



# 月刊 強い体

松江保健生協の現況 (5月末日現在)

組合員.....32,577人  
 出資金高..... 1,658,985,100円  
 平均出資金額.....50,925円  
 機関紙手配り協力員数.....1,864人  
 手配り配布数.....12,070部

# 7月号

## 2024年7月1日 No.598

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→



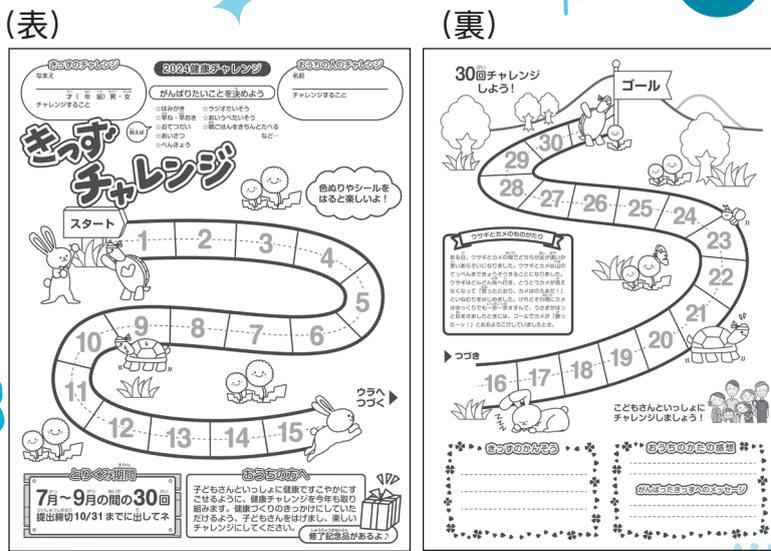
# 2024年7月からスタートします!

## きっずチャレンジ

おうちの人と一緒に

## きっずチャレンジに参加しよう!

今年のテーマは「うさぎとかめです」



### 2024年7月~9月の間の30回



### きっずチャレンジ

は子どもと大人が一緒になって健康づくりにチャレンジする企画です。

去年は3,390人106の保育園や幼稚園、小学校の参加がありました。子ども達からおうちの人への発信もあり、家族での参加が増えています。「きっずチャレンジ」は子どもさんだけではなく家族の方なたでも(おじいちゃん、おばあちゃん など)一緒になって取り組めるシートとなっています。それぞれがテーマを決めてお互いが励まし合いながら取り組みます。今年はいソップ物語の「うさぎとかめ」を題材としたシートとなっています。

子どもさんと物語を読んだり話しをしたりしながらチャレンジすることも楽しいのではないかと思います。

例年「チャレンジで子どもの成長がみられた」「親子の会話の時間が増えた」などの声が寄せられています。

チャレンジを通して親子のふれあいの機会が多くなり家族のきずながより大きく深くなることを願っています。

“今年も多くのみなさんの参加をお待ちしております”

健康づくり委員会 委員長 出雲明美

お申込みお問合せ **松江保健生活協同組合**  
 健康づくり委員会 地域担当課(月~金/8:30~17:00)

TEL 0852-27-3774  
 FAX 0852-32-9371

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

松江保健生活協同組合  
**LINE公式アカウント**  
 はじめました♪  
**友達募集中!**

情報をいち早くお届けします

アカウント名 「松江保健生活協同組合」  
 ID 「119nyedj」

登録は下記をご参考をお願いします

登録するとコレが見られます!

LINE 友だちの登録方法

- ①LINEを開き、左下の「ホーム」を押す
- ②右上の「+」を押し左部のQRコード画像を読み取り、リンク先を開く
- ③下に出てくる「友だち追加」を押して登録完了!

お問合せ 地域担当課 TEL 0852-27-3774

※機種によって表示画面が異なる場合があります。

一目で解る 漫画版

松江保健生活協同組合  
 健康づくり委員会

30の機会にぜひ参加しよう!

