



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (9月末日現在)

組合員……………31,710人
出資金高………… 1,566,688,800円
平均出資金額…………49,407円
機関紙手配り協力員数…… 1,878人
手配り配布数……………11,696部

11月号
2025年11月1日
No.614



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→



せいきょう強化月間 10月～12月

あっち
こっち

たのしく

支部企画を開催!

「せいきょう強化月間」も折り返しとなりました。強化月間中は多彩で楽しい企画で生協の魅力を知ってもらう絶好のチャンスです。
「健康づくり」と「つながりづくり」をすすめ、支部の元気につながる月間にしましょう!



古志原支部はっぴいサロン
フードバンクバザー



乃木第一支部
おでかけゴビウス



八雲東支部 ぶどう狩り

松江生協病院

笑顔まつり

どなたでも
ぜひお越し
ください!

11月13日(木)

時間/10:00～12:00

会場/ふれあい診療所1階-3階

ふれあい健康センター1階-3階

各職場より多数出店・バザーを予定しています。
売上金は出資金として医療機器の購
入などに利用させていただきます。
ご参加お待ちしております!



問合せ先:0852-23-1111(代) 松江生協病院組織委員会事務局

11/
22(土)

健康講座と健康チェック 参加無料

高濱理事長による
フレイル予防講座を開催します!

時間:11:00～12:00

会場:松江生協病院別館2階大研修室
リハビリ技師による体操もあります!



大人気
企画!

どなたでも参加できます!

11月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/4(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
11/6(木) 10:00～11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
11/6(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
11/8(土) 11:30～15:00	伯太 /井尻小学校(農業祭内)	血圧、体組成計、握力、足指力、 血管年齢、骨密度
11/20(木) 10:00～11:30	法吉 /浜北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、 骨密度
11/23(日) 10:00～12:00	菅田学園支部 /川津公民館	血圧、体脂肪、筋肉量、握力、 血管年齢、骨密度

11月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
11/5(水) 10:30～14:00	にっこりサロン(雑賀) /にっこり文庫	茶話会と健康チェック
11/5(水) 14:00～15:00	えがおサロン(古志原東) /富友館	松江城の魅力について
11/10(月) 10:00～11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	寄せ植え・交流会
11/10(月) 10:00～11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区町内会館	秋の音楽会と野菜バザー
11/10(月)	まちかふえサロン(出雲郷) / (会場) 松江市内	健康とくらしの学校 レイクラインで遠足
11/20(木) 9:30～11:00	海辺のサロン(千酌) /千酌自治会館/笠浦自治会館	寄せ植え(申込制)
11/21(金) 10:00～11:00	大東健康サロン(大東) /ねんりんセンター	ヤクルト健康教室③、参加費100円
11/25(火) 11:00～12:00	おんぼろとサロン(西川津) /学園福祉センター	寄せ植えと茶話会(申込制)

♪だんだんチケットキャンペーン♪

申込締切:12月29日(月)まで! チケットの有効期限:3月27日(金)

①骨密度 ②MRI(脳)

ふれあい診療所健診センターで実施

③予防接種 どの予防接種でも可

税込金額から
各1,000円引き

条件

新規で組合員加入
+だんだん出資

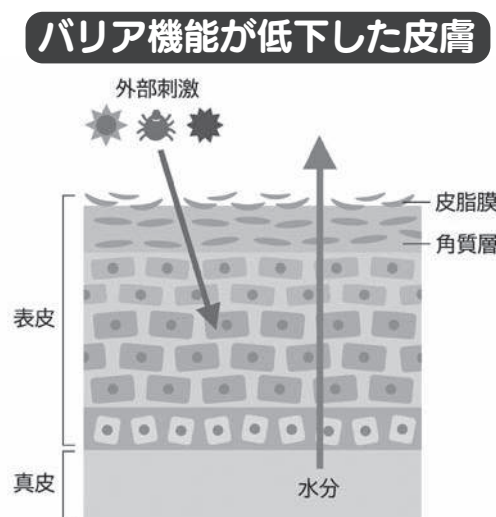
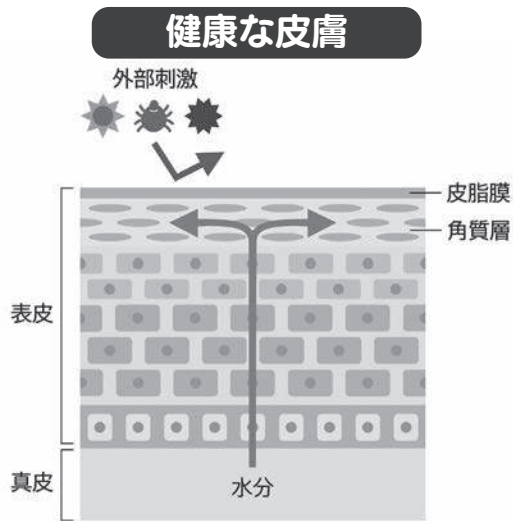
既に組合員の方で
新規だんだん出資

