



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (7月末日現在)

組合員.....32,211人  
 出資金高..... 1,636,686,300円  
 平均出資金額.....50,811円  
 機関紙手配り協力員数..... 1,866人  
 手配り配布数.....11,961部

記念カラー号

# 9月号 No.600

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→



## つながって もっと げんきに! 2024年9月~11月 第19回 健康チャレンジがスタート!

### チャレンジの手順

- チャレンジテーマを右記の6つの中から選び内容を記載下さい。
- 1か月以上取り組んでカレンダーを活用下さい。(仲間でチャレンジコースは2か月間の取り組みです)
- チャレンジの成果や感想などを記入の上、12月までに提出下さい。

### 仲間でチャレンジコースのご案内

**3人以上のグループで...**  
(班やサークル、家族と知人合わせて3人でも大丈夫です。)

**始める前に申し込んで!**(申込み用紙があります)  
同じグループでもチャレンジテーマは別々でOKです。

**9月1日~11月30日の間で  
2か月間は続けましょう**  
終わったらチャレンジシートと仲間でチャレンジの報告書を提出下さい。

チャレンジ期間 2024年9月1日(日)~11月30日(土)  
**第19回 健康チャレンジ**  
 ☆チャレンジの手順☆  
 ● チャレンジテーマを下記の6つの中から選び内容を決めて下さい。  
 ● 1か月以上取り組んでカレンダーを活用下さい。  
 ● (仲間でチャレンジコースは2か月間の取り組みです)  
 ● チャレンジ成果や感想などを記入の上、12月までに提出下さい。

仲間でチャレンジコースのご案内

- 3人以上のグループで... (班でもいいよ 家族と知人合わせて3人でも大丈夫)
- 始める前に申し込んで! (申込み用紙があります) 同じグループでもチャレンジテーマは別々でOK
- 9月1日~11月30日出の間で2か月間は続けましょう 終わったらチャレンジシートを出して下さい。

チャレンジテーマを決めよう!

<b>1 オーラルフレイル お口の健口!</b> 例) ●歯みがき1日1回以上 ●歯を磨くとき歯粉をよく泡立て磨く ●歯垢を落とす ●歯垢が溜まらないように歯垢落とし剤を使う ●歯垢落とし剤を使う	<b>2 元気もりの暮らし</b> 例) ●毎日朝ごはんを食べる ●みそ汁は毎日飲む ●だしにひと工夫 ●食卓を楽しくする工夫 ●1日350g以上の野菜をとろう など	<b>3 さわやか運動</b> 例) ●ストレッチ ●ジョギング ●週2日30分以上歩く ●能力アップ (ウォーキング、スクワット) ●グラウンドゴルフ など	<b>4 ゆったりくすり</b> 例) ●週1日は休養をとろう ●お風呂をゆっくりと楽しもう ●1日7~8時間寝て生活リズムを整えよう など	<b>5 深酒パイパイ きっぱり禁煙!!</b> 例) ●禁煙薬を1日1回服用する ●禁煙薬(ニコチン)を守ろう など ●百薬あって一利なし きっぱり禁煙!!	<b>6 その他</b> 例) ●手洗い・うがい ●筋トレ ●家庭菜園・ガーデニング ●読書・日記 など
---	--	--	---	--	--

お申し込み・お問い合わせ  
**松江保健生活協同組合** 地域担当課 月~金曜日 8:30~17:00  
 後援/松江市、安来市、雲南市、奥出雲町、松江市教育委員会、安来市教育委員会、雲南市教育委員会、奥出雲町教育委員会  
 TEL.0852-27-3774 FAX.0852-32-9371



お友達誘って  
輪をひろげよう



健康チャレンジ  
マスコット  
健康寿命ちゃん

9月から健康チャレンジがはじまります。  
 昨年1万人以上のたくさんの方の参加がありました。また生協の仲間やご近所さん、職場、趣味のグループ、そしてグラウンドゴルフなどの仲間の参加があり、つながりが広がっております。  
 今年もそのつながりを大事にし、そしてさらに、多くの方の参加で「つながり、健康づくり」をすすめていきましょう。  
 (健康づくり委員会 委員長 出雲明美)

