



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (6月末日現在)

組合員……………32,302人
出資金高………… 1,632,350,000円
平均出資金額……………50,534円
機関紙手配り協力員数……………1,864人
手配り配布数……………12,003部

8月号

2024年8月1日
No.599



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→



みんなの居場所生協のサロンに来てみませんか～

出かける つながる あんしんを結ぶ

「支部名」「サロン名」
「内容」を紹介しています。

サロンは気軽に集まれる交流の場・仲間づくりの場です。「そこにいとホツとする。自分の居場所がある」
松江保健生協には19支部に20か所のサロンがあります。お近くのサロンにぜひお越しください。

お問い合わせ
地域担当課(0852)27-3774



西川津支部
おんぼらとサロン
研修医健康講座



東川津支部
いけいけサロン
骨盤体操・膝腰と嚙下体操



菅田学園支部
にこにこサロン
健康講座膝・腰が元気に
なりますように♪



城北支部
石橋健康サロン
フードバンクバザー

3ページに紹介
記事があります



法吉支部
サロンスマイル
寄せ植え



八束支部
牡丹サロン
ゴキブリ団子づくり



千酌支部
海辺のサロン
高濱理事長健康講座



古志原支部
はっぴいサロン
おっくんライブ



古志原西支部
よらこいサロン
健康マージャン



八幡大門支部
げんきサロン
防災学習会

3ページに紹介
記事があります



東まつばら支部
キラキラサロン
そば打ち体験



雑賀支部
にっこりサロン
比嘉先生健康講座



大東支部
健康サロン
マジックショー



海潮支部
ゆけむりサロン
大成功！紙コップタワー



忌部支部
ななかまどサロン
ふすま紙でエコバッグづくり



指屋東支部
いずみサロン
バイロン北野マジックショー



指屋西支部
いぶやサロン
リハビリ科健康講座



伯太支部
あつたかサロン
すこしおレシピ調理&試食会

ちょっと気になる病気の話

「熱中症について」

松江生協病院 今村医師

はじめに

夏季の病院には熱中症の患者さんが多く受診されます。熱中症による救急搬送数(※1)は、昨年2023年5月～9月の期間で約9万人でした。これは2022年の約7万人よりおよそ2万人も増加しています。また2022年度の熱中症による死亡数は全国で1477人、島根県4人です。(※2) 熱中症は誰にでも生じうる身近な疾患であり、時には死に至る可能性があります。適切な予防により症状を回避・軽減することができ、今回は熱中症の予防と対応についてみていきましょう。

熱中症の要因

熱中症を引き起こす3つの要因があります。それは「環境」「からだ」「行動」です。

「環境」

- ・気温・湿度が高い
- ・エアコンがない／ついていない環境
- ・急に暑くなる

「からだ」

- ・高齢者や乳幼児
- ・嘔吐・下痢症状(脱水傾向)
- ・二日酔いや寝不足などの体調不良

「行動」

- ・激しい運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

これら3つの要因が複合的に重なることにより熱中症のリスクは高まります。

熱中症の予防

3つの要因に沿った予防についてです。

「環境」

- ・扇風機やエアコンで温度を調整
- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩

「からだ」

- ・喉が渇く前にこまめな水分補給を行う
- ・体調不良の際は安静にする

「行動」

- ・暑さが厳しい日はできるだけ不要な外出、屋外作業は避ける
- ・外出、作業前には水分摂取をしっかりと行う

特に注意が必要なのは高齢者や子どもで、特に熱中症患者のおよそ半数は65歳

以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下しているので予防が特に重要です。

熱中症を疑う症状

めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、手足がつる、ぼーっとしている、ふらふらする、呼びかけに反応しない、などの症状です。

熱中症の対処方法

(応急処置)

対応についてです。実際に熱中症になった人を目の前にした時にはどうしたらいいのかわからず慌ててしまいますが、予め対応を知っておくことでより適切な対応につながります。原則は「涼しい場所へ」「からだを冷やす」「水分補給」です。重症度に応じて大きく3つの対応に分かれます。厚労省が示す対処方法(※3)に沿って見ていきます。

