

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 2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 61,667人
●出資金 19億3,282万円
●1人平均出資金 31,342円
(2024年1月21日現在)

4年ぶりの開催！ 新春のつどい 歌って健康！ 動いて健康！ 学んで健康！



庄巻のパフォーマンスの東商書道部



人それぞれに「健康」はちがうと高橋Dr

1月14日(日) 10時〜13時に、岡山コンベンションセンターで300人が集まり新春のつどいを開催しました。
コロナ禍以前とは、開催形式を少し変えて、誰でも参加して岡山医療生協の「健康づくり」に触れていただく機会としました。提携店のみなさまにもご協力いただき、さまざまな「健康」に関する情報や学習から「健康」について考えるきっかけとなりました。
(4面につづく)



若手リハスタッフによるストレッチ



会場といっしょに替え歌を合唱の「ピースピース」



提携店の体験・販売コーナーは大にぎわい

当日は、能登半島地震災害義援金に50,596円のご協力がありました。
引き続き、各事業所で募金箱を設置していますので、ご協力よろしくお願いたします。



「唱歌でフレイル予防」松原徹ボイストレーナー



2月になりましたが、1月1日の能登半島地震が脳裏に焼き付いています。震度7と聞いたとき「最大震度だ」と思い、津波もさることながら、家屋等の倒壊などを心配しましたが、日がたつにつれて、深刻な被害が次々に報道されています。

1月という寒い中での避難生活を思う時、胸につまるものがあります。1995年1月17日の神戸震災の時も1月の寒い冬でしたが、岡山の自宅も揺れて、早朝のテレビに映る神戸の火災の映像が記憶に残っています。近所の人が、息子が神戸にいるとのことで、すぐに車で安否確認に行かれたことを思い出します。

神戸震災や東北太平洋沖地震などを経験して、災害対策の法制度は改善されてきていますが、大地震がいつ起こるかは想定不能であり、起こることを予期しての心構えの重要性を再認識しました。

また、被害の全貌は明らかになっていませんが、コロナの残影もある中で、震災復興をめざすことになりました。また、世界では戦争が終わる兆しがみえません。

今年、いろいろな課題が山積していますが、自分のできる範囲でやることをやろうと思えました。



(M・I)

尿失禁に有効なトレーニング

骨盤底筋体操

尿失禁の症状

尿失禁には切迫性尿失禁と腹圧性尿失禁があります。切迫性尿失禁は尿意を感じて、トイレに行こうとしても我慢がでずに途中で漏らしてしまう状態です。腹圧性尿失禁はクシャミをしたり、重いものを持ち上げた時などに尿が漏れる状態です。また、この2つのどちらもの症状がある混合性尿失禁の方もおられます。

治療法について

治療として薬物療法がありますが、症状が軽度な場合や発症して間もない場合は、骨盤底筋体操(左図)が有効です。

この分泌量低下などによって骨盤の筋肉が弱まってしまふことや、便秘、肥満が挙げられます。男性の場合は前立腺肥大症も要因の一つです。

原因は、女性の場合は出産の経験や更年期の女性ホルモ

骨盤底筋体操は、効果が表れるまで3週間〜8カ月といわれています。地味なトレーニングですが毎日欠かさず行

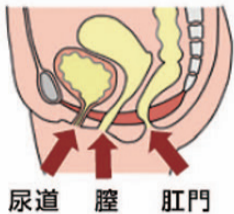
1

あお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てましょう。



2

尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2〜3回繰り返します。



3

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2〜3回繰り返します。締める時間を少しずつ延ばしていきます。



うことが大切です。5回を1セットとし、1日5セットを目標に行ってみてください。皮膚・排泄ケア認定看護師 相賀和美

「いのちの章典」の実践交流

経験活動交流会



経験活動交流会

フレイルなんてやつつけろ!!

フレイルチェック体験フェスタ



フレイルは介護になりそうな状態のこと。日常の工夫で予防することができます!

