

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 11 月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索



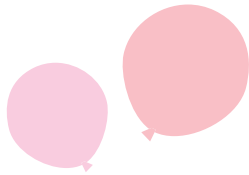
〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20  
電話 (086) 271-0943

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 61,621人  
●出資金19億2,055万円  
●1人平均出資金 31,167円  
(2023年10月22日現在)

## ピンクでアピール！ 年に一度は健診を受けましょう！



乳がん検診  
キャラクター  
マンモちゃん



マンモグラフィやエコーは女性スタッフで対応



3D撮影ができる最新の  
マンモグラフィ



患者さんたちをお出迎え



ベテラン今井医師（手前右）も出張乳がん検診（10月3日 みんなの診療所）



乳がんモデルで触って体験（健診センター前）

10月はピンクリボン月間です。「乳がんの早期発見・早期治療」を啓発・推進するとりくみが、全国の自治体や市民団体、企業などで実施されています。岡山医療生協でも10月10日から1週間ピンクリボン週間にとりくみました。岡山協立病院を中心に各事業所でポスターを掲示して岡山医療生協をピンク色に染めてアピールしました。

岡山協立病院では、病院入り口にピンク色の風船を飾り、外来の職員一人ひとりがピンクのマスクをつけてピンクリボン運動に参加しました。日本では40～69歳の乳がん

検診受診率は半数以下となつています。早期に発見すれば完治する確率の高いがこの運動を通じて乳がんに対する意識を高めていきます。普段の自己チェックも大切ですが、1年に1度はきちんと専門家に診てもらおう健診をすすめていきましょう！

### この季節

10月の支部ニュースには猛暑の夏の終わりとさわやかな秋の訪れを喜ぶあいさつが多く見受けられました。危険な暑さが去ってホッとされたことでしょうか。

気象庁は、今夏（6～8月）の全国の平均気温が、これまで最も高かった2010年を大きく上回り、1898年の統計開始以来最高だったと発表しています。そして9月も異常な暑さが続きました。

スウェーデン人の環境活動家グレタ・トゥーンベリさんは、2018年15歳だったときから毎週金曜日は学校を休んで気候変動対策の必要性を訴える活動を続けてきました。そして「資本主義が経済成長を優先する限りは気候変動を解決できない」「あなたたちが科学に耳を傾けないのは、これまでのくらし方を続けられる解決策しか興味がないからです。そんな答えはもうありません」と大人たちを厳しく批判しました。胸が痛みます。

地球環境は悪化の一途をたどっており、壊れた地球環境を修復するには数世紀以上の時間がかかる可能性があると言われています。

早急な行動により少しでも改善の兆しを見たいものです。

(K・J)





# アドバンス・ケア・プランニング

## 「もしもの時」を考える

自らが希望する医療やケアを受けるためには、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと繰り返し話し合い、共有することが重要です。この取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。

### 生き方を伝える

なぜそのような話し合いが必要なのでしょう。命の危険が迫った状態になると約70%の方が、これからの医療やケアなどについて自分で決めることや、人に伝えることができなくなると言われています。そして誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やけがをする可能性はあり、生命は永遠ではありません。「もしもの時」のことを考えることは、縁起でもないことではなく、誰の人生でもない、自分自身の人生、生き方を考えることなのです。

ACP「人生会議」に早すぎることはありません。年齢や健康状態も問いません。まずは家族や大事な人と話し合ってみましょう。気持ちに変化があればその都度話し合い、今決められないことや考えたくないこともあると思います。無理せず焦らず本人のペースですすめてください。一方で、考えたくないという方への十分な配慮も必要です。

### ACPを取り組むポイント

治療は受けたくないということは大事な人に伝えることでそうしてもらえらるることにつながります。また、このように生きていきたいということをお伝えしておくことでそれを大事にした生活へつながっていくことにもなります。そう思うと、大事な人と話をしておくことは悪いことではないと感じてもらえるのではないのでしょうか。

