



月刊

# 強い体

松江保健生協の現況 (12月末日現在)

組合員……………32,911人  
出資金高……………1,661,843,600円  
平均出資金額……………50,495円  
機関紙手配り協力員数……………1,877人  
手配り配布数……………12,180部

2月号

2024年2月1日

No.593



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

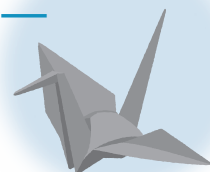
ホームページ

<http://www.matsue-hew.jp/>

スマートフォン用サイトはこちらから→



## 「第35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」



第1部 朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」より(写真①)

第一部(写真①)は朗読劇「さあちゃんとヒロシマ」が大人4人と小学生5人で上演されました。スクリーンには西尾さん(写真②)が小学校時代のお友達と一緒に映った写真や高校生が被爆体験を聞いて描いた絵が映し

出され、読み手の方々の力強い朗読もあいまって国民が戦争へと気持ちも生活も一歩一歩巻き込まれていく息苦しい様子、同級生223人を原爆で亡くした西尾さんの平和への願いが伝わってきました。

国同士の争いはあっても話し合いで解決を!

12月17日(日)「第35回戦争体験を語り継ぐ集い」が松江市民活動センター(STCビル)で開かれました。100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。



第2部 平和ディスカッションより(写真③) 西尾さん(中央)と島根大学の学生



西尾幸子さんプロフィール(写真②)  
1932年広島市生まれ。  
1945年春、広島第一高等女学校(現・県立広島皆実高校)に入学。それから4ヶ月後の8月6日、当時13歳だった西尾さんは、母親の実家がある島根県に疎開。しかし、建物疎開の片付け作業に動員されていた同級生223名が犠牲となりました。  
13歳で死んでいった友人達の無念の思いを伝えるために、『二度と戦争を起こしてはならない』『核兵器をなくそう』と、平和の語り部として活動しています。

第二部(写真③)では今回初めて島根大学生と西尾さんで「平和のバトンをつなぐ」と題した平和ディスカッションが開催されました。大学生は「戦争を体験した家族の話聞いたことで平和について考えるようになったが、まわりの学生たちの中で平和について関心を持っているのは少数派なのできっかけ作りをし

ていきたい」と今後につながる話が聞けました。若い世代の力を強く感じました。西尾さんは「ウクライナ、パレスチナでの悲惨な状況が毎日映像で流れて、胸が痛む。国同士の争いはあっても人ごころは絶対にダメだ。話し合いをして欲しい」と力強く訴えられました。  
参加者の感想では、朗読劇、学生の方々のつながりも続けてください、などいただきました。(まちづくり委員会 井上薫)

### 参加者の感想より

初めて参加しました。参加してよかったですし、いろいろな方に「参加してもらいたい」と思いました。

大学生が戦争体験者から聞いたお話を2世代、3世代…と、どんどん語り継いでいく事は平和にとって大切だと感じます。大学生たちが家族の影響から平和の大切さを考えるようになったように、西尾さんのお話を聴く事ができた自分もまずは身近な家族から話してみたいと思います。私たちの暮らしの土台にある平和をこれからも大切にしていきたいです。(30代)

今日はこの集いに参加し、平和がいかに大切か 戦争は絶対にやってはいけないという気持ちを強く感じました。

西尾さんの女学校の同級生223人も尊い命が奪われ自分だけが生きていて良いのかという苦しい気持ちを命ある限り自分が体験したことを伝えていこうと頑張っておられる姿に感動しました。

今回は学生さん達とのディスカッションというとてもいい企画でした。ありがとうございました。(60代)

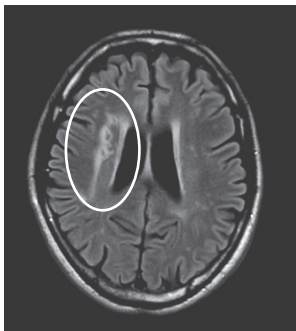
ちょっと気になる病気の話

脳MRI/MRA・頸動脈エコーについて

松江生協病院 脳神経外科 医師 美津島 穰

脳ドックって何ですか

30年以上前にMRI装置を使った未破裂動脈瘤の検診が始まりで、市中の中小病院でもMRIが普及している日本ならではの検診システムです。脳MRIと頸動脈エコーによる画像診断の他に、採血検査や認知症検査も取り入れている医療機関もあります。頭痛など気になる症状をお持ちの方もおられますが、普通は日常生活に支障をきたすような神経症状のない(無症状)方が対象です。無症状のうち