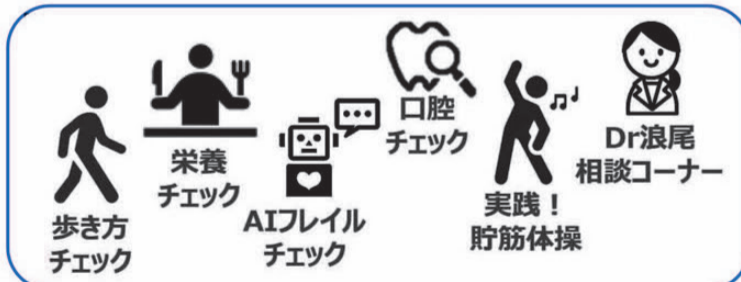


日時: 2024年2月14日(水) 14:00-16:00 (13時半から受付開始)

場所: はみんぐホール (コープ倉田歯科 2階) 〒703-8265 岡山市中区倉田680-1



参加費: 無料 (予約制: 先着40名まで)



岡山医療生活協同組合 健康まちづくりセンター 予約TEL: 086-271-7880

1月17日(水)、経験活動交流会をコムコム会館にて開催しました。この会は、地域組合員と職員組合員が医療生協ならではの活動を交流し学びあうことで、活動のステップアップに結びつけることを目的として開催しています。今回は、「いのちの章典」をテーマに、岡山医療生協の実践交流を行いました。「いのちの章典」とは、憲法をもとに人権が尊重される社会と社会保障の充実をめざす、私たち医療生協の権利と責任を明らかにしたものです。地域組合員、青年ジャンボリー、各事業所から活動報告があり、約110名が参加しました。「地域で孤立し、治療中断になっていた糖尿病患者のいのちとくらしを守る支援」な

経験活動交流会 実行委員会

松本かおり

みんなのでつくる みんなの事業所

(意見・要望)

●売店前西玄関入口について。コロナの折には長く閉鎖していましたが、薬局への通用門として利用していただきました。体が不自由にも関わらず遠回りしなければなりません。歯科の中を通るわけにもいかず困っています。患者の身になつて通行できるようにしてください。

●ご不便をおかけして申し訳ありません。防犯上の理由でこの出入り口は閉鎖しており、正面玄関からの利用をお願いしております。ご理解のほどお願いします。

(岡山協立病院 事務長室)

●検尿の時、つきそいと一緒に入れるトイレがあったら助かります。90歳を過ぎた父が検尿の時、いつもどこにコップがあつて、どこに提出するか分からなくなりました。男性トイレに人がいると入れないし、いなくても入りづらいです。

●ご不便をおかけして申し訳ありません。東玄関入って左手奥突き当り左側に誰もが使えないトイレを設置しております。今後は、わかりやすいようにトイレ内の棚に案内を掲示させていただきます。また、介助の必要な方に尿コップを渡す際ご案内いたします。

(岡山協立病院 事務長室)

※今回掲載している虹の意見については、2023年11月〜12月にお寄せいただいたご意見です。

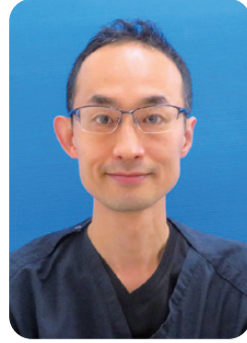
地球に優しいアクションは健康や財布にも優しい

薬、運動、緑

健康と地球を考える④

岡山協立病院 総合診療科

医師 横田 啓



気候危機が健康に悪影響を与えていると同時に、医療自体も日本の温室効果ガスの5%を排出しており、産業界で5番目となっています。特に薬剤は生産過程で多くの温室効果ガスを発生します。

医療機関からもらった薬が家に余っていませんか？ 毎回の受診、調剤で医師や薬剤師に「薬が余っています」と伝えることで、薬の量を調整してもらうことができます。財布にも地球にも優しいアクションとしてお勧めです。

