

＼ いきいきシニア・ふるさとライフ /

# しまねすまいる days <sup>デイズ</sup> smile days

vol.8

## 目次

### 豊かな人生の学び舎「くにびき学園」

2 仲間とのつながりや知見深め 第二の人生豊かに

3 山村の生活文化と技術継承 学ぶ

### 老人クラブ

6 古民家を活用「ふらっとカフェ」人気

### ねんりんピック

(健康福祉祭)

7 「生涯剣道」を胸に週2回研鑽

「しまねすまいるdays」は、元気に明るく活動する島根県内のシニア世代を紹介し、人生100年時代の生き方の参考となる情報を発信します。



# 仲間とのつながりや知見深め 第二の人生豊かに

## 佐々木 真紀子さん

3人の子どもを育てながら福祉関係の仕事で40年間勤め上げた佐々木真紀子さん(64)。今後の人生設計を考える上で、自分を見つめ直すきっかけにしたいと、くにびき学園西部校の門をたたきました。学園では、知見を深めるとともに、新たな仲間もできました。「元気で長生きして、地域の人たちの役に立てるようになりたい」と意欲を見せます。

豊かな人生の学び舎  
「くにびき学園」

島根県社会福祉協議会が運営する「くにびき学園」は、60歳以上の方を基本とする学びの場です。2年間の修学期間中に講義や実習、現地学習を通して、幅広い知識や専門的な技術を習得するほか、学友会行事(学生自主活動)などにより、学年を超えた新たな仲間を得ることができます。



### 佐々木 真紀子(ささき・まきこ)さん

浜田市上府町生まれ。23歳から63歳までの40年間、島根県社会福祉事業団が運営する特別養護老人ホームなどで勤務、施設長も務める。義父母を看取った2年後に退職、その年の秋にくにびき学園西部校30期生に。ものづくりが好きで、義父母から引き継いだ田畑で米や野菜を作るほか、洋裁や編み物も趣味。同市鍋石町在住。

### 子ども支援に関心 地域貢献に意欲

護実習の講師を務めたり、ユニット型施設の立ち上げに関わったりと、第一線で活躍。介護福祉士やケアマネジャーの

事、家事、介護を手伝ったり、普段介護を担う義父の愚痴を聞いたたりするようになりました。

退職後、子どもの支援に関心を持ち、子育て支援員と食生活改善推進員の研修も受講。今後、珍しい野菜の栽培や、縁側のある広い屋敷を活用した集いの場づくりなど、やりたいことにあふれています。

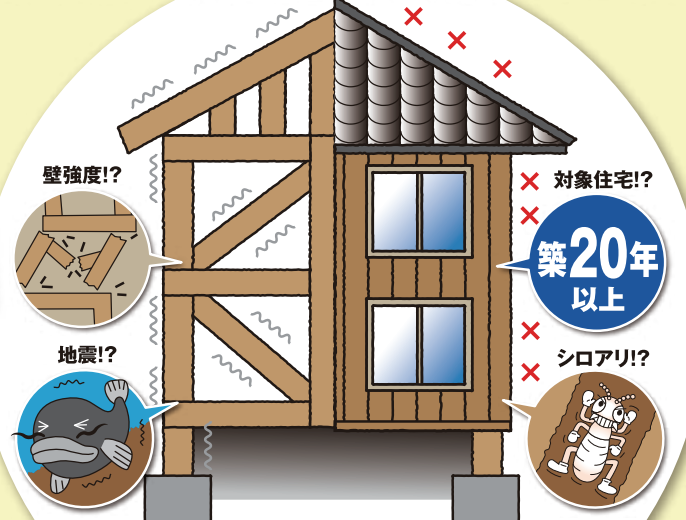
仕事から介護の大変さを良く知るだけに、介護保険サービスの利用を義父に勧めるなどして、暮らしを支えてきました。「子どもたちが小さい頃、義母が自分の仕事を辞めて子守りしてくれたからこそ、私は働き続けられました。恩返しではないけれど、少しでもできることはしたかったです。義母が亡くなった後は夫らと実家に戻り、義父の最期も看取りました。

