



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員	32,287人
出資金高	1,621,471,600円
平均出資金額	50,221円
機関紙手配り協力員数	1,876人
手配り配布数	11,953部

## 新年号

2025年1月1日  
No.604

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→



2025年

# あけましておめでとうございます



松江保健生協 笑顔まつり(11/30)

# 笑顔

書/古志原東支部 日野きよ子さん



奥出雲支部 吉川周治さん

## 年頭の「あいさつ」

あけましておめでとうございます。

昨年2024年は能登半島地震という大きな災害で始まり  
ました。悲惨な事件、事故も続きました。闇バイトなる嫌な言  
葉を聞かない日はないほどでした。明るい話題としては、パリ  
オリンピック、パラリンピックでの多くの日本人選手の活躍、  
メジャーリーグでの大谷選手の活躍などがありました。夏の  
甲子園では大社高校が旋風を巻き起こしました。

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻もイスラエルとハマ  
スとの軍事衝突も、終息の目途が全く見通せません。そんな  
中、今年はアメリカの大統領が交代します。日本では政権与党  
が過半数を維持できない中でのスタートとなりました。どう  
変わっていくのでしょうか。

コロナ禍を経て、医療、介護部門の経営状況は厳しさを増し  
ていると言われ、松江保健生協も例外ではありません。これも  
何とか克服して「あったかまちづくりビジョン」をすすめる、組  
合員さん、地域の方々とともに生活や健康を守っていきたく  
と思います。

今年もよろしく願っています。



松江保健生活協同組合

理事長

高濱

たかはま

顕弘

あきひろ





地域のみなさまのおかげで、今年も無事に新しい年を迎えることができました。誠にありがとうございます。

昨年11月には、久しぶりに笑顔まつりを開催することができました。地域のみなさまにもご協力いただき、盛況に開催できたことを感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症は引き続き、拡大と縮小を繰り返しております。特に、松江生協病院では、昨年7月から9月にかけて大規模なクラスターを経験し、通常診療にも大きな影響を及ぼしました。そのようなかにおいても、患者様・ご家族様のご協力や、職員のみなさまの努力もあり、入院・外来機能を止めることなく、診療を継続することができました。この場をお借りいたしまして、改めてみなさまのご協力に心より感謝申し上げます。

昨年12月には松江医療圏の10医療機関が医療機能連携協定を結びました。今まで以上に地域から求められる医療機関であるために、救急・急性期から回復期・生活期までを準備範囲とする生活支援病院を目指して、2025年も職員一丸となって、医療・介護サービスの提供を行ってまいります。

2025年が皆様にとって幸多い一年になりますことを心よりお祈り申し上げます。

(松江生協病院 事務長 石川順一)

**松江生協病院 事務局**

**新年明けまして おめでとうございませう**

**だより**



いつもご支援、ご協力いただいているご利用者様・ご家族様、そして組合員を始めとした地域のみなさまに心よりお礼申し上げます。

昨年は、一昨年に引き続き虹まつりを盛大に開催することができ、ご利用者様と一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。

一方、またもや新型コロナウイルス感染症が拡大し、面会等を制限せざるを得なくなった期間がありました。ご理解、ご協力いただいたご利用者様・ご家族様に改めて感謝申し上げます。

本年も、職員一同、まずは感染対策を徹底しながら、「ひとり一人が大切にされている」と実感でき、選んでよかったと思われる虹を目指して「取り組んでまいります」。

本年も、皆様にとって幸多い一年でありますようお願いいたします。

(介護医療院 虹 事務長 山内牧子)

**介護医療院 虹グループ**

**新年明けまして おめでとうございませう**

新年明けましておめでとうございます。

学園福祉センターは、今年3月で20年目を迎えます。昨年は、センター建物南側壁上部貼り替え、IT環境整備等ハード面の修繕や

BCP(業務継続計画)等のセンター全体職員合同研修会を開催し交流を深め、秋には多くの組合員さんにご協力を頂き秋祭りも盛大に行うことが出来ました。

コロナ5類となつて以降、ボランティア受け入れや外出行事・集団レクリエーションも再開し、活気が戻ってきています。経営面では、人材不足や利



きれいなお花で明るくなるわあ

きれいなお花で明るくなるわあ

今年も橋北地域の拠点として地域の方々の繋がりを大切に、更なる成長・飛躍が出来るよう職員一同頑張っていこうと思っております。宜しくお願い致します。

(学園福祉センター 職員一同)