松江保健生活協同組合本部事務局 ☎0852/22-0723

ちょっとした変化になる病気の話

認知症について

介護医療院 虹4階 看護師長 坂本 圭子



はじめに

高齢化が進む中、認知症の人の数も増えており、2025年65歳以上の高齢者の5人に一人は認知症であると言われてます。高齢者世帯や一人暮らしも増えている現在、「認知症にはなりたくない」という意識から「認知症は誰でもかかる身近な病気 今のうちから備えておこう」という考え方に変わっていくことも必要です。以前生協の組合員さんにもそうお伝えすると「ほんとそうだよ。もう、他人事じゃない自分事！」と笑いながらうなずいてくださいました。今回は、自分や家族、ご近所の方が認知症かな？と思ったとき、認知症があるとわかったとき、どうしたらよいのか、その対応方法についてお伝えします。

早めの相談

「この頃物忘れが増えた」という時に、年のせいだろうかそれとも認知症のためだろうか、と悩まれることもあると思います。認知症は早期に気づくことで症状を改善できたり、進行を遅らせる対応ができたりします。認知症のチェックリストなども判断の目安として使用して、気になるときは早めに、かかりつけ医や地域包括支援センターなどに相談されるとよいでしょう。ふれあい診療所神経内科外来では、もの忘れ相談外来を実施しています。ご利用ください。

MCI(軽度認知障害)

MCI(軽度認知障害)は、物忘れがあつても日常生活に大きな支障はなく、認知症とは言えず、その後認知症に移行する割合が高い、「認知症の一手前」といえる状態です。早めの受診により、この一手前前の状態であることに気づき、運動の習慣、バランスの良い食事、質の良い睡眠、人との交流など、生活を見直して予防に取り組むことで健全な状態に戻る可能性があります。「ちよつと心配だな」と思ったら早めの受診をされるとよいですね。

認知症と診断されたら

認知症と診断された時にはご本人もご家族も「これからどうなるのか」と不安でいっぱいになりイライラしてぶつかることもあるでしょう。認知症の正しい知識や利用できる介護保険サービスなどの情報を集めながら、これからの暮らしについて考えていきます。

何気ないサポートやポジティブな言葉

日常生活の中で本人だけでは難しいことも家族や周囲の何気ないサポートで、自分らしい暮らしの継続ができます。「妻が近頃よく怒るよう

安心して暮らせる街づくり

認知症になつても、趣味の活動や地区の活動への参加は、できるだけ継続したいものです。畑づくりや公民館活動への参加など、体を動かしたり、仲間との会

話を楽しんだりすることは気分転換だけでなく、進行を遅らせることにもつながります。認知症になると、会合の日を忘れたり、失敗をして迷惑をかけるのではないかと不安を抱いたりすることがあります。班会やサロン会などがあるときに「一緒に行きましょう」と

「自分のできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

笑顔で誘いに来てくれると本人も家族も安心できます。親しい仲間や町内会などでは、日頃から認知症について学んだり、見守りや助け合いについて話し合ったりして、自分が認知症になつても安心して暮らせる街づくりができるようになりますね。

出典：パンフレット『知って安心認知症』(東京都)

Table with 10 self-check items for dementia symptoms, each with a 4-point scale from 'never' to 'always'.

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点  点 20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

松江生協病院では24時間救急対応をしております。差額ベッド代 いただいております。スマートフォンサイト「救急外来のご案内」へは、こちらのQRコードからお入り下さい。

無料・低額診療事業のご案内。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、松江生協歯科クリニック。連絡先: 0852(23)1111, 0852(26)0444。

# いきいき 活動しています!

支部や いきいき 元気に 班で



明るく大きな声でーイチ!ニイ!!

