



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員……………31,690人
出資金高………… 1,567,360,300円
平均出資金額……………49,459円
機関紙手配り協力員数…… 1,870人
手配り配布数……………11,738部

10月号
2025年10月1日
No.613



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→



「つながりづくり」と「新しい仲間づくり」で
松江保健生協を大きくする月間

楽しい 元気に くらしに役立つ 企画を開催中!

つながろう! ひろげよう!
ともにつくろう!
協同のわ

組合員
加入
受付中

出資金
増資
受付中

2025年度
生協強化月間

10月1日(水)～12月29日(月)

見逃せない! 月間キャンペーン

- 新規組合員加入+新規だんだん出資
- 新規だんだん出資申し込み
(既存組合員さんが積み立て)
- すでにだんだん出資をされている方の増額

だんだん出資は
年6回以上が
対象となります

いずれかの対象者には…

①骨密度

②MRI(脳)

③予防接種

健診や各種予防接種で使えるお得な

割引チケットセットをプレゼントいたします♪

詳細につきましては職員へお尋ねください。



虹色の旗のもと、健康と平和を…
松江保健生協に
お集まりの皆さん、お元気ですか。



組合員活動委員会
委員長 原 健二

戦後80年の節目に際し私たちは、平和こそ生命と健康を守る土台であることを再確認し合いたいと思います。
健康づくりと仲間づくりを共にがんばりましょう。

10月の青空健康チェック開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
10/4(土) 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
10/17(金) 10:00～11:00	山代/ホック山代店	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
10/20(月) 10:00～11:30	法吉/淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量
10/24(金) 11:00～12:00	伯太/JA伯太支部前	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力
10/26(日) 10:00～12:00	東まつばら/津田公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足指力

10月のサロン開催予定

日 時	名 称(支部)/会 場	内 容
10/1(水) 13:00～14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	茶話会・健康チェック (お茶代100円)
10/6(月) 10:00～11:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアイーナ東出雲	東出雲の水害対策について (無料 どなたでも)
10/7(火) 10:00～11:00	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	出雲弁落語 中屋ごんべえ (参加費200円)
10/10(金) 10:00～11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	かんべの里(語りべ)・野菜バザー
10/10(金) 13:30～15:00	牡丹サロン(八東) /入江寿会館	モルック
10/14(火) 10:00～11:00	はっぴいサロン(古志原) /香南台集会所	終活支援ノートの活用について (参加費100円)
10/14(火) 10:00～11:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館・交流会館すこやか	検査の話
10/15(水) 10:00～11:00	いぶやサロン(揖屋西) /西揖屋集会所	お菓子の学習会(お茶代100円)
10/16(木) 10:00～12:00	サロンスマイル(法吉) /淞北台自治会館	リンパ体操(申込制)
10/21(火) 13:30～15:00	夕陽サロン(乃木第一) /浜乃木公会堂	モルック体験会(無料)
10/25(土) 9:30～12:00	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康麻雀・脳トレ
10/31(金) 10:00～11:30	水辺のサロン(本庄) /本庄公民館	リンパ体操(申込制)

どなたでも参加できます! お問い合わせは地域担当課まで! TEL(0852)27-3774



(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」



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

いただいていません

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。



ちょっと気になる病気の話

せん妄について



松江生協病院 メンタルヘルス科 医師 富澤 治

はじめに

せん妄は、急に意識がぼんやりして、混乱したりする状態で、認知症とは違い、比較的短期間で起こり、適切な治療で回復することが多いのが特徴です。

昼と夜が逆転したり、今

いる場所や時間がわからなくなったりします。家族を別の人と間違えたり、実際にはいない人や物が見える

と訴えることもあります。普段おとなしい人が興奮したり、逆に活発な人がぼんやりして反応が鈍くなる

なぜ起こるのか

身体の病気（肺炎、尿路感染症、脱水など）、手術後の身体への負担、薬の副作用、入院などの環境の変化などが誘因です。特に高齢者には起こりやすくなります。

簡単に言うと、一過性に「寝ぼけた」ような状態になるということです。寝ぼけていると自分が何処にいて、何をしているのか、今

昼なのか夜なのか分からなくなります。分からないので周囲からいろいろ言われたり、指示されると戸惑ったり、何かを強いられると興奮したりします。しかしその後また寝て次に起きた時には（「寝ぼけている」ので）そのことを忘れていたりします。