### 医療者としてのあり方

医療者の中では、ACPの取り組みや、興味をもって学習している方も増えているよ



豊富なメニューで美味しい食事

## 医療・介護・組合員三位一体の連携

### デイサービス虹の家

玉野市内で「地域密着型通所介護」を運営している虹の家は、せいきょう玉野診療所とケアプラン玉野の事業所に

併設しています。事業所の特徴としては、医療・介護・組合員三位一体の連携を展開しており、医療生協の介護としてはモデル的な事業所です。虹の家は開設当初から「虹の家」ごはんが美味しい！と食事に高評価を頂いております。利用者様と職員が家族のように時間を一緒に過ごしていく「家庭的な雰囲気」の風土を残しつつ、利用者様の自立生活を支援できる事業所として頑張っています。



利用者様と職員と一緒に活動

### がんの死亡原因

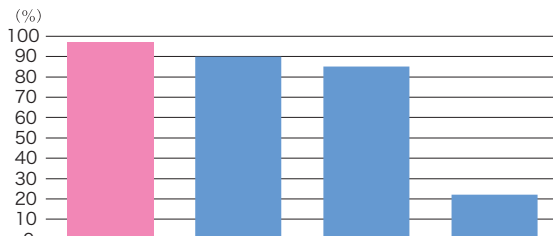
	男性	女性
肺がん	1位	大腸がん
大腸がん	2位	肺がん
胃がん	3位	すい臓がん

出典：国立がん研究センターがん情報サービス

## 受けよう！大腸がん検診

大腸がんは現在、日本人に最も多くの方に発見されるがんとなっており、がんの死亡原因の女性1位、男性2位です。

### 大腸がんの進行度による5年相対生存率の違い



出典：厚生労働省「大腸がん集団検診の組織化に関する研究」

早期発見の鍵となるのが大腸がん検診です。40歳から2022より）

徐々にかかる方が増えてきますので、40代からは毎年大腸がん検診を受けるようにしましょう。

また、病院への来院が難しい場合は12月～3月末までは郵送でも可能です。

**岡山市大腸がん検診**  
12月末まで  
40～69歳 1170円  
70歳以上 410円



今年まだ検診を受けていない方はぜひお早めにお申し込みください。

岡山協立病院 健診センター  
TEL: 0570-0071845

合わせたケアを実施しています。新しい利用者様はもちろん、これまで利用して下さっている利用者様にとって「私の拠り所・居場所」として愛されるように職員一同、まごころと誠意、情熱を持って盛り上げていきたいと思っております。インスタグラムで日々の虹の家の活動を発信していますので、ぜひ一度見て頂ければ幸いです。

介護事業部 渡邊佳武

デイサービス 虹の家



Instagramはこちら

## みんなで作る みんなの事業所

### 〔退院時アンケートより〕

●病院の食事は個々の病気に配慮し、考えられたメニューだと思えますので素人が評価できません。でも美味しかったです。まだコロナも心配な中、様々ご配慮くださり本当にありがとうございました。ありがとうございました。看護師さんや職員の皆さんがとてもフレンドリーで楽しく過ごしました。また質問にも丁寧に答えてくださいました。認知症？の患者さんにとっても時間をかけて接していただける姿を見て頭が下がりました。

●病棟ナースもオペ室ナースもやさしかった。看護助手さんがカーテンを閉めにきてくれた。気のきき具合におどろいた。ありがとうございました。

●悪い評価で申し訳ないのですが、糖尿なので主食200グラムは多すぎかも。栄養士さんは大変良く相談させていただきました。



※今回掲載している退院時アンケートにつきましては8月に協立病院にお寄せいただいたご意見です。



# 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

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	11月の予約枠はすでに埋まっており、一旦予約受付を停止しています。国からのワクチン供給が不透明のため、現時点で予約枠をお示しできません。ワクチンが供給されましたら予約受付を再開させていただきます。予約受付の再開につきましては院内掲示・HP・機関紙等で案内をさせていただきます。
岡山東中央病院	Tel.086-276-3711 月～金14:00～16:00	【接種日】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おりませんが、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。

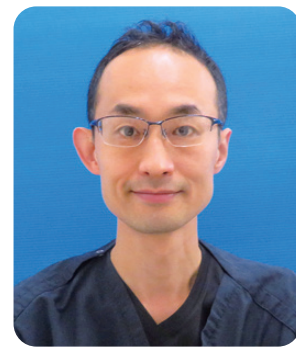
院 所 名	予 約	対 象 者
岡山協立病院	要予約(Tel.086-272-2121) かかりつけの方は受診時にご相談ください	1歳以上(中学生までは小児科での接種となります)
岡山東中央病院	不要	高校生以上
コープ西大寺診療所	不要	高校生以上
コープみんなの診療所	要予約(Tel.086-278-8522) 月～金14:00～16:00 かかりつけの方は受診時にご相談ください	高校生以上
せいきょう玉野診療所	不要	15歳以上



