



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (5月末日現在)

組合員.....31,457人
 出資金高..... 1,560,803,700円
 平均出資金額.....49,617円
 機関紙手配り協力員数..... 1,802人
 手配り配布数.....11,356部

7月号

2026年7月1日 No.622

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→



暮らしや健康に役立つ
情報をLINEで発信中!



つながる 広がる もっと元気に!

健康チャレンジ 2026 7月~9月



みんなと一緒に!

こぼと保育園のみなさん

昨年約6,700人が参加した健康チャレンジ!今年も1枚のシートで、大人と子どもと一緒に参加できます。今年は夏休みを含む7月~9月のうち「30回」の取り組みとなり、より参加しやすくなりました。

暑い時期ですので、ぜひ熱中症対策もメニューに取り入れてみてください。見事達成された方には、素敵な修了記念品をご用意しています!

家族や仲間とのつながりを大切に、みんなで楽しく健康づくりの輪を広げましょう。たくさんのご参加をお待ちしています!
(清水 悦子)



安来第1・第2支部



楽しく健康チャレンジが楽しめます!

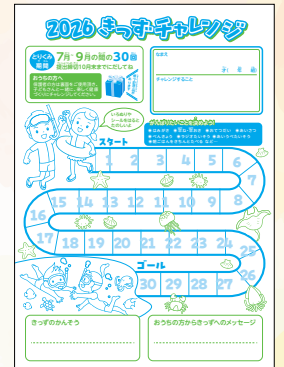
乃木第1支部



八雲西支部

(大人)

(きつず) 小学生以下



おうちの方ご参加の場合は表裏でご使用ください。

お問い合わせ先

健康チャレンジ実行委員会 松江保健生協地域担当課
TEL.(0852)27-3774 FAX.(0852)32-9371

健診センター施設見学&健康講座 ~骨粗鬆症について学ぼう~

【日時】(各回14:00~)
 ○第1回: 7月7日(火)
 ○第2回: 9月1日(火)
 【定員】各回20名程度
 ※各回とも同じ内容です。

限定特典

- ◎講座後、希望者は**骨密度検査**が特別価格**1,000円**(通常3,850円)に!
- ◎参加者の皆様に**プレゼント**があります。
- ◎お帰りの際に健診予約も可能です。

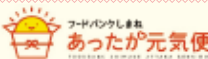
=お申込み・お問い合わせ= ふれあい診療所 健診センター
TEL:0852-22-0843(平日10:00~16:00)

緊急 フードバンク お米SOS!

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

「お米一合運動」に

皆様の温かいお力添えをお願いします。



「折り鶴」の募集について

原水爆禁止世界大会の開催に合わせ、
広島へ献納する折り鶴を募集します。

◎規格...7.5cm四方の折り紙を使用 ◎まとめ方...50羽を1mの木綿糸(2本どり)に通す
 お持ちいただく期間 7月24日(金)までに
 お持ちいただく場所 松江保健生協 地域担当課
 TEL(0852)27-3774



ちよつと氣になる病氣の話

漢方外来について①

松江生協病院 女性診療科医師

根津 優子



【第1回】体質に合わせたオーダーメイド医療 (漢方の基本・西洋医学との違い)

漢方薬とは？

漢方薬は、主に自然由来の「生薬(しょうやく)」を組み合わせて作られる薬です。

生薬には、植物・動物・鉱物・動物などが用いられます。植物由来が最も多く、たとえば生薬(しょうやく)きょうきょう(しょうきょう)吐き気止めや発汗作用がある、芍薬(しゃくやく)やく(やく)補血や鎮痛効果がある、枳実(きじつ)きじつミカン科の果実を乾燥させたもの、胸部や腹部のつかえをとり除く(ぞく)などがあります。鉱物では石膏(せっこう)せっこう熱を冷まし、口の渇きを潤す、動物由来では阿膠(あきょう)あきょうロバの皮を加工したものの潤いを与える作用(よう)などが知られています。このような生薬

