月刊 強い体

松江保健生協の現況　（1月末日現在）

組合員……32,318人
出資金高……1,614,702,300円
平均出資金額……49,963円
機関紙手配り協力員数……1,870人
手配り配布数……11,957部

3月号
2025年3月1日
No.606

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→

2024年度 健康チャレンジ

健康とつながりの輪がさらにおおきくなりました!

お疲れさまでした♪ だんだん

過去最高　11,896人に参加いただきました。

海潮支部　運営委員

雑賀支部　運営委員

みんなで一緒にがんばりました!

仲間でチャレンジ参加グループも過去最高だよ!

意東支部　すいせん班

2024年度 健康チャレンジ報告

今回で19回目となる「健康チャレンジ」は、今年も1万人を超える参加者となりました。チャレンジシートも1枚裏表のA4サイズのコンパクトなシートにし、「皆様から扱いやすかった」「使用しやすかった」と好評の声をいただきました。

「きっずチャレンジ」も106団体と小学校、幼稚園・保育園等たくさんの子ども達に参加していただきました。チャレンジ内容も「おてつだい」が多く、お家の方から「助かりました」「うれしかった」「成長を感じました」とたくさんの感想がありました。また「子どもに励まされてチャレンジを達成する事が出来ました」と家族からの喜びの声もありました。

「仲間でチャレンジ」は869グループと過去最高の参加となり、10の新しい班と班会をお休みしていた1班が復活しました。

たくさんの皆様のご参加、ありがとうございました。

このチャレンジで繋がった仲間との集いがますます活発になり、笑顔がたくさん見られる事を楽しみにしています。

健康づくり委員会　委員長　出雲明美

2024年度　健康チャレンジ		
参加総数		11,896人
仲間でチャレンジ	参加グループ数	869グループ
	参加人数	3,375人
健康チャレンジ(個人)	参加人数	1,605人
きっずチャレンジ	きっず参加者数	3,856人
	家族参加者数	3,060人
	配布団体数	106団体
仲間でチャレンジをきっかけに	新しくできた班	10班
	活動を再開した班	1班
	新しい仲間を迎えた班	6班

チャレンジ感想

健康チャレンジ（大人）から

○70代　チャレンジテーマ：ゆったりぐっすり

年齢を重ねて体力の衰えを感じたりするようになり、睡眠の質を上げるよう意識して生活した。チャレンジを通して健康への意識が高まったと思う。

仲間でチャレンジから

チームで励ましあいながら取り組むことができてよかったです。シートに記録すると思うと視覚的に「できている」「できていない」とわかるので「意外とやる気が出る!」と思いました。（初参加）

きっずチャレンジから

チャレンジテーマ：早寝早起き

期間は短かったけど早寝早起きができるようになったのでよかったです。

おうちの方から

よくがんばりました。学校があるときも早寝早起きしようね。スタンプおすの楽しかったね。

チャレンジテーマ：おてつだい

お手伝いをしてと言われたときにちゃんとできてよかったです。

おうちの方から

家事が減って本当に助かったよ。ありがとう。おかげで無事に夏休みが乗り越えられたよ!

参加費無料

春の組合員活動交流会のご案内

申込み不要

日　時　4月19日（土）13:15～（開場12:30）

場　所　松江テルサ1階テルサホール

※マスク着用でご参加ください。※飲み物は各自でご持参ください。

第1部
- ○島根うたごえ協議会のみなさん
- ○支部表彰式
- ○2024年度支部活動報告

第2部
- ○健康づくり委員会 松江保健生協オリジナル健康体操

お楽しみ企画

石見神楽東神楽同好会（石見神楽）

Band Purete（金管バンド）

ちょっと気になる病気の話

認知症になっても大丈夫な社会へ

松江生協病院
認知症看護認定看護師　永田　正子

認知症とは、「認知機能が働きにくくなったために、生活上の問題が生じ、暮らしづらくなっている状態」のことを言います。（認知症世界の歩き方より引用）

認知症の症状には、中核症状と呼ばれているものがあります。アルツハイマー型認知症の中核症状で、代表的なものは、記憶障害（直前のことを忘れてしまう）、見当識障害（時間、場所、人がわからなくなる）、実行機能障害（物事の手順がわからなくなる）という症状です。この中核症状を治すことはできませんが、周囲の関わり方で認知症の方が安心して過ごすことに繋がります。