今年の夏は本当に暑かったですね。昔はこんなに暑くなかったのに...と思われた方も

### 世界最高気温を更新

私たちの健康を気候変動がら守るために、日本中の医療従事者約30名とともに一般社団法人「みどりのドクターズ」として活動しています。次回以降、私たちの健康と地球を守るために今日からできることを全4回シリーズで紹介していきます。



岡山協立病院 総合診療科  
医師 横田 啓

## 「地球沸騰化」の時代と健康

### 健康と地球を考える①

多かつたのではないでしょう。か。それもそのはず、2023年7月は世界最高気温をなんと12万年ぶりに更新したのです。国連事務総長は「地球沸騰化」の時代に入ったと発表しました。化石燃料(石炭・石油・天然ガス)の燃焼による二酸化炭素などの温室効果ガスが原因であることは疑う余地がない、と約1000人の科学者によるIPCC(気候変動に関する政府間パネル)は断言しています。

### 気候変動による健康への影響

健康への影響としては、熱中症だけではなく、心臓や肺の病気、感染症、花粉症、災害による外傷などが気候変動で増えることが報告されています。気候危機から命を守るために、ヘルスケア領域でも気候変動に強いシステム構築と温室効果ガスネットゼロをめざす活動を行っておりますので、ご興味のある方はスマホでQRコードを読み取り、署名にご協力いただければ幸いです。



詳しい内容と署名のご協力はこちら

## 11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 11月16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：11月13日(月)・27日(月) 18時～  
林 潤 市議：11月9日(木) 18時～ ※11/23(木)は祝日でお休みです。  
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

◆何でも相談 11月10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

## 岡山協立病院皮膚科外来からのお知らせ

11月より皮膚科外来は1診体制となります。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。



## 研修医・医学生コーナー

67

### 第43回岡山医療生協学術発表会



発表者全員での集合写真

岡山医療生協では毎年10月に学術研究発表会を開催しています。様々な職種が、日々業務で経験した症例を研究し発表します。今年も10月18日(水)に行われ、今回は言語聴覚士・作業療法士・看護師・1年目研修医4名の計8名が登壇しました。それぞれ研修医4名の演題は次の通りです。  
・香川先生「低カリウム血症をおこした原因と治療期間」当院1年間の入院症例での分析的横断研究  
・鳥羽先生「『嘔気』主訴の当院受診の最終診断は何か?」分析的横断研究

伏見先生「当院の糖尿病病院内患者における診療の質評価」分析的横断研究  
・守屋先生「敗血症性尿路感染症の治療に抗菌薬は何日間投与されているか」分析的横断研究  
優秀賞は8演題の中から鳥羽先生の研究が受賞しました。  
鳥羽先生からは「1年目として、多くの症例を扱った研究を評価していただき非常に嬉しいです。今回の研究が医学に貢献できるよう洗練されたものになりたいと思います」という受賞の感想をいただきました。  
岡山協立病院 臨床研修センター 綱嶋純恵



11月支部行事のお知らせ 11月15日～12月31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

Table with columns: 地域 (Region), 支部名 (Branch Name), 日 (Date), 時 (Time), 時 (Time), 内 (Content), 場 (Venue). Lists activities for various branches like 旭東, 富山, 高島, etc.