① 救急要請が必要なケース

「熱中症を疑う症状があり、呼びかけに反応しない」

救急車を呼ぶタイミングは呼びかけに反応するかが重要です。熱中症を疑う症状があり、普段と比べて意識状態が悪く、呼びかけに返事がない場合、には救急車による医療機関への搬送が望ましいです。ためらわずに救急要請しましょう。涼しい場所

い場所に移動させ、体を冷やします。その際は誤嚥の危険性もあるため無理に水を飲ませないようにします。

② 医療機関への受診が望ましいケース

「水分を自力摂取できない場合」もしくは「水分補給しても症状が改善しない場合」

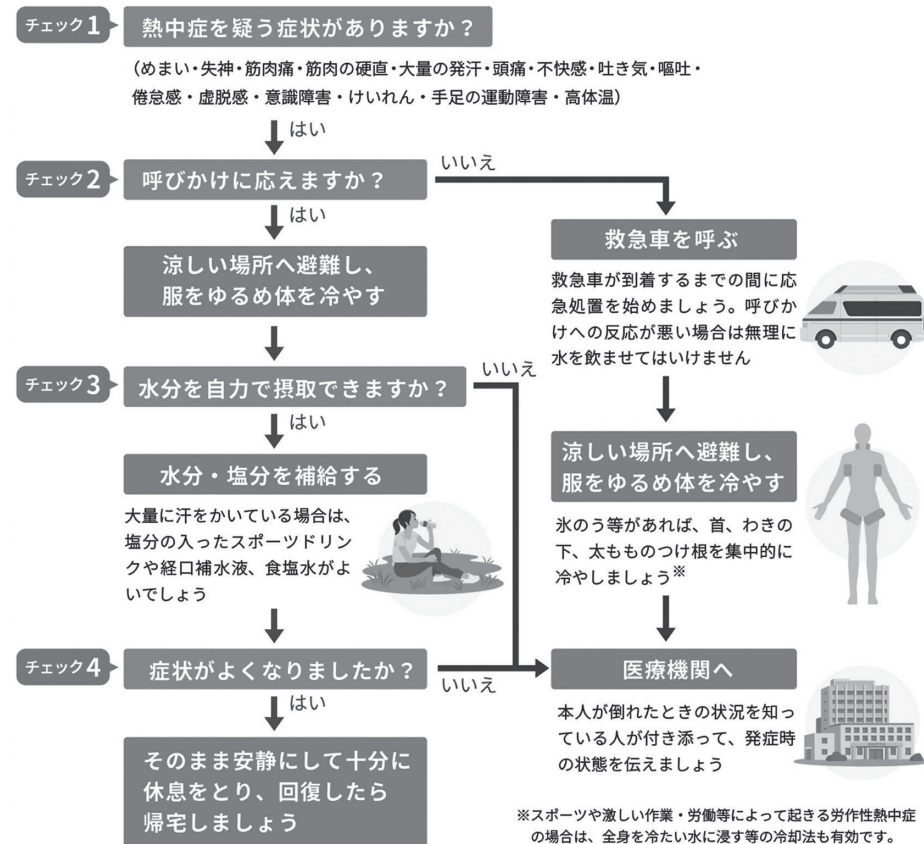
熱中症を疑う症状があり意識状態も普段と比べて悪くないが、飲水できない場合、または「水分補給で症状が改善しない場合」には医療機関へ受診しましょう。動くことも困難、飲水できない状況であれば救急車を呼ぶことも検討してください。

③ 自宅で様子見可能なケース

「水分・塩分摂取し安静で症状が改善した場合」

水分・塩分摂取により症状の改善が見られた場合、十分に休息を取った上で回復したら自宅で安静にしましょう。ここで症状の改善が見られない場合には②で示したように医療機関へ受診しましょう。

熱中症の応急処置



参考情報

熱中症はやはり予防が重要です。環境省熱中症予防情報サイト(※4)では熱中症警戒アラート発表状況や暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)を確認することができます。またこれらの情報を「熱中症警戒アラート等のメール配信サービス」や「暑さ指数のメール配信サービス」や「環境省LINE公式アカウント」から受け取ることもできます。様々な知識・情報を活用しながら熱中症の予防に努めましょう。



