

岡山医療生協の理念



岡山医療生協は
いのちと心を大切にします

健康と生活

2023 8月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索



〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電話 (086) 271-0943

岡山医療生活協同組合

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数 61,907人
●出資金19億2,476万円
●1人平均出資金 31,091円
(2023年7月24日現在)

総合診療科ってどんな科？

受診したいがどこに相談したらいいかわからない

どの診療科を受診したらいいかわからない

原因不明の発熱が続く

原因不明の症状に困っている

薬や食事や運動のセルフケアについて教えてほしい

糖尿病がなかなかよくなるらない

予防接種について相談したい

岡山協立病院には総合診療科があります。総合診療科とは全身を診る診療科で、患者さんが抱える健康問題について幅広く対応する科です。例えば原因のはっきりしない発熱、痛み、しびれ、だるさなど複数の症状や心理的、社会的な側面が影響していると思われる症状で困っているかたに対応します。

家族の関係性や職場の環境など、病の根っこにアプローチする医療です。患者さん個人の治療はもちろん、その生活を支える家族も丸ごとケアし、良き伴走者として医療福祉の専門職だけでなく、患者さんの暮らし方に合わせて学校・職場とも連携し、コーディネートをしていきます。

〈2面へつづく〉

本当に異常がないか心配



複数の診療科に通うのが大変



健康診断やがん検診で異常を指摘された



たくさん飲んでいる薬のことで相談したい



健診の申し込みはすみましたか？



先日、ある大学の医師と話をしていたら、「医療生協は、一步先を行ってますね。今、流行っているクラウドファンディングなど、医療生協では出資金というかたちで、設立当初から行われている」と言われた。そういう視点で見ると、「医療への患者の参加」ということでは、「事業所運営委員会」をはじめ様々な場面で、病院や診療所、介護事業所の運営について直接意見が言える仕組みがある。「臨床研修医の支部担当制」で研修医が地域住民の皆さんと触れ合うなど、普通の病院では考えられないことである。新型コロナウイルスのワクチン接種では、交通手段を持っていない近所の方と一緒に連れ送るなんてことが、当たり前のようにされている。医療生協では当たり前のことが、世の中では当たり前ではないのだ。「無料低額診療」や、「なんでも相談」などもそうであるかもしれない。

よく「医療生協のメリットはなんですか？」と言われるが、前述したように「出資・利用し、参加する」ことこそが、メリットなのである。メリットとは、「価値」「長所」「美点」であり、単に「利益がある」ということではない。自立した個人として、「参加」して初めて得られるものなのである。利益ばかりが追及される時代に、「医療生協らしさ」とはなんだろうか？と考えてほしい。

(H・W)

総合診療科は

私たちが担当します

総合診療科 部長

一瀬 直日



指導医と専攻医で一丸となつて総合診療を提供していきます。かかりつけ医からは紹介状を書いてもらっていたら、たとえスムーズに診察できます。いつでもご相談ください。

総合診療科 医長

佐藤 航



総合診療科発足時は4名でのスタートでした。外来枠も少なく紹介患者の受け入れが充分にできておりませんでした。2023年度から大幅に人数が増え、当院の中でも勢いのある科になっております。経験豊富なスタッフが揃っておりますので、いつでも気軽に紹介ください。

横田 医師



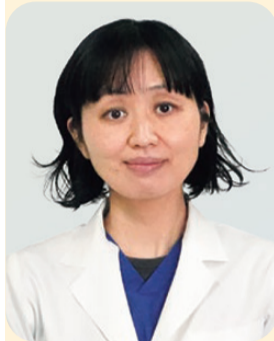
吉田 医師



清水 医師



大谷 医師



植木 医師



岡野 医師



小林 医師



日野 医師



（1面のつづき）

総合診療科のめざすところ

総合診療科のめざすところは、患者さんの特定臓器に着目するのではなく、社会的背景も含めた問題に向き合ったそれぞれの患者さんに合わせた診療です。

そのために今後とも、チーム医療、入院から在宅までの医療・生活支援を行い、医療関係者の皆様と連携をすることで「誰一人取り残さない」という協同組合の理念に基づいた医療を守り続けていきます。

受診には予約が必要です。外来診療予定は8面をご覧ください。

総合診療科のホームページはこちらから



コープケアプラン倉田

介護事業所紹介

ケアプラン倉田には介護支援専門員（ケアマネジャー）が6人います。

「在宅で生活する」と言っても利用者さん一人一人望む暮らしがあり、大切にしていることも異なります。その方の望む生活を続けられるように丁寧にお話を伺い、多くのサービスや地域資源の中からその方に最も良いと思われるケアプランを作成することが私たちのメインです。またケアプラン作成だけに留まらず、各種サービスや地域資源を繋ぐネットワークづくりや、ご自身で声を上げることで困難な方の代弁者としての役割も意識して活動するよう心がけています。



