

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

2024 1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
編集委員会発行

いま、岡山医療生協は
●組合員数 61,648人
●出資金 19億3,334万円
●1人平均出資金 31,360円
(2023年12月11日現在)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

岡山医療生協 SDGs 行動宣言

私たち岡山医療生活協同組合は、6つの行動目標を掲げ、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献することを約束します。

岡山医療生協は2018年にSDGs行動宣言をつくりました。
6つの項目に沿って活動を紹介します。

スタート

1. 健康づくりを すすめます



道行く人が気軽に健康チェック



いつも人気の骨評価(おかやまこぼっぺスタ)



子どもの体力チェック(おかやまこぼっぺスタ)



願いを込めて平和行進



戦争体験をつづった紙芝居を地域で披露



岡山市のウェルネスフェスタで300人に声かけ

6. 働き続けられる 事業を つくります



フレイル予防でいつまでも元気に(棒体操)



子育てしながら働き続けられる事業所づくり



みんなで学ぶ平和学習(平和のつどい)

5. 核兵器廃絶と 平和を守る活動 をすすめます



地域と協同開発で減塩活動



LGBTQを意識した各事業所窓口



いつでも誰でも集まれる「たまりば」が8カ所に



誰もが安心して住み続けられるまちづくりをすすめます



子どもと一緒に環境NO2・水検査



事業所と地域活動のコラボで人気のフィットネス



年1回の県南6市町との懇談(写真は玉野市)



地域連携で困ったの解決へ(ケアプラン倉田)



地域に出かける何でも相談(長岡県住)

4. 環境をまもり、 再生可能エネルギー の利用をすすめます



地域でも関心の高い環境学習会(南区)



健康増進のきっかけづくり

3. 貧困や暮らしの 問題に 取り組みます



岡山信用金庫・東商業高校・岡山医療生協の3団体包括協定



「学ぶ防災」をこくみん共済coopと(夏休み宿題応援)



町内会や地域のお祭りに数多く参加(写真は宇野学区)



おかやま信金SDGsアワード優秀賞「あつたか食堂(こども食堂)」

2. まちづくりに 協同して 取り組みます

新年のご挨拶



組合員のみなさん、あけましておめでとうございます。

2023年は世界的に観測史上最悪の猛暑となり、気候危機が現実のものと感じた年でした。ロシアのウクライナ侵攻は収束せず、イスラエルとパレスチナ・ガザ地区との戦闘では多くの市民が殺傷されるといふことが私たちの心を痛めました。国内では諸物価の高騰によりみなさんの生活もよりたいへんになりました。医療生協でも支出が予算をオーバーし、経営的に苦戦を強いられ、リニューアルの資金計画も見直さざるをえなくなっています。

しかし医療生協70年の歴史を振り返れば、苦難はいつもつきもので順風満帆と思われた時期はごくわずかしかありませんでした。そのつど協同の力で危機をのりこえてきました。2023年には医療生協の70周年と西大寺診療所の30周年フェスティバルを開催することができました。これも組合員のみなさんのおかげです。ありがとうございます。

2024年も協同の力で「誰もが健康で居心地良くくらしをもちづくり」と「平和で公正な世界」の実現のためにともに歩いていきたいと思います。本年もよろしくお祈りいたします。

2024年 元旦

岡山医療生活協同組合

理事長 高橋 淳



自分の骨密度を知っていますか？

骨折は高齢者の寝たきりの原因にもなります。骨粗鬆症は、女性ホルモンの減少や生活習慣などによって起こります。初期には自覚症状がありませんが、定期的に骨密度検査を受けることで早期発見・予防ができます。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症とは、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気です。

日本では約1300万人が患っているといわれています。有病率は、女性の方が男性よりも高く、50代女性で約20%、70代女性で約50%にもなるとされています。

骨密度検査とは

骨密度検査とは、骨の強さを測る検査です。



DXA法



超音波法



MD法

若い人の平均値を100%として、自分の値が何%かで表されます。80%未満の場合は骨粗鬆症と診断されます。骨密度検査にはいくつかの方法がありますが、最も信頼できる方法はDXA法です。DXA法では、腰椎や大腿骨近位部(頸部・転子部)など骨折しやすい部位の骨密度を測定します。

検診で知りましょう

50歳以上の女性は、閉経後に骨密度が低下しやすいため、定期的に検査を受けることがおすすめです。男性も高齢になると骨密度が低下する可能性があります。自分の骨密度を知ることが必要です。あなたは自分の骨密度を知っていますか？もし知らない場合は、ぜひ一度受けてみましょう。

骨粗鬆症を避ける生活習慣

タバコやお酒の摂取、運動不足などもリスク要因となります。健康な骨を保つためには、カルシウムやビタミンDなどの栄養素を摂取し、適度な運動をすることが大切です。

骨粗鬆症を避ける生活習慣

食生活の見直し

- カルシウム 1日650mg以上
- マグネシウム
- ビタミンD
- ビタミンK

日光浴

- ビタミンDをつくる
- 1日15分以上

運動習慣をつける

骨密度アップ!