ヘルスチャレンジ 2023

30日間チャレンジ 結果報告締切は 11月30日(木)まで

Web報告もできます。QRはこちら



お問い合わせ: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

2024 新春のつどい

日時: 2024年1月14日(日) 10:00~13:00 場所: 岡山コンベンションセンター3階

コロナ禍で中止となっていた新春のつどい。4年ぶりの開催が決定しました。詳細は12月号の「健康と生活」でお知らせします。

新春のつどい実行委員会

「マスカット」つだか支部

10月14日、つだか支部のたまりば「マスカット」の開所式が行われました。つだか支部だけでなく、北エリアの組合員や、通りすがりの方など、総勢50人以上の参加となりました。



「虹の家」福南支部

太極拳やダンベル体操、健康チェックまで様々な活動に心が躍る場所です。もっと地域と接点を持ち、知っていただく場所にするため、虹の家特製の暖簾を製作しました。「ちょっと寄ってお茶でもしていこうかな」「今日は青空健康チェックの日だし、久々に寄ってみようか」と誰もが気軽に寄っていける場所をめざしています。



「ふらっと」幡多支部

絵紙教室や脳いきいき教室を開催しています。登下校の子どもの見守りの際もみなさんの休憩の場となっています。



新しい「たまりば」ができました!

8つのたまりば紹介

岡山医療生協の組合員活動の一つに「たまりば」があります。10月に8カ所目として、つだか支部「マスカット」が誕生しました。「たまりば」では主に運営する支部が中心となって、体操やストレッチなどの健康づくりや、絵紙教室などのサークル活動など楽しく活動を行っています。活動内容などは5面の支部行事一覧も参考にしてください。

「虹のひろば」北支部



月1回のサロンや、サークル活動などを行っています。支部ニュースも運営委員さんが集まってたまりばで作成しています。

「つどい十七川」山陽支部



会社の1階をお借りして、百歳体操や朗読の会など定期的に開催しています。最近では、リサイクル交換会を開催して、組合員のみさんから自宅に眠っている、衣服や食器、雑貨などを集めました。

「みえさんち」瀬戸支部



たまりば「みえさんち」は、小規模多機能ホームみえさんちの家の一部をお借りし、活動しています。気軽に集える様々な企画を考えていきたいと思っています。

「陽だまり牛窓」牛窓支部



現在月に2回、地域の方たちへたまりばを開放して、陽だまりカフェと棒体操をしています。これからも、地域の方が気軽に集える楽しく開放的な場にしていきたいと思っています。

お問い合わせ先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

たまりばとは 医療生協が運営する建物が地域の中にあり、そこではサロンや健康づくりなど組合員一人ひとりの「やりたいこと」ができる「希望」がかなう場です。

「めだか」長船支部



毎月、班会やサロン活動をしています。今年度は夏野菜をたっぷり使ったカレー作りや、SDGsの取り組みとして、ジーンズの端切れを使ったリース、紙芯を使ったコースター作りをしました。今後も様々な企画を開催し、楽しい活動をしていきます。

理事会だより

9月度定例理事会が、9月30日に開かれました。

決定事項

- 1. 10月・11月の組合員活動
2. 未来プロジェクト立ち上げ
3. 支部活動たまりば補助費支給規則変更
4. 仮想サーバー更新
5. 高橋理事長の「アジア太平洋保健協同組合協議会(APHCO)役員継続」について

報告事項

- 1. 2023年8月度の経営
事業収益: 7億2,310万円
事業費用: 7億1,611万円
経常利益: 1,495万円

協議事項

- 1. 健康づくりセンター大野辻の現在の到達について
2. 病院リニューアルについて

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

11月18日(土) 12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・顧念・篠岡 ※申し込み先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

玉野エリア



玉野エリア集会では予想を大きく上回る70名の参加で盛り上がりました。提携店の眼鏡市場から「認知症と難聴の関係」についてお話していただきました。はせい商店と共同開発したやわらか蒲鉾日の出を参加者へお渡しし、好評でした。

北区エリア



グループワーク、健康×クイズ、ディスコンと健康ゲームなど組合員交流をメインに開催しました。総勢47人が参加し、終わりには組合員さんの掛け声で「強化月間がんばろー!」と意志統一しました。

中区中央エリア



強化月間方針、新運営委員の紹介や支部の活動報告のあと、支部対抗ディスコン大会を開催しました。みんな笑顔で楽しく賑やかな集会となりました。

南区エリア



南区エリアでは、今年度、環境をテーマにしたエリア学習をすすめています。今回はみずしま財団の福田副理事長に講師をつとめていただき、現在の環境課題から子どもたちの健康や、目指すべき未来についてみんなで学びました。

10月号でも報告したエリア組合員集会ですが、残り4カ所でも開催され、すべてのエリアで組合員同士の交流ができました。生協強化月間 エリア組合員集会 Partner 「集まるう話そう つながるう」

健康づくりセンター大野辻 行事予定

お申し込みをお願いします。★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。

Table with columns: 内容 (Content), 日にち (Date), 時間 (Time), 参加費(税込) (Fee). Lists various activities like 八モニカ教室, さよなら猫背, etc.

