月刊 強い体

松江保健生協の現況（10月末日現在）

組合員……32,244人
出資金高……1,638,935,700円
平均出資金額……50,829円
機関紙手配り協力員数……1,863人
手配り配布数……11,953部

12月号
2024年12月1日
No.603

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→

人とつながる 事業所とつながる 地域とつながる せいきょうのまつり

「みんなで力を合わせ強く頼りがいのある生協をつくろう」と生協強化月間が取り組まれています。
介護医療院「虹」、せいきょう学園福祉センターでは、まつりが開催され、会場は多くの笑顔であふれました。

学園福祉センター

学園秋まつり大盛況

10/6

朝晩涼しくなりやっと秋らしくなってきた10月6日(日)、学園福祉センターで秋まつりを開催しました。

利用委員さんを中心に橋北の理事さんや支部長さん方のご協力のもと準備を進め、当日は好天に恵まれお祭り日和となりました。

舞台では祖田副理事長の開会の挨拶の後、石見神楽が勇壮に始まり、ハーモニカ演奏では懐かしい曲を口ずさむ人の姿もありました。マジックショーは本物の金魚数匹が出てくる一コマがあり、観客皆の頭が「なぜ?」や「すごーい!」と驚き大歓声が上がり、ボランティアの方々の演出で楽しく盛り上げて頂きました。

屋外では、飲食の出店ブースやキッズコーナーでのゲーム等、大人も子供も楽しい時間を過ごして頂きました。準備した品物はほとんど完売し、ご協力下さった組合員さん・職員ともに安堵し、にこやかに終えることが出来ました。

ご来場頂いた方、ご協力頂いた方、皆様本当にありがとうございました。

（学園福祉センター　三原　徳子）

いらっしゃい！美味しいよ～食べてって～

太鼓の音がお腹に響く～　カッコイイ～!

虹グループ

虹のまつり開催！

10/12

10月12日秋晴れのもと、虹まつりを開催しました。

虹の入所者さんやふらここ・虹デイサービスの利用者さん、なないろ・ふらここの入所者さんが参加しました。司会は二岡ケアマネさんとディキさんとアミンさん。ディキさんとアミンさんは、インドネシアから来日してちょうど1年!緊張のなか、日本語で上手に司会進行をされました。また虹まつりは、生協強化月間のスタート集会をかねての実施です。

10月といえばハロウィン!というわけで、組織委員が仮装し、マツケンサンバを披露しました。踊った後は強化月間らしく組織活動をアピールしました。

今年は、さいかメロディーズさんとティンクル☆アクアさんが出演。子どもたちには、ふらここ・虹の両デイサービスの利用者さん達が作ったミニほうきをプレゼントしました!

さいかメロディーズさんからは「特に『水戸黄門』のときに笑顔が多かったのが分かり、嬉しかったです。

頂いたプレゼントも、とても素敵です!音楽室で使わせていただきます。皆さん、いつまでもお元気でいてください」というメッセージを頂きました。

ティンクル☆アクアさんからは、「会場に入った時から職員の方や入所の方が挨拶して下さり、出演時の応援、終わった後に皆さんがお声がけして下さったことなど、本当に温かく素敵なおまつりでした。子どもたちはもちろん楽しませていただきましたが、見ている講師も一体感のあるこのイベントに感無量でした。本当にありがとうございました。11月30日の笑顔まつりもよろしくお願いします!」というメッセージを頂きました。

非常に賑やかで、楽しく、活気がある虹まつりでした。

まつりも日々の業務も、これからも、職員全体で取り組んでいきたいと思います。（介護医療院　虹　事務次長　森脇）

さいかメロディーズ（小学生が主体。地域の大人も参加の金管バンド）

ティンクル☆アクア（島根スサノオマジックのチアスクールに通う子どもたち）

司会の3人。和服も素敵!