東洋医学とは？

東洋医学は中国大陸から伝わった医学をもとに、日本で独自に発展してきた医学です。長い歴史の中で人々の経験や知恵が積み重ねられ、日本の気候や生活習慣に合わせて工夫されながら受け継がれてきました。

西洋医学との違いは？

現在の医療は西洋医学を中心に発展しており、さまざまな検査で病氣の原因を診断し、投薬治療以外にも手術療法や放射線治療などの多岐にわた

- 冷え性、冬のしもやけ
- 疲れやすい、夏バテしやすい
- イライラしやすい
- めまいや頭痛
- 些細なことだけ続く体の不調など

西洋医学と漢方医学の違い(比較図)

	西洋医学	漢方医学(東洋医学)
基本的な考え方	病氣の原因(悪い部分)を取り除くことを重視 病氣の原因を特定し、取り除くことで治療する	人が本来持つ「自然治癒力」を活かし、体全体のバランスを整えることを重視 体のバランス(陰陽・気・血・水など)を整え、回復力を高める
診断の考え方	検査で原因を特定 画像検査や血液検査など、客観的なデータをもとに病氣の原因を診断する	体質や体調の状態を総合的に判断 問診・脈診・舌診・腹診などを通して、体質や体のバランス、生活習慣まで含めて判断する
治療方法	原因に対する治療 薬(化学合成薬)による治療のほか、手術療法や放射線治療など、病氣の原因に直接アプローチする	体質や症状に合わせた治療 生薬(自然由来の成分)を組み合わせた漢方薬で、体全体のバランスを整える
得意とすること	<ul style="list-style-type: none"> 急性疾患、けが、感染症などの速やかな治療 検査で異常がはっきり分かる病氣の治療 手術や救急医療など、緊急性の高い医療 	<ul style="list-style-type: none"> 体質や体調に合わせたきめ細やかな対応 検査では異常がないがづらい不調の改善 慢性的・繰り返す不調の体質改善
治療の目標	病氣を治す(治癒・完治をめざす) 原因を取り除き、病氣を治すことを目指す	健康な状態に近づけ、維持する 体調を整え、再発しにくい体づくりを目指す

それぞれに得意分野があります。状況や目的に応じて、上手に使い分けたり、併用することが大切です。

「検査では大きな異常がないけれど、つらい症状」を改善することを得意としています。季節や環境の変化、ストレスなどによって起こるさまざまな不調に

個別に対応できることも特徴のひとつです。現代では、複数の症状を同時に抱える方も少なくありません。漢方薬を上手に取り入れることで、体調改善の助

けになる場合があります。



当院の女性診療科医師は 漢方専門医 ですよ!

日本東洋医学会認定の漢方専門医です!

【漢方専門医とは】

西洋医学を十分に習得し、内科、外科、産婦人科など西洋医学の専門分野を持った上で、漢方医学についても修得した医師です。 ※2025年6月時点 島根県内 漢方専門医:12名

日本東洋医学会の漢方専門医は、あらゆる具合の悪さや病氣で悩み苦しむ方々に、現代医学とは異なる方法で、症状の改善もしくは治癒を目指す最適な漢方治療を提供します。

月経や更年期の不調のある方、原因がはっきりしない体調不良でお悩みの方、一度相談してみませんか? ※漢方治療は保険診療です



冷え、むくみ、生理痛、PMS、疲労、気分の波、睡眠不調などご相談ください。

日本東洋医学会 漢方専門医・指導医 戸田 穂子



なんとなく不調の方へ、漢方で症状改善を一緒に考えます。

日本東洋医学会 漢方専門医 (今年度取得予定) 根津 優子

4月の「はっぴいサロン」は古志原地区で民生委員をされている稲垣さんをお招きしスライドを使った脳トレを行いました。間違い探しや県名当てに加え、大きな声で歌い、体操も取り入れた盛りだくさんの内容に、参加者の皆さんも笑顔いっぱい楽しんでいました。

進行やお話もとても分かりやすく、会場は終始穏やかな雰囲気に包まれました。マジックもご披露いただきましたが、時間の都合で一部のみとなり少し残念でした。ぜひ次回をさらに多くのマジックを見せていただけることを楽しみにしています。みなさんもぜひご参加ください。おまちしております。

(古志原支部 杉原昭子)

古志原支部
はっぴいサロン
元気にー楽しくー!
はっぴいサロン
4/13

元気いきいき
支部や
班で
活動しています!