認知症当事者の方が書かれた本や、認知症のご家族の介護をされている方の動画の中に大切なことが記されています。（左記でおすすめの本や動画を紹介します。）おすすめの動画は、「認知症ポジティブおばあちゃん」です。お嫁さんが動画を撮影されていますが、おばあちゃんに何度同じ事を聞かれても、怒ったりせず、「どうしたの？」「大丈夫だよ。」といつも優しく対応されています。そんな環境の中で、おばあちゃんは明るく、伸び伸びと歌や踊りを披露されたり、ご家族に「ありがとう」と感謝される姿がみられます。夜中に何度も起きて来られる日もありますが、そのような症状もありのまま動画で配信されています。

「認知症になったら終わり」と思う人がいるかもしれません。でも、認知症になってもその人らしさは保つことができます。そして、認知症を進行させないようにすることもできます。自分で出来ることは可能な限りやってもらう、その人の得意なことや好きなことを大切にする、本人の意思を大切にすることです。

今回、お伝えしたいことは、認知症になっても、周りの環境や関わり方によって、その人らしく過ごすことができるということです。このような社会が広がっていくことを目指して活動していきたいと思っています。

おすすめの動画

認知症ポジティブ
おばあちゃんユーチューブ

おすすめの本

- ●医療福祉生協連の情報誌『comcom』
- ●認知症の私から見える社会
  著：丹野 智文（講談社）
- ●認知症世界の歩き方
  著：筧 裕介、監修：樋口直美、
  認知症未来共創ハブほか（ライツ社）
- ●認知症になってもだいじょうぶ!
  そんな社会を創っていこうよ
  著：藤田和子（徳間書店）

いよいよ3月末まで

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：3月まで

脳MRI 1万円引きキャンペーン

1月からは、午後も予約が取れるようになりました。
まだまだ予約枠に空きがありますが、お早めに!

◆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：3月まで

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
*2月開催の健康講座を未受講の方のみ

無料健康講座

班会、グループなど団体での予約でもOK!

3/19（水）
時間：13:30～15:00
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

医学科生または医師を目指す高校生へ
奨学金制度をご紹介下さい

松江生協病院は島根県民主医療機関連合会（以下、島根民医連）に加盟している医療機関です。島根民医連では、将来、島根民医連の事業所で勤務される意思をもった医学科生への経済的な支援や、勉学の要望に応えることを目的として奨学金制度を設けています。お知り合いの医学科生、または医師を目指す高校生へ、島根民医連の奨学金制度をご紹介ください。

奨学金の支給額

- ・Aコース 10万円／月
- ・Bコース 15万円／月

下記の期間、島根民医連の事業所で勤務された場合、奨学金は返済免除になります。

- ・Aコース：奨学金を借りた年数と同じ期間
- ・Bコース：奨学金を借りた年数×1.5倍の期間

詳しい制度の内容や資料請求については、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先　島根民医連　担当 山崎（TEL：0852-31-3360）

元気に支部や班でいきいき活動しています!

海潮支部 ゆけむりサロン
よみがえる昭和 歌えば青春
12/16

12月のゆけむりサロンは「雲南市内縁結びの会」さんとのコラボで岡田正樹さんのキーボードの演奏に合わせて懐かしい歌をたくさん歌いました。声を出して歌うことで嚥下機能の強化につながります。

歌＆脳トレで会場は大盛上がり!

グーとパーを交互に出したり、指を折り曲げる順番を一つずつずらしたり脳トレになりました。だんだん速くなると、ついていけなくなり、笑ってごまかしてしまいました。青春時代に戻って歌っていると会場内が一体感に包まれ、心地の良い穏やかな雰囲気になったひとときでした。まるで五十年前の少年少女合唱団に引き戻された様なとっても楽しい時間でした。

