



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員.....32,188人
 出資金高..... 1,639,371,700円
 平均出資金額.....50,931円
 機関紙手配り協力員数.....1,855人
 手配り配布数.....11,901部

11月号
 2024年11月1日
No.602

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→



せいきょう強化月間
10月～11月

あっち
 こっち

たのしく

支部企画も開催!

「せいきょう強化月間」も折り返しとなりました。強化月間中は多彩で楽しい企画で生協の魅力を知ってもらう絶好のチャンスです。「健康づくり」と「つながりづくり」をすすめ、支部の元気につながる月間にしましょう!



伯太支部 高濱理事長
 「膝腰・坐骨神経痛学習会」



東川津支部 「ぶどう狩り」



古志原支部 「グラウンドゴルフ交流会」

松江保健生協

笑顔まつり

11月30日(土)

時間/9:30～12:30

会場/ふれあい診療所

(当日はふれあい診療所の駐車場を開放いたします)

入場無料

雨天決行

どなたでもぜひお越しください!

オープニング

こばと保育園ばら組のみなさん
 による歌と
 手あそび



健康相談コーナー

☆医師による健康相談コーナー
 ☆介護のお悩み相談
 ☆みそ汁の飲み比べ (すこしお) 他

のど自慢大会

優勝者には
 ステキな景品があります

模擬店・キッチンカー

☆バザー ☆お弁当
 ☆ハヤシライス ☆クレープ
 ☆能登支援の物品販売 他

こどもブース

☆輪投げ ☆工作コーナー
 ☆ヨーヨー釣り
 ☆くじ引き

スタンプラリーで景品をゲットしよう!

主催:松江生協病院利用委員会、組織委員会 お問い合わせ:松江生協病院組織委員会事務局 古川・広田 ☎(0852)23-1111

切り取り

2024年度 第2弾 ありがとうキャンペーン

〈ありがとうキャンペーングッズ進呈基準〉

	新規組合員加入者	新規だんだん出資者	だんだん出資増額者
本人	○	○	○
紹介者 (1件単位)	○	○	×

組合員加入とだんだん出資セットの場合は1件として扱う(期間が空いても)

ぜひ、新しい組合員さんをご紹介ください

2025年3月31日(月)まで

内容:新規組合員加入、だんだん出資をされた方

また紹介者の方にも「キャンペーングッズ」を進呈!

期間中、「べんりで酢」「トートバッグ」
 「漫画版一目で解る
 松江保健生活協同組合」の
 3点をプレゼント♪

昨年も大好評でした

べんりで酢



お問合せ:松江保健生協 地域担当課 ☎(0852)27-3774

2024年度 松江保健生協健診センター

組合員さん感謝企画

当企画は松江保健生協の組合員の方のみご利用いただけます。組合員でない方も**今がチャンス!** 加入いただければ申込できます。

その
①

実施期間:12月~3月
受付開始:11/5~

毎年大好評につき実施期間拡大!

脳MRI 1万円引きキャンペーン

- ◆脳MRI検査料金
22,000円(税込)→**12,000円(税込)**
- ◆頸動脈エコーとセットでさらにお得
25,300円(税込)→**15,000円(税込)**

※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。

その
②

実施期間:1月~3月
受付開始:11/5~

下部のチケットを切り取ってご利用ください

抽選券付組合員健診限定チケット

特賞 次年度の新基礎コース
無料券(10名様)

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

下部の抽選付チケットをお持ちになって新基礎コースまたはドックコースを受けられますと、抽選で10名の方に**次年度**の健診(新基礎コース)無料券を進呈いたします。
※抽選付チケットは健診センターにもご用意しております。

その
③

無料健康講座

*いずれも先着20名様
*時間:13:30~15:00
*お一人1講座のみ
*受付開始:11/5~

1

2025.2/14(金)

講師:益永医師
内容:乳がん検診について

2

2025.2/20(木)

講師:健診センター保健師
内容:健康づくりのための
身体活動
~みんなでストレッチ~

3

2025.2/28(金)

講師:管理栄養士
内容:減塩について
※ご希望の方は講座の前に尿で分かる塩分濃度測定をして頂けます。

4

2025.3/19(水)