↑環境省LINE公式アカウントのQRコードです。



↑熱中症警戒アラート等のメール配信サービスへのQRコード

- ※1 総務省消防庁 熱中症情報 過去の全国における熱中症傷病者救急搬送に関する報道発表一覧
- ※2 厚生労働省 熱中症による死亡数 人口動態統計(確定数)より
- ※3 厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト
- ※4 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp>

松江生協病院では
24時間救急対応をしております。

差額ベッド代

松江生協病院では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)はいたっておりません。

いただいております

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



無料・低額診療事業のご案内

〈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



いきいき活動しています!

宍道支部 玉湯手話サークル班

手話で楽しくお話を

5/28

「おはようございます」とつぎつぎに公民館の交流室に10時をめがけて入ってきます。手話サークルの班

員はあいさつも口だけか動いているわけではありませ

と、誰かが「今日は県の名前を覚えようか。」とすぐに返ってきます。時には健康の話、また時には野菜作りの話、と様々です。話の中では手話を交えて表現するようにしています。

手話を始めたばかりの人から何年もやっている人まで、様々な人たちの集まりです。難しいことはさ

毎年、梅雨に入る前にごきぶり団子づくりをします。

毎年恒例のごきぶり団子づくり

6/4

人など手際よく程よい団子が「アツ」という間に出来ました。

それぞれ卵のケースに入

新玉ねぎをむく人、刻む人、ホウ酸や砂糖小麦粉を計る人、混ぜ合わせこねる

それぞれ卵のケースに入



指文字の「き」 きつねの「き」です

公民館の1階にある「喫茶玉つばき」さんのコーヒーはとっても美味しいです。コーヒーマスターのおかげで気持ちもリラックス。班会の開催は2週間に1回とあって、お互い積もる話で会話が弾みます。

「今日は何の勉強？」と誰かが言う

(班長 板谷)



固さはこれくらいかなあ?

片付け終了後は血圧測定や脳トレで頭の体操をし、少しだけ若返り懐かしい歌を唄い楽しい時間を過ごしました。

(野々内祐子)

城北支部 石橋健康サロン

楽しい♪美味しい!フードバンク応援バザー

6/10

毎月十日の健康サロンで、六月はフードバンク

かに交流もできました。

主旨に賛同して募金くだ



“募金箱”へありがとうございます♪



たくさんおいしいものあるよ!!

さった事業所の方もあり、二万三千円を超える募金をフードバンクあつたか元気便”に届けることができました。汗をかきながら充実したサロンとなりました。

(支部長 神門喜久子)

八幡大門支部 げんきサロン

火災、救急について学ぶ

6/27

八幡大門支部のげんきサロンでは6月27日竹矢公民館(よ

こい会館)で松江消防署の方を講師に学びました。最初に火

災から命を守る4つのポイントとして寝たばこは絶対にしない、

不必要なプラグは抜きコンセントのほこりを掃除すること、コ

ンロを使う時は離れない、ストーブの周りに燃えやすいもの

を置かない、また6つの対策で



消火器にも使用期限があるそうですよ...

は消火器の使い方・住宅用火災警報器の点検、火災の拡大を防ぐために整理整頓と防災品、お年寄りや体の不自由な人の避難方法を確保し備えておくこと、などのお話を聞きました。

つぎに119番通報での救急はいつもと違う場合やおかしい場合はためらわず119番通報

を行い、救急車が来るまでの間もAEDの使用も含めた適切な

応急手当や人手がある場合は救急車の案内をすることなどを学

びみんなが応急手当の講習を受

けました。119番通報には緊

急性のない通報により緊急性

がある方の妨げになることに気を

つけなければならぬと思いま

した。

(山根徹雄)

8月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
8/1(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
8/6(火) 10:00~11:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力
8/20(火) 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、血管年齢、骨密度

8月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
8/7(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
8/24(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

8月のオレンジカフェ「なのはな」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。気軽に越し下さい。

日時 8月25日(日) 14時~15時30分 会費 お茶代(100円)

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)

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)