1人で抱え込まないようチームで解決

物価高騰や年金、生活保護の引き下げなど高齢者を取り巻く環境は年々厳しくなっています。私たちはどんな困難な事例でも一人で抱え込まないようチームで解決の糸口を見つけています。

班会や医療生協の活動に参加されているところから関わり

介護事業部 インスタグラム



@OHC_KAIGO

ケアプラン倉田 管理者 前原啓二

みんなで作る みんなの事業所

（意見・要望）

●受付を機械ですが、プリンターから出る用紙が白色で分かりにくい。すべての用紙が同じ色で分かりにくい。色を変えて欲しい。

↓ご指摘いただいた件は、当院でも問題としており検討を重ねていました。

基本カードと処方箋が同じサイズ・同じ白色のため分かりにくくなっています。混乱を避けるため、会計時に基本カードを入れる専用ファイルを発注中です。ファイルが届き次第、運用を開始いたします。

なお、用紙の色を変えることも検討いたしました。色用紙になるとコストがかかります。物価高騰でもあり、再利用できるファイルを選択いたしました。

（外来医療委員会）



※2023年4・5月にお寄せいただいたご意見をもとに掲載しています。

健診をもっと身近に!

ワンコイン健診

ワンコイン健診とは

- ・糖代謝検査（血糖値、HbA1c）
- ・脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
- ・貧血検査（赤血球、白血球、ヘマトクリット、血小板）
- ・歯科健診

右記の検査を各500円で受けることができます。

おすすめ POINT

・「糖代謝検査」「脂質検査」健診で「C判定」の経過観察となった方は病気を予防するチャンスです。生活改善を行い、健診で再度チェックしてみましよう。

・「貧血検査」疲れやすい、息切れ、めまいなどは貧血でよく見られる症状です。特に最近では若い女性で知らないうちに貧血になっている方も多くいるようです。思い当たるようなら健診で確認しましょう。

「歯科健診」

歯医者で定期的にお口の状態をチェックすることで、歯の健康状態を維持することができます。普段、歯医者にかか



ていない方はこの機会に検査してみてください。

9〜12月末は無料チケットを配布

生協強化月間の9〜12月までの期間に、岡山医療生協に新規加入した方とその紹介者には、ワンコイン健診を無料で受けられるチケットをプレゼントします。ぜひこの機会に組合員に加入や紹介をして、健康づくりをしていきましょう。

期間：2024年3月末まで
料金：各500円（税込）
お申し込みは岡山医療生協の健診実施事業所へ



岡山医療生協健診センターホームページ

手洗いは「20秒以上」

手には目に見えない細菌やウイルスが付着しています。

これらが口や鼻、目などの粘膜に触れると、感染症にかかる可能性があります。手洗いは、これらの細菌やウイルスを洗い流すことで、感染症のリスクを減らすことができます。特に、外出先から帰ったときや、食事前後、トイレ後などは、念入りに手洗いをしましょう。

手洗いは、水と石鹸を使って、指先や爪の間、手のひらや甲などをこすり合わせるようにして行います。最低でも

20秒以上は手洗いをすることが推奨されています。

手洗いは、自分の健康だけでなく、周りの人の健康にも貢献することです。毎日のくらしに「手洗い習慣」、感染症から身を守りましょう。

感染制御部 師長 中村賀憲



新型コロナウイルスワクチン接種対応一覧と受診について

医療生協では新型コロナウイルスワクチン接種を再開しております。順次接種券が発送され、接種券が届いた方から予約を受付しております。

【対象者】

- 初回接種（1、2回目）を完了した65歳以上の方
- 初回接種（1、2回目）を完了した12歳以上65歳未満で基礎疾患をお持ちの重症化リスクがある方

事業所によって対応可能な年齢が異なりますのでよくご確認ください。

院 所 名	予約電話番号	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	Tel.086-899-8112 月～金9:00～16:30 コムコム会館予約窓口 平日9:00～12:00	【接種日】 8/6(日)9:00～10:30に実施 【備考】 中学生以下の方はワクチン接種時に保護者の同伴をお願いします
岡山中央病院	Tel.086-276-3711 月～金14:00～16:00	8月は実施しておりません。 9月に再開予定です。
コープ西大寺診療所	Tel.086-944-0088 月～金14:00～16:00	【接種日】 8/2(水)、8/9(水) 14:00～15:30に実施 【備考】 16歳以上の方
コープみんなの診療所	Tel.086-278-8522 月～金14:00～16:00	【接種日】 木曜日13:30～15:00に実施 【備考】 16歳以上の方
せいぎょう玉野診療所	玉野市コロナワクチンコールセンター Tel.0863-33-1820 8:30～17:15(土日祝除く) または岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム	【接種日】 接種日・時間は予約時にご相談ください。