だんだん
出資の増額

だんだん出資は年6回以上が条件です

詳細につきましては
職員へお尋ねください。

各催しのお問い合わせや申込については 地域担当課 TEL(0852)27-3774まで



皮膚のバリア機能

皮膚は一番外側にある角質層で守られています。角質層は皮膚の表面を覆い、ほこりやダニ、細菌や有害物質など様々な刺激から皮膚を防御しています。角質層の更に外側を皮脂膜が覆っています。適度な油分が表面を覆い角質層以下の水分が保たれた状態こそ、うるおいのある健康な皮膚といえます。皮脂が欠乏し

生活環境を見直そう

乾燥する季節のスキンケアとして、まず思い浮かぶのは「保湿」です。確かに保湿も大切ですが、それ以外にも、皮膚の健康を保つためにできることがあります。

角質層の水分量が不足した状態が皮脂欠乏症です。皮脂の欠乏は、空気の乾燥、気温の低下による汗の減少、加齢など様々な要因で起こります。

毎年冬になると、肌がカサカサ乾燥して痒くなるという事はありませんか。カサカサを放っておくと、皮膚はひび割れ、痒くなります。更に放っておくと、夜もぐっすり眠れないほど痒みが強くなります。

松江生協病院 皮膚科 医師 池原 明子

ちよつと「気」になる 病気の話

乾燥する季節のスキンケアのコツ

まず。入浴する時、石鹸やボディソープをナイロンタオルやボディブラシにつけてゴシゴシ擦って洗っていませんか。ナイロンタオルを使うと泡立ちも良く、気持ちがいいのはよくわかるのですが、皮膚表面の油分は洗い流され、強い摩擦で角質層はささくれて傷だらけになります。その結果、皮膚の水分はどんどん失われ、カラカラの乾燥状態となり、バリア機能は損なわれてしまいます。皮膚が乾燥し、バリア機能が失われると、外からの刺激を受けやすく、皮膚炎や痒みを引き起こす事もあります。皮膚の清潔を保つために洗浄は必要ですが、硬いナイロンタオルなどで強く擦るのは皮膚に良くないです。よく泡立てた泡で優しく洗い、すすぎ残しがないように十分にすすぎましょう。入浴後には、油分を補うために保湿剤を使いましょう。保湿剤の種類も、クリー

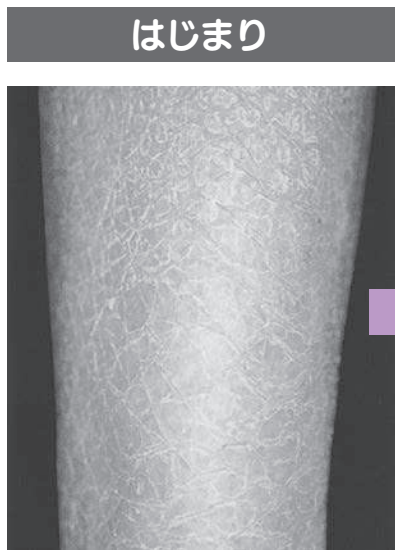
ムタイプのものやローションタイプのものなど様々なものがあり、使用感も違います。自分の皮膚に合った使い心地のよい保湿剤でスキンケアをして下さい。