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



生協ふれあい
デイサービス

ある日の生協ふれあい デイサービス

デイサービスでは食事や入浴、体操やセラピストによる個別訓練のほか日々レクリエーションも行っています。折り紙などで皆さん一緒に季節の壁画・個人での作品づくりやゲームなどで毎日沢山のおしゃべりや笑い声がフロアに広がっています。

先日は「家族への手紙」と称してご家族へお手紙を書いてもらいました。「なんて書くのだ。恥ずかしいわ」「よく書かんけど書くなら『かかあ』しかおらんわ」と

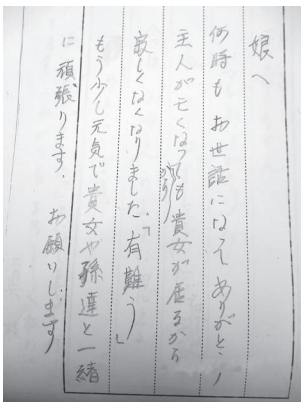
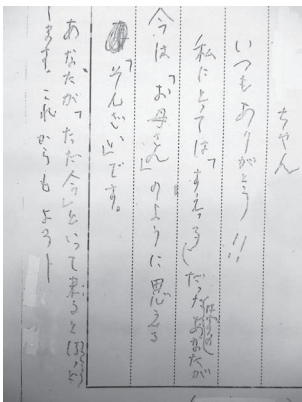
と皆さんそれぞれ思いを綴られました。ご家族からも涙がでました。などお礼の言葉をいただきとても嬉しかったです。

また、ある方は某プロ野球チームのW投手が高校生時代から大ファンであることを知り、ファンレターを書いてもらいました。胸が

いっぱいになりました。文章がまとまらない、字が下手で…と下書きを繰り返し2年越しでやっと完成、投函しました。きつとW投手に届いていると信じています。そしてその方が「私、目標ができました。もっと綺麗な字でまた手紙を出したいです。」と習字の練習を始められ嬉しかったです。

思いがあふれる ご家族への手紙

今後ともご家族と共に笑顔や思い出が積み重ねられるような取り組みや活動をしていきたいです。
(生協ふれあいデイサービス
松崎美奈子)



介護医療院
虹

フラメンコ 初体験

アイレ・デ・エスペランサさんに、お越しいただきました！

当日は、朝から皆さんと体操でフラメンコを取り入れて気持ちを高めて向かえました。

利用者様、職員ともどもフラメンコは初体験で力強い足音やリズムカルなカスタネット音に魅了されつばなしの30分間でした。最後には、利用者様はタンバリ



ポーズもバッチリ決まりました

ンで職員は踊りで参加し会場が一体となつて終わりました。

利用者様からは、「迫力が凄かった」「フラメンコを観て元気をもらえた」など感



会場のみなさんを魅了しました

松江
生協病院

院内ラウンドの様子

院所利用委員会では「組合員と職員が、明るくかかりやすい病院になるような活動を行っています」毎月第一水曜日に委員会を開催しています。その活動の一環として、6月5日病院内のラウンドを行いました。職

員の挨拶、掲示物、整理整頓はされているかどうかをチェックを行いました。ふれあい診療所では、思いやり駐車場の確認、掲示物受け付け回りを患者さん目線に立ち、不便な箇所はないかチェックを行いました。実際に、投書の貼りだし

の位置が高く見てにくい。投書の文字が小さくてお年寄りには見えにくい。という意見があり、改善を行いました。

今後、患者様、利用者様がかりやすい病院を目指すため利用委員会で様々な活動を行っていきたく思っております。
(松江生協病院
院所利用委員会 事務局
安藤晴美)



掲示板のチェック



生協病院利用委員さん



昔はよく巻いちよったけん食へ方も分かつて！



この季節、これを食べらんといいけんわねやっぱ美味いわ〜！

ふらここ住宅喫茶店 オープン！(2日間限定)

笹巻きの季節、皆様はこの季節を味わっていただくために、住宅職員一丸となり、笹巻きを巻きまくりました。笹巻きと目の前で豆を挽いたコーヒー、煎茶でおもてなし。100円玉を握りしめて来ていただきました。食堂はコーヒーと笹の良い香りが広がりました。「何年ぶりに食べたわ！」「昔は何百本も巻いて配ったもんだわ」と昔を懐かしんで