東まっぴら支部
スマイル班
透析患者の
食事について
5/14

スマイル班は毎月第二木曜日に近所の仲良し五人が集まって楽しく開催しています。五月は透析室から江角美登子さんを講師に招き「透析患者の食事について」のお話しをしていただきました。塩分・水分管理の事、カリウムやリンを抑えつつ十分なエネルギーを確保するなどレシビも用意してもら



い、茹でこぼしの重要性等丁寧にお話ししていただきました。ありがとうございました。ごうございませした。(スマイル班一同)



5月は「スカットボール」で楽しみました。



7月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
7/2(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
7/7(火) 9:30~10:30	東まつばら 津田公民館交流ホール	血圧、体脂肪、筋肉量、握力

自分の体を知る習慣を

7月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
7/1(水) 10:30~14:30	にっこりサロン(雑賀) にっこり文庫	茶話会と健康チェック 参加費200円
7/3(金) 13:30~15:00	ほっこりサロン(八雲西) 八雲公民館	「骨粗鬆症と体操」 戸田医師・リハビリ室
7/3(金) 13:30~15:00	海辺のサロン(千酌) 千酌自治会館	健康チェック&「オーラルフレイル健康講座」 歯科医師 平井百合子先生
7/3(金) 14:00~15:00	えがおサロン(古志原東) 上口会館	スカットボール・タオル体操
7/6(月) 10:00~12:00	まちかふえサロン(出雲郷) ヨリアイナ東出雲	そうめんパーティー 参加費400円 要申込
7/7(火) 10:00~11:00	キラキラサロン(東まつばら) 津田公民館交流ホール	モルック交流会 参加費300円(出資金)要申込
7/10(金) 10:00~11:00	石橋健康サロン(城北) 石橋4区町内会館	スカットボール・茶話会 参加費無料
7/13(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) 松ヶ丘会館	一から知りたい 小泉八雲とセツの物語(学習会)
7/14(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) 忌部公民館	学習会「心身の老化と賢く道連れ」
7/14(火) 13:30~15:00	夕陽サロン(乃木第一) 浜乃木会堂	平和を語り想いをこめて (平和バザー野菜・他)
7/14(火) 14:00~15:30	牡丹サロン(八東) 入江寿会館	栄養士による減塩学習会 要申込
7/16(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) 旧竹矢幼稚園(竹矢小隣)	綾小路ごとまる漫談ショー 参加費300円(出資金)
7/17(金) 10:00~11:30	サロン白鳥(意東) おちらと村	詐欺について学習会 要申込
7/17(金) 13:30~15:00	しあわせサロン(西南) 松尾公民館	「腰と膝が元気になりますように」 高濱医師・リハビリ室

日時	名称(支部)/会場	内容
7/22(水) 13:30~14:30	大東健康サロン(大東) 大東交流センター	ゼジゴンライブ 参加費100円
7/24(金) 13:30~15:00	さわやかサロン(中央) 朝日公民館	「認知症について学ぼう」 坂本看護師
7/25(土) 9:30~12:00	寄りこいサロン(古志原西) 古志原公民館	体操、脳トレ、軽食
7/27(月) 13:00~14:30	菅田にここサロン(菅田学園) 菅田会館	スカットボール・スイカで夏を感じよう 参加費300円
7/29(水) 10:00~11:00	だんだんサロン(朝酌) 福富公会堂	健康講座「軽度認知障害について」 健康チェック 参加費無料
7/30(木) 13:30~14:30	おんぼらとサロン(西川津) 菅田会館	健康講座「総合診療科について」 参加費無料
7/31(金) 10:00~11:30	かなびサロン(山代) 団原公民館	モルック・体操・血管年齢測定
7/31(金) 10:00~11:30	やまつつじサロン(宍道) 改善センター	ポッチャ交流会 要申込
7/31(金) 13:30~15:00	サロン仮帳(八雲東) 会場未定	「腰と膝が元気になりますように」 高濱医師・リハビリ室
7/31(金) 13:30~15:00	あつたかサロン(伯太) はくた文化学習館	「平和学習会」講師 佐々木幹法さん 要申込