今年の健康チャレンジシートです 表面



本庄支部 運営委員



東川津支部 高班



法吉支部 運営委員



緑山支部 運営委員



安来第1・第2支部 運営委員

**私達も健康チャレンジ  
頑張ります!**

お申込み 松江保健生協・地域担当課 ☎(0852) 27-3774  
 お問い合わせ お近くの支部運営委員まで



八雲西支部 運営委員



意東支部 運営委員



奥出雲支部 運営委員



大東支部 すみれ班



西南支部 運営委員

ちょっと気になる訪問診療の話

ふれあい診療所の訪問診療について

ふれあい診療所 在宅責任医 眞木 薫

訪問診療とは

ふれあい診療所は2024年6月から訪問診療に本格的に取り組むことに致しました。訪問診療とは、お一人で通院が困難な患者様に予め訪問計画を立て、外来診療の代わりとして、医師が定期的にご自宅を訪問し診療を行う医療のことです。外来通院と同様に計画的に治療・健康管理等を行うことができます。原則として月2回、定期訪問を中心に診療を行う予定です。が、今後は緊急時に必要に応じて臨時往診や入院の手配なども行うことを計画しています(当院では往診のみは実施しておりません)。

訪問診療の対象となる方は

訪問診療の対象となる患者様は、一人で病院に通院することが困難な方、今後通院が困難になると予想される方、かつ診療所から半径16km圏内に在住の方で訪問診療を希望される方です。



訪問診療の様子①

訪問診療の様子②



ふれあい診療所 眞木薫医師(左)と仲田典子医師(右)

認知症や老衰で寝たきりの患者様・高齢者の方や、悪性疾患や難病で終末期の方々が、住み慣れた自宅でも期まで可能な限り生活ができるようにすることが、医療の中心になってきました。ご家族の温かい介護を受けながら最後まで在宅で過ごすことができるように訪問看護、訪問介護、訪問リハビリに加え、訪問診療もご家族をサポートしていきます。

訪問診療の開始までに、担当医と面談を実施し、訪問の計画をたて、契約を行う必要があります。詳しい内容については、担当から説明をしますので、まずはお電話でお問い合わせください。(0852-23-1111代)

機関紙「強い体」は組合員のみなさまに支えられて600号を迎えました

昭和25年(1950年)11月に第1号が発行されて以来、今回の9月号で600号を発行するに至りました。

今までご協力いただいた多くの組合員や手配り協力員のみなさまに厚く御礼を申し上げます。

「強い体」はこれからも、支部や班の楽しい活動の紹介、事業の宣伝広報や役立つ情報の紹介など、組合員のみなさまと生協をつなぐ魅力ある機関紙として発行して参ります。

2024年9月

松江保健生活協同組合「強い体」機関紙編集委員会



25年前の1999年9月1日発行「強い体」300号の1面です。ふれあい健康センター(現在のふれあい診療所)の建設とリハビリ病院(現在の介護医療院虹)の増床の記事が掲載されていました。

松江保健生協ホームページで入院ベッドや訪問看護・リハビリ、ヘルパー、デイサービスの空き情報がご覧になれます。



上記のQRコードまたは下記のHPアドレスからお入りください。

- 生協病院
- 介護医療院
- 高齢者向け住宅
- 訪問看護・訪問リハビリ
- 訪問介護事業所
- 通所介護事業所

https://matsue-hew.jp/empty/index.html

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



# いきいき 支部や 元気な 班で 活動しています!

「来てござれーだーか」と心配していましたがその心配をよそに、ボランティア喫茶の人、集まりの人が次から次へとなつかしい顔がそろいうれしかったです。一時間があったという間に過ぎました。月1回ですけど続けていきたいと思えます。運営委員の皆様お疲れさまでした。