（岩田　雅子）

伯太支部 あすなろ班
すこしお料理で親睦忘年会
12/16

伯太地区井尻あすなろ班会は毎月1回、健康チェックと月テーマを決めて活動しています。毎年12月は料理実習を兼ねた親睦忘年会です。今年は極力お塩を使わないで身近な材料を使ったお菓子をメインに、料理を作りました。美味しく出来あがったメニューは「〇餃子の皮でアップルパイ〇バナナ餅〇小松菜スムージー〇とうふでドーナッツ〇いもぼたもち〇エリンギ豚ロール」の六種類。中でも、いももちとエリンギ豚ロールが好評でした。楽しい時間はあっという間に過ぎて行き、「次年も健康をテーマに仲よく頑張りましょう!!」を合言葉に会を閉じました。

（班長　山岡公代）

「健康」をテーマに仲良くクッキング!

古志原支部 はっぴいサロン
笑う門には福来る
1/14

笑い声が集う場所には自然に幸福がめぐってくるといわれています。そこで今年最初のはっぴいサロンではお正月の伝統的な遊び「福笑い」をしました。紙を広げると「懐かしい、昔やったよね」「どうやって遊ぶんだったかいな」と会話が弾んでいました。

バラバラになった顔のパーツを乗せていくと自然と周りの声が大きくなりその仕上がりを見て大笑い。いい年になること間違いなしです。

そのあとは春先に黄色いポンポン状の小花を付けるミモザの小枝、モチノキの赤い実、水仙、シクラメンなどを使ってアレンジメントフラワーをしました。自由に生けていただき個性あふれるすてきなアレンジができました。ほんの少しの草花で生活に潤いが生まれ心がなごみます。

はっぴいサロンでは参加者が笑顔や元気になれる集いの場所になれるように今年も色々企画したいと思っています。

（支部長　杉原昭子）

意外と難しくて大笑い!

素敵な作品がたくさん生まれました

朝酌支部 朝酌GG班
グラウンドゴルフで交流を
12/2

朝酌ＧＧ（グラウンドゴルフ）班は２０２１年に松江保健生協朝酌支部主催で開催されたグラウンドゴルフ交流会をきっかけに、地域のグラウンドゴルフ好きが集まって結成された班です。毎週水曜日と日曜日の午前中に松江だんだん道路高架橋の下、朝酌川のすぐそばのグラウンドゴルフ場を班会会場に、経験者も初心者も一緒になってプレイをしたり健康のことや地域の事を話し合ったりと、グラウンドゴルフを通じていろいろな交流を行い楽しく活動をしています。

（入江範雄）

各地の大会にもみんなで参加しています

3月の青空健康チェック開催予定

日　時	名　称（支部）／会　場	内　容
3/4（火）10:00～11:00	菅田学園／菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
3/4（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
3/6（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
3/20（木）10:00～11:00	法吉／淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量

3月のサロン開催予定

日　時	名　称（支部）／会　場	内　容
3/5（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（コーヒー代100円）
3/6（木）10:00～11:30	ゆけむりサロン（海潮）／海潮交流センター	お楽しみ会（うた、ゲーム、体操）
3/10（月）10:00～11:30	石橋健康サロン（城北）／石橋4区町内会館	健康チェック（血圧、体脂肪、筋肉量、握力、骨密度）野菜バザー、　楽しく遊ぼう♪
3/11（火）10:00～11:30	いけいけサロン（東川津）／下組集会所	体操と茶話会
3/11（火）10:00～12:00	ななかまどサロン（忌部）／忌部公民館	カラコロ体操
3/13（木）10:00～11:30	げんきサロン（八幡大門）／竹矢公民館	モルック　※要申込
3/14（金）9:30～11:30	海辺のサロン（千酌）／千酌自治会館	大腸がん＆尿チェック　※要申込
3/21（金）10:00～11:00	健康サロン（大東）／ねんりんセンター	サプリメントの学習会
3/22（土）9:30～11:30	よらこいサロン（古志原西）／一の谷集会所	麻雀・脳トレ