空気が乾燥すると、皮膚も乾燥して痒みを起こしやすくなります。暖房のきかせすぎに注意し、適度な湿度を保ちましょう。電気毛布を一晩中高温で使った

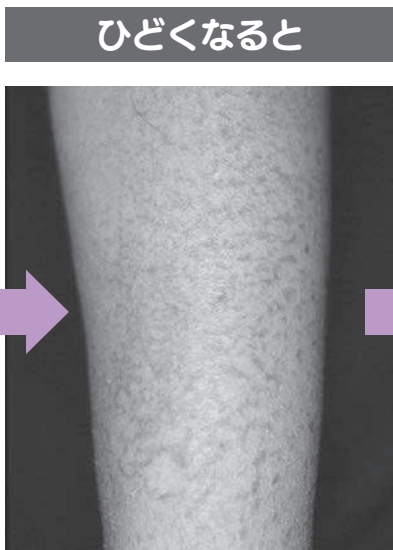
り、長時間コタツに入っていると、皮膚は乾燥し痒くなりやすいです。夜間に電気毛布を使用される場合は長時間の使用は控え、温度なども調整して使用しましょう。

今回は、乾燥する季節のスキンケアについてお話ししました。乾燥する季節を快適に過ごすヒントになれば幸いです。

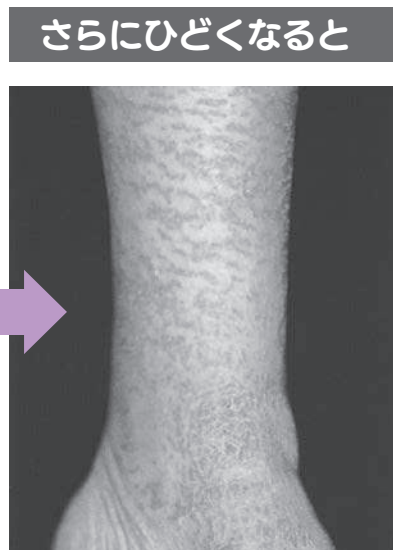
皮脂欠乏症の症状



はじめは皮膚がカサカサ乾燥し、かゆみは少しあります。



放置すると、亀の甲羅のように皮膚がひび割れ、赤くなり、かゆみも強くなります。



更に放置すると夜目が覚めるほどかゆくなります。(皮脂欠乏性湿疹)

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10月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
(1人部屋)

3部屋

なないろ住宅
(1人部屋) (2人部屋)

2部屋 1部屋

お問い合わせ先

介護医療院 虹 池田真由美
TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

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・泌尿器科を除く)

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。



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

いただいていません

松江生協病院では個室などに入院された場合に別途かかる自費料金(差額ベッド代)は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。



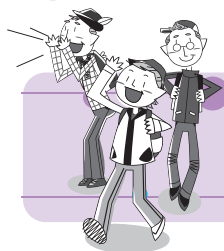
(二次元コード)

公式LINEにて
暮らしや健康に役立つ情報を
発信中です!登録をお願いします♪

アカウント名「松江保健生活協同組合」

ID「119nyedj」





元気いきいき活動しています!

雑賀支部

お天道様も味方に 早朝ウォーキング

9/13

とんびの群れと、お天道さんの声援を受けて、皆さんスタート。

くつきりと浮かぶ嫁が島千鳥城を愛でて、爽やかな宍道湖畔のウォーキング。

2006年の健康チャレンジ以来、毎年、みつきの吉岡利夫さんのご指導を受けての早朝ウォーキング。

例年8月のところ、今年は猛暑を避けて9月の開催。

心地良い汗をかいて、笑顔、笑顔でゴールイン。疲れをほぐして、のどを

うるおしていただいて散会。

参加して下さった皆さんに感謝!

前日まで雨続きで危ぶまれて、気象庁に問い合わせたいただいた地域担当課の坂本さん。お世話になりました。たネ。ありがとうございます!!

お天道さんにも感謝! スタッフ一同喜びました。

(雑賀支部 山根 巴)

大東支部 健康サロン

ヤクルト健康教室

9/24

9月24日(水)大東支部は、ねんりんセンタールで、「第2回ヤクルト健康教室」を開催しました。

腸内細菌の種類はおよそ千種類で数にすると百兆個もあり、重さは1キログラムです。腸内フローラは、腸内細菌の集まりのことです。

生活リズムを整えるために一定の時間に起きる、寝る、一日三回の食事をとる、運動する。

野菜や果物を積極的に摂る。食物繊維やオリゴ糖が含まれます。海藻、きのこ、芋、豆もです。

生きて腸に届く乳酸菌やビフィズス菌を摂ることが一番手軽な方法です。

健康に深く関わる腸内細菌。良い菌を増やし健やかな毎日を過ごすためのお話でした。

前回来られなかった人も参加されて良かったです。(大東支部

支部長 鳥谷祐子)



毎回みんなで楽しく勉強しています!!



