「胡坐、何と読む?
  - 18 ○○芝居。○○真似
  - 19 ○○雨。風神○○神
- 【ヨコのカギ】
- 1 サフランやカキツバタは
  - 科の園芸植物
  - 4 見て勉強すること
  - 7 ○○○○○フリーとは
  - 9 性差別の克服を目指す
  - 10 考え方
  - 11 赤・青・黄の○○鉛筆
  - 12 踊り。小説「○○姫」
  - 13 細工をすること
  - 14 ○○省略。○○同文
  - 15 「生憎」の読み方は?
  - 16 テレビに出演している
  - 17 芸能人
  - 18 ボキャブラリー
  - 19 3日でやめる人もいる
  - 20 ○○○スプレー。○○ケア
  - 21 かんで味わう菓子
  - 22 紫外線を防ぐめがね
  - 23 紙を折って作った鶴
  - 24 野球で右翼手

### 【4月号の解答】 プレーボール

だ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



「二重フクの文字を、A〜Fの順に並べて  
できる言葉は、なに?」



# おたよりひろば

今月のおたよりテーマ  
「父に感謝」です。

## 父の趣味より

kiichiさん

父は切手収集が趣味でした。東京五輪大阪万博など、いろいろな記念切手が残っています。おたよりひろばに送るはがきは、父の切手を郵便はがきに交換したものです。毎月クイズに答えるたび、父に感謝しています。

## お父さんの思い出

花子さん

父は私が20才の時に亡くなりました。色々趣味の多い人で、車の運転が好きで、ドライブ旅行に何度も連れて行ってくれました。盆栽も好きで、庭で長い時間過ごしていました。父ほどではないけれど、暖かくなると花が咲いて気分がウキウキ、草もはえて大変ガンバロー。

## 大好きなお父さん

ミルキーさん

小さい時から父が大好きでした。私の長女を一人だけ抱っこして亡くなりました。その長女も出産し、父にとつてのひ孫もできました。父にも抱っこして欲しかったです。

## 花を活ける

ジヨシヨのかあさん

黄色の小菊を二束買って花瓶にギョツと差した。中二の秋。二日後の日曜日父が「どういふ思いで花を活けたのかね」と咎められた気がして「た、たまに花ぐらい買っていいでしょう」反抗的に言った。「咎めてはいない、どういふ思いで活けたのか、きつと君なりの考えがあったのだから聞いてみたくてね」「ただ差しただけ」小さく答えた。「花瓶が小さくて窮屈そうだ、水を吸い込めなくて蕾も咲く前に枯れそうだし、せっかく君が出会ったのだからいとおしみて育てれば花は喜び眺める者を和ませてくれるね」。50年以上時がたつても花を活ける時父の言葉が浮かぶ。お花さんきれいよ！



## 元気でね

行って熊あすさん

亡くなってもう早、満4年になろうとする父。小さいころから可愛がってくれ、髪を洗ったり、足の爪も切ってくれました。高いたか〜いをしようとする父に、脇の下が痛いからと泣いて拒んだ思い出も働き者でした。そちらにももう慣れて、バタバタ働いている姿が想像出来ます。元気でね(笑)

## 楽しみのひとつ

佐野幸子さん

私は八十才過ぎて、毎月強い体を配り、家に帰ったらずぐクロスワードを解くのが毎月の体操で、ボケ防止になるので楽しみです。車とさよなら…

その後…

ナーちゃん

そろそろ車と「さよなら」する年になり、生協病院へはどこ行きのバスに乗り、どこで降りる等勉強中です。

## 便利な時代…

内田直子さん

最近スマホデビューしました。クロスワードの答もスマホ検索すれば簡単に答えが捜せます。便利な時代になりました。



## 班会で春の野菜作り

細田ちえ子さん

班会で春の野菜作り講習会を開きました。年々参加する人が少なくなりますが、それでも皆がんばっています。天候不順に悩まされながら、それでも野菜や花の種子をたくさん買いこみましました。しっかりおいしい野菜を作ろうと思っています。

