



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員……………31,735人
出資金高………… 1,577,209,000円
平均出資金額…………49,699円
機関紙手配り協力員数…… 1,868人
手配り配布数……………11,760部

9月号

2025年9月1日
No.612



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→



つながって もっと げんきに!

2025年9月～10月

第20回
健康チャレンジが
スタート!

今年の大人チャレンジは
「個人のみ」の実施となります。
(仲間でチャレンジはございません。)

大人ときっずは同じシートを使用し、両面印刷となっております。チャレンジ終了後にシート提出で修了記念品をお渡しいたします。(途中までのシートでも提出されましたらお渡しいたします。)

皆さまのご参加をお待ちしています。

きっずは
小学校6年生まで
が対象です

- 【期間】9月～10月(2か月間)
 - 【参加方法】大人…1か月間以上
きっず…期間中に30回
 - 【提出期限】11月末
- シートのご提出はお近くの運営委員、または職員
(地域担当課)までお願いいたします。



今年も、9・10月の2か月間、健康チャレンジを実施します。
昨年も、一万人以上の方の参加がありました。

今年は、大人チャレンジは個人のみとなりました。期間はきっずチャレンジも同時の実施となります。これまで生協が大切にしている仲間や家族のつながりを大事にしながら、さらに多くの方の参加で、「健康づくり」「つながりづくり」をすすめ、生協の輪を広げていきましょう。

(健康チャレンジ実行委員会 委員長 清水悦子)



健康チャレンジ
マスコット
健康寿命ちゃん

私達も健康チャレンジ
頑張ります!



修了記念品



大人：無熱系
フリースタール
きっず：ルーフ付きアミール
ハンドタオル

※デザインは選べません。ご了承ください。

(大人)

(きっず)



おうちの方とご参加の場合は
表裏でご使用ください。



忌部支部



中央支部



こばと保育園のみなさん



持田支部



(二次元バーコード)