治療と対応

患者さんには安心できる環境を作り、家族の写真を置いたり、時計やカレンダーで時間や日付がわかるようにします。興奮が激しい場合は、安全のために薬を使うこともあります。大切なことはせん妄は「一時的な混乱状態」であるということです。家族は患者さんを責めず、優しく声をかけて安心させることが重要です。

最先端の研究で言われていること

一般の方にはわかりにくい面もあるのですが、重要なことなので最先端の研究で言われていることを紹介

します。

脳の「神経細胞」にミクログリアという免疫細胞があり、神経細胞の健康維持において重要な役割を果たしています。例えば、死んだ細胞や病原体を除去したり、炎症反応を調節し、感染や損傷に対する防御反応を担っています。

しかし一方で脳に損傷や病気が生じると、ミクログリアは損傷部位に移動して炎症を起こします。そこで過度に活性化されると神経細胞に有害な物質を放出し、アルツハイマー病やパーキンソン病などの進行に関与することもあります。このようにミクログリアは神経細胞の保護者として機能する一方で、状況によっては神経細胞に害を与える可能性もある、複雑で重要な細胞です。

ミクログリアの活性化による神経炎症は、せん妄の重要な準備因子として認識されて来ています。慢性的な炎症状態にある脳は、感染、手術、薬物、代謝異常などの急性ストレス因子に対してより敏感に反応し、わずかな誘因でもせん妄を発症しやすくなります。高齢者や認知症患者ではミクログリア活性化が既に亢進していることが多く、これがせん妄発症リスクの高さを説明する一因とされています。

このため、抗炎症治療やミクログリア活性化の抑制が、せん妄の予防や治療戦略として注目されています。メラトニンに作用する新しい睡眠の薬や精神安定剤に、このミクログリアを介した炎症を抑える作用があることが分かっています。一般の一部の人たちの中には「睡眠の薬や精神安定剤」というだけで「身体に悪いので飲まない方がよい」と主張する人がいますが、科学的に正しい知見を理解して健康を維持することを推進していただきたいと思っています。



75周年にむけて

松江保健生活協同組合

ゆるキャラ制作決定!!

お好きな紙に①～③全部でもいずれかでもご記入の上、下記応募先へご送付ください。

皆さまのアイデアをお待ちしております

①イラスト・イメージ

自由にイラストを描いてください。全身像でも、目だけ、手だけなど一部分だけでも構いません。※必須ではありません。絵が好きな人、得意な人はぜひ!

参考:出雲医療生活協同組合「イートくん」



②特徴

トキのキャラクターがいい、ハートをどこかにいれてほしい
△△をモチーフにしてほしい、○○を手にもってほしい、□□っぽい感じがいい など
キャラクターの特徴になることを何でもご自由にお書きください。
絵を描くのは苦手な人はこちらに!。

③その他 (ゆるキャラへの思い、名前の案、要望など何でも!)

応募の詳細については、下記までお問い合わせ下さい。

応募先 〒690-8552 松江市西津田8-8-10
松江保健生活協同組合ゆるキャラ制作実行委員会

締切

11/14金まで

お問い合わせ先 事務研修委員会 ゆるキャラ制作実行委員会
TEL.0852-22-0723(古川)



【お詫びと訂正】2025年8月1日発行の機関紙「強い体」記事内容の誤りについて

いつも機関紙「強い体」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。この度、8月号2頁の記事に誤りがございました。読者の皆様にご迷惑をおかけしましたこと、心よりお詫び申し上げます。正しい情報は、以下の通りです。

【訂正箇所】記事名:「心の健康について」のイラスト左側例示部分の文章
誤:「吐く息2秒で吸う息4秒。吐く息3秒で吸う息6秒など。」
↓
正:「吐く息4秒、吸う息2秒。吐く息6秒、吸う息3秒など。」

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 【接種開始】10月1日(水)