# 自由投稿

## すこしおレシピを参考に

佐々木紋子さん

76才の主人が毎年の健康診断を受けました。検査結果は特に異常はないと言われたけど、塩分を少な目にする様にと言われたと話しました。

強い体の「すこしおレシピ」を参考に、料理を頑張りたいと思います。

## いちご狩りへ行ってきました

原 栄子

三月十五日西南支部であり農園にいちご狩りに行きました。六十分食べ放題、新鮮ないちご沢山頂きました。楽しかったです。有難うございました。



イラスト:原 栄子さん

## 孫のためにも

凡爺さん

クイズ、たまには当選しますように…。図書カード、孫に渡すのがとても楽しみです。

## 楽しみですよ

チョコバナナさん

すっかり春めいて、「見たい、知りたい、出たい」の気持ち先行し、先般仲良し友人と日帰り旅行、一泊旅行の年間計画を心算ませて立てました。今からワクワク。着て行く服を思案するのも楽しいです。元気で年間計画を達成できますように！



## しだれ桜

井川尚美さん

我家の近くに、しだれ桜が一本。マンシヨンの裏で日当たりはあまり良くはないですが、私は毎年見に行っています。場所的に多くの方に知られてはいませんが、ひっそりと美しい枝振りです。私は好きです。

## 骨密度測定

してきました!!

コババーちゃん

『骨密度測定』私も先日受けました。整形外科受診の際、お願いすると「すぐできますよ」との事。本人は「自信有り!!」でしたが、結果はまあソコソコ。

でも、先日原付でコケても「捻挫」ですみ、ホッ!! 私からもおすすめですよ。

## 感動しました

三谷隆勇さん

先日、妻を循環器内科に連れて行った時のことです。診察待合室で聴覚障害の老夫婦と手話通話者との会話が目につきました。

もう既に診察を終えていたのでもう看護師さんが、老夫婦のもとに赴き次回の予約日や、薬の服用説明を手話通話の方を通じて献身的に対応されていて、また、通話の方も笑顔絶やさず一生懸命な姿がとても感動しました。

## 「おたよりひろば」

(8月号)の募集テーマは

### ①私の好きな

スポーツの思い出

### ②「自由テーマ」

です。

どさ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 ☎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 ☎0852(31)8014
- ・ふれあいヘルパーステーション ☎0852(26)7608
- ・せいきょう介護・福祉タクシー ☎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

## 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

## 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

2024年6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。
- ・来院時には診察券をご持参ください。
- ・受診時はマスクの着用等の院内感染予防にご協力お願いいたします。
- ・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		大西	大野	数森
	予約	大野	大数 西森	福田	大西	
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	大学医師		宮廻
	予約		山下	宮廻	越山 田下 宮廻	鈴木 木高 (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		大村		眞木薫	
	予約	眞木薫	眞木薫	眞木薫	平(第2のみ) 仲田	眞木薫 仲田
腎・透析科					大学医師	
脳神経内科			名木田	大田誠	中村	大田誠
			※受付10時まで	(再診のみ)	※受付10時まで	(第1・3) (再診のみ)
整形外科	高吉嘉	濱岡本	高嘉 濱宮本	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮	二宮 嘉本
			※受付10時まで		※受付10時まで	
外科	内佐山	田藤本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本 山
						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	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	高梨		藤原			
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。
- ※泌尿器科：手術や検査の都合で、受付が早めに終わる場合があります。
- ※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	月~土	月~金	月・火
午前	9:00~12:30		
午後		14:00~16:30	
夜間			17:00~19:00

- ※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。

### 午後診療

○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

	月
耳鼻科	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				大村	
腎・透析科	上田				
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。

# 病気や介護に関する不安や相談は...

まず、こへお電話下さい! **せいきょうサポートセンター** ☎(0852)67-6463