～発熱や風邪症状がある方の受診について～

発熱や風邪症状がある方は、来院される前にお電話にてご相談ください。各病院・診療所の電話番号は8面に掲載されています。

8月の法律相談・生活相談の予定

※新型コロナの感染の状況により中止することがあります。

岡山協立病院：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで Tel.086-272-2121 内線5115	
◆法律相談	8月17日(木) 18時～ 担当：岡山合同法律事務所 石田 正也・則武 透・清水 加奈子
◆生活相談	氏平三穂子県議：8月28日(月) 18時～ 林 潤 市議：8月10日(木)・24日(木) 18時～ ケースワーカー夜間相談：毎週火曜日 17時半～19時
◆何でも相談	8月は中止です。 担当：岡山生活と健康を守る会連合会 大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子
コープみんなの診療所	Tel.086-278-8522 (受付時間13時～17時)
◆生活相談	林 潤 市議 (随時・予約制)
子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110	

食材支援ご協力のお願い

コロナ禍が始まって以来、おかやま医系学生サポーターセンターではバイトなどがなくなり生活に苦しむ医系学生が



必要な食材や日用品を選ぶ学生たち

のために食材支援を開催してきました。2021年2月に始まったこの取り組みは今年までに20回以上行われ、医学生、歯学生、看護学生などを合わせて約500名の学生さんがサポーターセンターを訪れています。

食材を受け取った学生さんからは「支えていただいていると感じた」「勉強を頑張らないといけません」と思い、勉強に対するモチベーションが上がった。「大学生へのサポート

に感謝しました」「自分も世の中のために善意の心で人の役にたてる人になりたい」といった嬉しい声をたくさんいただいています。

岡山県民主医療機関連合会 吉田幸奈
ご協力いただける方がおられましたら健康まちづくりセンターまでご連絡ください。
Tel.086-271-7880

研修医・医学生コーナー

65

8月支部行事のお知らせ 8月15日~9月30日

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。
(Tel.086-271-7880) *都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日 時	内 容	場 所
中 区	旭 東	毎月第4木曜日 10時	ふれあいサロン	コムコム別館
	富 山	毎月第2火曜日 10時	コーラス	富山コミュニティ
		毎週月曜日 9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	平 井	毎月第2・4水曜日 13時	フィットネスコムコム (旭東、三軒、富山、宇野支部組合員限定)	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第2・4土曜日 13時	卓球	平井排水センター
	操 南	毎月第3金曜日 13時30分	けんこう講座	はみんぐホール(倉田産科2階)
		第1月曜日 13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田産科2階)
	操南・堀明	毎月第3水曜日 9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田産科2階)
		毎朝 6時30分	ラジオ体操・スクワットはげれ体操	旭操コミュニティハウス
	旭 操	毎月第2月曜日 13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティハウス
		毎月第1・3土曜日 9時30分	操山ウォーキング	ハローズ円山店集合
	財 田	毎月第4金曜日 10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所
毎月第1月曜日 10時		脳いきいき教室	東公民館乙多見分館	
上 道	毎月第1・3水曜日 9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス	
	奇数月第3木曜日 10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス	
高 島	8月20日(日) 11時	平和紙芝居(キリスト教会ミサ終了後)	岡山東キリスト教会(雄町)	
	毎月第1月曜日 10時	脳いきいき教室	東公民館乙多見分館	
赤磐市	毎月第1・3水曜日 9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス	
	奇数月第3木曜日 10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス	
南 区	山 陽	毎週木・金曜日 13時30分	百歳体操	ついで七川(たまりば)
	福 南	毎週水曜日 10時	太極拳	虹の家(たまりば)
福 浜	毎月第1・3金曜日 10時	ダンベル体操	虹の家(たまりば)	
	毎月第3月曜日 10時	青空健康チェック(雨天中止)	マルナカ福富店	
東 区	西大寺	毎月第2日曜日 9時	フィットネスコスモス (南区組合員限定)	コープデイサービス 福浜 ※要予約
	芥子山	8月16日(水) 13時30分	介護保険講座	西大寺コミュニティハウス
可 知	第1・2・3・5月曜日 13時30分	保健体操	益野公会堂	
	第2・3・4・5金曜日 13時30分	健康体操	益野公会堂	
玉 野	西大寺南	9月28日(木) 13時	青空健康チェック	ハローズ西大寺店
	毎週水曜日 13時	サロンつづやき	玉原大池集会所	
常 山	毎月第2水曜日 9時30分	サロンあさがお	日比市民センター	
	毎月第2水曜日 9時30分	健康体操	荘内市民センター	
備前市	牛 窓	毎月第2・4月曜日 13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)
	長 船	毎月第1土曜日 13時30分	ひなせサロン	川向会館
北 区	北	毎月第2土曜日 10時	サロン虹のひろば	虹のひろば(たまりば)
	毎月第4土曜日 11時	サロンふぎのとう	三軒屋ふれあい会館	
西	毎月第2火曜日 10時	はっぴい倶楽部(お出かけ)	随時お問い合わせください	
	毎月第3火曜日 10時	サロンひばりの家	コムコム駅西館	
つ だ か	毎月第3月曜日 10時	サロン マスカット	津高防除	
	毎月第1火曜日 9時30分	ウォーキング	御津公民館	
み つ	毎月第4火曜日 9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場	
	毎月第2土曜日 13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階	
大 野 辻	8月17日(木) 14時	TVゲームで健康づくり	コープ大野辻2階	
	8月21日(月) 14時	肩こり解消のエクササイズとストレッチ	(元 大野辻クリニック)	
	9月8日(金) 14時	フレイル予防体操とストレッチ		
モ デ ル 班 会	9月22日(金) 14時	フレイル予防体操とストレッチ		