講師:森医師
内容:あなたの骨大丈夫?
~骨(コツ)と対策
教えます~

各健康講座のあとは、骨密度検査をいつもより安く受けて頂けます。(3,850円→2,200円(税込))

お申し込み・お問い合わせ

健診センター TEL:0852(22)0843 0120-250843
平日 9:00-16:00 / 第2・4土曜 9:00-12:00

----- 切り取り -----

組合員感謝企画・抽選券付組合員健診限定チケット

新基礎コース
13,200円(税込)

ドックコース 新基礎コースに加えて、胃や肺の検査を受けることができます。
28,600円(税込)

*左記コースに
限ります

有効期限:2025年1月6日~2025年3月28日

予約電話番号:0120-250843、0852-22-0843

予約日にこのチケットを必ずご持参下さい

抽選券

住所

氏名

電話番号

当選された方にはご連絡をさせていただきます

支部やいきいき 元気に活動しています!



会話を楽しみながら麻雀で脳トレ

古志原西支部
よらこいサロン

みんなサロンに 寄りこい!!

8/24

よらこいサロンは2018年の5月から、コロナ禍の9カ月を除き6年余り、毎月第4土曜日に実施しています。サロンを始めるにあたり「男性も気軽に参加をここで麻雀をしたい」等の声を受け、一の谷集会所で健康麻雀を内包する交流の場として発足しました。

8月24日のサロンは血圧測定の後、かたや脳トレ、かたや麻雀に分かれて活動。脳トレグループはクロスワード・数独・間違い探し等をプ

リントした10種類ほどの問題を解きつつおしゃべり、かたや麻雀グループからもゲームをしつつお喋りに加わったり。座つての活動のあとは簡単な健康体操で体をほぐしてから昼食、この日はカレーライスでお代わり続出でした。麻雀に興味ある方、未経験でも教えて貰ってできます。毎月の軽食メニューはちよこつと持寄り総菜も加わりお楽しみのひとつ。支部、地域の垣根はありません。どんなでも歓迎します。楽しいサロンです。是非お立ち寄り下さい。
(松田善恵)



すてきなうちわができました!

乃木第1支部
なごみの班会

竹島について 皆で正しい知識を学びましょう

8/25

はじめて竹島資料室を見学しました。室内には竹島関係の貴重な公文書から子

ども向けのものまで多くの資料が公開されていて、元緑9年に幕府へ提出された

竹島についての絵図やニホンアシカのはく製、昭和初期アシカ猟やワカメを採取している様子の写真などから昭和初期まで竹島は隠岐島漁業者の大切な漁猟場として利用されて

ました。またオリジナルのうちわ作りコーナーもあり、竹島にまつわるアシカや魚貝類のシールを思い思いに貼り楽しみながら竹島のことを学ぶこともできました。

いつか竹島問題が解決して竹島へ行く日が来ることを願っています。
(木下千津子)



ぶどうの美味しさと人とのつながりを味わいました

山代支部 念願のぶどう狩りに いってきました

9/17

コロナ禍も明け、以前中止になった「ぶどう狩り」の再企画をすることができました。ぶどう狩りが人気で数が少なくなつて品種も2種類のみでしたが、暑い

「採りすぎでしまったわ」と持ち帰りのかごいっぱい収穫するほほえましい姿もありました。その後「ぶじな亭」でおいしいお食事を満喫して帰ることができました。

「ガイドダンス山代の郷」には当日の参加者の駐車場として快く開放していただき、地域や人とのつながりの大切さも感じました。これからも、いろいろな企画を通して楽しみながら仲間とつながりたいと思います。
(担当理事 清水悦子)

理事・職場長合同会議(9/11)

9月11日、日本医療福祉生活協同組合連合会片山忍専務を招いての理事・職場長合同会議を開催しました。全国の医療生協をはじめとする生活協同組合では、1948年10月に施行された「消費生活協同組合法」を記念して、生協をさらに地域に大きく広げていこうと毎年10月～11月に「生協強化月間」に取り組んでいます。

当日は理事・職場長など63名が参加し、片山専務から「なぜ生協を強化するのか」をテーマにした講演を聞き、その後、組合員4万人の生協作りのために地域や事業所で何を取り組むのかグループワークでアイデア出しを行いました。



医福連 片山専務理事(中央)
地域と生協と協力して強化月間をがんばろう!