◎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。

ちよつと氣になるカラダの話

更年期について

松江生協病院 女性診療科

医師

戸田

稔子



更年期は我慢せず、快適な生活を

ホルモン補充療法と漢方でもっとラクにもっと前向きに過ごしましょう

50歳前後になると、多くの女性が「更年期」と呼ばれる時期を迎えます。顔がほてる、汗が止まらない、気分が落ち込む、眠れない……。これらはすべて、卵巣から分泌される女性ホルモン（エストロゲン）が急に減ることによって起こる症状です。

「年齢のせいだから仕方ない」「我慢するしかない」と思われる方も少なくありません。しかし、これは病気でなく「治療できる体の変化」です。我慢を続けることで生活の質が下がり、心身の健康を損ねてしまうこともあります。

ホルモン補充療法（HRT）の2つの大きな効果

更年期の治療にはいくつかの方法がありますが、そ

の中心となるのがホルモン補充療法（HRT）です。減ってしまった女性ホルモンを必要最小限量だけ補う治療で、次の2つの効果が期待できます。

①つらい症状を和らげる

顔のほてりや発汗、気分の落ち込み、眠りの質の低下など、更年期特有の症状を短期間で改善します。

②老化のスピードを遅くする

女性ホルモンは骨を丈夫に保ち、血管や脳、皮膚の健康にも深く関わっています。女性ホルモンが減ると、骨密度低下や動脈硬化、皮膚の乾燥や認知機能の低下などが加速してしまいます。HRTはこれを防ぐことで、健康寿命を延ばし、将来の骨粗しょう症や認知症を予防することが期待されています。

開始するタイミングが大切です

HRTは誰でもいつからでも始められるわけではありません。閉経の直後からおおむね10年以内に始める

更年期の症状をチェック!

症状の程度（強、中、弱、無）に○をつけ、合計点で自己採点します。半年～1年後に再度チェックして変化を確認しましょう。

	症状	強	中	弱	無	点数
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、どうきがする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点						

漢方というもう一つの選択肢

「もう私は対象外なのかしら」と感じられる方もいらっしゃると思います。そんな時に役立つのが漢方療法です。漢方には体質や症状に合わせて多くの処方があり、不眠や気分の落ち込み、冷え、関節の痛みなど、加齢とともに出てくる幅広い症状に対応できます。

私は漢方専門医として、HRTが適応とならない高齢の方や、ホルモン治療に不安をお持ちの方に、漢方を取り入れた治療をよく行っています。副作用が少なく、長く続けやすい点も魅力です。

我慢せず、一歩を踏み出しましょう

更年期は誰にでも訪れる自然なライフステージですが、つらい症状を我慢する必要はありません。適切な時期にHRTを取り入れることで、前向きで快適な生活を取り戻すことができます。すし、HRTが適応外となった後も漢方や生活習慣の工夫で改善できることはたくさんあります。気になる症状がある方は、ぜひ一度女性診療科にご相談ください。

判断基準

強：症状が強く、日常生活に支障をきたす
中：症状がある程度あり、生活する上で気になる時もある
弱：症状が時々ある
無：症状が全くない

評価表

更年期指数の自己採点の

0～25点
26～50点
51～65点
66～80点
81～100点

異常なし
食事、運動に注意
更年期・閉経外来を受診
長期の計画的な治療
各種の精密検査、長期の計画的な対応

高齢者住宅（ふらここ なのいろ）

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」「なのいろ住宅」の9月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 満室御礼

なのいろ住宅 1室 (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

10月 オレンジカフェ「なののはな」

OPEN

日時 10月26日(日) 午後2時～

会費 100円(お茶代)

場所 ふらここ住宅喫茶室 (松江市佐草町458-1) *場所の変更があるかもしれません

お申し込み先 高齢者住宅ふらここ
TEL.0852-24-1212 (担当池田)
日曜・祝日・夜間対応 080-6323-8482 (池田)

認知症の人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をオープンしています。

オレンジカフェなののはな事務局

松江保健生協 介護医療院虹(坂本)
ふらここ住宅(池田)・生協病院(太野垣)

いきいき活動しています!