支部企画行事

くらしの学校 みつ支部

開校式で「社会保障について」を学びました



ボランティア学校 旭操支部

専門職から車いすからの移乗の仕方を教わりました



AED講習会 福南支部

いざという時のためにAEDの使い方や心臓マッサージを習いました



あおぞら健康チェック 芥子山支部

血圧や足指力、握力などチェック。その結果を研修医や看護師から直接話を聞くことができました



記念行事 つだか支部

支部結成から満20周年を祝い、記念行事を開催しました。作品展やリハビリ職員による肩こり体操、バザーで盛り上がりました



今回は新規事業のプロジェクトメンバーが実際に運動プログラムやモデル班会に参加して感じたことを報告しました。

リハビリの専門職の方から個別で健康維持のために無理のない運動のやりかたを教わりました。今まで運動するの痛みが出ることもありましたが、動かし方を提案してもらい、実際にやってみると運動しても痛みが出なくなりました。

運動できることも大事ですが、参加している方と仲良くなりたい。

大野辻で健康づくりに参加しましょう

健康づくりセンター大野辻

先月事業所名を、「岡山医療生協 健康づくり大野辻」とお知らせしましたが、「岡山医療生協 健康づくりセンター大野辻」となります。訂正してお詫言申し上げます。

みんなでしようやあ あんたらもせられえ

楽しく役にたつ班会

班会とは

『何でもいい』
『やりたいことを楽しく』
みんなでやる!
それでいい!

- 仲間が3人以上の組合員さんが集まれば班を作ることができます
- 班会年間計画をつくってみましょう
- 6・9・2月は血圧や尿検査(糖や潜血など)をして健康チェックしましょう

班についてのお問い合わせは健康まちづくりセンターまで
(Tel.086-271-7880)



フラワーアレンジメント



健康チェック



病気について学習

子育て応援行事のお知らせ

●あったか食堂プラザ旭東 (福祉交流プラザ旭東共催)

会場: 福祉交流プラザ旭東
時間: 11時30分~12時30分
♥8月はお休みです
♥9月16日(土)

参加費300円 (18歳以下無料)
先着50名まで
※担当: 井上・願念・篠岡
※申し込み先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

新型コロナウイルス感染状況により予告無く変更休止する場合があります。参加にあたっては必ずご確認ください。

理事会だより

6月度定例理事会が、6月24日に開かれました。

決定事項

1. 7月・8月の組合員活動
2. くらたタウン見える化プロジェクト
3. 岡山協立病院 大学教室寄付金について
4. 放射線情報管理システム保守契約
5. 協立病院EBUS(超音波気管支鏡)の購入
6. フラットパネル(CALNEO)システム保守契約
7. 情報システム規則変更
8. 技能実習生受け入れの準備

報告事項

1. 5月度の経営
事業収益: 6億7,096万円
事業費用: 6億8,632万円
経常利益: 1,160万円の赤字

協議事項

1. 北区エリア新規事業計画
2. リニューアル土地交渉進捗状況



岡山医療生協の公式You Tubeには班会にも活用できる動画がたくさんあります

- ・あいうべ体操・健診について
- ・食事のポイント・平和について
- ・キッズチャレンジクッキング
- ・70周年記念ムービー など

こちらのQRコードからぜひ視聴ください。

●虹のカフェ(認知症カフェ)

会場: 岡山医療生協コムコム会館3階
開催日: 毎月第2土曜日
時間: 13時30分~15時

担当: 井上・願念・篠岡・吉田

ボランティアさん募集中!

