



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (3月末日現在)

組合員.....32,683人  
 出資金高..... 1,664,803,800円  
 平均出資金額.....50,562円  
 機関紙手配り協力員数.....1,872人  
 手配り配布数.....12,207部

# 5月号

2024年5月1日  
No.596

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

<http://www.matsue-hew.jp/>  
スマートフォン用サイトはこちらから→



2024年度

ようこそ松江保健生協へ

## フレッシュ29名が入職!

4/1と4/2  
法人全体研修を  
開催



4月1日、2日に法人新入職員29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、接遇基本講座、医療生協の組合員活動、班会、就業規則について。2日目は医療・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。

模擬班会で健康チェック



職種	人数
初期研修医	3名
看護師	11名
保健師	1名
看護助手	2名
介護福祉士	2名
臨床検査技師	1名
薬剤師	2名
理学療法士	1名
歯科助手	1名
事務	5名

(松江保健生活協同組合 教育推進委員会)

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たと思いますが、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フォローしていきたいと思っています。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、今後ともよろしくお願いたします。

### 無料・低額診療事業のご案内

無料・低額診療事業とは、さまざまな経済的なご事情により、必要な医療を受ける機会が制限されることのないように「無料又は低額な費用」で受診いただくための、「社会福祉法」で定められた制度です。医療費のお支払いでご心配な方はお気軽にご相談ください。

〈実施施設〉 松江生協病院・ふれあい診療所・松江生協歯科クリニック

〈ご相談窓口〉 松江生協病院受付・ふれあい診療所受付  
 病院代表 連絡先 0852(23)1111  
 松江生協歯科クリニック 連絡先 0852(26)0444



### 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。食品を7月までにご提供いただく場合、9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。

「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>



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 9室  
 なないろ住宅 9室

気軽に見学にきてください  
 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

### 「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、右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22日(月)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



# いきいき 活動しています!



楽しみながらボランティアできました♪

奥出雲町馬場班でいらなくなった布を切り、地元の老人ホームに届けました。作業中はいろいろな世間話に花が咲き、終了後にはティータイム。これが高木小夜子(支部長)がほころびました。

奥出雲町馬場班

## 班会でボランティア活動

2/15

八雲東支部

## お出かけ交流会出雲大社参拝ツアー

3/5



福御膳に舌鼓

3月5日は八雲東支部では出雲大社参拝のお出掛けを企画しました。当日は生憎の雨でしたが、雨に負けず。新年早々の地震発生地の方に思いを寄せ、またそれぞれの健康を願ってお詣りができたことと思います。大しめ縄の下での集合写真が撮れなかつたことが残念でした。

バスに揺られ楽しく交流(おしゃべり)会のうちに到着です。 福御膳に舌鼓 会では参拝に相応しい福御膳。美味しく頂きお腹も心も満たされたひと時でした。 食事のあとはワイナリーでお決りの試飲とお土産選び。 皆さん目がキラキラしてとても楽しそうでした。 楽しかったね。ありがとうの声を聞きながら雨の中アクシデントもなく帰れたことにありがとうでした。 これからも、ささえ あい つながり あい たすけ あい の会であります様に。(真野弘子)

西南支部

## いちご狩り

3/15



みてみて!! 美味しそうでしょ!!

年度末お楽しみ企画のいちご狩りを開催。支部ニュースで参加者を募るとわずか3日で定員いっぱいになりました。当日は春の麗らかな陽気となりいちごハウスの中は汗ばむほど。参加者の中には春休みということもありお孫さんと一緒に参加された方もいらっしゃいました。「大きないちごだね」「こっちの方が甘いわぁ」と普段では食べきれない数のいちごをお腹一杯楽しみましたよ。数は数えなかつたけど50個は食べたかな?(笑) 生協の活動は楽しいよって皆に伝えますね! (西南支部 運営委員一同)



ダイエット効果もありますよ~

みつき支部

## 生命の貯蓄体操は、

### 丹田呼吸にあり

3/25

①自律神経のバランスを調える。  
②体幹の安定(姿勢改善)・刺激する。  
③腸への好影響  
④脳への好影響 認知症予防

丹田呼吸をすると、どんな効果があるか  
①自律神経のバランスを調える。  
②体幹の安定(姿勢改善)・刺激する。  
③腸への好影響  
④脳への好影響 認知症予防

腸横筋の内側にある腸を刺激し活性化させることは、脳の活性化につながる。声を出し緩め120の関節を動かし自分の力で養生し、人生を楽しんでいます。(三島典子)

古志原東支部

## 「寄せ植え交流会」を

3/28



お花が咲くのが楽しみだわ!