様々な活動に取り組んでいます

私達は13年前に8人
でハナミズキ班とヤマ
ボウシ班を結成し、毎
月1回日曜日に合同班
会を開催しています。
テーマはおしゃべり
をしながら、
手作業を楽し
むです。まず
血圧測定をし
た後、布花作り、
パッチワーク、
編物、写経、塗
り絵、折鶴等
自分がやりたい
事をして、和気
あいあいと楽
しく交流を続
けています。

安来第一支部 ハナミズキ班と ヤマボウシ班の活動

8/17



東京ブギウギ♪

なないろ住宅 新班結成

7/4

7月4日(金)なないろ
住宅の同居者さん18名で新
しい班を結成しました。

この日は、地域担
当課の職員さんと
大庭支部の運営委
員さん2人が来ら
れ、1人1人順番
に骨密度を測定しました。
骨密度測定の機械は手首
で測る新しいものになって
おり、以前の足で測る機械
に比べて靴下を脱ぐ必要も
なく、とても簡単に測定出
来ました。結果を見ては
『Cだがん。いいの?悪い
の?』『あつだーん!私も
C!』と結果に一喜一憂し
ながらも、AとEの5段階
評価で、ちょうど真ん中
らいの方が多く、みなさん
ほっとひと安心。これから
も定期的に骨密度検査を実
施し、骨の健康を守って健



骨密度測定の結果にドキドキ

やかに過ごしていただ
きたいと思います。
骨密度を測定するの
と同時に並行して懐かし
の昭和ソング(東京ブ
ギウギ♪)を歌ったり
踊ったりしました。虹
の職員も一緒に参加し、
皆でわいわいと大盛り
上がり。また、楽しい
企画でなないろ班の皆
さんと元気に活動して
いきたいと思います。
(介護医療院虹 森脇)



時々、メンバーのご
主人やお孫さんが参加
される日もあります。
皆で持ち寄った手作
りおやつ等で茶話会を
して、日頃の情報を交
換し合うのも、楽しみ
の一つです。今日はお
しゃべりに花が咲き過
ぎて、あまり手が動か
なかつたという日もあ
りますが、楽しい時間
を一緒に過ごすことを
目標に、これからも班
会を続けていきたいと
思います。
(ヤマボウシ班 成相)



夏の涼を求めて

私たちの班は、3人のメ
ンバーで活動しており9月
でちょうど結成して1年に
なります。1年を振り返れ
ば、山登りやジビエパー
ティ、パエリア
を作って食べる
会など色々な活
動をしてきまし
た。メンバー全
員が月1回の班会をとって
も楽しみにしています。7
月の班会では、メンバーの
方から避暑地へ行こうと提
案があり、出雲市の「八雲
風穴」に行ってきました。
天然の冷蔵庫といわれてい
る場所で、風穴から冬季の
冷えた外気が吸い込まれ、
地下の岩石が著しく冷却さ
れることで、春から夏にか
けてとても涼しい場所と
なっているそうです。風穴
に入った途端に室温5℃の
冷気で火照った体が冷えて
最高の気分でした。その後

古志原西支部 ジョージ班の 活動

8/17

は、体が冷えたところで
ラーメンとソフトクリーム
を食べ、大満足で帰路につ
きました。帰路の途中にパ
ワースポットで知られてい
る須佐神社に寄り、樹齢約
1200年の御神木「大杉」
を参拝しました。たくさん
パワーをもらったので、身
も心もパワー全開で今年の
この暑い夏を乗り切ってい
けそうです。秋には鳥取三
朝町にある三徳山投入堂参
拝登山に行きたいねと計画
しています。その為にも
日々体を動かし、足腰を鍛
えて今後も長く続けられ
るように班会を通して元氣
で楽しく活動できたらと
思っています。
(古志原西支部 出川 壽子)



参加者の皆さんはじつとバイロンさんの手元を見つめていました

7月31日、宍道支部
は来待の改善センタ
ーで、バイロン北野さん
をお招きし「マジック
ショー交流会」を開催
しました。
手品の種明かしをし
ようと、みんなで目を
皿のようにして見てい
ましたが、手や指の動
きが速く、まったくわ
かりませんでした。バ
イロンさんは「80歳で
す」とご自身で紹介さ
れた後、司会から道具
の片付けまですべてを

