



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (5月末日現在)

組合員……………32,008人
出資金高………… 1,580,754,000円
平均出資金額…………49,386円
機関紙手配り協力員数…… 1,868人
手配り配布数……………11,854部

7月号

2025年7月1日
No.610



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→



支部や班で健康チェック!

地域の健康づくりを応援!

ご要望に応じ、
専門スタッフ(職員)も
参加いたします

松江保健生協では、組合員さんの健康づくりをサポートするため、定期的に**健康チェック**を実施しています。血圧測定や体組成測定など、手軽に体の状態をチェックできる機会として、毎回多くの方にご参加いただいています。皆様の出資金を元手に購入させていただいた様々な機器を無料で貸し出しております。

班や支部での活動に健康チェックを取り入れてみてはいかがでしょうか?



地域での健康チェックの様子

健康チェックで
強い体に!



菅田学園支部



千鈞支部

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
7/1(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
7/2(水) 10:00~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢
7/3(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
7/20(日) 10:00~11:00	法吉 /淞北台自治会館	血圧、体脂肪、筋肉量

7月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
7/2(水) 14:00~15:30	えがおサロン(古志原東) /上口会館	体操、ゲーム、歌
7/2(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)
7/4(金) 14:00~15:30	朝酌サロン(朝酌) /福富公会堂	「フレイルについて」 健康講座と体操 高濱医師、リハビリ室
7/8(火) 10:00~11:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館	笑いヨガ だんだん笑笑クラブ
7/8(火) 10:00~12:00	いけいけサロン(東川津) /四季が丘集会所	体操と茶話会 参加費500円
7/10(木) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	認知症予防体操 野菜バザー
7/10(木) 13:30~15:00	おんぼらとサロン(西川津) /川津公民館3階	骨そしょう症について (戸田医師)
7/11(金) 9:30~10:30	かなびサロン(山代) /団原公民館	介護保険学習会
7/14(月) 10:00~11:30	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイナ東出雲	ゼジゴンライブ
7/14(月) 11:00~13:00	菅田にっこりサロン(菅田学園) /菅田会館	そうめんパーティーと茶話会 参加費300円
7/14(月) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操・歌、 「松江城についてのおはなし」
7/17(木) 10:00~11:00	げんきサロン(八幡大門) /竹矢公民館	ゼジゴンライブ
7/18(金) 13:30~15:30	中央サロン(中央) /朝日公民館	健康講座と体操 高濱医師、リハビリ室
7/23(水) 10:00~11:00	健康サロン(大東) /ねんりんセンター	ヤクルト健康講座 「ウン知育教室」
7/26(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	麻雀・脳トレ
7/27(日) 10:00~11:30	いぶやサロン(揖屋西) /揖屋西集会所	バイロン北野マジックショー

健康講座

健康チェックに合わせて
専門家による健康講座を開催!



大庭支部



法吉支部

青空健康チェック

毎月の記録が
たまってきました

地域のスーパーなどに協力
いただきスペースをお借りし
て健康チェックを開催して
います。お買い物ついでにいか
がですか?



今日は
どけかいね?

古志原西支部



安来第1・第2支部

様々な測定器具を
無料で利用できます!



インナースキャン



握力計



血管年齢測定器



塩分測定器



骨密度計



血圧計

班会や支部の活動で測定器具のご利用希望、または各行事についてのお問い合わせは
地域担当課 0852-27-3774までお気軽にお問い合わせください。

ちょっと気になる病気の話

熱中症について

松江生協病院 医師 白石 亘



今年も暑い季節になりました。毎年、5月頃から熱中症の患者さんの受診が増えます。熱中症による救急搬送数は、2024年5～9月の期間で約10万人と昨年2024年は過去17年間で最多の年となりました。松江市の同期間での搬送者数は180名、そのうち半数近くが65歳以上の方でした。熱中症は誰にでも起こりうるものですが、時には命に関わることもあります。しかし、適切な予防により回避、軽減できますので一緒に熱中症の予防と対応を考えていきましょう。

※総務省 報道資料 令和6年(6月)6月の熱中症による救急搬送状況

熱中症とは

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。熱中症というと、スポーツや肉体労働などで発症する印象が強いでしょうか。はじめにお伝えしたように2024年の松江市における熱中症搬送者数の約半数は65歳以上の方々です。え、なんで？と思われるかもしれませんが、熱中症は2つに分けて考えることができます。

①つめはスポーツや肉体労働などで屋外での発症が多いとされる労作性熱中症、②つめはこどもや高齢の方が屋内などの日常生活で発症することの多い非労作性熱中症です。

ご高齢の方の場合、暑さを感じにくくなっていることや体温調節機能の低下、基礎疾患の存在などにより熱中症を生じやすくなります。これらの要因などから、重症化しやすいのは2つめの非労作性熱中症と言われています。

