

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 12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 61,640人  
●出資金 19億2,556万円  
●1人平均出資金 31,238円  
(2023年11月21日現在)

## コープ西大寺診療所 30周年記念フェスティバル開催



岡山大学落語研究会のメンバーによる落語



岡山学芸館高校からの参加者が1等賞に!

西野所長からは、診療所の開設から現在までの歴史を写真で振り返り、多くの組合員と職員に支えられ

「今日はそのご褒美をいただきたい」とお祝いの言葉を送りました。



会場いっぱいの参加者

11月11日(土) 百花プラザにてコープ西大寺診療所30周年記念フェスティバルが開催され、561人の参加者で診療所創立30周年をお祝いしました。当日は、地元である岡山学芸館高校や岡山大学の学生さんがフェスティバルを盛り上げてくれました。会場いっぱいの組合員さんは演奏に落語に抽選会にと終始笑顔で楽しみました。

高橋理事長はあいさつで、てきた経緯を紹介しました。組合員さんが「私たち・わしらの診療所」と、運営・利用促進を協同で取り組み、診療所が発展してきたことに感謝を述べました。そして、医療生協の活動を「元気で歳をとっていけることは私たちがめざしてきたもの」とし、

を大切に、組合員職員と一緒に健康づくり・まちづくり・幸せづくりに頑張っていきたいと思います。



オープニングで盛り上がった和太鼓



西野所長を中心に実行委員会のメンバー

### もっと聞かせて みんなの声 (虹の意見箱) QRコードはじめました

事業所を利用され「気になったこと・提案・良かったこと」など、皆様の声を、お聞かせください。



寄せられた皆様の声は、各事業所責任者にお届けします。また、運営委員会で共有し、事業所の運営に活かします。プライバシーは守られます。

ご意見を寄せてくださったことにより、不利益を受けることはありませんのでご安心ください。なお、岡山医療生活協同組合の機関紙「健康と生活」に掲載、または壁新聞として院内に掲示をさせていただく場合があります。

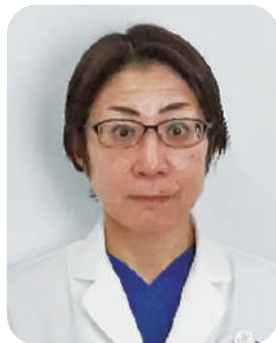
※Google フォームを使用するため、個人情報についてはGoogle 管理となります。

朝夕めっきり寒くなってきた。こうなると、夜の晩酌が楽しみだ。亡くなられた歌手の河島英五が「一日2杯の酒を飲み、肴は特にこだわらず(時代遅れ)」と歌っていた。そう、正しい酒飲みは、会話を楽しみ静かに飲む。これまで、いろいろな種類の酒を飲んできたが、ここ20年余りは泡盛を飲んでい。泡盛の歴史は500年とも言われ、焼酎より古いらしい。その泡盛の中でも、3年以上熟成したものが古酒(くす)と呼ばれ、得も言われぬ美味さである。第2次世界大戦までは、100年、200年と言った古酒があったらしいが、沖縄県民の4人に1人が亡くなられたという沖縄戦で、ほとんどの泡盛が失われてしまった。戦後の泡盛づくりは、廃墟となった土の中から、泡盛作りに使っていた、むしろの切れ端についていた黒麹菌を見つけたところから始まったということだ。テレビに映るウクライナやガザの様子を見るにつけ、平和の尊さを実感している。泡盛は平和の酒なのである。我々が飲めなかった1000年、2000年寝かせた古酒が、永遠に飲み続けられるよう、平和を語り行動し、夜に適量な泡盛を飲む。これが正しい酒飲みなのである。

(H・W)

# どんな時に 泌尿器科を受診するの？

岡山協立病院 泌尿器科部長  
医師 二ノ宮 祐子



尿路の形態は男女で大きく異なり、それに伴って病態や症状が違ってきます。今回は男女別に主な疾患と病態、治療などを解説します。

## 男性は前立腺の病気に注意

男性には前立腺という特有の臓器があります。前立腺は膀胱の下側にあり、尿道を取り囲んでいます。大きさは胡桃大で、体積は約15cc程度です。

前立腺肥大症は加齢とともに男性ホルモンの影響で大きくなり、尿道を圧迫して尿が出にくくなる病態です。あまりに大きくなると尿が全く出なくなる尿閉という状態になり、下腹部が張って非常に苦しくなります。治療は前立腺部分の尿道を広げる薬から始まり、効果がなときは手術で前立腺をくり抜くこともあ