宍道支部 マジックショー交流会

7/31



バイロンさんより
マジックの伝授

一人で手際よくこなさ
れていました。
さらに、私たちに
新聞を使った手品を教
えてくださり、笑いが
絶えない楽しい時間と
なりました。
「年齢なんて関係な
いですね!」80歳で
これほど素晴らしいマ
ジックを披露されたバ
イロンさんの姿を見
て、心からそう感じま
した。この気持ち、皆
さんにも伝わりませう
ね?
そこで一句、
手品して 大いに笑い
暑気払い
(宍道支部
伊藤世始子)

第37回『戦争体験を語り継ぐ集い』

日程 2025年 12月6日(土) 入場料無料
13:30~16:00

場所 さんびる文化センター(プラバホール)
2階「大会議室」

第一部
講演
第二部
朗読劇

主催:「第37回 戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会
・松江保健生協・新日本婦人の会・松江民主商工会・島根県教職員組合
生協しまね(協力)島根大学生協

お問い合わせ 松江保健生協・地域担当課 太田翔平 TEL:090-5704-0346

事業所

だより

生協病院
MEセンター

臨床工学技士について

臨床工学技士（りんしようこうがくぎし）は、病院で使われる医療機器、主に生命に関わる機械の専門家です。他の医療スタッフと一緒に働きながら、命を守るための機械を操作・管理する大切な仕事をしています。

を扱います。これらの機械が正しく動くように、点検や操作を行います。機械が止まると命に関わることもあるため、責任のある仕事です。でも、その分やりがいも大きいと言えます。

たとえば、腎臓の代わりをする透析装置や呼吸をサポートする人工呼吸器など

生協病院の臨床工学技士は、地域の透析医療の受け皿として機能させるために、透析室へのスタッフ配置の増員、治療に使う機器の整備に力を入れています。

また、超音波を使って透析患者様の命綱とも言えるシャントという特別な血管の血液の流れや、血管の形を調べています。

早めにより異常を見つけてもらえるので、透析トラブルを防ぐことが出来ます。今後も地域医療のため、力を尽くしていきたいと思っています。

(内田)



シャントエコー 風景



透析機器点検 風景

介護医療院
虹

HUG(ハグ)って最高！

介護現場の業務改善と身体的負担軽減を目的とした、島根県介護テクノロジー定着支援事業の補助金を活用し、コンパクトな移乗介助用リフト「HUG」(ハグ)を導入しました。

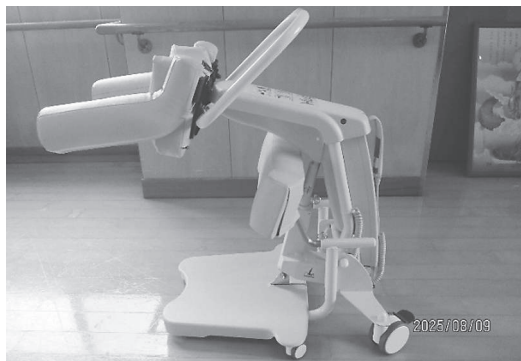
導入前は、利用者の移乗支援は職員のマンパワーのみが頼りでした。食事・排泄・入浴等生活全般に渡り移乗支援は多くあり、職員の身体的負担は大きく、腰痛の不安を常に抱えている状況にありました。

HUG導入後職員からは「腰が楽になった」「HUGのおかげでAさんは車椅子

に座れるようになったわ」等の声が多く聞かれ、利用者からは「膝が楽で良かった」「アレ(HUG)に乗りたい」等好評です。膝の拘縮で諦めていたトイレでの排泄を、HUGを使用したことで継続可能になった利用者もいます。

HUGの導入で、職員の業務改善だけでなく、利用者の「生活の質維持向上」に繋がっていると実感しています。ホント、HUG(ハグ)って最高！

(介護医療院 虹4階
介護主任 佐藤由美子)



乗介助用リフト「HUG」

東出雲えがお
デイサービスえがおデイ
サービスの
夏野菜作り

東出雲えがおデイサービスでは、今年も利用者の皆さんと野菜作りをしました。例年のプランターではなく、玄関横の一角を耕して小さな畑作りから始めました。

利用者さんと一緒にホームセンターに苗の買いに行き、植え方や肥料のやり方など教わりながら、ピーマン、ミニトマト、ナス、ピーマン等を植えました。成長の段階を皆さんが気にかかれ収穫を楽しみにされました。何人もの野菜作りの方のご指導のもと野菜達は、次々と出来まし



