

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 10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 61,500人
●出資金19億1,980万円
●1人平均出資金 31,216円
(2023年9月25日現在)



倉田歯科の齋藤歯科衛生士による「お口のケア」をメイン学習に

2023年度の岡山医療生協の生協強化月間は『岡山医療生協の事業と活動の魅力伝える月間』です。「集まる」ことを重視し、班会を中心にフレイル予防や健康づくりをすすめます。組合員・職員がアイデアを出し合い、誰もが参加できる楽しい企画を地域や事業所で開催します。それらを通して新たな仲間づくりをすすめます。

10月～11月 集まろう 話そう つながろう 岡山医療生協の事業と活動の魅力伝える月間

新しい班に密着

今回は、7月に新しく結成

した操南支部のげんき会班会へ参加してきました。場所は、東中央病院の組合員ルームです。全員で健康チェック、講師によるお話、今後の予定の相談など盛りだくさんの内容でした。

以前、班会経験のあった組合員さんたち2人が「また、班会したいネ」と、話し合っていました。この春、再び話になり、運営委員の近藤さんにも相談して、新しい班をつ



近藤班長

今日は3回目の班会です。班長を引き受けた近藤さんが周りの人に声をかけ、9人の参加となりました。ほとんどの方が、これまでに支部の企画行事には参加してきましたが班会は未経験です。「医療生協と協立病院や東中央病院との関係は?」「出資金って?」など今まで疑問に思っていたことも飛び交います。お互い初めての顔の人も、班会を重ねるごとに友だちになっていくこれからが楽しみです。

編集委員会 川崎順子

班ってな～に?

班とは、あなたの「やってみたいこと」が「カタチにできる」小さな集まりです。家族でも、友だちでも、ご近所同士でも、岡山医療生協の組合員さんが3人以上集まれば、「班」と呼ばれるグループができます。「班」でいろんなことを楽しみましょう。

健診は受けましたか?

インターネットからの申し込みはこちら



この季節

私は、大学紛争もほぼ落ち着いた1970年台後半に大学の生協運動に参加しました。当時は高度成長で物価高や食の安全、環境、平和などが問題化するなか、消費者の声を代表して「平和とよりよい生活のために」先進的に取り組む生協が支持され、地域の生協では若き婦人リーダーを中心に組合員活動が広がっていました。78年に一般消費

税新設が打ち出された際には、生協など消費者団体が先頭に立って反対する国民大運動が展開され、導入を阻止したことなどが思い出されます。それから半世紀近く、先輩方の努力で生協は飛躍的に発展してきました。岡山医療生協は昨年70周年を迎え、組合員は約6万2千人と成長し、地域社会からも認知される存在となりました。しかし、最近では新たな組合員加入に苦慮し組合員の平均年齢は65歳を超え、班会など組合員活動への参加も徐々に減っています。くらしや社会の変化をふまえて組合員参加や組織のあり方の未来を描き、しくみや制度を再設計することが必要となっているようです。

岡山医療生協は2030ビジョン「誰もが健康で居心地よくくらすまちづくりへのチャレンジ」を掲げています。これからも生協が組合員そして地域社会の要望に応えられるように、ともに生協運動に参加していきたいと思

(K・J)

「生協10の基本ケア」

利用者の「ふつうの生活」を取り戻す生協の介護

私たちは、誰しもがもつ「自分らしい『ふつうの生活』を送り続けたい」という思いに寄り添うことが大切だと考え、「尊厳を護る」「自立を支援する」「在宅でのくらしを支援する」ことを大切にしています。「生協10の基本ケア」は、生協の介護の実践で培われた「ふつうの生活」を支援するために大切な10の取り組みをまとめたものです。

イレに行く、座って食事をすすめる、お風呂に入る、外出する等の毎日の自分らしいあたりまえの生活につながります。脳に刺激が働き、意識もハッキリします。



で、誰かと一緒に食べる機会を増やすし、冷たいものは冷たく、あたたかいものはあたたかく食べると、食欲も楽しさが増します。

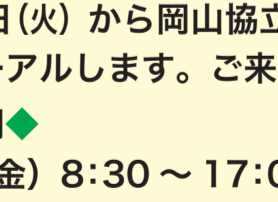
湯船にゆったりつかる習慣は、気持ちをしラックスさせ、血流が向上し免疫力が高まり、介護予防にもつながります。



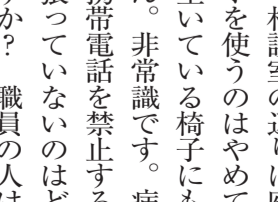
誰かと話をすることは、楽しみだけではなく、脳の活性化、顔の筋肉を使い、人とのつながりを感じ、心身の健康にいいことだらけです。