笑顔あふれる参加者のみなさん!!

島根県生協連主催〈被爆・戦後80年〉企画

浜田真理子
MARIKO

被爆ピアノで歌う

2025.11月29日(土)

会場 くにびきメッセ
(島根県立産業交流会館)
大展示場

13時30分開場 全席自由
浜田真理子コンサートは
14:30開演です。

※チケット料金については
下記よりお問い合わせ下さい。



申込・
お問合せ

地域担当課 ☎0852-27-3774 FAX:0852-32-9371
メール sosiki@aioros.ocn.ne.jp

山代支部 かなびサロン

松江城の魅力を 知る!

9/18

9月18日、団原公民館にて大谷幸二講師をお招きし「国宝松江城の魅力」についてお話を聞きました。

国宝松江城の素晴らしいところは何かといっても400年以上前からの形を保っている所。現存12天守の中でも最大級である事、そして松江城だけの数多くのすばらしい工夫がされている事などわかり易く話して下さいました。又、次から始まる朝

ドラ「ばけげ」にちなんで怪談話、セツの生い立ちや生家のことなど幅広く興味深い話で全員聞き入りました。

朝土砂降りだった雨も終わった頃にはすっかり上がり皆さん「面白かったワ」又来ますネ」と笑顔を見せて帰って行かれました。大谷さんありがとうございました。

(山代支部 岩田ユキエ)



大雨の中、たくさんの方にご参加頂きました!

生協病院にファミリーマートができました

このたび、病院内にファミリーマートがオープンいたしました。お弁当や飲み物はもちろん、日用品もご用意しています。ぜひご利用ください。

営業時間 7:00~19:00

ファーマシー薬局となり
※日祝はお休みです

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

事業所

だより



松江生協病院
組織委員会

生協強化月間 スタート集会 開催！

「生協強化月間」にむけて、9月26日（金）に「スタート集会」を開催しました。

各職場の職場長、組織委員、職員に加え、地域の理事さん、監事さん、地域サポーターさんにも集合いただき、約70名の参加となりました。

開会挨拶、月間方針の説明後、各職場から「強化月間推進一言アピール」として、強化月間に頑張っている取り組みを発表しました。

各部署独自のグッズの持参もあり、バラエティに富んだ取り組みを共有できました。とある職場のアピールでは声掛けの実演が行われ、職員役と患者役でコントのように披露し、会場が笑いに包まれるシーンもありました。

最後に理事さん、監事さん、地域サポーターさんより活動紹介をいただきました。病院内とはまた違った活動を聞くことができ、地域での「つながりづくり」へ尽力いただいていることに感謝を感じるとともに、日々の活動への励みとなりました。

この集会を期に、いっそう生協の活動を活発にし、強化月間を頑張っていきたいと思えます。

（松江生協病院
組織委員会）



介護医療院
虹

備蓄食運搬訓練をしました

台風や地震等の備えとして、食料のローリングストックを各家庭でもされているのではないのでしょうか。近年、病院や施設でも災害等による「食料の提供困難時の備え」として、備蓄食が進められており介護医療院虹でも4日分準備しています。

今回、停電により食事の提供が出来ない状況を想定し、1日分の食料を3F入所階まで運ぶ運搬訓練を行いました。

運搬にかかった時間は、約12分。運搬作業のリレーが指示を出し、6人の職員で協力して運びました。



停電の設定のため懐中電灯で照らしながらの作業



階段を使い手渡しで運びます



80kgの1日分の食料です



運搬終了後、感想交流をしました



シーツ交換ボランティア募集のお知らせ

介護医療院 虹では、シーツ交換のボランティアにご協力いただける方を募集しています。入居者様の快適な生活のために、ぜひお力をお貸しください。

活動日時 毎週火曜日
午前 10 時 30 分から 2 時間程度

活動場所 介護医療院 虹 各入所階
連絡先 0852-24-1212

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

学園
デイサービス

長寿を祝う 敬老会レポート

学園デイサービスでは、9月中旬の3日間敬老会を開催しました。

初日は近所の子ども達によるダンスや歌、手品の披露がありました。手品で破れたはずの新聞紙が元通りになって現れたときには『おーすごい』と驚きの声が上がりました。一生懸命披露してくれる子ども達の姿に会場は笑顔と拍手に包まれました。