それでは、熱中症の予防、対応をするためにまずは熱中症の症状からみていきましょう。

熱中症の症状

重症度に応じて3段階に分けて見てみます。

①めまい、立ちくらみ、大量に汗が出る、口が乾く、筋肉痛やこむら返りが起こる

②頭が痛い、吐き気がある、からだのだるい、力が入りにくい、ぼーっとしている

③体温が上がる、皮膚が赤くなる、けいれんする、いつもと明らかに様子が違うどれも熱中症の症状です。

①ならば心配いらないということではありませんが、②③はすぐに医療機関への受診、搬送が必要な状態です。ので、ためらわず受診や救急要請をしてください。

次は、病院を受診するまで、救急車を呼ぶまでにできることを見ていきましょう。

熱中症かなと思ったら

熱中症になってしまった場合、基本はからだの内と外から「冷やす」ことです。

まず、炎天下にいるのなら日陰や風通しの良い場所に移動しましょう。室内の気温が高いなら冷房をつけて、風通しも良くしましょう。

衣服もゆるめ、大きな血管のある首やわきの下、足の付け根に冷たいものを当てて冷やしてください。

また、からだの内から冷やすことも大切になります。水分と一緒に塩分も摂ってください。

口から水分を自力で摂れない場合、応答がおかしい

場合、前記の対応をしても良くならない時は救急車を呼ぶなどすぐに受診してください。

おわりに

熱中症は時に命に関わる

ものですが、普段からの予防や早期発見、対処で未然に防げる場合や軽く済むこともあります。しかしながら、体調の変化などにより普段から気をつけていても起こってしまうこともあります。ご高齢の方に限らず、こどもや症状をうまく伝えられない方、普段病気をしている方にも同じことが言えます。ご家族やご友人など普段と様子が違うと感じる時は無理をせず涼しい場所で休んでください。そして、「おかしいな」と感じた時はためらわず医療機関への相談をお願いします。

暑い季節もできるだけ健康に、みんなで乗り切りましょう！



参考：総務省 報道資料 令和6年(6月)6月の熱中症による救急搬送状況
環境省 熱中症予防情報サイト

日頃からできること

場所

●屋内 エアコンを使う、すだれなどを活用して部屋に入る熱を減らす。

屋外

日陰や帽子を使用する、こまめに日陰で休憩する
太陽が一番強い時間の外出を避ける。

からだ

通気性が良く、汗を吸いやすい、速乾性のある服を着る。

保冷剤や冷やしたタオルなどでからだを冷やす。

情報

WBGT値(暑さ指数)を参考にして行動をする。

※WBGT値とは熱中症を予防するために70年程前にアメリカで提案された指標です。

日常生活時と運動時でそれぞれ段階に分けられており、左表は日常生活時のものになります。コースやネットで見ることができると参考になります。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

環境省 熱中症予防情報サイトより

松江市から
特定健診の受診券が
届いていませんか？

ふれあい診療所
健診センターでの
特定健診受診を
おすすめいたします！

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25年6月2日から昭和61年3月31日の間に生まれた人)

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。

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

9:00からの方が電話がつながりやすいです

後期高齢者歯科口腔健診

- 1)対象者
昭和15年4月2日～昭和25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。
- 2)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。
- 3)料 金 無料です。
- 4)持参品 保険証、受診券をご持参下さい。
- 5)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お越し下さい。



お問い合わせ先
松江生協歯科クリニック ☎0852-26-0444

いきいき活動しています!



麻雀卓を2台に増台しました!

す。古志原西支部だけでは、他から参加して下さる方も増え、先月から麻雀卓を2台にしました。お陰で初心者も参加し易くなり「この牌は何て読むの? ポンって何のこと?」など質問と経験を重ね乍ら麻雀を知る機会が増えています。ゲームを通して会話も弾み、人と人との絆も深まっていますし、ベテラン、初心者問わず脳の活性化や老化防止に役立っているよう

です。サロンではコーヒー、お茶、駄菓子を用意しおしゃべりや脳トレでゆったり過ごせるよう配慮しています。

この日は軽食にカレーライスと福神漬。他にも参加された方が旬の竹の子の煮物、葉ワサビ、沢庵など持ち寄って下さって麻雀を終えた方々とテーブルを囲み賑やかな昼食会となりました。毎月の開催日を一覧にして差し上げているので参加者も予定に入れて下さっています。仲間がもっと増えると嬉しいですね。

(古志原西支部 松田 善恵)



体操しながら楽しいクイズで脳トレも

体操しながら楽しいクイズで脳トレも

予防体操で体を動かした後、お茶とお菓子を食べながら楽しくおしゃべりタイム。その後は、じゃんけんペタンコゲームで大盛り上がりしました。そしてなんと!ここで参加者の男性の方が、楽しかったのでお礼にとマジックを披露して下さい、とても嬉しいサプライズとなりました。最後に