ステージの子どもたちを見守る利用者さん

＼どなたでもぜひお越しください！／

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

- こばと保育園ばら組のみなさんによる歌と手あそび
- ティンクルアクアのみなさんによるパフォーマンス

健康相談コーナー
鈴木医師による健康講座と院内見学ツアー

のど自慢大会

こどもブース

模擬店・キッチンカー　10時から

※「強い体」が12月1日以降にお手もとに届く場合がございます。予めご了承下さい。

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

ちょっと気になる病気の話

大腸がんチェックのすすめ

松江生協病院 臨床検査科　古瀬 裕彦

国立がん研究センターによると、罹患率でみたとき大腸がんは男女でともに2番目、全体では1番目であり、最も多くかかる「がん」が大腸がんであると報告されています（表1）。これを診断する検査のひとつとして便潜血検査があります。

大腸がんの多くは便に血液が混入しますがごく微量の血液は目でみても判断がつかないことや、早期の大腸がんに自覚症状はほとんどないことから、便潜血検査が大腸がん検診のスクリーニング検査として広く行われています。

便潜血検査は便を採取する手間はありますが、①採便棒で便の表面を擦（こす）って採便容器に戻し、②採便容器を数回振ります、③採便容器内の液を決められた量だけ判定プレートに落とすという比較的に簡単な検査であり、わざわざ病院に行かなくてもできるものがほとんどです。また他のがん検診に比べて安価な検査のひとつになりますので、症状がなくても班会で集まられるときなど定期的に検査することをおすすめします。

（上）採便棒付き採取容器　（下）判定プレート

（表1）男女別がん罹患率（2020年）

	男性	女性	総数
1位	前立腺	乳房	大腸
2位	大腸	大腸	肺
3位	胃	肺	胃

キャンペーンのご案内（12月～3月末まで）

大腸がんチェック

「大腸がん　自分だけは大丈夫」
そう思っていませんか？
便潜血検査は大腸がんによる死亡率を減らす効果があります！

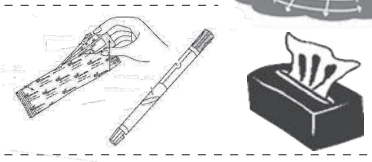
- 早期ではほとんど**自覚症状なし**
- **早期発見**で早期治療95%以上が治ります
- がん死亡原因の**女性1位、男性3位**

とっても簡単！
自宅ですぐできて
結果もすぐわかります！

早期発見を見落とさないため
2回1セットで
おこないましょう

①薄紫色の採便棒を容器から取り出し、採便棒で便の表面をまんべんなくこすり取ります。
便を取ったら容器に戻して、数回振って下さい。

②採便棒の入った容器と、判定プレートとティッシュを準備！



③ティッシュに3滴捨ててから判定プレートの左側の小窓に2滴たらします。

3滴捨てて　　左の小窓に2滴たらす

④20分後、判定部に出現する線で陰性か陽性かチェックします。

尿塩分チェック

塩と上手におつきあい　すこしお

塩分チェック！
食生活をみなおしませんか

みなさんの中でも”減塩”に取り組んでいる方は少なくないのでは？
でも、毎日どのくらい食塩を摂取しているかは分かりませんよね～
本当に”減塩”できていますか？
尿検査で食塩摂取量を調べることができます！
ぜひ試してみてください

©2017日本高血圧学会

紙コップと説明書もついていますので
ご安心ください。
自宅で簡単にできます。

食塩は、体内の水分量の調整をする等、体の機能を維持するためには大切なものです。しかし、摂りすぎると…

お問い合わせ　松江保健生協　健康づくり委員会　担当/清水　0852-27-3774

元気にいきいき 支部や班で活動しています！

奥出雲支部 斐乃上温泉楽しみました 10/4

10月4日斐乃上温泉へのおでかけ交流会は19名の参加で行うことができました。

心も体もポッカポカ！

路線バスを利用してのお出かけは初めての試みでしたが、路線バスの運行を担っている奥出雲交通さんの計らいで普段運行しているバスより大きなバスをご用意いただいたのでスムーズにでき、帰りのバスも2時前出発便と4時過ぎ出発便を各自が選んで乗って帰ったのも好評でした。

会場となった斐乃上荘で血管年齢測定と骨密度測定の健康チェックを行い、ゲームは大きな声で笑い、昼食の割子そばはおいしく頂き、肌がすべすべになる温泉も楽しみました。

新しい組合員さんも1名増え、楽しい1日となりました。

（担当理事　山根里美）

持田支部 健康サロンもちだ 健康サロンもちだ開催転倒予防について 10/24

10月24日に持田支部のサロンが発足しました。

継続することが大切ですよー！

サロンを発足するところで、まずは名前をどうしようかと運営委員の皆さんと話し合いしたなかで、持田らしくてかっこつけない名前がいいし、やはり健康に関することを広げていきたい気持ちがあり、単純ですっきりした名前になりました〝健康サロンもちだ〟と命名しまして、まだ赤ちゃんです。