2日目からは職員による落語の披露で皆さん大笑い！花笠音頭ではカラフルな花飾りが付いた笠を手に、職員、ご利用者様一緒に、賑やかに踊りを楽しみました。

鏡開きでお祝いをし、お一人おひとりに感謝状付きのお祝いカードを贈呈しました。最後はリングとミカンのクリーム大福でお茶の時間。『ごちそうで嬉しいわ』と喜んでいただきました。

職員の落語に笑顔で聞き入る皆さん



煎茶と大福で和やかなひととき



皆さん一緒に花笠音頭♪



8月30日、安来市のアルピニアにて「集まろう 深めよう 仲間と平和の “わ”」をスローガンに、第3回山陰高齢者大会が開催されました。

高齢期運動連絡会に加盟する20団体から、山陰両県合わせて162名が参加。松江保健生協からは79名が集まりました。

大会は、開催地である安来支部の班の皆さんによる安来節と銭太鼓の演奏で幕を開けました。その後、原会長の開会挨拶、眞木院長の来賓挨拶に続き、本間恵美子氏による「被爆80年被団協の歩み」と題した基調講演が行われました。



午後からはワークショップを開催。参加者は「組織や地域で取り組んでいる平和交流」と「高齢者の取り組み交流」の2つのテーマに分かれ、活発な意見交換を行いました。

歌をたくさん歌う時間もあり、参加者全員が一体となり、心から楽しめる大会となりました。

(高齢期運動連絡会)

第3回 山陰高齢者大会が 開催されました

8/30

第1回

九条の碑設置実行委員会報告

9月10日、第1回九条の碑設置実行委員会を開催し、メンバー確認の後、設置の目的を共有しました。

目的は、①生協の理念を具体化し、組合員・職員が平和について考える機会をつくること、②「新しい戦前」とも言われる時代に平和の尊さを発信すること、③未来に向けて平和を守る責任を宣言することの3点です。

平和学習・体験として、8月6日の平和祈念式典への参加と折鶴奉納を行いました。また、39支部の多くで私たちの平和宣言の読み合わせ、憲法前文や九条の学習が行われており、地域の高齢者の戦争体験談も共有されていることが報告されました。

個人や団体に広く協賛を呼びかけていく方向で検討を進めます。碑のデザインも検討し、一定額の支援者のお名前を刻むことなど議論しました。詳細は随時報告させていただきます。

(高橋光一)

世代間交流の大切さ～まちづくり委員交流会～ (まちづくり委員会)

初の交流会として、9月19日出雲、斐川、松江のまちづくり委員21名が集まり、活動報告会とグループでの意見交換が行われました。

それぞれの地域での取り組みは以下のとおりです。

斐川：「ピロピロ」というおもちゃを使ったゲームを保育園の子どもたちと行い、健康づくりに繋がったと報告がありました。また、親子でサツマイモ掘り体験を行い、地域とのつながりを深めることができたそうです。

「おちらとアートサロン」を開催し、作品づくりが利用者さんの生きがいになっているという報告がありました。

出雲：出雲市立第二中学校の生徒たちと、まちなか清掃を共同で開催しました。世代を超えた交流の重要性が改めて感じられる取り組みでした。

松江：戦争体験を語り継ぐ集いを36回行っていることを話しました。

参加者からは、様々な世代の人々と交流することの大切さを実感したという感想が多く聞かれました。

今後の参考になり、組合員活動の場を活かしていきたいと思います。

(まちづくり委員会 山根里美)



75周年に
むけて

松江保健生活協同組合

ゆるキャラ制作決定!!