健康チェックは 毎月第1火曜日10時からです

東まつばら 支部

## 健康チェック 再開しました!

6/4

この日に運営委員さんが1名誕生しました。よろしくお願ひします。ありがとうございました。(支部長 石井恵子)

緑山支部

## 生協病院看護師を 招いて健康チェック

7/19

7月19日緑山支部で健康チェックを行いました。古志原町民会館で行なったのですが、当日雷と大雨になり、この天気で参加者があ

るのかしらと不安でしたが、16名の参加があり、ほっとしました。当日は生協病院から看護師さんに助言にきていただきました。血管年齢・骨密度測定・インナー스キャンを行ないました。それぞれ、測定した後に看護師さんから助言をもらいました。

皆さんの助言でほっとしたと話しおられました。バタバタと測定するのみで、参加の皆さんと一緒に話をする時間を取れなかったのがこころ残りでした。生協病院の看護師さんに参加して貰い、大変心強かったです。ありがとうございました。(運営委員 松本都子)

**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

**訂正** 強い体8月号の玉湯手話サークルの記事内で「班会の開催は2週間に1回」と紹介いたしましたが、「2週間に1回手話サークルの活動をしています。時々、健康に関する班会を取り入れて手話の勉強をしています。」と訂正いたします。



にがりを入れ過ぎらんように!

1934年に奥出雲で創業された奥出雲とうふ・いしだは「古式手寄せ製法」にこだわり、良質な水と国内産の大豆を用いて先代の知恵と技術に創意工夫を凝らしながらとうふ作りを行っておられ、とうふ作りは豆乳の温度管理(60℃)を行い、豆乳とにがりの分量



(山本久)

を的確に行い攪拌(約8回)をする事などの説明がありました。豆乳とにがりの温度や分量、攪拌の仕方等で品質に大きな違いが出る、とのことなのでみなさん慎重に作業を進めていきました。完成した豆腐をみんなで試食しながら石田社長から豆腐の評価を受け、手作り豆腐を家族のお土産として持ち帰りました。



みなさん熱心にお話を聞かれました

大東支部健康サロンでは、7月19日にねんりんセンターで雲南市健康福祉課の方を講師に介護保険学習会を企画し、24名の参加がありました。介護保険のしくみ、サー

参加者からは「いざとなったらまずどこに相談するのかかわかってとても良かった」との感想をいただきました。

大東支部健康サロンでは9月は「フレイル予防」、10月は「健康食品とサプリメントについて」の学習会を予定しています。

(鳥谷祐子)

伯太支部 がすみ草班

## とうふ作り体験

6/12

6月12日にかすみ草班会で「奥出雲とうふ・いしだ」社長を招きとうふ作り体験

を行いました。班員のみならずには少し早めに集合いただき血圧測定をした後、石田社長から説明を受けました。

大東支部 健康サロン

## 介護保険学習会

7/19

大東支部の健康サロンでは、7月19日にねんりんセンターで雲南市健康福祉課の方を講師に介護保険学習会を企画し、24名の参加がありました。

介護保険のしくみ、サー

### 2024年9月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
9/3(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
9/5(木) 10:00~11:00	安楽第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、足指力
9/20(金) 10:00~11:00	法吉 / 浜北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度
9/20(金) 11:00~12:00	伯太 / JALまね伯太宮農経済センター	血圧、体脂肪、筋肉量、握力