誰かと話をすることは、楽しみだけではなく、脳の活性化、顔の筋肉を使い、人とのつながりを感じ、心身の健康にいいことだらけです。



誰かと話をすることは、楽しみだけではなく、脳の活性化、顔の筋肉を使い、人とのつながりを感じ、心身の健康にいいことだらけです。



生協では介護サービスのさらなる質の向上をめざしていきます。

1. 換気をする

環境設定（室温18℃以上、湿度40%）をし、新鮮な空気を体に取り込むことで心身の向上を図ると共に、感染防止を効果的に実施できます。



2. 床に足をつけて座る（姿勢良く座る／立ち上がる）
座ることの前後の動作はト

要因にもなりま



本人の自尊心を維持し、介護者の負担軽減にもなりま



4. あたたかい食事をする
（誰かと楽しく食事をする）
高齢の一人で食事は食欲不振や偏った栄養摂取になり必要摂取カロリーが不足しがちになりま

誰かと話をすることは、楽しみだけではなく、脳の活性化、顔の筋肉を使い、人とのつながりを感じ、心身の健康にいいことだらけです。



7. 町内にお出かけをする
住み慣れた町をお出かけすることは、人と会い、社会とのつながり

機会をつくることはとても重要です。



8. 夢中になれることをする
（趣味や楽しみを見つける）
夢中になることをすると、笑顔になり、頭を使うことで脳の血流が増します。日々の暮らしの中で夢中になれることを大切にすると、心が豊かになります。



10. ターミナルケアをする
「最期の過ごし方」を考える
「残された人生を、どこでどのように過ごし、最期の時をむかえたいか」を考え、気持ちを整理する機会を持つことで自分の希望や考えを書き留めておくこと



介護事業部 渡邊佳武

30周年記念フェスティバル

コープ西大寺診療所

コープ西大寺診療所は、これまで多くの組合員の皆様や地域の方々に支えていただき30周年を迎えることができました。これを記念して、11月11日に30周年記念フェスティバルを開催します。

日時：2023年11月11日（土）午後2時～4時

場所：西大寺緑花公園 百花プラザ（多目的ホール）

岡山学芸館高等学校和太鼓部の演奏や岡山大学落語研究会の落語を計画しています。

最後には、豪華景品が当たる大抽選会もあります。

診療所の30年のあゆみを振り返り、楽しいフェスティバ

ルにしたいと思っています。ぜひ、ご参加ください。



藤岡隆司

売店リニューアルのお知らせ

10月10日(火) から岡山協立病院の売店がヤマザキショップへリニューアルします。ご来院の際はぜひご利用ください。

◆営業時間◆

平日(月～金) 8:30～17:00 土曜日 9:00～15:00

みんなで作る みんなの事業所

〔意見・要望〕

●待合で携帯電話を長時間、平気で使っている人が多い。体調が悪いのに、他人の大声や個人的な話が聞こえてくるのはとても不快です。特に耳鼻科の前や相談室の辺りに座ってスマホを使うのはやめてほしい。空いている椅子にも座れません。非常識です。病院内での携帯電話を禁止する紙を今は張っていないのはどうしてですか？ 職員の方は注意してくれませんか。

ター(TEL086-271-7880)にお問い合わせください。

コープ西大寺診療所

「待合室での通話は遠慮ください」との掲示に変更しました。今後、こうした掲示を増やすとともに、通話をされている方をお見かけた際は、職員よりお声がけをさせていただきます。

(患者サービス課長)

※今回掲載している虹の意見については、2023年6月・7月にお寄せいただいたご意見です。

オーラルフレイルチェック (検査) を開始します!

岡山協立病院 歯科

歯科医師 斉藤 裕行



岡山協立病院歯科では、10月から50歳以上の方を対象に口腔機能低下症の検査(保険診療)を開始します。『硬いものが食べにくくなった』『むせることが多くなった』『そういった症状はありませんか? 気になる症状があれば、協立歯科にご相談ください。』

○検査内容○

視診や機器を使用し、口腔衛生状態、乾燥状態、咬合力、舌口唇運動機能、舌圧、咀嚼機能、嚥下機能を検査します。

これら7項目のうち、3項目以上が基準値を満たさない場合、「口腔機能低下症」の診断(オーラルフレイル状態)となります。

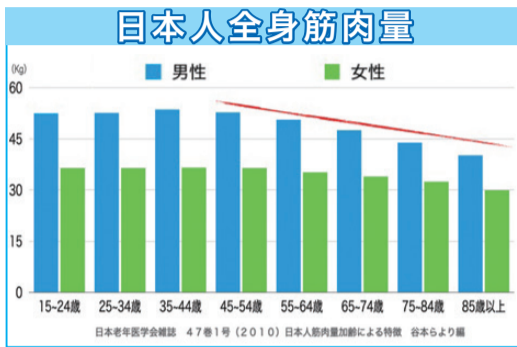
お口トラブルが 全身に与える影響

近年、「健康寿命」を延命するために要介護状態になる前のフレイル(虚弱)対策に注目が集まっています。フレイルが全身の虚弱を指すのに

対し、オーラルフレイルは口腔周りの問題に特化した概念です。

例えば、総入れ歯の方が合っていない入れ歯を使用されていたら、軟らかいものばかり食べるようになり栄養に偏りが出てきます。そうすると十分な栄養が摂れないためにフレイル(虚弱)が進行していき、いずれは要介護状態になってしまいます。