①イラスト・イメージ図

②特徴

③その他

(ゆるキャラへの思い、名前の案、要望など何でも！)

お好きな紙に①～③全部でもいづれかでもご記入の上、下記応募先へご送付ください。

皆さまのアイデアを
お待ちしております！

応募先

〒690-8552 松江市西津田8-8-10

松江保健生活協同組合ゆるキャラ制作実行委員会

締切

11/14

金まで

お問い合わせ先

事務研修委員会 ゆるキャラ制作実行委員会 TEL.0852-22-0723(古川)

「緊急食卓応援」に協力！

9月5日、6日に、フードバンクしまねあったか元気便から、「緊急食卓応援」として、申し込みのあった市内の316世帯へ冷凍肉等が配布されました。

受け渡しは、虹とふらここ住宅の駐車場を利用した「ドライブスルー方式」で行われ、たくさんのボランティアの方のご協力により、特に混乱もなくスムーズで、利用者の皆さんも、たいへん喜んでおられました。虹グループの職員も、車の移動や誘導等で協力いたしました。



パッキングボランティア募集！ (食品の箱詰め)

	期日・時間	会場
①事前作業	12月 3日(水)10:00～12:30	高齢者住宅 ふらここ 1F
②第1パッキング	12月 8日(月)10:00～12:00	
③第2パッキング	12月 9日(火)10:00～12:00	
④第3パッキング	12月10日(水)10:00～12:00	
⑤第4パッキング	12月15日(月)15:00～16:30(2回)	いきいき プラザ 1F 体育館
⑥第5パッキング	12月17日(水)15:30～17:00	
⑦第6パッキング	12月17日(水)18:00～19:30	

※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」西隣り
※①～⑦
終了時間はめやすとなります。

申込締め切り
2025年
11月27日(木)
(厳守)

お米・食品 募集！



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。
2026年2月以降の賞味期限があれば大丈夫です。生鮮食品や酒類は不可です。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

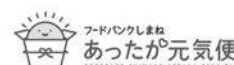
ご連絡先

「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>



第37回『戦争体験を語り継ぐ集い』

入場料
無料

日程 2025年 12月6日(土) 場所 さんびる文化センター(プラバホール) 2階「大会議室」
13:30~16:00

オープニング:こどもたちによる歌「ぞうれっしゃよはしれ」

第一部:講演「われら撫順の子」

～侵略者を平和の闘士へと更生させた
戦犯教育から、未来を語る～

【講師】

山陰中帰連を受け継ぐ
あさがおの会代表

西村 弘命氏



第二部:朗読劇

「さあちゃんとヒロシマ」

朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」は、1945年8月6日に原爆で亡くなった広島県立第一高等女学校の同級生223人の悲劇と、生き残った西尾幸子さん(93才)の平和への願いを伝える作品です。若い世代が演じるこの朗読劇で、平和のバトンを受け取ってください。



昨年の朗読劇の様子です

主催:「第37回 戦争体験を語り継ぐ集い」実行委員会
・松江保健生協・新日本婦人の会・松江民主商工会
・島根県教職員組合・生協しまね

お問い合わせ 松江保健生協・地域担当課 太田
TEL:0852-27-3774

組合員さんが考案されたの紹介 すこしおレシピ



トマトと鯖味噌缶 の和え物

材料(4人分)

トマト……500g
鯖味噌煮缶
……140g(1缶)

塩分
(1人分)
0.5g

作り方・ポイント

- 1 トマトは食べやすい大きさに切る。
(スライス、コロコロ、いちよう切りなんでもよい)
- 2 耐熱皿にトマトを並べて、その上に缶詰を汁も一緒にのせる。
- 3 ②をレンジ600Wで5分温める。
- 4 器にレタスを敷き、その上に②のをせ、上に汁も少し入れる。

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、1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11月30日
(当日消印有効)

おめでとうございます

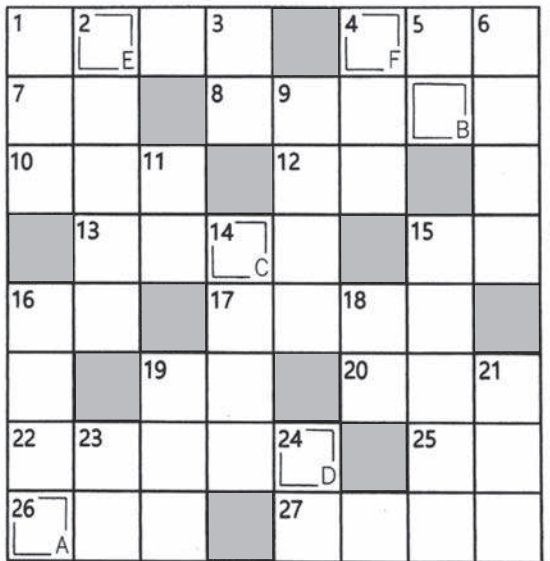
黒川 朋紀さん 久保田 栄子さん 北原 則夫さん 狩野 茂夫さん 門脇 綾子さん 落部 剛太郎さん 内田 充代さん 上野 榮子さん 岩宮 信子さん 岩田 智恵子さん 池田 静枝さん 池澤 美空さん 青木 キミ子さん 相坂 千代子さん