ハーマニカ演奏に合わせ「かあさんの歌」故郷を皆で歌い、終了となりました。参加者の方からは「とても楽しかった」「久しぶりに歌を歌えてよかった」などの感想があり、大好評でした。

今後は、より多くの地域の皆さんに参加していただけるよう、開催月によって会場を変える移動型サロンにしようと考えています。

地域の皆さんにとって気軽に來れて笑顔になれる、そんな「居場所」になるといいなあと思っています。

(多久和 光子)

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



医薬品学習会にて

職員さんから直接お話を伺えるので、自分の体調や気になることについてしっかり質問

が出来る機会になっていきます。班会メニュー表を見ながら次回のテーマを決める時は「この病気について気になる」「あれも知りたいわ」と興味のあることが多く、数か月先まで予定が埋まっています。

学習会の後の茶話会では毎回女学生のようにおしゃべりをして、笑いや話題が尽きません。

皆さん「次も楽しみにしていますよ」と言ってくださいます。これからも楽しくをモットーに活動していきたいと思っています。

(内田)



班のメンバーは7人で、この時は2人お休みでした

これまでの活動はランチに行ったり、お弁当を取り寄せたり、昨年はどう狩りにも参加しました。「すこしおレシピ」を参考にみんなで調理もしました。

これからもいろいろな活動に参加したり、各々の地域の情報交換をしたり、ゆるい集まりを続けて生きたいと思っています。

これからもよろしくお祈りします。

(班長 和田)

東まつばら支部
スマイル班

仲良しメンバーで楽しく
毎月班会を開催しています

5/10

私たちスマイル班は昨年の12月に結成しました。メンバーはご近所の方々

5名です。皆さん気兼ねない問柄で班会は月1ペースで開催しており、健康チェックと併せて生協から講師を招き学習会も開催しています。

が出来る機会になっていきます。班会メニュー表を見ながら次回のテーマを決める時は「この病気について気になる」「あれも知りたいわ」と興味のあることが多く、数か月先まで予定が埋まっています。

西川津支部
やまとなでしこ班

毎月楽しく
集まっています

4/30

私達の班は色々な地域の方々が集まって毎月1回テーマもなく楽しくおしゃべりしています。

これからの活動はランチに行ったり、お弁当を取り寄せたり、昨年はどう狩りにも参加しました。「すこしおレシピ」を参考にみんなで調理もしました。

これからの活動はランチに行ったり、お弁当を取り寄せたり、昨年はどう狩りにも参加しました。「すこしおレシピ」を参考にみんなで調理もしました。

これからの活動はランチに行ったり、お弁当を取り寄せたり、昨年はどう狩りにも参加しました。「すこしおレシピ」を参考にみんなで調理もしました。

「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。

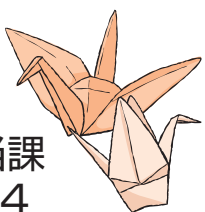
7.5cm四方の折り紙で折り、くちばしを折るかどうかは自由です。ただし翼は広げないでください。1mの木綿糸2本どりで折り鶴を50羽重ねてつないでお持ちください。

お持ち
いただく期間

7月25日(金)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





診療科方針を説明する大村医師

眞木院長からは、当院の複数の診療科が協力し合い、お互いに得意分野を理解し尊重することで、最高のパフォーマンスを発揮することができると、これから幅広い視野を持ち、患者さまのために最善のケアを提供していきましよう。との挨拶がありました。

令和7年5月29日(木) 16時～17時30分、松江生協病院別館2階大会議室にて2025年度診療科方針発表会を行いました。今年度も各診療科の医師から昨年度実績や今年度の目標について発表が行われました。対面とオンラインで開催し、70名の職員が医師の生の声を聞くことができました。



松江生協病院

診療科方針発表会

5/29

最後に松江生協病院は地域の皆さまとともに歩んでいく存在です。これからも、安全・安心・満足の医療の提供と地域への貢献を目指し、全職員が一丸となって取り組んでまいります。(ふれあい事務課 池本雅裕)

今回の発表会は、診療方針の共有だけでなく、医療に携わる責任や意識を高める機会となりました。各科の重点課題を理解し、業務に反映させるための重要な場となり、医師の熱意に触れることで、医療現場を支える誇りと責任を再認識することができました。

各診療科の医師たちは、地域医療機関との連携強化、若手医師の育成や患者さまを中心とした医療の推進などに関する熱い思いを話され、「限られた医療資源の中でも、一人ひとりの患者さまにできることを最大限に行いたい。」との言葉は、多くの職員の心に強く響きました。