こういった些細なお口周りのトラブルがやがて全身に大きな影響を与えてしまいます。オーラルフレイルのある人はそうでない人に比べて2年以内(身体的フレイルを発生するリスクが2・4倍もあるという報告もあり、(全身の)フレイル対策としてその前段階で起きるオーラルフレイル対策が重要視されるようになってきました。



対策で 健康寿命を伸ばす

50代になると筋肉量の低下する速度が加速していきます。これは知らず知らず「フレイル」↓「要介護」の状態に近づいていることを意味します。

現在のお口周りの機能の状態を検査し、しっかりとオーラルフレイル対策をすることで「健康寿命」を延ばすように頑張ってくださいませんか?

「ピンクリボン運動」を知っていますか?

ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

はじまりは1980年代、アメリカで若くして乳がんで亡くなった女性の母親が「同じ悲劇を繰り返したくない」という切実なメッセージを込めて、残された家族とともに作ったシンボルが「ピンクリボン」です。

乳がんの死亡率減少に大きく貢献したのがマンモグラフィによる早期発見です。マンモグラフィによる早期発見です。マンモグラフィによる早期発見です。



Come work with us!

未経験の方 大歓迎!

ナースエイド募集

(看護助手)

夕方からの時間、一緒に働きませんか?
初めての方でもスタッフが丁寧にサポートするので安心です。

- 時給 1,300円~
- 寸志 (年2回) 昇給 健康診断、予防接種補助等あり
- 65歳定年 (法人規定により延長制度あり)

シフト ①17:00~21:00 (4時間) ②17:00~22:00 (5時間) 週3~5日 (勤務時間、日数はご相談下さい)

業務内容 入院患者さんの日常生活の支援、食事介助、シーツ交換、病棟の清掃・整備など

資格 不問

岡山医療生活協同組合 総合病院 岡山協立病院
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8番10号
Tel.086(272)2121 Fax.086(271)0919
お問合せ先: 看護管理室 (竹田・森川)

岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

新型コロナウイルスオミクロン株対応ワクチン (2023年秋接種開始)

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。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】10/21(土)、10/28(土) 14:00~15:30に実施予定 【備考】12歳以上の方 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	【接種日】10/18(水)より実施 水曜の午後(第2をのぞく)、第1・第3土曜の午後 【備考】18歳以上の方
コープ西大寺診療所	Tel.086-944-0088 月~金14:00~16:00	【接種日】水曜日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13:30~14:30に実施 【備考】16歳以上の方
せいきょう玉野診療所	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 【備考】12歳以上の方 玉野診療所ではインフルエンザワクチンとの同日接種はしていませんが、同日ではなく翌日であれば接種可能です

インフルエンザワクチン予約

※原則コロナワクチンとの同日接種は実施いたしません。コロナワクチンとの接種間隔は前後7日間となります(その他の予防接種間隔は各事業所へお問い合わせください)。あらかじめご了承ください。

院 所 名	予 約	対 象 者
岡山協立病院	要予約(Tel.086-272-2121) かかりつけの方は受診時にご相談ください	1歳以上(中学生までは小児科での接種となります)
岡山中央病院	不要	高校生以上
コープ西大寺診療所	不要	高校生以上
コープみんなの診療所	要予約(Tel.086-278-8522) 月~金14:00~16:00 かかりつけの方は受診時にご相談ください	高校生以上
せいきょう玉野診療所	不要	15歳以上

