



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員	32,366人
出資金高	1,607,488,500円
平均出資金額	49,666円
機関紙手配り協力員数	1,885人
手配り配布数	11,970部

# 5月号

2025年5月1日  
No.608

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→



つながりを大切に

## 支部や班で活動しています!



山代支部 かなびサロン開設しました!  
豆腐のパック飛ばしあいゲームで大盛り上がり!

過ぎやすい季節になりました。  
1月から3月のおでかけ企画や  
交流会などの地域活動で  
85名の組合員と  
10名の運営委員が誕生しました。  
たくさんの人とのつながりが広がりました。  
これからもゆるやかに楽しく  
すすめていきます。



健診センター 組合員感謝企画 健康講座  
2月~3月 計4回 53名の参加。  
次回もぜひ企画をして欲しいとたくさんの声がありました♪



八雲西支部 認知症について  
楽しく認知症の学習ができました



本庄支部 水辺のサロン開設しました!  
寄せ植えをしました。  
地域の憩いの場になっていくといいですね!



安来第1・第2支部 青空健康チェック  
記録用紙を見ながら「あれからどうかいね?」



忌部支部 カラコト太極拳体操  
みんなで体操 からだどころもゆったりと



八幡大門支部 モルック交流会  
からだもあたまも使うモルック 楽しいですよ!



菅田学園支部 お出かけ交流会  
八束町 千本桜にて 花も団子も…😊



### 当選者発表

組合員感謝企画として1月~3月に開催しました「抽選券付組合員健診限定チケット」には133名の方からご応募いただきました。厳正なる抽選の結果10名の方に今年度に限り使える組合員健診(新基礎コース 13,200円)の無料チケットをプレゼントいたします。尚、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。 健診センター一同

# 元気な支部やクラスで活動しています!



美空すずめさん熱唱!

「ゴキブリ団子づくり」は昨年2月のこと。今年も寒波で牡丹サロンのうたお

## 八東支部 牡丹サロンのコンサート

2/14

う会」3回目は、予定を変更してバレンタインコンサートとなりました。

生協職員さんが用意されたスクリーンにカラオケを映し出していただき準備完了。運営委員さんに作成いただいた歌集で全員合唱です。20人の参加でした。はじめに八東の歌姫、美空すずめさんの「花笠道中」から始まり、ゲストの「瀬戸の花嫁」「酔歌」も好評でした。歌に合わせてフラダンスや手話も加えて、コーヒータيم有、もちろんバレンタインチョコもいただきました。

(八東支部担当理事 橘幸子)



和気あいあいの交流会でした!

## 東川津支部 めっちゃめっちゃ楽しかったよ♪

3/25

ンドゴルフ交流会を、本庄ふるさと広場にて行いました。天気にも恵まれ、35

3月25日、東川津支部としては、8年ぶりにグラウ名の参加となりました。私たち支部の運営委員は、初心者がほとんどでしたが、チームの先輩方にやさしく指導していただき、すこしずつコツも分かり、楽しくプレイ出来ました。ホールインワンも10名もあり、大変盛り上がりしました。この会場で、桜を見ながらプレイが出来たら最高ですね。来年も、是非交流会を開きたいと思っております。お世話いただいた方々ありがとうございました。

(安食)

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



今飲んでいる薬についてたくさんの質問がありました!

約1時間熱心に学びました。薬の正しい飲み方に細かく注意すること、

## 乃木第1支部

### お薬の学習会を終えて

3/25

3月25日(火)の今日は松江では22度の気温で晴れた暖かい1日でした。桜の開花の時期が来ました。

乃木第1支部では「薬の飲み方、薬との付き合い方、薬に関する知識」という演題で学習会を開催しました。会場は乃木公民館の1室をお借りして、講師は生協病院の薬剤師、三賀森麻美先生のお話を聴きました。

参加者17名で、先生の流暢でわかりやすいお話を資料を見ながら、

終わっても先生に疑問を投げかけて話をする人もあり、大変有意義な学習会となりました。講師の先生に感謝をし、日々の薬の飲み方や、管理に今日の学びを活かしたいと思えます。

(乃木第1支部 運営委員 竹下孝子)

## 5月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
5/1(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
5/8(木) 9:30~11:00	菅田学園支部/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度
5/20(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
5/20(火) 10:00~11:00	法吉/浜北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度