「私の思いをしっかりと書いて」



本物の投票所をイメージして：



「お手伝いしますから自分の信じた人の名前を書いて下さい!」



「私の1票を是非届けて下さい」「お待ちしておりますね!」

4月20日は松江市長・市議会議員の選挙がありました。以前より、住宅の入居者の方に「選挙には連れて行ってもらえんの?」と訊かれたことがありました。「ごめんなさいね...出来ないんですよ」としか答えることしかできず悔しい思いをしていました。今年度、不在者投票が行える施設の申請のお便りをいただき、チャンスだ!と申請し、無事通りました。そして、4月14日はふらここ住宅、15日ははなないうる住宅で無事不在者投票を行える事ができました。

介護医療院 虹

念願の不在者投票in
ふらここ・はなないうる住宅

申請や準備はもちろん細かいところがあり、大変でしたが、立会人、補助者の役割をしてくれた職員のおかげで当日は賑やかに終了しました。国民なら当たり前にある選挙権、体が不自由だから行く手段がないから...と選挙に行くのを諦めることはあってほしくない。そんな思いから今回、住宅管理者の一つの夢が叶いました。初めてだったので手間取ったことはありましたが、次回からは大丈夫ですよ! (住宅管理者 池田真由美)

生協東出雲えがおデイサービス(旧東出雲診療所敷地内併設)の
利用者さんの送迎運転手募集!

デイサービス
運転スタッフ

大募集



年齢 70才まで 報酬 1,060円～(1時間当たり)

※日常的に車を運転していることが条件です

お問い合わせ先

※朝(8時半～9時半)と夕方(3時半～5時半)に送迎車を運行しています
※送迎時間以外は時間拘束はありません
※デイサービス利用者さんのお宅とデイサービス事業所との送迎です
※週に何日勤務されるかはご相談下さい
※主婦の方・中高年・リタイヤした方も大歓迎です
※普通免許があれば大丈夫です。個別の介助方法等は実習します

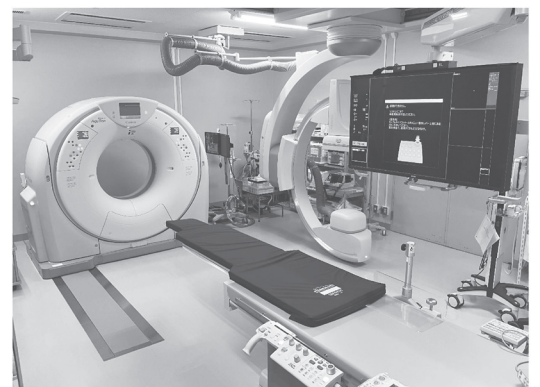
生協東出雲
えがおデイサービス
所長・福頼まで
松江市東出雲町1137-1
☎0852-52-5912
(10時～16時)

血管撮影装置(IVR-CT装置)を 更新しました

松江生協病院では、今年3月にIVR-CT装置を最新機種に更新しました。IVR(画像下治療)とはX線透視やCTなどで身体の中を見ながら、カテーテルと呼ばれる細い管や針を使って行う検査や治療のことです。外科手術と異なりお腹や胸を切らずに、臓器や血管の治療ができるため、体への負担が少なく入院期間の短縮につながります。また、狭くなった血管を広げたり、様々な治療に幅広く対応できます。

IVR-CT装置は、血管撮影装置とCT装置が一体型となったシステムであり、患者さんは撮影室間を移動することなく、血管造影検査、CT検査、画像下治療(IVR)を迅速かつ安全に行うことができる複合装置です。この装置の導入により、患者さんに優しい負担の少ない治療や検査ができればと考えております。何かご不明な点がございましたら、診療科主治医もしくは放射線科までお問い合わせください。

(松江生協病院
院長 眞木 高之)



IVR-CT装置

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
6月1日現在の
空き部屋数

ふらここ
住宅
4室

なないろ
住宅
1室

お問い合わせ先

介護医療院 虹 住宅担当 池田
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

経営改善の進捗と

2025年度に向けての方針

理事長 高濱 顕弘

1. 経営状況の改善

24年度(24年3月～25年4月) 経常剰余は2040万円、当期剰余177万円となり、前年と比較して大きく改善しました。特に入院・健診・介護施設(虹)部門での収益向上が主な要因です。

一方で外来、通所・居宅部門は停滞しており、25年度での改善が求められています。

経営的な困難打開にむけ改善が進んだ要因としては、経営検討会の開催や他法人からの学びを活かした改善策を実践したこと、職員一丸となった経営改善への取り組みをすすめたこと、「断らない」を合言葉に松江圏域(松江・安来地域)の救急医療を守り抜いたこと、要介護者と高齢者の生活と笑顔を大切にし、組合員と地域からの信頼を広げる努力を行ったことがあげられます。