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

入居者募集 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7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 4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

なないろ住宅より
9月半ばくらいまで暑い日は続きます。おうちでなかなか温度調節が難しいという方、暑い時期だけでも快適な温度の中で過ごしませんか？
短期入居(1か月〜4か月)もできます。たんす、ベッド、テレビ付きです。気軽に相談してください。

松江保健生協 第79回通常総代会が 開催されました

6/22

6月22日(土)に第79回通常総代会が開催されました。

議案報告では、引き続きコロナ感染拡大のなかで事業への影響が大きく経営では1億2千万円を超えるマイナス経常剰余となったものの、健康チャレンジやサロンへの参加など本来の医療生協運動が再開され、健康づくり、つながりづくりで大きな成果を残すことができたとの報告がありました。

総代からは、ウォーキング企画でつながりが広がり運営委員が増えた、移動式のサロンを開催し、多くの参加に広がり、SDGs学習会を受

けて3年目となった中海海岸清掃の取り組み、フードバンク応援バザーとして品物の持ち寄りや豆腐、野菜販売を行い2万円を超える募金が集まった、保険証を廃止しマイナンバーカードとする動きに反対していこうなど、議案書を補強、補足する発言を多くいただきました。また、理事補充では2名の提案が承認されました。

第1回理事会では引き続き、高濱理事が理事長に、高橋理事が新専務理事として選任されました。

高濱理事長



眞木院長



緊急 フードバンク お米SOS!

夏休み便(8月)のお米の確保の目処が
たっていません

今年度からあったか元気便の対象校が24校となりました。利用者増加の中で年間20トン(玄米ベース)で必要となることが見込まれ、お米確保の目処がたっていません。

お米は精米・玄米どちらでも大丈夫です。



「お米一合運動」に
皆様の温かいお力添えを
お願いいたします。



〒690-0017
松江市西津田3-5-16
JAしまね津田支店2階
地域つながりセンター
☎0852-67-7350

松江保健生活協同組合
〒690-8552
松江市西津田8-8-10地域担当課
☎0852-27-3774



すこしお レシピ大募集

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。応募された方にはもちろんプレゼントをご用意しております。あなたの素敵なレシピお待ちしております。

松江保健生協 健康づくり委員会

住所: 〒690-8552 松江市西津田8-8-10

電話: 0852-27-3774 担当: 清水 E-mail: sosiki@aioros.ocn.ne.jp

〈応募内容〉

応募期間 2024年 8月1日～11月30日

テーマ 缶詰・レトルト・冷凍食品を使ったすこしおレシピ(1食1人前2g以下)

応募方法

- どなたでも応募できます。名前・住所・連絡先をご記入下さい。
- レシピ集を作製しますので4人前の材料(g)と所要時間の記載をお願いします。また料理の写真を添付下さい。使用調味料についても量を記載ください。
- お申込は郵送・メールまたは支部運営委員さんへお寄せ下さい。



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。夏休み支援のバ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。

8月		
いきいきプラザ 体育館	8月19日(月)	①14:00～ ②16:00～ ③18:00～
	8月20日(火)	18:00～
	8月21日(水)	18:00～

手渡しボランティア募集!

8月22日(木)		
JA津田	品物仕分け	10:00～11:30
	手渡し	12:00～13:00 16:00～18:30
大庭公民館	品物仕分け	15:00～16:00
	手渡し	16:00～18:30
大輪子どもハウス	品物仕分け	15:00～16:00
	手渡し	16:00～18:30

※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・咳な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。

食品募集!

フードバンクしまねでは、食品の寄付を
お願いしています。
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。



問い合わせ・申込先
〒690-0017 松江市西津田3-5-16
JA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

松江保健生活協同組合

LINE公式アカウント
はじめました♪

お友達募集中!

情報をいち早く
お届けします



ID
「119nyedj」

アカウント名
「松江保健生活協同組合」

登録は下記をご参考をお願いします



※機種によって表示画面が異なる場合があります。

LINE 友だちの登録方法

- ①LINEを開き、左下の「+」を押す
- ②右上の「+」を押し左部のQRコード画像を読み取り、リンク先を開く
- ③下に出てくる「友だち追加」を押して登録完了!

