



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (12月末日現在)

組合員	32,306人
出資金高	1,620,086,200円
平均出資金額	50,148円
機関紙手配り協力員数	1,877人
手配り配布数	11,928部

2月号

2025年2月1日
No.605

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→



「第36回 — 平和を伝えていくのはわたしたちの1歩から — 戦争体験を語り継ぐ集い」



12月8日(日)「第36回戦争体験を語り継ぐ集い」が
さんびる文化センター(プラバホール)で開かれました。
90人の参加者で、戦争の悲惨さと平和の尊さをあらためて感じました。

戦争は始まってしまつと止めるのは困難
戦争になる前に話し合いを！

第一部は「戦争体験者への取材から」のテーマで相原利彦さん(東京大学大学院修士2年)の講演がありました。相原さんは3年前から帝国軍人だった方々の戦争体験を北海道から九州まで訪問し記録する活動をしておられます。今回は取材された中からお2人の体験談を中心にお話されました。

このお2人は戦時中はそれぞれ関東軍、アッツ島沖海戦と違いましたが、戦後はシベリア抑留され、大変な苦勞をされ1948年1949年に日本に帰られました。相原さんは一度戦争が始まると大きな渦になり収まるこゝとが出来ない。渦が起これないよう話し合いで終わらせなければならぬ、と話されました。

また、幅広く自分で自分の頭で考える事が大切と話されました。

今年の朗読劇には小学生4名島根大学生4名の参加がありました。

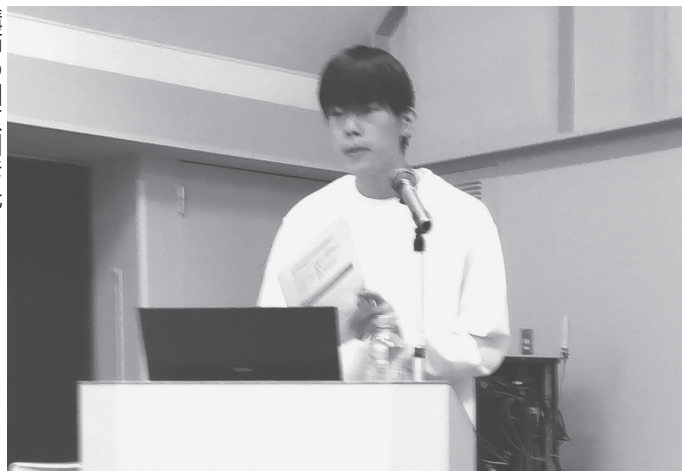
第二部は朗読劇「さあちゃん」とヒロシマ」が上演されました。これは西尾幸子さん(比津町在住92才)のお話しを基に作られています。

スクリーンでは当時の写真、被爆された人から聞いて高校生が描いた絵などが映し出され、朗読と相まって戦時中、被爆の実態が迫って来ました。

西尾さんの同級生223人は1945年8月6日広島に投下された原爆で全員が亡くなりました。島根県に疎開して助かった西尾さんは、亡くなった同級生の無念を伝えるため、核兵器廃絶、戦争は絶対ダメ、と訴える活動を続けておられます。

「戦争は絶対ダメ、平和のバトンをあなたに、というメッセージが伝わった」「会を継続して欲しい」という感想を沢山いただきました。ご参加いただきましたみなさんありがとうございました。(まちづくり委員会 井上 薫)

講師の相原利彦氏



「さあちゃん」とヒロシマ」西尾幸子さん(写真左)



劇中のBGMを島根大学生が演奏



参加者の感想より

相原さんが丁寧に取材して、史実を調べながら戦争体験を記録していく活動の一端を知ることができてよかったです。「ひとたび戦争が起これば、個人は大きなうず巻きに巻き込まれて、終わりも見えない状況になってしまう。戦争を起こさないことが大事。」という言葉、今の世界情勢と重なり、日々実感させられています。朗読劇は何度か観させていただいていますが、平和のバトンを手渡せるよう、工夫を重ねて作っていらっしゃるのことがわかりました。子どもさんや若い世代の方も演じながら、バトンをしっかり受け取っていらっしゃる姿を見て、希望だなと思いました。(60歳代)