どなたでもお気軽にご参加ください

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



4月、ふらここ住宅では桜餅喫茶店、なないうる住宅ではぼた餅作りを開催しました。

住宅では定期的なレクリエーションは難しいのですが、季節を感じることでできるレクリエーションを行っています。

ふらここ桜餅喫茶は、もちろん手作り！お店で購入するものより生地はもちもちで、しかも大きい！コーヒーか煎茶付きで100円で提供しました。緑色の桜餅も作り、御衣黄も感じていただきました。

(住宅管理者
池田真由美)



高齢者住宅、
レクリエーション大好き！



なないろでは、自給自足で食べたかったら作りましょうという考えで一緒にぼたもちを作りました。ごはんを丸める人、あんこを付ける人、トレイに入れる人と手際よく役割分担が出来、職員は準備だけを担当して、殆ど入居者の方がしてくれました。

作っているお顔は真剣、食べているお顔は極上の笑顔でした。

この笑顔が見たくて、住宅職員はレクリエーションを考えて提供しています。

「百齡ふらここ快適生活」

安来第2支部 中村宣子さん

退職を機に運営委員になり、安来支部の発足当初からの組合員です。耳が遠くなり会議の内容が聞き取りにくくなったため、12年前に運営委員を退任しました。班会は毎月、仲よし3人組で朝9時から夕方4時まで、食べて笑っておしゃべりをして楽しんでいました。

今年1月、大雪が降って畑仕事ができなくなり、テレビばかりを見る生活の中で食事作りが億劫になってしまいました。そんな中、息子が入院して手術を受け、長期の治療が必要となったのです。息子は「私一人を家に残すのは心配だ」と言いました。私の夢は、かねてより生協病院の施設で最期を迎えることでした。そのためにコツコツと出資金を貯めていたので、「今がその時かな」と思いました。

これまで介護認定を受けずに過ごしてきたため、急な入所にはハードルが高かったようですが、親切に話を聴いてくださる職員さんのおかげで、息子の入院前に「ふらここ」への入所が決まりました。本当に組合員で良かったと心から思いました。

施設は日当たりの良い6畳の個室（トイレ・冷暖房付き）で、三度の温かい食事をいただき、4時からは大浴場に入れるという、これ以上ないほど楽な生活です。職員さんも夜警の方も優しく、何の心配もありません。生協病院



の受診日には、サポーターの藤原さんが来て一緒に買い物をしたり、安来の様子を聞かせてくれたりするのが嬉しいです。息子が体調の良い時には、おやつを持って面会に来てくれます。

ただ、楽をしていると足腰が弱ってしまうので、天気の良い日には「ふらここ」の周りを散歩しています。家にいた頃は毎日一合の晩酌をしていました。ある日、向かいのローソンにヨーグルトを買いに行った際、そこに「月桂冠」があるのを見つけたのです。部屋で飲んでも良いと言われたので、テレビを見ながら寝前にお酒を飲む楽しみが増えました。嫌なことはみんな忘れて、穏やかな一人暮らしを満喫しています。

(地域サポーター藤原千代)

文芸コーナー

お洒落し
髪なびかせて
班会に！
広子さん



千酌支部 佐伯幸枝さん 「パッチワークを作りました」



伯太支部 秋間千枝子さん 「組子細工」



八雲東支部 安部恵子さん 「うちのココア」

1	2	3	4		
		5	6		D
7		8	9		10
11					E
			12	13	
14	15		16	17	18
19			20		

解答欄	A	B	C	D	E	F

ト	リ	ツ	ギ	ボ	キ
カ	モ	サ	ク		
セイ	デン	キ			イ
イン		ユル			シ
リツ	シ	ユ	ウ		ア
ヨ		ヨ	ビ		ブ
ク	ロ	ウ		ア	ン
					マ

※クロスワード.jpより
転載しています。

【5月号の解答】
シュンギョウ

どんどんご応募下さい!