揖屋西支部 (5班合同班会)

## 「転ばぬ先の杖」 元気に予防体操

5/10

揖屋西支部「すこやか・いきいき・はつらつ・ほがらか・にこにこ」の5班は地区の集会所で週2回体操を行っています。この活動は介護予防支援サービス事

業(訪問サービス型B・住民主体による支援)と保健生協の班会を一緒にした形で取り組んでいて2011年から約13年間お盆と正月以外は休みなく続けています。転倒予防とADLの向上を目的としたこの体操のグループの名前は「ころぼんず」参加者は平均年齢80才の女性グループです。週2回行う体操は筋力の維持だけでなく筋力アップにも繋がります。またみんなと一緒に声を掛けあったりおしゃべりしたり楽しく行う

ことで認知症予防にもなっています。「始めてから膝の痛みがなくなってきた」「病後動けなくなった手足が段々と機能回復した」などうれしい効果をみんなが共有すること、少し負荷をかけて行う体操も楽しく取り組みます。たまに体操メニューへ行ったたりなどの女子会も楽しみの一つです。これからも楽しく元気に健康寿命を延ばす活動をしていきます。

(揖屋西支部 大田えり子)

安来第1支部 あじさい班

## 「楽しく元気」が健康法

5/10



あじさい班・社日桜班といっしょに開催しています

コロナ禍が長引き、閉塞感が続く中、体を動かして何かできないかなという知

り合いからの提案がありました。そこで広瀬のグラウンドゴルフ場を利用して2年前の梅雨時期に発足、名前も「あじさい班」と決定し皆様に声かけを始めたところ、やってみたいという組合員さんが徐々に集まり、月1回の開催から始めましたが雨で中止になることもあり次月まで長いねと心待ちの班員さんの声に心え月2回に増やすことにしました。暑い日寒い日も元気でプレーしています。なかなか

か思い通りにはいきませんが、「次はがんばるぞ」と闘志を燃やし、月2回の班会以外にも自主練と称して何人かでプレーをしています。少しずつではあります。みな着実に上達してよりホールインワンも出るようになって1ラウンドで3回のホールインワンを出した人までいます。お見事! 「次は自分が」とばかりにみんなが切磋琢磨しています。

(金森千鶴子)

忌部支部

## NHK見学

5/14



花火のときに来れたらなあ〜

白潟公園前を通過する度にちよつと気になる新しいNHK会館。5月14日、忌部支部企画で17人が見学しました。最初の難関は会館前にある駐車場への入り方でしたが、何とかクリアし

て1階のフロアに集合。北壁一面には220インチの8Kモニター、他に11、456本の「番組公開ライブライリー」が視聴できるモニターが2台。1階は全て一般開放にして、地域の交流地点にしたいとの説明でした。

3階は宍道湖が一望できる屋上スペース。ここも自由に入場可能。青空と松と宍道湖の景観に惚れ惚れとしました。

『しまねっとNEWS610』のスタジオや主調整室を見学して回り、1階の『キッチンそらまめ』でランチをして帰りました。

(五十嵐恵子)

古志原支部 トレニア班

## 手作り交流

5/22



仲間と班会で楽しく

トレニア班は結成して2年半経過しました。3人で始めましたが最近はゲストを迎え4人から6人でにぎやかになりました。

初回から生活に役立つ小物を作ったり季節を感じる小物作りを続けています。

「あるもんで(あるもので)」を意識して新聞紙でエコバック、広告紙でゴミ入れ、古着や端切れでポーチや鍋つかみ、庭の木や花でリースなど、お喋りしながらの2時間はあっという間に過ぎてしまいます。時には地区の高齢者に季節感を感じられる折り紙作品(鯉のぼり、おひな様など)をプレゼントしたりしています。5月の班会では鍋敷き、ごみ入れを作りました。それぞれの趣味や特技、物を持ち寄って教えあいながらこれからも楽しい時間を過ごしていきたいと思えます。

(杉原昭子)

### 7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
7/2(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 ほか	7/19(金) 11:00~12:00	伯太/JALしまね伯太	血圧、体脂肪、 握力、血管年齢
7/4(木) 9:30~11:30	普田学園/普田会館	血圧、体脂肪、 筋肉量、骨密度、 血管年齢	7/20(土) 10:00~11:00	法吉 瀬北台地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、 筋肉量
7/4(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			

