



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (8月末日現在)

組合員……………32,161人
 出資金高………… 1,634,107,400円
 平均出資金額……………50,810円
 機関紙手配り協力員数……………1,862人
 手配り配布数……………11,939部

10月号
 2024年10月1日
No.601

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

「生協があってよかった」の声が
 たくさん届いています！！

集まるう！話そう！
つながるう！



9/4 菅田学園支部 ぶどう狩りの様子
 24名参加で組合員も増え楽しく交流できました。

組合員
 加入
 受付中

出資金
 増資
 受付中

2024年度
生協強化月間

10月1日(火)～11月30日(土)

2024年度 **第2弾**
ありがとう キャン
ペーン

〈ありがとうキャンペーングッズ進呈基準〉

	新規組合員加入者	新規だんだん出資者	だんだん出資増額者
本人	○	○	○
紹介者 (1件単位)	○	○	×

組合員加入とだんだん出資セットの場合は1件として扱う(期間が空いても)

ぜひ、新しい組合員さんをご紹介ください

期間:2024年9月2日(月)～2025年3月31日(月)
 内容:新規組合員加入、だんだん出資をされた方
 また紹介者の方にも「キャンペーングッズ」を進呈!

期間中、「べんりで酢」「トートバッグ」
 「漫画版一目で解る
 松江保健生活協同組合」の
 3点をプレゼント♪



お問い合わせ:松江保健生協 地域担当課 ☎(0852)27-3774



組合員活動委員会
 委員長 原 健二

医療生協を大きく、強くする活動に
 ご協力をお願いします。

10月1日から「様々な参加で生協の魅力を伝え、
 健康づくりやひと・まちづくりのとりくみを地域のみ
 んなさんと共に広げる」強化月間です。
 「ひとりぼっちにならない・させない」まちづくりを
 楽しく元気にすすめましょう。

組合員の
 みなさんの
 出資金で

病院や介護施設の医療や施設環境、
 地域の健康づくり活動がさらに充実！
 生協へのご加入、出資金の増資にご協力をお願いします。

- お申込みは、支部や班、松江保健生協の病院、診療所の各受付へ
 お気軽にお申し付け下さい。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。
- 増資には支払い月が指定できる銀行口座振替が便利です。



松江保健生活協同組合 地域担当課 ☎(0852)27-3774

松江生協病院

“笑顔まつり”開催決定!!

コロナ禍で5年ぶりとなる“笑顔まつり”を、規模を拡大して
 開催する事となりました!
 詳細は決まり次第お知らせいたします。ご期待ください!!

日時 11/30(土) 9:30 ~12:30 **会場** ふれあい診療所
 (建物内)

今年は舞台を設置し、オープニングイベントやのど自慢大会を行います!
 その他にも、各職場の模擬店や医師による健康相談、職員による健康チェッ
 クコーナーを予定しています。

模擬店出店者及びのど自慢大会参加者を募集中です!!お気軽にお問い合わせ
 ください♪なお、出店スペース及び参加者に限りがございますので、応募者多数
 の場合はご相談させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ:0852-23-1111(代) 組織委員会事務局(事務長室 古川・広田)

健康チャレンジ 応援企画

『フレイル予防体操』

ぼちぼち
やらこい!

文章…理学療法士 高取庸介 体操モデル…理学療法士 門脇史歩 平谷彰吾

9月から健康チャレンジが始まりました!「いつまでも元気に活動し、家族や友人・地域の人たちとつながり毎日を送ること」を目標にまずは身体を動かす事を日常に取り入れてみませんか?今回は「身体的フレイル」を予防するための体操を紹介します。暑さが少し落ち着いたこれからの季節に是非取り組んでみてください。

フレイルとは?