第1回目は「転倒予防学習会」で、リハビリ科理学療法士の秋山先生に講師として参加いただき、全員で15名の参加となりました。

皆さん年齢が高くなると、転ばないようにと思っていてもついうっかりつまずくなどの経験された方もいらっしゃるのでは？

学習会で歩くときは、かかとをしっかりつけ、つま先を上げて歩行することを心がけるなど、下肢筋力の低下を予防できる運動を教えていただき、実際に体を動かし納得でした。これは、今日だけやるのではなく継続することが大切だということもお話してくださいました。

次回はどのようなメニューで健康につながるサロンを開催できるか思案中です。

是非〝健康サロンもちだ〟に参加していただきますようお待ちしています。

（持田支部　金津千代子）

法吉支部 サロンスマイル おうちで野菜づくり 10/22

おいしいほうれん草をお家で作りましょうと10月22日に比津集会所に集まり、安藤農園さんにお願いし材料の準備、種蒔きのやり方、溝幅、間隔、覆土の仕方、種と土が密着するよう押さえること、収穫までに3回は間引きをする、表面が乾いたらしっかり水やりをする等々…細かく指導して下さいました。

「美しくて栄養たっぷりのほうれん草」

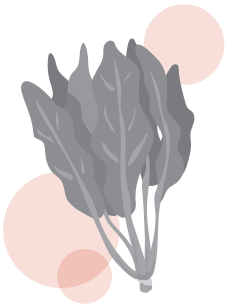
我が家で育て美味しく食べられることを楽しみに観察しながら育てましょう。

天候がちょっと心配でしたが大雨にもならず皆さんに喜んでいただいた企画でした。

参加者21名、うち新規組合員さんが2名出来ました。皆さんの良かった、楽しかった、の声から仲間が広がると思います。

皆さんに感謝です。ありがとうございました。

（法吉支部　小竹原惠美子）



これからの食卓が楽しみでーす♪

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
12/3（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
12/5（木）10:00～11:00	安来第１・安来第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（金）10:00～11:00	法吉／淞北台自治会館	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
12/4（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）
12/5（木）10:00～12:00	いずみサロン（揖屋東）／ヨリアイーナ東出雲	クリスマス会（ハンドベル＆歌）
12/6（金）14:00～15:30	ななかまどサロン（忌部）／忌部公民館	骨粗しょう症学習会
12/9（月）10:00～11:30	はっぴぃサロン（古志原）／松ヶ丘会館	クリスマス会
12/10（火）10:00～11:00	石橋健康サロン／石橋４区町内会館	寄せ植え、茶話会、野菜バザー
12/17（火）10:00～11:30	げんきサロン（八幡大門）／竹矢公民館	クリスマス会
12/28（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

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

生協病院　令和6年度　第17回「地域連携懇話会」開催!!　10/3

今年度も、10月3日（木）に松江エクセルホテル東急にて松江市医師会と共催で、第17回「地域連携懇話会」を開催しました。市内の病院、開業医の先生方をお招きしたところ、41名もの参加があり盛大な会となりました。この会では近隣病院・医院にむけて、当院が力を入れている取り組みを紹介し、より連携を深めていくのが目的です。

第一部の司会進行は耳鼻咽喉科・副院長仙田医師、開会挨拶は循環器内科・院長眞木医師が務めました。

最初は外科・横山医師による『当院における院内感染対策の取り組み』について、当院での新型コロナ等の感染流行時の対応や抗菌薬の適正使用について、続いて医療福祉相談室主任・飯島相談員より『無料低額診療事業への取り組み』は事例紹介や島根県へすべての県民が安心して受診できるように必要な政策を要請した報告、地域連携室師長・角看護師からは『地域連携室からの報告』を行い、病院のホームページにて空床情報の発信を始めたこと、当院紹介先の推移などを紹介しました。

第二部では「懇親会」を開催し、開会の挨拶を外科副院長・内田医師、乾杯を整形外科理事長・高濱医師が務め、約一時間の立食でしたが大いに盛り上がりました。最後は消化器内科副院長・大西医師の閉会挨拶で終了しました。