「同期生の中には、既にさまざまな地域活動をしている方もたくさんいて、刺激を受けています」と話し、第二の人生を豊かにする人とのつながりを得ながらこれからの方向性を探っています。

# わが家の耐震診断住まい性能チェック!! Kodama

## 地震に強い構造!?!老朽や害虫に丈夫で長持ち!?!

地震から大切な住まいを守るために  
コダマサイエンスの耐震技術認定者があなたの家をチェックいたします。  
まずはご相談ください。



## 木造住宅 無料診断

無料で耐震診断を行いその後お客様よりお申し込みいただいた場合に有償にて改修設計・耐震改修工事を行います。

(公社)日本しるあり対策協会企業登録(鳥取県002・島根県002)  
公益社団法人日本しるあり対策協会会員 / 公益社団法人日本ベストコントロール協会会員

## 株式会社 コダマサイエンス

- 本社 / 島根県松江市西嫁島2-8-23 TEL(0852)43-0852 FAX(0852)43-0866
- 松江営業所 / TEL(0852)26-6757
- 出雲営業所 / TEL(0853)31-9600
- 益田営業所 / TEL(0856)22-5390
- 江津出張所 / TEL(0855)52-6852
- 隠岐営業所 / TEL(08512)2-2471
- 鳥取営業所 / TEL(0857)28-6336
- 倉吉営業所 / TEL(0858)26-6910
- 米子営業所 / TEL(0859)32-1272
- 広島営業所 / TEL(082)842-7238

# 0120-0852-66

詳しくはホームページをご覧ください! [コダマサイエンス](#) [検索](#)

# 山村の生活文化と技術継承 学ぶ



山焼き作業をする学園生たち

## フィールドワーク「奥出雲山村塾」

前期課程(1年目)で様々な地域活動について学び、後期課程(2年目)は関心があるテーマごとにグループに分かれ、専門的、実践的に学ぶフィールドワークを行います。東部校の30期生4人が1月23日、雪深い島根県奥出雲町の牧場に出かけ、土や森の豊かさを維持しながら人々に多くの恵みをもたらしてきた焼畑の火入れを体験し、火を使った自然との付き合い方の奥深さを学びました。

山村の生活文化と技術の継承、地域振興を旨として、2015年から焼畑や在来作物の研究などに取り組む、奥出雲山村塾の面代真樹さん(55)らから、焼畑の歴史や、焼いた後に自然が再生し、山菜、キノコ、木の実など森の恵みとも深く関わってきたことなどの説明を受けました。

安全に山焼きが行えるように、面代さんがお神酒をささげ、学園生は神妙な面持ちで滞りなく作業が進むように祈りました。火入れすると竹がパチパチと燃え、太い竹は時折、パーンとはじめていました。学園生は雪に埋もれた竹や竹笹を掘り出して、足元に

## 竹の焼畑で森を豊かに



安全を祈って主宰者の面代さん(左)からお神酒を手を掛けてもらう学園生

するなど、学術的な調査、研究も行います。

農法として見直されており、面代さんは「焼くことで普通は見えない森の力が現れます」と強調しました。説明を受けた後、雲南市と奥出雲町にまたがる尾原ダム近くにある、「ダムに見える牧場」の山で、2カ月ほど前に集めておいた

注意を払いながら、火の中に投げ入れました。「春の季節なら火の勢いをどうおさめるかが重要ですが冬は逆。投げ込む竹の向きや大きさを換え火勢を増すように」とのアドバイスを受けました。学園生は、初めての体験ながら、多くのことを学び、改めて山焼きの意義を理解した様子でした。今回の火入れでできた消炭は土壌環境の調整にも役立てられ、島根大学のグループと共同で、植生の遷移を観察