「最近、なんだか疲れやすい」「食べる量が減ってきた」「なんだか気分が落ち込む」…それはもしかしたら、フレイルの始まりかもしれません。(心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます)

フレイルは要介護となる一歩手前の状態です。しかし一方で、適切な運動・睡眠・栄養摂取を行うことで健康な状態へ戻ることが可能な段階でもあります。

体操やウォーキングなど体を動かすとお腹が減り食欲が増えますし、天気の良い日は外気浴でリフレッシュしたり、お一人でお住まいの方は電話でご家族やお友達とコミュニケーションをとることで気分転換にもなります。お近くで開催されるサロンや班会に参加してみるなど、社会とのつながりを大切にフレイル予防に努めましょう。

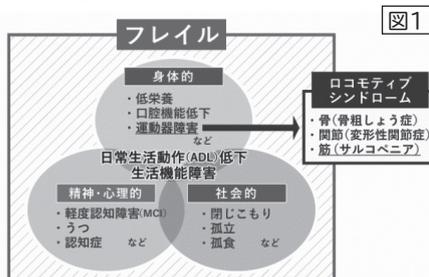


図1

簡単フレイルチェック

1~2項目該当する方はフレイル予備群、3項目以上該当する方はフレイルと判断されます。特に⑤の歩行速度低下は他項目よりも高齢者の身体機能低下に大きく関連することが示唆されています(図2)

図2

①ここ6か月間で2~3キロ以上の体重減少がありましたか?	はい	いいえ
②ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがありましたか?	はい	いいえ
③軽い運動、体操(農作業も含む)を週1回もしていないですか?	はい	いいえ
④握力(利き手で)が男性:26キロ未満、女性:18キロ未満でしたか?	はい	いいえ
⑤以前に比べて歩く速度が遅くなったと感じますか?	はい	いいえ

5項目のうち1~2項目→プレフレイル 3項目以上→フレイル

フレイル予防・改善には筋肉量をアップ!

筋肉を大きくする(減らさない)ことは転倒予防や身体機能を維持するために非常に重要です。特に有用とされていることが運動と栄養です。運動には心肺機能を高め体力・持久力の向上を促すことが出来るウォーキングなどの有酸素運動と、筋量の増加を目的とした筋力トレーニングを組み合わせることが大事です。今回はウォーキングのポイントと、自宅で簡単に行える体操をご紹介します。

ウォーキングの注意点

①無理をしないで少しの距離・時間から始めましょう②ストレッチ等、体操を実施してから行いましょう③痛みがあったら休みましょう④水分を補給しながら行いましょう⑤転倒に注意して行いましょう。※時間の目安は週に150分(1日あたり20分程度)が推奨されていますが、週2回、1回30分以上でも持久力・筋力維持の向上に効果があります。(図3)



図3

おうちでトライ

毎日のフレイル予防体操

目標はストレッチ、筋力・体幹バランストレーニングから各1つ以上+ 持久力トレーニングです。オレンジ色のついた部分の筋肉を意識して行ってください。その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう! 公式LINEで大きな画像が見れます!

注意: 椅子は安定感のあるすべり止め付きのものを使いましょう

ストレッチ

太もも裏のストレッチ

- 椅子に浅く腰かけ、片方のひざをやや伸ばした状態で、からだを前に倒す
- つま先を上げた状態と下げた状態、どちらも行う

左右各15秒 x3セット

ポイント 呼吸を止めずに行いましょう!

太もも前のストレッチ

- 椅子から半分お尻をだすように座り、片脚を後ろへ引く
- おへそを前に突き出すようにして、太ももの前を伸ばす

左右各15秒 x3セット

ポイント 椅子の背をつかんでバランスをとりましょう!

ふくらはぎのストレッチ

- ひざを伸ばした状態で、片脚を後ろへ引く
- からだを前に傾けながらふくらはぎを伸ばす

左右各15秒 x3セット

ポイント 前脚に少しづつ体重をのせましょう!