- 【タテのカギ】
- いる場所。居所。
 - 今年の干支です。
 - 神を祭る儀式。まつり。
 - 資本を所有し、雇用・経営を行い利潤を上げる人。
 - 多くの図書を集めて保管し、利用者に閲覧させる部屋。
 - 湯ぶね。お湯を溜めるところ。
 - 縦○○。
 - 物事や人に対して感じる心の状態。
 - 息子の妻となる女性。チューインガムの略。
 - まめをおおっている外側の細長いから。
- 【ヨコのカギ】
- 布地を裁断して衣服などに縫い上げること。
 - 殿様が居た建物。松江にもあります。
 - 機械を英語で言うところ。
 - 本や書物のこと。
 - 足りないところを補って助けること。
 - 特別な味付けをしないで箱型に焼いたパン。岩などに付く一枚貝。生やフライで食べます。
 - ジンジャーは日本語で？
 - 勇敢ですぐれている人。能力がすぐれ、精神的に活動する人。
 - 猫がこを研ぎます。
 - 大麦を煎つたものを煎じた飲み物。



二重ワークの文字を、A〜Fの順に並べて
できる言葉は、なごう?



クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント



松江市国保にご加入の組合員さんにとってもお得な健診のご案内

ふれあい診療所
健診センターでの
特定健診受診を
おススメいたします!

特定健診とは、生活習慣病の予防のために、対象者(40歳~74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。(無料)

定期的に通院や検査を受けている場合でも受けることができる健診です。

対象者

(昭和26年6月2日から昭和62年3月31日の間に生まれた人)
以下の条件に該当する人は特定健康診査の対象となります。
・松江市国保に加入している40歳から74歳の人

松江保健生協組合員さん限定のお得なセット!

特定健診の内容に

- ・身体測定・腹囲測定
- ・血圧測定・尿検査
- ・血液検査・心電図



下記の検査を追加して

- ・視力検査・胸部X線
- ・安静時心電図
- ・腹部超音波・便検査
- ・より詳細な血液検査

通常約18,392円の
これらのオプションが
6,600円で追加できます。

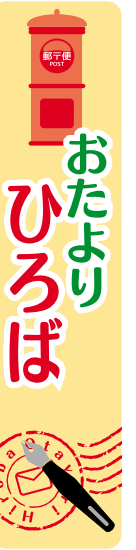
☆組合員さんご本人限定のオプションです。
健診当日の組合員加入も可能です。

お電話の際には予約日・お名前・
組合員セットの追加を希望とお伝え下さい

「組合員セット」は
事前のご予約が必要です。

組合員セットを追加すると午前健診となり、予約日が変更になる場合があります。

ふれあい診療所健診センター
【TEL】0852-22-0843
【電話受付時間】平日 10:00~16:00



今月のおたよりテーマ
「夏の思い出」
です。

プール一色だったあの頃の夏。泳ぎ疲れて家に帰るとゆるゆると宿題をしたり、マンガを読んだり、平和な小学生でした。

プールっ子さん

子どもの頃、家の前が田んぼだったので、夏になるとホテルがたくさん飛んでいました。

ホテルを捕まえてきては、蚊帳の中で飛ばして大騒ぎ。親に怒られて外へ放しに行っっては、また大騒ぎしていました。

子どもの頃は、何をしても楽しかったです。
福田早苗さん

子どもの頃、お盆に祖父の家へ泊まりに行った際、夕方になると大人たちが天井から蚊帳を吊り下げていました。

その白くふくらんだ空間は、「夏が来た！」という高揚感とともに、特別な秘密基地のように感じたものです。布ごしの電球の明かり、遠くのカエルの声、庭先の虫の音、そして田んぼから吹き上げてくる夜風。あの頃の夏は、少し暗くて少々不便でしたが、今のエアコン生活では味わえない楽しさが、確かにそこにありました。 大山エリンギさん