2. 地域医療の現状

今年3月に、松江保健所主催で開催された松江地域保健医療対策会議では、松江圏域(松江市と安来市)の各医療機関で、休止・削減予定の病床数の合計が275床に達することが報告されました。マイナ保険証導入、高額療養費引上げ検討などの社会

保険制度改善進められるなか、こういった病床の動きは、「だれもが安心して医療機関にかかれる」フリーアクセスの原則の崩壊につながる可能性があります。

3. 25年度の経営方針

今年度の経営方針は、「経営資源(マンパワー、機器、建物など)をフル活用し、最大限のパフォーマンスを引き出し、予算計画を達成すること」です。そのために、かかり易い、利用しやすい事業所づくりに努めると共に、外来診療、訪問診療、健診事業、歯科診療、介護事業の**利用結果を組合員のみなさんに呼びかけます。**

さらに、医療介護活動、保健予防活動、組織活動など私たちが取組む全ての活動を**松江保健生協の価値を高める事業**と捉え、組合員と職員の枠を越え、一緒になって健康づくり、まちづくり、そして無差別平等の医療・介護の実践に取り組んでいきます。その歩みを通じ、地域の信頼をより広げ、患者・利用者増につなげます。

松江保健生活協同組合は、地域医療・介護事業における責任と役割を果たしていくという強い信念のもと、未来に向かって歩んでいきます。

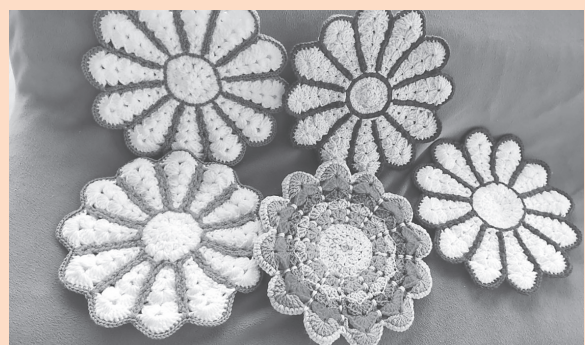
文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など

バイロン北野さん
「趣味の陶芸」



大東支部 女鹿田玉枝さん
「手あみのクッション」



藤井和子さん「クラフト」

出雲富士 平和を祈る 子どもの日

竹谷早苗さん

まなびや 学舎の 近くを通り 帰省せる
キャリーバックを ゴロゴロ引きて

匿名さん

おいしい
喜び届けたい



昨年度は皆さまの温かいご支援ありがとうございました。

お陰様で多くのご家庭にお米を届けることができ、「お米が本当に助かります」といった感謝のお声もいただきました。今年もお米の高騰や「品薄」が続く、夏休み(7月、8月)の、あったか元気便のお米の確保の目処が立っておりません。

お米は精米・玄米どちらでも大丈夫です。



『お米＝合運動』に

皆様の温かいお力添えを
お願いいたします。

＜お問い合わせ＞地域担当課 ☎0852-27-3774

パッキングボランティア募集!

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		
高齢者住宅 ふらここ 1F	7月10日(木) 7月11日(金) 7月14日(月)	いずれも10時～
いきいきプラザ 体育館	7月17日(木) 7月18日(金)	18:00～ 14:00～16:00(2回) 18:00～
8月		
高齢者住宅 ふらここ 1F	8月 5日(火) 8月 6日(水) 8月 7日(木)	いずれも10時～
いきいきプラザ 体育館	8月19日(火) 8月22日(金)	14:00～16:00(2回) 15:30～ 18:00～

※高齢者住宅ふらここ(佐草町字尾尻前458-1)は、介護医療院「虹」西隣
※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・咳などの痛みのある方
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 2025年7月1日(火)(厳守)

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>

栄養士・調理師 調理補助 アルバイトを 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。



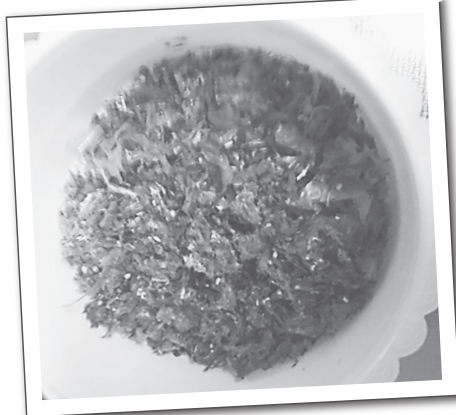
お問い合わせ先 松江生協病院 栄養課 安達ゆかり
TEL:0852-23-1111(代表)



組合員さんが
考案された

すこしおレシピの紹介

カルシウムいっぱいふりかけ



塩分
(1人分)
1.1g

材料(4人分)