お問い合わせ: 健康づくりセンター大野辻 Tel.086-805-0335 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880





# 署名の力でより良い暮らしへ!

## ～国保料の引き下げ&岡山市の子どもの医療費無料化～



水道料金値上げ反対署名と一緒に国保署名に取り組みました

**国民健康保険料の引き下げを!**

国民健康保険（以下…国保）は国民皆保険制度の基礎です。しかしその保険料はサラリーマンなどが加入する被用者保険と比べて割高になっています。岡山市では国保加入世帯の8世帯に1世帯が滞納している状況です。岡山医療生協は他団体とも協力して「国保料の引き下げを求める署名」に毎年取り組んでいます。この間4年連続で国保料の据え置きを実現してきました。今年も署名にご

**子どもの医療費完全無料化で安心な医療を!**

協力をお願いします。岡山市の子どもの医療費は2024年1月から無料となります（表1参照）。私たちが長年取り組んできた署名活動が実を結びました。子どもの体調が悪い時に医療費の心配をしなければならないのは辛いことです。完全無料化まであと1歩です。みんなの力で制度を充実させましょう。事業所社保平和環境委員会 岩木勢司

皆さんは「介護保険における住宅改修」をご存知でしょうか。要介護や要支援の認定を受けている方が、自宅に手すりを取り付ける等の住宅改修を行った際に住宅改修費の9割相当額が償還払いで支給される制度です。

**こんな制度があつたんだ!**  
22 介護保険住宅改修費の支給について

表1

改正前	通院	入院	改正後	通院	入院
就学前	無料	無料	就学前	無料	無料
小学生	1割	無料	小学生	無料	無料
中学生	3割	無料	中学生	1割	無料
高校生等	3割	3割	高校生等	1割	無料

※中学生・高校生等の通院自己負担の上限額は月額44,400円  
※高校生等とは、在学の有無に関わらず18歳に達した日以後の最初の3月31日までの方  
※高校生等の入院医療費については、2023年10月から助成を開始

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

- 例① 1割負担の方。20万支払うと18万の支給。
- 例② 2割負担の方。20万支払うと16万の支給。

実際に利用された80代女性の事例を紹介します。女性は腰椎圧迫骨折で、入院をされました。骨折前はふらつきもなく、歩くことができていた方でした。約1カ月のリハビリテーションを行いました。何か持たなければ歩行にふらつきが残りまし

た。ケアマネジャーと相談の上、自宅を訪問し、今の歩行



状態が安全に自宅内を歩行できるか確認を行いました。ご自宅には長く幅が広い廊下があり、掴む場所がありませんでした。そのため、住宅改修で手すりを取り付けることになりました。退院後は手すりを使いながら、自宅内を安全に歩行することができるようになりました。今回は手すりの取り付けでしたが、他にも段差解消や洋式便器への取り替えなども住宅改修で行うことができます。

### 利用までの流れ

- ① 住宅改修についてケアマネジャー等に相談
  - ② 申請書類または書類の一部提出・確認
  - ③ 施工↓完成
  - ④ 住宅改修費の支給申請・決定
- ただし、住宅改修業者は登録された業者に限ります。また、完成や支給の決定までに約1〜2カ月は時間がかかる可能性があります。詳しく聞いてみたいと思われる方、お気軽に岡山医療生協の地域なんでも相談窓口へご相談ください。
- 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



QRコード

## 2023年 平和のつどい

主催：岡山医療生協 平和環境委員会

日時：12月16日(土) 10:00～

場所：コムコム会館3階

参加費：無料

定員：200名(定員になり次第受付終了)

講演：「海の中から地球が見える  
～気候危機と平和の危機～」

講師 武本匡弘さん  
プロダイバー 環境活動家  
NPO法人気候危機対策ネットワーク代表理事

武本匡弘 (たけもとまさひろ)