## 読者プレゼント

甘柿の干し柿「わがはいは柿である。」

18g×8袋

5名様



応募方法

はがきかFAX、インターネットで下記のアンケートにご回答ください。

- ① 名前、年齢、郵便番号、住所、電話番号
- ② 一番参考になった記事と、その理由を教えてください
- ③ 退職後の過ごし方について知りたいことは何ですか(健康、老後資金、時間の過ごし方、仲間づくり、その他) ※「その他」を選んだ人は具体的に教えてください(自由記入)
- ④ 情報の収集は何でしていますか(新聞、テレビ、ラジオ、インターネット、その他) ※「その他」を選んだ人は、何で情報収集をしていますか(自由記入)

〒690-8668 松江市殿町383 山陰中央新報社ビジネスプロデュース局 すまいるdaysプレゼント係  
◎FAX(0852)32-3530  
◎インターネット  
(https://forms.gle/peoFsybH1a26k4n48)



締め切り/2022年4月4日(月)必着  
当選発表/発表は発送をもってかえさせていただきます。  
※お預かりした個人情報はプレゼント当選時の商品発送業務にのみ使用させていただきます。

## 島根県初、老舗旅館プロデュースのデイサービス

**長楽園グループ**

岩風呂

新規導入

まるで日帰り旅行気分。

介護浴槽 アクアハート・介護浴槽プランA1

ソファに身体を預ける感覚で、浴槽をまたぐことなく入浴できます。

ランチバイキングでお好きなものを好きなだけ

長楽園料理長のレシピを使用

江津の玉造温泉に 来ちゃんさい。

お風呂は温泉 充実の介護入浴設備

介護浴槽

介護入浴設備

デイサービスセンター **ながればし松江** 随時見学受付中  
お気軽にお問い合わせ下さい  
☎0852-67-5824  
島根県松江市玉湯町湯町148-2(玉造国際ホテル内)  
【介護保険事業所番号3270104171】

デイサービスセンター **ながればし江津** 随時見学受付中  
お気軽にお問い合わせ下さい  
☎0855-52-7515  
島根県江津市都野津町2363-7  
【介護保険事業所番号3270600590】

令和4年度「豊かな人生の学び舎 くにびき学園」

# 受講生募集

くにびき学園は、実践的なフィールドワークや現地学習、地域団体との交流の場などを通じ、卒業後に地域の中で楽しくやりがいをもって、いきいきと活動できるような学びを提供します。

ともに目指そう  
まち  
わが島根づくり  
マイスター

募集期間

令和4年4月1日(金)～7月29日(金) 消印有効

受講資格

- ①原則として県内に在住で、学習意欲が旺盛であり、かつ地域活動に関心のある方。
  - ②60歳以上の方を基本としますが、それ以下の年齢の方の受講も可能です。
- ※シマネスクくにびき学園卒業生の受講も可能です。

修学期間

2年間(令和4年9月～令和6年8月) ※後期課程への編入(修学期間1年間)もできます。募集要項をご確認ください

定員

75名(東部校50名・西部校25名)程度

学習拠点

- 東部校:いきいきプラザ島根(松江市)
- 西部校:いわみーる(浜田市)

開校日

※年間40日程度

- 東部校:毎週火曜日
- 西部校:毎週金曜日

受講料等

- ①受講申込金 …………… 10,000円
  - ②受講料 …………… 年額18,000円
  - ③傷害保険料 …… 年額2,500円程度
- ※受講に係る諸経費・学生自主活動等に係る諸経費は個人負担となります。

学園説明会を  
月二回程度  
開催します。

詳しくは  
こちらから

くにびき学園ホームページ <https://www.kunibiki-gakuen.jp/>

東部校 地域福祉部 長寿社会振興係 電話:0852-32-5981

西部校 石見支所 電話:0855-24-9336



## 受講理由と今後について くにびき学園生の声

西部校

東部校



浜田市の  
釜井一枝さん(70)

定年後、老人福祉施設で働いていた時の同僚に誘われたのがきっかけで、年を重ねても学び続けたいと受講しました。浜田で生まれ育ったにも関わらず、あまり知らなかった石見神楽の魅力や、幻の広浜鉄道のことなど、故郷の歴史や財産を多く知ることができました。長年携わった福祉の経験と、学園で再認識した地域の魅力、培うことができた人間関係をつなげて、活動していきたいと思っています。