相原さんのお話からは事実を知ることの大切さ、そして自分で考えて判断する力を持つこと。SNSでわけのわからない渦が簡単に大きくなってしまふ現状では、特に大切なことと思いました。「さあちゃん」とヒロシマ」小学生、大学生の参加が心強い。確実にバトンタッチされていますね。どんなきっかけでも、平和のことを考えたり、行動することにつながる可能性があるということも、今日の学びです。ありがとうございました。(70歳代)



- 頭痛
- ストレートネック
- 肩こり
- 猫背
- 下腹ポッコリ
- 腰痛
- 生理痛
- 切迫早産
- 子宮下垂
- 尿もれ
- 便秘
- 痔
- 膝痛
- むくみ

骨盤は体の要 大丈夫かチェック

1つでも
があると骨盤に
問題ありかも?!

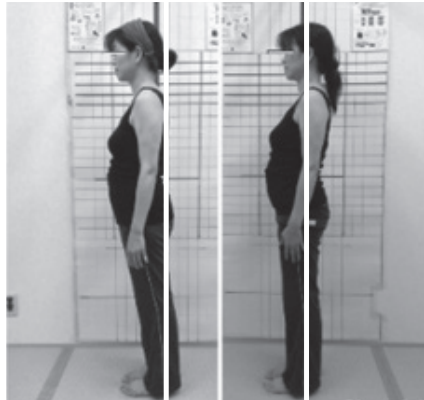
骨盤ケアはセルフケアが中心です

例えば 腰痛予防の立ち方の場合

- ⇒鏡で癖を自分の目で確認
- ⇒正しい立ち方を体感
- ⇒正しい立ち方の体操の練習
- ⇒ホームワーク
- ⇒効果、症状のチェック

繰り返す

どっちが楽な立ち方?



ケア前

ケア後

料金は2,000円
 ご予約は女性診療科 受付まで
 連絡先:ふれあい診療所
 ☎0120-201304

元々骨盤は3つの骨でできていてあまり強くありません。その上女性は女性ホルモンの急激な増減があります。女性ホルモンは生理や妊娠で増えると骨盤は緩み、内臓下垂し易く、逆に閉経で減ると筋肉が伸びきって内臓下垂がおこります。女性の様々な症状はここにも原因があるかもしれないことを念頭に置いて早めの対処や予防が大切、つまり内臓と骨格への対応が必要です。それが、「女性のための骨盤ケア」です。

担当は助産師の岡寺です。きらり助産院の頃は骨盤ケアを周産期限定でやっていました。

今は外来で内診室での補助が主な仕事です。内診室では内臓が下垂気味の方を多くお見受けします。自覚があっても「年で仕方ない」

「恥ずかしい」と諦めている方がほとんどです。でも、改善する方法を知ったら、とすべてのライフステージの骨盤ケアを始めました。

下垂だけでなく「腰痛やO脚が治った」「尿漏れが無くなった」等の声を頂いてます。症状が出る前に予防

的に来られるのが効果的です。逆子や恥骨痛・腰痛から赤ちゃんの抱っこ法など周産期のケアもやっています。いつまでも健康で笑顔でいるために是非ご利用下さい。

女性診療科では 骨盤ケアをやっています

ふれあい診療所女性診療科 助産師 岡寺 裕子

2024年度 松江保健生協健診センター 組合員さん

感謝企画

当企画は松江保健生協の組合員の方のみご利用いただけます。
 組合員でない方も今がチャンス!
 加入いただければ申込できます。

お申し込み
受付中

1 実施期間:3月まで

脳MRI 1万円引き キャンペーン

1月からは、午後も予約が取れるようになりました。まだまだ予約枠に空きがありますが、お早めに!

- ◆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:3月まで

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

全講座、まだ空きがあります。班会、グループなど団体での予約でもOK!