と野菜達、朝採れのそれらは、籠に入れられ皆さんに披露された

後、当日の昼食やおやつに調理され登場しました。調理も皆さんに加わって頂き、美味しく頂くことができました。

野菜作りは、沢山の皆さんが携われるとても楽しい作業でこれからも、続けていきたいと思っています。

東出雲えがおデイサービスの名称は、診療所の閉鎖後利用者の皆さんと職員で一緒に考えて決めました。その名前の通りいつも、えがおが一杯で元気になれるデイサービスを目指し職員一同これからも頑張りたいと思います。

(東出雲えがお)

デイサービス 福頼

まちづくり
委員会原水爆禁止
世界大会に参加して

8/6

被爆80年の節目に広島を訪れたいと思い、現地参加の仲間に加えて頂きました。到着後、皆さんから託された10万羽を超える折り鶴を献納するため、平和公園へと向かいました。元安橋の上から広い川面を見下ろして、この川が何千もの遺体であふれた情景のむごたらしさを思いました。

最後の登壇では、次世代と子ども達が色々なタペストリーを掲げてステージいっぱい広がりしました。大阪の大学生が、「次の世代に平和の希望と行動する勇気を手渡すために、仲間と共に学び、声を上げていく。」と力強く発言。私も、人とのつながりを大切に行動し、平和のバトンを次世代に手渡していきたいと思っています。世界大会に送り出して頂き、本当にありがとうございました。

(まちづくり委員会
向田真由美)

ヒロシマデー集会では、いろいろな国、組織、年代の実に多彩な方々が登壇して発言されました。核抑止力を主張し、対立と分断をおおきく、戦争準備を進める世界の情勢に危機感を持ち、核兵器禁止条約を希望の光とし今こそ核兵器廃絶を、共に平和への道をと

生協病院の周りをキレイに！
生協キラキラデー
清掃ボランティア
大募集！

10/31(金) 雨天中止

14:00～15:00

生協病院の新入職員さんと一緒に清掃ボランティアに参加してみませんか？

集合場所 ファーマシー薬局前

持ち物 動きやすい服装と靴、帽子、軍手、
火ばさみ(あれば)、飲み物、タオル

申込締切 10/20(月)迄

主催:松江保健生協 まちづくり委員会

お問い合わせ・お申し込み 地域担当課 太田
TEL:090-5704-0346、0852-27-3774

お米・食品 募集！

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。
2026年2月以降の賞味期限があれば大丈夫です。生鮮食品や酒類は不可です。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



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>

生協病院にファミリーマートができました

このたび、病院内にファミリーマートがオープンいたしました。お弁当や飲み物はもちろん、日用品もご用意しています。ぜひご活用ください。

組合員さんが考案された
すこしおしシピ

ぶっかけ牛うどん の紹介
スペシャル



材料(4人分)

冷凍稲庭うどん……………400g(2袋)
牛丼レトルト……………240g(2袋)
うずら卵……………4個
ミニトマト……………4個
冷凍オクラ……………適量
きざみのり……………少々

塩分
(1人分)
2g

作り方・ポイント

- 1 うどんを熱湯にくぐらせる。
- 2 牛丼レトルトを袋のまま熱湯で温める。
- 3 ①と②を1/4にし、それぞれ丼に入れる。(うどん、牛丼レトルト1袋を半分)
- 4 ミニトマトを半分に切り、オクラと一緒に③の上に飾る。
- 5 うずら卵を真ん中に割ってのせ、きざみのりをかける。

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、12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10月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

