



月刊 強い体

松江保健生協の現況 (11月末日現在)

組合員	31,786人
出資金高	1,574,455,200円
平均出資金額	49,535円
機関紙手配り協力員数	1,864人
手配り配布数	11,623部

新年号

2026年1月1日
No.616



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→



2026年

あけましておめでとうございます



感謝

書／古志原西支部 出川壽子さん 写真／枕木山からの大山 朝日 K.Tさん

年頭の ごあいさつ

あけましておめでとございます。

昨年2025年を振り返ってみますと、世界でも日本でも暗い話題や、心の痛む事件、事故、災害が多くありました。一方、大阪、関西万博、世界陸上などのイベントが行われたり、メジャーリーグで大谷選手はじめ多くの日本人選手の活躍が見られたりもしました。NHK朝の連続テレビ小説「ばけげん」で多くの人に松江に興味を持っていただくことができました。

医療、介護の分野は危機的ともいえる状況に追い込まれましたが、そんな中でも組合員さんは班会やサロン、まちづくり、健康づくりなどの活動を通して、職員の皆さんはそれぞれの持ち場で本当に頑張っていたいただき、地域の方々の健康と暮らしを守るという松江保健生協の使命を果たすことができたと考えています。

ここにきて、国も重い腰をあげ、診療報酬の上方改定や、補助金の交付などに乗り出すようです。実現されることを期待したいと思います。

なに「ウマ」くいきますように。
今年もよろしく願います。



松江保健生活協同組合

理事長

高濱 たくはま

顕弘 あきひろ

事業所

だより



松江生協病院

新年明けましておめでとうございます

新年明けましておめでと
うございます。今年こそは、
医療、介護、福祉に光がさ
す時代になるよう、願って
おります。30年に及ぶ診療
報酬のマイナス改定で、医
療機関の経営は危機的状態
で、職員の処遇も厳しさを
増しています。患者さんの
窓口で支払う医療費もどん
どん高くなり、病気になる
ても受診を控えざるを得な
くなっていきます。そんな
かでも、職員みんなが力を
合わせ、目の前の患者さん
だけでなく、地域に足を踏
み出し、分け隔てなく最高
の医療を届けることに愚直
に取り組むことが、局面を
打開することに繋がるのだ
と思います。私たちの奮闘
によって、「いのちと暮ら
しを守る取り組みこそが社
会に不可欠である」と考え
る人の輪は、さらに広がっ
ていくのだと思います。辛
い時もあるかもしれませんが
ん。お互いに補い合い励ま
しあいながら、明るい一年
にしていきましょう。

(松江生協病院
院長 眞木高之)



介護医療院
虹グループ

地域に開かれた 虹を目指して

新年あけましておめでと
うございます。いつもご支
援、ご協力いただいている



ご利用者様・ご家族様、そ
して組合員を始めとした地
域のみなさまに心より感謝
申し上げます。

昨年は、年始から医療院
で感染症が拡大し、入所や
面会の制限などで、ご心配
ご迷惑をおかけしました。
その後も、感染が確認さ
れるたびにご不便をおかけ
しておりますが、職員の迅
速な対応が功を奏し、拡大
を最小限に抑えることがで
きています。みなさまのご
理解・ご協力に感謝申し上
げます。

また、昨年三月末のふら
ここデイサービス閉鎖で
も、ご利用者様、ご関係者
に多大なるご迷惑をおかけ
しましたが、虹デイサービ
スが経営改善で成果をあげ
ており、統合の良い効果が
出始めています。

本年も、職員一同感染対
策の徹底をはかり、ご利用
者様の想いに寄り添い笑顔
あふれる虹を目指します。

そして、地域にもっと虹
を知っていただけるよう取
り組んでまいります。

本年も、皆様にとつて幸
多い一年でありますようお
祈りいたします。

(介護医療院 虹
事務長 山内牧子)

「笑顔まつり」を開催しました

今年の「笑顔まつり」は11月13日(木)に平
日開催となり、「皆さんに来ていただけるだろ
うか…」と心配していましたが、当日は組合員
さん・地域の方・患者さん・職員あわせて250
名を超える方々にご参加いただき、大盛況の
一日となりました。