参加費無料 事前申込不要 城山健康ウォーキング
雨天中止

WHO世界保健デー（4/7）に協賛し松江保健生協では城山健康ウォーキングを開催します。

日　時　4月16日（水）9:30受付開始

集合場所　松江城山 観光案内所前

内　容　城山周辺での健康ウォーキング

※各自で飲み物をご用意ください。

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

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

法人全体

新入職員2次研修会

10/31・11/1

10月31日、11月1日の2日間にわたり、法人新入職員2次研修会を22名の参加で行いました。1日目は、4月からの半年間のふりかえりと事前に参加した班会での体験を発表し合い、松江保健生協の特徴や良いところを確認しました。「SDH（健康の社会的要因）と無料低額診療事業」「アンガーマネジメント（怒りの感情の適切なコントロール）」について学びました。

2日目は、盛大に開催された「笑顔まつり」に参加し、健康相談ブースやバザー出店、案内係など様々な持ち場で祭りの運営に参加しました。

参加者からは「地域の健康や生活を守るために積極的に組合員活動に関わっていこうと思った。」と感想がありました。

法人内の様々な職場で働く新入職員たちですが、同期の仲間との集いとにぎやかなまつりでたくさんの笑顔が見られました。これからもあふれる笑顔で活躍してくれることを期待し、組織全体でしっかりフォローしていきたいと思っています。

（法人教育委員会）

研修医や看護師は健康チェックコーナーでたくさんの地域の方とふれあいました。

バザーでも楽しく交流できました。

オレンジカフェ「なのはな」

気軽に悩みや想いを話に来てください

12/15

みぞれ混じりの雨が降る12月15日、オレンジカフェ「なのはな」を開催しました。

いつものメンバーに加えて、新しい参加者の方を迎えて穏やかに開催できました。今回は、初めてご家族が認知症と診断された方のお話をお聴きしました。その方の想いは「サポートする側のサポートが少ない」ということでした。例えば、病院や専門職へ話を訊きに行くことは出来ても、何と言っても一番聴きたいのは「体験した人の話」、こういう会が開催されていることを同じ想いをした友人から聞いたと言われ今回は解決策が見つからなくてもいいと参加されました。

認知症にはいろいろな種類があり、同じ病名の方でも症状の現れ方が人によって違います。最近ではアルツハイマー型認知症の初期の症状の方に効くと言われている薬がありますが、人によって副作用が出て合わない方もおられるようです。

若年性認知症と言われていても今、出来ることをして幸せだと本人が言っているのだから、こんな副作用に悩まされるくらいなら薬を止めると仰る方もおられました。認知症になられた当事者の一番側におられる家族だからこそ、本人の想い、希望が一番わかっておられます。

私達専門職が「介護のプロ」として、どんなにいろいろな認知症の方々と携わっていても、またどんなにたくさんの勉強を重ねても、実際に認知症の方と一緒に過ごしておられるご家族様に勝る「プロ」は、おられないのだと今回の会で改めて思いました。

どんな小さなことでも、どんなに小さな悩みでもよいのでなのはなカフェに話しに来てください。

（なのはなスタッフ　池田真由美）

話し出すきっかけになればと手作りおやつにこだわっています。

もっと認知症のことをオープンに。介護者側の支援が少ないです。

4南病棟（療養病棟40床）休止のお知らせ

日頃より、松江生協病院に信頼を寄せ、ご利用いただいている皆様に感謝を申し上げます。

当院では、2025年4月より、4南病棟（療養病棟40床）を休止することにいたしました。地域からお預かりしているベッドを休止することになり、苦渋の決断でした。

決断した最大の理由は看護師不足によるものです。特に夜勤を担える看護師の確保が年々厳しくなるなか、一部の看護師の夜勤回数が許容できる範囲を上回るようになり、このままの状況が続けば看護師の健康と労働意欲に重大な支障が生じ、医療の質に否定的な影響を与えかねないと判断したからです。

看護師不足により病棟を休止する病院は全国的に増加していますが、看護師不足や看護師の処遇悪化をはじめとする医療の後退は国の社会保障政策に責任があります。

今後、休止したベッドを再開できる条件を生み出すためにも、看護師がやりがいをもって働きたいと思える環境を整え、看護師に選ばれる病院を目指すために努力していきたいと思います。また、40床の休止により退院を求められるのではないか、という不安を抱かれる皆様もおられるかと思います。私たち松江生協病院の力量を高めるとともに、松江保健生協法人内外の医療機関や施設との連携や在宅医療の推進を行って、皆様方の不安を解消し期待に応える医療に尽力していきたいと思っています。