## 5月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
5/7(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)
5/12(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) / 松ヶ丘会館	体操、歌、ゲーム
5/13(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) / 忌部公民館	モルック
5/24(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

## お米・食品募集!

フードバンクしまねでは、お米(玄米)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。



「あったか元気便」事務局  
松江 西津田3-5-16 JAしまね津田支店 2階  
TEL: 0852-67-7350 / FAX: 0852-67-7351  
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

## 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4月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅

**3室**

なないろ住宅

**2室**

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

## 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 松江生協病院 栄養課 安達ゆかり TEL: 0852-23-1111 (代表)

## 「折り鶴」の募集について

8月に開催される原水爆禁止世界大会への参加に合わせ折り鶴を、下記の通り募集いたします。

7.5cm四方の折り紙で折り、くちばしを折るかどうかは自由です。ただし翼は広げないでください。1mの木綿糸2本どりで折り鶴を50羽重ねてつないでお持ちください。

お持ちいただく期間 7月25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



2024  
年度

## 重点方針のまとめ (案)



(はじめに)

社会保障制度の改悪が進んでいます。高額療養費の自己負担限度額引上げ検討は、がんや難病などと闘う患者・家族から「生きることを諦めさせないでください」などの切実な声につながりました。また、物価高騰により、「朝ごはんを食べられない、昼ごはんを我慢する、1日1食で耐える」といった若者の声も寄せられています。「国が第一に守るべきは国民の命」のはずです。「人命は地球より重い」という言葉は、国民の心の中に共通に存在するもので、政府、行政こそ具体化する役割を担うべきです。

さて、24年度は、松江保健生協が抱える経営的な困難打開にむけ、経営状況の共有、経営改善を進めた他法人に学び、民医連中四地協経営部との経営検討会開催など職員一丸となって経営改善に取り組みま

した。また職員確保が十分でないなかでも「断らない」を合言葉に松江圏域(松江・安来地域)の救急医療を守り抜きました。

しかしながら、上半期の経営不振の影響が大きく、5,000万円を超えるマイナス経常剰余(赤字)となりました。また、看護師不足への対応と労働環境改善を図るなか持続可能な事業運営への転換をすすめ、25年3月末での東出雲診療所閉院、ふらここデイサービス閉所、4階南病棟(医療療養病床40床)の休止を決断しました。

健康チャレンジやサロンへの参加など本来の医療生協運動が拡大し、健康づくり、つながりづくりでは大きな成果を残すことができました。組合員活動の「地域まるごと健康づくり」の広がりは、事業と運動の推進力になると同時に、新班結成や復活班の誕生、担い手づくりなどに繋がりました。一方で、組合員と出資金の両方が減少しました。

## 1 健康づくり、つながりづくり

- ① 第2期「あったかまちづくりビジョン」をすすめ、支部を元気に、地域を元気に「誰もが健康で居心地よくくらするまちづくり」にむけ、“楽しい”を大事にして取り組みました。支部企画は109回、2,323人参加(昨年比79%)となり、新たなつながりが広がりました。グラウンドゴルフ、ウォーキング、モルック、お出かけ交流会、寄せ植えなど様々な企画が実施され、地域の健康づくり、つながりづくりが広がりました。特に「ありがとうキャンペーン」では、新規197人、だんだん出資51人の加入につながりました。
- ② 「担い手ふやし月間」に取組み、前年度を上回る35人の運営委員が誕生しました。新しい運営委員が、新たな人を誘って、更なる担い手づくりにつなげました。
- ③ すこしおの取り組みとして、健康づくり委員会を中心に、組合員考案の「すこしおレシピ」や、尿塩分チェックを新たにキャンペーンとして加え、生活習慣を見直すきっかけづくりにつながりました。
- ④ 健康チャレンジは19年目を迎え、11,896人が参加しました。仲間でチャレンジも869グループ、3,375人の参加があり、10の新班誕生と1つの班復活につながりました。秋の生協強化月間では、笑顔まつり(生協病院グループ)、虹まつり(虹グループ)、学園まつり(学園グループ)を開催し、組合員、職員、地域の人々とのつながりを深めることができました。
- ⑤ 医療福祉生協連の片山専務を招いて開催した理事職場長合同会議(24年9月開催)で組合員拡大、組合員活動の強化について検討しました。また、「医療福祉生協における組合員参加のあり方提言」の学習で生協活動の担い手不足、高齢化など会員生協が共通に抱えている課題を共有しました。
- ⑥ フードバンクと子ども食堂などの構成団体として、継続して未来を担う子ども達への支援を行いました。また、新入職員研修の一環で他団体との交流をすることができました。「おたがいさま支えあい基金」は940,361円の募金を達成し、「無料低額診療事業」や「その人らしくを支える支援」に活用しました。