### 7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
7/2(火) 13:30~15:00	牡丹サロン(八東) 入江寿会館	ゴキブリ団子 づくり	7/19(金) 10:00~11:00	健康サロン(大東) ねんりんセンター	「介護保険に ついて」の学習会
7/3(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	7/22(月) 10:00~11:30	キラキラサロン(東まつばら) 津田公民館	ヤクルト健康教室
7/8(月) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) 香南園地集会所	ゴキブリ団子づくり 健康チェック (血管年齢・骨密度測定)	7/23(火) 14:30~16:00	いけいけサロン(東川津) 川津公民館	健康講座: 熱中症ほか 講師:真木高之院長
7/8(月) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) ヨリアイナ東出張	七夕会	7/24(水) 14:00~15:30	おんぼらとサロン(西川津) 川津公民館	健康講座: 膝と腰について 講師:高濱順弘理事長
7/9(火) 10:00~11:00	ななかまどサロン(忌部) 忌部公民館	「防災について」の 学習会	7/25(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) 竹矢公民館	脳トレ、体操、 ゲームなど
7/10(水) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) 石橋4区町内会館	茶話会と 野菜パザー	7/27(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
7/11(木) 10:00~12:00	いぶやサロン(揖屋西) 人の駅 憩いや	健康チェックと 喫茶	7/31(水) 10:00~11:00	ゆけむりサロン(海潮) 海潮交流センター	ちどり会さんを 迎えて(隠岐民謡)

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



眞木高之院長

令和6年5月30日(木) 16時〜18時、松江生協病院別館2階大会議室にて2024年度診療科方針発表会を行いました。各診療科の医師から昨年度実績や今年度目標について発表がありました。対面とオンラインで開催し、約70名の職員が医師の生の声を直接聞くことができました。

松江生協病院全体としては、引き続き「感染しない、感染させない」の感染対策を行い、地域から期待される松江生協病院らしい診療機能の強化に取り組んでいきます。

事業所 だより 2024年度 松江生協病院 診療科方針発表会 5/30

放射線科からは、複数の診療科と多職種で連携し、チーム医療を実践している症例の報告が数多くありました。症例の中には、無料・低額診療事業を利用することで治療を受けることに繋がったという報告もありました。

耳鼻咽喉科からは、嚥下内視鏡検査を在宅の方へ実践したという報告を受けました。従来は病院に行かなければ受けられなかった検査ですが、ご自宅での検査は、個々の暮らしに寄り添いながら診察ができるという利点に繋がっています。

各診療科の医師の診療実績や熱意を肌で感じ、全ての発表に圧倒されました。組合員、地域住民の皆さまに安心して受診していただけるよう、職員一丸となって「チーム医療」を実践していきます。そして、誰もが安心して、健康で居心地よくくらしをまっすぐの現実を目指します。

次石真実

歯科検診 当院で受けることができます

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
・松江市に住居登録がある方
・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
・松江市に住居登録がある方
・妊娠届を提出された・初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

後期高齢者歯科口腔健診

- ☆対象者
昭和14年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方
・対象の方には受診券が届いています。
・施設に入所されている方や長期入院の方は対象外です。
☆受診期間
市町村で異なりますので受診券をご確認ください。松江市は12月までです。
☆持参品 保険証、受診券をご持参下さい。
☆お願い
・当日、身長と体重の測定があります。
・お電話で後期高齢者歯科口腔健診の予約をお取りください。
・使用している入れ歯のある方は、必ず入れてきて下さい。
・粘着性のある義歯安定剤は、健診のさまたげとなりますので付けないでください。

お問い合わせ先 松江生協歯科クリニック ☎0852-26-0444

今年度より松江生協歯科クリニックに着任しました。谷信乃輔と申します。地元



歯科医師 谷信乃輔先生

新任医師紹介 生協歯科クリニック

松江の歯科医療に貢献できるように精進いたします。歯科の高頻度疾患といえ、歯周病があり、成人の約8割が罹患するといわれる国民病でもあります。歯周病になると歯肉の腫れや出血、歯が浮いた感じ、口臭といった症状が出てきます。重度に進行すると歯を失う原因にもなるので早めに歯科へご相談ください。

三十年使用したレーザーディスクカラオケが故障し、約二年間カラオケが出来ませんでした。コロナ禍で外出が制限される中、音楽に親しむことは貴重な気分転換の機会であるにもかかわらず、それが出来ず特に歌好きの利用者さんはストレスが溜まっていました。そこで強い体二月号でお願いしたところ、すぐに3名の方からお申し出がありました。