(図1)

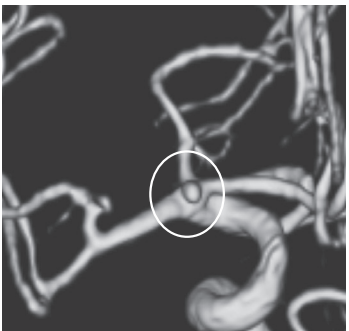
MRAって何ですか

MRAの「A」はアンギオグラフィ(angio:graphy:脳血管撮影)の頭文字です。以前は造影剤を使わないと脳の血管を観察することはできませんでしたが、MRI装置で3次元(立体的な)評価も可能となりました。脳動脈瘤(図2)を破裂前に見つけることで、くも膜下出血を未然に防ぐことが可能となります。

脳MRIで何がわかりますか

わかりますか

MRIの「I」はイメージ(image:画像)の頭文字です。脳を6~10mm幅でハムのように切った断面を観察します。知らず知らずのうち



(図2)

頸動脈エコーで何がわかりますか

何がわかりますか

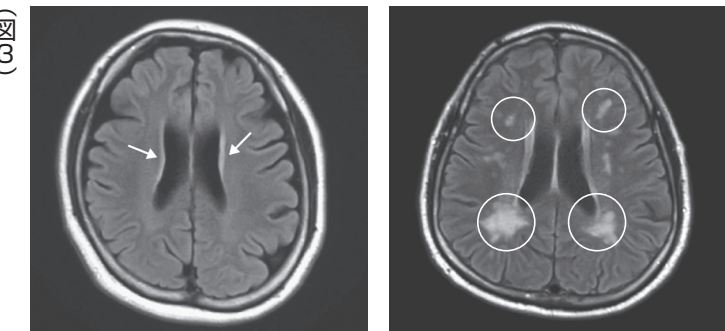
頸動脈(拍動をふれます)は動脈硬化によるプラーク形成(悪玉コレステロールが動脈壁に溜まる)やそれによる狭窄(血管の内腔が狭くなる)が起こりやすい部位です。MRAでも狭窄のあるなしはわかりますが、頸動脈エコーを使うと血管の壁の様子を直接観察でき、血流速度も測定できます。壊れやすかったり潰瘍を伴っているプラークは脳梗塞になる危険性が高く、狭くなる

異常を指摘されたらどうしたらいいですか

どうしたらいいですか

もちろん脳腫瘍や脳動脈瘤などが見つかった場合は脳神経外科への受診をお勧めします。

初回検査で脳出血や脳梗塞が見つかった場合は、脳神経外科ないし脳神経内科の受診をおすすめします。これをきっかけにして高血圧・糖尿病・高脂血症・心臓病・喫煙などへの治療や指導を行うことで、より重症な脳出血や脳梗塞の予防につなげることもなります。」「白質病変(はくしつびょうへん)」「(図3)という加齢性変化を指摘されても、軽度であれば「異常」ではありません。ただし以前と比べて増加していたり、高度(範囲が広い)の場合は脳卒中中の危険が高まっているので、受診をお勧めして、特に高血圧管理に注意を指導します。



(図3)

認知症はわかりますか

認知症はわかりますか

ドックの結果説明に来られる方は、ほとんどの方が「脳萎縮はありますか」と、質問されます。「脳萎縮」イコール「認知症」と考えている方が多いと思います。脳萎縮がないに越したことは

ありませんが、年齢相応の萎縮がみられた場合、私は「認知症の方には脳萎縮がみられることが多いですが、脳萎縮のある方が必ずしも認知症とは限りません。MRI(画像)は脳の形を見ているのであって、機能(働き具合)を見てみるものではありません。」とお答えしています。ただし、(脳ドックの結果を聞きに一人で受診される方は稀ですが)以前よりも萎縮が進行していたり、水頭症(範囲が広い)の場合、脳卒中中の危険が高まっているので、受診をお勧めして、特に高血圧管理に注意を指導します。

毎年受けた方が

良いですか

良いですか

となりました。認知症の研究も進んでいますので、将来的にドックで初期の認知症や前段階の診断が可能となるかもしれません。脳動脈瘤の方を外来で追跡する場合、形状変化がない方は通常1年間隔で追跡していただきます。異常のあるなしにかかわらず毎年脳ドックを受けられる方もおられます。個人の判断にお任せしますが、異常を指摘されなかった場合は1年以上の間隔を空けても良いと思います。

X線を使用しないので被爆の危険は全くありません。以前は窮屈なところに入られて、騒音が嫌がられていました。騒音から出資金のおかげもあって数年前に更新された装置は広いスペースで息が詰まるようなことはなく、検査中にモニターに景色などの映像が映し出され、音も小さくなり、検査時間も大幅に短くなりました。例年通り1万円割引のキャンペーンも3月末まで実施中です。この機会に頸動脈エコーと併せて、御利用ください。

好評につき今年度も! 健診で脳MRIを受けてみられませんか!!