10月支部行事のお知らせ 10月14日～11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	時間	内容	場所
中 区	旭 東	10月17・24・31日(火)	14時	保健大学開校式(全5課)	コムコム別館
		毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン 一斉増資	コムコム別館
	富 山	毎月第2火曜日	10時	コース	富山コミュニティ
		毎週月曜日	9時30分	擦山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	三 軒	10月24日(火)	10時	岡山県警察本部新庁舎見学	現地入口前集合 ※要予約
		毎月第2・4水曜日	13時	フィットネスコムコム	コムコム会館2階 ※要予約
	平 井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	操 南	毎月第4月曜日	10時	サロン「すまいる」	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		10月23日(月)	10時	平和の学習「平和の朗読劇」	はみんぐホール(倉田歯科2階)
操南・操北	毎月1日曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田歯科2階)	
	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(倉田歯科2階)	
旭 操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スツキリはばれ体操	旭操コミュニティハウス	
	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	
財 田	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	
	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所	
上 道	毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階	
	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	
瀬 戸	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	
芥子山	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター	
	毎月第3水曜日	10時30分	ウォーキング	随時お問い合わせください	
可 知	10月24日(火)	10時	健康チェック	ウエルシア富士見町店	
	第1・2・3・5月曜日	13時30分	保健体操	益野公民会堂	
西大寺南	第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公民会堂	
	10月26日(木)	10時	エンディングノート	シルバーライフかなおか	
福 南	11月17日(金)	13時	せいから始めるやさしい介護保険制度	東睦コミュニティハウス	
	毎週第1・2・3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	タンベル体操	虹の家(たまりば)	
	10月16日(月)	10時	青空健康チェック(雨天中止)	マルナカ福富店	
芳 田	毎月第1水曜日・第2木曜日	13時30分	軽いストレッチ体操	コープデイサービス福浜	
	毎月第1・3木曜日	13時30分	楽しくみんなで歌いましょう	コープデイサービス福浜	
北 区	10月26日(木)	10時	太極拳	コープデイサービス福浜	
	11月の第3金曜日	10時	青空健康チェック(雨天中止)	リョービプラッツ泉田店(店内)	
つ だ か	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	
	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)	
み つ	毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう	三軒屋ふれあい会館	
	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	
赤磐市	毎月第3火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム駅西館	
	毎月第3月曜日	10時	サロンマスカット	マスカット(たまりば)	
玉 野	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館	
	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	
常 山	毎月第2水曜日	9時30分	グラウンドゴルフ大会	御津グラウンドゴルフ場	
	10月31日(火)	9時30分	公民館まつり	御津公民館	
瀬戸内市	11月4日(土)	9時～16時			
	11月5日(日)				
備前市	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	ついで七川(たまりば)	
	10月28日(日)	10時	いきいき交流センター文化祭 健康チェック	桜ヶ丘いきいき交流センター	
大野社モデル班	10月29日(日)	10時	サロンつばやき	玉原大地集会所	
	毎週水曜日	13時	サロンあさがお	日比市民センター	
山 陽	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター	
	毎月第2・4火曜日	9時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)	
玉 野	毎月第2・4水曜日	13時30分	牛窓文化祭 健康チェック	牛窓公民館	
	毎月第2・4木曜日	10時	ひなせサロン	川向会館	
瀬戸内市	毎月第1土曜日	13時30分	くび・肩周りをほぐしてエア	コープ大野社店2階	
	10月23日(月)	14時	コン疲れをととのえましょう	(元 大野社クリニック)	
瀬戸内市	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	

楽しい企画続々!
健康づくりセンター大野社
健康づくりセンター大野社
で身体を動かして健康づくり
をしませんか?
10月の企画は下表をご確認
ください。詳細についてはお
問い合わせください。※お申
し込み必須
みんな笑顔でお待ちしてい
ます。
お問い合わせ先
健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880



内 容	日にち	時 間	参加費
ハーモニカ教室	第1木曜日	14:00～15:00	500円
歌って若がえり教室	第4木曜日		
さよなら猫背、 目指せ美姿勢	10月6日(金)	13:30～14:30	1,000円
50代からの筋トレ	10月13日(金)	13:30～14:30	1,000円
	10月16・30日(月)	9:00～10:30	1,000円
尿もれ予防	10月11日(水)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一 般:1,500円
ヨガと瞑想の教室	10月18日(水)	13:30～14:30	1,000円
はじめてのピラティス	10月15日(水)	13:30～14:30	1,000円
腸内フローラ講座	10月13日(金)	13:30～15:00	無料
健康ゲーム講座	10月19日(木)	10:00～11:00	無料
	10月24日(火)	13:30～14:30	無料

毎月の増資に便利です
「口座引き落とし積立増資」
岡山医療生協では2020
年6月から口座引き落とし積
立増資を開始しています。現
在80人の方が利用されていま
す。
口座引き落とし積立増資
は、ご指定の金融機関から毎
月定額で決まった日に増資す
ることが出来ます。
「増資したいけど窓口まで
行くことができない」、「現金
でのやり取りが煩雑」といっ
たことも口座からの引き落とし
だとしても便利です。
積立増資についてご協力し
ていただける方はぜひご連絡
ください。
申し込み・お問い合わせ
本部 経理課
Tel.086-271-7841
健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880