公式LINEにて
暮らしや健康に役立つ情報を
発信中です!登録をお願いします♪

アカウント名「松江保健生活協同組合」 ID「119nyedj」



お問い合わせ先

松江保健生協
地域担当課

健康チャレンジ実行委員会

TEL.(0852)27-3774
FAX.(0852)32-9371

ちよつと氣になる病氣の話

心房細動治療の世界が一変 6月より新技術導入

総合病院 松江生協病院 院長 眞木 高之



当院では、不整脈に対する

カテーテルアブレーションを

2001年より開始し、これ

まで1600件以上の実績を

積んでおります。2008年

からは、心房細動という不整

脈に対するアブレーション治

療を開始しております。心房

細動は、加齢とともに出現す

る不整脈で、70歳以上では10

人に1人が罹患していると言

われて、脳梗塞や心不全の原

因になるものです。

心房細動の根治は、生活の

質の改善や健康寿命の延伸に

寄与するもので、当院では、

毎年70例以上の心房細動に対

し、アブレーション治療を

行っております(それ以外の

不整脈をあわせると100例

以上)。

この心房細動のアブレー

ション治療で、革新的な治療

法が開発され、日本では、

2024年11月から保険診療

となり、2025年6月から

当院でも導入・開始しました。

不整脈は、心臓の筋肉の一部

が加齢によって変性し、そこ

から異常な電気が発生するこ

とにより起こります。不整脈

のアブレーション治療は、変

性して異常な電気を発生する

ようになった心筋細胞を壊死

させる治療ですが、そのため

に、これまで使われていたエ

ネルギーは、高周波(電子レ

ンジで使われている)やクラ

イオ(液体窒素を使用するの

冷凍凝固)と言われるもので、

加熱や冷却により心筋細胞を

壊死させていました。これら

のアブレーション治療は、心

臓に接した他の臓器(食道な

ど)や神経などに障害を与え

る危険があり、その危険を避

けるために、高度の技術と4

時間以上に及ぶ時間を要して

いました。

しかし、この6月から新た

に導入した治療法は、パルス

フィールドと呼ばれる新しい

エネルギーで、高電圧のパル

ス電流を心筋に流すこ

とで、心筋細胞に一瞬

にして小さな孔をあけ

て心筋を壊死に至らす

ものです。心臓に接し

ている他の臓器には影

響を与えず圧倒的に安

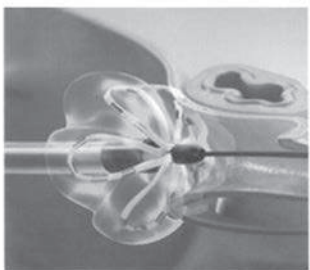
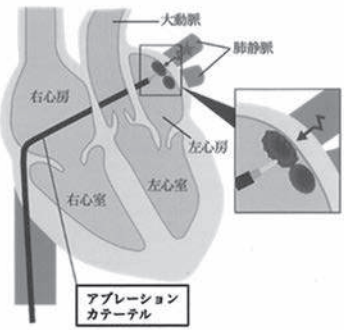
全で、所要時間は2時

間前後と、これまでと

比較して半分以下の時

間で治療が行えるようになり
ました。成功率についても、
これまでの治療法と同等かそ
れ以上と言われています。

最大のメリットは、患者さ
んへの負担が大幅に軽減され
ることであり、そのため、こ
れまではアブレーション治療
に慎重にならざるを得なかつ
た多くの方にも提供できるよ
うになることが期待されると
いうことです。大変画期的な
治療法で、心房細動治療の世
界は一変すること間違いあり
ません。当院は、パルスフィー
ルドアブレーション治療を行
う資格のある、島根県で数少
ない不整脈専門施設であり、
お気軽にご相談いただければ
と思います。



肺静脈出口部に挿入されたPFAカテーテル
© 2024 Boston Scientific Corporation

心房細動を引き起こす震源地
は、肺から左心房につながる肺
静脈という血管内に集中して
います。

肺静脈にパルスフィールドアブ
レーションカテーテルをはめ
込み、高圧電流を流すことで、
一瞬にして震源地を退治して
いるイメージ図



沢山のメカを一度に使いこなし、不整脈の治療を行っています。



レントゲン、心電図、エコーなどで心臓の中にある不整脈の震源地を探り当て、震源地を退治します。沢山の情報を一度に解析する熟練の技です。



全身麻酔下で患者さんに苦痛を与えず、最新の機械を慎重に使いこなし、安全第一で手術を行います。

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

雑賀支部 絵手紙班より



スイマーばあばさん
「ふたご?にんにく」



お米・食品 募集!

フードバンクしまねでは、お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。
食品を12月までにご提供いただく場合、2026年2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。



ご連絡先

「あったか元気便」事務局

松江市西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階
TEL: 0852-67-3088/FAX: 0852-67-6890
ホームページ <https://foodbankshimane.com>



フードバンクしまね
あったか元気便
FOODBANK SHIMANE ATTAKA GENKIBEN

『お米一合運動』に

皆様より温かいお力添えをいただき
ありがとうございました。
引き続き宜しくお願い致します。



延べ218名

お米約130kg

その他食品など多数

訪問診療のご案内

ふれあい診療所

お一人で通院が困難な方、歩行が困難な方、認知症で通院が困難な方など、
私たちがご自宅・施設にお伺いします。



対象となる方

- ご自宅や施設で療養されている方
医師が常駐していない施設に入所中の方
- 1人では医療機関への通院が難しい
- 診療所より16Km圏内の施設にお住まいの方
(詳しくはお問い合わせください)

訪問診療でできる事

- 診察 ●薬の処方
- 採血・検尿・エコー
- 簡単な治療・処置 ●予防接種
- 体調変化時の往診(平日の日中)
- その他サービス相談等



かかりつけ医の診療情報
提供書をお願いします。

申込みの流れ

①お電話

「訪問診療」と
お電話下さい



②簡単な聞き取り



③面談・契約の設定



④訪問診療の 開始



ご利用料金

月1回の1割負担の場合

診察～約900円
管理料～約2000円
交通費～250円

他、必要時検査料等が
かかります

連絡先



FUREAI CLINIC

ふれあい診療所

〒690-0017 島根県松江市西津田7丁目14-21

電話: 0852-23-1111 (松江生協病院代表) 在宅診療部



素敵な笑顔で一枚

7月8日の忌部ななかまどサロンは始終大笑いの1時間でした。最初は恥ずかしさもあつて控えめな発声でしたが、「恥ずかしがらず、思い切り」のかげ声と手拍子に促され、たちまち大爆笑が続きました。「ホ