無差別・平等の理念を掲げ、社会的に弱い立場にある患者さん、利用者さんに安心・安全・満足の医療を提供することが私共の原点です。どのような時代になろうともその原点を守り続ける努力を続けて参りますので、これまで同様、松江生協病院へのご支援をいただくとともに、引き続き安心してご利用いただければ幸いです。

松江生協病院　院長　眞木高之

FUREAI CLINIC
ふれあい診療所

予約受付中

新型コロナ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】～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。）

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）

原発事故から13年目 福島の今 2回目
12回目の福島訪問で感じた違和感

元 松江保健生協職員　樋野　伸一

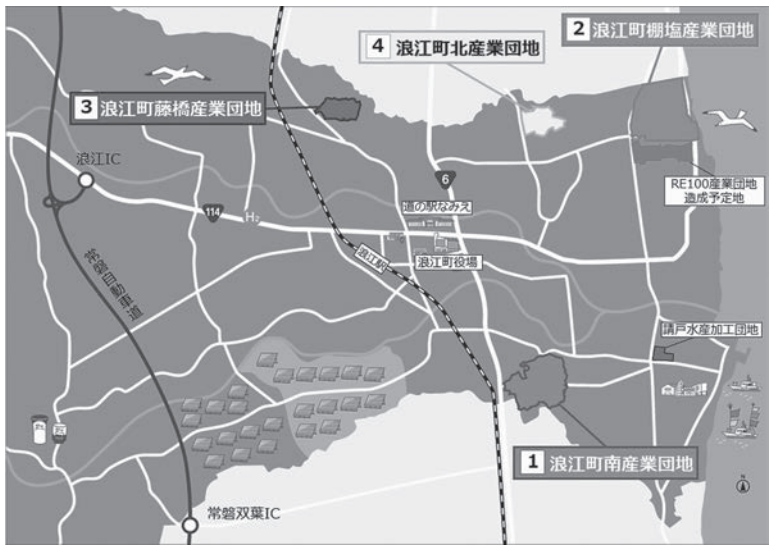
生協病院の職員だった2012年から数えて12回目の福島訪問で感じた今までと違う感覚があります。

浪江市の海側に請戸地区があり大津波で漁港や農地、居住地域が壊滅的な被害でした。海のすぐ近くにある請戸小学校は日頃からの避難訓練で一人の犠牲者も出しませんでした。現在小学校は震災遺構として全国から見学に来られる観光施設になっています。そのような請戸地区や周辺に住民も帰ってこないのに大規模な工業団地（図1）が造成されていました。更に住宅や団地の整備が進んでいる事に率直な疑問が起こります。

住民が帰って来ないのに働く人、また住む人がいるのかと言うことです。見学後、小名浜医療生協の工藤さんと面談して意見交換してわかりましたが、国や福島県は住民の帰還を諦めて浪江市を含め原発被害にあった12市町村に大規模なIターン政策、【未来ワークふくしま】（図2）を施行しました。これは全国の若い夫婦を対象に無償住居を提供し支度金200万円と手厚い子育て支援と就職を提供します。浪江町は工業団地ですが飯館村は花卉（かき）園芸希望者に土地を提供するなど各市町村が知恵を出し合って若い子育て世代をターゲットに移住を進めています。それは子供のいない市町村には未来が無いからです。

しかし放射能は他県の5倍以上あります。今後帰還希望する住民を国と県は切り捨てました。原発事故はこの様な理不尽な政策をとります。この政策をどう思われますか。明日の島根の未来かもしれません。

（図1）



（図2）

栄養士・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」「ななないろ住宅」の
2月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 **7室**
ななないろ住宅 **2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

大好評!
自宅で都合の良いときに手軽にチェックできます!
3月末まで
健康チェック Wキャンペーンのご案内

大腸がんチェック
がん死亡原因 女性1位
○大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば95%が治る病気です。
※厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より

尿（尿中塩分）チェック
すこしお（塩と上手におつきあい）
○塩分チェックで食生活を見直してみませんか。松江保健生協では食塩摂取量1日6gを目指しています。
※日本人の平均摂取量は9.8g/日（厚生労働省 国民健康・栄養調査結果R5年度）