**学園福祉センター**

**「巳(美)を結ぶ充実の年!」**

**「心豊かに、健やかに」**

**「過ごせますように!」**

本年も、職員一同、まずは感染対策を徹底しながら、「ひとり一人が大切にされている」と実感でき、選んでよかったと思われる虹を目指して「取り組んでまいります」。

本年も、皆様にとって幸多い一年でありますようお願いいたします。

(介護医療院 虹 事務長 山内牧子)

**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)

**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。

フードバンクしまね **あったか元気便**

「あったか元気便」事務局  
松江市西津田3-5-16 JAL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

**組合員のみなさんへ 大切なお知らせ**

**12月2日以降も、これまでどおり『健康保険証』で受診できます。**

- ◇国は12月2日に現行の保険証を廃止するとしていますが、現在お持ちの保険証は最長で1年間は使うことができます。
- ◇マイナ保険証を持っていない人には、今後、「資格確認書」が自動的に交付されます。(交付申請は不要です)
- ◇「資格確認書」は現行の保険証と同じように使えますので、安心して受診してください。

**高齢者住宅 (ふらここなないろ) 空き部屋情報 入居者募集中!**

松江市佐草町にある「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の12月1日現在の空き部屋数

**ふらここ住宅 6室** **なないろ住宅 満室**

入所についてのお問い合わせ 介護医療院 虹 TEL(0852)24-1212 池田真由美 FAX(0852)27-0087





# 新年の『挨拶』

新年明けましておめでと  
うございます。

新型コロナウイルス感染  
症が一昨年に5類相当と位  
置付けられ、コロナ禍以前の  
生活が戻ってきました。

一方、昨今の未曾有の相次  
ぐ災害や、ウクライナや中  
東での戦闘、円安や物価高  
による生活への大きな影響  
など、平穏な日々を過ごす  
ことが困難になってきている  
と痛感します。こうした先  
行きが見通せない時代です  
が、皆様が少しでも健康に  
幸せになれる一助となるよ  
う、私たち松江生協歯科ク  
リニックは、皆様のお口の健  
康を守ることに尽力致した  
いと存じます。

具休例の一つとしては、  
『オーラルフレイル予防』で  
す。『フレイル』は、全身の  
虚弱を意味します。近年、こ

このお口の機能低下のこ  
とを『オーラルフレイル』と  
いいます。ここに積極的に介  
入して機能低下を予防し、  
健康寿命の延伸に貢献した  
と思います。ぜひ、お気軽  
に松江生協歯科クリニック  
にお越しいただき、ご相談  
頂ければ幸いです。

新しい年が皆様お一人お  
一人にとって充実した幸多き  
年となりますように。  
本年もどうぞよろしくお  
願い申し上げます。  
(松江生協歯科クリニック  
所長 平井 百合子)

の『フレイル』の前に軽微な  
お口の機能の低下が現れる  
ことが分かってきています。

『フレイル』の前には、「食  
べ物が口からこぼれる」、「む  
せる」、「飲み込みづらい」な  
どの症状が見られるのです。

このお口の機能低下のこ  
とを『オーラルフレイル』と  
いいます。ここに積極的に介  
入して機能低下を予防し、  
健康寿命の延伸に貢献した  
と思います。ぜひ、お気軽  
に松江生協歯科クリニック  
にお越しいただき、ご相談  
頂ければ幸いです。

新しい年が皆様お一人お  
一人にとって充実した幸多き  
年となりますように。  
本年もどうぞよろしくお  
願い申し上げます。  
(松江生協歯科クリニック  
所長 平井 百合子)

具休例の一つとしては、  
『オーラルフレイル予防』で  
す。『フレイル』は、全身の  
虚弱を意味します。近年、こ

**当院で受けることができます**

**松江市歯周病検診**

☆受診期間  
令和6年6月1日～  
令和7年3月31日

☆対象となる方

- 松江市に住民登録がある方
- 4月1日現在  
40歳、50歳、60歳の方
- 健康まつえ応援団認定事業  
所に従事し、松江市が発行  
した受診券をお持ちの方