ります。

前立腺がんは近年日本人で増加傾向にあり、2017年には胃がんや肺がんを抜いて男性のがん罹患率で1位になりました。前立腺がんはほとんど進行しないと症状が出ず、早期発見には健診が有効です。採血で前立腺から出るタンパク質の一種であるPSAという物質を測定します。当院の健診でも追加できますので、ぜひ毎年受けて、異常値が出たら泌尿器科を受診してください。

## 前立腺がん検診

組合員価格 990円  
一般価格 1430円

## 女性に多い尿失禁

女性は加齢と共に尿が漏れるいわゆる尿失禁が起こりやすく、40歳以上では4割が経験していると言われています。尿失禁は主に2種類あり、病態や治療が異なります。

まず1つ目は切迫性尿失禁で、尿が間に合わずに漏れる状態です。原因は過活動膀胱という病気で、年齢と共に膀胱が硬くなり尿を溜めにくくなります。尿意を感じたら早めにトイレに行くのが大事で

すが、それでも漏れる場合には膀胱を弛緩させる薬を内服します。

2つ目は腹圧性尿失禁で、起立した時やくしゃみの時などに尿が漏れる状態です。原因は体重増加による骨盤臓器の下垂や、お産や便秘などいさむことで骨盤の底を支える筋肉がゆるんでしまうからです。まず骨盤の筋肉を引き締める体操を行い、それでもだめなら筋肉を収縮させる薬を内服します。

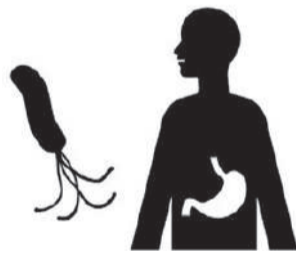
## 女医対応で女性も安心

泌尿器科というと「お下のこと」というイメージが強く、受診を躊躇される方も多くいらっしゃいます。恥ずかしがらずにお気軽に受診してみてください。



# ピロリ菌 検査していただけますか？

ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）は胃炎や胃潰瘍、胃がんの原因にもなるといわれている細菌です。ピロリ菌に感染している人の胃がんリスクは5倍も高いというデータがあるため、予防のためにピロリ菌の検査をして除菌することが大切です。



また、ピロリ菌の除菌は自分自身の胃を守るだけでなく、家族への感染をストップする意味もあります。ピロリ菌への感染は5歳頃までが大部分で、その多くは家庭内感染とも言われています。あな

たの、そしてお子さんの胃がんを予防するためにピロリ菌検査をおすすめします。

ることで胃がんのリスクを分類できます。

## ピロリ菌 便検査

便中に含まれるピロリ菌を調べる検査です。採血の必要がなく12月～3月の期間中は郵送による検査も可能です。

価格・組合員 3410円  
一般 4950円

## ピロリ菌を検査する健診メニュー

### ABC検査

血液検査でピロリ菌感染の有無と胃粘膜の萎縮度を調べ

## お申し込みはこちら

岡山協立病院 健診センター  
TEL: 0570-0071845

# 家族のような関わりを大切に

## グループホーム福浜

グループホーム福浜は2011年「はとぼっぼ」を引き継ぐかたちで開設しました。入居者の方は1階、2階で計

18名、お部屋は個室ですが日中はいつも一緒に生活しています。職員は交代勤務で対応しており、ご自宅で生活されている感覚を大切に、家族のような関わりを心がけています。

制限をするものにとらえず、「すぐに行きます」と気持ちよく言葉にできる介助者であるために、週に1度日を決めて職員同士で注意を合い気づきの機会を作っています。

入居者の方々にとって人生の締めくりになるであろう大切な時間を共に過ごすこと、また大切な家族をお預かりしていることを心において日々の暮らしを積み重ねています。

ホーム長 中村 順子



みんなで餃子作り

今、私たちが最も力をいれていることは「言葉による行動の制限をしない」ということです。日常会話の中で「ちょっと待ってください」とか「座っていてください」とか願っている場面がありますが、これは「スピーチロック」といわれ、入居者の方の行動の