みんなで作る みんなの事業所

(意見・要望)

●眼科診察の待合椅子・前列と問診用の机・椅子の間隔が狭く、シルバーカーを使用している高齢者にとっては、利用しにくいと思います。実際、90歳の母のシルバーカーを置いて座っていましたが、患者さんが問診記入のため座られたら、シルバーカーは動かさないと座れない状態でした。改良を考えていただければ幸いです。

↓確認したところ、ご指摘の通り問診用の机と前列のイスの間隔が狭かったです。すぐに配置変更をしました。

(患者サービス課)

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

協立病院歯科

Instagram

はじめました!

毎月のオススメ品や歯科の情報を発信しています
フォローしてくださいね



@KYORITSU.SHIKA

医療にメイクセラピーを

メイクセラピーとの出会い

私自身ががんになり、治療をしていく中で経験した自分らしくいられなくなる生活や長い治療を進める中で、多くの心配事や不安な気持ちでいっぱいでした。

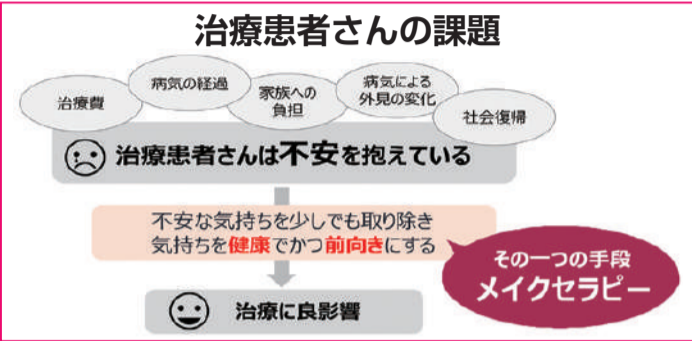
がん患者に限らず、病院を受診する患者は皆、何かしらの不安を抱えて治療を続けています。治療に加えて大切な部分として、治療と患者の心の隙間を埋めるのが必要だと自分がその身になり強く感じたのです。

私は、メイクセラピーに出逢い、メイクで自分を表現することで心のあり方が変わったのです。

メイクセラピーとは

心理カウンセリングを用いて心の奥にある自分でも気が付いていない本当のなりたい『私』を見つけてそのなりたい『私』をメイクで表現していきます。

外見が変わることでセルフイメージがプラスになり気持ちや行動までもがなりたい『私』に変わっていきます。



メイクセラピーについて語る 菅野さん

70周年のイベントではメイクセラピー創設者の岩井結美子先生を講師として、喜びや自信を持ち、人生をより豊かに生きられるようになり、治療中に体調の悪さや、外見の変化に自分の気持ちがついていかず、前向きになれなかった経験から、治療中でも望む自分でいられることが患者の気持ちに大きな影響があると強く感じ、「今の医療にメイクセラピーを取り入れたい」と思いました。

メイクセラピー 班会活動



メイクセラピー班会

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

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		コロナワクチン集団接種は12月末で一旦終了しております。1月以降の日程につきましては、決まり次第ホームページ等でお知らせします。
岡山中央病院		1月は実施しておりません。2月以降については、検討中です。
コープ西大寺診療所	Tel.086-944-0088 月～金 14:00～16:00	【接種日】1月17日(水) 14:00～15:00に実施予定 【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

1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	1月18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：1月22日(月) 18時～ 林 潤 市議：1月11日(木)・25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	1月12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
◆生活相談	コープみんなの診療所 Tel.086-278-8522(受付時間13時～17時) 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	

健康で前向きにあなたのなりたい自分へ

メイクセラピーは病気がちですが、性別も年齢も、メイクに興味がない方もどんな方でも対象です。4月からは健康づくりセンター大野辻でも毎月第3火曜日にセミナーを予定しています。

「あなたに会えてよかった」と心から想っていただけのメイクセラピーで、あなたのために自分と一緒に探してみませんか。

メイクセラピープロジェクト 菅野由起

体に優しい食事は地球にも優しい

健康と地球を考える③



岡山協立病院 総合診療科 医師 横田 啓

気候危機が熱中症、豪雨災害、心臓や肺の病気などにつながる命の問題であることをお伝えしてきました。私たちができる大きなアクションに「食」が挙げられます。科学者が気候危機の解決策をリストアップした「プロ

ジェクト・ドローダウン」によると、家庭・個人でできる最も効果が高い行動の1位に「フードロスを減らす」、2位に「植物性食品中心の食事」が挙げられています。

も温室効果ガスを減らすことができます。しかも、心血管病やがんの予防により、健康寿命を延ばせて、一石二鳥です。最近スーパーでよく見かける「大豆ミート」などのプラントベース食品は意外と美味いのですし、豆腐・納豆・豆乳などの大豆食品を普段の食事に積極的に取り入れることもお勧めです。





もしもの災害に備える

—岡山協立病院がDMAT実働訓練に参加—

大規模災害訓練

DMAT（ディーマット）とは「災害急性期（発災時からおおむね48時間以内）に活動できる機動性をもったトレーニングを受けた医療チーム」のことです。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけに、災害発生初期に一人でも多くの命を助けようと発足しました。