「集まろう 話そう つながろう」

生協強化月間 エリア組合員集会

1948年10月1日に生協法が施行されて75年になります。生協強化月間は生協の基盤を強化する期間として全国の医療生協で取り組まれています。9月はエリア組合員集会を各地域で開催しています。(9月20日現在4カ所)

今年度は参加を通じて、医療生協の事業と活動の魅力を伝えるために「集まる」ことを重視しました。誰もが参加できる楽しい企画を地域や事業所で考えています。広く参加して医療生協の良さを直接実感し、そして一緒に活動を始めませんか。

中区南エリア
倉田歯科2階はみんぐホールにて30人の組合員と職員が集まりました。オリジナル自己紹介カードを作成し、くらすタウンの地域組合員と職員がお互いのことを知るいい機会となりました。支部同士で鼓舞し合いながら強化月間にむけてくらすタウンとして意志をひとつに頑張ろうと声が上がりました。



自己紹介カードで子どもの時の思い出や健康の秘訣に話もはずむ会場

瀬戸内エリア
組合員67人が参加し、瀬戸内市地域包括支援センターから市内の介護状況について具体的な事例紹介もあり、参加者からは、「よく分かった」との感想が出ました。瀬戸内地区のエリア方針では、「てごねっと」の拡大のために他機関とのネットワークを構築していくことや、交通問題も引き続き大きな課題として取り組んで行くことなど話しあいました。



会場では(株)明治による骨密度測定を実施

中区東エリア
三徳園研修センターで組合員46人が集まり、強化月間への取組みやエリア方針「楽しいことをしよう。そして困ったときには医療生協」と共有しました。集会企画「棒体操」では、My棒を使って体操をしました。



2日分の新聞紙をまとめてビニールテープでぐるぐる巻き、My棒を作成

東区エリア
百花プラザで80人の組合員、職員が集まり、管理栄養士の明関さんからの保健講座や、北区新規事業の新しい活動の話聞き岡山医療生協の良さを改めて感じました。11月には西大寺診療所の30周年記念フェスティバルも控えている東区エリアは生協強化月間に向け、組合員さんの気持ちを1つにする決起集会となりました。



栄養についての話を耳をかたむける参加者

理事会だより
8月度定例理事会が、8月26日に開かれました。
決定事項
1. 9月・10月の組合員活動
2. ファイルサーバー更新
3. 第78期役員推薦委員会設置
報告事項
1. 2023年7月度の経営
事業収益:7億720万円
事業費用:6億9,692万円
経常利益:2,218万円
協議事項
1. 健康づくりセンター大野社の件

子育て応援行事のお知らせ
●あつ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
♥10月21日(土)
♥11月18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に
なる場合があります。参加にあたっては必ずご確認ください。

2023年度あつたか地域づくり交流会
「たすけあい、つながる 生協×地域」
日時:11月2日(木) 13:00～15:15
会場:Zoomによるオンライン配信
主な内容
① 講演「地域共生社会を考える」(仮題)
犬丸 智則さん(支援推進官)
厚生労働省 社会・援護局 地域福祉課
地域共生社会推進室(併)生活困窮者自立支援室
② 会員生協からの事例報告
申込締切:10月20日(金) 参加費無料
集合視聴会場を設置する予定です。
詳しくはお問い合わせください。
主催:日本生協連中四国地連
お問い合わせ:健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

第36回 岡山県消費者大会
記念講演
「今の世の中のおかしなこと、憲法の視点から見たら…」
八王子法律事務所 弁護士 白神 優理子さん
日時:10月31日(火) 13:00～15:00
会場:オルガホール
参加方法:会場参加もしくはYouTubeライブ視聴
申込締切:10月20日(金) 参加費無料
申し込み先:下記URLまたはQRコードから直接お申し込み可能です。
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdUm8NPrk-GS1MDsH0vn1xj4j8nDMCo0bJUErHhYsptm23w/viewform?usp=sf_link
主催:岡山県消費者団体連絡協議会
お問い合わせ:健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

イオンスタイル健康チェック
お買いものついでに健康チェック受けませんか!
日時:10月17日(火) 10:00～12:00
会場:イオンスタイル岡山青江店 サービスカウンター前
内容:血圧・握力・血管年齢など
お問い合わせ:
健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880

10月の法律相談・生活相談の予定
※新型コロナウイルス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 10月19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:10月23日(月) 18時～
林 潤 市議:10月12日(木)・26日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談:毎週水曜日・第2火曜日 17時半～19時
10月より相談室の夜間相談が火曜日から水曜日に変更になります。また、第2火曜日はこれまで通り夜間相談を継続します
◆何でも相談 10月13日(金) 17時半～18時半
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



健康保険証なくさないで!!

「現行の健康保険証をなくさないで」 請願署名

え!? 今の保険証 正しいよね!?

健康保険証がマイナンバーカードに結びつけられ、任意であるはずのカードの取得が強制に。あんまりじゃないか! 健康保険証の廃止を中止・撤回させましょう!