## 2 事業、経営

- ① 二次医療圏(松江市と安来市)での医療提供体制がひっ迫するなか、職員は多忙を極めました。「断らない」を合言葉に入院・入所受入れ、救急搬入の対応に奮闘しました。また、在宅患者の医療ニーズに応えるため訪問診療を拡大し、ひと月当たり50件増を達成しました。一方で、上半期の入院収益未達、外来患者・通所介護利用者の減少により24年度の経常剰余金は▲5,500万円(予算差▲1億8,200万円、昨年差+7,000万円)となりました。

## 3 とともに学ぶ、人づくり

- ① 2025年度医療福祉生協の中心テーマと重点課題(案)や全日本民医連第46回運動方針について、各事業所で職場内学習会を行いました。班会やサロンを通じて組合員と職員が連携を強めました。
- ② いのちの章典を開催(2/27)し、日々の医療・介護活動を振り返るなかで、患者・利用者さん、組合員さん、地域のみなさんとのつながりを大切に活動していることを共有しました。
- ③ 職員の働き方改革、ワークライフバランスの改善、メンタルヘルス対策を進めてきました。ワークライフバランスの改善については特命チームを設け、25年度に向けての推進体制を設置しました。

## 4 平和で公正な社会づくり

- ① SDGsの取組みとして、本庄支部の中海海岸清掃や、城北支部のフードバンク応援バザー開催といった、環境問題を考え、暮らしを支援する活動を継続しました。
- ② 「憲法改悪を許さない」「保険で良い歯科医療を」「介護保険制度の改善と介護職員の確保」「いままで通りの保険証を残そう」「高額療養費の負担限度額引き上げの白紙撤回を求める緊急署名」などの署名に取り組みました。
- ③ 7月の平和行進には組合員と職員が参加し、平和の誓いを新たにしました。8月の原水禁世界大会では、過去最高の約10万羽の折り鶴を奉納し平和の祈りを捧げました。第36回「戦争体験を語り継ぐ集い」は、再び戦争を起こさないよう悲惨な体験とその教訓を語り継ぎました。
- ④ 医療・介護制度の充実、医療介護従事者の確保など地域の要求を直接伝えるために島根県健康福祉部等への要請行動、島根県議会議員と懇談を行いました。

### 3 ともに学ぶ、人づくり

- 職員確保は事業継続に関わる重大な課題です。奨学金規程や養成規程などの改定、4週8休制や定年延長の具体化を図り、職員が健康で働きつづけられる環境作りを推進していきます。また、ハラスメント防止を進め、心理的安全性の高い職場づくりに取り組みます。
- 松江保健生協の歴史に学び、事業や運動を通じて、組合員と職員が自らの存在意義や社会的役割を自覚し誇りに思う気持ち(生協プライド)の醸成を進めます。保健生協の事業や理事・職場長合同会議、いのちの章典実践交流などを通じて組合員と職員が互いの活動を交流し、理解し合うことで信頼関係を深めていくことが重要です。
- 医療福祉生協連や民医連の教材、方針等の学習に取組み、その理念や価値に確信を持ち、共感を広げます。また、いのちの章典実践交流会の開催や健康と平和、いのち輝く社会をつくるという理念を組合員と職員がともに学ぶ機会を大切にしながら後継者育成を行います。
- 中海海岸清掃や、フードバンク支援活動などSDGsを意識した活動を広げます。また、組合員、職員一人ひとりが活躍できる場をつくり、「できることから手伝ってもらおう」ことをつなげていきます。
- 2025年国際協同組合年の学習や島根県生活協同組合連合会の活動を通じて、協同組合や医療福祉生協の理解を深めていきます。松江保健生協75周年事業(2027年開催)を検討していきます。