終始笑顔のあふれる会でした！

と「ハ」を発声しながら息を吐くと、横隔膜の動きが手に伝わってきます。大笑いと同じ動きです。大笑いがもたらす効果は健康長寿。イラツとした気持ちを頭でコントロールするのは難しいけれど、笑う行動で気持ち動かし、笑う行動で、という話に参加者全員がガッテンでした。

(支部長 五十嵐 恵子)

「笑いヨガ」はインド生まれの健康法。理由なくとも笑うことでストレスを分散させ、免疫力を高める…

忌部支部

ホッホッ・ハハハ
イエーイー！まず笑って

7/8

いきいき活動しています！



認知症について学ぶ良い機会になりました

「認知症」のイメージから始まり、「物忘れ」との違い、初期症状や家族、周囲の対応の仕方等を話していただきました。実例も含めて話してもらいとても分かりやすかったです。認知症予防は、毎日楽しく過ごす事、しっかりと噛んで食事をして、たくさん喋り、笑い、体を動かしスト



講師の佐藤由美子さん

レス発散をする事!! 私の実体験から言える事は、本人が出来る事は自分でさせてあげる。そして褒めて褒めて褒めまくる。そうするとお互いが笑顔になります。我が家はそれが正解でした。佐藤さん、ありがとうございました。

(支部長 作野 喜代子)

馬淵支部

「認知症」から学ぶこと

6/28

6月28日、富士見ヶ丘住宅自治会集会所にて認知症学習会を開催しました。

介護医療院虹の介護福祉士佐藤由美子さんを講師にお招きし、会場の椅子が足りなくなるくらい31人の方が来てくださいました。

7月4日福富公会堂で高濱先生・竹田先生をお迎えして、「膝と腰が元氣になりますよ」のテーマで講演して頂きました。高濱先生には、膝と腰の仕組みを図で示して話をしてもらい、竹田先生には腰痛予防体操を実技で、分かりやすく指導してもらいました。今回サロン開設記念企画ということ、又、当日は大変暑く、何人の方に来て頂けるのか

朝酌支部

だんだんサロンの
開催記念企画 大成功!!

7/4



初サロン大成功!

7月4日福富公会堂で高濱先生・竹田先生をお迎えして、「膝と腰が元氣になりますよ」のテーマで講演して頂きました。高濱先生には、膝と腰の仕組みを図で示して話をしてもらい、竹田先生には腰痛予防体操を実技で、分かりやすく指導してもらいました。今回サロン開設記念企画ということ、又、当日は大変暑く、何人の方に来て頂けるのか

不安でしたが、26名の方に来て頂きました。初めは皆さん緊張しておられました。途中お菓子タイムを入れることで緊張もほぐれ、講演後にはたくさんの方が自分の体調について高濱先生に聞いてもらい、その返事をもらうことで安心されたような表情をされていました。講演前には血圧測定、血管年齢の測定をしてもらわれ、実年齢との差について確認されました。



講師の高濱理事長

朝酌支部のサロン名は、地区にだんだん道路の名所があり、ありがたうをこめて、「だんだんサロン」と名付けました。次回サロンを開催いたしますので又お知らせいたします。最後に、高濱先生及び竹田先生には、忙しい中、貴重な時間を作って頂きありがとうございました。

(入江 範雄)

9月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
9/2(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
9/4(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
9/4(木) 10:00~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
9/20(土) 10:00~11:00	法吉/淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量