筋力トレーニング

足の上げ下げ・足文字トレーニング

足の上げ下げ: 左右各10秒x10セット 足文字: 左右各5文字x3セット

- 椅子に座り、片方のひざを少し曲げた状態で保つ
- ひざの角度を変えずに、脚の付け根から脚全体を上げ下げする
- 椅子に座って脚の付け根から脚全体を動かして、つま先で文字を書く

足の上げ下げ 5秒で上げ、5秒で下ろすリズムで!

足文字 「の〜」と大きな声をだしながらゆっくりやると◎

効果 歩行や階段の上り下りが楽になる

スクワットトレーニング

- 椅子の前に立つ
- お尻を座面に近づけるようにゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻す

効果 足腰が強くなる 階段の上り下りが楽になる 10回 x3セット

体幹トレーニング

体幹バランストレーニング

- 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。
- 左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒x1~2セット)。
- 右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒x1~2セット)。

ポイント (2)と(3)で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く・手と膝を同時に浮かさず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

かかと上げ下げ

トレーニング 10回x3セット

- 椅子の背に触れた状態で立つ
- つま先立ちとかかと落としを繰り返す

ポイント

つま先立ちのとき、クッと静止するようなイメージで

効果

姿勢がよくなる 歩きやすくなる

お尻上げ

トレーニング 10回x1セット

- あお向けに寝て、ひざを立てる
- お尻をもち上げる。このとき、体幹部分(胴体)と太ももが直線になるようにする

ポイント

腰が反りすぎないように注意しましょう!

効果

姿勢がよくなる 階段の上り下りが楽になる

持久力トレーニング

足踏み トレーニング 60秒x3セット

- 立った姿勢、もしくは椅子に座った姿勢で足踏みをする

ポイント 両手両脚を大きく左右交互にふりまよう

効果 持久力が向上する

※ひざや腰に強い痛みや病気がある人は、主治医に相談してから始めましょう。※運動した後に痛みが強くなった場合は運動を中止し、医師に相談してください。

事業所

だより



松江生協病院

高校生1日 看護体験の開催

7/30~31

毎年恒例となっている、夏休みの期間中の高校生1日看護体験を7月30、31日の2日間開催しました。

松江市内の高校はもちろん、県内は隠岐、出雲、大東の方面からも将来看護師を目指しておられる高校生、総勢32名が参加をして下さいました。

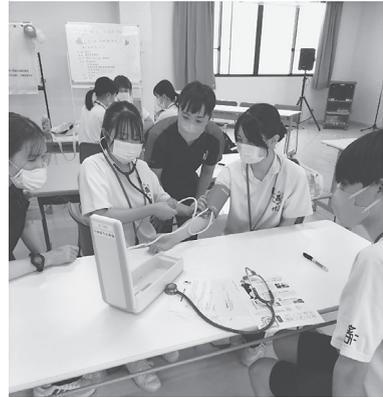
看護体験当日は年代に近い先輩看護師を中心としたメンバーが体験を担当しました。

午前・午後の2部制で開催し、血圧測定体験や車椅子移乗介助体験、病棟や透析室、集中治療室の見学を行いました。

高校生からは、お見舞いで病院へ入ることはあつて



透析室の説明です



血圧測定に挑戦中！

も、普段入ることができない、透析室や集中治療室などを見学できとても参考になりました。より看護師になりたい気持ちが強くなりました。など嬉しい感想を話してくれました。

白衣を試着して友達同士で写真撮影をしたり、専門学校や大学についての進路の相談や、学校から出された課題を看護師へ聞きながら取り組む場面もあり、高校生の皆さんにとって、将来の看護師になろうと思える体験となつたら嬉しいです。

(松江生協病院
看護学生委員長 廣江美和)