介護事業部HP  
ブログやSNSも  
こちらから

# みんなで作る みんなの事業所

## 【意見・要望】

●月末に福祉事務所へ提出する通院証明書をお願いしました。月初めの3日目、5日目に聞いても作成中とのことでした。前月分は同じ月末をお願いして翌日の日には渡してもらえたのに、今回は何故そんなに時間がかかるのでしょうか？ 通院費の請求に必要な書類なのでなるべく早くお願いします。

↓通常、通院証明書については毎月10日までに作成し、福祉事務所へ郵送または直接持参しています。ご自分で提出を希望される方には書類作成後、ご本人へお渡しするようになっています。その場合、2～3日程度、書類作成に時間を要します。土日祝等の関係で日にちがかかる場合もございますのでご了承ください。

## 【感謝の意見】

●独居・高齢の身内がお世話になりました。退院時に看護師さんから「入院された時は季節が変わっています。暖かい服をお持ちください」と声をかけていただきました。その言葉から、きつと入院中にも大切にして頂いたのだから……と感じることができました。看護師さん、医療者の皆様、大変お忙しいと存じます。ご自愛ください。

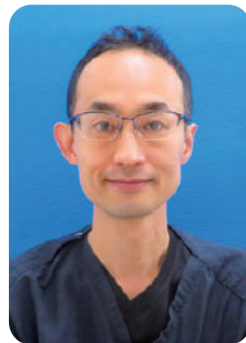
※今回掲載している虹の意見については、2023年9月・10月にお寄せいただいたご意見です。

# あなたにとって大切な人を守るために、電気を変えてみませんか？

## 健康と地球を考える②

岡山協立病院 総合診療科

医師 横田 啓



気候危機により熱中症、豪雨災害、心臓や肺の病気が増え、命と健康が脅かされる時代に私たちに何ができるのでしょうか？

まず、ご自分の温室効果ガス排出量（カーボンフットプリント）を知ることです。イメージが湧きますので、こちらのQRコード（または「じぶんごとプラネット」で検索）よりアクセスし、計算してみてください。



温室効果ガス排出量をチェック

日本では石炭・石油・天然ガスといった化石燃料による火力発電の割合が高く、温室効果ガス排出のうちエネルギーによるCO<sub>2</sub>が85%を占めています。また、化石燃料による大気汚染は、世界では5人のうち1人の死亡原因となっており、日本では毎年3.9万人の死亡につながっています。今と未来の命を守るために化石燃料からの脱却が必要

### 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	【接種日】 12月9日(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】 水曜の午後(第2をのぞく) 【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ウイルス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日間以上としています(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

### 12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	12月21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：12月11日(月)・25日(月) 18時～ 林 潤 市議：12月14日(木)・28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
◆何でも相談	12月8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	



電気の選び方はこちらを参考に

可能です。今すぐできる行動は、再生可能エネルギー100%の電力会社に切り替えることです。こちらのQRコード(または「パワーシフト」で検索)を参考に電力会社を選べば、数分で簡単に切り替えられますので、あなたにとって大切な人の命を守るためにも、ぜひご検討いただければ幸いです。



所長を囲む懇親会の様子

### 多賀所長を囲む懇親会開催

#### コープみんなの診療所

「多賀所長を身近に感じるために囲む会を開催してほし

い」という組合員さんの提案を受けて10月13日に開催しました。

初めての取り組みなので、医療生協の班長さんや診療所近辺の方にご案内し、当日は組合員11人、職員4人が参加しました。

最初に参加者全員で自己紹介。その後、多賀所長より幼少期、中学・高校・大学時代に熱中していたこと、医師をめざすきっかけなど自己紹介がありました。失敗談のクイズもあり、みんなで挙手をして答

えるなど、笑い声や驚きの声もあり和気あいあいとした雰囲気になりました。最後に、生活習慣病の特徴や大腸がん予防について説明があり、健診の大切さが強調されました。

参加者からは、「たいへん身近に感じた」「先生の失敗談に親しみを感じ、主治医になつてもらいたいなど思っ

た」「先生とはあまり話をしないのでこのような機会があつてよかった」「また会を計画してほしい」などの感想が出されました。今後も、楽しい企画をみんなで考えて計画していきたいと考えています。

コープみんなの診療所

事務長 北原ゆかり



左から香川医師、守屋医師、鳥羽医師、伏見医師

### 研修医・医学生コーナー

4月から始まった初期研修も半年が過ぎました。日々奮闘している1年目研修医4名にインタビューしました!