1985年ダイビング会社設立。プロダイバーとしてのキャリアは約40年、主に環太平洋の海洋環境の変化等を記録し続ける。グリーンピースジャパンアンバサダー・日本サンゴ礁学会会員・(財)第五福竜丸平和協会協力会員



【お問い合わせ・申し込み先】  
岡山医療生協 健康まちづくりセンター  
TEL 086-271-7880 担当：久戸瀬(くとせ)



健康を保つ食事シリーズ No.229 (健診センター コムコムクッキング)

春雨ときのこのさっぱりレモンスープ

[1人分32 kcal 塩分相当量0.8g]

〈材料2人分〉

- レタス...大1枚
えのき...20g
かにかま...2個(20g)
春雨(乾)...8g
レモン果汁...小さじ2
鶏がらスープの素...小さじ1
水...30ml
粗挽きこしょう...少々(七味唐辛子)

〈作り方〉

- ①レタスは一口大にちぎる。えのきは石づきを取り、半分に切る。かにかまは裂く。
②鍋に水を入れて沸騰させ、①の具材、春雨、鶏がらスープの素を入れる。
③春雨が柔らかくなったら器に盛り、レモン果汁を絞って入れ、粗挽きこしょうを振りかける(お好みで七味唐辛子を入れてもOK)。



栄養ポイント

- ①レモンは、塩味に近い風味を持ち、食材自体の塩味や旨みを引き立てるので「すこしお」効果があります。また、抗酸化作用のあるビタミンCを豊富に含むので、高血圧予防にもなります。
②レタスに含まれるカリウムは水に溶け出す性質があるため、汁物で丸ごと摂るようにしましょう。



岡山市東区 睦っちゃん

健康診断の季節となり、高齢になったので婦人科検診はもういいかなと相談したら、「ダメー」と言われました。だからやっぱり今年も受けることにしました。
早島町 高田紀美子

回は我慢！なんてできない。膀胱炎になりそうです。
岡山市東区 山本正子



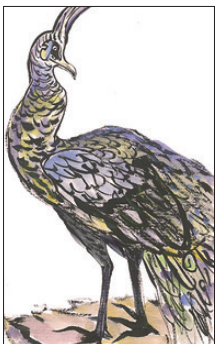
2024年のカレンダーやおせち料理のPRが目につく季節になりました。一年があとという間です。来年はどんな年になりますやら。80代の出発です。
岡山市南区 宮川登美子

2年ぶりの班会として、先日、年金者組合の作品展を観に行きました。高齢の方々の達者な作品に感心しました。「虹のなかま」は、毎月楽しみに読んでいます。「みなさん、お元気で！」と願っています。
岡山市中区 笹部喜代子

今年は、3月19日に、善通寺にお参りして来ました。4月3日には、三百年の歴史が息づく後楽園を回遊して来ま

私のおすすめ 「私のおすすめの脳活」は、毎朝、新聞に目を通すことと、クロスワードを見つけるとすぐに取り掛かることです。この2点は、私が楽しみながら日常やっている習慣みたいなことです。「脳活」に大いに役立っているような気がします。
岡山市南区 藤原弘子

病院での待ち時間に「ザ・クロスワード」に挑戦し、四苦八苦しながらも、なんとかできましたので、応募させていただきます。ボケ防止に



岡山市東区 木口麗風

した。そして5月28日には、岡山城に行きました。久しぶりのお出掛けは、楽しかったです。
岡山市東区 吉永恒子

川柳 名月が金銀銅に見えてくる
岡山市中区 杉本良治

俳句 敬老の日行くあてのないタクシー券
赤磐市 今川千代子

短歌 「高齢者の心と体」の講義受く自分の体ずばりそのもの
岡山市南区 芦田美代子

約2年後には、65歳以上の5人に1人が認知症になるとのことです。今後セルフレジが増えることで、自分一人での買い物もできにくい世の中になりつつあります。高齢になるにつれて、不安は誰しも待ったなしです。一日でも長く、健康でいられるように願うばかりです。
岡山市中区 川邊芳樹

牛窓にも組合員カードの提携店がたくさんあるので、カードを持って行きたいです。
瀬戸内市 高祖洋子



岡山市東区 那須貴子



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」私のおすすめの○○」他

「虹のなかま」を読んでうなずけることばかりです。クッキングも手軽なので助かります。おいしくできました。
玉野市 池内高子

今年の12月で65歳になるので、岡山市のシルバーカードが送られて来ました。やや複雑な気持ち。来年から東山プールの無料です。昼休みに行くのかな。
岡山市中区 高橋 淳

crossword puzzle grid with clues and answers.