このような会により、今後とも近隣病院・医院との連携を強め、この地域で患者さんが安心して医療・介護を受けられるよう尽力していきたいと思います。

（松江生協病院　事務次長　青山）

よろしくお願いします

島根民医連　「エール飯」再開しました！　11/8

11月8日（金）コロナで中断していた組合員さんによる「エール飯」を約4年半ぶりに復活開催しました。「エール飯」は島根大学医学部に通う学生に食事や居場所を提供すること、また私たちの取り組みや病院を知ってもらうことを目標に開催しています。今回、松江から「健康づくり委員会」のメンバー5名と副理事長とが出雲にお越しくださり、約2時間半の間に40人分×6種のおかずとデザートをチームワークと手際の良さで作りあげてくださいました。盛り付け・配膳後は「すこしお」レシピのこだわりや食材のお話などをしながら学生と一緒にランチタイムがスタート！学生からは「栄養バランスにも気をつかって丁寧に作ってくださっているのが伝わってきました」「豚汁が家の味と似ていて、すごく懐かしい気分になりました」「組合員さんとお話しながら賑やかに楽しく食べられたのも良かったです」などの感想が寄せられています。引き続きご協力いただける組合員さんを募集しています！

（島根民医連　医学生担当　小林泉）

すばらしいチームワークと手際のよさ！

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。

お申し込み受付中

1　実施期間：12月～3月
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頂きます。
※上記期間で撮影された場合が対象となります。

2　実施期間：1月～3月

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

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ご用意しております。

3　*いずれも先着20名様　*時間：13:30～15:00　*お一人1講座のみ

無料健康講座

2025 2/14（金）	講師：益永医師 内容：乳がん検診について
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～
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。
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））

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

FUREAI CLINIC ふれあい診療所 新型コロナ予防接種のお知らせ 予約受付中

令和7年3月まで接種可能です。

【接種期間】～令和7年3月31日（月）まで
（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）

組合員のみなさんへ 大切なお知らせ

12月2日以降も、これまでどおり『健康保険証』で受診できます。

◇国は12月2日に現行の保険証を廃止するとしていますが、現在お持ちの保険証は最長で1年間は使うことができます。

◇マイナ保険証を持っていない人には、今後、「資格確認書」が自動的に交付されます。（交付申請は不要です）

◇「資格確認書」は現行の保険証と同じように使えますので、安心して受診してください。

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』を大切にし、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**

入場料無料

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「さぁちゃんと ヒロシマ」

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。

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 FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN

〈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

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
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 **3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

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ 予約受付中

実施期間は2025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）

◎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）
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。

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）

12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。気軽にお越し下さい。

日時　12月15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　平日 電話（0852）61-1165（池田）
高齢者住宅ふらここ　休日・夜間 080-6323-8482（池田）

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」
アカウント名「松江保健生活協同組合」

お問合せ 地域担当課
TEL 0852-27-3774

文芸コーナー　川柳・写真・作品など

古志原支部　バイロン北野さん
「思い出の花器三点」

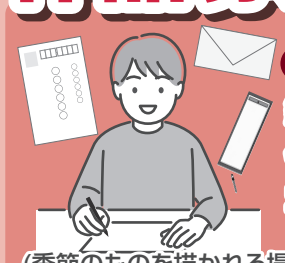
城北支部　三代淑子さん
イラスト「バトンタッチ」

夕焼けに　白い線引く　ジェット機
息かすか　父の手握る　娘かな
家の中　亡夫（あなた）の声が　聞こえてくる
八束支部　早苗さん

いも畑　イノシシ出たと知らせあり
イモつかぬうち見事掘られて
羽の先黒きを広げコウノトリ　朝酌の空
二羽舞うを見る
田を埋めて　新たに団地が出来上がり
農業用水は流れるままに
朝酌支部　青山君代さん