介護医療院 虹

カラオケ機器寄贈のお礼

早速モニターに繋ぎ、久しぶりにカラオケを楽しんでいたいただきました。「やっぱり歌はいいね」「気持ち晴れするわ」との声。十八番の歌を上手に披露されたり、普段あまり発語のない方がはつきりした声で歌われたり、そんな反応に職員も驚き、共に楽しい時間を過ごす事が出来ました。これからも大いに活用し



やっぱり歌はいいね

笑顔を増やしていきます。貴重な機器をご寄贈いただきありがとうございます。大切に使用させていただきます。(介護医療院 虹 四階 落合忠則)

松江市から特定健診の受診券が届いていませんか？

松江市国保にご加入の組合員さんにとってもお得な健診のご案内

松江保健生協組合員さん限定のお得なセット！

特定健診の内容に 身体測定・腹囲測定・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図 + 下記の検査を追加して 視力検査・胸部X線・腹部超音波・便検査・より詳細な血液検査

通常約18,000円のこれらのオプションが6,600円で追加できます。

☆組合員さんご本人限定のオプションです。健診当日の組合員加入も可能です。

お電話の際には「国保特定健診の組合員セットを希望」とお伝えください。

「組合員セット」は事前のご予約が必要です。

特定健診とは、生活習慣病の予防のために、対象者(40歳～74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。(無料)定期的に通院や検査を受けている場合でも受けることができる健診です。

対象者 以下の条件に該当する人は特定健康診査の対象となります。
・松江市国保に加入している40歳から74歳の人(昭和24年6月2日から昭和60年3月31日の間に生まれた人)

ふれあい診療所健診センター

【TEL】0852-22-0843 【電話受付時間】平日 8:30～16:00 0120-250843 第2・4土曜日 8:30～12:00

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6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 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

# 緊急 フードバンク お米SOS!

夏休み便(7.8月)の  
お米の確保の目処が  
たっていない

今年度からあったか元気便の対象校が24校となりました。  
利用者増加の中で年間20トン(玄米ベース)で必要となることが  
見込まれ、お米確保の目処がたっていません。

お米は精米・玄米どちらでも大丈夫です。



「お米一合運動」に  
皆様の暖かいお力添えを  
お願いいたします。



あったか  
元気便

〒690-0017  
松江市西津田3-5-16  
JAしまね津田支店2階  
地域つながりセンター  
☎0852-67-7350

松江保健生活協同組合

〒690-8552  
松江市西津田8-8-10地域担当課  
☎0852-27-3774

## フードバンク 学習会



日時 7月16日(火) 10:00~11:00

講師 フードバンクしまね  
「あったか元気便」  
事務局長  
大木 理之 氏



会場 松江生協病院 別館 2階大研修室

お問合せ 松江保健生協 まちづくり委員会  
☎(0852)27-3774

みなさんは最近ニュースで「フードバンク」という言葉を耳にしたことはありませんか?

フードバンクでは、「個人・団体・企業等から、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、「就学援助世帯」の子どもたちと家族に、夏休みなど給食のない「長期休校期間」の年4回を基本に食品等を提供し「元気」と「安心」を届けています。」

とても大切でステキな活動をしているフードバンクについて、右記の日程で学習会を開催します。

ぜひこの機会にご参加ください!

## パッキング ボランティアさん募集!

就学援助世帯等へ食品を届ける夏休み支援の作業を行います。夏休み支援のパッキング作業は下記日程のとおりです。みなさまのご協力をお願いいたします。

7月		
県営大輪団地 1F 大輪子どもハウス	7月 8日(月) 7月 9日(火) 7月10日(水)	いずれも 10時~13時
いきいきプラザ 体育館	7月17日(水)	15:00~
	7月18日(木)	15:00~ 18:00~
8月		
いきいきプラザ 体育館	8月19日(月)	①14:00~ ②16:00~ ③18:00~
	8月20日(火)	18:00~
	8月21日(水)	18:00~