お問合せ

地域担当課

TEL 0852-27-3774

登録すると コレが見られます!

組合員ってなに? 出資金って
寄付なの? 組合員になるメリ
ットは? そんな疑問にお答え
する

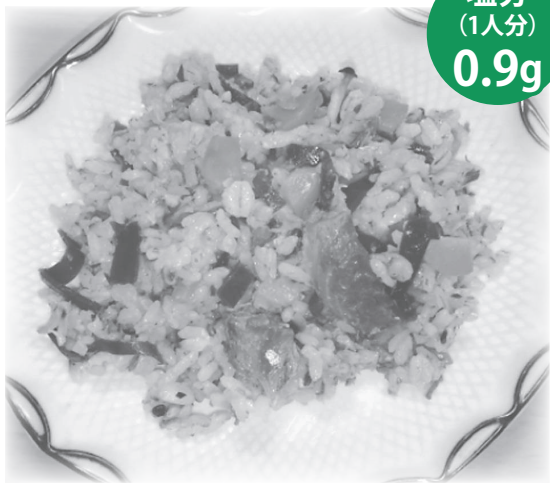




おたより

組合員さんが考案された

2023年度 すこしおしるし の紹介



塩分
(1人分)
0.9g

さば缶の炊き込み

推薦賞の紹介

作り方・ポイント

- 1 米は研いで炊飯器の目盛りで仕掛ける
- 2 昆布は水にさらさないで2mmぐらいにハサミで切る
- 3 さば缶(醤油)は身をほぐし汁ごと使用
- 4 人参は荒みじん切りにする
- 5 ぶなしめじは石づきを取る
- 6 ごぼうはさがきにする
- 7 2~6を1に1~2時間前に炊飯器に入れて炊く

材料(4人分)

- ・米……………360g(2合)
- ・さば缶(醤油味) ……1缶
- ・日高昆布……………20g
- ・人参……………1本(70g)
- ・ぶなしめじ……………60g
- ・ごぼう……………少々

★炊く前に具材を1~2時間漬け込む事で昆布の旨みと塩の柔らかさが溶け出します

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、10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8月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

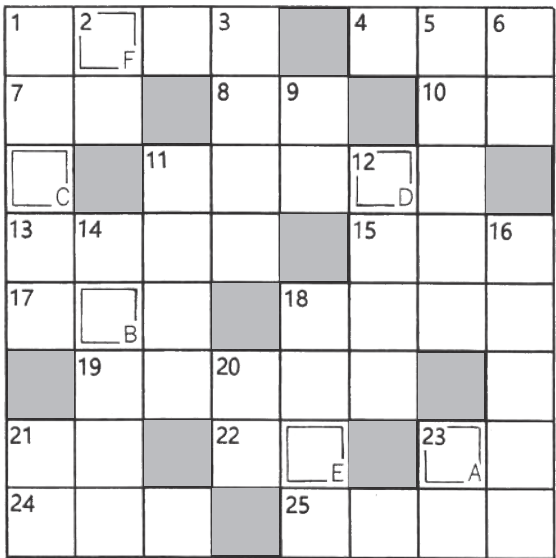
相坂千代子さん
青木キミ子さん
青戸真里子さん
安食 秀子さん
安達はつ子さん
安達 光子さん
安部 賢さん
岩田智恵子さん
岡 千佐美さん
門脇 綾子さん
金坂 唯さん
木次 悟枝さん
古浦 輝夫さん
古門 直枝さん

重富 君代さん
富岡 輝孝さん
豊田智恵子さん
中島 淑美さん
永瀬 洋子さん
中西 護さん
能海 正次さん
野津 慶子さん
橋津雄一郎さん
花咲ひろ子さん
原 ミサ子さん
引野田津子さん
日野 勇夫さん
福島 秀香さん

藤原かおるさん
別所 泉さん
細田 元美さん
本間 寿春さん
三島タツ子さん
三隅 椋太さん
百田 君枝さん
森山 祥子さん
山根 令子さん
山本 憲一さん
吉木 豊さん
米原 和子さん
(同姓同名の
場合があります)