☆お持ちいただくもの

- がん検診等無料受診券
- 健康被保険者証

**松江市妊婦・パートナー  
歯科健康診査**

☆受診期間  
通年実施しています

☆対象となる方

- 松江市に住民登録がある方
- 妊娠届を提出された  
妊婦さんとパートナーさん

☆お持ちいただくもの

- 妊婦・パートナー  
歯科健康診査券
- 健康被保険者証
- 母子手帳

料金は無料、予約制です。お気軽にお問い合わせください。

**松江生協歯科クリニック**  
☎ 0852-26-0444

## 2024年度 松江保健生協健診センター 組合員さん 感謝企画

**1 実施期間:12月～3月**  
毎年大好評につき  
実施期間拡大!

**脳MRI 1万円引き  
キャンペーン**

◆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いただきます。  
※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:1月～3月**

**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  
\*時間:13:30～15:00  
\*お一人1講座のみ

**無料健康講座**

2025 2/14(金)	講師:益永医師 内容:乳がん検診について
2025 2/20(木)	講師:健診センター保健師 内容:健康づくりのための 身体活動 ～みんなてストレッチ～
2025 2/28(金)	講師:管理栄養士 内容:減塩について ※ご希望の方は講座の前に尿で分か る塩分濃度測定をして頂けます。
2025 3/19(水)	講師:森医師 内容:あなたの骨大丈夫? ～骨(コッ)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**

**2025年1月の青空健康チェック開催予定**

日時	名称(支部)/会場	内容	日時	名称(支部)/会場	内容
1/20(月) 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	1/21(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

**2025年1月のサロン開催予定**

日時	名称(支部)/会場	内容	日時	名称(支部)/会場	内容
1/8(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)	1/15(水) 10:00～11:30	牡丹サロン(八東) /入江寿集会所	ヤクルト健康講座
1/10(金) 10:00～11:00	石橋健康サロン /石橋4区町内会館	抹茶、ぜんざい、 野菜パザー	1/25(土) 9:30～11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康マージャン、 脳トレ
1/14(火) 10:00～11:30	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館	新年会	1/31(金) 10:00～11:00	キラキラサロン(東まつばら) /津田公民館	簡単にできる体操 ストレッチ、合唱
1/14(火) 10:00～11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	新年会			

**3月末  
まで**

健康チェック  
Wキャンペーンのご案内

大好評!

大腸がんチェック  
キャンペーン

尿(尿中塩分)  
チェックキャンペーン

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

ふれあい  
すこしお



# 組合員さん



本年もよろしくお願いいたします。  
今年も地域の皆さんと共に健康的な楽しい場を作り、生きがいのサロンとなるようにしていきたいです。



まだまだ元気で運営委員会に、支部企画に参加できることがうれしいです。  
今年も八束牡丹サロンで皆さんに会えるのを楽しみにしています。



健康第一、夫婦円満楽しい日々が過ごせますように(^ ^)



仲良しで生協のグラウンドゴルフも一緒にしています。おでかけ交流会にも一緒に参加しました。



元気で動けるバロメーターのひとつに「青空健康チェック」があります。ウォーキングや健康体操・ボランティア活動が出来る事に感謝の日々です。



今年もよろしくお願いいたします。班会のみなさんとずっと元気でにぎやかに過ごしていきたいです。

## — ナ —

### 川柳・写真・作品など



雑賀支部 西尾喜久子さん  
絵手紙



玉湯のおばちゃんさん  
「着物のタペストリー」



雑賀支部 山根巴さん  
書「翠」



# ご紹介



今年も元気に子どもの見守り活動や畑にがんばっていきたいです。

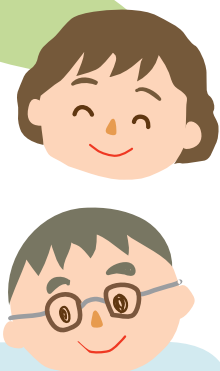


支部の活動のほかに松江市民合唱団の活動もしています。みなさん、一緒に歌いませんか?(昨年ニューイヤーオペラに出演した時の写真です。)