先生方や事務の方々を支えていただきながら楽しく働くことができています。(伏見医師)

Q. 医師をめざしたきっかけはなんですか?

A. 中学時代の友人が病気のため、体育の授業に参加できなかったり、週1で県外まで治療に出かける状況を近くで見っていました。次第に、将来医師となり医学的進歩に寄与したいと考えるようになったのがきっかけです。

(鳥羽医師)

Q. どのような医師になつていきたいとお考えですか?

A. 将来は家庭医として地元岡山で働こうと考えています。患者さんの疾患だけでなく、社会生活背景にも目を向けた全人的医療を行える医師をめざしたいと思っています。

(守屋医師)

Q. 組合員さんへメッセージをお願いします。

A. この半年間で多くの患者さんの主治医をさせていただき、様々なことを学ばせていただきました。毎日業務に追われていますが、回診に行つたときや退院される時の患者さんからの言葉に日々励まされています。今後とも組合員の皆さまに貢献できるように頑張りますのでよろしくお願ひします。(香川医師)

岡山協立病院 臨床研修センター 綱嶋純恵

### 12月支部行事のお知らせ 12月11日~1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

地域	支部名	日時	時間	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	
	財 田	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	
	平 井	12月16日(土)	10時	リサイクルと一斉増資	みんなの診療所	
		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	はみんくホール(倉田産科2階)	
		毎月第4月曜日	10時	サロン「すまいる」	はみんくホール(倉田産科2階)	
		操 南	毎月第1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんくホール(倉田産科2階)
毎月第3水曜日			9時30分	布ぞうりづくり	はみんくホール(倉田産科2階)	
旭 操		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはれはれ体操	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	
	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		
南 区	光南台	12月11日(月)	13時	提携店セミナー：岡本製中足のこし・靴造りのコツ学習会&足型シューズ体験会	阿津ひだまりの里集会所	
		12月18日(月)	10時	青空健康チェック(雨天中止)	マルナカ福富店	
	福 浜	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	コープデサービス福浜	
	上 道	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)	コープデサービス福浜 ※要予約	
		毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネスコスモス(南区組合員限定・2回目以降の方のみ)	コープデサービス福浜 ※予約不要	
	東 区	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	
		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	
北 区	第1・2・3・5月曜日 第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂		
	西大寺南	12月28日(木)	10時30分	フラワーアレンジメント	西大寺南コミュニティハウス	
	北	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)	
		毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	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1火曜日	10時	サロン マスカット	マスカット(たまりば)	
		毎月第3月曜日	10時	ウォーキング	御津公民館	
	み つ	毎月第1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4火曜日	9時30分	年末バザー	コムコム玄関横	
赤磐市	山 陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)	
	瀬戸内市	牛 窓	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまりば開放	陽だまり牛窓(たまりば)
	備前市長 船	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館	
	玉野市	玉 野	毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大池集会所
常 山	毎月第2金曜日・第4火曜日	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		
全 体 行 事	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		



健康ネイル

健康ネイルとは福祉ネイルの資格を持った方がマッサージや爪磨き、カライニングを行います。12月2日(土)、23日(土)にも開催予定です。お一人30分、1500円です。シニア世代、親子、友達同士での参加お待ちしております。ネイルで

### 健康ネイル始めました！

健康づくりセンター大野辻

お問い合わせ先  
健康づくりセンター大野辻  
Tel.086-271-7880



心も健康になってみませんか。他にもヨガやピラティス、姿勢改善、尿もれ、産後ケアの講座など様々な企画を行っています。その他企画についてはQRコードよりご確認ください。