子どもの頃、友人と海で泳いでいたら、私だけ足の親指にウニのトゲが刺さってしまいました。すると地元のおばあさんが、タライに水とお酢を入れ、私の足をつけてくれたのです。トゲが柔らかくなったところで上手に取ってくれました。

私は、その安心感とおばあさんの知恵にびっくり。今でも夏が来るたびに思い出、大切な思い出です。

糸原シゲ子さん

自由投稿

今年も夕顔の種を蒔きました。

10年くらい前からずっと咲かせています。白い大きな花、一夜限りの儂い命の花です。小説「天の夕顔」に登場する象徴的な花です。私の愛読書の一冊です。 さんちゃんさん

最近うっかりが多く、先日は娘が旅の思い出に買ってくれた大切なカードケースを無くしてしまいました。

家中を捜しても見つからず、もしやとバス停側のコンビニへ走ったところ、店員さんが「これですか?」と出してくれたのです。「あつてくれました。」「あつた!」と思わず叫んでしまいました。どなたかが「バス停近くに落ちていた」と届けてくださったそうです。

親切に拾って届けてくださった方、本当にありがとうございます。紙面をお借りして、心よりお礼申し上げます。 嶋田田美子さん

今年ピカピカの1年生になった孫。この間までは自分の名前を書くのがやっとだったのに、久しぶりに会ったら体も大きくなっていました。

「学校が楽しい!」「友達もできた!」と話し、フルネームで字が書けるようになり、ひらがなも拾い読みですが読めるようになっていて...。

吉岡浩一さん

組合員さんが考案された すこしおしじぴの紹介

おいなりそうめん

材料(1人分)

すしあげ3枚	卵
だし汁60cc	シーチキン
しょうゆ	大さじ2	カニかま
そうめん一束	マヨネーズ
		きゅうり
		のり
		トマト

塩分(全量で) **6.3g**

作り方・ポイント

- 1 だし汁+しょうゆのつけ汁に、すしあげを半日以上漬けておく。(しっかり味を含ませます)
- 2 そうめんを湯がきます。
- 3 そうめんのトッピング
・薄焼き卵・シーチキンマヨネーズ・きゅうり、トマト、のり
☆青じそやしょうが等も乗せると良いです。

高齢者住宅 (ふらここなないろ)

入居者募集!

空き部屋情報

ふらここ住宅 **3室**

なないろ住宅 **0室**

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の7月1日現在の空き部屋数

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

「おたよりひろば」(5月号)の募集テーマは

- 1 「最近笑ったこと」
- 2 「自由テーマ」

どちらでも応募できます。

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、7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
メール sosiki@aioros.ocn.ne.jp

しめきり 2026年7月31日 (当日消印有効)

おめでとうございませう

●5月号の正解と当選者(40名・50音順)

正解は「シユンギヨウ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。

青木さゆりさん	景山	クラさん	野々見真緒さん
小澤潤和枝さん	門脇	信子さん	平井 芳樹さん
安立真資子さん	上村	明美さん	細田 元美さん
荒木 謙一さん	後藤	富美男さん	堀内 靖久さん
池田 千明さん	佐藤	勝子さん	松田 裕子さん
池田 英子さん	竹内	優子さん	丸井 裕子さん
石原 彰さん	多々	納基則さん	水野 幸子さん
糸原 敬さん	田中	美代子さん	女鹿 田木枝さん
宇田 愛望さん	殿本	美恵子さん	森脇 昭江さん
内田 道子さん	虎尾	ゆきえさん	山崎 まるむさん
ト部 久未さん	中西	護さん	山本 寧々さん
岡 清二さん	中脇	欽治さん	和田 正史さん
奥井万里子さん	西原	登喜子さん	(同姓同名の場合があります)
小倉 晴美さん			

164名の方から回答を寄せていただきました。