奥出雲支部は今年も元気な活動を行っていきたいと思っています。是非地域の健康づくりの輪に皆さんご参加下さい。

本年も  
よろしく  
お願いします



仲良し3人で毎月班会をしています。皆さん元気でおしゃべりがつきません。



本年もよろしくお願いします。今年も元気に楽しく健康づくりの輪を広げていきましょう。

## 文芸コ

千酌支部 河内由紀子さん  
手作りの干支「巳」



手くばりを  
すませた膝が  
笑ってる  
すこしおの  
料理テキパキ  
どや顔よ  
素耕さん



雑賀支部 水野すみ子さん 絵手紙



組合員さんが考案された  
松江保健生協オリジナル

# すましおしじピ

## 麻婆きのこの紹介



塩分(1人分) **1.8g**

**作り方・ポイント**

- 1 エリンギ、しめじ、舞茸を同じくらいの大きさに切る。
- 2 フライパンに油をひき、生姜、ニンニク、鶏ミンチを色が変わるまで炒める。
- 3 ①を入れて蓋をして中火で蒸らす。
- 4 ③のかさが減ったら蓋とり、しっかりと炒めAを入れて混ぜる。
- 5 火を止め混ぜたBを④全体に回しかけて、再度火をつけとろみが出るまで炒める。
- 6 とろみがついたら全体にごま油をかけ、器に盛りつける。
- 7 きざみネギを散らして完成

**材料(4人分)**

鶏ミンチ ……250g きざみネギ ……適量  
舞茸 ……100g ごま油 ……小さじ1  
しめじ ……150g サラダ油 ……大さじ1  
エリンギ ……150g

生姜・ニンニク ……お好みで  
豆板醤 ……大さじ1  
めんつゆ 3倍 ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ1  
中華だし ……小さじ1  
オイスターソース ……大さじ1

水 ……160cc  
片栗粉 ……大さじ1

231名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

- おめでとうございます
- 青木 健司さん  
安部 純一さん  
井上 幸枝さん  
岩宮 信子さん  
重谷 幸枝さん  
景山佳奈子さん  
片寄 京子さん  
門脇 京子さん  
金津 末子さん  
金山 真也さん  
岸本 芳子さん  
木谷 博則さん  
倉内 恵賢さん  
古浦 高代さん
- 齋藤 哲さん  
鈴木 精一さん  
曾田 正子さん  
田村 良三さん  
永瀬 雄麻さん  
花本 和男さん  
平田 輝夫さん  
堀内 祐一さん  
堀江まゆみさん  
堀尾 誠さん  
松浦 保彦さん  
松本江津子さん  
丸 征子さん  
水野 遥平さん
- 三原 昌子さん  
宮本 千恵さん  
村上 博子さん  
女鹿田玉枝さん  
森脇 富則さん  
柳瀬 武子さん  
山本 都子さん  
吉岡三重子さん  
吉木 千里さん  
米津 政子さん  
若槻 周子さん  
渡辺 隆之さん
- (同姓同名の  
場合があります)
- 231名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●10月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「パトンタツチ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

# おたより&作品募集

お名前にはフリガナをつけて下さい

●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。  
●e-mailについては、個別の返信はいたしません。

**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、3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

**しめきり 2025年1月31日**  
(当日消印有効)

166名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

- おめでとうございます
- 青木キミ子さん  
安達 太平さん  
安達 房香さん  
井川 尚美さん  
石倉 明美さん  
石倉 優子さん  
内川 初枝さん  
大木 淳子さん  
小村 光明さん  
勝部 仁士さん  
景山 くらさん  
門脇 玲子さん  
金坂 直人さん  
北脇 和子さん
- 木村 睦さん  
小泉 一男さん  
小谷 正子さん  
後藤 友良さん  
角 晶子さん  
高橋 保夫さん  
田中まつ子さん  
田村あや子さん  
富岡 輝孝さん  
長野 幸子さん  
花咲ひろ子さん  
引野 千代さん  
平田さかえさん  
広野美保子さん
- 藤城 厚子さん  
益田 弘子さん  
馬庭 陽子さん  
三輪 郁夫さん  
三好 邦雄さん  
山崎 尚子さん  
山田 信子さん  
山本 憲一さん  
米田志気子さん  
米村 富江さん  
渡辺 隆之さん  
渡部 洋子さん
- (同姓同名の  
場合があります)
- 166名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●11月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「ツルベオトシ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