組合員活動では、主催者として松江生協病
院の院所利用委員会の皆さんが総合受付を
担当していただき、また歯科クリニックの利用委員会の皆さんには出資バザー、健康
づくり委員会の皆さんには「ベジチェック」や「健康チェック」を担っていただきました。
どのブースも積極的に声かけをしていただき、終始多くの方でにぎわっていました。

また、今年の目玉として「職員みんなでバザー」を初開催しました。「当日参加できな
くても、バザー品を出して出資金に貢献しよう!」という呼びかけに賛同した約15職場
50名の職員が多彩な品物を出品。販売を担当した職員は、お客様と笑顔で値切り交
渉をするなど、大いに盛り上がりました。

当日は141枚のアンケートが回収され、「たくさんの商品があり、楽しんでバザーで
買い物ができる!」「懐かしい顔に出会えて楽しかったです!」「とてもいい取り組み
だと思います。来年もぜひお願いします!」と嬉しいお声を多数いただきました。また入
院経験のある方からも、「入院の際には皆さんがとても優しく対応してくださいました。
ありがとうございました!」「この間入院してお世話になりました。元気になりました!」と
いった温かい感謝の声が寄せられました。

一方で、「やはり土曜日開催のほうが参加しやすい」「案内係がいたほうが安心」と
いったご意見もいただいています。

嬉しいお声は大きな励みになりますし、改善点については今後の企画運営にしっかり
活かしてまいります。ご参加、ご協力くださった皆さまに心より感謝申し上げます。
(松江生協病院 事務長室 小林泉)

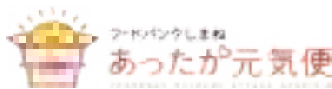
お米募集!



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。キ口数は問いません。
みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

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>



大好評!

健康チェック

3月末
まで

Wキャンペーンのご案内

大腸がんチェック キャンペーン(2回法)



尿(尿中塩分)チェック キャンペーン(2セット)

ふれあい診療所でも、生協病院本館受付でも
取り扱っています

お問い合わせ

松江保健生協
健康づくり委員会 担当/清水 0852-27-3774

高齢者住宅

(ふらここ なないろ)

空き部屋情報

入居者募集中!

気軽に見学にきてください

松江市佐草町にある
「ふらここ住宅」「なないろ住宅」の
12月1日現在の空き部屋数

ふらここ住宅
(1人部屋)

1部屋

なないろ住宅
(1人部屋) (2人部屋)

満室

1部屋

冬の寒い間だけでも、
暖かい環境で過ごしませんか?

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

文芸コーナー

餅花や 家族で作る 年始め
初明り 手合わせ 平和祈ります
二階窓に 届く高さの ハナミズキ
今開かんとする 蕾に会えり
法吉支部 宮廻恒雄さん
八東支部 竹谷早苗さん



安来第2支部 高橋節子さん
「モチーフ編みのニット」



八雲東支部 安部恵子さん
「手編みカーディガンと手編みベスト」



出雲郷支部 野中富子さん
「エコクラフト バッグ」



法吉支部 美貴さん 「ホーランエンヤ」



東川津支部 野津嘉千恵さん
「ちぎり絵」



乃木第1支部 飯島佳代さん
「ティッシュボックスケース」



千酌支部 大西邦子さん
「ハンドバッグ」

法吉支部 陶山和實さん 「スラッシュリグ」



八東支部 竹谷秋美さん
「棒針で作ったわし」



千酌支部 河内由紀子さん 「干支」



法吉支部 田中カツ子さん
「パッチワーク(タペストリー)」
縦150センチ横100センチの大作が
できました!