安来市の  
矢田洪介さん(61)

地元の交流センターや小学校でさまざまなボランティア活動をしていることから、交流センターの推薦もあって受講することにしました。今回の山焼きは、カリキュラムの一環として2カ月ほど前に集めておいた竹の火入れで、山の再生、自然への思いやり、さらには焼畑の研究や調査に役立てば、と考えています。学園では、いろいろなことを学んでおり、学習の成果を地域に持ち帰って、生かそうと思っています。

## “かんたんテレビ電話”を始めよう!

本体価格

15,000円 (別売 5,000円)

(バッテリー & 充電器)

テレビ電話  
専用端末

7インチ  
タブレット

マイク  
スピーカー  
内蔵

ルシアンは、かんたん操作でいつでもテレビ電話ができるインターネット電話です

ワンタッチで発信でき、ご年配の方も気軽にお使いいただくことができます

離れてお住まいのご家族とも顔を見ながらお話しできますので、音声電話にはない「嬉しい」「楽しい」時間をお過ごください

利用料  
無料!!

1週間 無料貸出中!!

詳しくは資料を請求・お問い合わせください

株式会社 アイ・コミュニケーション

0120-351-025

(09:00～17:00 土日祝を除く)

〒690-0816 島根県松江市北陵町46-4 ソフトビジネスパーク島根内



県内各所で  
オンライン  
開催!!

令和  
4年

豊かな人生の学び舎 くにびき学園

# 公開講座

受講  
無料

日時 4月15日(金) 13:15~14:45

会場 いわみーる(浜田市)

申込締切 4月5日(火)

ビレッジプライド

講師 寺本 英仁氏



1971年島根県生まれ。東京農業大学農学部卒業。邑南町が目指す【A級グルメ】の仕掛け人として、町主導の特産品のネットショップ、イタリアンレストラン、食の学校、耕すシェフの研修制度を手掛ける。総務省地域力創造アドバイザー。

少子高齢化と人口減少。それらの問題を未来のテーマとして前向きに捉えて動く。A級グルメを仕掛けた邑南町役場のスーパー公務員が、困難な問題も前向きに捉え、現状を楽しんでいる邑南町の人たちが持つ“地域の誇り”をお伝えします。

日時 5月30日(月) 13:00~14:30

会場 いきいきプラザ島根(松江市)

申込締切 5月20日(金)

地域と共につくる  
トップブランド病院を  
目指して

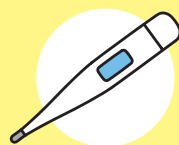
講師 原田 省氏



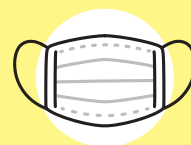
兵庫県出身。鳥取大学医学部卒業、同学部産科婦人科学教室入局。英国リーズ大学、大阪大学医学部第三内科留学。2008年産科婦人科教授。2012年副病院長。2017年鳥取大学副学長および医学部附属病院長に就任。患者さんと共につくるトップブランド病院を目指し、未来につながる医学の発展と医療人の育成に努めながら、患者さん、職員、そして地域に愛される病院づくりに積極的に取り組んでいる。好きな言葉は「置かれた場所で咲きなさい」

## 受講にあたって

各会場において受講できます。  
ご希望の会場へお越しください。



当日お越しになる前に自宅で検温していただき、37.5度以上の熱があったり、体調がすぐれない場合は受講をお控えください。



受講に際し、必ずマスクをご着用ください。

お申し込みはくにびき学園東部校へ

お問い合わせ  
お申し込み先

くにびき学園東部校 〒690-0011松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根内

TEL0852-32-5981 FAX0852-32-5982 ✉ kunibiki@fukushi-shimane.or.jp

くにびき学園西部校 〒697-0016浜田市野原町1826-1 いわみーる内



社会福祉法人 島根県社会福祉協議会

## 気づいていますか? こころのメッセージ

日本では1年間に約2万人の方が、自ら尊い命を絶っています。その多くは、様々な悩みにより心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。自死を考えている人は、何らかのサインを発している場合が多く、自死を防ぐために、まず「周りの人がそのサインに気づくこと」が大切です。