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 ~みんなでストレッチ~
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(コツ)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

東出雲診療所 閉院のお知らせ

生協東出雲診療所は1957年(S32年)に掛屋診療所として開設以来、地域の組合員と利用者のご支援、職員の献身的な努力に支えられ、67年間に渡り東出雲地域の医療を担ってきました。しかし、医師体制維持と経営面での困難性から、2025年3月末をもって閉院という判断をいたしました。これまで支えてくださった組合員と利用者みなさまに感謝申し上げますと共に、このような結果に至りましたこと深くお詫びいたします。

なお、併設のデイサービスと居宅支援事業は継続します。
 今後とも松江保健生協の医療、介護、組織活動にご協力くださいますようお願い申し上げます。

専務理事 高橋光一

支部や いきいき 元気な 活動しています!



松江市新庁舎のテラスでにっこり♪

「市役所見学と市議会傍聴」を計画。昨年、組合員さんの市議会見学に行きたいとの声で、「健康とくらしの学校」にとり入れました。市役所見学は各自興味のある所へ。当日は12月にはめずらしい、晴れて青空の眩しい天気のため庁

出雲郷支部 まちかふえ サロン
健康とくらしの学校を開催中!
 12/2

サロンの新しい取りくみで今年「健康とくらしの学校」を開催中です。全6講で、12月2日は4講目の社会見学で



優勝ねらうぞ!

「カーン」という打音の中、軽い足取りで動かれる姿に若々しさを感じ笑顔や笑い声になごやかな時間が流れました。来年も皆さんお元気に参加いただけるようお願い、スタッフ一同がんばります。(理事 平井百合子)

東出雲ブロック
東出雲ブロック グラウンドゴルフ大会
 11/19

どんよりとした天候、最高気温11度の予報通り寒い早朝。89名の参加者で繰り広げられたグラウンドゴルフ大会。開始早々、冷たい雨にスティックを握る手やおろしました。

舎テラスは人気で、波と光の共演の宍道湖の美しさを実感、おだやかな時をすごしました。また、市議会傍聴はみなさん初めてで緊張したとか。一般質問の傍聴でしたが、私達のくらしの身近な質問も多く議会の雰囲気も味わいました。この日の感想を聞いたところ、一斉に大きな声で「楽しかった!!」と。ひとりや班では出来ない事を支部活動で経験できるのはステキだと思います。(山根幸子)



1,2,3のかけ声で元気に体操開始!

私たちは毎朝島根県立美術館裏の宍道湖畔でラジオ体操をしています。「コアラ班」の名前は湖(コ)畔で朝(ア)早起きしてラ(ラ)ジオ体操 からです。毎朝風が強くても雪が降っても、1日も休まずに数名は必ず参加です!時々ウォーキングイベントに参加したり体操終了後は周辺のゴミ拾いしたりと、楽しく少しでも地域社会に貢献できるようにと、体づくりをしています。(コアラ班 楨原)

中央支部 コアラ班
笑って元気に100歳 目指してがんばろう!
 1/12

11月25日「サントリー 天然水 奥大山ブナの森工場」見学にいきました。徹底した衛生管理で天然水がペットボトルに充填されラベルをつけダンボールに詰められ発送できるまで目にもとまらぬ速さ。20年ほどかかって湧き出る天然水のため、森の環境整備にも努めていることも伺い大山の自然がいつもまでも守られるよう願いました。お楽しみのはじめは蒜山休暇村でおこわ定食。お腹が大満足の後はもう一つのお

城北支部
楽しく天候に恵まれた 交流会に参加して
 11/25

目当ての高原野菜の買い物。残念ながらほぼ売り切れで一同ガックリ。でも好天に恵まれ、青空と雪の大山のコントラスト、紅葉の絶景を楽しめたこと、みなさんの笑顔があふれ新規に3名の組合員さんも増え何よりの交流会となりました。(支部長 神門喜久子)