2024年秋に廃止します

健康保険証なくさないで!!

トラブル続き 情報漏えいの危険はもちろん、医療機関でのシステム障害も起こり得ます。カードを紛失したり、病院窓口で資格確認ができず、医療費を全額負担させられた例もあります。

無保険者を作り出す カードを申請し、管理し、利用する——慣れてしまえば皆できる? いいえ、障害者や高齢者はどうでしょう? 申請できない人たちがいるのです。その方たちは制度から排除され、無保険状態になりかねません。

今からでも止められる 健康保険証廃止を中止・撤回することは国の責任でできること。新聞各社も社説で一致して「保険証廃止は反対」です。2024年秋に実施させない声をあげましょう。

72% JNN世論調査 2023年6月

保険証の廃止は、私たちのいのちと健康にかかわる問題 署名にご協力ください!

政府は現行の健康保険証を2024年秋に廃止し、マイナンバーカードに一本化する法案を可決成立させました。しかし、誤登録や情報漏えい、「資格無効」と表示されるなど、マイナンバーカードでの受診によるトラブルが続出し、多くの患者・国民が不安を抱えています。また、健康保険証が廃止されれば、マ

イナンバーカードを持たない人は一時的に保険診療が受けられなくなる可能性があります。そもそも保険証は家に届き、それさえ持っていれば病院に行ける安心な制度として定着しています。申請が難しい障害者や高齢者、保険証の管理を施設に頼らざるをえない施設入居者といった人たちにとって、現行の保険証の廃

止は混乱を招きかねません。拙速で強引な一本化はやめて、健康保険証を残すべきという署名に皆様ご協力ください。

事業所社保平和環境委員会
岩木勢司

お問い合わせ先
健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880

相談事例

80代女性で、脳梗塞を発症された方の事例を紹介いたします。

後日、支給された手当で、「おしめ代などに当てることができ経済的に助かりました。」

岡山医療生協 地域なんでも相談窓口
TEL: 086-271-7880
月曜日～金曜日 9時～16時まで
ホームページはこちらから

特別な障害者手当とは

皆さんは、「特別な障害者手当」というものをご存じでしょうか。

特別な障害者手当とは、20歳以上で身体または精神に重度の障害があり、在宅で常に特別な介護を要する生活をしている方に対し、支給される手当のことです。有料老人ホームやグループホームで生活されている方も対象になります。

この方は半身まひがあり、全般的に介護を受けながら生活をされていました。ご家族が身体障害者手帳の申請で、福祉事務所の窓口を訪れた際、「身体障害者手帳の対象の方であれば特別な障害者手当も対象になる可能性がある」と説明を受け、岡山協立病院に相談に来られました。

特別な障害者手当の申請のための診断書には、関節がどれくらい動くのか? 衣類の着脱、タオルを絞ること、立ち上がること、片足で立つことができるかなどの項目があります。

特別な障害者手当は、3か月に1回(2・5・8・11月)支給があります。2023年度は、1か月あたり2万7980円が支給されます。

詳しく聞いてみたいと思われる方、お気軽に地域なんでも相談窓口へご相談ください。

こんな制度があつたんだ!

21 特別な障害者手当

支給時期について

みんな集まれ! 社会へアピール!!

2023虹のアクション行動

つながろう 広げよう 平和の輪

平和をまもり、いのちとくらしをまもるために地域や職場から思いをこめたデコレーションを持ち寄り元気よくパレードをしよう!

日時: 11月18日(土) 13時30分
会場: 石山公園(集会)

集会後、柳川ロータリーまでパレードをおこないます。
※内容が都合により一部変更する場合があります。詳しくはお問い合わせください。

3年ぶりの全体開催です。あなたの思いを声にしましよう。ぜひ参加ください!

2019年度のパレードの様子
みんなでパレードに参加しましょう!

【主催】2023虹のアクション行動実行委員会
【お問い合わせ】岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター TEL 086-271-7880



QRコード

健康を保つ食事シリーズ No.228

(岡山協立病院 栄養科)

チンゲン菜のあんかけ炒め

〈材料2人分〉

- チンゲン菜……一株(125g)
しめじ……75g
人参……20g
生姜……1かけ
油……大さじ1/2
酒……大さじ1/2
鶏ガラスープの素……小さじ1/2
水……20cc
片栗粉……小さじ1/2

〈作り方〉

- ①チンゲン菜は、葉と軸に切り分ける。人参は薄めの短冊切りにする。しめじは、ほぐす。生姜は千切りにする。
②Aの調味料をあわせておく。
③油をひいたフライパンを中火にかけ、生姜、チンゲン菜の軸、人参、しめじ、チンゲン菜の葉の順に炒める。
④火が通ったら、②を加えて、混ぜ合わせる。



栄養ポイント

チンゲン菜は、βカロテンが豊富で免疫力UPが期待できる。油を使って調理すればカロテンの吸収率UP。

[1人分52kcal 塩分相当量0.7g]

★投稿募集中!