脳MRIがお得に受けられます。

組合員さん限定! 検査当日の加入もOK

脳MRI検査料金 (期間内) 22,000円 ⇒ 12,000円

頸動脈エコーと一緒にさらにお得! 25,300円 ⇒ 15,000円

期間 3月29日(金)まで

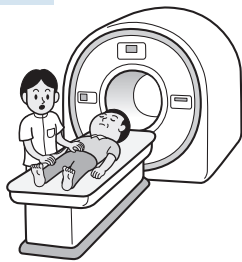
※事前にご予約が必要です。定員となり次第終了とさせていただきます。 ※上記期間で撮影された場合が対象となります。

健診センター

TEL: 0852(22)0843

フリーダイヤル: 0120-250843

平日10:00~12:00 13:00~16:00 第2.4土曜日 10:00~12:00



**お気軽にご相談下さい**

# 下肢静脈瘤の治療

松江生協病院 放射線科 医師 **中村 友則**

## 下肢静脈瘤は足の血管の病気の1つです。

写真のようにふくらはぎや太ももの表面にミミズのようなムクムクと連続して隆起する病変がそれです。

(画像①②)



(画像②)

基本的には命に関わる病気ではありませんが、足のだるさ、むくみ、ほてり、こむら返り、むずむず感といった症状を起こしやすいです。

足の調子が悪いけど原因がわからないといった方々の原因だったりすることが多いと言われます。同様の症状は膝関節炎や腰部脊柱管狭窄症、閉塞性動脈硬化症でも起きるとされ、鑑別になります。見極めの材料とし