### 2024年9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
9/4(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	9/14(土) 9:30~11:30	海辺のサロン(千酌) / 千酌自治会館または旧千酌小体育館	リンパ体操
9/9(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) / 松ヶ丘会館	・大木理之事務局長による講演「フードバンク学習会」 ・フードバンク支援バザー	9/14(土) 10:00~11:00	あつたかサロン(伯太) / 母里交流センター	・高濱理事長による講演「膝痛・座骨神経痛について」 ・リハビリ課による体操
9/9(月) 10:00~11:00	いずみサロン(揖屋東) / ヨリアイーナ東出雲	学習会「包括支援センターの取り組み」 講師: 松南第2地域包括支援センター 社会福祉士	9/19(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) / 竹矢公民館	おっくんライブ(歌・体操など) ※要申込
9/10(火) 10:00~11:30	石橋健康サロン / 石橋4区町内会館	・すこしお料理試食会 参加費:200円 ・野菜バザー	9/20(金) 10:00~11:00	健康サロン(大東) / ねんりんセンター	フレイル予防(栄養編) 管理栄養士による学習会
9/10(火) 10:00~11:30	ななかまどサロン(忌部) / 忌部公民館	おっくんライブ 歌、体操など	9/28(土) 9:30~11:30	よらいサロン(古志原西) / 一の谷集会所	健康マージャン、脳トレ

# 事業所

## だより



松江生協病院  
栄養課

### 栄養の日イベント

7/3

栄養の日とは、「たのしく食べて、未来のワタシの笑顔をつくる、そのきっかけの日」です。

8月4日を栄養の日、8月1日〜7日を栄養週間として、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ生活」を応援します。

松江生協病院では7月3日、職員を対象に「栄養の日」のイベントを行いました。山陰ヤクルト・松江保健所に協賛して頂き、合計200名の大変にぎやかな開催となりました。

今年のテーマは「口と栄養の『おいしい』関係」でした。食べる、飲む、話す、歌う。

毎日当たり前に使っている口は、わたしたちの生命維持とコミュニケーションの鍵を握る重要な拠点です。生きていくのに欠かせない「口」という器官について知るきっかけとなれば幸いです。

栄養の日についての詳しい内容は日本栄養士会ホームページ・栄養の日・栄養週間2024をご覧ください。

私達管理栄養士は、地域に暮らす皆さんの幸せと健康を願い、いつでも食生活に関するご相談に応じます。お気軽にご相談下さい。

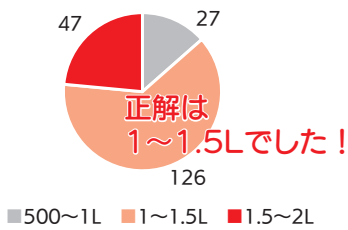
(管理栄養士 木宮)

参考文献：栄養 Wonder BOOK Summer2024 No.07 発行：(公社)日本栄養士会

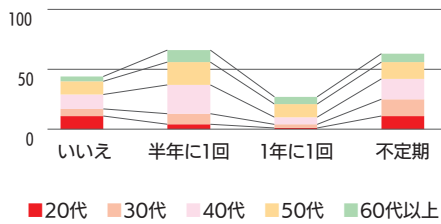
## 栄養の日



大人は1日にどれくらいの唾液をつくるでしょう？



歯医者さんに定期的に通っていますか？



## 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 課長 安達ゆかり  
TEL 0852-23-1111(代表)

松江保健生協

## 笑顔まつり

「笑顔まつり」の開催が決まりました!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:2024年11月30日(土)  
9:30~12:30  
会場:ふれあい診療所



「鰻を食べる会」が実現しました。鰻丼はお弁当屋さんで注文しましたが、皆様久しぶりの鰻でお顔はにこにこでした。土用の丑の日に

「鰻を食べる会」が実現しました。鰻丼はお弁当屋さんで注文しましたが、皆様久しぶりの鰻でお顔はにこにこでした。土用の丑の日に

「今年も鰻が食べれたわ

## なないろ住宅

「鰻が食べたいです!」  
介護医療院虹 なないろ住宅



松江生協病院 眞木高之院長

6月29日、島根民医連の企画として、第46回全日本

松江生協病院

## 民医連総会 方針学習会

6/29

民医連総会方針の学習会を行いました。民医連(全日本民主医療機関連合)は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織であり、松江保健生協は民医連に加盟しています。学習会では、最初に島根民医連会長である松江生協病院の眞木院長より学習講演をしていただきました。民医連は昨年結