生協病院、ふれあい診療所でも取り扱っています
お問い合わせ　健康づくり委員会（0852）27-3774

文芸コーナー
川柳・俳句・写真・作品など

生協病院に入院中に詠んだ句

松の内　痛みの夜ながく　時鈍（のろ）し
病臥なれば　寒の入りも知らず　青空を求む
尺骨神経の　麻痺が続き　ウィキペディアを漁る
そは誰ぞ　救急車来りて　停まる寒中夜
凍て月は　知らずぬくぬく　看護に守られ

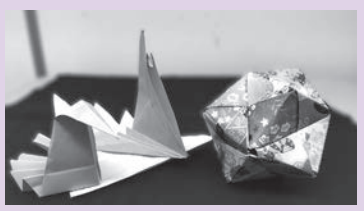
忌部支部　いたママさん

箱根路を　タスキにぎりし　若さつなぐ
まずネイル　マージャン教室へ　ハツラツと

法吉支部　陽子さん

忌部支部 マーガレットさん「ブローチ」

乃木第1支部 山根悦子さん「おりがみ」



法吉支部 H・Kさん「チャーム」

西川津支部　伊藤孝子さん
「年末から母が入院しています。元気だった頃母が作ったちりめん細工です。また、新作を作ってほしいです」

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

すこしおレシピの紹介

白菜サラダ

塩分（1人分）1.3g

材料（4人分）

白菜……1/4ケ　ごま……適量　太白胡麻油
生姜……1片　しらす　…大さじ3～4
柚子……1個　……大さじ5～6　醤油…大さじ1

作り方・ポイント

❶白菜の葉の部分のみ千切りにし、器にたっぷり盛る
❷千切りの生姜と柚子の皮、ごまを①の上に散らして同量の柚子汁をかける
❸しらすは熱湯で洗い太白胡麻油でこんがり揚げて②にのせる
❹揚げ残った胡麻油に醤油を加えて温め、③に回しかけて出来上がり

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。

春休み便 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を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：3月10日（月）18時～
　会場：いきいきプラザ　体育室（松江市東津田町）
②日時：3月13日（木）15時～、18時～
　会場：いきいきプラザ　体育室（松江市東津田町）

ご連絡先
フードバンクしまね あったか元気便
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
E-mail:attakagenkibin@gmail.com

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、5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。

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　2025年3月31日（当日消印有効）

おめでとうございます

小豆澤和枝さん　安達とみえさん　荒薦　博明さん　有澤　節子さん　家塚　豊美さん　石倉　房子さん　井上喜代女さん　大廻　徹さん　陰山　義郎さん　勝田美紀子さん　門脇あや子さん　門脇　綾子さん　金田　容子さん

狩野　和子さん　河野　陽子さん　黒川　敦子さん　小土井繁喜さん　小原加帆里さん　坂本　真弓さん　高井　昭二さん　田中とし子さん　田中美代子さん　田村　萌美さん　土江　弘子さん　坪倉　重信さん　林　真弓さん　日置　玲美さん

福島　勤さん　藤田　裕子さん　藤原　今子さん　細田　元美さん　堀尾　裕美さん　村上　敏江さん　森間　修さん　森口　修治さん　森脇　昭江さん　森脇美沙緒さん　横山冨美恵さん　吉田　純子さん

（同姓同名の場合があります）

●1月号の正解と当選者（40名・50音順）

正解は「ネンガジョウ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

283名の方から回答を寄せていただきました。（正解率99%）

今月のクイズ

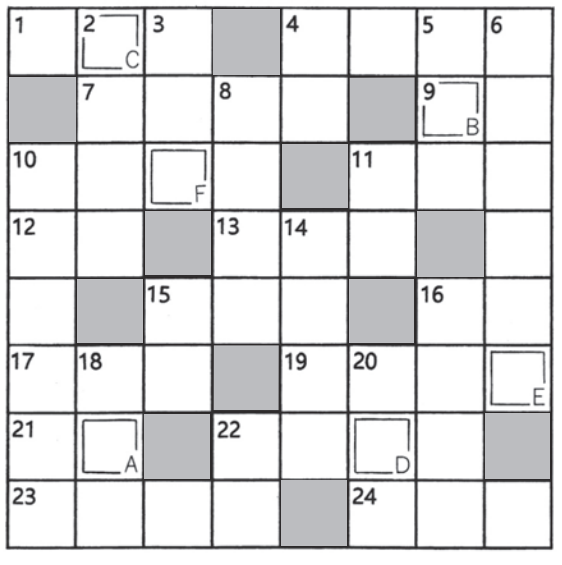
二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【タテのカギ】