2026年1月の青空健康チェック開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
1/7(水) 10:00~11:30	菅田学園/菅田会館	血圧、体脂肪、筋肉量
1/20(火) 10:00~11:00	法吉/淞北台ふれあい交流館	血圧、体脂肪、筋肉量、骨密度、握力

2026年1月のサロン開催予定

日時	名称(支部)/会場	内容
1/7(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、茶話会 (お茶代100円・どなたでも参加可)
1/13(火) 10:00~12:00	ななかまどサロン(忌部) /忌部公民館/交流会館すこやか	新年会
1/13(火) 13:00~16:00	まちかふえサロン(出雲郷) /ヨリアイナ東出雲	お菓子作り(申込制)
1/13(火) 10:00~11:00	はっぴいサロン(古志原) /松ヶ丘会館	新年会(お菓子代100円)
1/19(月) 13:30~15:00	夕陽サロン(乃木第一) /浜乃木公会堂	～みんなで歌いましょう～ ゼジゴンライブ(無料)
1/20(火) 13:30~15:00	牡丹サロン(八東) /入江寿会館	みんなでゲームを楽しもう!
1/24(土) 9:30~12:00	よらこいサロン(古志原西) /一の谷集会所	健康麻雀
1/27(火) 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④ 参加費100円
1/29(木) 10:00~11:00	ゆけむりサロン(海潮) /うしお交流センター	「未来へつなぐノート」について エンディングノートを書きます
1/29(木) 10:00~11:30	キラキラサロン(東まつばら) /津田公民館	言語聴覚士による「お口の健康講座」 (無料)
1/30(金) 13:30~14:30	いぶやサロン(揖屋西) /ヨリアイナ東出雲	おっくんライブ(無料)

どなたでも参加できます!

お問い合わせは、地域担当課(TEL.0852-27-3774)まで

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1月末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(☎0120-201304)にご連絡ください。
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。

9部
各支部の
サロン
本年もよろしく

橋北ブロック

橋南①ブロック

法吉



今年も楽しく♪

東川津



ワッハッハ ワッハッハー 笑顔☺

本庄



今年も素敵な1年に!

八束



牡丹サロンでお待ちしています!

菅田学園



今年も皆さん健康でうまくいく様に頑張りましょう!

持田



活動に参加して元気チャージ!

千酌



毎日を笑顔で☺

城北



皆さんの元気につながるサロンを目指します♪

西川津



今年も運営委員一同力をあわせて企画していきます

朝酌



元気で明るく楽しく!!



大庭



地域のつながりを大切に!

八雲西



人と人のつながりを大切に

古志原西



今年も楽しく仲間づくりにチャレンジ!

山代



健康で元気に頑張りましょう!

八幡大門



75周年に向けて頑張りましょう!!

緑山



サロンで地域を元気に!

古志原



毎日のサロンで健康づくりを

馬淵



みんな健康で平和に過ごせますように

八雲東



今年もみんなで活動しましょう!

古志原東



今年もえがおで楽しく!



3支 各支店の紹介 お願いいたします

橋南②ブロック



みつき

笑顔で楽しく♪



西南

元気で頑張ろう!



東まつばら

楽しく活動しよう♪



中央

さわやかサロンで盛り上がりよう♪



乃木第1

なかよく!たのしく!げんきに!



雑賀

元気で長生き!

南西ブロック



六道

今年もまつじサロンでお会いしましょう!



海潮

今年も元気で頑張ろう!健診を受けよう!



大東

今年も健康で頑張ろう!



奥出雲

楽しく!元気に!



忍部

地域の隅々まで声を届けたい!!

東出雲ブロック



揖屋西

健康第一!



揖屋南

元気いっぱいがんばるぞ!



出雲郷

出会いの場が増える活動をしよう!



意東

意東パワーでがんばろう!



揖屋東

いずみサロンで元気に!

安来ブロック



伯太

全員元気で頑張ろう!



安来第1・安来第2

がっしょで頑張るけん!



自由投稿

帰省

匿名さん
二年振りに東京の孫たちが帰省する。広島の子も戻るのでにぎやかな正月になりそう。首を長くして待つ七十九歳です。



手作りこんにやく

前島さき子さん
生芋こんにやくを買い、久しぶりに作りました。切つて煮て、ミキサーにかけて、しっかりと混ぜると、汗をかきながらの作業。それはそれは何とも言えないこんにやくの美味しさ。やはり手作りは良いものです。

国技館へ

アヒちゃん
相撲好きな私の米寿の祝いにと、娘が両国の国技館へ大相撲見物に連れて行ってくれました。テレビ観戦とは違い迫力満点！思わず大声を出したり、会場の雰囲気呑まれてしまいました。