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、2月のイメージで。）

- 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。

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

しめきり 2024年12月31日
（当日消印有効）

組合員さんが考案された 2023年度 すこしおレシピの紹介

すこしお

ピーマンと舞茸のじゃこ炒め

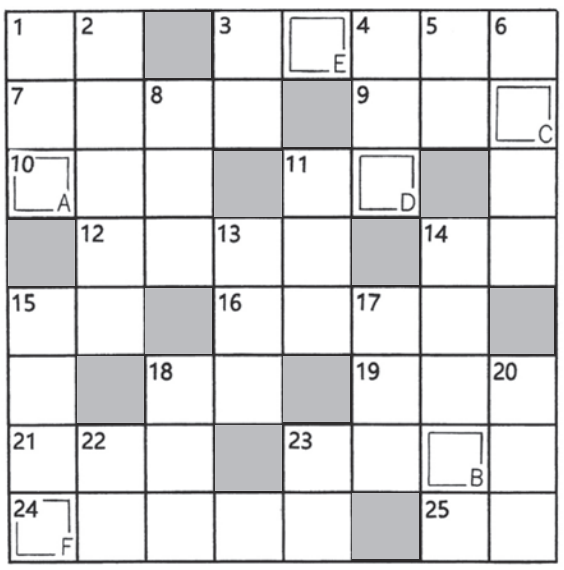
塩分（1人分）1.3g

材料（4人分）
ピーマン……4個
舞茸……100g
じゃこ……20g
塩コショウ、油…少々

作り方・ポイント
1. ピーマンは千切りし舞茸は手で大きく割いて少量の油をひき中火で炒める
2. ピーマンが自分の好みの硬さになったら、じゃこを加える
3. 塩、こしょうで味をととのえる（じゃこに塩分があるのでコショウは少量で）
4. 水分がでる前に火を止める

今月のクイズ

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】
1. コレがないとお届け物は迷い子に？
2. 暦。七曜表とも言う
3. 温故知○○
4. かば焼きの代表
5. 忘年○○。新年○○
6. 衣服を着ると、実際より太って見えます
8. 動物を生けどること
11. 木をけずる大工道具
13. 一人前に成長した人
14. 水準が高いこと
15. 「○○○○暇なし」
17. 燃える火の炎
18. ○○○の呼吸で双方一致
20. お金につく利子の割合
22. 滝登りをする魚
23. ○○ボードをたたく

【ヨコのカギ】
1. サンタさんの衣服の色
3. 胃や腸、肛門などの器官を何という？
7. 電話。○○○○サービス
9. ○○○告発。○○○監査
10. 対義語は「硬化」
11. フック船長の左手は○○爪（づめ）
12. が・ざ・だ・ば行などのにごる音
14. 12月8日は○○供養
15. Fは地上、地階は？
16. 赤鼻の○○○○
18. 「○○と雪の女王」
19. 電気。○○○ギター
21. 自分が卒業した学校
23. 対義語は「怠慢」
24. スキーは○○○○○スポーツ
25. 「ガラス」の古名

解答欄	A	B	C	D	E	F

マ	ム	シ	■	チ	ヨ	ウ	バ
ツ	チ	フ	マ	ズ	■	リ	ン
タ	■	ク	ン	■	キ	フ	ク
ケ	ア	■	ガ	ラ	ク	タ	■
■	カ	ラ	ク	ジ	■	ツ	ル
マ	ト	ン	■	ウ	マ	■	ツ
サ	ン	■	カ	ム	バ	ッ	ク
カ	ボ	チ	ヤ	■	ラ	イ	ス

「強い体」10月号のクイズ当選者の発表は、締め切り日が11月30日と誤ったため、新年号で発表いたします。

【10月号の解答】
バトンタッチ

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

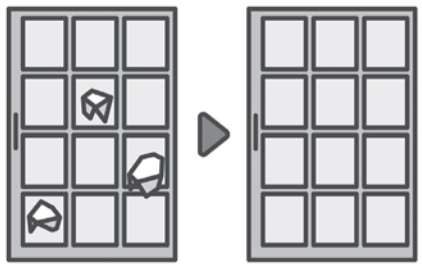
おたより ひろば

今月のおたよりテーマ「これだけはやっておきたいこと」です。

清々しい気持ちで
コリさん

老夫婦2人暮らしになってからは、障子を破る者もいなくなり、そのままにして3年。先日、ハンガーの角が当たって少し破れたので、その部分だけ貼り替えたら、その色の違いにびっくり！

年末であわただしくなる前に障子を貼り替え、清々しい気持ちで新しい年を迎えようと心に決めました。



十五年…
E・Iさん

実家に跡継ぎがなく、空家になって十五年。家の壊しと墓じまいを…。私も八十三歳となり、今年中には実行しようと計画立てています。

積読（つんどく）（読まずに積んでおいた本のこと）
右を見て左を見てさん

読もうと思って購入して積読してある本の整理です。

本屋さんに行くとついつい一目惚れして買ってしまうんです。

思いきって
まつぼっくりさん

私が暇つぶしにやることは洋裁です。その為余り布が沢山たまりました。この先いつまで元気でおられるかわかりません。又使うかもととっていた布を思い切って処分したいと思っています。