成70年を迎え、今回の総会方針では「70年の歴史を力に、『ケアの倫理』を深め発信させる」ことが、スローガンの一つに挙げられています。眞木院長は、民医連が結成した当時の時代背景やその後の情勢、民医連が取り組んできた無差別・平等の実践の歴史を中心にお話されました。その後、沖縄で開催された民医連総会に参加した職員から感想など報告がありました。「全国の取り組みに励まされた」「粘り強くあきらめずに実行する

ことが、民医連の実践につながる」と感じた。「ケアとは何かについて考えるようになり、自分の体験からケアについて深めることができた」「民医連の理念が大事であると感じた」など、総会での学びが出され、報告を聞く私たちも励まされる内容でした。これから松江保健生協でも民医連の方針実践が一層すすめられるように、自分自身も頑張りたいと思います。

(松江生協病院 看護副部長 田邊美帆)

## 高齢者住宅(なないろ ふらここ)

### 入居者募集! 空き部屋情報

松江市佐草町にある「なないろ住宅」「ふらここ住宅」の8月1日現在の空き部屋数

なないろ住宅 5室

ふらここ住宅 7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

ふらここ住宅は1人部屋が少々広めです。ベッドを2つ置くことも可能です。狭くは感じられると思われかもしれませんが値段は安くて2人で入れます。ご夫婦、親子での入居をご検討して、是非見学に来て下さい。

池田真由美

# まちづくり委員会SDGs フードバンク学習会から

7/16



フードバンクへの理解を深めました。

「フードバンク」の活動とは、2018年から松江市の小・中学校に通う就学援助世帯の子ども達と家族の方に、夏休みなど給食のない「長期休校期間」の年4回を基本に「個人・団体・企業から、お米や食品、お菓子などのフードドライブ（食品の持ち寄り）の協力を得て食品等を提供し「元氣」と「安心」を届ける活動です。最初2校から、始まったフードバンクは現在24校となったと聞きました。2018年から2023年のフードバンク利用世帯と食品提供量の推移グラフをみも

2.5倍に広がってきているとのこと。あつたか元氣便の数も増えているお話を聞き、更に多くの方にこの活動を伝え理解して頂き、次は「つながり」から「ささえあい」「ささえあい」から「わかちあい」へと温かい輪が広がっていく事を望みます。

近年の利用者増加で、お米確保が難しくなっています。緊急「フードバンクお米SOS」「お米1合運動」等、皆様の暖かいご協力宜しくお願い致します。

(まちづくり委員会 錦織政代)



## すこしお レシピ大募集

松江保健生協は「すこしお生活=すこしの塩分ですこやかな生活」を進めています。応募された方にはもちろんプレゼントをご用意しております。あなたの素敵なレシピお待ちしております。

松江保健生協 健康づくり委員会

住所:〒690-8552 松江市西津田8-8-10  
電話:0852-27-3774 担当:清水 E-mail sosiki@aioros.ocn.ne.jp

### 〈応募内容〉

応募期間 2024年 8月1日～11月30日

テーマ 缶詰・レトルト・冷凍食品を使ったすこしおレシピ(1食1人前2g以下)

### 応募方法

- どなたでも応募できます。名前・住所・連絡先をご記入下さい。
- レシピ集を作製しますので4人前の材料(g)と所要時間の記載をお願いします。また料理の写真を添付下さい。使用調味料についても量を記載ください。
- お申込は郵送・メールまたは支部運営委員さんへお寄せ下さい。



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]  
アカウント名 [松江保健生活協同組合]

お問合せ 地域担当課  
TEL 0852-27-3774

## たくさんの折り鶴をありがとうございました



組合員のみなさんから過去最高の10万羽の折り鶴をお寄せいただきました。平和を願って広島にお届けいたします。8/6に開催された原水禁世界大会の様子は強い体10月号でご紹介します。