### 岡山医療生協は OKAYAMAハレ活プロジェクトに参加しています

だれもがいつもの日常のなかで、小さな行動を楽しく積み重ね、気づけば心身ともに健康になれる(心や身体が「晴れ」る)岡山市主催プロジェクトです。岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方が参加できます。

**岡山医療生協のハレ活ポイント獲得方法**

- フレイルチェックを受ける(おおむね65歳以上の対象)
- フィットネスの利用(運動療法)
- 食に関するアドバイスを受ける(健診センターでのポイント付)

※ポイント付与にはKencomアプリへの事前登録が必要です。詳しくは公式ホームページで確認を [岡山 ハレ活 | Q 検索](#)

# 『学びたい!!』があふれている

## 健康づくり学校・くらしの学校・ボランティア学校

岡山医療生協では、3つの学校カリキュラムがあります。支部や事業所が主体となって学びの機会を広げています。

コロナ禍でなかなか開催できなかった各学校が今年度 再開されました。みんなで集まり学習することで、健康づくりや社会保障などの知識を身につけ、学んだことを地域の活動に役立てています。

### くらしの学校 (6教室)

**目的**  
安心して住みつけられるまちづくりをすすめるために、仲間と一緒に学んでいきます。社会保障の基本的な考え方、くらしの問題、くらしに役立つさまざまな制度を知ることができます。



実際の印刷機を見ながら、新聞ができあがるまでの過程を見学



東部クリーンセンターの焼却設備の説明を受ける参加者



岡山市北区の産廃処分場を見学

### 健康づくり学校 (2教室)

**目的**  
2023年に保健大学から健康づくり学校へ名称変更しました。健康づくり学校は岡山医療生協の保健・医療活動について理解し、実践できる力量を身につける場です。同時に仲間づくりもしながら楽しく進めていきます。



卒業証書を手に旭東支部のみなさん



塩分少なめでも美味しかったすこしおの調理実習



からだもボカボカになる棒体操を体験

### 理事会だより

10月度定例理事会が、10月28日に開かれました。

**決定事項**

- 11月・12月の組員活動
- 年末要求回答

**報告事項**

- 2023年9年度の経営  
事業収益：6億8,585万円  
事業費用：7億138万円  
経常利益：709万円の赤字



### 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

♥ 12月16日(土)  
♥ 1月20日(土)

参加費300円 (18歳以下無料)  
先着50名まで

※担当：橋本・顧念・篠岡  
※申し込み先：健康まちづくりセンター  
Tel.086-271-7880

### 第10回岡山医療生協 経験活動交流集会

~いのちの章典の実践交流~

医療、介護、地域活動の中で実践していることを学びあおう

日時：2024年1月17日(水) 14:00~16:00  
会場：岡山医療生協 COMCOM会館3階 コムコムホール

参加方法：会場参加もしくはリモート参加  
主催：岡山医療生協 経験活動交流会実行委員会  
お問い合わせ先：健康まちづくりセンター  
Tel.086-271-7880

### ボランティア学校 (2教室)

**目的**  
ボランティア学校では「お互い様」の気持ちを基本に「助け合う」心を学びます。医療生協らしい豊かなボランティアの輪をひろげる担い手づくりのために、必要な知識や技術を身につけることができます。



エリア(支部合同)で主催



コープデサービス福浜で車イスの使い方を学ぶ参加者



「虹のカフェ」を見学、ハンドベルの演奏も一緒に

岡山医療生協の魅力を知らう!  
~いつまでも健やかに生きられる平和な社会を~

**入場無料**

**新春のつどい 2024**

1月14日(日) 10:00~13:00  
岡山コンベンションセンター(ママカリフォーラム) 3階コンベンションホール

- 1 書道パフォーマンス 岡山県書道協会 10:00~
- 2 鳴鶴でフレイル予防 松原 楓(香清の野) 10:35~
- 3 健康ってなあに? 高橋 謙(岡山協成病院院長) 12:20~
- 4 地域企業ブース meiji 3階ロビー