て、下肢静脈瘤の特徴はふくらはぎに症状が多く、午後から夕方にかけて悪化する傾向が多いとされます。

またこの病気は知られていないだけで意外に多く40歳以上の日本人では男性で3・8%、女性に至っては11・3%が持っていると言われます。

特に出産経験のある女性では2人に1人と言われます。

その他危険因子には加齢、家族性(遺伝性)、肥満、立ち仕事などが挙げられます。

遺伝に関しては両親が下肢静脈瘤の場合、子供への遺伝は90%と言われます。

典型例として一日中立ちっぱなしでお仕事される方(美容師・調理師さん等)に多く見かけます。何度も言いますが、身近な病気なのです。

**ではどんな対応をすれば良いのでしょうか?**

静脈瘤はいくつかの種類に分類されます。

『伏在型静脈瘤』が積極的な治療対象になります。膝の内側や後側に静脈瘤が発

達するのが特徴的です。ほか『クモの巣状』や『網目状』静脈瘤もあります。こちらは積極的な治療対象ではありません。見極めは専門機関で行うのが良いでしょう。

この静脈瘤をそのまま放置すると『うつ滞型皮膚炎』になることがあります。そのまま皮膚潰瘍を生じることが肝要です。

**ではどんな方に積極的な治療が必要なのでしょうか?**

それはこの3つです。

- ① うつ滞型皮膚炎
- ② 辛い症状がある(だるさ、むくみ等)
- ③ 見た目が気になる

逆に症状がなく、見た目も気にならないなら積極的な治療は不要です。

**どんな治療をするのでしょうか?**

治療方法は大きく2つに別れます。

**まずは保存的治療法。**これは運動、マッサージ、弾性ストッキングなど。

(画像③④) 運動やマッサージはふくらはぎの筋肉を使う運動やふくらはぎを上方向に抜くようなマッサージ、足を挙げる体勢で休むなどです。

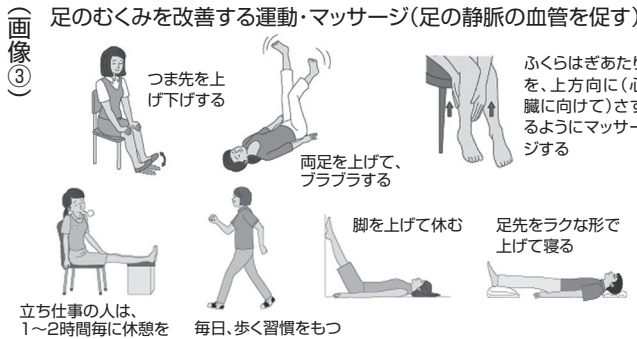
弾性ストッキングは足を締めつけてふくらはぎの筋肉ポンプを補助するものです。

積極的な治療には複数あります。『硬化療法』、『高位結紮・ストリッピング』などの外科的療法、『血管内療法』など。当院では血管内療法を行っております。

保険適用があり、1泊の入院で治療が完了します。外科的な治療に比べ、術後の痛みが少なく早期に日常生活に復帰できる点や、治療成績が外科治療に匹敵する点が優れています。

慌てて受診する必要はありませんが、自分が該当しそうでないかと思う方は一度受診ください。放射線科外来で対応しています。外来は毎週火曜・水曜日です。まずはお気軽にご相談を。

足はむくみを改善する運動・マッサージ(足の静脈の血管を促す)



(画像③) つま先を上げ下げする

(画像④) 立ち仕事の方は、1~2時間毎に休憩を

## 組合員さんからの

# ギモン



にお答えします

## 歯科のフッ素は無害でしょうか?

松江生協病院 歯科クリニック

組合員さんより「新聞報道では、フッ素は有害物質で日本の米軍基地から流出して周辺の井戸を汚染してしまっているとの事ですが、歯科で歯に塗られるフッ素や歯磨きのフッ素は無害でしょうか」とのご質問をいただきましたので回答をさせていただきます。

用でさらにむし歯予防効果が高くなります。国内でのフッ化物配合歯磨剤の普及は9割を超え、フッ化物歯面塗布を受けたことのある方は6割を超えるなど普及が進んでいます。

は別の物質となり、安心してむし歯予防に使用いただけます。注意頂きたいのは、歯科でのフッ化物歯面塗布は1回行っても効果がありませんので、年に2回以上定期的に継続して実施する必要があります。乳幼児に定期的に継続した場合、むし歯を50%に減少させたとの報告や永久歯に対する予防効果も20~30%あるとの報告があります。松江生協歯科でもフッ化物歯面塗布をおこなっていますので、気になる方は気軽にお問い合わせ下さい。

表1に对比がありますように、有機フッ素化合物(総称PFAS)は環境や人体への影響が大きいことから国際的に規制が進み、日本でもPFOSは2010年、PFOAは2021年に製造・輸入が原則禁止されました。近年、沖縄の基地周辺での深刻な汚染が問題化し、批判の高まりを受け国は2020年にPFOSとPFOAを合わせた「暫定目標値」を1リットルあたり50ナノグラムと設定されました。

表1. PFAS と歯科で使用するフッ素の違い

	PFAS	歯科で使用するフッ素化合物
一般名	有機フッ素化合物 パーフルオロアルキル化合物(PFOS、PFOA) ポリフルオロアルキル化合物及びこれらの塩類など	無機フッ素化合物 フッ化ナトリウム、フッ化第一スズなど
用途	界面活性剤として広く利用 フライパンのコーティング、泡消火剤、金属メッキ処理剤や工業用シーリング剤、研磨剤	歯磨剤、歯科医院でのフッ化物塗布
人体への影響	発がん性(乳がん、腎臓がん) 肝臓、甲状腺障害 ワクチンによる免疫効果の低下など	適量摂取:むし歯予防、骨折・骨粗鬆症の予防 過剰摂取:急性では悪心、嘔吐、慢性では骨フッ素症、歯のフッ素症など
自然界での性状	ほとんど分解されない 土壌・水質汚染の原因になる	無機フッ素化合物やフッ化物イオンとして自然界に存在。有害性はない
規制等	※第一種特定化学物質 水道水質基準値 50ng/L 以下(暫定目標値) ※第一種特定化学物質とは、難分解性、高蓄積性及び長期毒性又は高次捕食動物への慢性毒性を有する化学物質です。	水道水質基準値 上限 0.8 mg/L 以下

(出典:公益社団法人 日本小児歯科学会)