花かつお…100g 醤油…小さじ1/2
花小エビ…50g 水…大さじ1
ゴマ…10g じゃこ…適量
砂糖…大さじ3 のり など…適量

作り方・ポイント

- 1 花かつおと花小エビを皿に平に置き、レンジで1分600W(焦げない様に)加熱。
- 2 レンジから出し、冷めるまでおいて手でもむ。
- 3 フライパンに砂糖、醤油、水を入れ煮詰めて、泡が出てきたら火を止め、一気に②を入れ混ぜ合わせバラバラになるまで合わせる。

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、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 e-mail: sosiki@aioros.ocn.ne.jp

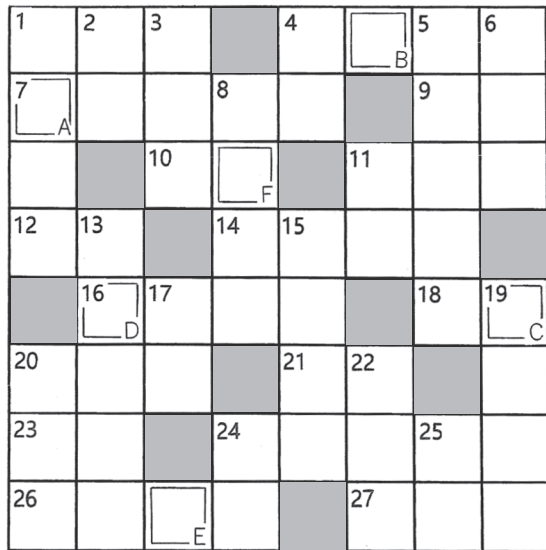
- 住所、氏名、電話番号は必ずご記入下さい。
- 匿名希望の方はその旨ご記入いただくか、ペンネームをご記入下さい。尚、クイズの当選者は氏名を掲載させていただきます。
- おたよりや作品が掲載された方には図書カードをプレゼント!
- 身近な出来事、地域やご家庭の話題、ご意見ご感想など、「一言」をそえてご応募下さい。おたよりひろばに掲載させて頂くことがあります。
- 投稿は「強い体」に掲載の上、組合員活動や運営に利用させていただきます。ご了承の上、投稿下さい。
- 葉書・FAXまたはe-mailにて応募ください。

しめきり 2025年7月31日
(当日消印有効)

おめでとうございます

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|----------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|---------------------------------|----------|
| 金津 末子さん | 重谷 光枝さん | 岡田 利夫さん | 大木 澄子さん | 海賀 絹子さん | 内田 直子さん | 宇田 哲子さん | 今岡 玲子さん | 石原 久嗣さん | 池田 美颯さん | 安部 賢さん | 安達 はつ子さん | 安達 太平さん | 青戸 真里子さん |
| 中島 淑美さん | 殿本 美恵子さん | 津森 泰子さん | 田村 あや子さん | 竹下 正孝さん | 宅和 浩一さん | 高橋 保夫さん | 角田 泰一さん | 佐藤 京子さん | 坂本 明美さん | 小林 邦彦さん | 小谷 清次さん | 古志野 斎さん | 黒田 操さん |
| 吉岡 淑子さん | 山本 果凛さん | 柳瀬 揚爾さん | 三輪 喜美代さん | 丸 征子さん | 松本 智子さん | 藤原 弘貴さん | 花本 和男さん | 野々見 翔さん | 野中 富子さん | 永見 悠さん | 長野 隆さん | 正解は「プラスチック」図書カードは毎月10日以降に発送します。 | |

253名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.6%)



解答欄	A	B	C	D	E	F

ス	イ	カ	ツ	コ	ミ
ブ	ロ	グ	ラ	ム	ウ
リ	ン	ク	ジ	ヤ	ク
ン	ム	ダ	ツ	ウ	カ
グ	ラ	ス	シ	コ	シ
ク	ウ	テ	ン	シ	ワ
ハ	ラ	ジ	ヤ	ガ	イ
ハ	イ	エ	ナ	ム	ク

【5月号の解答】
プラスチック

だんだんご応募下さい!

- | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------|--------------|---------------|-----------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|
| 25 草やイネを刈る農員 | 24 短い劇、○○劇 | 22 野球の練習○○ノック | 20 守宮つて読めますか? | 19 愛くるしい、かわいい | 17 7月第3月曜○○の日 | 15 魚や貝などを煮つめた保存食品 | 13 ○○○○星と牽牛星 | 11 ○○○○競馬 | 8 雲と泥。○○○○の差 | 6 晴れのち○○○○のち雨 | 5 資産が多い人 | 4 那智・華厳・袋田 | 3 弘前市では? | 2 青森市では「ねぶた」祭り、 | 1 サウナ室の中の人 | |
| 27 ケチャップの定番 | 26 パスポートのことです | 24 スポーツシューズ | 23 いろは四十八○○ | 21 ニボシやコンブの汁 | 20 ネギやトウガラシなど | 18 海のミルク | 16 子どもを養育するための | 14 下絵、素描のことです | 12 combの意味は? | 10 分銅付きの武器○○鎌 | 9 牛などの舌の肉 | 7 ○○を洗うような混雑 | 4 昔の電車の暑さ対策は | 3 これだった | 2 七夕の笹につるします | 1 ギリシャ共和国の首都 |