11月25日、中国地区DMAT連絡協議会実働訓練が岡山県で実施されることになり、DMAT隊の受け入れ病院として訓練に参加しました。岡山協立病院では2014年以降、大規模災害の訓練を実施していませんでした。今回、DMATの受入訓練に参加し、災害時の院内災害対策本部の立ち上げ訓練を行うことになりました。



実働訓練から得たこと

災害対策本部長の岡山協立らがひとつでも機能しないと言われている。災害時の混乱した状況の中で災害対策本部がいかに多くの情報を収集し、指示を出すことができるかが重要です。

災害対策本部長の岡山協立

病院 高橋院長を中心に、多職種の本部メンバーが集合し、本部立ち上げ宣言から始まりました。たくさんの情報が伝達・整理できず混乱すると訓練を一時中断し、メンバーがそれぞれのような動きをしているか、困難なところや改善点の振り返りを繰り返して行いました。訓練を重ねるうちに、情報伝達・各部門での課題検討・本部長による指示がスムーズになり、県外から派遣されたDMAT隊との連携もできました。

常日頃の備えが大切

今回の訓練で様々な問題や課題も発見できました。もしものときに地域のだれもが頼れる病院として、災害時も病院としての機能を失うことな

く安心して医療が提供できるよう、今後も訓練や防災研修などに取り組んで参ります。災害時の被害を少なくするためには、個人の備えも重要です。非常用持ち出し袋の準備、避難所の場所や避難方法（車・自転車・徒歩等）、家族同士の連絡方法など、皆様もぜひ話し合ってみてください。

岡山協立病院 看護部
石井敦子



ふれあい収集とは？

家庭の可燃ごみ、不燃ごみ、資源物等を、指定した曜日及び時間に、所定の集積場まで出すことが困難な要介護者や障がい者世帯を対象に、玄関先等から戸別に収集するサービスのことです。

対象世帯

●世帯員自らごみ等を集積場まで排出することが困難な方
●排出に当たり親族または近隣在住者等の協力を得ることができない方

該当条件

1. 介護保険の要介護1以上の認定を受けている方
2. 視覚障害または肢体不自由2級以上の身体障害者手帳の交付を受けている方

実施区域

岡山市内全域が対象です。ただし、北区建部地区については、申し込み方法が異なりますので、建部支所へお問い合わせください。

申し込み方法

岡山市ふれあい収集申請書をご記入のうえ、介護保険証

お申し込みについて

岡山市内に在住し、在宅で生活されている、次のいずれかの事由に該当する方が対象です。

ハンセン病ドキュメンタリー映画 NAGASHIMA ~“かくり”の証言~上映会

日時：2月18日(日)
13:00開場
13:30宮崎監督あいさつ
上映開始
16:00終了予定
会場：コムコム会館3Fコムコムホール
(住所：岡山市中区赤坂本町2-20)
参加協力費：大人1,000円、中学・高校生800円、障がい者と付添人500円

主催：岡山医療生協NAGASHIMA上映実行委員会
【お問い合わせ】
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880

や身体障害者手帳の写し等を添付してください。提出先は、各地区の収集を担当する岡山市の事業所（野殿・当新田・岡南・西大寺）、建部地区の方は建部支所です。郵送も可能です。収集申請書を提出後、ごみ等の排出場所等を調査した上で、ふれあい収集の要否が決定され、岡山市ふれあい収集決定通知書により実施が決定されます。

なお、在宅で介護支援を受けられている方は、申請をする前にケアマネジャー等にご相談ください。

お問い合わせ先

岡山市環境局環境部環境事業課 業務第2係
TEL 086-803-1298
または
岡山医療生協健康まちづくりセンター 地域なんでも相談窓口
TEL 086-271-7880

1月支部行事のお知らせ 1月12日~2月29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	
	三勲	1月18日(木)	10時		新年会	コムコム会館3階	
	富山	毎月第2火曜日	10時		コーラス	富山コミュニティー	
		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	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)	
		第1月曜日	13時30分		ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田歯科2階)	
	旭操	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)	
		毎朝	6時30分		ラジオ体操・スッキリはればれ体操	旭操コミュニティハウス	
	南区	藤田	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
		福南	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2・4水曜日			13時		フィットネスコムコム(旭東、三勲、富山、宇野支部組合員限定)	コムコム会館2階 ※要予約	
福南		毎月第1・3木曜日	13時		ヨガ教室	第二藤田コミュニティハウス	
		毎月第2・4木曜日	13時		ヨガ教室	藤田公民館	
福南		毎月第2・3月曜日	13時30分		シニアピンポン	第三藤田コミュニティハウス	
		1月12日(金)	11時		藤田支部新年会	第三藤田コミュニティハウス	
福南		1月27日(土)	10時		さなえ(たまりば登録申請中)お披露目会	さなえ ※住所はお問い合わせ下さい。	
		2月2日(金)	13時		健康と生活手配り(ルート)の方々交流茶話会	第三藤田コミュニティハウス	
福南		毎月第1・2・3水曜日	10時		太極拳	虹の家(たまりば)	
		毎月第4水曜日	10時		太極拳	コープデイサービス福浜	
福南		毎月第2・4木曜日	10時		ダンベル体操	虹の家(たまりば)	
		毎月第4水曜日	10時		太極拳	コープデイサービス福浜	
福南		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		コスモス歌のわ～楽しくみんなで歌いましょう～	コープデイサービス福浜		
福南	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)	コープデイサービス福浜 ※予約不要		
	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		
東区	上道	奇数月第3木曜日	10時30分		上道サロン(新年会)	平島コミュニティハウス	
	瀬戸	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	
芥子山	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		
	2月13日(火)	10時		青空健康チェック	ウエルシア富士見店		
可知	第1・2・3・5月曜日	13時30分		健康体操	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		
西大寺	1月18日(木)	13時30分		生活習慣病と糖尿病について	西大寺コミュニティハウス		
	1月26日(金)	13時30分		青空健康チェック	コープ西大寺店		
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		サロン マスカット	マスカット(たまりば)		
みつ	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		
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水曜日	9時30分		健康体操	日比市民センター	
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	