古志原東支部では3月28日(木)午後、上口会館の庭で「寄せ植えを楽しむお家での寄せ植え」を開催しました。当日は天気

もよく30名の参加がありました。安藤農園さんよりプランターに土を入れてお花(スーパール2ケ)をジギタリス2ケを用

意してもらい、スーパールとジギタリスは別々に植え付け方が良いこと、スーパールは4月には花が咲くこと、花がおわたら梅雨前にばつさり切り戻して風通しをよくすれば3週間くらいできれいなドーム状になる

こと、ジギタリスは大きく伸びるので長めの鉢に植えた方がよいこと。水やりは春、秋は1日1回、夏は1日2回程度、鉢底から流れ出るまでたっぷりあげるなど説明していただきました。参加していただいた皆様うまく植え付け出来ましたか。お花が咲くのが楽しみです。支部では今年度も色々計画しようと思っております。ご要望があればお知らせください。(支部長 多久和光子)

## 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
5/2(木) 10:00~11:00	安来第1、第2 /JAグリーンセンターはしま	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、足趾力
5/8(水) 9:30~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量など
5/20(月) 10:00~11:00	法吉 /淞北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、血管年齢

## 5月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
5/1(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
5/10(金) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	どきぶり団子作り(参加費200円) 野菜バザー
5/13(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	脳トレ他
5/16(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館(よろこい会館)	知っていますか? 救急車・消防車のおはなし
5/16(木) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	パイロン北野マジックショー
5/25(土) 9:30~11:30	よろこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康マージャン・脳トレ

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

2023  
年度

## 重点方針のまとめ (案)



2023年5月に新型コロナウイルス感染症の感染症分類が2類から5類に引き下げられましたが、感染者数の増減が繰り返されるたびに、事業や運動に影響を及ぼしました。平和、改憲の動き、根幹が揺るぎ始めた民主主義、社会保障の弱体化、気候変動、物価高騰など私たちの身近に迫る問題は枚挙にいとまがありません。

同時に、松江保健生協が抱える経営的な課題についても楽観が許されません。多くの事業所で患者、利用者減が続き、1億円を超えるマイナス経常剰余(赤字)となりました。持続可能な事業運

営に転換を図るなかで幸町福祉センターと介護医療院虹の通所リハビリを閉鎖しました。

一方で、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再開され、健康づくり、つながりづくりで大きな成果を残すことができました。こうした組合員活動の「地域まると健康づくり」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つながりました。

## I 健康づくり、つながりづくり、仲間づくり

- 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」に向け、「楽しい」を大事にして取り組みました。生協強化月間、年度末月間あわせ支部企画は146回、2,943人参加(昨年比138%)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、登山、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、つながりづくりが活発になりました。特に「ありがとうキャンペーン(9月~3月)」では、新規244人、だんだん出資94人の加入につながりました。
- 「担い手ふやし月間」に取組み、前年度を上回る26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。
- 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。
- 健康チャレンジは18年目を迎え、10,887人が参加しました。仲間でチャレンジも832グループ、3,259人の参加があり、6つの新班誕生と2つの班復活につながりました。
- 秋の生協強化月間では、生協病院グループ、虹グループ、東出雲診療所グループが久しぶりに祭りを開催し、組合員、職員、地域の人々とつながりを深めることができました。