## 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

「あつたか元気便」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



フードバンクしまね  
あつたか元気便  
FOOD BANK SHIMANE ATTAKA GENKIBIN



## 文芸コーナー 写真・作品など



東まつばら支部 津田班のみなさん  
「エコバッグ」

大東支部 みーちゃんさん  
「クロスステッチ」



法吉支部 よっちゃんさん  
「サマーニット」



古志原支部 木村範子さん  
「折り紙のビールジョッキ」



安来第1支部 福間恵美子さん  
「絵手紙」



長野悠紀さん  
「絵手紙」



古志原東支部 諏訪晴子さん  
「クラフトテープのコスモス」



# 組合員さんが考案された！松江保健生協オリジナル 2023年度 すこしおしじぴの紹介

すこしお

## 餃子の皮で包まないうどん餃子

塩分(1人分) 1.96g



材料(4人分)

- 生うどん……1玉
- 豚肉……200g
- ニラ……1束
- キャベツ……2枚
- シイタケ……4枚
- 卵……2ヶ
- サラダ油
- 醤油……小さじ1
- オリーブオイル……小さじ1
- ごま油……小さじ2
- 片栗粉……小さじ2
- すり下ろしニンニク
- 生姜
- Bの材料各1ヶ

### 作り方・ポイント

- 生うどんは2cm、豚バラは1cm角に切る。
- ニラ・キャベツ・しいたけはみじん切りする。
- ボールに①・②と調味料Aを全部入れて粘りが出るくらい良く混ぜる。
- フライパンにサラダ油をひいてスプーンで丸め、形良く入れ片面3分づつ焼いて出来上がり。
- 好みにポン酢などをつけて食べる。

☆ポイントは焼いたときバラバラにならないよう良く混ぜる。



## 彩りコールキャベツ

塩分(1人分) 0.5g

材料(4人分)

- キャベツ……1/4玉
- パプリカ(黄色・赤色)各1ヶ……200g
- レモンの輪切り……4切れ
- マヨネーズ……大さじ1
- べんり酢……大さじ3

### 作り方・ポイント

- キャベツ・パプリカをそれぞれみじん切りにし、ザルに入れておく。
- お湯を沸かして①の材料に回しかける。
- 水切りしてから軽く絞って容器に入れる。
- 調味料を入れて混ぜて出来上がり。

## 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、11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。

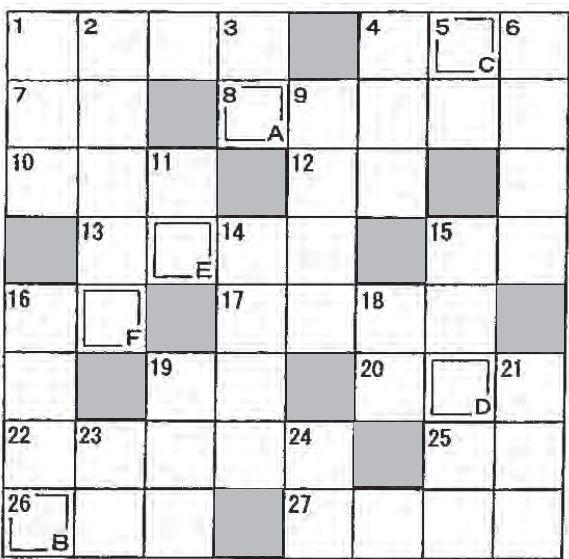
**しめきり 2024年9月30日**  
 (当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |                |         |         |         |         |          |         |         |         |         |         |         |         |
|---------|----------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 狩野 茂夫さん | 加藤 京子さん        | 加藤 未夫さん | 重谷 光枝さん | 大道 明彦さん | 大野 春子さん | 岩田 万里子さん | 伊藤 智子さん | 石田 兼久さん | 池田 稔さん  | 家塚 豊美さん | 飯野 公央さん | 有澤 節子さん | 小豆澤和枝さん |
| 福庭 義明さん | 広山 舞さん         | 日野 文子さん | 野中 富子さん | 野津イマ子さん | 中村 裕子さん | 永島 玲子さん  | 長澤 弘子さん | 竹谷 佳子さん | 島田 恵美さん | 澁谷 大治さん | 実重 悟さん  | 佐藤 宜江さん | 小林 澄江さん |
| 渡部 公則さん | (同姓同名の場合があります) | 森脇美紗緒さん | 山崎 巖さん  | 山本裕美子さん | 横山富美恵さん | 渡部 公則さん  | 森山 克子さん | 森田 道子さん | 宮本 邦子さん | 三代 智美さん | 三島 淳良さん | 松浦 保彦さん | 堀内 靖久さん |