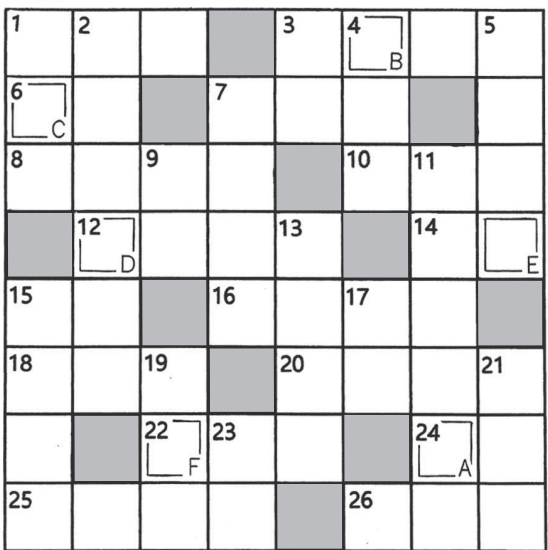
青木 健司さん
浅井 幸子さん
安達 愛子さん
石倉 真知さん
石飛 和子さん
井上 幸枝さん
井上 寿美子さん
井原 文枝さん
植出しのぶさん
大西 志都子さん
大西 良三さん
大野 春子さん
小川 はるきさん
小倉 晴美さん

小笹 豊次さん
金山 淳也さん
狩野 和子さん
古浦 高代さん
佐々木義昭さん
下田 啓子さん
曾田 幸子さん
高尾 繁盛さん
高橋 桂子さん
竹下 孝子さん
田中 廣さん
坪上紀美子さん
戸屋 栄子さん
永島 玲子さん

中橋 健さん
服部 弘子さん
日野 文子さん
福島 文枝さん
細川 慶子さん
堀内 靖久さん
馬庭 陽子さん
三島 雅幸さん
三代 貴子さん
美多 千里さん
宮本 邦子さん
米田 月渚さん
(同姓同名の
場合があります)

195名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.9%)

●8月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ネツタイギヨ」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

ヤ	マ	ノ	ヒ	ウ	ナ	ギ
カ	ン	ナ	ツ	マ	ツ	リ
タ	シ	ツ	ウ	ミ		シ
	ヨ	ウ	カ	イ	サ	ヤ
ヒ	ン		ワ	ン	タ	ン
ロ		ト	ウ		ネ	グ
シ	メ	ン	ソ	カ		ラン
マン	ガ		イ		ラ	スト

【8月号の解答】
ネツタイギヨ

どんどん
ご応募下さい！

23 21 19 17 15 13 11 9
落語などの演芸場
よく考えないで軽がるしく
引き受けること
神仏に誓う○○○○文
10月第3日曜は何の日？
太平○○。大西○○
外から帰ってガラガラ
油あげ。○○○ずし
○○より証拠

26 25 24 22 20 18 16 15 14 12 10 8 7 6 3 1
虎の威を借る○○○
○○○○は嫁に食わずな
○○アウト。○○ダン
角切りの豚肉を使った
中華料理の一つ
香辛料の「ペッパー」
赤塚不二夫漫画の「シエー」
でおなじみのキャラクター
何人かで書いた書画
松本清張作「○○の器」
○○たけ。○○虫
にが笑いのことです
「正答」の対義語は？
ニワトリを飼育します
ギャラリのことです
「同じ○○のむじな
小説などの女主人公
ミステリー。○○小説

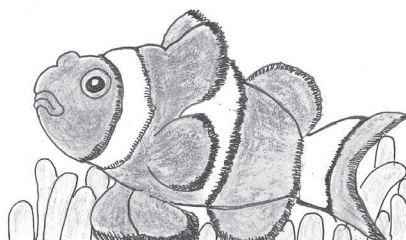


イラスト:三代淑子さん



二重ワクの文字を、A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに？

クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント

図書カード
BOOK CARD



子どもの頃の家族総出の稲刈りです。機械化は進んでおらず子供ながら鎌を使い、一束一束刈ってわらで結び手伝ったものです。刈った後は「ハデ干し」稲を干し終わった後、首のあたりがかゆくなった事も思い出です。昭和30年代どこの田んぼでもみかけた光景です。お手伝いするのがあたり前の頃でした。

実りの秋

ガモちゃんさん

秋には秋の息吹が詞を創り、野辺の草木に語らい夕焼け空にご挨拶

豊かな秋

竹崎 進さん

秋と言えば、身体に涼しい健やかさを、自然には豊かな実りと豊漁で、生活を豊かなものしてくれます。

会員さんの笑顔も明るく、わが家も笑い声に包まれて、庭に咲く草花のように、にぎわいを醸し出してくれます。秋って歌えますね。(愚進)