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

春の 組合員活動 交流会のご案内
 日時 4月19日(土) 13:15~15:00
 場所 松江テルサ 1Fテルサホール
 内容 支部表彰、お楽しみ企画

2月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
2/4(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
2/6(木) 10:00~11:00	安来第1・安来第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
2/20(木) 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

2月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
2/5(水) 13:30~15:00	牡丹サロン(八東) /入江寿会館	歌おう会(冬のうた)
2/5(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)
2/10(月) 10:00~	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	楽しく認知症予防「カラコロ体操」、野菜パザー、ぜんざい
2/10(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	歌とゲーム
2/10(月) 10:00~11:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアイナ東出雲	原発防災学習
2/14(金) 9:30~11:30	海辺のサロン(千酌) /千酌自治会館	健康チェック、スカットボール
2/22(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
2/28(金) 10:00~11:00	あつたかサロン(伯太) /母里交流センター	言語聴覚士による構音練習、嚥下体操など

事業所

だより



介護医療院 虹

BCPシミュレーション

11/27

11月27日(水)虹会議室でBCPシミュレーションを行いました。

BCPとはBusiness Continuity Planの略称で業務継続計画などと訳されます。

はじめに看護部長より「介護医療院 虹 自然災害発生時の業務継続計画ガイドライン」について説明がありました。そのあと各階の職場長・部門管理者による話し合いが開始となりました。

今回は震度7.0を想定した災害時対応についての机上シミュレーションでした。

まずは利用者さんの安否確認。次に職員の方の安否確認や勤務が可能か。トイレの確保や食事提供。原発の状況によっては避難も必要かなどなど。

短時間ではありましたが、実際の災害をイメージしながら各自どのようなことが起こるか想像しながら取り組みました。



昨今の大規模災害や南海トラフ臨時情報。いつ起きても対応できるように備えることは必要だと改めて感じました。

虹では現在4日分の備蓄食を日清医療食品さんに準備していただいています。来年度は5日分になる予定です。日々の食事に使用しつつ使用分を補うローリングストックを行っています。

皆様はどのような備えをされていますか？

(虹 栄養課 課長 原瀬弘子)

ふらここ住宅

「芋ぜんざい」喫茶

「芋ぜんざい編」

11/28

11月28日にふらここ住宅では「芋ぜんざい喫茶」を行いました。

10月21日に入居者の方と一緒にふらここ畑から掘り出したシルクスウィート。

日に当てて熟成したものをを使い、本来なら白玉を使うところを皆様の安全を考慮して秋の味覚「さつまいも」を使った芋ぜんざいにしました。

皆様は100円玉を握りしめてきていただき、コーヒーか煎茶を選んでいただきました。「芋ぜんざい、初めて!」「こんな食べ方もあるんだね」「美味しいわ!」

「おかわりしたい」とありがたいお言葉をいただき、大成功となりました。この日はたまたま入居者の訪問に来られたケアマネさんを捕まえて食べていただき、入居者の方々の話も楽しんでいただきました。(たまたまこの日に来訪された方はラッキー!)

主催者としては皆様の喜んでおられるお顔が見れて、とても嬉しい時間です。今後も季節に合ったものを考えて喫茶店で提供していきたいと思っています。

(ふらここ住宅 池田真由美)



松江生協病院

大せいきょう!生協笑顔まつり

1000人来場で大成功!

11/30

2024年11月30日、松江生協病院利用委員会と組織委員会主催の「笑顔まつり」を、ふれあい健康センターで開催しました。この



地域組合員さんと病院職員との交流の機会になりました。

企画は、生協強化月間中に組織活動を楽しく広げ、地域の皆さんに当院を広く知っていただく目的で、組合員さんとの共同の取り組みとして実施しました。

当日は、約1000人の方の参加があり、様々なプログラムを楽しんでいただきました。「こぼと保育園ばら組の皆さんによる歌と手遊び」、「ディンクルアキラさんのチアダンス」、「歌自慢の方が参加されたのど自慢大