## 手渡し ボランティアさん募集!

7月11日(木)と8月22日(木)		
JA津田	品物仕分け	10:00~11:30
	手渡し	12:00~13:00 16:00~18:30
大庭公民館	品物仕分け	15:00~16:00
	手渡し	16:00~18:30
大輪子どもハウス	品物仕分け	15:00~16:00
	手渡し	16:00~18:30

※県営大輪団地(大輪町420-40)は、島根県赤十字血液センター北側。

※申し込み者多数の場合、人数の調整をさせて頂くこともあります。

ご了承ください。当日は必ずマスク着用です。熱・頭痛・咳のどの痛みのある方及び濃厚接触者の方は参加をご遠慮下さい。上履き・水分の準備をしてお出かけください。

申込締め切り 2024年7月1日(月)(厳守)

## 食品募集!

フードバンクしまねでは、食品の寄付をお願いしています。

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。



### 問い合わせ・申込先

〒690-0017 松江市西津田3-5-16  
JAしまね津田支店2階 地域つながりセンター内  
特定非営利活動法人フードバンクしまね  
「あったか元気便」事務局  
☎0852-67-7350 FAX0852-67-7351  
E-mail attakagenkibin@gmail.com  
ホームページ https://foodbankshimane.com

## 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・大森

〈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

- どなたでもご応募できます。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。



## PC教室のお知らせ

### 大人のパソコン教室 (入門編)のご案内

場所は受付で  
お尋ねください

会場:松江生協病院 別館2階 大研修室  
開催日:2024年8月5日(月)

13:00~14:00(1時間程度)

料金:無料

応募定数:8人(申し込み順、最低開催人数3名)

学習内容:パソコン(Windows)の基本的な使い方  
Word文章の入力

申込方法:一旦、お電話で下記まで仮申し込みをしてください。

松江生協病院 システム管理室 金築  
☎0852-23-1111

※締切り7月31日  
教室開催時に申込書を記載していただきます。

注意事項:当日は検温を行ってください。  
体調不良時には受講をお断りいたします。  
飲み物は適時とっていただいで結構ですが、各自でご用意ください。

## 「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



職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 すこしおレシピの紹介

## えび玉あんかけ

## 優秀賞の紹介



塩分  
(1人分)  
1.1g

### 作り方・ポイント

- 1 フライパンに油とニンニクチューブ3cm位を入れて熱する
- 2 ①にむきえびと小松菜(ざく切り)を入れて炒める
- 3 えびが赤くなったら玉子とマヨネーズを混ぜて一緒に炒める。  
玉子が半熟になったら取り出しておく
- 4 フライパンにAを入れてフツフツとしたら火を止め、水溶き片栗粉を入れる。再び火にかけてとろみがついたらOK
- 5 ご飯をもった器にえび玉あんかけをかけて完成  
(ごはんはそうめんや中華めんにしても)

### 材料(4人分)

- ・たまご……………4個
- ・ニンニクチューブ…3cm位
- ・むきえび……………150g
- ・小松菜……………6g
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・水……………160ml
- ・中華味……………小さじ2
- ・オイスターソース…小さじ2
- ・水溶き片栗粉…小さじ1
- ・ごはん……………適量

## 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、9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7月31日

(当日消印有効)

### おめでとうございます

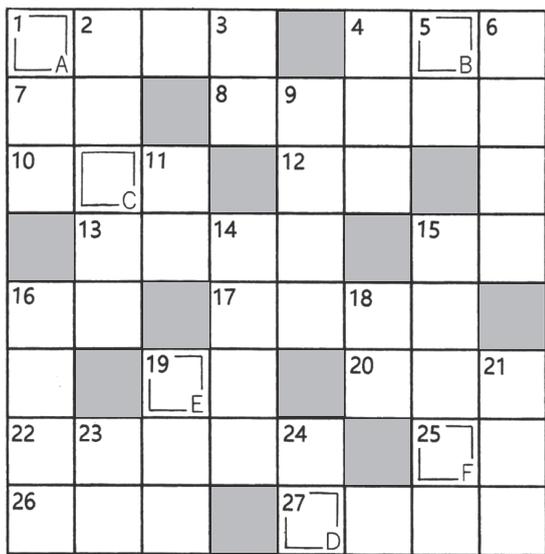
青木 幸子さん  
青木 フサ子さん  
安達とみえさん  
足立 裕さん  
安部 純一さん  
池澤早由里さん  
石倉 真知さん  
石場 陽子さん  
井上 久子さん  
岩宮 信子さん  
内川 初枝さん  
内田 充代さん  
浴 のり子さん  
大多和さとみさん