## II 居場所づくり、支え合い、居心地よくくらするまちづくり

- サロンは新たに4支部で始まり、過去最高の19支部、20サロンとなり、延べ96回開催で1,717人の参加となりました。「健康チェック」「すこしお料理」「脳トレ」など楽しいを大事にする企画に加え、医師や医療スタッフが参加する健康講座など多彩なサロンが増えていきます。
- フードバンクしまね「あったか元気便」は、対象学校が20校に拡大し、延べ2,075世帯、ご家族延べ7,559人の食料品をお届けしました。フードドライブは虹グループでも取り組まれ活動が拡大しました。(前年17校、1,737世帯、家族6,157人)なないろ食堂は12回開催、163人の子どもたちが参加、軽食持ち帰り付き寺子屋(学習支援)は9回開催、86人の参加となりました。

- 「おたがいさま支えあい基金」は、108万円の募金のご協力を頂き2017年からの累計は889万円となりました。「無料低額診療事業」への支援には104万円、「その人らしくを支える支援」には16件、4万円を支援しました。(※24年3月末時点)

## III 組織と事業を支える活動

- 事業所ではクラスター発生や職員の感染拡大があり職員は多忙を極めましたが、コロナ陽性患者の入院や入所受け入れ、発熱外来の実施、増加する救急搬入(前年比109%)、ワクチン接種など地域の要求に応えながら事業を継続しました。
- 入院・入所、通所サービスのコロナ拡大に伴う受入れ制限、外来、通所の患者減、高齢者住宅の空き室増加などにより、収益予算を6億8,000万円下回りました(予算比92%)となりました。経常剰余は▲1億4,100万円となり年度予算を大きく下回りました(予算差2億8,100万円)。(※24年3月速報値。詳細は総代会の23年度事業報告書にて)
- 23年度末をもって幸町福祉センターと通所リハビリ(デイケア)を閉鎖しました。
- 組合員増やしでは1,014人(目標1,500人)、出資金増やしでは1億9,966万円(目標2億5千万円)、出資金の純増334万円となりました。(※24年3月末時点)

## IV 生協の役割と社会的価値、平和で公正な社会づくり

- SDGsの取り組みとしては、本庄支部の中海海岸清掃、「里山から未来を考えよう」「南極観測隊の経験から地球温暖化について」の学習会実施、乃木第1、城北、古志原、八雲西、千酌支部、東出雲ブロック等でのフードバンク応援バザー開催など環境問題を考え、暮らしを支援する活動が広がりました。
- 平和・憲法問題、社会保障充実などの取り組みでは、「憲法改悪を許さない」署名2,968筆、「保険で良い歯科医療を」署名2,212筆、「介護保険制度の改善と介護職員の確保」署名1,232筆が集まりました。第35回「戦争体験を語り継ぐ集い」は100人の参加があり、新たに島根大学学生など若い世代とのつながりも生まれました。

## Ⅲ ともに学ぶ、人づくり

- 1 班会、健康講座、病院・施設見学などを通じて、学校や地域等と連携した取り組みを広げます。その中で次世代の組合員のニーズを把握し、それに応えながら、次なる担い手を育成していきます。
- 2 職員の働き方改革、ワークライフバランスの推進、メンタルヘルス対策を進めます。
- 3 医療福祉生協2030年ビジョンや第2期あったかまちづくりビジョン、民医連綱領、第46回運動方針を学習し、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。また、医療生協運動の広がりや紹介運動など多様なつながりから職員確保対策を進めます。
- 4 事業や運動を通じて、組合員・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)の醸成を図ります。