毎月第2土曜日に
※歌・楽器演奏・踊り・手話・漫才など日頃の練習成果をご披露していただく。
※お声掛け、おしゃべり。みなさんと一緒に楽しむ。ボランティアさんを募集しています。お気軽にご連絡ください。

※申し込み先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

新型コロナウイルス感染状況により予告無く変更休止する場合があります。参加にあたっては必ずご確認ください。

3年ぶりの開催 支部代表者研修交流会

7月14日(金)に3年ぶりとなる支部代表者研修交流会を開催しました。

交流会には支部長、運営委員、理事、職員など計86名が参加しました。田中健康まちづくりセンター長より「組合員の参加のあり方について」のお話、提携店のフレアス在宅マッサージによる「歩行姿勢評価」についての説明がありました。

また、山陽支部のたまり場活動の紹介、北区エリア新規事業経過報告などがありました。

グループワークでは、支部活動や担い手について15グループに分かれて交流しました。各支部の活動や、うまくいったことなどの実体験を交流し、これからの医療生協活動への参加につなげていくためにどういったことができるか、各グループ活発に意見を出し合いました。

各グループの感想では「他の支部の活動を聞くことができて楽しかった」「元気が出た」など前向きな感想が寄せられました。今後全体で集まり、話をするところができる機会を作っていきたいと思っております。



人とのつながりの大切さや、熱い思いを感じます。また、みなさんから、「毎年ありがとう」「助かるなあ」と感謝の言葉をかけていただけたことも一緒に平和行進に参加していることが実感でき、大きな励みになっています。私たちにと

休憩接待は毎年支部のみんながアイディアを出し合い、工夫を凝らしています。キンキンに冷やしたおしほりの準備、自家製の梅シロップやレモンジュース、できたばかりのトマトの提供など、行進に参加されている方々に少しでも喜んでいただきたいと思います。みんなの力でみんなの思いを繋いでいくこと、次の世代にも繋げて

2023年平和行進を ふりかえって

～西市公園
休憩接待を通して～

平和行進には様々な方々が様々なたちで携わり思いを届けています。今回は休憩接待に取り組む南区芳田支部の感想です。

芳田支部は現在、長い方で18年間、西市公園での休憩接待に携わっています。「継続は力なり」と言う通り、行進に参加される方は毎年変わりますが、平和に対する思いは変わらず、みんながひとつの行動を実践する姿勢には、人と



つて、様々な理由で行進に参加することが難しくなった現在でも、「平和への思い」を託すことができる活動のひとつです。



いくこと、私たち芳田支部はこれからも平和行進に参加し続けます。



こんな制度があつたんだ! 20「自分らしく暮らす」ための支援サービス

日常生活自立支援 事業について

判断能力が低下し、福祉サービスの利用や日常的な金銭管理を行うことに不安のある方に対して、生活支援員を派遣し、安心して生活できるように支援するサービスが日常生活自立支援事業です。社会福祉協議会と利用者が契約を結んだ上で支援が始まります。

◎対象者

- ①自分で金銭の支払いや重要な書類の保管が困難な状態であるが、契約内容について理解し、自分の意思で利用申し込みを決めることができる方が対象です。
- ②療育手帳や精神障害者保健福祉手帳の所有、認知症の診断の有無は関係ありません。
- ③入院時でも利用できます。

◎事業内容

- ①福祉サービスの利用援助
- ・福祉サービスについての情報提供や助言
- ・福祉サービスを利用するときの手続き
- ・福祉サービスについての苦情を解決するための手続き

- ②日常的な金銭管理サービス
- ・福祉サービスの利用料を支払う手続き
- ・年金や福祉手当の受領に必要な手続き
- ・医療費を支払う手続き
- ・税金や社会保険料、公共料金等を支払う手続き
- ・預貯金の出し入れや解約などの手続き