中西 容子さん 中西 護さん 長澤 弘子さん 仲佐 京子さん 豊川 利子さん 坪倉 重信さん 田中 まつ子さん 武田 友美さん 陶山 幸江さん 菅井 祥子さん 下田 正孝さん 佐藤 京子さん 小西 正彦さん 小竹 恵美子さん

渡部 洋子さん 山本 千夏さん 山根 令子さん 森脇 富則さん 三島 陽香さん 前田 静江さん 細木 一子さん 藤野 清子さん 林 真弓さん 濱田 重美さん 錦織 一夫さん 南場 良子さん

261名の方から回答を寄せていただきました。(正解率98.8%)

●9月号の正解と当選者(40名・50音順)
正解は「ワインレッド」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

ブ	タ	イ	ナ	ガ	ツ	キ
ド	ラ	ア	ン	イ	ツ	
ウ	イ	ル	ス	ド	イ	ツ
マ	イ	ナ	ス	テ	キ	
ア	ワ	ロ	ン	ド	ン	
キ	シ	ヤ	ゲ	キ	ツ	ウ
レ	ク	サ	キ	ウ	ド	
ス	イ	ミ	ン	ヤ	チ	ン

【9月号の解答】
ワインレッド

どんどん
ご応募下さい!

- 【タテのカギ】

1 オットセイは○○科
昔は恋文と言いました
取らぬ狸の○○算用
馬の毛色の名前
目は心の○○
パソコンの文字などを
削除する○○○○キー
海水面の異常な
上昇と高い波
ノアの○○舟
伴奏なしで歌うこと
強情っぽくとも言う
啄木鳥つて読めますか
代表的なコーヒー豆
十八番
洋風の蒸し菓子
ニラは○○科植物
コメのなる作物
- 【ヨコのカギ】

1 アメリカ49番目の州
西の市の縁起物
干すと甘くなる○○柿
ツルやツバメは○○○○
○○蛾。○○剤
「青春の○○」。
「星○○のワルツ」
異常発熱を引き起こす
○○○○配線に注意
釣り○○。クモの○○
○○ホルダー。○○ワード
電子メールで、表情などを表現
手術のことです
優勝○○○○○○○○麵
先に立つて導く人
フランスの首都
○○○○ガラス。○○玉
木の年齢が分かります