秋の味覚に
片寄治樹さん

去年は夫婦で椎茸作りに挑戦し、今年は欅を伐採してなめこ・ヒラタケ作りに挑戦してみます。

部屋の片づけ
もんもんさん

昨年、班会でエンディングノートについて学び、松江市の終活支援ノートの記載をしました。

毎年見直しや加筆修正が必要ですが、なかなかできません。そして、今年年頭にしたいことを上げたなかに「自分の部屋の片づけ」があります。本棚の本を少しずつ片づけて、古本屋にもっていったり、古紙に出したり、保育園に寄付したりしましたが、まだまだ美術全集やアルバムが残っています。今年もあと2月余り…本を片付けて本箱を撤去したいのですが。どこまでできるかな。（ためいき）

子ども達の写真
奥村和枝さん

子らも独立し夫婦の暮らしとなりました。赤ん坊の時からの写真や、デジカメの大量の写真データを、子育て期を懐かしみながら何とかまとめて渡したいです。

自由投稿

どうしようカナ？
凡爺の落胆さん

10月1日より切手料金が値上げ。この葉書の投函も前日に間に合わせた。年寄りの楽しみ懸賞応募もこれからちょっとためらいが…。

年賀状もどうしようカナ（？）

おいしくて簡単
立賀明弘さん

10月号のすこしおレシピの〝名無しのご飯〟。とても簡単で料理をほとんどしない私でも出来るレシピでした。作って食べたらとてもおいしい!!ベーコンとご飯がマッチしていました。ありがとうございます。

春と秋には
田食ゆみ子さん

稲刈りの手伝いに息子が大阪から帰り、クイズも解いてくれました。バトンタッチはまだしてくれませんが、年老いた両親を気づかい、田植えと稲刈りには帰省してくれます。

こたつでゆっくり
I・Rさん

今年の冬は雪かきをせず、こたつでゆっくりできるといいな。

ありがとう
みっちゃんさん

今年4月で88歳の母。生協東出雲診療所に月1回検診に一緒に行き、先生の話を聞きます。前むきで明るくて笑顔で、そんなお母ちゃんにありがとうです。

朝のサイクル
小沢隆子さん

主人80才、私77才。今も朝出勤仕事に出掛けます。

お陰様で働ける職場、強い体があればこそ。仕事は若い者にバトンタッチし、ほそぼそと働いています。

朝のサイクルがいつまで続けられるのか頑張ってます。

継続は力なり
半田紀美子さん

スポーツクラブに通い始めて25年。継続は力なりとの言葉のごとく、足腰元気で過ごさせていただいています。

白寿の母が
永井佳子さん

十一月に満九十九歳の誕生日を迎える母がクイズに挑戦し、解答を導き出してくれました。

フレイル予防体操
まる子さん

暑さが落ち付いたら、夏の運動不足解消のためにやってみたいと思います。…ぼちぼち、やらこい…いいですね。

挑戦するには
村松洋子さん

少し仕事が暇になりクイズの解答に参加。やっぱり時間がなければ色々な事に挑戦する気持ちになれませんネ！

お互い元気で
森山洋子さん

「強い体」を楽しみにしています。おたよりひろばに、知人の名を見つけると手紙を書きます。「お互い元気でよかった！よかった！」

3代にわたって
山田信子さん

孫娘が今年看護学校に入学し単身生活を始めました。

私はもうすぐ後期高齢者の仲間入り。40年余りの看護職を辞めました。娘も看護職なので「3代だね」と言われています。

3年先は無事看護師の卵が誕生する様見守りたいと思います。

「おたよりひろば」（2月号）の募集テーマは
❶「退治したいこと」
❷「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（ふれあいみれよ）

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↑

年末年始休診のお知らせ

12/30（月）～1/5（日）
一般外来を休診いたします。
1月6日（月）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 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 山下 完全予約制	越田 山下 宮廻	鈴木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田・鈴木 山下
内科	新患		大村		眞木薫		
	予約	眞木薫		眞木薫	平(第2のみ) 仲田	仲田	
腎・透析科						吉野	
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		髙濱 吉岡 嘉本	髙濱 二宮 嘉本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学) 完全予約制	髙濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橘 横山	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			完全予約制 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		髙梨 ※受付10時まで		藤原 ※受付10時まで			
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。

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		濵田	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
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

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	濵田	千代	仲田 (第1・3)	濵田	吉岡(整形) (第2・4)	濵田 (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。

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