健康づくりセンター大野辻 行事予定

参加される場合はお申し込みが必要です。

★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。

内容	日にち	時間	参加費(税込)
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	毎週金曜日	13:30~14:30	1,000円 (モニター価格)
50代からの筋トレ★	1月5日(金)	15:00~16:00	
	1月19日(金) 1月26日(金)		
尿もれケア★	1月15日(月)	9:30~10:30	1,500円
産後ケア★	1月15日(月) 1月29日(月)	10:45~11:45	
ヨガと瞑想の教室★	1月10日(水)	10:00~11:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
はじめてのピラティス★	1月17日(水)	13:30~14:30	
健康ネイル	1月15日(月) 1月27日(土)	13:00~16:00(30分枠) 10:00~16:00(30分枠)	1,500円
布ぞうりづくり	1月29日(月)	10:00~12:00	2,000円(材料費込)
さえずりの会(ハーモニカ)	第1木曜日	14:00~15:00	500円
さえずりの会(歌)	第4木曜日		
ゆるっと筋トレ	1月12日(金)	15:00~16:00	500円
メイクセラピー	1月16日(火)	10:00~11:00	
一宮バンド新春ライブ	1月15日(月)	10:00~11:00	無料
健康マーじゃん	1月25日(木)	14:00~16:00	
健診相談、保健指導	1月11日(木)	10:00~16:00	
	1月19日(金)		
	1月27日(土)		
	1月31日(水)		
認知症予防講座	1月18日(木)	10:00~11:00	14:00~15:00
フレイル測定会	1月23日(火)	10:00~11:00	
フレイル予防講座(栄養)	1月22日(月)	14:00~15:00	

お問い合わせ先: 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

ザククロスワード

出題 ● モロズミ勝

「11月号の正解と当選者」正解は「タペホウタイ」。今回の総応募数は67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。桶田良治さん、上山夏里奈さん、三村たえ子さん、山田彰一さん、吉田国雄さん

■ヨコのカギ

- …点晴を欠く
- 効能
- 素人の…野球チーム
- 墨一色で描いた絵
- 焼き入れをして鍛えた刃
- 空海の留学先は?
- しょうのうの原料は楠。なんと読む?
- 韓国の有名な即席めん…ラーメン
- …はあけぼの
- 男声の中音域
- 二つ続けて、ヒグラシの別称
- 富永愛は…
- 一面の銀世界です
- 中がほぼ生のステーキ
- にぎやかな…通り
- 世界で最も多く売れたアルバム

【問題】
A~Fを並べてできる言葉は?


24 23 21 19 18 16 15 14 11 9 6 5 4 3 2 1
と読む? 魚を疑似餌で釣る針
歯に: 着せぬ発言
オペラのことで
竹馬の:
て見る人もいます
宝船の絵を枕の下に入れ
ガラスの靴の持ち主
家畜などの放し飼い
戦時中は木炭で走った
: 歯とは人間の犬歯
声を大きくするツツ
桜とともに日本の国花
望みや願い
さるかに合戦で活躍
利用
不用品や廃棄物などの再
舞台の後ろにある部屋



■タテのカギ

応募方法

〒703-6288 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意見、ご感想などは編集して掲載させていただく場合があります。ご了承ください。アプリでQRコードを読み取ると、メールで送信できます。
締め切りは1月末日(消印有効)



応募QRコード

理事会だより

11月度定例理事会が、11月25日に開かれました。

決定事項

- 12月・1月の組合員活動
- 岡山協立病院南館2階・4階病棟のトイレ改修
- サイバー攻撃に対するバックアップ環境構築
- 2023年秋年末要求回答
- 企業年金掛金変更
- 日本医療福祉生協連への出向要請に対する推薦