[2] 顔つき。容姿。外見
[3] 下町ロケット。町……
[4] ……景。……光明媚
[5] ロシア語で「魚卵」は
[6] 同級生。級友
[8] 五輪真弓の名曲「……よ」
[10] 桜の代表的な品種
[11] サザエもホタテも
[14] 印刷物をとじて
書物の形にします
[15] トランプは自称タリフ……
[16] 運が幸せに向かうこと
[18] ……松たけ味しめじ
[20] 室町時代に中国や朝鮮を荒した日本人の海賊
[22] 70歳の祝い

【ヨコのカギ】

[1] 首都はアンカラ
[4] うそ。にせ。……ニュース
[7] 通ること。一方……
[9] コガネ虫が建てました
[10] 展示会に出した品物を
その場で売ります
[11] ……の行水
[12] 外科医が持つ小刀
[13] きれいな声
[15] 江戸の火消しの目印
[16] マイ……。パト……
[17] 立春後まで残る寒さ
[19] 敵対的買収者に対抗してくれる……ナイト
[21] クジラが……を吹く
[22] 入り交じる。玉石……
[23] アラレちゃんの名字
[24] スエズやパナマの水路



解答欄	A	B	C	D	E	F

カ	ガ	ミ	モ	チ	■	ホ	シ
ケ	ン	カ	■	カ	キ	ゾ	メ
■	タ	ン	ス	■	ア	ン	カ
オ	ン	■	ウ	セ	ツ	■	ザ
ト	■	メ	ジ	リ	■	セ	リ
シ	カ	イ	■	フ	サ	イ	■
ダ	イ	ヨ	ウ	■	ク	ジ	ヨ
マ	ネ	■	ス	リ	ラ	ン	カ

【1月号の解答】
ネンガジョウ

どんどんご応募下さい！

イラスト：安達佳江さん

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「春を感じるとき」です。

春を感じるときは

みまもりおばさん

フキノトウが土から顔を出します。春が来たなとわくわくします。天ぷらにして食べるのが楽しみです。

春の訪れとともに

K・iさん

オオイヌノフグリなど雑草が芽生え、小さな可愛い花が咲き始めると、ああ春だなと感じます。と同時に草取りの戦いが始まります。

弥生3月

引野律子さん

私は20余年松江市観光ボランティアガイドを楽しんでいます。春からガイド再開‼「弥生3月」と聞くだけで春を感じます。ことに今年は松江城国宝指定10周年、NHK朝ドラ「ばけばけ」の撮影、放送が始まります。

松江城や塩見縄手も賑わうことでしょう。先ずは地元のたくさんの皆さんに訪れていただきたいものです。しばらくは行っていないわなんて恥ずかしい、もったいない。百聞は一見にしかず。

弥生3月、桜の松江城は最高です。近くから、とくと、ご覧くださいませ。

冬来たりなば

ハナさん

先日散歩をしていた時にサザンカの植え込みにたくさんのメジロを見かけました。まだまだ寒いけど、春がそこまで来ています。

旅立ち

はなももさん

水辺を散歩道にしています。カモの大群がにぎやかにくつろいでいますが、同じ様な時期にさーっと居なくなります。北の国へ旅立つ様です。春を感じる時です。

晴れ姿

豆ゆりさん

春の訪れはやはり桜の固いつぼみや、梅のつぼみのふくらみをみた時でしょう。けれど今年は孫の卒園式、入学式の知らせです。遠くに住む孫の晴れ姿がみられるのを待ちわびています。