### 4 平和で公正な社会づくり

- 日本被団協の「ノーベル平和賞」受賞に確信をもち、核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動を広げます。戦後80年の節目として「九条の碑」を設置し、平和へのアピールを行います。原水爆禁止世界大会、平和行進、第37回「戦争体験を語り継ぐ集い」への参加などを通じて平和と憲法について学習していく機会をつくっていきます。また、原発学習や気候変動についての学習も検討します。
- 全国で起きている災害への支援を行います。また、他団体とともにフードバンクや子ども食堂の活動、通院困難者への支援を行います。協同の取組みを広げ「誰一人取り残されない」まちづくりを進めます。
- ジェンダー平等、多様性を尊重し、全ての人々の人権を守る公正な社会づくりに向けて学び行動します。「現行の健康保険証廃止」による問題を明らかにし、誰もが平等で安心して医療を受けられるよう改善運動を進めていきます。

【用語集】

\*ガバナンス  
企業経営において公正な判断・運営がなされるよう、監視・統制する仕組みを指します。

\*フレイル予防  
健康な状態と要介護状態の中間の段階の状態であり、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態のことの総称です。フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう。

\*ヘルスリテラシー  
健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のことです。

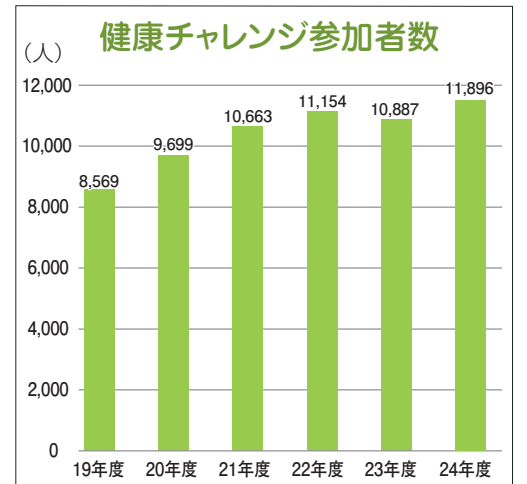
\*2025国際協同組合年  
国連は「一年間を通じて、平和と安全、開発、人権/人道の問題など、ひとつの特定のテーマを設定し、国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すため」に「国際年」を制定しています。国連はその一環として2023年12月の「社会開発における協同組合」と題する総会決議のなかで2025年を2回目の国際協同組合年(International Year of Cooperatives=IYC)とすると決めました。

上述の国連総会決議では、すべての加盟国に対し、「協同組合を振興促進し、持続可能な開発目標の実施と社会・経済開発全体に対する協同組合の貢献に対する認知を高める方法として、「国際協同組合年」を活用することを促す。」としたうえで、協同組合の人間らしい雇用の創出、貧困と飢餓の解消、教育、社会的保護、金融包摂、手頃な価格の住宅、包摂的な社会の構築などへの貢献を支援することを求めています。

### せいきょうの事業と運動の推移

松江保健生活協同組合の概要(見込)

	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	19年度比
事業収益(万円)	866,005	878,597	850,501	791,710	794,565	813,588	94%
再掲:福祉事業収益(万円)	163,203	167,198	158,591	156,281	153,393	149,940	92%
総資産額(万円)	760,302	729,136	755,797	730,327	719,700	690,190	91%
組合員数	34,870	34,245	33,694	33,140	32,683	32,366	93%
出資金持ち高(万円)	151,694	156,835	165,833	166,146	166,480	160,748	106%
支部数	45	41	40	40	39	39	87%
班数	429	411	390	395	400	381	89%
班会のべ開催数	2,401	2,327	1,848	1,891	2,168	2,263	94%
健康チェック総数	15,753	15,501	8,625	5,501	7,075	7,065	45%
健康チャレンジ参加者数	8,569	9,699	10,663	11,154	10,887	11,896	139%
機関紙手配り協力員数	1,969	1,959	1,943	1,901	1,872	1,885	96%
機関紙手配り部数	13,471	13,145	12,778	12,595	12,207	11,970	89%
支部運営委員数	262	260	266	278	272	283	108%



### 松江保健生活協同組合 第80回

## 通常総代会のお知らせ

開催日/2025年6月20日(金) 午前9時30分~午後12時30分  
会場/松江テルサ 1階多目的ホール 総代定数/250名

2025  
年度

## 重点方針 (案)



(はじめに)

いま、全国の医療生協は二つの大きな危機に直面しています。それは「組合員参加の危機」と「経営・事業継続の危機」です。

具体的には、松江保健生協の魅力をどのように強化していくかが課題となっており、組合員数の減少、出資金の純減、担い手づくりの課題、事業所の組合員利用率の低下、経営悪化、資金の減少、職員確保の困難性、ガバナンスの課題などが挙げられます。