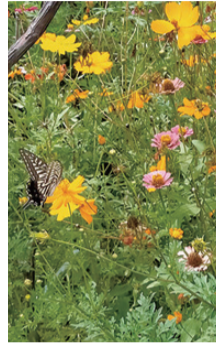
意見・感想・イラスト・写真俳句・短歌 柳など、テーマ「私のおすすめの○○」他



応募QRコード

先日、初めて協立病院の外 来診療に行きました。とても 丁寧で診ていただきました。 看護師さんも一人一人に丁寧 に対応されている場面を何度 も見ました。

岡山市東区 山本正子



岡山市東区

昇

ムズに終了しました。マイ ナンバーカードに変える必要 性は見当たりません。 赤磐市 片山成子

私の楽しみ

毎月クロスワードを解くの を、楽しみにしています。私 が頭をひねっても出て来ない 時は、主人に助け舟を出して もらいます。全部できた時 は、うれしいです。

岡山市東区 吉田孝子

クロスワードを解くのを楽 しみに「健康と生活」を待っ ています。なかなか苦労する こともありますが、解けた時 は、すっきりとうれしい気持 ちになります。

岡山市中区 岩戸 香

「健康と生活」は、隙間時 間の楽しみです。

岡山市中区 佐藤由美

加齢と共に、体調の 事が気がかりで、「健 康と生活」が届くと、 つながりを実感して安 堵します。

食事シリーズは、い つも楽しく作っており ます。

岡山市中区 河面奈津子

子どもが共働きのた め、夏休みなどは日中 6人の孫たちを預かっ ています。みんなで昼 食をとりながら元気を もらっています。

岡山市南区 石岡由久



岡山市東区 木口たみ子

「総合診療科」で適切な診 断が下せるというのですが、 大きな病院でどの程度機能し ているのか疑問です。

不定愁訴に真剣に向き合っ てくれる診療科であって欲し いです。

岡山市東区 Y・T

「総合診療科」って必要で すね。自分で診断してまが った方向に行くこともあると 思います。原因がわからなく て…症状がつかなくてという人 も多いと思います。

岡山市北区 山根ゆり子



岡山市中区 A・I

この夏、中学校の同窓会が ふるさとでありました。会う なり笑顔ですぐに話がはず み、「ちゃん」「わからなん だ」などと盛り上がりました。 その人の人生の一端にもふ れ、感動のひとつでした。

岡山市南区 三宅淑美

■ヨコのカギ

- 1 ネギを背負って来ます
3 瓜がきれいですね
7 小ぶりな…バナナ
9 その場の雰囲気。張り 詰めた…
10 進んでいく先
12 硫黄の元素記号は?
13 ドーバー海峡をフラン スでは…海峡という
15 工場がA町からB町に …しました
17 怖いです。…屋敷
19 …一会の出会い
21 …国、…風
22 新聞小説のイラスト
24 レンタルより長期です
26 古い中国の文語体の文
28 幕藩体制の時代でした
29 借金時に支払う対価

ザククロスワード 出題 ●モロズミ勝

crossword puzzle grid with letters and numbers.

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- 1 シカ科ではなくウシ科の動 物です
2 夏目漱石の前期三部作の二つ 記号。シンボル:
3 人形にもなる秋の花
4 子どもも大人も楽しい娯楽 施設です
6 留守の家を狙います
8 首都はハバナ
11 マンタは…の仲間
14 体操競技などで使うスポー ツウェア
16 兼六園や借楽園など 仏教僧侶がまとう衣装
20 音符を書き込みます
21 紙を切り抜いて作る 霧が濃くて…ゼロ
25 …金、…違い
27 代表的な出世魚です

■タテのカギ

- 1 シカ科ではなくウシ科の動 物です
2 夏目漱石の前期三部作の二つ 記号。シンボル:
3 人形にもなる秋の花
4 子どもも大人も楽しい娯楽 施設です
6 留守の家を狙います
8 首都はハバナ
11 マンタは…の仲間
14 体操競技などで使うスポー ツウェア
16 兼六園や借楽園など 仏教僧侶がまとう衣装
20 音符を書き込みます
21 紙を切り抜いて作る 霧が濃くて…ゼロ
25 …金、…違い
27 代表的な出世魚です

「8月号の正解と当選者」正解は「エルニーニョ」。今回の総応募数は59枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。沖田 徹さん、片山りかさん、林重美子さん、松本靖子さん、山崎美恵子さん

「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10月末日(消印有効)