11月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/5(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
11/6(水) 10:00~11:00	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、血管年齢
11/9(土) 9:00~12:00	安来第1・安来第2 /宇賀荘交流センター	血圧、体脂肪、筋肉量、足指力(足指力のみ11:00まで)
11/9(土) 11:30~15:00	伯太/井尻小学校	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力、骨密度、血管年齢
11/17(日) 10:00~12:00	安来第1・安来第2 /赤江交流センター	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、血管年齢
11/20(水) 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、骨密度、血管年齢
11/23(土) 10:00~12:00	菅田学園/川津公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、骨密度、血管年齢

11月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/6(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(コーヒー代100円)
11/11(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) / 松ヶ丘会館	寄せ植え
11/14(木) 10:00~11:30	サロンスマイル(法吉) / 淞北台団地ふれあい交流会館	リンパ体操 (申込みは11/8右下連絡先まで)
11/15(金) 10:00~11:30	菅田にここサロン / 菅田学園	モルック大会 (参加費200円 申込み)
11/15(金) 14:00~15:00	いけいけサロン(東川津) / みしまや東川津店	寄せ植え (申込みは11/11右下連絡先まで)
11/20(水) 13:30~15:00	牡丹サロン(八東) / 入江寿会館	モルック
11/23(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) / 一の谷集会所	健康マーじゃん、脳トレ
11/25(月) 9:30~11:30	健康サロン(大東) / 大東交流センター	おっくんライブ

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



松江協病院

マツケンサンバ開催

8/30

8月30日(金)に「マツケンサンバ」を開催しました。「マツケンサンバ」とは、決してサンバを踊る企画ではなく、松江圏域3病院(松江赤十字病院・松江市立病院・松江生協病院)の初期研修医が集まり、お互いが研鑽しあえる学びの場を持つという企画です。

今回は、松江生協病院主催で「サルも聴診器」を極める!第2弾、腹部エコーも決定!



モニターを見る真剣な眼差し



明日から救急で使える腹部エコー

マツケン

マツケンサンバ
ロゴ決定



鈴木医師による心エコーレクチャー

病院の垣根を越えての研修は、3病院の研修医が切磋琢磨し、共に成長をしていく貴重な場です。今後とも共に成長していけるような研修企画を3病院で協力して継続開催していきます。

(秘書課 研修担当 立原)

東出雲
デイサービス

デイサービス

敬老週間

9/9~14

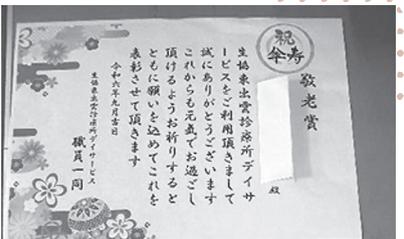
東出雲デイサービスでは9月9日~14日を敬老週間とし、色々な催しを行いました。敬老バーションの名前入り席札・ランチオンマツトと箸置きを準備し、午後からお祝いで皆さんの前に出ていただき敬老賞と記念品の授与式を挙行。今年はいよいよ米寿の方10名で涙を流される利用者様もおられました。お昼はおしゃれな松花堂弁当、午後のお茶の時間は抹茶とお菓子を召し上がっていただきました。10日火曜は町内のボランティアの方が二胡の演奏をして下さり、「涙そう

そう」や「スバル」など聞き惚れました。最終日の14日午後は松江市内で活動をされているバイロン北野さんのマジックショーの開催。スカーフがメダカに替わり、箱から出続ける缶ビール・裂いたティッシュがうどんに変わるなど、たくさん目の演目を飽きさせることなく魅せてくださいました。皆、目を見開いておりました。席札と箸置きは最終日のお土産です。準備は大変でしたが利用者様の満面の笑顔が職員へのご褒美となった一週間でした。

(デイサービス景山)



ちらし寿司、天ぷら、炊き合わせなど品々に



額ぶち入りの賞状を持ち、記念写真を撮りました



「まあ、もてないもらって」と満面の笑顔

虹グループ

虹グループ 敬老会

9月といえば「敬老会」虹グループでは、お祝いの会を開催しました。介護医療院虹の2、3、4階では喜寿・米寿・白寿・100歳超と、24名の方が表彰されました。今年はお家族様にも参加していただき、余興や受け持ちスタッフからのメッセージをご本人ご家族様、大変喜んでくださいました