256名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●6月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「アイアイアガサ」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	F

ア	ヤ	メ	ケ	ン	ガ	ク
ジ	エ	ン	ダ	ー	イ	ロ
サ	カ	マ	イ	カ	コ	ウ
イ	カ	ア	イ	ニ	ク	
	タ	レ	ン	ト	ゴ	イ
ニ	ツ	キ	ハ	ア	ラ	
ガ	ム		サ	ン	グ	ラ
オ	リ	ツ	ル		ラ	イ

【6月号の解答】
アイアイアガサ

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



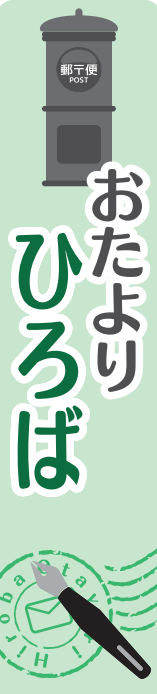
二重ワクの文字を、A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに?



【タテのカギ】

【ヨコのカギ】

- 1 パリのセーヌ河畔の広場に
立つ○○○○塔
2 アメリカの貨幣単位
高い金額。○○○○紙幣
3 セミがあちこちでしきりに
鳴いています
4 ○○そばの上にノリを
かけるとザル
めつたに無い様子
了解。承知すること
つり集めること。
社員○○○○
16 首都はワルシャワ
温度を下げる
○○○○装置
18 冗談。しゃれ
雑木。山で○○を刈る
○○ハチ取らず
日本銀行で新○○発行
- 1 ○○○○は宵越しの
銭は持たぬ
夏に多い皮膚の出来物
恩返しをする鳥
桜肉は○○の肉
8 千分の1の単位
宇宙から来た「ちり」
新しい時代。
○○○○メーキング
15 「時雨」の読み方は?
道筋。経路
17 年輪の数と一致します
「辛勝」の反対語は?
21 ○○○○全地帯
高跳びの横木
刀をおさめる入れ物
ワインは○○○実で
つくる果実酒
25 ダンスで速いステップ



今月のおたよりテーマ

「私の好きなスポーツの思い出」です。

スポーツジムが

あちらこちら

田村あや子さん

町のあちこちで、スポーツジムが多くなっています。体をきたえる人が増えているかな？汗をかくて気持ちがいいと思います。74才だとウォーキング位がちょうど良いですね。無理せずに!!

ワクワクドキドキ

海賀絹子さん

私が30代の頃ママさんバレーをやっていました。仕事が終わってから汗を流すのは、とても気持ち良かったです。7月からオリンピックが始まります。熱い戦いにワクワクしています。

SDGsの

ウォーキング

つるぴかさん

毎週土曜日の朝、1時間近所さんとウォーキングしています。もう4年くらい続けているのですが、ただ歩くだけでしたが、今更ですが、それだけではもったいないということになり、この前からナイロン袋を持って歩いています。ゴミ拾いをしながらウォーキング。心も体も気持ちの良い一日の始まりです。

特に…。

勝部肇洋さん

私はスポーツは何でも好きです。特に野球が好きです。今日この頃はサッカーが大流行で、若い人、子どもは夢中で応援しています。中々得点に結びつかずあきらめが先に来て楽しめ今一です。

卓球

竹崎 進さん

高校生時代には、卓球部に所属しており、練習時の打球を卓台から外すと台の下を潜っての球拾い。その時の台下での頭ゴツンはいつもカツと来る自分がありました。いい思い出です。

ゆっくり山登り

荒木知枝子さん

私は76才ですが60才から始めた山登りが好きで、最近低山ばかりお弁当持参で頂上で食べると最高です。百名山も58コ登りました。これからはゆっくり怪我しない様に花を見ながら友達と登ろうと思っています。山野草を見て登ると心がいやされます。



最高級お野菜!