報告事項

- 2023年10月度の経営
事業収益: 7億835万円
事業費用: 7億1,154万円
経常利益: 46万円の赤字

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

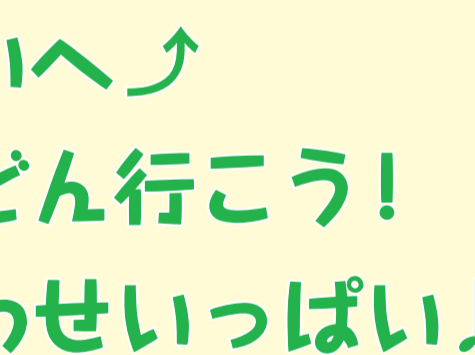
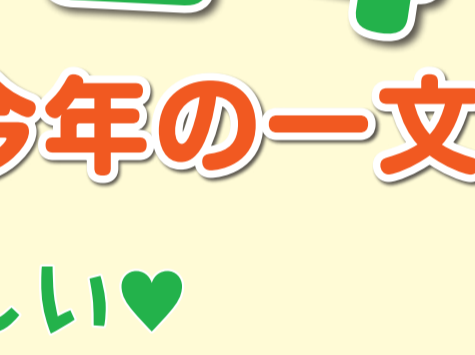
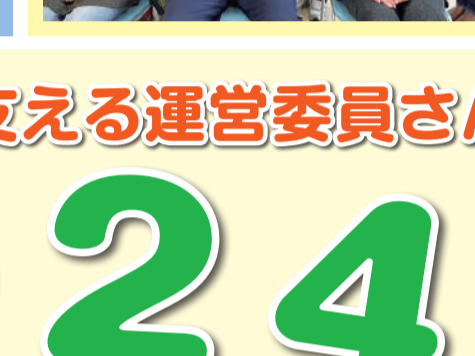
♥1月20日(土)
♥2月17日(土)

参加費300円 (18歳以下無料)
先着50名まで

会食を再開しています!(^^)!

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





医療生協の心強い仲間 支部を支える運営委員さん・班長さんたち

～2024～

各支部 今年の一文字

地域
みんな



- 〈た〉 たのしい♡
- 〈つ〉 つといてへ↑
- 〈ど〉 どんどん行こう!
- 〈し〉 しあわせいっぱい♪

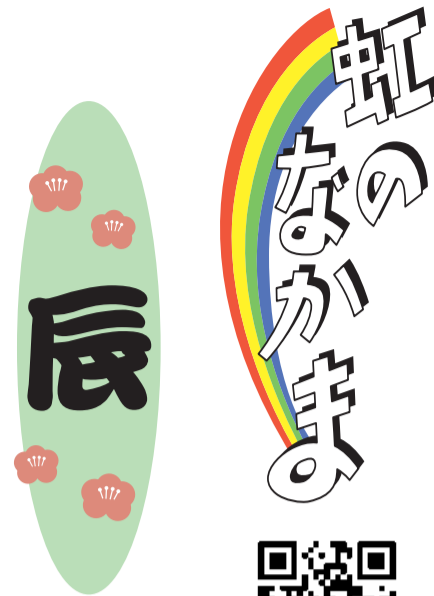




玉井宮
岡山市中区 よっちゃん

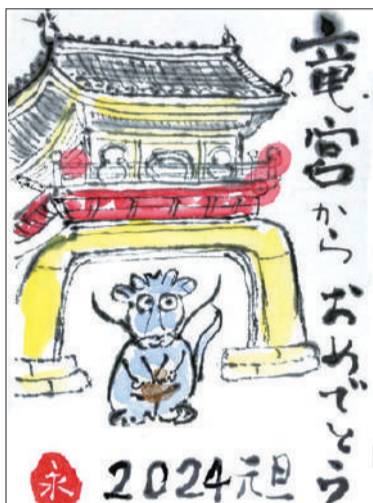


2024年が穏やかな年になるようお願いながら針を進めました
岡山市北区 植木 俊子



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「挑戦したいこと」



岡山市東区 九条 酉水



彫紙アート
岡山市北区 祖田 文明



岡山市中区 Y. Y.



折り紙で干支を作りました
岡山市北区 そうま(2歳)



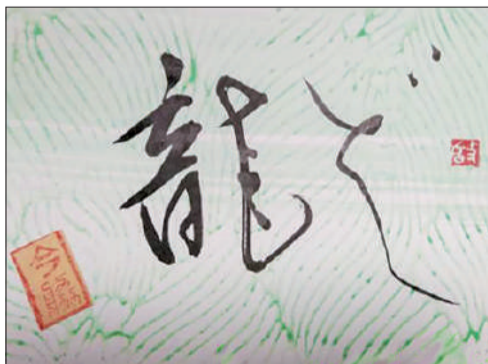
岡山市東区 溝口 初美



岡山市中区 井上 章



手水鉢の龍 (神前神社)
岡山市東区 幸



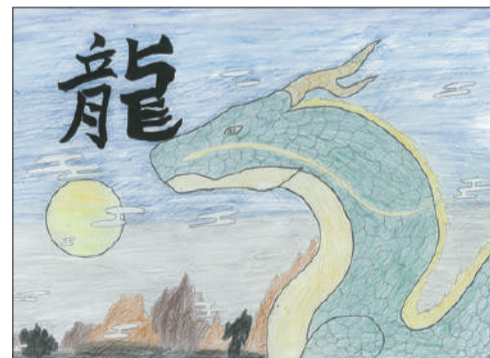
岡山市中区 今脇 啓子



根付
岡山市東区 敏 裕



毎年お正月に目標を立てる。「今年はいねいな暮らしをする」。毎年同じ目標を立ててるなあ。
岡山市中区 楊井 佳美



岡山市中区 内田 爽介(中1)



あみぐるみ
岡山市中区 米井 眞弓



岡山市東区 早 智子



迎春石けん (辰)
岡山市北区 丸山 恭子



岡山市東区 S. O.