虹デイサービスでは、演芸会を実施。銭太鼓や安来節、きよしのズンドコ節に

「懐かしい曲が聞けて良かった」などの感想が寄せられました。(事務次長 森脇)

ふらここ住宅、ふらここデイサービスでは、岸壁の母を熱演。涙あり笑いありのひと時でした。ふらここ住宅では今年も『ジユラ子』が登場し、一緒にラジオ体操をしました。



最高齢は103歳!おめでとうございます



益永施設長より表彰状と記念品が贈呈



ハンドベル演奏

ジユラ子とラジオ体操

調理師を募集しています!

詳細は、松江生協病院ホームページ、ハローワークでご確認お願い致します。

お問い合わせ先

松江生協病院 栄養課 安達ゆかり
TEL 0852-23-1111(代表)

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10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 1室

気軽に見学に来てください

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

しげさ節・白波5人男・傘踊りなど豊富な内容に『迫力があってよかった』『子どもたちの思い出しました』



新型コロナ 予約受付中 予防接種のお知らせ

令和7年3月まで接種可能です。
【接種期間】10月1日(火)～令和7年3月31日(月)
(ワクチンが無くなり次第終了いたします。)

当院のワクチンは、
ファイザー社製の
ワクチンです

- 接種できる方…
高校生以上の方
- 定期受診予約のある方は、診療科でお申し出、または、予約センターまでお電話でお申し込み下さい。受診後に接種いたします。
 - 定期受診のない方は、令和7年3月までの第2土曜日午前中に接種いたします。予約センターまでお電話でお申し込み下さい。
- 接種金額:公費接種①65歳以上②60～64歳の身体障がい者1級の方3,000円、
任意接種組合員15,260円、一般16,960円
- 予診票は診療科の受付にてお渡します。公費接種の②に該当する方は予診票が自治体から送られてきますのでご持参をお願いします
 - インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとは、接種の間隔をあける必要はなく、同時接種も可能です。
 - 公費接種は1回のみです。期間中に2回目を接種された場合は、助成が無い方の負担金と同じ金額となります。

予約センター **0120-201-304**
(受付時間:平日8:00～17:00/土曜日(第2・4のみ)8:00～12:00)

秋の健康ウォーキング

参加費 **無料** 事前申込不要 **in本庄**

2024年 **11月6日(水)**
9:30 北町会館(本庄町44-7) 集合受付
10:00 北町会館 スタート



※飲み物は各自持参ください。
※参加賞があります!班会での参加をおすすめします!
※中止の場合は公式LINEでお知らせします。

雨天中止

お問い合わせ **松江保健生協・健康づくり委員会**
地域担当課 清水 0852-27-3774

駐車場に限りがありますので乗り合わせてお願いします。

2024年度 第36回 「戦争体験を語り継ぐ集い」

「戦争体験を語り継ぐ集い」は、今年で36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8日(日) 13:30～16:00**

場所 **さんびる文化センター プラバホール(松江市西津田)**

内容 **第一部 相原利彦さん(東京大学大学院修士2年) 講演「戦争体験者への取材から」**

第二部 朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」

入場料 無料

お問い合わせ先 **まちづくり委員会 (0852)27-3774**

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。申込切:11月29日(金) 切厳守

- ①日時:12月9日(月)、10日(火)、11日(水) いずれも10時～13時です。
会場:県営大輪団地1F 大輪こどもハウス(松江市大輪町)
- ②日時:12月16日(月) 15時～、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17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 地域つながりセンター内
TEL:0852-67-7350 FAX:0852-67-7351
ホームページ: <http://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♪

情報をいち早く
お届けします

お友達募集中!