- ③書類の預かりサービス
- 〔預かることができるもの〕
- ・預貯金通帳
- ・証書（年金証書、権利証、契約書、保険証書）
- ・実印、銀行印など
- ・実施主体が適当と認めた書類（有価証券、骨董品、宝飾品など対象）
- （除外の項目もあります）
- ※入院や入所の際に、保証人となる権限はありません。



◎利用料

事業内容の①②の項目は、1時間まで1100円です。その後30分毎に550円の追加となります。③の項目は年間5000円です。

※①②の項目については、生活支援員の交通費が別途かかります。

※①②の項目については、生活保護受給中の方は無料です。

◎利用の流れ

- ①社会福祉協議会へ連絡
- 本人や家族から申し込みます。また、行政の窓口、地域包括支援センター、民生委員、介護支援専門員や在宅福祉サービス事業者などを通じての問い合わせも可能です。
- ②相談・打ち合わせ
- 生活支援員が自宅や施設、病院などを訪問し、相談対応します。
- ③契約書、支援計画の作成
- 利用者と一緒に支援計画を作成し、契約内容・支援計画を提案します。
- ④契約
- 利用者と社会福祉協議会とで利用契約を結びます。
- ⑤サービスの開始
- 支援計画にそって、生活支援員がサービスを提供します。

◎お問い合わせ先

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会
Tel: 086-225-4051
月曜日～金曜日の8時30分～17時15分まで
※祝日・年末年始を除きます。

★この記事に関するお問い合わせ先
健康まちづくりセンター
Tel: 086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.226

(岡山協立病院 栄養科)

和風ポテトサラダ

〈材料2人分〉

- じゃが芋……小2個 (250g)
- 青じそ……………5枚
- みょうが……………2個
- きゅうり……………1/2本
- マヨネーズ……大さじ3
- 酢……………小さじ1
- 塩……………0.2g
- こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①じゃが芋は、よく洗って皮付きのまま1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で5~7分程加熱する。皮をむいてボールに入れフォークであらく潰し、そのまま冷ます。
- ②青じそは1mm幅の細切りにする。みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
- ③きゅうりは1mm幅の輪切りにし、塩をふって塩もみする。少し時間をおいて、水気を絞っておく。
- ④①にAを加えて混ぜ、②と③を加える。

[1人分205kcal 塩分0.5g]

栄養ポイント

薬味や酸味・香辛料を使って味にメリハリをつけると減塩につながります。
みょうがには、消化促進・血流改善・免疫力向上・眠気覚ましなどの作用があります。しそには、強い防腐・殺菌効果があり、暑い夏にはぴったりの食材です。



わが家は、とても田舎なので、この時期ムカデが出没します。毎年なんとか刺されないうつ、ひたすら願っています。

岡山市東区 山崎美恵子

先日、浴室に入ってドアを閉めたら目の前に、私の苦手な手のひらサイズのクモが…



岡山市北区 根岸温子

虹のなかま



応募QRコード

★投稿募集中!
意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌川柳など、「テーマ」私の楽しみ」他

慌てて浴室を飛び出した。でもね…私より先に猛ダッシュで逃げたのはネコのくー君! 「くーくん私を追い越すの?」

岡山市東区 幸

暑かったり湿度が高かったりの天候で、体調管理も難しいです。しっかりと体調を維持できるように、日々ストレッチに励んでいるこの頃です。

岡山市中区 川邊芳樹

岡山医療生協第100期、ボランティア学校に参加しようと思っっています。健康やボランティアに興味があって、人様のお役に立ち、かつ自分自身も勉強になるなら、こんな有効な時間の使い方はないと、今から張り切っています。

岡山市中区 河面奈津子



岡山市東区 S・O

「健康と生活」が届くと一番にクロスワードを開いて頑張っています。脳を働かせて、認知症予防もやっています。

玉野市 福山幸子



岡山市東区 木口麗風

「コロナも増えたり減ったり、昨日、自己管理で免疫力を高めるしかないね。」

岡山市南区 新谷建紀

私の楽しみ

3年前から息子たちが、スポーツのソフトボールをしています。練習をがんばっている姿、試合で活躍している姿を見るのが楽しみです。

岡山市中区 Y. Y.