9月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
9/1(月) 10:00~12:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアーナ東出雲	健康とくらしの学校① 感染症について(要申込)
9/3(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、コーヒー代100円
9/3(水) 14:00~15:00	えがおサロン(古志原東) /上口会館	介護保険学習会
9/5(金) 9:30~11:00	海辺のサロン(千酌) /千酌自治会館	リンパ体験(要申込)
9/8(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	フードバンク学習会・バザー
9/8(月) 13:30~15:00	牡丹サロン(八束) /入江寿集会所	歌おう会
9/9(火) 10:00~11:00	ななかまどサロン(忌部) /交流会館すこやか	ゼジゴンライブ
9/11(木) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアーナ東出雲	目のはなし
9/12(金) 10:00~11:30	あつたかサロン(伯太) /母里交流センター会議室	エンディングノート書き方セミナー
9/24(水) 10:00~11:00	健康サロン(大東) /ねんりんセンター	ヤクルト健康教室② 参加費100円
9/25(木) 10:00~11:30	健康サロンもちだ(持田) /平成会館	健康チェック他
9/27(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
9/29(月) 9:30~11:00	げんきサロン(八幡大門) /よらこい会館	健康チェック、 ヤクルト健康教室(要申込) 参加費300円(全額出資金)

事業所

だより

生協病院
薬剤部

がん薬物療法について

がんの薬物治療は近年大きく変化を遂げています。

1940年代は「殺細胞性抗がん薬」が主流でしたが、がん細胞だけではなく正常な細胞も攻撃してしまうことが大きな問題でした。80年代になり「分子標的薬」（患者さんが持っているがんの目印をめぐって攻撃する薬）が発見され2000年代になるとがんの治療は個別化医療の時代になってきました。さらに2020年代になると免疫の力を利用してがんの増殖を抑える「免疫チェックポイント阻害薬」が開発されました。

現在の癌の治療は患者さんの癌の種類、状態、目印の有無などを総合的に判断してこれらの薬を組み合わせた治療になることが多くなっています。

薬によって「体表面積当たり」「体重あたり」「腎機能」「肝機能」一緒に投与する「薬の相互作用」「副作用の予防や治療薬の提案」など薬剤師が注意すべき点が沢山あります。薬剤部では患者さんにより良い治療を選択して頂けるよう、日々勉強していますので不安な点があればいつでもご相談ください。

(薬剤部 渡部律子)



化学療法のための抗がん剤を混注しています

ふれあい
デイサービス

ちよつとそこまでお買い物



ふれあいデイサービスには、介護福祉士・看護師・作業療法士・等職員15名がおります。

入浴やお食事、訓練や看護ケアなどのサービスを提供する中で利用者様に楽しんで過ごしていただきたいと、様々なお楽しみを計画中です。

そんな中、以前から希望があった買い物外出を7月から実施することができました！

場所はふれあい健康センター1階歯科診療所前に出店されている黒田商店さんです（ちなみにデイサービスは4階にあります）。

これは、職員も以前から叶えたいと思っていた企画で、ご案内を出すたちまちたくさんの方から希望があり喜んでくださいました。



デイフロア内の様子です

「楽しみだわ、嬉しい！何を買おうかな」等と声多数。会話も広がりご家族にとっても「何を買ってくるのか?」「〇〇買ってきて」と頼まれたり、楽しみの1つになられたようです。

日々の生活にちよつとした変化があること、時に新しいことにチャレンジするには勇気も必要ですが、皆さんが笑顔たくさん喜んでくださり、ひと時を楽しむ姿に職員も嬉しくなりました。

空きもあります。見学も随時受けていますのでご相談ください。

ふれあいデイサービス
TEL: 31-8014



小物入れ、かわいく出来たワ



たくさんあって悩むなあ！

介護医療院
虹

避難訓練を行いました

なかった、というハプニングもありましたが、「実際の場面では、入所階

6月18日、「夜間に4階から出火した」という想定で避難訓練を行いました。利用者5名と職員18名の参加に加え、昨年度の市の運営指導で、「災害時に地域の人の協力は必須だが、施設の様子がわからないと困る。訓練の時などに地域の人にも来てもらったらどうか」といった指摘を受けたことで、今回初めて大庭公民館長、ご近所の消防協会の方、大庭消防団の方2名の計4名の方にもご参加いただきました。早々に音響を停止したことで「4階が火災」の放送が流れず、応援職員がなかなか到着し