### 大切な人の命を救う 3つのポイント

悩みに気づき、  
耳を傾ける

専門家への  
相談を促す

寄り添い、  
見守る

## 3月は自死対策強化月間です

### 心の健康に関する相談

心のダイヤル(県立心と体の相談センター)

TEL0852-21-2885

月曜日~金曜日9:00~17:00(祝日、年末年始を除く)

こころ、思春期、依存症、もの忘れ等、  
一般相談及び医師による専門相談

相談窓口はこちらから



### 人生の様々な悩み

島根いのちの電話

TEL0852-26-7575

年中無休

月曜日~金曜日(9:00~22:00)、土曜日9:00~翌日曜日22:00

# 古民家を活用「ふらっとカフェ」人気

## 老人クラブ

### わかさクラブ(安来市伯太町)

安来市伯太町母里地区の高齢者クラブ「わかさクラブ」(安部山隆会長、56人)は、市社会福祉協議会(以下、社協)などと構成する「母里地区生活支援協議体」に参画して、2020年10月から国指定登録有形文化財の旧奥野邸を使って毎月1回、「ふらっとカフェ」を開催しています。家に閉じこもりがちの高齢者の集いの場となっていて、お茶やコーヒーを飲みながら談笑、健康体操や音楽の発表会を楽しみながら笑顔の輪が広がっています。

地域を基盤とするシニア世代の自主的な組織で、おおむね60歳以上の方を会員の対象としています。準会員や協力会員制度を取り入れ、60歳未満の方も参加しているクラブもあります。生涯現役でいきいきと暮らすための生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、住みよい地域をつくる地域づくり(貢献活動)など、それぞれの地域で様々な活動をしている人や団体を紹介します。

### コロナ禍でも高齢者の集う場を提供

新型コロナウイルスの感染拡大が始まった一昨年以降、母里地区でも住民が外出を控えるようになり、感染防止で地区の事業が全て中止となり、同クラブの活動も停止しました。

「ふらっとカフェ」は毎月第1木曜日の午前10時から午後3時まで。20年10月のプレオープンを含め計15回開催してきました。

毎回、世話役の当番会員2人と社協職員が会場の掃除や湯茶接待の準備をして30〜40人を迎えます。参加費は100円。訪れた人たちはお茶やコーヒーなどの飲み物を取りながらくつろぎの時間を過ごします。

2月3日には、同町内にある永昌寺の門脇直哉住職が「生活の中の仏教語」と題して講話。参加者は「図に乗る」「三昧」といった言葉の本来の意味を聞いて自分を見つめ直す機会を得ました。

「人と会う機会が減り、今日は何人と話したかを日記に付けている」という女性会員の声を聞き、対話が閉ざされる深刻な状態を何とかしたい、高齢者が戸外に出るきっかけをつくりたいと考えました。

「住民の動きが止まれば地域が疲弊してしまふ」との考えから始まった古民家カフェは、感染防止に細心の注意を払いながら昨年は毎月開催し、コロナ禍でもこうした活動ができることを示しました。

安部山会長は「みんなが気軽に顔を合わせられる場もあり、コロナが治まれば月2回ぐらいいきたい」と今後の意気込みを語りました。



#### わかさクラブ

2020年に母里地区老人クラブ連合会から名称を変更。母里地区の会員56人。同年9月、母里地区生活支援協議体に立ち上げ当初より参画して古民家カフェの運営に協力している。ウォーキングを主体としたわかさ健康講座、わら工芸、健康麻雀、カラオケなどの活動もしている。

「ふらっとカフェ」開設に結びつきました。ちようど社協に住民の集いの場をつくり活性化を図りたいとする計画があり、協議体に通った結果、交流センターや図書館に隣接した市所有の旧奥野邸を使つての「ふらっとカフェ」開設に結びつきました。

ひな人形が飾られた

「ふらっとカフェ」開設に結びつきました。

## 美術品・骨董品全般 買い受け致します!

お気軽にお電話下さい!