がんばれ！

kichiさん

プロ野球のキャンプインが一早く春を感じます。テレビに映る沖縄や九州の光景を見ると、まだまだ寒い山陰と違って春を感じます。広島Carpがんばれ。

島根の海

成相春枝さん

「板ワカメ」ですかねぇ～。亡き母からのつながりで、島根半島の方から売りにこられます。健康にも良いし、お使い物として特に都会に住んでいる友に大変喜ばれています。

風を感じて

ジョグ子

毎朝ジョギングをしているので、肌に当たる風の冷たさで季節の移り変わりを感じます。春を感じるのは少し冷たさがやわらいできた時でしょうか。

自由投稿

年賀状①

ダイスケさん

今年は年賀ハガキのやりとりが激減したようです。自分でも、以前最も多かった時の20分の1位の枚数になりました。年賀状じまいのあいさつを出したあとで、手紙のやり取りが始まった友人もいます。エネルギーを使った年賀状は何だったのでしょうか。

年賀状②

しつこい凡爺さん

年賀状の挨拶を失礼する人が多くなった。でも私はたとえ一方通行になっても「気持ち」を伝えたい。

今年も健康に

門脇利美さん

昨年は夫婦で人間ドックを受けました。おかげ様で二人共特に異常が無く、ぶじ一年を過ごす事が出来ました。

今年も健康に気を付けて一日一日をすごしたいと思います。

「強い体」に！

こたつむりさん

昨年の健診結果があまり良くなくて…。これではダメだ‼と決意して、自分のおやつを買ったつもりで100円貯金。おやつ代として使っていた分を良い果物代として使うようにしました。すべては〝強い体〟をつくるためです‼

キムタク様

エンキョウさん

今どきの男性のヘアスタイルをツーブロックと言うとか（知人に聞く）。思い切って女性的なソフトなツーブロックにお願いしたら、あのキムタク様みたいな髪型にしてもらい若返りました。

やっと実行できたよ(^^)

にゃんとかにゃるさん

毎月「強い体」のクイズを家族でとくのを楽しみにしています。ですが毎回応募しようとは思っていても忘れてしまっていたので、今回初めて応募できてとっても嬉しいです。この調子で毎月応募できるようにがんばります！

感謝

ビショウさん

2014年12月に手術を受けて10年。毎年12月に検査を受けていますが、異常なしで元気で働いています。先生に感謝しています。

食事、運動、社会参加

みきっぺさん

昨年「フレイル予防」について学習しました。歳を重ね、考えていた事の半分位しか行動が出来なくなりましたが、

・バランスの良い食生活
・運動　・社会参加

を心がけ、健康に過ごしたいと思います。

リフレッシュ

小笹真知子さん

毎月楽しみに「強い体」を読まさせていただいています。

クロスワードクイズや、おたよりひろばや、すこしおレシピなど盛りだくさんの企画で、心も体もリフレッシュしています。

ステキな笑顔

安達斉さん

三十年ぶりに生協病院の方へ出掛けまして、多くの仲方のステキな笑顔が見れて最高でした…。これからもスタッフの方々一同に健康に気を付けてお働きください。

ありがとう

大野春子さん

先日、歯科の前の花壇の草取りをボランティアさん達がしておられました。寒い中頭が下がります。いつもありがとうございます。

天気の良い日は

豊田智恵子さん

後期高齢者となって又1つ年を重ねました。気力・体力・知力がだんだん衰えて行く感じがします。天気の良い日はお出かけをして、友人方と会い、ボランティア活動をしています。自宅で「強い体」を読み、クイズを解くのも楽しみです。

生活習慣が大事

モッチーさん

正月太りにならないように気をつけました。しかし……無理でした。日頃からの生活習慣が大事です。

来年からは…

坂本未來さん

今年のお正月でお年玉はおわり…。来年からはあげる側になる予定です。

異常気象

ネコさん

季節がカレンダーどおりにやって来なくなり、異常気象も世界のあちこちで起きていて不安の多い世の中です。

「おたよりひろば」（5月号）の募集テーマは❶「子どものころの遊び」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

2025年3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↑

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 山　下		宮　廻	
	予約		山　下	宮　廻	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 (再診のみ) 完全予約制 大学医師 (第4のみ)	中　村 ※受付10時まで	大田 (第1･3) (再診のみ)	完全予約制 大田(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（完全予約制）、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			
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