1月

年始休診のお知らせ
 1月1日(月)から、1月3日(水)まで休診となります。
 ※協立病院では、緊急の際は、従来通り受け入れを行います。

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)	担当医板野南井村	担当医中桐板野浪尾(淑)桜井高橋(淳)(5・26日)	担当医
	午後 14:00~16:00 【予約制】	中桐(15・22日)浪尾(淑)14:00~16:00	角南浪尾(淑)14:00~16:00	橋本(彰)13:30~16:00富岡	石井桜井14:00~16:00	浪尾(淑)14:00~16:00(12・26日)高橋(淳)(5日)	
	夜間 予約外の方は18:30まで		板野担当医	橋本(彰)角南村		宇佐神担当医	
総合診療科	午前	横田(佐)	清水佐藤	横田(佐)(17・24・31日)	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)(16・30日)	馬淵森	伊藤(忠)今井	浪尾(博)大谷(乳腺外来)	伊藤(忠)(13日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩)(5・12・19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(16・30日)				
	午後 13:00~17:00			担当医(17・31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	武田	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(12・19・26日)	担当医(6・20日)川口(13・27日)
	午後 予防接種・乳児健診		山崎			川口(12・19・26日)	
	午後・診察 15:30~16:30受付	山崎	山崎			川口(12・19・26日)	
婦人科	午前	平井		平井	平井	平井	平井(13・27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(20日)
	夜間					二ノ宮(12・26日)	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医(11・18・25日)	担当医(12・19・26日)	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午後 14:30~16:00		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		9日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	10日 ストーマ外来 相賀・中下		19日 がんサポート外来 山内・松本	
歯科 【予約制】 直通電話 086・271・1978	午前 9:00~11:30	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋
	午後 13:30~16:00	齋藤	齋藤	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋	伊藤齋
	夜間 16:00~18:30		齋藤			伊藤齋	伊藤齋

		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(6・20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(6・27日)西野(13・20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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	多賀門	多賀	今井	浪尾(博)	多賀門	多賀(13・27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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	担当医(4・18日)谷口(11・25日)	谷口	杉村(6・13・27日)担当医(20日)
	午後 15:00~19:00	谷口	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

		月	火	水	木	金	土
歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉濱	富田	坂口中田	斉藤中田	坂口中田	坂口中田
	午後 13:30~16:00	吉濱	富田	坂口中田		坂口中田	坂口中田

	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

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
 〒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

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。

岡山医療生活協同組合

岡山医療生協 組合員カード提携店 111店

皆様のおかげで提携店数が増えました！紙面の都合により、1月号・5月号・9月号で分割して掲載します。ご利用の際は、お店で組合員カードを提示ください。最新の情報はQRコードを読み込んでご確認ください。

紳士服・婦人服

はるやま

岡山県内店舗のみ

- ◆お店で組合員カードまたは、はるやま優待カードを提示ください。
- ◆店頭価格より10%割引。(※一部対象外あり)

婦人服

レディース オーダーメイドスーツサロン

ROOSELE (ルーシェル)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1階

- ◆店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)
- ◆予約優先制となりますので、ご来店の際は、店舗(Tel.086-241-1323)へお問い合わせください。

組合員カードは、岡山医療生活協同組合加入時に発行されるカードです。



提携店一覧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)

スマートフォンから一覧を確認！QRコードを読み込んで最新の提携店情報がチェックできます。提携店カードをご利用の際やお店への問い合わせの際は、岡山医療生協のカードであることを必ずお伝えください。

呉服

京呉服 好一

岡山本店 岡山市北区辰巳2-106 トーナン北ビル
城東店 岡山市東区沼1310-1

- ◆振袖購入・レンタルセット価格より10%引き。(※一部対象外あり)※他のサービスとの併用はできません。着物丸洗いサービスを4,000円で提供します。

靴

岡本製甲株式会社

岡山県倉敷市茶屋町1988-12

- ◆お店で組合員カードを提示ください。足袋シューズお買い上げの方にオリジナル足袋ソックス1足プレゼント。
- ※セミナーあり

紳士服

メンズ オーダーメイドスーツサロン

LORD HOUSE (ロードハウス)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1階

- ◆店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)
- ◆予約優先制となりますので、ご来店の際は、店舗(Tel.086-244-4441)へお問い合わせください。

スーパー

牛窓ショッピング

瀬戸内市牛窓町牛窓6421-1

- ◆牛窓ショッピングのポイントカード「カウカウカード」のポイントが、2倍になります。
- ◆2,000円以上お買い上げの方は、ご自宅まで購入された商品をお届けしますので、お気軽にお声かけください。※牛窓地域の方、限定のサービス