「研修医・医学生「コーナー」で、食材支援をしていることを知りました。素敵な活動です。

岡山市東区 佐藤雪枝

ださっているのが、私にとっ てはよい指標になりました。 高齢者にとって、まだまだコ ロナへの対策は終わっていま せん。手洗いを続けていくつ もります。

岡山市東区 湯浅洋子

先日、菊水流の踊りの会を 見に行きました。お年を召さ れた方々が、バッチリお化粧 をして元気に踊っておられ、 私も元気になれました。何か に集中するって良いことなん ですね。

岡山市東区 大橋登喜子



岡山市東区 幸

手洗いは、20秒以上」とい う記事がありました。20秒 という長さを明確に示してく

入院時のスタッフの皆様 の やさしさがとてもはげみにな り、心安らかに過ごせました。

岡山市南区 横山孝子

川柳

マイナンバー紐が絡んで、マイナンバー

紐付けがマイナンバーのクビ絞める

岡山市中区 杉本良治

短歌

おいでとて 手を差し出せばツと止 まりすく離れたりしおからとんば

聞かず意味あるから鳴らすか大 音をMRI健診はじめて受けた

岡山市南区 芦田美代子

10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
全ての院所にて敷地内禁煙にご協力ください

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 9:00~12:00 【予約制】	初診外来 浪尾(淑)板野	初診外来 杉村南 浪尾(淑)	初診外来 橋本(彰)宇佐神 桜井高橋(淳)	初診外来 担当医 板野南 石井村 杉吉 (6・19日)	初診外来 浪尾(淑) 担当医 桜井中桐 板野高橋(淳) (6・20・27日)	初診外来 担当医
	午後 14:00~16:00 【予約制】	中桐 浪尾(淑) 14:00~16:00	角南 浪尾(淑) 14:00~16:00 桜井 14:00~16:00	橋本(彰) 富岡 13:30~16:00	石井 桜井 14:00~16:00	浪尾(淑) 14:00~16:00 (13・27日) 高橋(淳) (10月は診療なし)	
	夜間 予約外の方は18:30まで		板野 (10・17・24・31日) 担当医	橋本(彰) 角南 杉村		宇佐神 (6・20・27日) 担当医	
総合診療科	午前	横田(佐)	清水 佐藤	横田(佐)	一瀬	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 木村(圭)	浪尾(博) (3・17・31日)	馬淵 森	伊藤(忠) 今井	浪尾(博) (6・20・27日) (13・27日) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (14日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩) (16・23・30日)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医	中野 (6・20・27日)	加川	
脳神経外科 【予約制】	午前		近間 (17・31日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (4・18日)			
疼痛治療科 【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	川口	川口	
	午後 15:30~16:30 予約外・乳児健診	山崎	山崎		川口	川口	
婦人科	午前	平井		平井	平井 (6日は10時まで)	平井 (14・28日)	
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (21日)	
	夜間				二ノ宮 (13・27日)		
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前					担当医	
	午後 14:30~16:00		担当医		担当医		
心療科 【予約制】	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田 (6・13・27日)	
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		10日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	4日 ストーマ外来 相賀・中下		20日 がん患者サポート外来 山内・松本	
歯科 【予約制】 ●直通電話 086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤 斉藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤 (7・14・21日)	
	午後 13:30~16:00	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤	伊藤 伊藤 (7・14・21日)	
	夜間 16:00~18:30		伊藤		伊藤		

	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 江副 (初診外来)	大野 福田(好) (初診外来)	大野 (初診外来)	眞鍋 (7・21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)				
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医 初診受付は14時半まで		

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(淑) (予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	西野 (14・28日) 光野 (7・21日)
	午後				浪尾(淑)		
	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	多賀 門田	多賀	今井	浪尾(博)	多賀 門田	多賀 (14・28日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			多賀			

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	担当医 (5・19日) 谷口 (12・26日)	谷口	杉村 (7・21日) 担当医 (14・28日)
	午後 15:00~19:00	担当医 (2日) 谷口 (16・23・30日)	谷口 15:00~17:00	谷口		谷口	
	夜間						

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	吉濱 富田	坂口 中田	斉藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 (7・14・28日) 中田
	午後 13:30~16:00	吉濱 富田	坂口 中田		坂口	坂口 中田	坂口 (7・14・28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

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、予約制とさせていただきます。

医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
※往診のご相談は各診療所にお問い合わせ下さい。
ケアプラン北長瀬 TEL 086-246-4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目18-30
デイサービス虹の家 TEL 0863-81-8801
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
ケアプラン玉野 TEL 0863-81-1711
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
在宅福祉センター福浜
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7
コープデイサービス福浜 TEL 086-902-0221
なんでも相談窓口福浜 TEL 086-902-0228
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