買取無休 出張査定無料

### (有)骨董屋 松月 松江店

☎ 0852-37-2200

松江市竹矢町1828 (国道9号線沿 ヤマダ電機向い)

【営業時間】 10:00~17:00

骨董 松月

検索

詳しくは ホームページを ご覧下さい

### 出張査定無料・店頭買取も致します。

先代が残された収集品、古い家や蔵の整理、引越しなどで出た美術品・茶道具、武器、掛軸、絵画などなどその他幅広い種類と品目を買取り致しております。



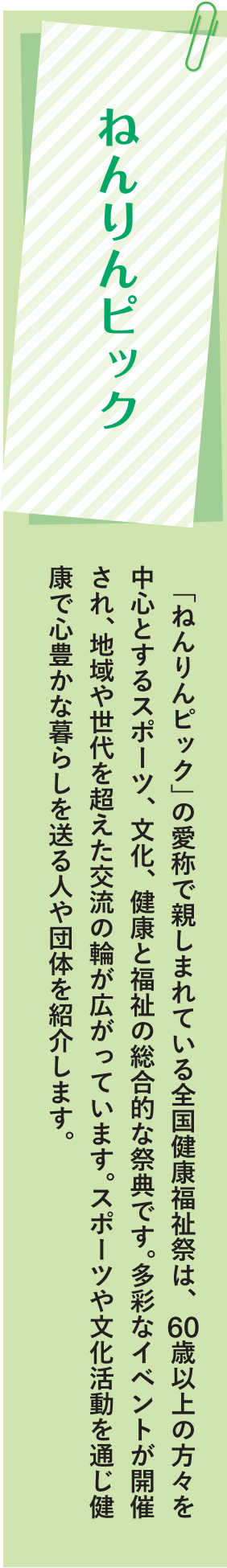
# 「生涯剣道」を胸に週2回研鑽



それぞれの目標に向けて稽古に汗を流す「あさひ剣友会」のメンバー

松江市立第三中学校 体育館を拠点に活動する「あさひ剣友会」(宮本 祐吉会長、40人)は毎週水曜日と金曜日の夜に定例の稽古会を開き、幅広い年代の人たちが「生涯剣道」を胸に刻みながら研鑽を重ねています。同剣友会は1987年に発足。市内だけでなく松江市近郊の職場で働く社会人らが会員で、7段の有資格者など高段者が多く、平均年齢は60歳代。最高齢の中島章之さん(81)は「高齢者でも若い人と一緒に練習ができるのが剣道の魅力」と話します。常時10人から20人が午後8時から1時間程度、密度の高い稽古を重ねています。2019年度のねんりんピック和歌山大会には4人のメンバーが出場しています。

事務局長の長尾憲道さん(64)は「いい人間関係を保ちながら汗を流す人間形成の場にしていきたい」と話しています。



「ねんりんピック」の愛称で親しまれている全国健康福祉祭は、60歳以上の方々を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典です。多彩なイベントが開催され、地域や世代を超えた交流の輪が広がっています。スポーツや文化活動を通じ健康で心豊かな暮らしを送る人や団体を紹介します。