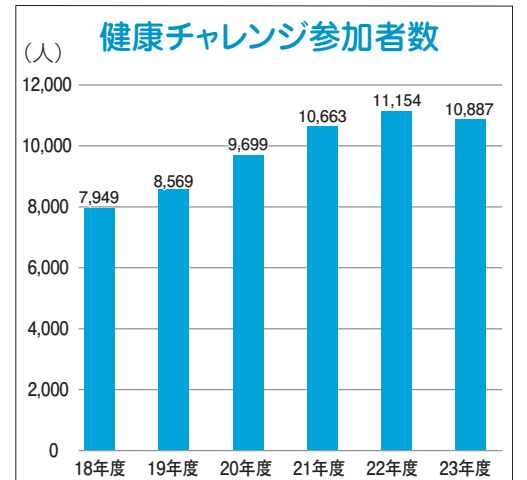
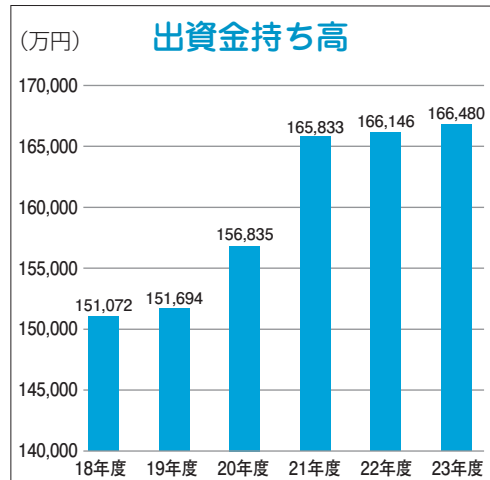
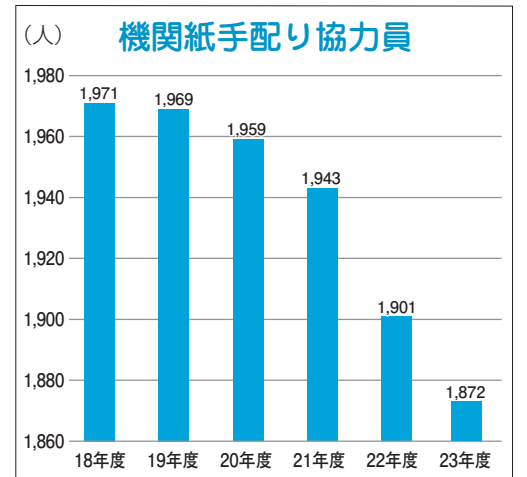
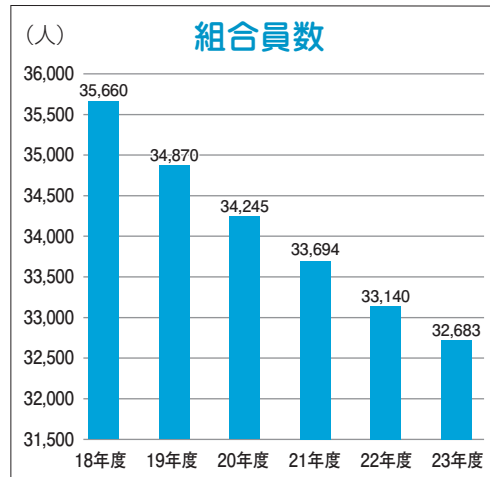
## Ⅳ 平和で公正な社会づくり

- 1 SDGsの目標項目を意識した活動を具体化します。支部の年間計画の中にも盛り込み、具体化について検討を行います。
- 2 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。その具体化のひとつとしてアライ宣言とパートナーシップ制度を実施します。
- 3 原水爆禁止世界大会、平和行進、第36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を守る課題について学習し、みんなで考え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。
- 4 「現行の健康保険証廃止」による問題を明らかにし、改善運動を進めていきます。

## 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

	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	18年度比
事業収益(万円)	866,005	866,005	878,597	850,501	791,710	794,565	92%
再掲：福祉事業収益(万円)	164,650	163,203	167,198	158,591	156,281	153,393	93%
総資産額(万円)	779,300	760,302	729,136	755,797	730,327	719,700	92%
組合員数	35,660	34,870	34,245	33,694	33,140	32,683	92%
出資金持ち高(万円)	151,072	151,694	156,835	165,833	166,146	166,480	110%
支部数	45	45	41	40	40	39	87%
班数	483	429	411	390	395	400	83%
班会のべ開催数	2,400	2,401	2,327	1,848	1,891	2,168	90%
健康チェック総数	18,603	15,753	15,501	8,625	5,501	7,075	38%
健康チャレンジ参加者数	7,949	8,569	9,699	10,663	11,154	10,887	137%
機関紙手配り協力員数	1,971	1,969	1,959	1,943	1,901	1,872	95%
機関紙手配り部数	13,826	13,471	13,145	12,778	12,595	12,207	88%
支部運営委員数	261	262	260	266	278	272	104%



(用語説明)