会」、「鈴木医師による健康講座」など、盛りだくさんの内容で、大いに盛り上がりしました。

また、院内見学ツアーや模擬店、健康相談コーナー、バルーンアートボランティアなどもあり、地域の皆さんとの交流が深まりました。参加の方からは「とても楽しかった」「また参加したい」といった声が多く寄せられました。

開催には、地域の組合員の皆さんや職員の協力があってこそでした。ご協力に心から感謝致します。(松江生協病院 組織委員会)

FUREAI CLINIC ふれあい診療所

予約受付中

新型コロナ予防接種のお知らせ

令和7年3月まで接種可能です。

【接種期間】～令和7年3月31日(月)まで
(ワクチンが無くなり次第終了いたします。)

接種できる方:高校生以上の方

- 定期受診予約のある方は、診療科でお申し出、または、予約センターまでお電話でお申し込み下さい。受診後に接種いたします。
- 定期受診のない方は、令和7年3月までの第2土曜日午前中に接種いたします。予約センターまでお電話でお申し込み下さい。
接種金額:公費接種①65歳以上
②60～64歳の身体障がい者1級の方3,000円、
任意接種組合員15,260円、一般16,960円
- 予診票は診療科の受付にてお渡します。
公費接種の②に該当する方は予診票が自治体から送られてきますのでご持参をお願いします
- インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとは、接種の間隔をあげる必要はなく、同時接種も可能です。
- 公費接種は1回のみです。期間中に2回目を接種された場合は、助成が無い方の負担金と同じ金額となります。

予約センター 0120-201-304

(受付時間:平日8:00～17:00、土曜日(第2・4のみ)8:00～12:00)

原発事故から13年目 福島の今

1回目(全2回)

元松江保健生協職員 樋野 伸一

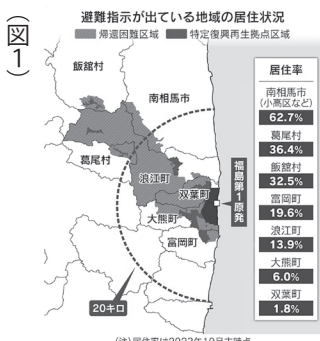
2024年10月26日〜27日12回目の福島県訪問を行いました。

史上初の3重災害(地震・津波・原発事故)が復興を大きく遅らせています。事故後13年経った今も事故周辺相双地区住民約3万人の県民が帰還できていません。加えて帰還困難区域(図1)が福島県には未だに7市町村あり住民を帰す為の除染進めています。線量が非常に高い作業が更に復興、帰還を遅らせています。

東日本大震災の地震と大津波被害から宮城県や岩手県が復興をほぼ終えている現状を見て、自然災害に原発事故が加わると復興を終えるには長い年月がかかる事が見て取れます。一方で福島第一事故周辺地域に比べると会津地方や郡山市、福島市、いわき市等は賑わいを取り戻しています。

ただ事故後から変わらない景色、いわき駅前空間線量モニター(写真1)が事故直後と変わらず表示しています。いわき市では松江市の倍と若干高い数値です。

一方で事故後1.5兆円の費用をかけて建設した「中間貯蔵施設」(図2)はその役割を終えようとしています。県内から出た2200万トンの除染土等はほぼ搬入を終え現在は帰還困難区域の除染土を搬入しています。毎週末に中間貯蔵施設見学ツアーを無料で行っていきます。



中国・四国ブロック 能登半島地震被災地支援

(11月8日〜11月10日)

地震と豪雨の被災地支援で私は石川県能登町に滞在しました。支援活動の目的は、被災者の生活再建と「地域まるごと健康づくり」に貢献することでした。

初日は金沢で中四国各地の生協職員と合流し、打ち合わせ後にみなし仮設を訪ねました。訪問では安否確認に加え支援物資のお届けや困りごとの聞き取りをし、地元を離れて暮らす苦労を多く耳にしました。訪問後活動拠点のある能登町へ車で移動しました。道中あちらこちらに隆起や崩落があり、道路には大きく速度制限がかけられていました。