介護医療院 虹

介護医療院 虹 5周年

これからも 利用者さんの支えに

8/1

金津様は長く組合員として地域で活躍をされ、医療生協を大きくして

2019年8月1日に、虹は介護医療院へ変わりました。青い空 明るく太陽のもと 介護医療院 虹は開院して5年目の夏を迎えました。

介護医療院は慢性期医療と介護の両方が必要な高齢者の受け皿として新しく2018年度に創設されました。栄養課さんが8月1日の昼食に「祝 開院記念日」のカードと特別デザートの



金津様

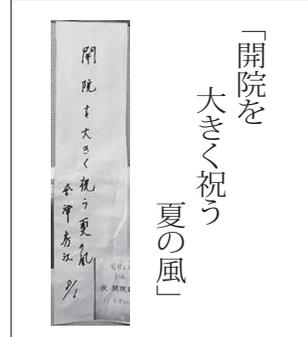


特別デザートが提供されました



5年前の開院時。くす玉を割ってお祝い

セルクルムース練乳いちごを付けて下さり みんなで開院5周年を祝いました。虹ご利用中の金津様はその日の午後 記念の俳句を詠んで下さいました。



「開院を
大きく祝う
夏風」

いく頃に尽力された方です。「60代の時にね 支部を作つて班会を何回も開いたよ 平先生もその頃よく班会に来てくれました 生協がここまで大きくなって嬉しいわ」と笑顔で語って下さり、生協の歴史を考えるひと時でした。これからも得意の俳句を詠んで頂いたりしながら、楽しみのある日々を一緒に過ごして頂きたいです。

(虹4階 看護師長 坂本圭子)

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)

10月のオレンジカフェ

OPEN

「なののはな」

開催のご案内

認知症の方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です。気軽にお越し下さい。

日時 10月27日(日) 14時~15時30分

会費 お茶代(100円)

会場 ふらここデイサービス食堂
(松江市佐草町458-1 介護医療院 虹 隣)

お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ
平日 電話 (0852) 61-1165(池田)
休日・夜間 080-6323-8482(池田)

高齢者住宅(ふらここ なないろ)

入居者募集! 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9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

2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

学園秋まつり

待っていた秋! 実りの秋! 食欲の秋! 運動の秋! 読書の秋! まずは学園秋まつりで楽しみましょう!!

日時 10月6日(日)
10:00~12:00

内容 コンサートなど

出店:焼きそば・フランクフルト・ぜんざい 各種模擬店

会場 学園福祉センター
松江市学園2-7-16(イオン菅田店 東側)

駐車場 センター東側駐車場

★他、福引抽選会、
ポン菓子、ポップコーン、
わたがしなども検討中★



【連絡先】学園福祉センター 三原 ☎27-4455

原水禁世界大会 in 広島

『広島』が地名を表すのに対し「ヒロシマ」は核戦争を防ぎ、核を廃絶し、平和に生きてゆかねばならぬという人類の良心を凝集した世界共通語なのだ。またそうでなくてはならぬ。『広島生まれの画家・四国五郎さんはそう述べておられた。

8月5日朝、緑山・古志原支部から参加の5名をはじめ、計8名は松江駅前バス停に集まりやがて「ヒロシマの旅」へ出発した。広島平和記念公園に着くとすぐ「世界の子どももの平和象」と「原爆供養塔」に折り鶴を献納し、御霊に合掌し平和を祈った。

原爆投下から79年となった6日、広島市は平和祈念式典を営んだ。松井一實市長は平和宣言で「希望を胸に心を一つにして行動を起こせば核抑止力に依存する為政者に政策転換を促すことが必



ずできる」と市民社会に呼びかけた。さらに「為政者が断固とした決意で対話をするならば、危機的な状況を打破できる」と市民の後押しを求めた。

8時15分に「平和の鐘」に合わせ全員で黙とう。「平和への誓い」では、子ども代表のふたりが「色鮮やかな日常を守り、平和を作っていくのは私たちです」との思いを込めた。『願うだけでは平和は訪れません…一人ひとりが相手の話をよく聞くこと。』「違い」を「良さ」と捉え、自分の考えを見直すこと。仲間と協力し、一つのことを成し遂げる