トイレニング

コリさん
トイレトイレニング中の2才の孫、庭のブドウの葉っぱの上に「虫のフン」らしき黒い小さなかたまりを発見。「これ何？」と聞くので「虫さんのうんち」と答えると、「虫さん、トイレ間に合わなかった？」と孫。虫さんもトイレトイレニングしてるかな。

かわいらしく

糸原シゲ子さん
10月に友人4名と旅行に行きました。子ども達は「楽しんでおいで!!」「気をつけてネ」とあたたかい言葉で送りだしてくれましたが、人が遊びに行く時は、送り出す方も、かわいらしく言うのが感じがいいなあと思えました。そういう人になりたいなあと思いました。

冬の悩み

河井幸夫さん
冬の悩みの一つが「スキンケア」。暖房を使い続ける今、保湿を心がけていますが、強い体11月号で、入浴時の注意を教わりました。昭和の人間はとかく皮膚を強く擦り洗いをして満足していましたが、これを機に改めたいと思います。

バス

ダイスケさん
バスの便がなくなつたので、ホームセンターまで片道30分の道を歩いて往復しました。82歳でも大丈夫じゃない！歩けるじゃない！でも、やっぱりバス便を元に戻してほしいです。

私の人生の宝物

山田信子さん
喜寿の同窓会をしました。看護学校全寮制で3年間寝食を共にした仲間の内12名が集まり、話が尽きなくあつという間の時間でした。何でも遠慮なく話せ、わかり合える仲間がいる。あらためて強い絆を感じ、私の人生の宝物だと思いました。

断捨離

カワカワさん
ついに70代突入、そろそろ断捨離。毎年一つずつ出れば、まずは洋服からスタート。

クマ

匿名さん
この頃TVで必ずクマの話が出ます。約五十年前大学のワンゲル部で中央アルプス、八幡平などの山々を歩き、一度山道でクマに遭遇したことがあります。その時は大分離れており、そのうちにクマはどこかに行ったようで私達は進んで歩きました。今思うと大変な事、無知でクマのおそろしさなど感じない時代でした。

朝ドラ

竹谷節子さん
朝ドラのげげげ、松江の名所が出て毎日楽しみに見えています。楽曲も大好きです。

「おたよりひろば」

(3月号)の募集テーマは
①「春を感じるとき」
②「自由テーマ」
どちらでも応募できます。



九条の碑 設置のための寄付のお願い

戦争体験者が少なくなる時代が到来する戦後80年の節目に、ふれあい診療所の敷地内に「九条の碑」を設置し、憲法第九条の理念である「戦争の放棄と平和の希求」を次世代へ継承する象徴とすることを決定しました。設置祈念式典は2026年3月28日に予定し、皆さまと共に平和の意味を見つめ直す機会としたいと考えています。

設置費用150万円を目標に寄付をお願いしており、1口1,000円、10口以上の寄付者には記念誌に氏名を掲載(希望により匿名可)し郵送いたします。寄付は所定の申込書のご提出と指定口座へのお振込により受付けます。目標額を超えた場合は平和教育や研修活動に活用させていただきます。詳細は生協病院やふれあい診療所の受付でお尋ねください。

皆さまの温かいご支援を心よりお願い申し上げます。

松江保健生活協同組合 専務理事 高橋 光一

高濱理事長のメッセージ



「本」をモチーフにした九条の碑のデザイン

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

第1・第3・第5土曜日は、休診です。

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	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)	
心臓血管外科						齋藤 (第1・第3)	
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		完全予約制 大学医師	完全予約制 大学医師 (9:30~)			完全予約制 非常勤医師	
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 (受付午前10時まで)		藤原 (受付午前10時まで)			
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		越田	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					
		月	火	水	木	金	土
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。

2026 1 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。

年末年始休診のお知らせ 12/30(火)~1/4(日) 一般外来を
休診いたします。
1月5日(月)から平常通り診療いたします。

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→



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)
13:00~15:00(木曜日)

月	火	水	木
戸田	戸田	河野	河野

夜間診療 火 ○診療/17:00~
戸田 ○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
平井/山崎/谷 ☎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。

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