247名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)

●7月号の正解と当選者(40名・50音順)  
 正解は「シヨウゾウガ」 図書カードは毎月10日以降に発送します。



解答欄	A	B	C	D	E	F



★6月号の答えは、アイアイガサでした。

**【7月号の解答】**  
シヨウゾウガ

だんだんご応募下さい!

- |           |            |              |             |          |            |           |            |            |              |            |             |           |            |               |           |         |
|-----------|------------|--------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|------------|--------------|------------|-------------|-----------|------------|---------------|-----------|---------|
| 24        | 23         | 21           | 19          | 18       | 16         | 15        | 14         | 11         | 9            | 6          | 5           | 4         | 3          | 2             | 1         |         |
| 亀の甲より○○の功 | ○○日千秋      | メロドラマの流れる時間帯 | 西洋では「吸血鬼の歯」 | 生に男と書いて? | サブタイトルとも言う | 最悪の反対語は?  | 9月20日〜26日は | ○○を天に任せる   | ○○○○の目を抜く素早さ | あれ、水が出ない!  | 空手の有段者の帯の色  | オチが付きものです | 僧が左肩からかけます | 太公望の必需品       | お酒に効能がある? |         |
| 27        | 26         | 25           | 22          | 20       | 19         | 17        | 16         | 15         | 13           | 12         | 10          | 8         | 7          | 4             | 1         |         |
| ゼブラともいいます | 魚○○○。青物○○○ | 日没から日の出の間    | 食欲の秋には難しい   | 夕日のことです  | ○○から棒。○○蛇  | スイツチョと鳴く虫 | 冬に食べたい○○鍋  | 鼻の上に角が1〜2本 | 健康維持に必須      | 俳句に詠みこまれます | ガイダンス。進学○○○ | 熱帯低気圧     | インド洋に発生する  | ○○が通れば道理が引つ込む | 砂漠の乗り物    | キノコの王様? |



「二重フク」の文字を、A〜Fの順に並べて  
 できる言葉は、なにか?



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 「残暑に負けない」です。

#### 打倒夏バテ

豆ゆりさん  
秘訣はよく食べ、よく寝て、よく遊ぶ。日中は冷たい麦茶で、食後は温かいお茶を飲み、時々梅干か塩あめで調整を!! 打倒夏バテ!

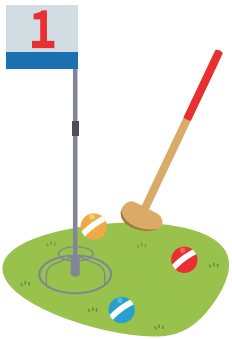


#### やしほひわれ

カワカワさん  
パワーの源「ニンニク」です。我が家はみんな大好きで自家栽培しています。油との相性バツグンで、素揚げやゴマ油、たかのつめをアルミホイルに包んでオーブンで焼く。これが一番美味しい。

#### くつろぐしゃべって笑う

松江のスイさん  
今月立山に登山に行つて来ます♡良く食べ、良く寝て、良くしゃべって、良く笑うをモットーに暑さに負けず、日頃から体力作りに励んでいます。



### 自由投稿

#### 安心するよ

池原三代子さん  
グラウンドゴルフ大好きな私です。ホールインワンが入った時のうれしい事。何よりスティックを持つて「行ってきます」と娘に言うのと、今日も母は元気なんだと安心すると言つてくれます。残暑に負けないでこれから先、子供に迷惑をかけるい様に、体に気を付けたいと思います。

#### 自分に合ってる

近藤節子さん  
今年は雨の少ない梅雨ですが、もう真夏の暑さですね。私の健康法は毎日必ず自分でもち米と米こうじで作った甘酒を頂くこと、番茶に干梅1〜2ヶ入れて煎じたお茶を頂きます。これに自分には一番合つて嬉しいです。暑さを元気でのり切りましょう!