# 今月のクイズ復刻版

二重ワクワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

【タテのカギ】  
1 モリ……問題は未解決  
2 一年の計は……にあり  
3 お供えの上に乘せませす  
4 メトロ……鉄  
5 缶詰・乾物・レトルトなどは……食品  
6 神棚などに飾ります  
7 ……は一〇三ヘクト  
8 パスカル  
9 一二三四、5678  
10 ポチ袋に入れます  
11 台詞の読み方は?  
12 ……挽回……教授  
13 1月第2月曜……の日  
14 売り値の反対語は?  
15 寅さんの妹の名  
16 もちつききの道具  
17 余ったヒマな時間

【ヨコのカギ】  
1 正月のお供え  
2 満天の……空  
3 ……両成敗  
4 正月2日の行事の一つ  
5 現金をココに入れて貯める人もいる  
6 布団の中で使う  
7 暖房道具の一つ  
8 鶴の……返し  
9 右へ曲がりまっす  
10 いわゆる「カラスの足跡」  
11 ができる場所  
12 春の七草の一つ  
13 歯のお医者さん  
14 夫婦とも言いませす  
15 代わりに使う……品  
16 薬品を使って害虫……模倣のこと  
17 昔の国名はセイロン

【11月号の解答】  
ツルベオトシ

どんどんご応募下さい!

クイズ正解者の中から40人に図書カードをプレゼント

図書カード BOOK CARD





今月のおたよりテーマ

「今年挑戦したいこと」です。

できるだけ鍛えて

K.Y.さん

ここ数年コロナや酷暑で外出しなかつたせいかな足腰がひどく弱り、歩くとヨタヨタします。このまま歩けなくなると大変なので、少しずつ先立ちやカカトのぼしをしはじめました。冬の間もできるだけ筋肉を鍛えて、以前のように春の野山を歩いたり、庭の手入れができるようになるのを夢んでいます。

今年こそ12月まで！

はなみずきさん

日記帳を毎日書くこと。毎年決心するけど、実行できず。三日坊主ならぬ三月坊主。今年こそ12月まで頑張るぞう。

ダイエット

はるちゃんママさん

2025年はダイエットにチャレンジしたいです。産後太りが中々戻らず困っています。歳をとって産まれた息子が保育園に入園したので、周りの若いママに負けぬよう、痩せて可愛さと若さを取り戻したいと思っています。



千里の道も…

浅野潔さん

料理の腕を上げて、もっといろいろなものを作りたいです。いつも本のレシピのおりにやっても、写真のように作れないのですが、千里の道も一歩から、少しずつでも上達していきたいです。

やるぞ!!

T.H.さん

健康のため、体重を落とすために、強い気持ちをもってジョギングを続けていきたいと思っています。毎年、運動をしたいと思いますでしたが、今年こそはやるぞ!!

体力をつけなくては!

海賢絹子さん

今、小学一年生の孫のお世話をしていますが、体力がついていきません! スタミナ食品を食べて体力をつけるぞ!!

毎月楽しみにしています

今岡照美さん

月刊「強い体」のクイズに毎月応募することとおたよりひろばに掲載されることです。



自由投稿

移り変わり

マーガレットさん

以前は野菜の「栄養価」が高いか聞いていた夫が今は「値段」が高かくなつた。スーパーに行っても割引シールが目が行く年金生活者です。

可愛い曾孫ちゃん

原ミサ子さん

曾孫の男の子が生まれました。お宮参りも終わり抱っこをしてしていると、時々笑ったり、目を合わせたり、喃語でお話ができたりします。くしゃみをしてても欠伸をしてもかわくわく思わず頬がゆるみます。「ばばばか」って私の事ですね。

人の一生かも?

橋津雄一朗さん

今夏は殊の外体に火が付いたかの様な炎暑。今、晩秋を迎え、あの猛暑がなんだか懐かしく思われる季節になりました。その繰り返し人の一生かも。

来年は…

永田洋子さん

今年はカメ虫、カメ虫のさわぎで大変でした。米、果樹について大変でした。来年もカメ虫さわぎになるでしょうか? かんべんして〜!

こたつこの季節!

若槻弘美さん

猫のゆきちゃんが好きでな炬燵の季節になりました。

おおあくび

炬燵猫



今年も楽しみに

森澤啓子さん

強い体毎月楽しみに読んでいます。おたよりひろばにも投稿したことがあります。団地へ健康チェックに来て頂き感謝しています。ぶどう狩りにも参加し楽しかったです。べんりで酔も毎回使っています。これからもよろしくお願いします。

おいでよ!!