地帯の方からも、「高齢の利用者の避難誘導は大変だと訓練を見て感じた。できないことも多い中で、やはり訓練を重ねていくしかない」「各階入所者60人はいないので、想像以上に大変」といった感想をいただきました。

今後も地域の方々と連携し、訓練を重ねていきたいと思います。

(防火管理者 山内牧子)



ご参加いただきありがとうございました。

4階職員さんのアイデアで、ベッドに複数乗ってもらって避難



まずは初期消火です



やる方はもちろん、搬送される方も大変！

高齢者住宅 (ふらここ 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」「ないろ住宅」の8月1日現在の空き部屋数

ふらここ
住宅
3室ないろ
住宅
2室

(内1部屋は2人部屋)

お問い合わせ先

介護医療院 虹 池田真由美
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

ふらここ住宅短期入居のご案内

短期入居サービスを始めることにしました。1か月～4か月の入居が可能となりましたのでお知らせいたします。

冬期、夏季の間・リフォーム工事中等々に歓迎します！

☆ご利用期間…1か月～4か月まで
☆テレビは備え付(床頭台にテレビがついたものです)
☆敷金…家賃の1か月分(退去時精算致します)

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をお願い致します。

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)

10万羽

たくさんの折り鶴をありがとうございました



組合員のみさんからたくさんの折り鶴をお寄せいただきました。
平和を願って広島にお届けいたします。
8/6に開催された原水禁世界大会の様子は強い体10月号でご紹介します。



組合員さんが考案された

すしおしび

セロリの クリームサラダ

の紹介



材料(4人分)

- セロリ.....50g
- キャベツ.....100g
- ソーセージ.....30g
- かに風味フレーク.....7g
- スライスチーズ.....1枚
- マヨネーズ.....大さじ2
- プレーンヨーグルト.....大さじ1.5
- こしょう.....少々

塩分
(1人分)
0.4g

作り方・ポイント

- 1 スライスチーズ、ソーセージなどは4～5cmの長さの細切りにする。
- 2 セロリもすじを取ってキャベツも同じ長さの細切りにする。
- 3 ボールに④の材料を合わせ①と②をあえ器に盛る。

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、11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。

しめきり

2025年9月30日

(当日消印有効)

おめでとうございます

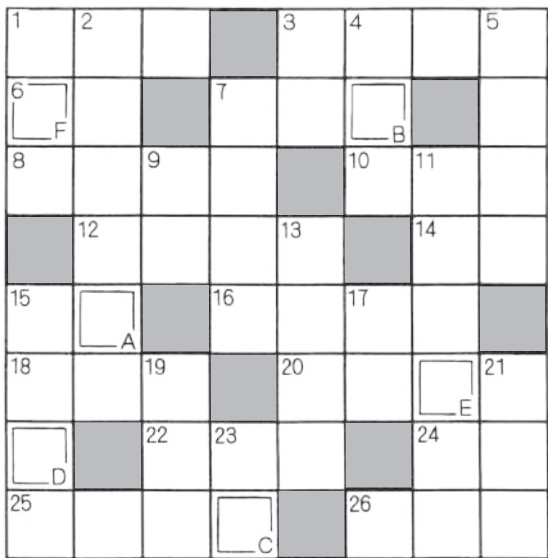
小豆澤和枝さん
安達 俊夫さん
安達 万里子さん
安部 純一さん
飯野 公央さん
池原 三代子さん
石倉 明美さん
石橋 隆幸さん
今井 美子さん
梅木 政志さん
浴 のり子さん
大塚 啓祐さん
落合 清作さん
門脇あや子さん

金崎 厚子さん
加茂 京子さん
河原 彰子さん
吉川 隆博さん
倉内 恵賢さん
実重 明美さん
高井 昭二さん
高木 恵子さん
宅和 博子さん
田中 未希さん
西村 嘉代子さん
野津 慶子さん
引野 千代さん
細田 隆敬さん

堀 博民さん
前田 保子さん
村松 洋子さん
森山 剛克さん
安井 裕治さん
山崎 巖さん
山根 昌芳さん
山本 都子さん
横山 富美恵さん
吉田 純子さん
米田 直樹さん
和田 博子さん
(同姓同名の
場合があります)