コリさん

我が家の庭の一角に小さな畑を作っています。今年もキュウリとミニトマトを植えました。次々と小さな花が咲き、かわいい実もつき始めました。

想いよ届け

高橋保夫さん

これから梅雨に向かいますが、今年はあるだけ降る量が少ない方が良いでしょう。今後の生協の発展を祈ります。

新たな挑戦の巻

A.Mさん

「最近の私の新たな挑戦」免疫をつけるには、歯みがきです。歯みがきは全身の健康を守ります。私1日に6回しています!

色とりどりの

紫陽花!!

豊川利子さん

家の庭に白とピンクの紫陽花。ピンクは額紫陽花、アルストロメリア、次々と咲いて長持ちで、家の中は花で一杯です。気持ちを癒せる日々です。

自由投稿

私の担当は…。

ぶどう娘さん

今年は野菜が高ーい…ネコのふたいぐちほどの畑で、トマト、キュウリ、茄子、豆、植えています。(旦那が)

草取り、水やり大変だーも、楽しんでおるようです。私の担当は、見守りと食べる事です。楽しみにしちよーよー。

よーし!!

山崎まるむさん

連休も終わりのんびりしていたら、がん検診のおしらせ。予約しなくちゃ!スタッフの皆さんありがとうございます

先日人間ドックを受けました。結果はともあれ、スタッフの皆さんがいてねいに、とても親切に対応して頂き、緊張がほぐれスムーズに受ける事が出来ました。ありがとうございます。

キュンです

安達太平さん

やはりラブシーンでは洋傘(コウモリ傘)より和傘が雰囲気が出ますネ!

おいしかったです

石橋隆幸さん

レシピの紹介「さば缶でふわふわたまご焼き」良かったです!

感謝です

M.Yさん

現在夫は当病院に入院しています。手厚い看護、介護に頭の下がる思いです。感謝、感謝です。ありがとうございます。

あいあいがさ

引野律子さん

「あいあいがさ」と聞いてすぐに思い出すのは松江夜曲。いい歌ですね。

♪松江大橋唐金擬宝珠

なぜに忘れぬ忘れぬ

桜春雨 相合傘で

君と眺めた嫁が島

まつまつ松江は君を待つ♪ナスを栽培しています。ナスの花は花弁の紺色と花芯の黄色のコントラストがたまらなくきれいで好きです。

読んでるよー

コナン大好きさん

いつも「強い体」を楽しみに読んでいます。久しぶりに投稿することにしました。毎回、発行するのは大変だと思いますが、スタッフの皆さん頑張ってください!応援しています。



平和への願い

メダカママさん

今回の班会は折り鶴の紐通し。一年間平和を願いながら折られた二千羽の鶴に感動です。

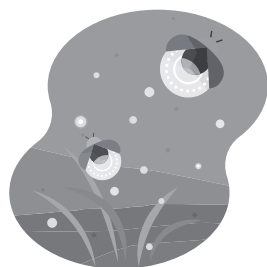
私たちの班(鶴の会)が誕生した二年前も折り鶴の紐通しがスタートでした。『平和な世の中でありたい様に、健やかな日々であります様に』折り鶴に託します♡

ホタル来い♪

石原満子さん

6月中旬ホタルを見に八雲町へ家族で出掛けました。ちよつと時間が遅かったのですが、数ヶ所へ移動しながら見る事が出来ました。小さい孫たちは大喜び。初めて見た子もいて、あそこ光ってる、ここにもいると暗い夜道を歩きました。

ホタルは、天気の良い日、湿度の高い風の無い日に、飛んでくれるそうです。場所によっては光ってる秒数が違うそうですよ。



「おたよりひろば」

(10月号)の募集テーマは

①「秋の夜長の過ごし方」

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 ☎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8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 西 数 森	福 田	大 西		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 (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 仲 (第2のみ) 田 仲	眞 木 薫 仲 田	
腎・透析科						大学医師	
脳神経内科			名木田 ※受付10時まで	大 田 誠 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中 村 ※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 岡 本	高 濱 嘉 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 藤 本	交代制	内 田 橘 山 横	交代制	佐 藤 山 本 横 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 (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 ふ 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、第4水曜日、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。

※眼科の受付は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。

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 力		
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 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、ここへ
お電話
下さい!

せいきょうサポートセンター
☎(0852)67-6463