拠点を一晩過ごした次の朝、前日は陽が落ちてよく見えなかった拠点周辺の様子を目にして驚きました。ぼろぼろの住居が建ち並び、道路の至る所に亀裂が走っていました。私はまさに被災地にいるのだと実感しました。二日目から三日目にかけてサロン開設とボランティアセンターを通じた活動をしました。サロンでは、仮設住宅入居者に元気になってもらおうと体操や炊き出しをしました。中四国各地のお土産を用意したところ、どじょう

すくいまんじゅうが一番人気でした。ボランティアセンターを通じた活動では、がれきの撤去や庭・側溝の泥出しをしました。重機の入れない所は人力でどうにかするしかなく、大変な時間を要する作業でした。

まだまだ災害の爪あとが色濃く残る能登の地で私ができるのは些細なことですが、それでも自分のできる小さなことを積み重ねていきます。

(地域担当課 網師和也)



文芸コーナー

川柳・写真・作品など



中央支部 石原栄子さん 「絵手紙」



千酌支部 松本美保子さん 「とんとさんの飾り」



古志原支部 恩田良江さん 「手編みのこたつカバー」

年金日 狙うか募金用紙また
八束支部 大根島郎さん

独りごと 言って笑って 日が終る
もう八十路 高い理想を そっと下げ
清らかな 心で巻く 初暦
菅田学園支部 竹内文子さん

栄養士・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)

2月のオレンジカフェ

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 2月23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 平日 電話(0852)61-1165(池田) 高齢者住宅ふらここ 休日・夜間 080-6323-8482(池田)

大好評!

自宅で都合の良いときに手軽にチェックできます!

3月末まで



健康チェック Wキャンペーンのご案内

大腸がん チェック

がん 死亡原因 女性1位

〇大腸がんは、早期発見・早期治療ができれば95%が治る病気です。

※厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録の制度向上と活用に関する研究H19年度報告書」より

尿(尿中塩分) チェック

塩と上手におつきあい すこしお

〇塩分チェックで食生活を見直してみませんか。松江保健生協では食塩摂取量1日6gを目指しています。

※日本人の平均摂取量は9.8g/日(厚生労働省 国民健康・栄養調査結果R5年度)

生協病院、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

高齢者住宅 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1月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 5室

なないろ住宅 2室

入所についてのお問い合わせ

介護医療院 虹池田真由美

TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

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たします。

春休み便

ボランティアさん募集

フードバンクしまねではパッキング作業をするボランティアさんを募集しています。下記までご連絡下さい。
申込〆切:2月20日(木) 〆切厳守

- ①日時:3月3日(月)、4日(火)、5日(水) いずれも10時~13時です。
会場:県営大輪団地1F 大輪こどもハウス(松江市大輪町)
- ②日時:3月10日(月) 18時~
会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)
- ③日時:3月13日(木) 15時~、18時~
会場:いきいきプラザ 体育室(松江市東津田町)



フードバンクしまね「あったか元気便」事務局
松江市西津田3-5-16 地域つながりセンター内
TEL:0852-67-7350 FAX:0852-67-7351
E-mail:attakagenkibin@gmail.com



塩と上手におつきあい すこしお

組合員さんが考案された!

すこしおレシピの紹介

丸なすピザ

塩分(1人分) 1.2g



材料(4人分)

丸なす.....2本 ケチャップ...大さじ6
とろけるチーズ 青のり(飾り用)
.....60g

作り方・ポイント

- 丸なすを1.5cmの輪切にして水にさらしアク抜きし、キッチンペーパーで余分な水分を拭き取る
- 丸なすにトマトケチャップをぬり、とろけるチーズを散らす
- オーブントースターでこんがり焼き 彩りに青のりをかける

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、4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 2025年2月28日 (当日消印有効)

おめでとうございます

黒田 河井 梶 門脇 岡村 卜部 内田 井原 井上 池原 池田 飯野 安達 青木
操さん 幸夫さん 美知子さん 史子さん 博さん 久未さん 直子さん 佐智子さん 真雄さん 三代子さん 広翔さん 公央さん 紀美子さん さゆりさん