こと。私たちにもできる平和への一歩です。』私たちが8名の旅人は初日の夕食交流会で生協組合員としてお互いに出会い、知り合い、何物にも替え難い結びつき(協働)を日々、共に出来ることの幸せ感がとつても楽しいと確認できました。

最後になりましたが、みな様には10万羽もの折り鶴を託して頂き、カンパや平和バザーを通じての温かい支援に心より感謝しております。ありがとうございました。

(原健一)

秋の健康ウォーキング in 本庄

参加費 **無料** 雨天中止

2024年 **11月6日(水)**
9:30 北町会館(本庄町44-7) 集合受付
10:00 北町会館 スタート



※お飲み物は各自持参ください。
 ※参加賞があります!班会での参加をおススメします!
 ※中止の場合は下記の公式LINEでお知らせします。

事前申込不要

お問い合わせ **松江保健生協・健康づくり委員会**
 地域担当課 清水 0852-27-3774

駐車場に限りがありますので乗り合わせてお願いします。

延べ313名

お米約500kg

その他食品など多数

『お米一合運動』に

皆様より温かいお力添えをいただきありがとうございました。

お米・食品 募集!

フードバンクしまねでは、お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。キ口数は問いません。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。食品を12月までにご提供いただく場合、2025年2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。



ご連絡先

「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: 0852-67-3088/FAX: 0852-67-6890
 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 ATTKA GENKIBIN

松江保健生活協同組合

LINE公式アカウント
はじめました♪

情報をいち早く
お届けします!

お友達募集中!



ID
[119nyedj]

お問い合わせ 地域担当課

アカウント名
「松江保健生活協同組合」

TEL 0852-27-3774

ふれあい診療所 インフルエンザ予防接種のお知らせ

【予約開始】9月2日(月) 【接種開始】10月1日(火)

- ◎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。

文芸コーナー

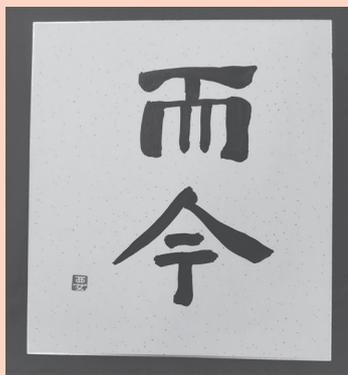
川柳・写真・作品など



意東支部 富田鶴子さん
「ねじれきゅうり」



出雲郷支部 池田渉さん
「シーサー(焼成前)」



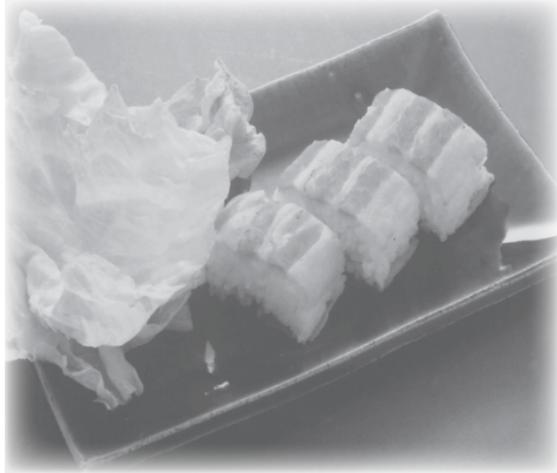
法吉支部 要子さん 書「而今」

山歩き 見上げる空に 紅葉映え
 柿に栗 梨に葡萄と 肥える秋
 栗みつけ 孫喜びの 声高く
 西川津支部 やまごさん
 ベランダは 虫の声と 熱風室外機
 岡本英子さん



編と上手におつきあい
すこしお

組合員さんが考案された 2023年度すこしおレシピ 推薦賞の紹介



名無しのご飯 塩分(1人分) 0.8g

2024年度
すこしおレシピ募集中!