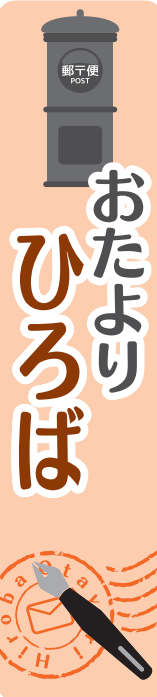


二重ワクの文字を、A～Fの順に並べて
できる言葉は、なに?



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

「今年の夏こそー」です。

万全の態勢で

稲田基子さん

今年の夏は、北アルプスの山に行く予定だ。仲良しおばさん4人組で毎年高い山に登っているが、昨年は都合が合わず断念した。今年はずいぶん、4人で槍ヶ岳に登りたいものだ。3年前にも企画したが、仲間の1人がコロナの濃厚接触者となり行けなかった。今年こそ、天気も体調も整いますように！

自然の暑さ対策

木次の荒木さん

暑さ対策、クーラーばかりじゃ体が疲れますよね。湖畔に釣り、山登り、佐田の八雲風穴なんかもおすすめてですよ。

夏を少しでも快適に

矢島知子さん

今年は昨年より暑さがきびしいとの事。毎年するグリーンカーテン、今年はゴーヤ、あさがおと増やしてしっかり陽をさけたいです。ささやかですが少しでも!!



自由投稿

思い出

足立 裕さん

子どもの頃小学校へは行きも帰りも歩いて数キロ。行きはまっすぐ学校へ帰りは野山、川へ寄り道遊びながらの帰宅。親も帰りが遅くても何も言わず心配もせず(?)草かぶれなど日常茶飯事のようなものでした。今に思えば楽しかったナ〜と。今の子どもたち、歳をとったらどんな思い出があるのでしょうか。

収穫に向けて

ぴよちゃん

今年も又ブルーベリーが沢山の実をつけています。毎年小鳥との戦いですが、無事収穫できることを願っています。

場所が違えど

土屋和洋さん

5月号の「子どもの頃のあそび」缶けりが複数載っていました。地域が変わっても同じ遊びがあったんだと思い、読ませていただきました。

ウォーキング

ムーミンさん

朝晩寒い日がありますが、昼間は過ごし易い季節となりました。健康の為ウォーキングを始めました。

我が家の庭が華やいで

石倉優子さん

今年は我が家の庭の「ツツジ」がきれいに花を咲かせてくれました。足の悪い私はあまり遠出が出来ませんが、家で花見をさせてもらいました。

新緑の季節

池田 稔さん

緑がきれいな季節になり、田んぼも田植えの準備でぎやかです。

感謝

YIAさん

3年前から主人の介護をしています。本人も急に病気が歩けなくなつてストレスもあると思いますが、介護する方もストレスでぐしゃくしゃ。訪問看護の方、お医者様、友人に声かけで助けていただき、家で頑張っています。人つてありがたいです。感謝してます。

御縁

植田順子さん

最近御縁があり、月刊「強い体」が届くようになりました。知人の名前を見つけまして応募してみました。

刈れども刈れども

野津三枝子さん

春から雑木切り、竹切り、草刈り。毎日する事があります。暖かくなつて来たので、草がのびるのがすく早く、最初に刈った草は最後に刈った草の時、また最初になりました。あつと

期待のニューフェイス!

松村春美さん

毎月、月刊「強い体」を楽しみにしています。5月号は新人職員さんの研修が載っていました。とてもたくさんの方が入職されるのだと思いました。毎年健診を受けたり、定期的に受診もしていますので、新しい職員さんとの接点もあるかと思ひますので、よろしくお祈りします。頑張ってください。

8月6日に向けて

竹谷節子さん

主人は昼は畑仕事をして、夜はテレビを観ながらでも折鶴を折って、支部の方に渡しています。今年も生協さんの役に立てたかな。

シャクナゲ

福井和子さん

今年も我が家の庭にも色々の花が次々と咲きました。特にシャクナゲの花は、今までになくきれいでした。毎日元気に働いている事に感謝!!の日々です。

30年

大森あけみさん

先日実家に帰省した時に「強い体」を拝見し、とてもなつかしく思いました。私は2人の子どもを生協病院で里帰り出産したのですが、上の子が去年結婚致しました。女性診療科の案内に戸田先生、河野先生のお名前があるのを見て、30年前のことが昨日のことのように思い出されました。あつという間に30年。

頑張る母の姿

アナ雪さん

母が強い体の手配りをさせていたおかげで、『この活動が唯一の社会との繋がりで、あと3年(75歳まで)はがんばる!』と意気込んでいます。達成できるようにがんばってもらいたいです。

よく見たら...