私の楽しみは、食べざかりの子ども達にかくれて、おいしいごはんやスイーツを食べること…。

岡山市中区 大西佳子

「虹のなかま」の投稿の作品がとても楽しく元気をもらっています。「ザ・クロスワード」も楽しみです。

玉野市 池内高子

毎年、スモモの時期に大好きなスモモを買うのを楽しみにしています。赤と黄色の種類があるけれど、私は赤色の方がお気に入りです。

瀬戸内市 高祖洋子

ヨコのカギ

- 雨や風を伴うこともある、急に吹く強い風
- 洋食店の厨房責任者
- 十人十…の考え方
- 視覚に訴える…効果
- 短気は…
- 公園と鳥といえば
- ヒマラヤ山脈にある国
- 中部地方にある…市は陶磁器の生産で有名
- 三つあるサイズで最小
- 疲れた〜。ハアハア
- 日本にあるリアス式海岸の一つ、…半島
- 餅草とも呼ばれます
- 笑ったね。君の負け!
- 犬が…向きや尾は東
- めずらしい出来事
- 日本語では起重機です

ザクロスワード

出題 ● モロズミ勝

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

答 A B C D E F

【問題】

A~Fを並べてできる言葉は?

- タテのカギ
- 原子番号1の元素
 - 大航海時代の有名人の一人です
 - 漢字に…を振る
 - 一国の政府がある街
 - 空気が…カーテン
 - 夏休みに帰りますか?
 - 自動販売機のことです
 - 重要な…ポイント
 - 松明って読みにくい
 - 式典や儀式のことです
 - この日に参詣すると特にご利益があります
 - 介、…拓
 - 香りマツタケ、味…
 - …、暗鬼を生ず
 - キャンディーズといえば、…ちゃん、スーちゃん、ミキちゃん
 - …のある日本酒

＜応募方法＞ 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-1-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは8月末日(消印有効)

お友達が医療生協のボランティアを楽しみながら、とても忙しくしています。少し感化されました。

玉野市 近藤謙介

川柳

「リンゴの唄」を厭ふ父なり
敗戦忌

岡山市北区 葛原幸恵

俳句

二十四歳 戦死と墓石 蝉時雨

岡山市北区 今岡由紀子

チャットさん 今日からあなたが我が師です

岡山市中区 杉本良治

短歌

少女らの 白き制服 広島忌

岡山市北区 川合美登里

初夏の 北アルプスに二輪草 揺らぎて破顔 一笑なれや

岡山市北区 関 伸子

打ち水に 日なたのほひ なまぬるき 岩苔ふくら 生氣あふるる

瀬戸内市 山田真加 祈



岡山市中区 原田邦子

8月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。
救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙
岡山協立病院

総合病院 岡山協立病院 Tel(代) 086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

岡山東中央病院 Tel 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

	月	火	水	木	金	土	
内科 ●慢性の病気の方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	午前 初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	
	午前 9:00~11:00 【予約制】	板野 浪尾(減)	杉村 角南 浪尾(減)	橋本(彰) 宇佐神 (2・9・16・30日) 高橋(淳) 桜井	担当医 板野 角南 石井 杉村 吉崎 (3・17日)	桜井 板野 中桐 浪尾(減) 担当医 高橋(淳) (4・25日)	担当医
	午後 【予約制】	中桐 浪尾(減) 14:00~16:00	角南 浪尾(減) 14:00~16:00 桜井	橋本(彰) 13:30~16:00	桜井 石井 14:00~16:00	高橋(淳) 浪尾(減) 14:00~16:00 (25日)	
	夜間 予約外の受付は 18:30まで		板野 担当医 (8・15・22・29日)	橋本(彰) 角南 杉村		宇佐神 (4・18日) 担当医 (25日)	
総合診療科	午前		清水 佐藤 (1・8・22・29日)		一瀬 (3・17・24・31日)	横田(啓)	
	午後 【予約制】				佐藤 14:00~16:00 禁煙外来 15:00~15:30		
神経内科 【予約制】	午後					担当医	
外科	午前	鳴坂 (7・14・28日) 木村(圭) (14・21・28日)	浪尾(博) (1・15・29日)	馬淵 森	伊藤(忠) 今井	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (4・25日)	8月休診
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	担当医 木村(摩) (14・21・28日)	木村(摩) (1・15・22・29日)		木村(摩) (10・17・24・31日) 担当医	木村(摩) (18・25日)	
	夜間			担当医 (2・9・16・30日)			
整形外科	午前	中野	中野 担当医		中野	加川	
脳神経外科 【予約制】	午前		近間 (8・29日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (2・16・30日)			
疼痛治療科 ペインクリニック 緩和ケア 【予約制】	午後 13:00~15:00	武田			武田		
	午後 14:00~16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	福田(展) 武田	竹谷	
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830	午前	川口	山崎	山崎 (2・9・16・30日)	川口	川口	
	午後 予防接種・乳児健診		山崎			川口	
	午後・診察 15:30~16:30受付	山崎	山崎			川口	
婦人科	午前	平井 7日受付は10:15まで (14・21・28日)		平井	平井 (10・17・24・31日)	平井 (12・26日)	
泌尿器科	午前	二ノ宮 (14・21・28日)	二ノ宮 (1・15・22・29日)	二ノ宮 (2・16・23・30日)	二ノ宮	二ノ宮 (19日)	
	夜間				二ノ宮 (4・25日)		
眼科	午前	担当医 (14・21・28日)	担当医 (1・15・22・29日)	担当医 (2・16・23・30日)	担当医 (3・10・24・31日)	担当医	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前					担当医	
心療科 【予約制】	午後 14:30~16:00		担当医 (1・8・22・29日)		担当医		
	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		8日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	2日 ストーマ外来 相賀・中下		18日 がん療育外来 山内・松本	
歯科 【予約制】 直通電話 086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤 (7・14・28日) 斉藤	栗田 9:00~10:00 伊藤 (1・8・15・29日)	伊藤 栗田	伊藤 斉藤	栗田 斉藤	
	午後 13:30~16:00	斉藤 栗田	伊藤 (1・8・15・29日) 斉藤 11:00~14:00	伊藤 斉藤	伊藤 栗田 11:00~14:00	栗田 斉藤	
	夜間 16:00~18:30	月曜夜間休診	斉藤			伊藤 栗田	