- \*「新しい戦前」とは、今生きている日本人の多くが実際に経験したことのない「戦前」がもうやって来ている、という意味であり、「このままでは同じ道をたどることになる」という警鐘です。
- \*「フレイル予防」とは、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」は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。
- \*「ワークライフバランス」とは、仕事と生活の調和を目指すこと、充実させることで、人材の定着や職員の能力、生産性の向上が期待できます。
- \*「アライ(ALLY)」とは、性的マイノリティの人々に寄り添いたいと考え、支援する人のことを指します。「仲間」や「味方」などを意味する英単語「ally」に由来します。
- \*「パートナーシップ制度」は、結婚が認められない同性カップルの権利を尊重する制度です。
- \*「ジェンダー平等」とは、性別に関わらず、平等に責任や権利や機会を分かちあい、あらゆる物事を一緒に決めていくことを意味しています。
- \*「多様性」とは、性別や年齢、国籍、障がいの有無、性的指向、宗教・信条、価値観などが異なる人々の属性を尊重する考え方のことです。「ダイバーシティ」とも言います。

### 松江保健生活協同組合 第79回

## 通常総代会のお知らせ

開催日／2024年6月22日(土) 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

2024  
年度

## 重点方針 (案)



くらしと雇用が悪化し、社会保障制度の改悪が進んでいます。医療・介護・福祉事業はかつてない厳しい状況下に追いやられ、同時に民主主義が衰退し平和が脅かされる時代「新しい戦前」が進んでいます。

また、松江保健生協も大きな岐路に立っていると言えます。くらしと雇用の悪化による利用者減、医療・介護報酬の改悪、医師、看護師、介護福祉士などの不足、新型コロナウイルス感染症へ対応などの点から逆風の中での事業活動が予想されます。

そのような環境であっても、組合員、地域の人々、職員が一緒

になって「誰もが健康で居心地よくくらすまちづくり」を進めていきます。

そして、松江保健生協ならではの事業活動(医療(医科・歯科)・介護・支え合いの一体的提供)をとおして、患者・利用者の受療権を守り、無差別、平等の医療・介護・福祉事業、生協らしくて持続可能な事業を推進し、組合員の健康的な生活を支援する、信頼と安心の生協ブランドを確立していきます。そのブランド力を班会、支部や地域で共有し、新たな生協利用者を獲得していきます。

## I 健康づくり、まちづくり

- ① 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魅力を発信し、世代や組合員の枠を超えた多彩な企画や楽しく多様なつながりづくり、やりがいにつながる活動を進めます。
- ② 「そこにいるとホッとする。自分の居場所がある」、そういったサロンを広げ、居心地よく暮らせるまちづくりを進めます。また、地域の困りごとを集め、組合員からの医療・介護要求、行政への要望など地域の声を汲み上げる仕組みづくりを構築しています。
- ③ フードバンクや子ども食堂への関わりを通じて、未来を担う子ども達への支援を行います。また、その活動から地域の課題を認識し、他団体との交流のなかで地域とのつながりを醸成していきます。



支部支部ななかまどサロン



組合員さんによるフードバンクボランティア作業

## II 事業、経営

- ① 中長期計画「第2期あったかまちづくりビジョン」の具体化の中で、経営改善に向けた道筋を明らかにしていきます。組織課題では、組合員増やし、出資金増やし、支部運営委員増やしなどの目標を設定し、組合員と職員が一緒になって活動を進めます。理事会として、イベントなどの共同企画や支部交流企画の支援などを行い、楽しく松江保健生協の安心ネットワークづくりを進めます。
- ② 事業活動において経営改善を図り、1億3,000万円の必要利益を確保します。また、組合員増やし1,200人(案)、出資金増やし2億3,000万円(案)を達成します。
- ③ 事業所独立会計を導入し、各事業所が現状分析と経営目標の明確化、改善策の実行と評価を行い、法人をあげて積極的な経営改善を図ります。
- ④ 生協病院(1986年建設)施設建設検討にあたり、次期医療構想(救急・入院・透析を含む外来機能、訪問診療、健診事業など)に向け検討チームを立ち上げます。

2024年度 法人必要利益(案) (単位:千円)