## 第34回 島根県健康福祉祭シルバースポーツ・文化交流大会

「ねんりんピックかながわ2022」への出場選手選考会を兼ねています。

■参加資格 県内在住の年齢60歳以上の方。(昭和38年4月1日以前に生まれた方) その他種目によって参加制限あり。

**参加者募集**

### スポーツ交流大会

開催日	種目	会場	実施団体	問合せ先	申込期限
4/9(土)	テニス	真幸ヶ丘公園テニスコート	島根県テニス協会	0854-36-0443	3/27(日)
4/15(金)	グラウンド・ゴルフ	出雲健康公園 出雲ドーム・多目的運動広場	島根県グラウンド・ゴルフ協会	0853-43-8833	3/26(土)
4/17(日)	ペタンク	大田市運動公園 多目的グラウンド	島根県ペタンク・ブール連盟	090-4801-8565	4/8(金)
4/23(土)	ゲートボール	出雲健康公園 出雲ドーム	島根県ゲートボール協会	0853-25-8664	4/8(金)
4月中	スポーツウエルネス吹矢	多伎体育館	島根県スポーツウエルネス吹矢協会	0853-86-3410	調整中
4/30(土)~5/1(日)	ソフトボール	島根スポーツ広場	島根県ソフトボール協会	090-6840-2595	調整中
5/3(火)	ソフトテニス	大田市民公園庭球場	島根県ソフトテニス連盟	090-5692-5481	調整中
5/8(日)	ソフトバレーボール	多伎体育館	島根県ソフトバレーボール連盟	0853-72-8145	調整中
5/15(日)	卓球	出雲市平田体育館	一般社団法人 島根県卓球協会	0853-63-0758	4/15(金)
5/26(木)	ゴルフ	浜田ゴルフリンクス	島根県ゴルフ協会	0853-77-6555	4/26(火)
5月中	剣道	島根県立武道館	島根県剣道連盟	090-3746-1354	調整中

※実施しない種目・・・マラソン、水泳、サッカー、ウォークラリー、太極拳、ダンススポーツ、インディアカ、ターゲット・バードゴルフ、オリエンテーリング  
※スポーツウエルネス吹矢・ソフトテニス・剣道は3月に開催日を決定。 ※弓道は非公開

### 文化交流大会

開催日	種目	会場	実施団体	問合せ先	申込期限
5/14(土)	囲碁	いきいきプラザ島根	島根県囲碁連盟	090-1688-8303	5/7(土)
5/14(土)	将棋	いきいきプラザ島根	日本将棋連盟島根県支部連合会	090-9466-2814	当日受付

※実施しない種目・・・健康マージャン

■ねんりんピック、その他の情報はこちらから → <https://www.fukushi-shimane.or.jp/>



# 2WAY方式でネズミ追放!

コンセントに差し込むだけで木造一戸二階建ての広範囲に!



△ご覧のようにコンセントに差し込むだけで簡単に設置できます。

**超音波(約2.5万ヘルツ)+電磁波**

●サイズ/35×60×110mm ●重さ/110g ●材質/ABS樹脂 ●仕様/定格電圧:100V、定格周波数:50/60Hz、定格消費電力/5W、首圧レベル/130dB ●付属品/保証書・取り扱い説明書付 ●日本製 ●1年間品質保証

**NEWマウスキラー「ちゅう助」**

商品番号 **J-3095**

一括 **12,800**円(税別)

価格 **14,080**円(税込)

■送料880円(税別) 税込送料968円  
※カード分割例 2,816円×5回 (税込・送料別途)



一匹見つけたら間違いない100匹はいるネズミ、ネズミ。まさにネズミ算式に繁殖しているからだ。気味が悪いだけでなく伝染病の原因になるので早めの駆除が大事だ。「ニューマウスキラー」はダイレクトに進む超音波でネズミを攻撃。つぎに壁や床などの遮蔽物をも通し、四方に分散する電磁波で逃げるネズミを清潔追放です。

NEWマウスキラーは、ネズミが最も嫌う電磁石より発生させる電磁波と音から実績のある超音波方式を一体化させた2WAY方式の最新型ネズミ撃退器です。超音波方式(約2.5万ヘルツ)は、指向性がありますがネズミ撃退には非常に力を発揮します。電磁波による方式は無指向性となり部屋の空間に電磁場を作ること、ネズミの脳に不快感を与え、その場から撃退します。ネズミが、慣れないように超音波と電磁波を断続的に(約40秒間)自動切り換えを行い更にその40秒間の中で約1秒間隔で起動と停止の繰り返しを1クールとして約1分間隔の割合で停止、起動を行い2重3重の慣れ防止を行っております。NEWマウスキラーは、本製品を中心とした球型範囲で木造一戸二階建て程に有効ですが、天井等のネズミが特にいる場合は本製品を天井裏にセットすればさらに効果があります。ハムスター等ネズミ科に属する動物以外は無害ですので安心してご使用になれます。赤ランプは、正常に作動している間は常に点滅しております。

※ご使用30日以内に効果が無い場合には返品を受け付けます。

お申し込みは今すぐ!!