作り方・ポイント

- 1 アルミホイルをベーコンの長さより4cm長く切りホイルの中心にベーコンを2枚重なるように並べてその上に温かいご飯を約1合同じ高さになるようにのせる。
- 2 ご飯の上に黒コショウをこれでもか(好み)と思うほどふり、さらにベーコンを2枚少し重なる様にご飯の上ののせ、ホイルで全体をきっちり包み、棒寿司のような状態に形を整える。もう1つ同じように作り、180℃のオーブンで7~10分間焼く。
- 3 ②が焼けたらホイルに包んだまま3cm幅に切りホイルをとる。
☆添え付けのレタスでパクつくのもよし

材料(4人分)

- ・ベーコン.....8枚
- ・ご飯.....2合
- ・黒ペッパー.....適量
- ・レタス.....付け合わせ

黒コショウが辛くなく不思議、いくらでも食べられます。レタスやキュウリを巻いて食べても良いです。

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、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 2024年11月30日

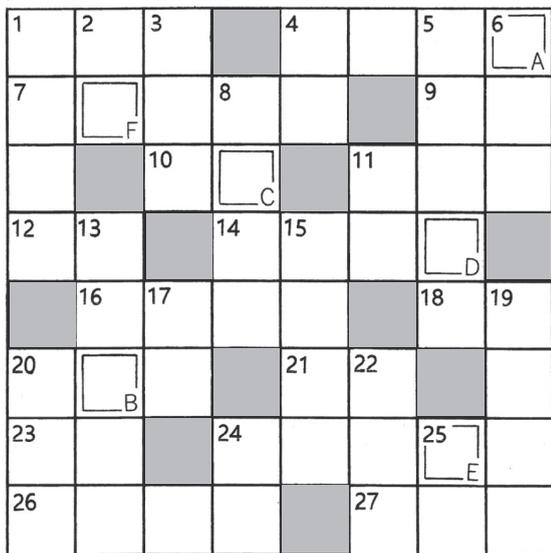
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------|---------|
| 木谷麻紀子さん | 勝田美紀子さん | 葛上 益江さん | 落合 清作さん | 小倉 晴美さん | 大町 幸子さん | 塩治 朋江さん | 梅木 政志さん | 今岡 照美さん | 石原やよひさん | 石橋 昌彦さん | 石川 浩子さん | 飯島 佳代さん | 吾郷 貢さん |
| 坂本 真弓さん | 佐々木義昭さん | 菅井 祥子さん | 高木かおりさん | 多田 大空さん | 田中としこさん | 田中由紀子さん | 土江 弘子さん | 中島 憲子さん | 中村登美子さん | 成相 春枝さん | 西原登喜子さん | 平野 勝子さん | 廣江百合子さん |
| 堀尾 裕美さん | 三島 洋子さん | 宮廻 宮子さん | 村上 博さん | 持田 良逸さん | 本常 明子さん | 森田百合子さん | 森山 剛克さん | 米田 和子さん | 米田田紀枝さん | 渡部 政男さん | 渡邊 玲子さん | (同姓同名の場合があります) | |

●8月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「サーフボード」図書カードは毎月10日以降に発送します。

191名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

エ	ド	ツ	コ	ア	セ	モ
ツ	ル	ウ	マ	ミ	リ	
フ	ナ	ガ	レ	ボ	シ	
エ	ポ	ツ	ク	シ	グ	レ
ル	ト	ジ	ユ	レ	イ	
ラ	ク	シ	ヨ	ウ	キ	
ア	ン	バ	ク	サ	ヤ	
ブ	ド	ウ	ク	イ	ツ	ク