7月号の正解と当選者 (40名・50音順)
正解は「センキョケン」図書カードは毎月10日以降に発送します。

206名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.1%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	テ	ネ	タ	ン	ザ	ク
セ	ン	プ	ウ	キ	イ	モ
ダ	タ	ン	ク	サ	リ	
ク	シ	デ	ツ	サ	ン	
ヨ	ウ	イ	ク	カ	キ	
ヤ	ク	ミ	ダ	シ	ユ	
モ	ジ	ス	ニ	カー		
リ	ヨ	ケン	ト	マト		

【7月号の解答】
センキョケン

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】

1 秋の味覚。山梨県が生産量トップです

2 あちこちの病院を

3 ○○○○○にされ、

4 やつと診療

5 災いのことです

6 案内書。○○ブツ

7 「啄木鳥」と書く鳥

8 「翌檜」と書く樹木

9 ベースともいいます

10 引越しのお知らせ

11 短い演劇

12 ギリシャ神話の英雄が

13 矢を射られた○○○腱

14 古代の焼き物

15 わさびやねぎなど

16 香川県の別名は○○○県

17 アニメ映画「もののけ姫」

18 のヒロイン

【ヨコのカギ】

1 劇などを演じる場所

2 陰暦で9月のこと

3 出船の時、鳴らします

4 たやすく訳ないこと

5 コンピューターにも

6 感染します

7 ビールの国と言え?

8 引きます

9 ○○は本能寺にあり

10 五穀の一つ

11 パリは花の都、○○○は

12 霧の都

13 新聞○○○○○○○会見

14 かなり痛いです

15 丑三つ時には寝ている

16 「独活」って読めますか?

17 植物です

18 眠いです。○○○不足

19 昔は店賃と言いました



今月のおたよりテーマ
「私の健康法」です。

プール

藤原多栄子さん
週に2回、3回プールに行っています。元々、右ひざの痛みを軽くするためでしたが、今ではその日の体調を考えながら少しずつ泳ぐ距離を長くしています。

3つのポイント

中脇敦治さん
○定期通院（又は検診）の遵守
○体を常日頃から動かす事（ウォーキング、筋トレ、仕事など）
○趣味を持つて前向きに生きる事

健康生活

87歳のマーチャンさん
よく食べる、よく寝る、そしてよく話すをモットーに生活しています。

ウォーキング

ミルキーさん
私の健康法はウォーキングです。暑い毎日ですので、早朝日陰を探して歩いています。なるべく20分以上歩くようにしています。脂肪燃焼効果が高まるそうですよ！



仕事と休養

岸本幸夫さん
朝食はしっかり食べて、暑くても午前中は外仕事（畑や庭木の剪定等）で汗を流しています。午後は夕方までゆっくり休養です。夏バテ防止になっているようです。

毎日8000歩!!

T・Hさん
私は毎日健康のために8000歩を歩いています。仕事から帰り、寝る2時間前くらいに軽く汗をかくと良いと聞き、それから歩くようにしています。これからのでもできる限り続けていきたいです。

ラジオ体操

立賀明弘さん
2年ほど前から始めたラジオ体操です。ラジオ放送の定刻6時半に間に合うように早起きをして、ラジオ体操をして、ストレッチ運動を体操の後にしています。毎日続ける事で体が軽く、動きやすくなります。

こつこつのは どうでしょう?

豆ゆりさん
無理なく続けられる「ながら体操」です。お風呂の中で「あいうべ」「口内を舌でなぞる」「足の指でじゃんけん」。トイレにすわって両腕の曲げ伸ばし、信号まちで骨盤底筋をひきしめるなど、いかがでしょうか。

季節の移ろいを感じて

武田幸子さん
2週間も早い梅雨明けに大あわての蝉。やっとこの前から蝉の声が聞こえて来ました。いろいろなアイテム使い、猛暑、酷暑乗り切りましょう。

蛭狩り

M・Hさん
六月中旬、雨が強くなる前に蛭に出会えないかと、数年ぶりに夜の散歩に出かけました。ようよう10匹見つけ、何てラッキーと嬉しくもあり、また、昔と比べずいぶん少なくなったなど寂しくも感じました。蛭狩りって死語に近いのでしょうか。