松江保健生協の前身である松江勤労者健康管理協会は、いつも身近で、安心してかけられる自分たちの医療機関がほしいという地域の人々

の願いから、1950年8月、地域住民の皆さんの知恵と力で誕生し、松江大衆診療所を開設しました。「医療を受ける権利は誰もが平等である」という理念のもと、先人たちは地域と協同(心と力を合わせる)して活動してきました。組合員と職員、経営・事業活動と組合員活動の境を越え、一丸となって健康づくり、まちづくり、そして無差別平等の医療・介護の実践に取り組んできたのです。その歩みを止めるわけにはいきません。私たち松江保健生活協同組合は、未来にわたって地域の医療・介護事業における責任と役割を果たしていきます。

(基本方針)

I. 全ての活動を事業と捉え、多様な参加と協同で「組合員参加の危機」を乗り越えていきます

II. 異常な速度で悪化している「経営・事業継続の危機」を、組合員と職員の力を結集し、地域と一体となって突破していきます

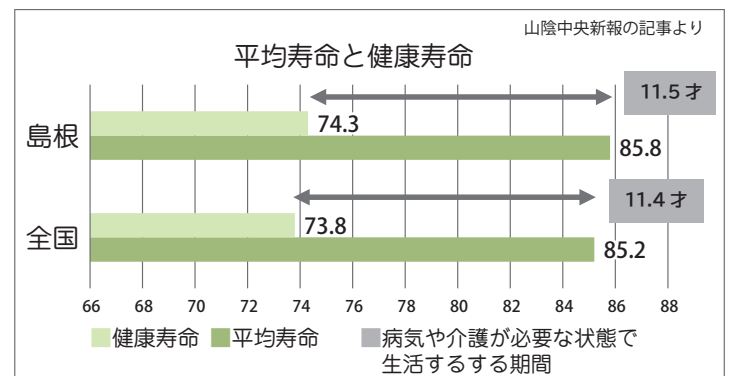
1

だれもが健康で居心地よく暮らせる  
まちづくりへの挑戦

- 高齢期を「高齢輝」へ。安心、安全、満足の医療・介護・福祉事業の推進や予防活動の普及(フレイル、オーラルフレイル、認知症など)、ヘルスリテラシーの向上への取組み、健康チャレンジや“すこしお”など松江保健生協の取組みを広げ、「できるだけ自分自身で自立して元気に過ごしていきたい」「介護を必要としない老後を過ごしたい」という地域の声に応え、健康寿命を延ばす取組みを強めます。
- 具体的には年1回の健診キャンペーンの拡大、健康まつりや青空健康チェックの実施、フレイル・オーラルフレイル予防を推進します。また健康寿命を延ばすきっかけづくりとして健康チャレンジやすこしおの取組みを地域へ広げます。
- こういった活動を広げるために、世代や組合員の枠を超えて楽しい活動、やりがい・生きがいにつながる活動をつくり、多様な参加と協同のあるまちづくりを目指します。“まずは集まる”班会・お試し班会や、そこにいるだけで“ほっとする”サロンなどの居場所づくりを進めます。
- 医療生協の活動を通じて、組合員と担い手づくりの拡大、出資金の増加、事業所の組合員利用率アップなどの課題に取り組めます。「松江保健生協にすれば何とか」と思われるように地域の信頼を広げていきます。
- 医療福祉生協連の片山専務を招いて開催した理事職場長合同会議(24年9月開催)での検討や「医療福祉生協における組合員参加のあり方提言」を参考に、これまでの組合員参加の在り方を継承するとともに、新しい班や班会のカたちを展望していきます。ゆるやかなつながりを広げ、お互いを気にかける生協ならではの安心ネットワークを広げます。



“SDGs”本庄支部 中海海岸清掃



2

## 持続可能な事業、経営の追求

- 経営資源(マンパワー、機器、建物など)をフル活用し、持っているパフォーマンスを最大限引き出し、予算計画(患者・利用者、収益、剰余)の達成を行います。そのために全職員参加の経営と組合員の利用結集を進めます。また、法人事務長会議において事業所独立会計の運用と経営検討を進め、ヒト・モノ・カネの投資の効果の検証、労働生産性(1医師、1職員の収益と費用)の改善を進めます。
- 一方で、患者・利用者数の減少、資金の減少、生産年齢人口減少と職員確保の困難性など経営状況と社会環境の変化をみながら、何を伸ばすか・残さなければならぬか、何をやめるかを判断し、持続可能な経営・事業を追求していきます。
- 中長期経営計画(2034年までの資金、剰余金などの経営計画)を明確にしていきます。同時に松江生協病院リニューアル構想検討チームを設置し、医療機能や病床数を検討していきます。