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来)	大野 (初診外来)	眞鍋 (5・19日)
	夜間			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋)(予約)			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿) (1・8・15・29日)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 初診受付は14時半まで (3・10・24・31日)		

コープ西大寺診療所 Tel 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

内科	午前 9:00~12:00	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	西野 吉崎 禁煙外来(予約)	吉崎 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (西野)(予約)	西野 浪尾(減) (予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	西野 (5・19日) 光野 (26日)
	午後				浪尾(減)		
	夜間	西野 禁煙外来(予約)		西野 禁煙外来(予約)			

コープみんなの診療所 Tel 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

内科	午前 9:00~12:00	門田 多賀	多賀 (1・8・15・22日) 担当医 (29日)	今井	浪尾(博)	門田 多賀	多賀 (5・26日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			多賀 (2・9・16・23日)			

せいきょう玉野診療所 Tel 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	光野 (3・17・31日) 谷口 (10・24日)	谷口	担当医 (5・26日) 杉村 (19日)
	午後 15:00~19:00	谷口	谷口 15:00~17:00	谷口		谷口	

コープ倉田歯科 Tel 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉富 濱田 (7・21・28日)	中田 坂口 (1・22・29日)	斉藤 中田	中田 坂口 (17日) (3・10・24・31日)	坂口	中田 坂口 (5・19・26日)
	午後 13:30~16:00	吉富 濱田 (7・21・28日)	中田 坂口 (1・22・29日)		中田 坂口 (17日) (3・10・24・31日)	坂口	坂口 (5・19・26日)

	午前	午後	夜間
岡山協立病院	8:00~11:00(予約外) *診療開始9:00	予約制	16:30~18:30 *診療開始17:00
岡山東中央病院	7:30~12:00 *診療開始9:00	整形外科13:30~15:00 *初診は14:00まで	内科16:30~19:00 *診療開始17:00
コープ西大寺診療所	8:30~12:00 *診療開始9:00	予約制	16:30~19:00 *診療開始17:00
コープみんなの診療所	8:30~11:30(予約外のみ) *診療開始9:00	13:30~14:30(予約外のみ)	16:30~18:30(予約外のみ) *診療開始17:00
せいきょう玉野診療所	8:00~12:30 *診療開始8:30	14:40~19:00	*診療開始15:00

岡山医療生協健診センター(岡山協立病院内)
各種健診、職場健診などのご相談は Tel 0570-007845

なんでも相談窓口 Tel 086-271-0976

地域なんでも相談窓口 Tel 086-271-7880

訪問看護ステーション さくらんぼ Tel 086-271-5599

ケアプラン協立・介護の窓口 Tel 086-901-0228

在宅福祉総合センター倉田
〒703-8265 岡山市中区倉田668-1

ヘルパーステーション レインボー Tel 086-200-1720

コープケアプラン 倉田 Tel 086-200-1729

受付時間 月~土 8:30~17:00

デイサービスセンター くらた Tel 086-276-7081

グループホーム 福浜 Tel 086-264-1077
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

外来駐車場(協立)

●外来受診の方は4時間まで無料。お見舞いの方は2時間まで無料(総合受付にお声かけ下さい)
●入院時は、お車で来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

面会に関するお願い(協立・東中央)

新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、禁止とさせていただきます。