大輝 淑子さん  
勝部 仁士さん  
門脇 和子さん  
狩野 和子さん  
倉内喜久子さん  
小林 邦彦さん  
曾田 正子さん  
高井 昭一さん  
竹下 正孝さん  
鶴原ユキ子さん  
長尾 節子さん  
永田 洋子さん  
長野 隆さん  
永原 和江さん

南場 良子さん  
錦織 一夫さん  
野津三枝子さん  
林 節子さん  
日置真紀子さん  
福田 早苗さん  
堀谷 俊彦さん  
前田 保子さん  
村上 剛彦さん  
村上 博子さん  
山根 昌芳さん  
山本 都子さん  
場合が有ります

5月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「アスパラガス」図書カードは毎月10日以降に発送します。

281名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

カラス パプリカ  
スクーター カシ  
ガッツ ハイワ  
エキ マリア モ  
メ アキスト チ  
ラクゴ ナゴリ  
ルス ガーリック  
ドリンク ラクダ

[5月号の解答]  
アスパラガス

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



二重フックの文字を、A~Fの順に並べて  
できる言葉は、なに??



- [タテのカギ]
- 1 指や手のひらでコリなどをほぐす
  - 2 新五千円札の顔
  - 3 ○○の上にも三年
  - 4 首都はベルリン
  - 5 落語などの演芸場
  - 6 ベートーベンの交響曲
  - 7 第五番ハ短調
  - 8 自動車の車庫
  - 9 直○○。第六○○
  - 10 打者
  - 11 ミルキーウエー
  - 12 織女と彦星のデート日
  - 13 ウサギが見て跳ねる?
  - 14 店の品物売る人
  - 15 ○○○燃料。○○スープ
  - 16 ハワイの首飾り
  - 17 ○○解きの推理小説
- [ヨコのカギ]
- 1 成功のもとです
  - 2 うなぎを食べる習慣がある
  - 3 ○○○の丑の日
  - 4 恩を○○で返す
  - 5 日やけの原因となる
  - 6 太陽の光線
  - 7 インフレは○○の膨張
  - 8 行○○。日本○○島
  - 9 仲間。チームの○○○○
  - 10 ○○○は、
  - 11 国際オリンピック委員会
  - 12 ○○○つぼ。○○焼き
  - 13 筋道。○○○○が合わない
  - 14 ○○○声。鼻○○
  - 15 「茸」って読めますか
  - 16 白鳥の湖など踊ります
  - 17 切り立つ地形
  - 18 半円形に反った○○○橋
  - 19 わいろを贈ること

# おたよりひろば

## 今月のおたよりテーマ「金メダル」です。

### 私の金メダル

右を見て左を見てさん  
身体が硬くて開脚なんて全く出来なかつたのですが、ヨガを12年間続けていたら、今では開脚してベターと床に顔と胸が着くほどになりました。



### やったねー

山根幸子さん  
娘が送ってくれたドジャースのTシャツを着て、生協のグラウンドゴルフに参加した夫。なんと、ホールインワンが3回もでて、はじめて優勝。翔平効果？

### 毎日金メダル

広本志織さん  
先月1歳になった息子がいます。大きな病気もせず、笑顔の多いかわいい子です。先日1人歩きをマスターし、トコトコとお庭を歩いている姿を見て、息子に「金メダル」。そして、育児に直接的に参加し協力してくれているパパに「金メダル」です。金メダルを毎日あげてもたれないくらい、日々成長している息子がかわいくて仕方ないです♡♡♡