必要資金	
借入金返済	189,664
設備投資	300,000
退職支払	52,823
奨学金等貸付	15,000
法人税	40,000
手持資金増加	50,000
合計	647,487
資金源泉	
減価償却費(既存)	306,278
減価償却費(新規分)	45,020
新規借入金	0
退職給付繰入	138,490
出資金純増	30,000
必要利益	127,699
合計	647,487

# 事業所

## だより

松江生協  
病院

### 初期研修医研修報告会を行いました

3月18日(月)に松江生協病院で2年間初期臨床研修をおこなった研修医2名の研修報告会を行いました。

それぞれの研修振り返りを個性豊かなスライドで発表頂きました。

齊間医師は、学会発表をした経験や、3年目消化器内科に進むきっかけなど2年間の研修を振り返っていました。



「2年間を振り返って報告中」



「修了証を持って笑顔で」

長谷川医師は、特に印象に残った症例を3つ提示し、症例から学んだ教訓を専門研修で活かしていきたいと抱負を語っていました。

報告を受けプログラム責任者の鈴木医師からお二人に激励のメッセージを述べ、初期研修を無事に修了することを労っていました。

研修修了後はそれぞれの進路に進まれますが、松江生協病院での経験を活かす活躍されることを願っています。

(秘書課研修担当 岩成)

学園在宅  
支援センター

### 学園在宅支援センターのご紹介

学園在宅支援センターは菅田イオン前の学園福祉センター内に事務所を設け3名のケアマネージャーが仕事をしています。住み慣れた自宅・地域での暮らしの困りごとの相談受けから利用できる保険制度の提案を行い、利用者自らの選択でサービスを利用しながら暮らしの相談をしています。

2階には組合員ルームがあり班会など賑やかに活動を行ってられます。

なり、利用できるサービスもさまざまです。また、学園福祉センター内にはデイサービス・ヘルパー事業所も併設しており、介護保険利用者の支援を行っております。

地域交流が少なくなっています。介護保険サービス利用相談も含め、いつでも気軽に outgoing 声を掛けて下さい。電話でも受け付けております。(学園支援センター)

介護保険負担割合証	
交付年月日	令和 年 月 日
番号	000
被保険者	住所
フリガナ	氏名
生年月日	昭和 年 月 日
利用者の種別	適用期間
期	開始年月日 令和 5年 8月 1日
期	終了年月日 令和 6年 7月 31日
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	3 2 2 0 1 6 松江市

介護保険相談を受けから申請の手伝い、市の審査を受け介護度が決まります。

介護保険被保険者証	
番号	000
住所	
氏名	
生年月日	年 月 日
交付年月日	令和 年 月 日
保険者番号並びに被保険者の名称及び印	3 2 2 0 1 6 松江市

### 虹グループ 介護活動交流会

虹グループでは、2023年度に表彰制度を設け、3つの賞が授与されました。その実践と熱意を次年度

の活動に活かすことを目的に、三月二十七日、介護活動交流会を行い約三五名が参加しました。『外部の介護講習に講師として参加して、後進の育成や虹事業所の宣伝に寄与し』『プレゼン賞』を受賞した活動、『感染制御や発症時の症状軽減に大きく貢献し』『ファイナル賞』に輝いた薬剤師の取り組み、『職場が一致団結し工夫しながら外国人労働者の育成を進め、見事『施設長賞』を獲



得した活動』の報告と、他にもぜひみんなまで共有したい、『自分史動画の作成で利用者の笑顔と力を引き出した取り組み』『利用委員の施設内ラウンドから受けた提案を基に、過ごしやすい生活環境を整備し、外とつながる癒しの場づくりを行った取り組み』の五つの活動が報告されました。

参加者からは、「それぞれの頑張りを知ることが出来て良かった」「利用者一人一人に寄り添う姿に感動した」といった感想が寄せられ、とても有意義な交流会となりました。(事務長 山内)