クリーニング

岡山ランドリー

岡山市北区・中区・南区

- ◆お店で組合員カードを提示ください。10%以上割引になります。

家電

ベスト電器 岡山本店

岡山市北区下中野377-1

※岡山本店(岡山市北区下中野)のみ

- ◆法人営業窓口で組合員カードを提示ください。組合員特別優待価格でご提供。(※一部対象外あり)
- ◆出張修理などご相談できます。

家電

エディオン

※法人営業部への電話問い合わせのみ

◆チラシや店頭で商品を決め、エディオン法人営業部(Tel.086-245-8803)にお電話で、岡山医療生協の組合員であることを伝えてください。※優待価格での商品購入は店頭では対応できません。

◆組合員優待価格でご提供します。(※一部対象外あり)

◆5,000円超の商品は送料無料。※当日持ち帰り不可の商品もあります。

家具・カーテン

カイタックリビング

ameni-Ca (アメリカ)

岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館2階

- ◆お店で組合員カードを提示ください。店頭価格より5%~15%割引。(※一部対象外あり)

印刷

株式会社インパム

岡山本社 岡山市南区洲崎1-2-13

- ◆初回のみ特別価格にてご提供いたします。
- ※サービスは印刷物の内容によりご提案させていただきます。シール・ラベル・リーフレット・パッケージ等のデザインから印刷まで幅広いご提案が可能です。

手芸用品

手芸マキ

平井店 岡山市中区平井6-7-1 タイム平井店2階

- ◆手芸マキ会員様価格でご提供します。(※一部対象外あり)
- ◆2カ月に1度開催の平井店「マルシェ」(詳細はInstagramより)で作家さんのハンドメイド作品の販売や手づくり体験ワークショップが楽しめます。セミナーあり

眼鏡・補聴器

眼鏡市場 ALOOK/LENS STYLE

※岡山県内店舗のみ

- ◆眼鏡、コンタクトなど5%割引。
- ◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、専門講師によるセミナーが開催できます。

眼鏡・補聴器

メガネ本舗

※岡山県内店舗のみ

- ◆岡山県内9店舗で、眼鏡・コンタクトなど10%割引、補聴器は5%割引。
- ◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、専門講師によるセミナーが開催できます。

補聴器

補聴器センター辻

※岡山営業所 倉敷営業所

- ◆組合員カードを提示で補聴器5%割引。
- ◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、補聴器技能者によるセミナーが開催できます。

花

フラワーショップ アビーロード

岡山市北区内山下2-2-2

- ◆組合員カードを提示で、現金払い3,000円以上のお買い上げの方に限り、消費税10%割引。

花

フラワースタジオ M (エム)

岡山市中区江崎468-5

- ◆組合員カードを提示で、2,000円以上のお買い上げの方に限り、「粗品」をプレゼント。

スポーツ用品

モミジヤスポーツ

岡山市東区西大寺中野500-8

- ◆お店で組合員カードを提示ください。お店でお買い物が5%割引。(※一部対象外あり)

スポーツ用品

エイコースポーツ

岡山市北区大供1-3-7 ※本社/店舗
岡山市北区絵図町1-50 ※ランニング専門店

- ◆お店で組合員カードを提示ください。お店でお買い物が5%割引。(※一部対象外あり)

運動器・スポーツ用品

ダイヤ工業 直営サポーターショップ

岡山市南区古新田1125

- ◆組合員カードを提示で各種サポーター10%割引(※一部対象外あり)。各種スポーツ関連商品10%割引(※一部対象外あり)

食品・ギフト

日本ハム 岡山市南区新保106-5

日本ハムマーケティング株式会社
中四国販売部岡山営業所

- ◆ギフト商品を5%~最大40%割引。カタログから選ぶ「日本ハムギフトセット」を、組合員特別割引でご提供します。※内容はシーズンにより異なります。※送料は全国一律、1カ所880円(税込)

食品・ギフト

蒲鉾のはせい

岡山市北区二日市町232番地
株式会社長谷井商店

- ◆天満屋岡山店 地下食料品売り場「はせい」で2,000円(税抜)以上をお買い上げの方へ1品サービスします。※サービス商品の詳細は店舗でお聞きください。
- ◆「やわらか蒲鉾 日の出」は岡山協立病院1階の売店で販売中。

食品・ギフト

鷹取醤油 燕来庵

備前市香登本887番地
鷹取醤油株式会社

- ◆500円以上お買い上げの方へ、当日から使用いただける「ソフトクリーム50円引券」を進呈します。※燕来庵備前店でのみ利用いただけます。

食品・ギフト

野菜・ドレッシング・ソルト・ピネガー

Ortolano (オルトラノ)

岡山市北区京山2-5-2
両備ホールディングス株式会社 京山ソーラー・グリーン・パーク

- ◆ギフト用または自家食用として、商品を組合員特別割引価格(5~20%割引)でご提供します。

リフォーム

岡山県住宅リフォーム協同組合

岡山市北区野田2-4-1

- ◆組合員カードを提示で(問い合わせ先:0120-42-5335)組合員様特別割引価格にて高品質の住宅リフォームをご提供します。

店舗サポート

開店・閉店・店舗サポート

BATON (バトン)