あこがれ

新田 恵さん
若い仕事仲間が思いがけず妊娠したと言いました。「ロッキングチェアにゆられて赤ちゃんのくつ下など編むのが夢でした」とうっとりして。即座に主任が言いました。「止めときない、そんなこと！」私も言いました。「そうだよ、肩がこるだけだよ」「ええーっ」と本人絶句…。

最高の気分!

石倉愛次さん
友達と久しぶりにカラオケボックスへ行き、古い歌ですが、下手でも遠慮なしに大きい声を出して歌い、気分爽快でした。

自由投稿

頑張ったのに…

加藤純子さん
暑さにもめげず、畑仕事を頑張っています。大豆の芽が綺麗に出揃って喜んでいたので、束の間、鹿にすっかり食べられてしまいました。初めての事にショック。中々立ち直れません。

戦後80年

引野律子さん
昭和20年7月2日、島根半島の北山山中に墜落して亡くなった海軍の人達の慰霊碑が墜落現場を望む出雲市大社町の神光寺墓地の一角にあります。毎年関係者が慰霊祭をされています。今年も戦後80年ということもあり、私も今年は参列して冥福を祈ってきました。

願いをこめて

花の娘さん
今回はメガネをかけて一人で折った鶴がダンボール箱に5000羽程ありました。今年もまた一人で時間を作り朝早く、又、夜遅くまで平和を願いながら繋ぐ事が出来ました。

あのレシピ、 作ってみました!

花咲ひろ子さん
7月号のすこしおレシピ紹介のふりかけ作ってみました。簡単ですし、美味しい。毎日のお弁当におにぎりを持って行っています。おにぎりとい良いコンビです。

オクラ

ばあばあさん
孫が学校で「オクラ」を育てると言い、「ばあばあ、出来たら欲しい?」って聞いてきたので、「ばあばあも欲しいな。ねばねばで栄養があり美味しいよね。沢山出来たらいいね」って言いしました。そしたら本当に持って来てくれました。1本。ごまあえにして主人と半分ずつ食べました。やさしい気持ちがあうれしくて、一段とおいしかったです。

旅先で

山崎まるむさん
先々週、広島県の東西を移動する観光船シースピカに乗りました。揺れもなく快適で、瀬戸内の歴史や文化に感動しました。



イラスト: 安達佳江さん



イラスト: 佐伯紀代子さん

「おたよりひろば」

(11月号)の募集テーマは

①「今年のうちに

やりたいこと」

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

生協東出雲福祉センター

●生協東出雲がおデイサービス ●生協東出雲居宅
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

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	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第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 濱田		眞木薫	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
腎・透析科						吉野	
脳神経内科			岡田 (受付午前10時まで)	完全予約制 大田 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中村 (受付午前10時まで)	大田 (第1・第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前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		大学医師		大学医師 (9:30～)		非常勤医師	
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 (受付午前10時まで)		高梨		藤原			
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

午後診療 完全予約制※耳鼻咽喉科を除く							
		月	火	水	木	金	土
内科	予約		濱田	眞木薫	濱田		
	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					完全予約制 富澤		
耳鼻咽喉科		仙田	耳鼻咽喉科の午後診療は月曜日のみ ○診療／15:00～ ○受付／14:30～16:30				

夜間診療 (火曜日) 完全予約制		○診療/17:00～ ○受付/16:30～18:00					
内科			脳神経内科				

※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: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: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。

20259

外来診療のご案内

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。

猛暑がつづいております。是非お飲み物をご持参ください。

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 8:30～17:00 第2・4土曜日 8:30～12:00

・新患の方は、ご相談ください。

・耳鼻咽喉科と内科以外は当日予約できません。

・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→

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)
予 約／13:30～15:30 (月・火曜日)
○受付 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。

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

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00～12:30 (月～土)	14:00～16:30 (月～金)	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。

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。