## 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

- 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。
- 葉書またはFAXにて応募下さい。

しめきり

2024年5月31日

(当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |
|---------|---------|
| 飯島 佳代さん | 佐々木義昭さん |
| 飯塚 律子さん | 曾田 幸子さん |
| 今岡 照美さん | 高井 英子さん |
| 大西恵美子さん | 高木けい子さん |
| 岡崎 孝一さん | 武田 幸子さん |
| 小野 満代さん | 田中 国枝さん |
| 重谷 幸枝さん | 田村 良三さん |
| 恩田美佐子さん | 成相 春枝さん |
| 片寄 敦子さん | 西原登喜子さん |
| 金津 末子さん | 野津伊与子さん |
| 金山 淳也さん | 花本 和男さん |
| 木村 睦さん  | 福島 京子さん |
| 古志野 齋さん | 藤井 和子さん |
| 齋藤智代子さん | 細田 宣代さん |
|         | 米田 直樹さん |
|         | 米田 和彦さん |
|         | 吉岡 直美さん |
|         | 山本美枝子さん |
|         | 持田美恵子さん |
|         | 女鹿田玉枝さん |
|         | 三原 昌子さん |
|         | 丸 征子さん  |
|         | 松井 邦夫さん |
|         | 益田 誠さん  |
|         | 渡部 清美さん |

264名の方から回答を寄せていただきました。(正解率100%)

●3月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「ジューケンセイ」図書カードは毎月10日以降に発送します。



### 今月のおたよりテーマ 「母に感謝」です。

#### 丈夫な体を ありがとう

土屋和洋さん

今年喜寿を迎える私。退職時「今まで働ける丈夫な体に生んでくれた母に感謝」と話しましたが、現在も病院に掛かるものの、元気で働いています。特に歯は32本全部残っています。7年前に旅立ちましたが、この体をくれた母に感謝です。

#### 誕生日

木次の荒木さん

自分の誕生日は「親に感謝する日」と聞いた事があります。確かに、「母の日」「父の日」はありますが、親の誕生日以外にも自分の誕生日も親に感謝する気持ちを持とうかな。

#### おかげです

図書券欲しいさん

私が3人子どもを育てられたのは、実家の母と、義理の母のおかげです。家を出した時も気持ちをだまってくれて、ありがとうございます。

### 本当にありがとうね

おらふさん

今年で3人の子どもの全員が社会人となる予定です。仕事をしながら子育てができたのは、母のおかげが一番大きいと感謝しています。夫が単身赴任中に学童野球、児童クラブ、保育所と3カ所時間も違うお迎えを手伝ってもらったり、病気の子を預かってもらったり、母の協力がなければなんて考えられません。お母さん、本当にありがとうね

#### ありがとう

吉田トキ江さん

東京の息子夫婦から米寿を祝って花束が届きました。かつて受験生であった息子も還暦を迎え、あらためて歳月を感じています。

#### 嬉しかったです！

S.Tさん

今から40年以上も前の私の成人式の洋服は、母の手作りでした。とても嬉しかったです。母に感謝です。



## 自由投稿

### 強い体に感謝しています

平井美恵子さん

シルバーカーで買物していますので、行動範囲が狭いので「強い体」が楽しみです。配って下さる方に感謝しています。認知症防止になるのでクイズに挑戦して、スマホ、電子辞書をフルに活用させてもらっています。

#### 楽しみです

安部寛子さん

寒暖差のはげしいこの頃、体調管理に気をつけています。やはり栄養、運動、睡眠が大事ですね。春になったら旅行を楽しみたいです。

#### 初めて送ります

長廻文行さん

毎月「強い体」十年來届けていただいて、ほんとうにありがとうございます。初めて送ります。いつも楽しく読ませていただいています。これからもよろしくお願いします。

#### 頑張っています！

野々見翔さん

今年うちにも受験生がいます!!  
今のところ全くやる気ス  
イッチが見えませんが…頑  
張ってほしいです!!