ID
「119nyedj」

お問合せ 地域担当課

TEL 0852-27-3774

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月1日(火)より接種開始しています。

予約受付中

- ◎予約診療で定期的にふれあい診療所を受診している方(眼科・皮膚科を除く)
実施期間は翌年1月までを予定しています。(ワクチンが無くなり次第終了します)
接種ご希望の方は各診療科受付または予約センターにご連絡ください。(☎0120-201304)
定期受診のない方も予約センターにご相談ください。
- ◎当院では高校生以上の方を対象としております。

【金額】

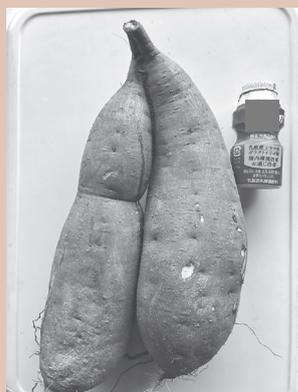
- ◎自治体からの助成がある方(65歳以上、または60～64歳で自治体からの案内があった方)
各自自治体の負担金 注)一部当院では、公費接種できない自治体があります。
- ◎助成が無い方…松江保健生協の組合員:4,290円 一般:4,620円
- ※インフルエンザワクチンには限りがありますので早めにご予約ください。
- ※他のワクチン(肺炎球菌ワクチン接種等)接種後2週間は接種できません。間隔を確認してご予約ください。

文芸コーナー

川柳・写真・作品など



中央支部 田中修子さん
「残り布で作ったカバン」



八雲西支部 坂本節子さん
「私たちおデブな双子の紅はるか」



法吉支部 柴田吉子さん
「フランス刺繍」



法吉支部 清子さん
「押し絵」



強い体の手配りを詠んで
転ばずに 声かけあいし 配りおえ
法吉支部 勝部友子さん



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しおかな生活」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。

応募期間

11月30日まで

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

- どなたでもご応募できます。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会へお寄せ下さい。

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



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 2023年度すこしおレシピの紹介



野菜のモズク和え

塩分(1人分)
0.6g

材料(4人分)

キュウリ……2本 人参……1/2本
大根……1/4本 モズク…2カップ

作り方・ポイント

- ①キュウリ、大根、人参はうす切りにして塩少々を加えてしばらく置く
- ②①を軽くしぼってタッパーに入れて花かつおとモズクで和える

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、1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 e-mail:sosiki@aioros.ocn.ne.jp

- 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・FAXまたはe-mailにて応募ください。
- e-mailについては、個別の返信はいたしません。

しめきり 2024年11月30日

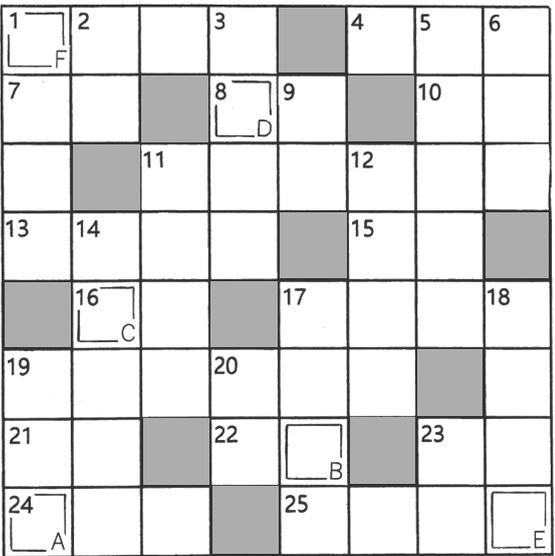
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|---------|
| 金山 淳也さん | 景山 京子さん | 角田 園子さん | 柿木 節子さん | 岡田 美子さん | 上野 榮子さん | 岩宮喜代恵さん | 伊東 和子さん | 石原 美和さん | 石原 彰さん | 石橋 尚子さん | 石川 春江さん | 安部 範子さん | 味村 美保さん |
| 福井 奏子さん | 広山 陽子さん | 中脇 欽治さん | 中橋 健さん | 殿本美恵子さん | 土屋 和洋さん | 多納 俊夫さん | 田中有加里さん | 宅和 浩一さん | 陶山かおるさん | 島田 君子さん | 佐々木敏栄さん | 岸本 礼子さん | 河原 彰子さん |
| 藤井 和子さん | 藤井 佳子さん | 別所 守さん | 堀内 美子さん | 本田 純子さん | 松井 邦夫さん | 丸井 育子さん | 三島 雅幸さん | 都田 哲治さん | 諸遊 智子さん | 山崎富美子さん | 米原 誉子さん | (同姓同名の場合があります) | |