岡山市北区表町1丁目1-8 ライオンズタワー岡山表町1901
有限会社晴れ屋プロジェクト

- ◆電話予約(Tel.070-2642-5184)の際は「組合員No」を伝えてください。組合員様特別価格にてサポートサービスをご提供します。※初回相談料は無料です。

清掃・整理・生活支援

遺品整理・生前整理

おかやま楽すてかたづけ隊

岡山市北区野田2-4-1

- ◆問い合わせ先:0120-244-211。見積無料、見積から15%引きで対応します。(岡山県認可)
- ◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、専門講師によるセミナーが開催できます。

清掃・整理・生活支援

片付け代行・ごみ屋敷清掃 遺品整理・生前整理

株式会社いろは

岡山市東区南水門町457

- ◆問い合わせ先:086-289-5784
- ◆お家に関する困りごと、まずはご相談ください。見積無料、組合員様特別割引価格にてサービスをご提供します。
- ◆セミナーあり(片付け代行・ゴミ屋敷清掃の業者が見た現場のお話)

清掃・整理・生活支援

entaリビングサポート

岡山市北区下中野339-106

- ◆ご契約時に組合員カードを提示ください。片付け・草抜き・ハウスクリーニングなどのサービスを組合員に限り10%割引いたします。※事前見積りで安心です。見積りは無料です。※岡山県南東部の対応可能です。ご相談ください。

清掃・整理・生活支援

有限会社 藤原企画

岡山県和気町本428

- ◆電話予約(Tel.090-8718-1944)の際、「組合員No」を伝えてください。草刈り・庭木の剪定・お墓の掃除・住宅のちょっとした困りごとなど、まずはお気軽にご相談ください(※一般建築施工管理士が対応)。組合員様特別割引価格にてサービスをご提供。※見積りは無料です。※対応エリアは岡山県内の南東部地域です。

害虫駆除

津高防除

岡山市北区津高200-8

- ◆電話でのお問い合わせ(Tel.086-254-8550)の際、「組合員No」を伝えてください。
- ◆シロアリ予防駆除サービス調査のみの場合、調査料から10%をお値引きします。調査後施工となった場合は、調査料をいただいております。

見守り・サービス

セコム (SECOM)

岡山市北区岩田町4-38
セコム株式会社岡山統括支社

- ◆ご契約の際に組合員カードを提示ください。見守りサービスなど組合員優待価格でご提供します。

映画

福武観光(岡山メルパ)

岡山市北区中山下1丁目10-30

- ◆大人:通常1,800円が1,500円、小人:1,100円が900円になります。

ドッグスクール

ドッグスクール ワンライフ (ONE LIFE)

岡山市南区東睦372-1

- ◆愛犬に関するご相談・カウンセリング料を無料にします。(店舗Tel.080-6242-3068)
- ◆レッスンにお申し込みの方には、「スクール思い出写真」をサービス。

葬祭・仏壇・仏具

アーバンホール

※岡山県内全ホール共通

- ◆組合員カードを提示ください。10%以上割引になります。

葬祭・仏壇・仏具

いのうえエヴァホール

※岡山県内全ホール共通

- ◆10%~最大20%割引になります(※商品により割引率は異なります)。
- ◆組合員活動・岡山医療生協主催イベントの際、専門講師による体験型イベントが開催できます。

葬祭・仏壇・仏具

ペット葬祭 ペットピア

エヴァホールいのうえグループ
倉敷市新田2393-7

- ◆組合員カードを提示ください。10%以上割引になります。



組合員
限定

この時期だけのとっておき

健診冬季キャンペーン

2024年1月4日(木)
~3月30日(土)



人間ドック 組合員特別価格

年に1回の健康診断
お得にカラダのチェックをしよう

通常価格
30,800円

▶ **特別価格**
25,000円 (税込)



実施事業所：●協立 ●東中央

高齢者だけではなく1

骨活のすすめ

レッツ
骨活!

早いうちから骨活をはじめること
で将来の骨折リスクを減らして
いきましょう。



骨密度検査(DXA法)

1,000円 (税込)

実施事業所：●協立

内臓脂肪CT キャンペーン

正月太り・コロナ太り
ダイエットへのきっかけに

通常価格
3,080円

▶ **特別価格**
2,000円 (税込)



実施事業所：●協立 ●東中央

レッツ血管チェック 動脈硬化セット

検査内容

- ・ 血圧脈波
- ・ 頸部エコー検査
- ・ 推定塩分摂取量検査



すべて込みでこの価格

3,670円 (税込)

実施事業所：●協立 ●東中央
●西大寺 ●みんな

キャンペーン実施事業所

● 岡山協立病院 健診センター
TEL:0570-007-845

● コープ西大寺診療所
TEL:086-944-0088

● 岡山東中央病院 健診科
TEL:086-277-6887

● コープみんなの診療所
TEL:086-278-8522