以上のように、歯に使われるフッ化物は「PFAS」として扱われません。

事務局長 長谷川隆

# 元気にいきいき活動しています！

支部や班で

安来第2支部  
いちご班

## 「惚け防止」で毎日たのしく

11/12

班会報告より

3人が元気で毎月たのしくおしゃべりが出来て有難いです。子どものころは正月が早く来なかったが、年を取ったら正月が早く来ていけないですわ。これからはいたい所やかゆい所いろいろ痛みとの戦いですわ。  
(中村宣子)



中村宣子さん



いつまでも元気で！

東出雲  
ブロック

## ナイスショット！ブロック

## グラウンドゴルフ大会を開催！

11/16



左：3位 柴田直利さん中央：優勝 板持美智子さん  
右：2位 植尾勝利さん

雨天延期になっていた東出雲ブロックグラウンドゴルフ大会が、11月16日他の大会が重なったにも関わらず72人の参加で開催しました。お天気が心配でしたが、

秋空のすっきりしたゴルフ日和のもとでの開催となりました。

1年振りの再会に元気なみなさんの顔が拝見できて大変嬉しかったです。男女混合で芝とクレーに分かれて試合が行われました。こだまの歓声を上げる人、みなさんしんでおられました。また来年もみなさまの元気な姿に逢えることを楽しみにしています。  
(大会実行委員長 藤田勝美)



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

中央支部

## ミカン狩り

## 秋のお出かけ交流会

11/14



にっこりミカン狩り

前日の荒天候が打って変わって好天となったこの日は、待ちに待った中央支部の

お出かけ交流会「ミカン狩り」でした。

貸し切りバスに乗り安来の観光ミカン園に到着すると、目の前には黄色く色づいたミカンの木の列があり、農園の方に教えられた甘い木の下へ。参加者の皆さん、和気あいあい楽しんでミカンを摘んでおられました。摘みたてを食べると甘さが口の中で広がり満足。お土

持田支部

## 川原なごやか会と

## 共同で健康チェック開催

12/5



持田支部では12月5日に地域のなごやか会と共同で健康チェックを開催しました。

体組成や尿チェック、血管年齢、骨密度などフルコースをチェックしました。この健康チェックは毎年の恒例行事となっており、生協への理解もすすみ参加者も増えていきます。これからもなごやか会と協力して健康づくりをすすめていきます。  
(片寄智江)

# 事業所

## だより part 1

松江生協  
病院

## 4年振りに開催 松江保健生協 中途採用者研修

10/31

10月31日に実施した中途採用者研修には、24名の職員が参加しました。

2020年以降コロナ禍となり、中途採用者研修が実施できていなかったため、久しぶりの開催となりました。

内容は、松江保健生協の概要、院内感染予防、健康チェックの紹介、医療福祉生協の〇×クイズ、医療の安全・衛生、アンガーマネジメントを学びました。

また、リフレッシュ・お楽しみ企画として、モルックを行的参加者同士の交流を深めることができました。

参加者の感想は、「自分の働いている組織を知り、また明日からの業務に活かせる」と感じました。

参加者の皆さんには、これから松江保健生協で活躍していただけることを期待しています。  
(法人教育委員会 永田正子)



みんなで課題に取り組む



モルック 白熱しました



住宅から仕事に行かれる方、デイサービスに通われる方と住宅での生活は人それぞれです。生協の高齢者住宅は人生のステージの中で、組合員の皆様が利用される一つの選択肢ではないかと感じています。

(虹 事務次長 高橋泰介)

ふらここ住宅となないろ住宅は、「住宅型有料老人ホーム高齢者向け有料賃貸住宅ふらここ」、「サービスクラス高齢者向け住宅となないろ」という長い名前があります。住宅の区分により「ふらここ」、「となないろ」の前のつづき文が異なりますがどちらも60歳以上で身の回りのことを自分でできる方が入居できる食事付きのアパートです。入居者の平均年齢はふらここが86歳、となないろが90歳で介護医療院虹の85歳を上回っています。

両住宅とも満室の時もありましたが圏域に新しい高齢者住宅が増えたこともあり空き室が目立つようになりました。それでも昨年は、となないろに新しく5人の方を迎えました。

10月に入居された方にお話を伺ったところ、「ここはいいですわー。部屋は綺麗で眺めはいいし、食事を配膳される方の身だしなみがきちんとしていて、食事も美味しいし器にも蓋がしてあって清潔です。また、毎朝の健康チェックは安心です。」とお褒めの言葉を頂きました。

住宅から仕事に行かれる方、デイサービスに通われる方と住宅での生活は人それぞれです。生協の高齢者住宅は人生のステージの中で、組合員の皆様が利用される一つの選択肢ではないかと感じています。

介護医療院「虹」

# 事業所

ふらこここと となないろ

だより part 2

入居者 募集中!