原田 長谷川 野中 野津 野津 永見 土江 竹谷 高橋 高木 白根 下田 小林 小西
充子さん 芳人さん 富子さん 幸雄さん 三枝さん 元さん 由美子さん 節子さん 千也さん 木けい子さん 千代栄さん 啓子さん 邦彦さん 敏子さん

引野 日野 福本 藤原 古澤 松田 水野 宮本 村上 森田 山本 米田
喜久代さん 勇夫さん 文子さん 慶一さん 陽子さん 裕子さん 保則さん 邦子さん 純子さん 道子さん 華さん 月渚さん

229名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98%)

●12月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ナベブギョウ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

1	2	3	4	5	6
7			8		9
		10		11	
12	13		14	15	
	16	17			18
20				21	22
23			24		25
26				27	

解答欄	A	B	C	D	E	F

ア	カ	シ	ヨ	ウ	カ	キ
テ	レ	ホ	ン	ナ	イ	ブ
ナ	ン	カ	カ	ギ	ト	
ダ	ク	オ	ン	ハ	リ	
ビ	ー	ト	ナ	カ	イ	
ン	ア	ナ	エ	レ	キ	
ボ	コ	ウ	キ	ン	ベ	ン
ウ	イ	ン	タ	ー	ル	リ

【12月号の解答】
ナベブギョウ

どんどんご応募下さい!

- 【タテのカギ】
- 1 首都はロンドン
 - 2 春の七草の一つ
 - 3 対義語は凶事
 - 4 ○○足配線は危険です
 - 5 冬山用フードつきの服
 - 6 佐々木倫子作
 - 7 「おたんこ○○」
 - 8 夜遅くまで起きます
 - 9 春の七草スズナの別称
 - 10 木の枝に霧の水分が凍りついています
 - 11 首都はローマ
 - 12 ツルより長寿?
 - 13 車などを動かすこと
 - 14 ほまれ。国民○○賞
 - 15 実を食用にする野菜
 - 16 松や杉は○○葉樹
 - 17 泣き○○に蜂
- 【ヨコのカギ】
- 1 弥生時代の登呂○○は日本の考古学の聖地
 - 2 太古からの○○○○住居
 - 3 本命でない人に贈る
 - 4 ○○ネクタイを試行
 - 5 自分の才能や仕事に自信を持つこと。○○心
 - 6 ○○○の行水。○○天狗
 - 7 どて煮の具、牛○○肉
 - 8 正体不明の化け物
 - 9 ○○○○点検
 - 10 ○○○○浸水
 - 11 ○○○○席
 - 12 県庁所在地は松山市
 - 13 ここで冠を正さない
 - 14 愛媛県の昔の国名
 - 15 三重では4日後をこう呼ぶとか
 - 16 火の○○○○○○○○棒
 - 17 首都はテヘラン



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 「退治したい」とです。

可愛そう

永井史子さん
菊の根を食べて育てている幼虫を退治したい!! 菊が可愛そうだよ。

物忘れ

木下朝子さん
後期高齢者の私。退治したいことは「物忘れ」です。地域の人とウォーキング、5人で。私の口から出ることは探し物のこと。強い体。12月号をポストから確かに出したのに見えない!! ※後日出てきました。

退治

めちこさん
私の心の中途半端。弱い心の私、本当は言いたいのに。他人の事気にして言えない。がんばりたい!! 自分の為に、相手の為に。

怠け心

田中文栄さん
退治したいのは、私の「怠け心」です。ダイエットせねばならないのに。明日から。今日はご褒美日にして。疲れた心に甘いものでいやさなきやと、ついつい食べてしまいます。悪玉コレステロールの数値を目標値にするためにも、怠け心を退治!!