2025年度 法人必要利益(案)

(単位:千円)

必要資金	
借入金返済 (注2)	221,758
設備投資 (注3)	350,000
退職支払	117,930
奨学金等貸付他	20,000
法人税等	24,667
手持資金増加	70,000
合計	804,355
資金源泉	
減価償却費(既存)	308,080
減価償却費(新規分)	23,275
新規借入金 (注4)	200,000
退職給付繰入	113,000
出資金(純増)	0
必要利益	160,000
合計	804,355

(注2) 25年度からWAM(独立行政法人 福祉医療機構)への返済開始  
(注3) IVR-CT、透視関連機器の更新 (注4) (注3)のための借入れ



パワーリハビリの前に準備体操

虹には、パワーリハビリ機器があります。なないろ住宅の入居者さんから、健康維持のためパワーリハビリをやってみたいというお声を頂いたことをきっかけに有効利用できないか検討しました。

3月11日と14日に、なないろ住宅の入居者さんたちにパワーリハビリのお試し説明会を開催しました。

両日ともに10名を超える参加があり、みなさんの健康への意識の高さを強く感じました。

お楽しみに！  
（介護医療院 虹  
ゆめグループ一同）

また虹の利用委員さんたちもスタッフとして参加くださいました。6種類のパワーリハビリ機器は、トレーニングジムにあるマシンとは違い、高齢者に適したマシンであることや、なぜ高齢者に適したマシンと言えるのか、パワーリハビリで得られる効果は何かなどをスライドで説明し、実際に使ってもらいました。『はじめてこんな使いますわ』と言われる女性たちや実際に動かして『少し重いね』『いや、これは軽いわ』『立った座ったりすると腰が痛くなるから心配してたけど、これはやっても痛くないから不思議』『骨粗鬆症だけど大丈夫？』など、たくさんの感想がありました。

本格稼働に向け、病状も考慮した個別カルテを作成中です。

近い将来、ふらここ住宅そして地域の組合員さんへと、体制を整えて広げていく予定です。

# 事業所

## だより

介護医療院 虹

### パワーリハビリ

#### お試し説明会

3/11.14



法人全体

## 新入職員入職時研修

4/1.2

4月1日、2日に法人新入職員24名の参加で、入職時研修を行いました。

初めのうちはとても緊張して硬い表情でしたが、お絵かき伝言ゲームや第三者紹介を行う内に緊張がほぐれ笑顔が見られました。

1日目は松江保健生協の概要、医療保険制度、医療生協の組合員活動、班会、就業規則について、2日目は接遇基本講座、介護保険制度、院内感染予防、医療

の安全・衛生、民医連について学びました。参加した新入職員からは「これから一緒に働く多職種の同期と交流ができて楽しかった。」「生協病院は地域住民に寄り添った病院であることが学べた。」「2日間を通して組織の概要を理解し、医療・介護者として働く上で必要不可欠な知識（感染対策・安全・接遇）を身につけることができた。」などの感想が寄せられ、とても有意義

な研修となりました。新入職員は研修終了後からそれぞれの職場に配属となりました。緊張や不安を抱えていると思いますが、大切な仲間として迎え、新しい風を吹かせ元気に楽しく活躍してくれる事を期待して、組織全体でしっかりとフォローしていきたいと思っております。組合員の皆様からも学ばせて頂く機会も多々あると思いますので、どうぞ今後ともよろしくお願いたします。

（松江保健生活協同組合  
教育推進委員会）



私たち新入職員、同期の仲間で頑張ります！



身体を動かして生協活動を「たいかん」(体感/体幹)