その他、企画が盛りだくさん!  
主催：岡山医療生協同組合 新春のつどい実行委員会



# 2023虹のアクション行動

## つなげよう 広げよう 平和の輪



虹のアクションが11月18日(土)に岡山市北区石山公園で行われました。参加者は135人でした。当日は木枯らしが吹く寒い天気でしたが、

みんなで元気にアピールし、柳川ロータリーまでパレードをしました。

北区エリアでは県総合グラウンドで同日開催しました。



虹のアクションは、2008年の2月に虹のバレンタイン行動として始まり、平和や社会保障制度の改善、くらしの課題などを地域にアピールしてきました。この3年間は新型コロナウイルスの影響で地域ごとに分散して取り組んでいましたが、4年ぶりに一斉行動をすることができました。



「岡山市の水道料金を考える会」からも、いま私たちが直面している社会課題と、広く市民を巻き込んでいく運動の必要性がアピールされました。



集会では、看護部門と介護部門から、新型コロナウイルス対策に全員で取り組んだことや、国の援助が乏しい中で患者さんや利用者さんとして向き合っていることが報告されました。



グラウンド外周を行進してアピール (北区エリア)

ウクライナとイスラエルのガザ地区で続いている非人道的な戦争や紛争への反対の声も多くあがりました。また、私たちの日々の暮らしを脅かしている物価高、高すぎる国民健康保険料、憲法改悪の企みに対しても大きな声をあげようとアピールしました。

今回の虹のアクションを契機に、決して諦めず平和を訴



岡山市の「水道料金を値上げしないよう求める署名」は岡山医療生活協で3462筆となりました。ご協力ありがとうございました。



えることや、私たちの生活を守っていく運動の大切さを改めて実感することができました。

虹のアクション実行委員長  
吉永生 せいぎ



健康を保つ食事シリーズ No.230 (岡山協立病院 栄養科)

かぶと柿のあっさりサラダ

〈材料2人分〉

- 小かぶ……………2個 (150g)
- 柿……………1個
- 塩……………0.1g (塩もみ用)
- (オリーブオイル…大さじ1)
- ④ レモン汁……………大さじ1/2
- 黒こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①④の調味料を合わせておく。
- ②かぶは皮をむいて半分に切り、厚さ1ミリの薄切りにする。軽く塩をふり、少ししんなりさせ、水気を絞る。
- ③柿は皮をむいて半分に切り、厚さ1ミリに薄切りにする。
- ④②と③を、ボールに入れ、合わせた④の調味料を入れ、軽く混ぜあわせる。
- ⑤盛り付けをして、完成です。

[1人分115kcal 塩分相当量0.1g]

栄養ポイント

- かぶには、消化酵素のジアスターゼやアミラーゼが含まれているので、消化を助け、胃の不快感を解消する効果があります。
- 柿には、ビタミンCをはじめ、βカロテンや食物繊維などの健康成分が凝縮されています。免疫力の向上や美肌効果、腸内環境の改善、二日酔いの予防などに効果があります。



岡山市東区 睦っちゃん

最近「ワクワク、ドキドキ」することがほとんど無くなったような気がする。ある説によると「ワクワク、ドキドキ」しなくなったら、半分死んでいるようなものだとか。人間ができてきたのかなあと自負していたのに、違っただんだ！ かなりシヨック！