**大好評!**

## 健康チェック Wキャンペーンのご案内

3月末まで

**大腸がんチェックキャンペーン**

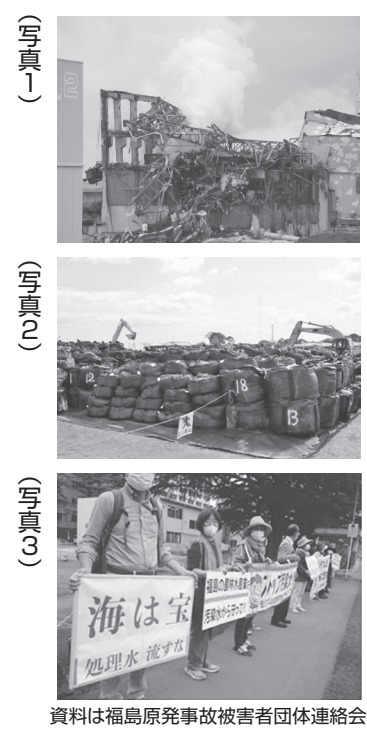
キャンペーン価格 400円(2回法)

**尿(尿中塩分)チェックキャンペーン**

キャンペーン価格 200円(ウロペーパーソルト2枚入り)

ふれあい診療所でも購入できます

お問い合わせ 健康づくり委員会 (0852)27-3774



2023年10月、10回目の福島訪問を行いました。2011年3月東日本大震災の津波で沸騰水型原発では史上最悪の原発事故が発生し大量の放射能が福島県内外に降り注ぎ事故原発周辺住民約20万人が県内外に避難しました(写真1)。

2012年春、1回目の訪問を行い地震と津波と原発事故の3重災害で双葉郡内帰還困難区域に入ることにも出来ず荒れ放題の田畑に津波で流された車が横たわっていました。

2015年4回目からは除染も始まり幹線道路が開通し、至る所の田畑で除染で出た1トの黒いフレコンバックが野積みされていました。(写真2) この頃から

福島原発事故から13年①

### 初回訪問から10回目で見えた福島復興の経過と現状

介護医療院 虹 診療放射線技師 樋野 伸一

福島県内で若年者の甲状腺がんが見つかるようになり社会問題となりましたが、国や県は原因不明としました。

2018年7回目には双葉郡内避難指示準備区域の規制解除に合わせるように又東京オリンピックでの福島県の復興をアピールするために県内2200万体のフレコンバックを連日3500台の大型トラックで中間貯蔵施設に運んでいました。コロナ禍で2年間訪問できず9回目は2022年です。この頃には双葉町、大熊町は全町帰還困難区域でした一部解除されていました。今回は10回目になります。今回は汚染水を浄化した処理水の海洋投棄が7月から始まり国内の漁業関係者に衝撃が走りました。(写真3)

2月の **オレンジカフェ** 「なのはな」開催のご案内

OPEN

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25日(日) 14時~15時30分

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)

会費 お茶代(100円)

お申込み・お問い合わせ 高齢者住宅ふらここ 平日 電話 (0852)61-1165 (池田) 休日・夜間 080-6323-8482 (池田)

## 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3月までにご提供いただく場合、4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 「あったか元気便」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 あったか元気便

高齢者住宅(ふらここ となないろ)

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」「となないろ住宅」の1月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅 7室

となないろ住宅 13室

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 高橋泰介 TEL(0852)24-1212 FAX(0852)27-0087

# レーザーディスク カラオケ(本体) 募集

ご家庭で使われなくなった使用可能なレーザーディスク(LD)カラオケ機器がありましたら下記までご連絡ください。介護医療院 虹で利用者様のレクリエーション等に使用します。

問い合わせ先

介護医療院 虹 4階 担当:落合  
TEL.0852-24-3802

## 春の組合員活動 交流会のご案内

参加者の方にプレゼントがあります

日時 4月15日(月)  
13:30~15:00

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

- 当日はマスク着用、各自で飲み物をお持ち下さい。
- 体調が悪い場合はご遠慮下さい。

## 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
2/1(木) 10:00~11:00	安来第1第2支部 /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
2/20(火) 10:00~11:00	法吉 /凧北台団地 ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、血管年齢、骨密度