●お申し込みは、電話、FAXまたはハガキでどうぞ! ●お届けは、7日後 ●お支払いは代金引換かクレジットカード(分割可)。※代引き手数料・1万円以下330円、3万円以下440円、10万円以下660円、いずれも税抜き。●現金書留による前払い歓迎!送料半額サービス。商品代金+送料(半額)の合計をご送金ください。●返送料はお客様ご負担。●離島は送料が異なります(なお、地域と送料についての詳細はお問合せ下さい)。※お客様の個人情報は、商品発送のほか、当社のご案内以外の目的には利用いたしません。ご案内が不要な場合はお知らせ下さい。

〒102-0083 東京都千代田区麹町2-7-3 半蔵門ウッドフィールドビル2F ジャパンライブラリー 山陰すまいる 係

お急ぎの方はお電話(フリーダイヤル)で

0120-155-220

●お申込お電話の受付は、朝9時~夜8時まで。 ●ファックス(24時間受付)でもどうぞ!

FAX 03-3239-0650

等、各種カードによるお支払いもOK!

インターネット、携帯、スマートフォンから専用サイトへ

<http://www.jplib.jp>

# まめ ネットを ご存知ですか？

島根県民

約66,000人

約900の医療機関等が参加しています！



## 「まめネット」って何？

まめネットカードをお持ちの皆様  
の診療情報を様々な医療機関等  
で共有するネットワークです。  
県内の医療機関・介護施設等が  
まめネットで連携し、医療・介護  
サービスの向上を目指します。

このような方に  
特におすすめです。

- ◎複数の医療機関を受診されている方
- ◎複数の薬の処方を受けている方
- ◎持病やアレルギーをお持ちの方
- ◎小さなお子様、ご高齢の方
- ◎在宅ケアサービスを受けている方

例えば、こんな時にも安心です！

### 診察

転院した時、前の医療  
機関の診療内容を確認  
することができる。



### 在宅 ケア

自宅や介護施設におい  
ても、様々な場面で多職  
種がまめネットを使いリア  
ルタイムに情報を共有し、  
スムーズなサービスを受  
けることができる。



### 薬 検査

複数の医療機関にかか  
った時、投薬記録を考慮  
した薬を処方してもら  
える。検査記録を考慮  
した処置を受けること  
ができる。



## まめネットカードの登録方法と使い方

### 登録方法

右のステッカーのある医療機関①  
で同意書をご記入頂くと、その場  
でまめネットカードが発行されま  
す。参加医療機関等の一覧は下記  
二次元コードより確認することが  
できます。

参加医療  
機関等一覧



同意書

同意書を記入

医療機関①の受付でまめネットカードを提示。  
カードの提示は最初の1度だけでOKです。



以降、医療機関①で  
まめネットカードの提示は必要ありません。

まめネットによる情報共有がスタートします。

医療機関①

まめネット  
つながるわっ!!

医療機関②

医院



別の参加医療機関②を受診の際、  
窓口でまめネットカードをご提示ください。

同意書

同意書を記入



(1機関に1度で  
OKです)

医療機関②



### セキュリティも万全

まめネットは、厚生労働省のガイドライン  
に準拠した厳重なセキュリティのもと運営  
されていますので、情報漏洩などの心配は  
ありません。また、島根県の監査・指導によ  
り徹底した情報の保護を図っています。

### NPO法人 しまね医療情報ネットワーク協会

〒693-0023 島根県出雲市塩冶有原町2-19-3  
TEL.0853-22-8058 FAX.0853-22-8099  
ホームページ <https://www.shimane-inet.jp>

### 島根県健康福祉部 医療政策課

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地  
TEL.0852-22-5796

まめネット

検索

気軽に相談できる  
「かかりつけ医」  
「かかりつけ薬局」を  
持ちましょう。