#### 2度見しん...

片寄幸枝さん  
最近白内障の手術をおこないました。テレビがきれいに見えてびっくり。それにもまして自分の顔のしわがあまりにも多くて2度びっくりでした。

#### お届けしています

内田ヨシ子さん  
手配りしていますが、皆さんが毎月届くのを楽しみにして下さっています。

#### 最高のエール

ジージさん  
第2の職場へ出かける時、3才の孫から「お仕事がんばって」と声をかけられると、あちこち痛い所だらけだけど、もう少しがんばろうと思いつながらんぼつていきます。

#### 毎月少しずつ

うさびよんさん  
すこしおレシピを楽しみにしています。どれも美味しいです。うす味で育ったので安心していただけ、思ったより塩分を摂っている今の私に気付いてびっくりの今日このごろです。食べることも本当に大切なので、少しずつ意識しつつ「すこしお」を心がけようと思っています。



#### 今年もチャレンジ!!

内田孝子さん  
『きつずチャレンジ』がスタートしました。今年も『チャレンジ』三年目。何に挑戦しようか今から考えておこう。今年も、家族三人で挑戦しようかな? 実行できるよう、今から準備!!

#### 花に癒されて

紫苑さん  
友達から「オイラン」という花の種をもらい毎年まきます。今年も可愛らしいとてもめずらしい、朝は白で夜になるとピンクの濃い花にかかります。さすが名前のごとく花だと感心しています。暑さにも負けず私を元気づけてくれる「オイラン花」に元氣と勇氣をもらい癒されている毎日です。



#### 手の温もりが

和田昭子さん  
会社の健康診断を初めて生協病院で受けました。胃カメラで他のどこよりも楽で、とても感謝します。背中を撫でて下さった看護師さんが、とてもじょうずでした。ありがとうございます。

#### 氷大好き

伊藤京子さん  
暑い日外から帰つたら、手を洗いすぐに冷凍室の「氷」を口にパクリ。ああいきかえる、しあわせ!

#### みんなありがとう!!

佐藤美晴さん  
おたより広場を読むと元氣を頂けます。最近身体が心弱くなつてきているので、皆様の前向きなところがとてもありがたいです。

#### 楽しいひと時を

こちよつらんさん  
小学校で県警音楽隊の演奏会があり、聞かせてもらいに行きました。日ごろの勤務の合間に練習をされているとの事、とても心にひびき小学生もライブにでも行つたかのように、のりり楽しんでいました。

毎日登下校を見守る者として、子どもの別の一面を見て頼もしく思いました。翼をくださいの曲は感動をして涙が出ました。子ども達が元気で成長することを願っています。



M・Wさん  
中学生の孫が描いてくれた絵手紙です。とても上手に描いてくれました。

#### 「おたよりひろば」

(11月号)の募集テーマは「**1**私のおすすめの一冊」「**2**自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

### 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

# 2024年9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。
- ・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	
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 木高 (第1・3) 越田 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			大田誠 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中村 (再診のみ) ※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)
		名木田 ※受付10時まで				
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)	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 橋山	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、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。

## 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	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:00~16:30	○	○	○	○	○	○
夜間 17:00~19:00	○	○	○	○	○	○

- ※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
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 木高		
循環器		鈴木・越田	眞木 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、ここへお電話下さい! **せいきょうサポートセンター** ☎(0852)67-6463