血圧測定は健康づくりの第一歩

職 種	人数
初期研修医	3名
看護師	8名
看護補助者	1名
介護福祉士	2名
臨床工学技師	2名
臨床放射線技師	2名
介護士	2名
事務	4名

## 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 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5月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 金山 淳也さん | 原 フミエさん | 渡部喜美子さん |
| 景山 世那さん | 原 健敏さん  | 山崎富美子さん |
| 小倉 晴美さん | 濱田 重美さん | 山崎喜美子さん |
| 小川 安枝さん | 野津 誠さん  | 矢野理恵子さん |
| 大塚真紗恵さん | 中西 護さん  | 本常 明子さん |
| 遠藤 良江さん | 戸屋 栄子さん | 元上 祐子さん |
| 植出しのぶさん | 妹尾 光雄さん | 三原 昌子さん |
| 井原 文枝さん | 陶山かおるさん | 水野 斗刀さん |
| 井田 綾子さん | 角 典子さん  | 三代 智美さん |
| 石原 彰さん  | 鈴木 精子さん | 松本 玲子さん |
| 石場 陽さん  | 島田よしえさん | 堀内 美子さん |
| 石川 春江さん | 塩田 律子さん | 藤井 和子さん |
| 足立ナツエさん | 黒川 慶子さん | 福岡 明枝さん |

●3月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「オクルコトバ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

236名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

# おたより ひろば

今月のおたよりテーマ  
「子どもの頃のあそび」です。

## 楽しかった子どもの頃

竹崎進さん

子どもの頃のあそびも80年頃前の昔話になりま  
すね。空地の中央に空缶を  
立てて缶蹴りごっこ(男女  
一緒)や母親に布球を作っ  
てもらい、山からの竹材で  
バットを作り、セカンドの  
ない三角ベースの野球など、  
自分たちで工夫してゲーム  
材料を創出して、野外で沢  
山遊びました。

## こども時代に帰りたい

スマイルさん

こどものころの遊びは、  
リカちゃん人形ばかりでし  
た。可愛らしい洋服を着せ  
替えていると、自分もその  
服を着ているかのようにウ  
キウキしてました。今は、  
何でもパソコンでできます  
ね。時代の変化を感じます。  
もう一度、こども時代に  
戻りたくります。

## 元気はつらつ

S・Kさん

ランドセルを置くときすぐ  
外へ。缶けり、だるまさん  
がころんだ、鬼さんごっこ  
など暗くなるまで走り回っ  
ていました。今でも走る事  
の好きな後期高齢者です。  
たまにはお手玉、おはじ  
き、あやとりなど女の子ら  
しい事もしてましたよ。

## 悪夢の蘇り

タニッシーさん

遊びとは言えないのです  
が、低学年時友だちと2人  
で学校の帰り道、きれいに  
ならしてあった苗代にタニ  
シが沢山棲んでいて靴を投  
げ、種が蒔いてあったとは  
知らず取って帰り、見てた  
人がいらっしやりに親にわか  
り一緒に謝りに行き悪夢と  
なつかしさが蘇ります。

## おじいちゃん、ありがとう

Y・Hさん

小さい頃は、こまをまわし  
て遊んでいました。ひもを巻  
くこともできませんでした  
が、おじいちゃんが教えてく  
れて、できるようになりました。  
良い思い出です。

## 子守りをしながら

A子さん

私は長女なので何時も子  
どもを背負っていました。  
かくれんぼすれば背の子  
が泣いてすぐみつかり、縄  
跳びは友にあずけ妹が少し  
大きくなれば、次の赤ちゃ  
んの子守りと背中には何時  
も赤ちゃんが居ました。

## 自由投稿

### 感謝

馬笑さん

あれから37年…。198  
8(昭和63)年7月21日、  
組合員となった日です。救  
急車で搬送(車両事故手術  
ICUへも。今日、読み書  
きが出来、1人で出歩く毎  
日…只々感謝、ダンダン😊

## コツ・コツ・骨… チャリリン

かーこさん

健康チェックの3ヶ月と  
健康講座でDr森の話で完全  
に目覚めました。寝起きに  
30〜40分の体操した後は記  
録代わりにチャリリン!午  
後のウォーキングのあとに  
チャリリン。食事も適量を  
骨と新陳代謝を考慮して  
作ってチャリリン。一ヶ月溜  
まったチャリリンを両替し  
て、動物病院の保護犬基金  
に。ア〜タノシイ!!チリも  
つもればなんとかなるねえ  
。

## 減塩の大切さ

よっさん

健診センター組合員感謝  
企画の減塩講座を受講しま  
した。食塩が多いとうすめ  
るために血液が多くなり血  
圧が高くなって血管がやぶ  
れ易くなるとか。味噌汁は  
120ccに8gがよく、一日  
一杯がよいとか。今日から  
の食生活にとても具体的に  
役立つ二時間でした。