## 文芸コーナー

### 川柳・写真・作品など



花畑班  
「虹の畑にヤグルマソウがきれいに咲きました」



美多耕一さん  
「絵手紙 菖蒲」



意東支部 M.Nさん  
「レースのコースター」

クリーニングの 値引きに合わせ 衣替え  
ひと呼吸 おくと言葉が 丸くなる  
ひまわりも 夜にはきつと 深呼吸

菅田学園支部 竹内文子さん

## 自由投稿

### 春に来て下さいね!!

狩野信子さん  
いつもお世話になっております。社日公園の桜がともきれいでした。

### 田んぼにて

山田信子さん  
家の近くの田んぼでは、田植え前の代かきがあちこちで見られます。機械のそばを数羽のサギがついて歩いていきます。その中に珍しく1羽のコウノトリがいました。

### ありがとう

渡部正幸さん  
今日は朝から息子が庭の草刈りをしてくれました。すっきりきれいになって気持ちのいい一日でした。

### 思い出がいっぱい

R.N.Kさん  
こどもの日に息子に見守られながら六道湖畔を歩きました。

外用の歩行器につかまりながら、なんと幸せな風景。子どもの頃からこの湖で泳いだりしじみを探ったり、思い出いっぱい故郷です。

### 初めてのお便り

三島陽子さん  
先日初めて「強い体」を配布致しました。いつも受け取るばかりでしたが、ポストインをして、誰かのお役にたてたかなあと思ったりしています。

### 花が次々と...

白築子さん  
ひまわり、きんせんか、矢車草の種をまきました。ひまわりは切り花用ですが大きくなりました。春の花が次々と咲くようになり、朝は植木鉢、プランターの水やりから始まります。主人が手伝ってくれますので感謝しています。

### 感謝

和田美子さん  
いつも「強い体」楽しみにしています。おたよりひろばの皆様のおたよりが、私にやる気をおこさせたり、感謝の気持ちをあらためて気付かせて頂いたり。本当に勇気をもらっています。これからも宜しくお願ひ致します。

### 楽しみが一杯!!

井上晴子さん  
我が家の庭の片隅にアスパラの新芽を見つけました。わずかですが皆で美味しくいただきます。春は楽しみが一杯!!

### 楽しい時間♪

アサチャン  
一年ぶりに孫家族が帰省して、楽しい時間を過ごしました。

二人の静かなシニア生活には、刺激的で疲れも残りませんが、もう次のお盆の帰省をあれこれ思い巡らせています。

### 頼もしく... 頑張ってください

松村春美さん  
毎月「強い体」をとても楽しみにしています。29名の新入職員さんが入職されたの記事はとても頼もしく思いました。

### 三姉妹の巻

神庭弘子さん  
三姉妹の長女です。あまやかされて育ち、妹達二人がしっかり私をささえてくれて感謝をしています。三姉妹ぼちぼち八十才に。頑張って三人共車の運転をしてくるかな?

### うふうふ

ワイン野郎さん  
今年の3月末で第2の職場を退職しました。疲れやすかったり、背が縮んだり、老いを感じる毎日です。今までは3Lのワインを1週間で飲みきっていましたが、ここ最近は飲みすぎに注意しながら、飲む量を調節しています。

### 期待していますよ。

坂本純子さん  
「研修医師紹介記事」を見ました。白石医師：特技は、初対面の人と話すこと↓すてきな！と思えました。うらやましい特技です。今後のご活躍に期待しています!

## 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)

- 「おたよりひろば」(9月号)の募集テーマは
  - ①「残暑に負けない」
  - 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7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。
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

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、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。

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 for 午後診療 完全予約制 with columns for 月, 火, 水, 木, 金 and rows for 内科, 循環器, 不整脈, 消化器, 呼吸器, 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 夜間診療 完全予約制 with columns for 火曜日 and rows 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 for 女性診療科 午前診療 with columns for 月, 火, 水, 木, 金, 土 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 for 女性診療科 午後診療 with columns for 月, 火, 水, 木 and rows for 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

Table for 専門外来 with columns for 専門外来, 曜日, and 受付時間. Rows include 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 for 生協東出雲診療所 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 for 松江生協歯科クリニック with columns for 予約時間 and rows for 午前, 午後, and 夜間.

- ※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 for 健診センター 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