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|-------------|------------|-----------|------------|---------|-------------|-----------|------------|------------|--------------|----------|-----------|------------|-----------|---------|------------|------------|--------------------|
| 25 | 24 | 22 | 20 | 19 | 17 | 15 | 13 | 11 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | | | |
| 最後。〇〇の住まい | 「蚊帳」と書きます | 人家が〇〇〇な山間の村 | 万が一。〇〇〇の事態 | 顔つきや容姿。外見 | カトリアは〇〇科の花 | 放射性元素 | キュリー夫妻が発見した | アキアカネは代表格 | 人形にもなる秋の花 | 〇〇〇〇回答 | 要求額通りの | 銀行。アイ〇〇〇 | 顔つきがそっくり。 | 兄と〇〇〇〇〇〇の弟 | 香り〇〇味しめじ | | | | |
| 27 | 26 | 24 | 23 | 21 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 4 | 1 | | | | |
| カレー〇〇〇。オム〇〇〇 | 英語ではパンピキン | 復帰。復活。再起 | 障子の紙を張る骨組み | 天高く〇〇肥ゆる秋 | 成長した羊の肉 | なすびはならぬ | うりの〇〇に | はずれくじとも言っ | 価値のない雑多な道具 | へア〇〇〇〇〇プラン | 高低。〇〇〇〇の激しい道 | 日本語の読み方 | 漢字の意味を示す | 森。密〇〇。 | 足裏のくぼんだ部分 | 体操競技の種目 | 馬の形の台を飛びこす | 「蝮」って読めますか | 二重フクの文字を、A~Fの順に並べて |



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??

【8月号の解答】
サーフボード

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





今月のおたよりテーマ

「秋の夜長の過ごし方」です。

スッキリ

木次の荒木さん

秋の夜長は、録り溜めたテレビ番組視聴ですかね。特に推理系のドラマなんかはすぐに経過が解ってスッキリします。

五感を使って

大多和さとみさん

栗の皮むき、銀杏の下ゆでなど、秋の味覚の下ごしらえをFMのクラシック音楽を聴きながら楽しみます。

たまっていきます

part II 遠藤京子さん

普段TVやビデオを見てしまいますが、高く積み重ねられている本を読むつもりです。

たまっていきます

part II くまこさん

秋の夜長は読書をしようと思っっています。おたよりひろばに載せていただいていた図書カードがたまっていきます。それで買いたい本があります。

秋に限らず

永島健治さん

秋の夜長とは限りませんが、仕事が終わると暇さえあればジムに通っています。60才も過ぎましたが、鍛えないと老化がこわい！

自由投稿

紅葉

平井美恵子さん

秋になると亡き主人と大山の鍵掛峠へ紅葉狩りに出かけたことを、今はテレビで見かけて思い出しています。



すこしおレシピ

アジサイさん

家族みんな、いろいろな炊き込みごはんが大好きで、これからはさざえごはん・赤飯・しよけめし・赤貝ごはんを作っています。おかずはあまりいらなくて済みます。

守っています

米田直樹さん

私は農家です。この時期一番大変なのは草刈です。早朝、夕方にするようにしています。終わると汗びっしょりになります。熱中症にならないように、水分と休みをこまめに取り、頑張っています。この農家が日本の食を守っていると自負しています。



家守(ヤモリ)です

さんちゃん

夜になると我が家の台所と浴室の外側の窓にヤモリが2〜3匹出現します。灯りに誘われてやって来る小虫や蛾を食べようとしているようです。時々その様子を観察します。慣れるとカワイイものです。

夜

R.Mさん

二階寝室に行くと、天然サウナ。エアコン様々です。しかし、この時期は夫婦別寝室が良さそうです。暑がりの夫との体感温度が違い過ぎるのです。夫は、ほぼ何も掛けずに爆睡しています。私は何だか寒くて、しつかり布団にくるまって朝まで過ごします。皆さんはどうされているのでしょうか。名案お待ちしています！