## 白、ピンク、赤の順に

K・Wさん

我家の庭には昔主人が山  
茶花の木を4本植え、現在  
はかなり大木になりました。  
花が咲くのはいつも決  
まって順番があり、最初は  
白色、次は淡いピンク色、  
そして濃いピンクになり最  
後の木は赤色の花が咲いま  
す。毎年順序良く咲くのが  
不思議な気がしますが、い  
つも楽しませてもらって  
います。

## 健康は宝

池田桂子さん

年々、健康の大切さを実  
感します。紙面を参考にし  
て家族共々生活に留意し  
ています。

## いつも楽しく 拝読しています

小立利枝さん

〇フィッシング  
この年令なれば  
誰も釣れん

〇夢見ても  
再び青春  
戻らない

〇デイ(サービス)も又  
楽しみ方も

〇思考力

〇続けていけるけれど…

〇小村ミツヨさん

年1回の人間ドックは続  
けているけれど、心配なの  
は頭の方。後期高齢者とな  
っても仕事は続けているが、  
文章を書いていると、適切  
な言葉や言い回しが出て来  
にくい。文章力の衰えを感  
じる。健康サプリメントの  
テレビCMがより不安を  
煽ってくる。ヤレヤレ…。

## 令和の米騒動

平井美恵子さん

台所を預かる主婦として  
の米の価格が安定すること  
が一番大切ですので、声を  
あげ続けて行きたいです。

## 「おたよりひろば」

(7月号)の募集テーマは

①「今年の夏こそ」

②「自由テーマ」  
です。

どちらでも応募できます。



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 春を英語で言う??
- 2 ほかの人と違う意見
- 3 タンスや机など
- 4 性質がひねくれている人を
- 5 ○○○曲がりという
- 6 空中を飛行すること
- 7 映画「○○との遭遇」
- 8 砂漠の旅の乗り物
- 9 冷や○○○
- 10 数えきれないほど多数
- 11 端午の節句に食べる餅
- 12 雷が落ちること
- 13 小林薫主演、○○○食堂
- 14 大がかりなものはマジック、
- 15 奇術という
- 16 動物を○○○する
- 17 5月第2日曜○○○の日
- 18 かんで味わう菓子
- 19 「西瓜」と書いて??
- 20 漫才でボケのお相手
- 21 催し物の目録や式次第
- 22 シヤイ。○○○気な性質
- 23 円の千分の一の単位
- 24 扇形に尾羽を広げる鳥
- 25 役にたたない○○○話
- 26 インフレとは○○○膨張
- 27 草を英語で何と言う??
- 28 力士が踏みます
- 29 空回りすること。
- 30 国会審議が○○○○する
- 31 ひふにできる細かい筋
- 32 ○○○芸にたけた政治家
- 33 ばれいしよとも言う
- 34 タテガミイヌの異名をもち
- 35 死肉を食べる野獣
- 36 口数の少ない人

### 【ヨコのカギ】

1	2	3	4	5	6
7			8		9
10			11		12
		13		14	15
16	17		18		21
	19		20		21
22			23		24
25				26	

解答欄	A	B	C	D	E	F

ト	ル	コ	フ	エ	イ	ク
ツ	ウ	コ	ウ	ク	ラ	
ソ	ク	バ	イ	カ	ラ	ス
メ	ス	ビ	セ	イ	メ	
イ	マ	ト	イ	カ	ー	
ヨ	カ	ン	ホ	ワ	イ	ト
シ	オ	コ	ン	コ	ウ	ン
ノ	リ	マ	キ	ウ	ン	ガ

【3月号の解答】  
オクルコトバ

どうぞご応募下さい!



クイズ正解者の中から  
40人に図書カードを  
プレゼント



ふれあい診療所予約センターの開始時間変更について

4月よりふれあい診療所の職員体制変更に伴い、予約センター受付開始時間を8:00→8:30へ変更させていただきます。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

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	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 仲田 (第2)	仲田	濱田 (第2/偶数月)
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 橋 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			
皮膚科				完全予約制 池原		完全予約制 池原	
眼科		高梨 (受付午前10時まで)		藤原 (受付午前10時まで)			
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	整形外科				

※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。

生協東出雲診療所は3月末をもって閉院いたしました。

# 2025 5 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。  
5月1日(木)はメーデーのため休診です。

**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 ※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		○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土曜日の午前のみを行っています。  
 ※ 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)08543 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の午前のみを行っています。

病気や介護に関する不安や相談は…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**