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「サイクリング」図書カードは毎月10日以降に発送します。

271名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)



解答欄	A	B	C	D	E	F



- | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|------------|------------|--------|-----------|------------|--------------|------------|------------|--------------|------------|---------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|
| 23 | 20 | 19 | 18 | 17 | 14 | 12 | 11 | 9 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| むずかしい。問 | 寝待合 | 床屋。店 | ○○○タウン | 幽霊。 | 要するに魚のことです | 各地を歩くこと | 名物料理などを食べに | 手に汗を握る試合 | 多すぎたり不足したり | 節をつけて歌います | ジエラシー。心 | 温帯と熱帯の間の地帯 | あるあずまや | 脚本を書く人を | | | |
| 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 19 | 17 | 16 | 15 | 13 | 11 | 10 | 8 | 7 | 4 | 1 | | |
| 催し物。メイン | ○○○に釜を抜かれる | トマトは○○科の植物 | ○○○の一声 | 四季のはじめの季節 | 反動、反応。英語では | 「ワンワン」「パタパタ」 | 泣き○○をかく | 草冠に鳥と書くつる草 | ○○○○豆。○○○○風邪 | 「おかめ」とも言う。 | 小型の打楽器 | 二枚貝のような形をした | グッピーは○○帯魚 | 百獣の○○。三冠○○ | 浜辺に打ち寄せます | 「はだし」のことです | 陰暦11月の異名 |



今月のクイズ
二重フクの文字を、A~Fの順に並べて
できる言葉は、なに??

【9月号の解答】 サイクリング

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



おたより ひろば

今月のおたよりテーマ 「私のおすすめの1冊」です。

うさぎさんの あたらしいいえ

阪元かずささん

ウン十年振りに「こどものとも」の月刊絵本を手に入れました。うさぎの家族と母と三人の子どもが、父がみつけた新天地に引っ越し、そこで家族力を合わせ家を造り、育てていく物語。父の力強さと知恵、母の優しさを受けて育つ子どもたち。狼の様々な妨害も、家族を守る思いで力を合わせて乗り越えていく。忘れていたストーリーテラーの思いが湧き上りました。そこで決心！この一年をかけてしっかり覚えて、私のお話にしましょう。そして私の娘に聞かせてあげましょう。

新聞、それと...

宅和勝枝さん

愛読書と聞いただけで本好きには何か心がほぐれる様な気がして、語りたい事がいっぱいあるけど、さすがに人生八十才をすぎると、他人に言う事ではないような気になる。

それより少々無理しながら読んでるのが新聞。それとこの「強い体」すぐに役立つ事がいっぱいある。

考えさせられる

N・Kさん

樋口恵子の「91才ヨタへ口怪走中」の作中にお勧めの本として、有吉佐和子「恍惚の人」が紹介されています。

痴呆の老人問題、その家族介護の限界、献身的に介護する長男の嫁についての小説です。いずれ近々介護される身になる自分に重くしかかる、考えさせられるものでした。

大切な1冊

マリゴールドさん

10年以上前にガーデニングが大好きな私に友人がすすめてくれた絵本で「ルピナスさん」です。

世界中を旅し世の中を美しくするために思いついた心あたたまる美しい絵本です。今では私にとって大切な本の1冊です。



自由投稿

大好物

鈴木益彦さん

「鰻が食べたいですー！」の記事、母も義母も鰻が大好きで何かあると鰻で私も助かりました。

思いだしました

小村明美さん

「強い体」600号おめでとうございます。初刊が1948年生まれ、私が満2歳の時とは。歴史の重みを感じさせられます。現在は出雲市在住ですが、実家は東出雲町なので、既に他界した両親が幸町診療所でお世話になった頃を思い出しました。

自分のため、人のため

中武和子さん

今年もインフルエンザの時期となりました。おかげで感染したことはありませんが、自分のため周りの人に移さないため予防接種の予約をしました。

魅力的

武田幸子さん

今年の夏、二泊山小屋泊の富士山へ登りました。登る時は「何んでこんなに辛いのか？」と思いつつ。下山すると又登りたいと思わせる日本一の山。魅力的な山です。

親切で安心

本田祥子さん

先日脳神経内科受診の付添で8時30分に到着しました。予約よりも早い分早かったです。すぐに検査に案内して頂きお陰様でスムーズに診察して頂き、とっても暑い1日でしたが、疲れも少なく感謝です。職員の方がとても親切で安心して受診できました。ありがとうございました。