岡山市東区 幸

クロスワードはいつも楽しみにしています。地図や辞典を横に置いて、頭を使っても楽しいです。「虹のなかま」を読むのも楽しいです。

岡山市東区 S・S

マイナンバーカードは、なくしたらいけんから仏壇にしまい、病院では「そんな大事なもん持ち歩けるもんかな」と言っにじちゃんの4コマ漫画に大爆笑しました。

赤磐市 塩谷恵子

今年も炬燵の季節が来ました。灯油が値上がりしているのでできるだけストーブを使わないようにと、猫と一緒に炬燵に入って節約に努めています。

岡山市東区 吉川美代子



岡山市中区 井上 章

今年の夏は、とても暑くて庭の手入れもあまりできなかった。これからパンジーやビ

柿の木も今年の夏は暑かった

岡山市中区 守安孝一

新薬の名が覚えられず 認知かな  
レ・マ・ネ・カ・ブ 覚えなければ手が  
出ない

岡山市中区 杉本良治

オラを植えようと思います。

岡山市東区 溝口富佐枝

大そうじやお正月の準備など、毎年寒くなると焦るから、今年は10月頃からちよこちよこ始めました。余裕です。

岡山市中区 大森富美

岡山市中区 楊井佳美



赤磐市 伊丹芳子

庭すみに実を結びある 紅白の  
万両 吉事を持ちて来たれよ

岡山市南区 芦田美代子

むだ削り 安く供すが 市の  
務め 水道水は 必須なるゆえ  
防腐剤なしの 白かび浮くしよ  
うゆ 幼きころを 思ひて使う

岡山市南区 芦田美代子

短歌

「健康と生活」を毎月熱心に読んでいます。役立つ記事が多いです。特に、外来診療表は助かります。健診も診療も協立病院を頼りにしています。

岡山市中区 大森富美

「健康と生活」を楽しみながら拝読しています。心が豊かになります。

岡山市中区 横山つや子

今年もクリスマスツリーを娘と飾りつけました。部屋が華やかになりました。

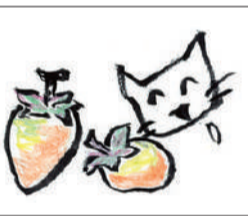
岡山市中区 Y・Y

今年もクリスマスツリーを娘と飾りつけました。部屋が華やかになりました。

岡山市南区 S・K

やっと涼しくなったかと思えば朝夕はめっきり寒い足守です。渋柿が熟れ始め、あせつて収穫しました。秋の深まりとあわせて「おいしい干し柿」が楽しみです。

岡山市北区 森田陽子



岡山市北区 森田陽子

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「挑戦したいこと」

民に優しい政治を、この思いが伝わって来ます。

岡山市東区 成本三三子



岡山市東区 木口麗風

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		
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
- 12月22日、昼がいちばん短い日
  - 一〇八回の音が鳴りおわると新年です
  - 床屋、今は…店
  - ロビンフッドやウィリアムテルは…の名手
  - コアラの好物
  - 甘みの強い調味料
  - 状況に応じて対処すること、…バイ：
  - 11 作り事。小説
  - 14 地下の層
  - 15 太陽から3番目の惑星
  - 16 形がゆがんでいます
  - 20 物やお金の使いみち
  - 21 あとから加えること
  - 22 和室では脱ぎます
- ヨコのカギ
- 1 なつかしのCMソング「…用心火の用心」
  - 4 冬至の日のお風呂は？
  - 6 事情が複雑、…曲折
  - 7 じゃんけんのチョコキ
  - 9 レコードを収容する
  - 11 大型のサメの俗称
  - 12 …サイド、…サンキュー
  - 13 元禄15年12月14日、赤穂浪士がやりました
  - 15 井戸などにたまる水
  - 17 時…。快…電車
  - 18 餅つきの道具の一つ
  - 19 病人が入院する部屋
  - 22 英語だとペイン
  - 23 夜になったばかりの頃
  - 24 原付バイクは2段階…
  - 25 三浦雄一郎、植村直己さん共通の肩書は？

「10月号の正解と当選者」正解は「レモンティー」。今回の総応募数は64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。石本保子さん、西野博子さん、福山幸子さん、藤原美紀子さん、吉永恒子さん

〈応募方法〉 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、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12月末日（消印有効）

12月

年末年始休診のお知らせ
12月30日(土)から、1月3日(水)まで休診となります。

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

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

Table with columns for departments (内科, 外科, etc.) and days of the week (月, 火, etc.), listing doctors and their availability.

Table for 岡山東中央病院 showing department schedules for 内科, 皮膚科, and 整形外科.

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

Table for コープ西大寺診療所 showing department schedules for 内科.

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

Table for コープみんなの診療所 showing department schedules for 内科.

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

Table for せいきょう玉野診療所 showing department schedules for 内科.

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

Table for コープ倉田歯科 showing department schedules for 歯科.

Table titled '受付時間' showing reception hours for various hospitals and clinics.

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

月~土曜日及び祝日運営 9:30~16:30

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

デイサービス虹の家 Tel 0863-81-8801

ケアプラン玉野 Tel 0863-81-1711

在宅福祉センター福浜

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

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。