今月のおたよりテーマ

「秋といえば」です。



ひろば

秋と言えば

Leeさん

一番の楽しみは「栗ひろい」です。毎朝ウォーキングをしながら、少しずつ拾い、たまったら皮をむいて栗ごはんにします。毎年皮をむいた栗を皆におすそ分けして喜ばれます。

自由投稿

黒ニンニク

石原榮子さん

黒ニンニクは身体にいいと聞き作ってみました。臭いが無く甘くおいしいのが出来ました。一日一〜二片食すといとか。

炊飯器に新聞を敷きニンニクを二段。そのニンニクを新聞で包むようにし保温で十日〜二週間。毎日一回ニンニクを上下にする。二回目の出来上がりを楽しみにしています。

地元の花火

豊田文男さん

猛暑の中、あちらこちらで夏祭りの様子が聞かれます。当町内でも小さいながらも中海の岸辺から花火が上がりまします。仕事の都合で見に行けず残念ですが、今年も平和な日々が続きますようにと願わずにはいられません。

巣立ち

本常明子さん

今年はツバメ4羽生まれましたが悲しい親鳥の姿がありました。しかし残された2羽はエサがすっかりもらえて、あつという間に大きくなり巣立ちました。世の中です。

迷い猫

三隅勝弘さん

我家にねこがまよい込んで来ました。あまり鳴くので、かわいそうにとキャットフードを与えたら、居着いています。生魚が鼻先にあっても知らん顔!!昔のねことは大違いです。

めだか

あんさん

めだかをかっています。昔からいるそばくめだかが好きです。水草や水れんなども一緒に水れん鉢でそだてているので、花も咲き見ているといやされます。

見慣れぬ木

安立眞實子さん

畑に一本の見慣れぬ木が生え、切ろうと思つてたところポポーの実が。今は皆様に配る程。昨年は沢山の実は、今年は実のつきが悪いです。

おいしいお米を

モッチーさん

日本のお米を食べ続けたい。これが願いです。生産者と消費者が納得のいくシステムが必要です。

安心できる世の中に...

中村登美子さん

この近年地球温暖化がすすみ、年も取るせいもあり、今年の夏は1日中暑く、最近散歩もできない状態になっています。災害もあつちこちで毎日のようにニュースになり、いつ誰の身にでも起こりうる事で心配しています。政府の政策も選挙の時ばかり頭を下げてお願いされるけど、当選すると自分の身を守るだけのように感じます。物価高で年金生活者もとても生活を維持する事は困難です。貧富の差は増々大きくなって子育て世代もとても大変だと思ひます。早く良い世の中になるのを願うばかりです。

心の健康について

元上祐子さん

私のリフレッシュ方法は、
○花、野菜を育てる
○コーヒーを飲む
○友だちとしゃべりまくるです。

静寂に包まれて

うさみみさん

お寺の座禅会に参加しました。椅子を借りたので足は大丈夫なのに、やっぱり今回も雑念だらけです。でも改めて深い呼吸の大切さを感じ、自分の身体に感謝する時間でした。静寂に包まれて本当に良かったです。

旧ふらここデイサービスのスペースについて

ふらここデイサービスの跡地は、現在、フードバンクしまねの倉庫兼仕分け作業スペースとして活用されています。生活に困窮されている方々への支援のため、生協とフードバンクが連携し、誰もが安心して暮らせる地域づくりに取り組んでいます。



笑顔まつり開催決定!

日時 11/13(木) 10:00~12:00

職員主催のバザーや健康づくり委員会の出店など続々決定! 詳細は次号にてお知らせします。

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

平仁司さん(望遠山瀑布)

飛流直下三千尺

泰子どこ 待てど待てど 母かなし

鶴子さん

灯を消して 本を閉じれば 虫の声

「キアさん

予想図の 列島は赤 酷暑なり

山崎富美子さん

秋の旅 バスの窓辺に立ち上る 奥飛騨の霧は湯けむりのごとし

宮廻恒雄さん



スーさん 「テーブルクロス」



りちゃんさん 「ペットボトルの蓋が簡単に開くよう」



八雲西支部 坂本節子さん 「アヒルになりたかったきゅうり」

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		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。

202510

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。

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	○診療／17:00～
戸 田	○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。