大盆踊り

前回子(まえむきこ)さん

現在マレーシアに住んでいる息子の家族。孫娘は現地の日本人小学校の4年生。先日「大盆踊り大会」の様子の写真が送られて来た。写っていたのは、真ん中にワンピースを着た孫娘。周りの友人たちは皆ユカタ姿。もつと驚いたのは多くの人がユカタを着てヒジヤブをつけている。盆踊りは日本だけではない。ユカタも日本だけではないという事など、いろいろ思うことしきりでした。

干し柿をつくる たのしみ

今井美子さん

去年は実らず淋しい柿の木でしたが、今年はずなりに実をつけています。干し柿をつくるのを楽しみにしています。実が多すぎて今まだ小ぶりです。早く大きくなってネと毎日声がけしている私です。

励まされて

藤原陽子さん

現在生協病院のリハビリ病棟で入院中です。スタッフの皆様が温かく毎日リハビリにがんばって頂きます。90代の患者さんのメッセージに私も励まされ友だちにも教えたいです。

- ・あわてない
- ・あきらめない
- ・あかるとう
- ・あきらめない
- ・あきらめない
- ・あきらめない

感じます

恒藤恵美子さん

クイズの当選者や、おたよりひろばの投稿者名を見て、知り合いの方の名前があると、つながりを感じます。

楽しみながら健康に

田中ケイ子さん

1年半前からグラウンドゴルフへ参加させて頂いています。今では血糖値や血圧が低くなり喜んでます。その他、股関節が痛かったですが、それもなくなり楽しみながらのグラウンドゴルフ。間ではお話にも花が咲きます。これからも残暑に負けない体づくりの為に、続けたいと思います。

手洗い大事

緞子さん

この夏子どもの住む欧州に行ってきた。日本とは違う文化に触れることが出来ましたが、中でも欧州のトイレにはだいたい必ずハンドソープとペーパータオルが備わっており、利用者には殆どの方がハンドソープを使って手洗いして、ペーパーで拭いてました。日本ではマスクしてる人はいませんが、手洗いをそこまで丁寧にはしませんよね。欧州の方が理にかなって居るのでは？と思った次第です。

元気をもらえます

岩田幸子さん

30余年前、1週間入院して、胆のうをとっていただきました。後期高齢者になりましたが、元気にすごしています。おたよりひろばで皆さんの日常を伺い、元気をもらっています。

無理しない程度に

KWさん

昨年入院生活を送ってから、体力、気力も落ち、これではいけないと思い。家の中の片付けや、庭の草取りを無理しない程度にやっています。きれいになると気持ち良くなります。

素敵な笑顔に

よつこさん

機関紙「強い体」発行おめでとうございます。ポスターを開けるときれいなカラー版の「強い体」が入っており、元気をもらいました。

「ネンネンころり」でなく、「ピンピンころり」を目指そうと、各支部の方々の元気な素敵な笑顔を見て改めて思うところです。

「おたよりひろば」

(1月号)の募集テーマは「今年挑戦したいこと」

- ①「今年挑戦したいこと」
- ②「自由テーマ」

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11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。
・当日予約の場合、予約をお受けできません(耳鼻咽喉科を除く)。受付時間内にご来院いただき、受付をお願いいたします。
・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をお願いいたします。
・受診の際には、保険証、公費医療証、お持ちの方はマイナンバーカードもご持参ください。
・お問い合わせやご相談がある場合は、0852(23)1111までご連絡ください。
・かかりつけの方で診療科にご相談したい場合は、診療科におつなぎいたします。
・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

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.

- ※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。

午後診療

○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

Table for 耳鼻科 with 仙田 on 月

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 内科, 循環器科, 不整脈, 消化器科, 呼吸器科, 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 with 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

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, 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 days of the week 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, rows for 大腸肛門, ストーマ, 血管

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 days of the week and rows for 受付時間, 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

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), 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。

病気や介護に関する不安や相談は...

せいきょうサポートセンター ☎(0852)67-6463