## 2月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
2/7(水) 10:00~11:00	いずみサロン(揖屋東) /ヨリアイーナ東出雲	腰痛・肩こり予防体操
2/7(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
2/10(土) 10:00~11:30	石橋健康サロン(城北) /石橋4区 町内会館	カラコロボ体操、野菜バザー
2/13(火) 10:00~11:30	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	体操、脳トレ
2/24(土) 9:30~11:30	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	脳トレ

# 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

- 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2月29日 (当日消印有効)

おめでとうございます

- |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 桑原 幸子さん | 國弘久仁枝さん | 狩野 和子さん | 奥村美紀子さん | 岡 千佐美さん | 大野 洋子さん | 上野 榮子さん | 岩宮 信子さん | 今井 美子さん | 今井寿美子さん | 井田 綾子さん | 石橋 隆幸さん | 安部 範子さん | 安達 太平さん |
| 堀尾 裕美さん | 細川 慶子さん | 日野 幸子さん | 福田 教子さん | 西原 篤志さん | 富岡 輝孝さん | 豊川 利子さん | 恒藤恵美子さん | 高井 昭二さん | 竹下 正孝さん | 田村あや子さん | 作野 健太さん | 坂本 尚美さん | 小谷 正子さん |
| 渡部 正幸さん | 渡部 宏子さん | 横山富美恵さん | 山本 誠さん  | 山田 好美さん | 山田 誠さん  | 村上 敏江さん | 三輪喜美代さん | 宮本 千恵さん | 宮本 千恵さん | 宮廻 宮子さん | 美多 千里さん | 三島 京子さん | 松浦 保彦さん |
- (同姓同名の場があります)

●12月号の正解と当選者(40名・50音順)  
正解は「フユノセイザ」図書カードは毎月10日以降に発送します。

236名の方から回答を寄せていただきました。(正解率99.1%)

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

解答欄

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

ト	ジ	マ	リ	ク	ズ	ユ
ウ	ヨ	ハ	サ	ミ	カ	イ
ジ	ヤ	ケ	ツ	ト	フ	カ
チ	カ	ス	イ	ソ	ク	リ
キ	ネ	ビ	ヨ	ウ	シ	ツ
ユ	ク	ツ	ウ	ヨ	イ	カ
ウ	セ	ツ	ト	ザ	ン	カ

【12月号の解答】  
フユノセイザ

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



今月のクイズ  
二重ワクの文字を、  
A~Fの順に並べて  
できる言葉は、なに?





今月のおたよりテーマ

「バレンタインのドキドキ」です。

ハート♡

引野律子さん
松江城の石垣にはハート形の石があります。天守二階の柱の包板に使われた板の木目にもハート形があります。バレンタインのころにぜひ見に行ってください。

すばいすよー!!

海賀絹子さん
バレンタインは高校時代直接渡す人はいなかったですが、橋渡し役でしたがそれでも「ドキドキ」でした。その後それが御縁で結婚されました♡

靴箱こそつよ...

右を見て左を見てさん
高校3年間、同じ男の子に片想いをしていました。靴箱がロッカーになっていたので、その靴箱を開けてチョコレートを入れておく時のドキドキはもう男の子にはきつとわからなかっただろうな。



自由投稿

私の健康法

重光光枝さん
朝、夕おしゃべり主のウォーキング。歩数より口数が多い認知予防と考える年令に合わせた動き。女性のすきな噂話、雑談でストレス解消。夜は昼間の快い疲れで爆睡状態。年相応のライフスタイルです。

毎月楽しみです

松村香美さん
月刊「強い体」は毎月楽しみにしています。今月の手編みのカーディガンはとても上手に作っておられました。他の作品もいろいろ見たいと思います。

ぜひキャンペーンを♪

古村ちとせ
健康チェックキャンペーンの2尿(尿中塩分)チェック、ソルトペーパーで自己塩分量の測定をして、管理したいです。

母の味

ちーばあさん
冬になると思い出すのが母が作ってくれた鯨汁です。大根、里いも等野菜もたくさん入り、みそ仕立てです。とてもおいしかったのを思い出します。

仙台旅行

イフさん
女2人旅仙台へ。新聞でFDA方針、出雲ー静岡、仙台休止の見出し、そしてコロナ感染も5類になったので仙台旅行を決めた。仙台空港で腹ごしらえが済んだら「るーるるるるる」を利用する為に仙台駅へ。仙台駅に着いた時の人の多さ、都会的な街にはびっくり。