植えてみた

渡部良子さん

我家の庭の畑にピーマンを4本植えました。たくさん実をつけました。収穫して切って冷凍しておき、いろんな料理に使っています。

涼しくなったら

ダイスケさん

毎日暑くて、散歩にも出られず、部屋の中でウォーキングしています。短時間の散歩でも、鳥たちや犬たちに会えるので、体の健康心の健康のために、私には大切な時間です。外を歩ける気温になってほしいです。

早朝から

三島久人さん

今年は何年振りかで、実家の墓掃除に行ってきました。暑いので朝6時頃からしましたが、蚊も出てこなくて、ゆっくり出来ました。

参考になりました

平田さかえさん

マスクミでは熱中症とよく言いますが、今回の新聞で判り易く説明してあり、参考になりました。保存します。

幸せ

はなさん

歯科の定期検診に夫と二人で出かけられること、ささやかな幸せに感じます。



もう少しがんばって

ハートは赤いバラさん

猛暑が続いたこの夏。がんばって乗り越えたバラ達。秋にはゆっくり休んでと言いたいところだが、秋バラが見たい気持ちが強い私です。

感謝です。

Kichiiさん

6月中旬から体調を崩し、入院、手術をしました。手厚い看護をしていただき、大変ありがたい思いでした。おかげさまで、半年前から計画していた八ヶ岳登山も無事に行くことができました。ありがとうございます。

海がみえる

宅和博子さん

海水浴場のある町に居ます。サーファーの方は年中のように居ます。千畳苑の浴室から20人30人と黒いスーツの人達が波を楽しんでいるのが見えます。悲しい水難事故の時はこの人達が救助活動をされた様です。

一人一人は小さくとも

モッチーさん

アフガニスタン、ミャンマー、ウクライナ、ガザ：と戦争が絶えません。一人一人の力は小さくとも、力を合わせ平和になるよう努めて参りましょう。

暑すぎる夏

N.Tさん

毎年8月に入ると墓掃除に行っていたのに今年は暑い。朝早くに行こうかと思っています。

ある日突然

O.Tさん

自転車に乗っていた時不注意でくずれようか転びました。自分でも何が起きたかわからずパニックになり、その時どなたか救急車を呼んでいただきました。

ちゃんとおたより

H.Tさん

今夏は暑い暑い雨の降らない猛暑続きの毎日でした。身も心もボーンとして考えがまとまらずだらだらした毎日を送っていました。10月に入って少し涼風も吹く様になったら、さっさと家事をすませ、秋の夜長の虫の声でも聞きながら、たまりにたまった本の整理でもして、しゃんとしようと思っっています。ためになる本、いやされる本、心がやさしくなる本、少し勉強もしなくっちゃあ。



「おたよりひろば」

(12月号)の募集テーマは

①「これだけは

やっておきたいこと」

②「自由テーマ」

です。

ご感想も歓迎です。

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

2024年10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。
・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-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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various medical departments including 消化器内科, 循環器内科, 内科, 腎・透析科, 脳神経内科, 整形外科, 外科, 脳神経外科, 耳鼻咽喉科, 泌尿器科, 放射線科, 皮膚科, 眼科, and メンタルヘルス科.

- ※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

Table for 耳鼻科 with columns for 月 and 仙田

午後診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Table with columns for days of the week and rows for various medical departments including 内科, 循環器科, 不整脈, 消化器科, 呼吸器科, 腎・透析科, 脳神経内科, and メンタルヘルス科.

夜間診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Table for 火曜日 with columns for 脳神経内科, 整形外科, and 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

Table with columns for days of the week and rows for 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)

Table with columns for days of the week and rows for 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

Table with columns for 専門外来, 曜日, and 受付時間, listing 大腸肛門, ストーマ, and 血管.

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

Table with columns for 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土 and rows for 8:30~12:00

- ※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

Table with columns for 予約時間 and rows for 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8-8-8 ☎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

Table with columns for 午前, 午後 and rows for 月, 火, 水, 木, 金, 土

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