クイズ正解者の中から
40人に図書カードを
プレゼント





おたよりひろば



自由投稿

生協の企画に参加しています

島田綾子さん

何時も生協のスタッフに大変お世話になっております。

色々企画を作られ私たちが楽しませて下さり喜んで参加させて頂いています。

友達もお誘いして先日木次方面にぶどう狩り。毎月10日の集まりにも健康のための活動を一緒にさせてもらいます。

今後どうか宜しくお願いします。



ヒヤッとしたはなし

ルピナスさん

先日若い男性が「御近所の工事で車の出し入れするので御挨拶に」とやって来た。

そして帰り際に「そうそうお宅の屋根瓦がこわれているのを知っているか」と言うので、勿論「知らない」と言う

うと、工事の合間に修理してあげますよとの事。驚いて一瞬その話にのりかかったが、結局断った。後日、近所の工事

事も屋根瓦もウソの話でした。

ワインレッドの心

森山洋子さん

安全地帯の曲です。若い頃大好きでした。曲と共に青春時代のページがパラパラとめくれていきました。

質問

E.Sさん

支部の開催予定行事は、どこでも、だれでも、自由に参加できるのですか？

【回答】本紙掲載の予定表行事は、どなたでもご参加いただけます。お問い合わせは地域担当課までお願いします！

万博

みつんさん

関西万博に行ってきた。大屋根リングを歩きましたよ。暑かった。

健康診断

古瀬 宏さん

7月に健康診断を受け、先般結果を受け取りました。

でも、なぜ検診のときは血圧が高くなるのでしょうか？家ではそこまでの数値は出ないのに。きつとす

てきな女性ばかりだからでしょう。

古希（数え年）になりましたが、もう少し仕事（フルタイム）が続けられるかな？

挑戦

中武和子さん

今月も「強い体」が届きました。最初にクイズに挑戦。すぐ解けるかな、そうでないかな、わくわくドキドキ、うまくいかない時はしばらく時間をおいて再挑戦。

今を楽しむ

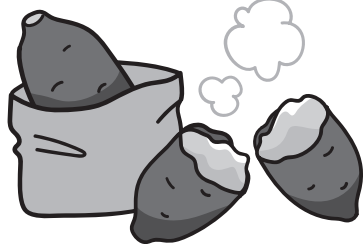
ちろたまさん

有難く、嬉しいことに年金受給が始まりました。70歳までは楽しく遊んであちこち出かけたと思います。それ以降のことはそれ以降に考えます。今を楽しみたいです。

食欲の秋

メダカママさん

美味しい食材があります。私の一押しはさつまいも。あのホクホク感には、考えただけでノドが鳴ります。女性はつい食べる！太ると考えがち。食べられないと体力はすぐ落ちます。健康な体だと美味しく食べられて血と肉となります。



猫

ちよびネコさん

飼う猫が妻の足枕を自分の物のように上手に使いこなしている。アゴを乗せたり、体を乗せたりしている。

いちじくの豊作

M.Hさん

今年はいちじくの当たり年！毎日毎日、一日二回収穫に明け暮れ、これもまた私の運動と思い畑に通いました。親しい人に分けたりして、とても充実した夏でした。

いもがつお？

黒崎光宏さん

最近食材が高とうして、買い物も大変な中、先日息子が安い魚があつたと小ぶりのカツオを買ってきました。

朝に隣県で水揚げされた「イモカツオ」と言うらしい。半身を刺身、残りを焼いて、家族3人でおいしくいただきました。島根県に移住してきて30年たちますが、初めての魚でびっくり。まだまだおいしい食材があるんだなあと思ひ、長生きしなくちゃと思ひました。

「おたよりひろば」

（1月号）の募集テーマは

①「わたしの町の「福」スポット」

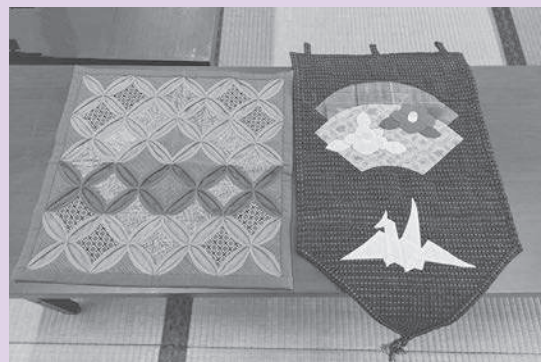
②「今年こそ達成したい『小さな目標』」

③「自由テーマ」です。

どちらでも応募できます。

文芸コーナー

川柳・俳句・写真・作品など



山代支部 板垣幸子さん
「タペストリー」



法吉支部 宮井清子さん
「押し花絵」

汗だくで 七千歩あるき 初秋かな
髪そめて 明日は大阪の 万博へ

みや子さん

介護医療院 虹で
リハビリ器具を使い、
動作性・体力の改善を



パワーリハビリ体験会！！

11月の体験会開催日
(場所:介護医療院 虹1階)

11/ 4(火) 14:30~15:30
11/ 5(水) 9:00~10:00
11/14(金) 14:30~15:30
11/19(水) 14:30~15:30

運動しやすい服装、
靴でお越しください

お申込み・お問い合わせ

松江保健生協・地域担当課
TEL:0852-27-3774

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
- ・せいきよう介護・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

せいきよ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

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	眞木高	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		
	予約	眞木薫 濱田	大村 (咳外来)	眞木薫	平 (第2)		濱田 (第2/偶数月)
内分泌内科	予約	非常勤医師 (隔週)			大学医師 (隔週)	大学医師 (隔週)	
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 橘 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		濱田		
	循環器		鈴木 越田	眞木高 鈴木 (11:30～)			
	不整脈	眞木高 (第1・3・5)	眞木高				
	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。

2025

11

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。

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→

訪問診療

☎0852(23)1111
在宅診療部へお問い合わせ下さい。

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)
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
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。

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

平井／山崎／谷

	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。