伊達政宗が築いた杜の都
仙台はまず政宗が眠る瑞鳳殿、そして仙台城。
2日目は日本三景のひとつ松島へ、国宝瑞巖寺を鑑賞し、牡蠣、牛タン、ずんだ餅を堪能した。
3日間快晴、幸せな思い出に残る旅となりました。

ブルーベリーの木

古浦高代さん
庭のブルーベリーの木、夏はおいしい実をつけて、秋は紅葉を楽しみ、冬は枝々の綿帽子もすてきですよ。

冬に向かっ

コスモスさん
近年は、秋かと思えばすぐに冬がやってきて、ちょうど良い季節がなくなってきたねとよく話します。先日灯油のストープを出して、今夜は湯たんぽの準備をしようと考えています。冬に向かっって快適な暮らしを...と考えています。

あいうべー

ハンナさん
最近、舌や頬をよく噛むようになりました。口腔機能の低下ではと、「あいうべ」体操をやっています。洗面所にやり方を貼って歯みがきのたびに鏡をみながら。

会話に♡

あきさん
「強い体」のクロスワードに挑戦。夫婦であーだーこーだーと会話をしながらの回答。頭の体操と夫婦の会話にも役に立っております。

すこっぴょん

平林ムツ子さん
久しぶりにクイズに挑戦しました。「強い体」は毎月楽しみに読ませて頂いて居ります。すこしおレシピのお好み焼作ってみようと思っっています。

新発見!

本田ひとみさん
クロスワード、とても楽しくさせてもらっています。なるべく自力でと思いつつ、わからないとスマホ調べて、新発見に楽しませながらこれからは解いていこうと思っっています。

まっついですよー

一宮 隆さん
毎回楽しみにしている「強い体」すみずみ読んでいます。これからは脳にしげきを与える為まっついですよー

「上手だわー」

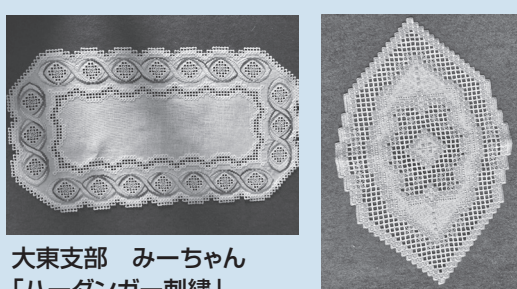
北川栄子さん
毎月の「強い体」を楽しみにしております。みなさん、絵に文章に「上手だわー」といつも思っっています。私にはできないからねー!

「おたよりひろば」(4月号)の募集テーマは
1「出会い」
2「自由テーマ」です。
どなたでも応募できます。

文芸コーナー



山代支部 榎崎タミヨさん
「紙粘土で作った雪だるま」



大東支部 みーちゃん
「ハーダンガー刺繍」



東まつばら支部
とらちゃん
「リメイクベストとポシェット」

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
せいきょう幸町福祉センター
※せいきょう幸町デイサービス
松江市幸町1571 ☎0852(28)1388

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
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

2024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「プラスチックの診察券」をお持ちの方はご持参ください。
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 Internal Medicine, Pediatrics, and Surgery.

午後診療

○診療/15:00~ ○受付/14:30~16:30

Small table for Ear, Nose, and Throat (ENT) department with columns for days (月, 金) and names (仙田).

午後診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Table for afternoon appointments with columns for days (月, 火, 水, 木, 金) and rows for various departments like Internal Medicine, Pediatrics, and Nephrology.

夜間診療 完全予約制

※但し、女性診療科を除く。

Small table for night appointments with columns for days (火曜日) and departments (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

Table for women's clinic morning appointments with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and names (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 women's clinic afternoon appointments with columns for days (月, 火, 水, 木) and names (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 specialist clinics with columns for department (大腸肛門, ストーマ, 血管), day (曜日), and reception time (受付時間).

生協東出雲診療所

東出雲町揖屋1137-1 ☎0852(52)2264

Table for Seikyo Higashi-Iwano clinic with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and names (濱田, 千代, 仲田, 濱田, 吉岡, 濱田).

- 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 Seikyo Seikai Dentistry Clinic with columns for appointment time (予約時間) and days (月, 火, 水, 木, 金, 土).

- 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 health check center with columns for time (午前, 午後) and days (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。

受診時のお願い

新型コロナウイルス感染症に対する院内感染予防強化のため、受診の際には問診票記入と患者さま(付き添いの方も含め)各自お家での検温をお願いしております。また、マスクの着用にご協力ください。お手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。