## クイズに挑戦

中村登美子さん

久しぶりにお便りします。最近物忘れもひどく、ボケ防止でクイズに挑戦するのが唯一の楽しみです。

#### 受診が大事ですね

宅和博子さん

「閉塞性動脈硬化症」についてを読みました。この年になると自身も知人も通院し、何かしら内服中です。手足が白っぽくなると聞いたり見たりします。検査や内服治療、手術と進んでいますね。恐れず受診ですね。

#### すしおレシピ

藤原和美さん

黒豆のゼリーのレシピが美味しそうでした。酢を取る習慣がなく不足しがちなので作ってみました。思いました。

#### 朝市、たのしー

あんちゃん

私の住んでいる地域では毎月第1日曜日に8時から11時に朝市があつて、3月は39のお店が出たんだよ。そこでポプリ作りをしてめっちゃ楽しかったから、百均で材料買って、自分でも作って楽しんでるんだよ。いいでしょ。

#### 「おたよりひろば」

(7月号)の募集テーマは

#### ①「私の金メダル」

#### ②「自由テーマ」

です。  
どなたでも応募できます。



今月のクイズ  
「二重フクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?」

#### 【タテのカギ】

- 1 液体などの沈殿物
- 2 いたずら書きのこと
- 3 上下ひとそろいの洋服
- 4 ゴルフの各ホールごとの基準打数
- 5 難解で、少しも
- 6 ○○○できない
- 7 端午の節句に食べます
- 8 上昇気流により発生する
- 9 激しい渦巻き
- 10 毛、○○ピース
- 11 5月の誕生日
- 12 ラジオなどの聴取者
- 13 笑いと外れ
- 14 ○○○映画にだまされる
- 15 小指と中指の間の指
- 16 キングコングに似た動物は
- 17 「浅○○非才」
- 18 酔っぱらって巻くもの

#### 【ヨコのカギ】

- 1 ○○○の行水、○○天狗
- 2 甘味トウガラシ
- 3 小型のモーターを付けた自動二輪車
- 4 歌の文句
- 5 根性、○○ポーズ
- 6 鳩は○○を象徴する鳥
- 7 西部劇映画「○○馬車」
- 8 イエス・キリストの母
- 9 連休で家を空けるときは
- 10 ○○○ねらいに用心
- 11 東京圏の○○の価格が
- 12 上昇しています
- 13 寄席演芸の代表格
- 14 夜明けの空に残る月のことを
- 15 ○○○の月という
- 16 外出中です
- 17 にんにくを英語で?○○○○
- 18 飲み物、栄養○○○○
- 19 砂漠の乗り物

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

解答欄	A	B	C	D	E	F

ケ	イ	チ	ツ	ク	ウ	キ
シ	キ	ク	ツ	ク	オ	フ
キ	ジ	ユ	ミ	エ	ジ	
ウ	キ	ク	サ	モ	チ	
グ	ホ	シ	ト	マ	ト	
イ	キ	ウ	ツ	シ	カ	キ
ス	ズ	キ	オ	ン	セ	

【3月号の解答】  
ジュケンセイ

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



# 2024年5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。  
ふれあいまれよ  
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。
- 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「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
- 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。
- 初診時、又は月に一度は必ず「保険証」をお持ちください。
- お問い合わせは ☎0852(23)1111 までご連絡下さい。
- 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 ↑



**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		大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	大学医師		宮廻	
	予約		山下	宮廻	越山 田下 宮廻	鈴木 木 (第1・3)	第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越山・鈴木 山下
内科	新患		大村		眞木薫		
	予約	眞木薫	眞木薫	眞木薫	平(第2のみ) 仲田	眞木薫 仲田	
腎・透析科					大学医師		
脳神経内科			名木田 (再診のみ) ※受付10時まで	大田誠 (再診のみ) ※受付10時まで	中村 (再診のみ) ※受付10時まで	大田誠 (第1・3) (再診のみ) (奇数月)	完全予約制 大田誠(第2) (奇数月)
	整形外科	高吉嘉 濱岡本 ※受付10時まで	高嘉 濱宮本 ※受付10時まで	吉岡 榎田(大学)	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 嘉本	
外科	内佐山 田藤本	交代制	内田 橘山	交代制	佐藤 藤本 山横	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	塩野		塩野	塩野	塩野		
放射線科		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、木曜日のみとなります。ご了承ください。

※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。

## 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	内容
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。

**午後診療** ○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

	月	火	水	木	金
耳鼻科	仙田				
午後診療 完全予約制	※但し、女性診療科を除く。				
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				池田(第1・3・5)、(松江医療センター)	
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** 火曜日 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。

## 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...  
まず、こへお電話下さい!  
せいきょうサポートセンター ☎(0852)67-6463