藤原和美さん

2階のベランダがにぎやかです。チュンチュンと声が聞こえます。3週間前、玉造で親類の方とランチ会した折、柿を求めて干していました。2階に上がってみるとまあ…何個も減つて下から鳥に食べられていました。でもね、鳥も生きていかなければなりませんのでそのまま干し続けます。鳥さん食べにおいでよ!!

苦労しました

桑原千秋さん

ちょうどこの間、保育園へ孫を迎えに行った帰り「ツルベオトシ」だよと話したところでしたが、今の子は井戸も知らないので説明に苦労しました。

その一言で

82才の婆さん

先日、体調不良で生協病院で受診した際、医師より「誕生日おめでとうございませ」と言われ、驚きと喜びで感激しました。おかげで帰りはルンルン気分痛みも軽くなりました。思いやりの一言ありがとうございました。



「バケバケ」楽しみ

片寄京子さん

先日、初めてヘルン旧居を訪れました。来年初から始まる「バケバケ」が楽しみです。

自慢

大きいばあばあさん

私は93歳になります。選挙という選挙には必ず行っているのが自慢です。最近思うように歩けなくなりりましたが、投票所まで息子に乗せてもらい、そこからは車イスが用意してあるので乗り、係りの方に押ししてもらい無事終える事が出来ました。ご親切にして頂き感謝です。

大変好評です

田原文子さん

家族みんな血圧が高いです。すこしおレシピは簡単で、材料もあり作りやすかったです。大好評でした。モズクは常に買っておいてます。今後もお教え下さい。

いい夫婦味

素耕さん

すこしお料理に挑戦してみています。家内のやさしい笑顔と言葉と手にとつたアドバイス。中々思つた味は出せませんが、笑顔を山積みになるのが、すこしおに劣らぬいい夫婦味です。サテ今日は何に挑戦しましょうか。

日本語が

遠くになりそう

曾田正子さん

80代の祖母、3才のひ孫に英語教わる。お化粧道具だね↓メイクだよ。もも色だね↓ピンクだよ。青色だね↓ブルーだよ。いろいろ

馬洗いにキレイな鳥が

佐藤百合子さん

城山馬洗いでキレイな小鳥を見ました。池の端から端へ2度、3度、コバルト色の羽をひるがえして飛んでました。「キレイですよ。見て見て」と私たちにアピールしているようでした。感激! その鳥はカワセミでした。あれが最初で最後かも。又あいたいです。

※12月号おたよりひろばの「子ども達の写真」投稿者はクマママさんでした。お詫びして訂正致します。

「おたよりひろば」

(3月号)の募集テーマは

①「春を感じるとき」

②「自由テーマ」です。

どなたでも応募できます。

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1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。

ふれあいみれよ

フリーダイヤル **0120-201304**

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をお願いいたします。
- ・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-seikyō.jp/> スマートフォン用サイトはこちらから↑

### 年末年始休診のお知らせ

12/30(月)~1/5(日) 一般外来を休診いたします。1月6日(月)から平常通り診療いたします。



### 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	大数 西森	福田	大西	
循環器内科	新患	眞木高	鈴木木	大学医師		宮廻
	予約		山下	宮廻 山下	越山 田下 宮廻	鈴木木 (第1・3)
内科	新患		大村		眞木薫	
	予約	眞木薫		眞木薫	平仲 (第2のみ) 仲田	
腎・透析科					吉野	
脳神経内科			名木田 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ) ※受付10時まで	大田誠 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ) ※受付10時まで	中村 (第2のみ) ※受付10時まで	大田誠 (第1・3) (再診のみ) 完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
	整形外科	高吉嘉	濱岡本	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学) 完全予約制 ※受付10時まで	高濱 二宮 完全予約制 ※受付10時まで
外科	新患	内佐山	田藤本	交代制	内田 橘山	交代制
	予約					
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		
皮膚科				完全予約制 池原	完全予約制 池原	
眼科	高梨			藤原		
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、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

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		濱田	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		大田誠			
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	濱田	千代	仲田 (第1・3)	濱田	吉岡(整形) (第2・4)	濱田 (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 ☎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...



せいきょうサポートセンター ☎(0852)67-6463