タテのカギ 1 秋の日は...落とし 2 モアイ像がある...島 3 角を持つ家畜の代表 4 エンマ様の御座所 5 高知県の昔の呼び名 6 ベートーベンの交響曲第5番

ヨコのカギ 1 悪書...。国外...。 4 泣く子と...には勝てぬ 7 バターで炒めた小麦粉 8 祝いの品は千歳あめ 10 チョッキとも言います 12 掛け...。回転...。 13 物事の糸口。手がかり 15 鏡...。縁...。...座 16 マイ...。ベビー...。 17 ...下暗し 19 仲間はずれ。...の外 20 よくかむほど出る 22 東北地方の里芋を野外で煮て食べる集まり 25 中庭の別名は...庭 26 凶作とも言います 27 持ち歩き用の水容器



# 11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	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午後 9:00~11:00 【予約制】	浪尾(淑)板野	杉村南 浪尾(淑)	橋本(彰)宇佐神 桜井高橋(淳)	担当医 板野南 角石井 杉村吉 崎(2・16日)	浪尾(淑)担当医 中桐板野 桜井(10・17日) 高橋(淳) (10・24日)	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) 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 (10・24日) 高橋(淳) (10・24日)	
	夜間 予約外の受付は18:30まで		板野(14・21・28日) 担当医 (14・21・28日)	橋本(彰)角南 杉村		宇佐神 担当医	
総合診療科	午前 午後 【予約制】	横田(佐)	清水佐藤	横田(佐)	一瀬	横田(啓)	
神経内科 【予約制】	午後				佐藤 14:00~16:00 禁煙外来 15:00~15:30		担当医
外科	午前	鳴坂木村(圭)	浪尾(博) (7・21日)	馬淵森	伊藤(忠) (2・9・30日) 今井 (9・16・30日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (11日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前 夜間	木村(摩) (6・13・27日)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩)	
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野	加川 (11・18・25日)
脳神経外科 【予約制】	午前 午後		近間 (14・28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 福田(展)	竹谷 (11・18・25日)
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	担当医 (4・18日) 川口 (11・25日)
	午後 15:30~16:30 予約制 午後・診察 15:30~16:30 13:30~16:30	山崎	山崎			川口	川口
婦人科	午前	平井		平井 (1・8・15・29日)	平井	平井	平井 (11・25日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (18日)
	夜間					二ノ宮 (10・24日)	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医 (10・17日)	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前 午後			担当医	担当医		担当医
心療科 【予約制】	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		14日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	1日 ストーマ外来 相賀・中下		17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	栗田 伊藤 9:00~10:00	伊藤 栗田	伊藤 斉藤		栗田 斉藤
	午後 13:30~16:00	斉藤 栗田	伊藤 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		斉藤			伊藤 栗田	

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。

		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 (4・18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

		月	火	水	木	金	土
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)	光野 (4・18日) 西野 (11・25日) (11日は受付が 11時まで)
	午後 夜間				浪尾(淑)		
	午後 13:30~15:00	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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	多賀 門田	多賀	多賀 (1日) 今井 (8・15・22・29日)	浪尾(博)	多賀 門田	多賀 (11・25日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間						

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30~12:30	谷口 (6・20・27日) 担当医 (13日)	谷口	谷口 (1・15・22・29日) 担当医 (8日)	担当医 (2・9日) 谷口 (16・30日)	担当医 (10日) 谷口 (17・24日)	杉村 (4・18日) 担当医 (11・25日)
	午後 15:00~19:00	谷口 (6・20・27日) 担当医 (13日)	谷口 15:00~17:00	谷口 (1・15・22・29日) 担当医 (8日)		担当医 (10日) 谷口 (17・24日)	

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

		月	火	水	木	金	土
歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉富 濱田 (6・20・27日)	坂口	斉藤 坂口	坂口	坂口	坂口 (4・11・25日)
	午後 13:30~16:00	吉富 濱田 (6・20・27日)	坂口		坂口	坂口 (17・24日)	坂口 (4・11・25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

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