夢の2ヶタに

みつさん
退治したいのは内臓脂肪です。腹まわりを夢の2ヶタに押し戻そうと思っています。

誰もが平穩に

長野悠紀さん
それは何と言つても今の悪政退治でしょう。政治は国民が払う税金で執り行われています。良く言いますよね「汗水たらして働いた」。その汗水の結晶が税金です。それは国民の全ての暮らしに使われるべきです。戦争をしない。憲法を持つ国に軍備は要りません。しかし、それへの出費はドンドン増やして、国民の暮らしへはドンドン減らしています。

早く退治して誰もが平穩に暮らせるようにしたいものですね。



淋しい

石飛和子さん
もう少し前までは、たくさん家があったのに、今は空き家が多くなって淋しいです。でもこれも仕方ない事です。色々なクロスと仲良くしてきます。強い体も友達です。

祈る!!

石倉愛次さん
毎年「大腸がんチェック」を「松江保健生協」のキャンペーンで実行しております。正常だったら一年間安心いたします。今年も検査の季節となり不安ですが、早期発見の効果こそ大切であります。祈る!! 正常!!

もう到達

安達はつ子さん
後期高齢者保険証が届いて、母のかな?と封を開けたら私の物でした。ビックリ、もう到達したんだな、と。

大好き!!

勝部善人さん
生協病院職員さんやさしい、大好きです♡

感謝

木原恒子さん
組合員になり、「強い体」が届きました。感謝です。

自由投稿

大切なこと

耕さん
「強い体」毎月楽しみにしています。一番最初に、夫がクイズを解きます。その後、記事をひろい読みしている様子を見ると、健康のことを気にかけてくれる機会になるとよいなあと期待しています。

笑顔まつり

平木 叶さん
初めて病院のイベントに参加させて頂き「笑顔」とても楽しい思い出でした。カラオケで何十年ぶりに拝見した方もあり、本当に幸せに感じました。

すこしおレシピの紹介

引野田津子さん
検診で注意され、早く少しづつやって行こうと思っていたので、助かりました。

ヒートショック対策

林 節子さん
寒くなって血圧が高くなる。部屋と洗面所の温度差をいつも温度計を設置して管理しています。10℃ぐらいの差があると暖房をつけるようにしています。

ありがたい!!

重谷光枝さん
衰弱寸前の子猫を保護してまもなく2ヶ月。今は以前の姿はどこへやらで、部屋中走り回る姿。独居老人の私に希望をもたせてくれました。いつもひざの上で眠る姿、可愛くほっこりです。生命の大切さ教えてくれた子猫に感謝!! 感謝です。

後期高齢者

竹下正孝さん
二〇二五年に入りましたが、「団塊の世代」が全員75才以上(後期高齢者)になることで、人口の約5人にひとり後期高齢者に。様々な問題が生じて来ます。

両親に感謝

足立 裕さん
昨年は生協病院での人間ドックでついに高血圧の紹介状が出て、高血圧薬を飲むようになったのが私の二番目のニュースでした。周囲の知人に聞くと、結構飲んでる人が多く、中には五十代前から飲んでる人もいました。

心よりエール

松本歩夏さん
志望高校に入学して、ホッとして、そのレベルの高さにボーっとして、久々に松江のバーちゃんちに来て、フーッと息抜き。読書はそんな中での、よりどころ。

すいごですなえ

森山 二郎さん
大腸がんチェックを自分ですることができると、今後はこれで行こうと思います。

べんりで酔

メタカママさん
ありがとうキャンペーンのお手伝いができました。新しい仲間が増えて嬉しです。

頂いたべんり酔でピクルスを作りました。美味しくはまっています。

「おたよりひろば」(4月号)の募集テーマは
①春のおすすめ
「スポット」
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2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

	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 山下	越山 田下 廻	鈴木 木 (第1・3) 第2 鈴木・宮廻 (宮廻は奇数月のみ) 第4 越田 鈴木 山下
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	仲田
腎・透析科					吉野	
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) 大学医師 (第4のみ)	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) 完全予約制	高濱 二宮 ※受付10時まで	二宮 宮本
外科	内佐山	田藤本	交代制	内田 橋山	交代制	佐藤 藤本 山
						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		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 ※受付10時まで		藤原 ※受付10時まで			
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 (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
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