永井史子さん

夕方植木鉢にえつ!カエルが葉と同じ色で、すまして私を見ていました。

父へ

N.Tさん

私は父親が42歳の時の子どもです。育てるのに大変だったろうと思うと感謝、感謝です。ありがとうございます。又お墓参りします。

元気ハツラツ!

宇田真知子さん

強い体に載っている組合員さんの活動を見て、私もイキイキ活動しよう!頑張ろう!という気持ちになりました。

体が勝手に

もくもくさん

一歳半の外孫がやって来ると、昼食後に眠くなって泣き出します。かれこれ40年前のことを思い出して、おんぶひもで一人でひよとおんぶできました。体が覚えているものだな...と思いました。少し歩いて子守唄をうたっているとき、鏡を見ると寝ています。そしてすぐに下ろして背中をとんとん、お昼寝に入ります。

願っています

石倉弘子さん

生協病院医療療養病棟が看護師さん不足の為休止中の事で心を痛めています。主人が長い間お世話になり親身に看護して頂いていたからです。看護師さんが働きやすい環境となりますように願っています。

子どもと一緒に

ト部久未さん

今月号も、子どもと一緒に解きました。子どもが解ける箇所が増えてくると、成長を感じます。これからも、親子のコミュニケーションの一環として続けていきたいと思っています。

初投稿

菅井陽南子さん

初めての投稿です。□(マス)が埋まった時は感動しました。

百足と書いて

斑ネコさん

わが家ではこの時期ムカデが出て来ます。毎年たくさんあらわれます。手元、枕元、フロアと、火バサミがかかせません。

重点方針

松田裕子さん

重点方針のまとめ、読んでみます。大事なことだと思ひました。

「おたよりひろば」

(9月号)の募集テーマは

①「私の健康法」

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

生協東出雲福祉センター

●生協東出雲えがおデイサービス ●生協東出雲居宅
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

ふれあい診療所予約センターの開始時間変更について

4月よりふれあい診療所の職員体制変更に伴い、予約センター受付開始時間を8:00→8:30へ変更させていただきます。
ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

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	大西 数森	福田	大西		大西
循環器内科	新患	眞木高	鈴木	山下		宮廻	
	予約		山下	宮廻	山下 宮廻	鈴木 (第1・第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 濱田		眞木薫	平(第2) 仲田	仲田	濱田 (第2/偶数月)
腎・透析科						吉野	
脳神経内科			岡田 (受付午前10時まで)	完全予約制 大田 (再診のみ) 大学医師 (第4のみ)	中村 (受付午前10時まで)	大田 (第1・第3) (再診のみ)	完全予約制 大田 (第2/奇数月)
整形外科		高濱 吉岡 嘉本	高濱 二宮 嘉本 (受付午前10時まで)	吉岡 完全予約制 榎田 (大学)	高濱 二宮 (受付午前10時まで)	二宮 嘉本	
外科		内田 佐藤 山本	交代制	内田 橋 横山	交代制	佐藤 山本 横山	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		大学医師		大学医師 (9:30～)		非常勤医師	
放射線科			完全予約制 田中	完全予約制 中村			
皮ふ科				完全予約制 池原		完全予約制 池原	
眼科 (受付午前10時まで)		高梨		藤原			
メンタルヘルス科			完全予約制 富澤				

午後診療 完全予約制※耳鼻咽喉科を除く							
		月	火	水	木	金	土
内科	予約		濱田	眞木薫	濱田		
	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				
メンタルヘルス科					完全予約制 富澤		
耳鼻咽喉科		仙田	耳鼻咽喉科の午後診療は月曜日のみ ○診療／15:00～ ○受付／14:30～16:30				

夜間診療 (火曜日) 完全予約制		○診療／17:00～ ○受付／16:30～18:00					
内科				脳神経内科			

※脳神経内科:新患対応が可能な日は、火曜日、第4水曜日(完全予約制)、木曜日のみとなります。ご了承ください。

※泌尿器: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: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。

生協東出雲診療所は3月末をもって閉院いたしました。

病気や介護に関する不安や相談は…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

2025
7

外来診療のご案内

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。

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 8:30～17:00 第2・4土曜日 8:30～12:00

- ・新患の方は、ご相談ください。
- ・耳鼻咽喉科と内科以外は当日予約できません。
- ・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。
- ・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→

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	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) 予 約／13:30～15:30 (月・火曜日) ○受付 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		○診療／17:00～ ○受付／16:30～18:00	
戸 田					

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。

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

	午前	午後	夜間
予約時間	9:00～12:30 (月～土)	14:00～16:30 (月～金)	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。

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。