また、病気を予防することで医療費と環境負荷を減らすこともできます。運動は心臓病、がんなどのリスクを大幅に減らすことができ、歩数が1日3553歩から5801歩に増えると死亡率が40%も減ると報告されています。こんなによく効く薬はありません。また、人と交流したり、緑と触れ合ったりすること

は、体と心の健康にとっても良いことが最新の研究で分かっています。車を自転車に切り替えたり、趣味のサークルや行事に参加したり、公園や山・川に出かけたりしてみてもいいかがでしょうか？
4回の連載で気候危機と健康についてお書きしました。地球に優しいアクションは健康や財布にも優しく、まさに「二石二鳥」です。一つでも生活に取り入れていただければ幸いです。

診療所との密な連携

ケアプラン玉野



「私たちをお尋ねください」

ケアプラン玉野は、せいきよう玉野診療所の2階に事務

所があり、介護支援専門員2名が在籍しています。

診療所の患者さんのお困りごとにはその場ですぐにお話を伺うようにしており、必要な時には介護保険申請の手続きから一緒にさせていただきます。このような診療所との連携は私たちの強みだと考えています。また近頃は地域包括支援センター

からプラン作成の依頼も増えています。地域の中で医療生協のケアマネジャーが果たすべき役割は、単に介護サービスの利用だけでなく、地域と利用者さんをつなぐことだと考えています。すぐに動く、お待たせしないをモットーに玉野地域をあらゆるこちらへと動いています。

玉野診療所とデイサービス虹の家ともども信頼には必ずお応えします。ご相談がございましたらお気軽にお声かけください。

ケアプラン玉野 宗定 文字



介護事業部HP
ブログやSNSも
こちらから

子どもたちの笑顔あふれる職場で一緒に働きませんか

—保育士さん大募集—

未経験者の方・ブランクのある方も丁寧にサポートします

仕事内容

乳幼児の保育
その他保育業務に
付随する雑務等

契約内容

有期契約保育士（更新有）

- ★7～8.5 時間勤務（うち45分間の休憩あり）
- ★完全週休2日（日・祝日を含む）
- ★社会保険（健康保険・厚生年金・雇用保険・労災保険）
- ★有給休暇（4月1日採用時10日）

時給および手当

- ★時給 1,000円
- ★諸手当
 - ・通勤手当 または 住宅手当
 - ・特別配分手当
 - ・岡山市処遇改善手当
- ★一時金
 - ・寸志（7月・12月）
 - ・特別手当（3月）

詳細については
お電話又はホームページ
をご覧ください

社会福祉法人 にじのご福祉会

岡山協立保育園

〒703-8285
岡山市中区桜橋3丁目1番51号
電話 (086) 272-4111
Fax (086) 272-4171
問い合わせ先：(園長 坪中)

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كرون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	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】 3/25までの毎週月曜日 15時～16時に内科外来で実施 【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
岡山東中央病院	Tel. 086-276-3711 月～金 14:00～16:00	【接種日】 2/7(水)・3/6(水) 13:30～15:00に実施 【備考】 18歳以上の方
コ－プ西大寺診療所	Tel. 086-944-0088 月～金 14:00～15:00	【接種日】 2/21(水)・3/13(水)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
せいきよう玉野診療所	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

いつでも、どこでも、誰もが安心できる医療と福祉を岡山県民主医療機関連合会

奨学金制度のご案内

- 医師をめざす医学生・高校生をご紹介ください!
- 大学生の方
 - 学期途中からでも申請できます。
 - 高校生や浪人生の方
 - 予約ができます。
 - 大学入学と同時に貸与が開始されます。
 - ※岡山民医連の事業所に定められた期間勤務すると返済が免除されます。

●医学部医学科	
【貸与金額(学年別・月額)】	
1・2年生	6万円
3・4年生	8万円
5・6年生	10万円
○特別コース(月額)	
1～6全学年	15万円

制度の詳細は岡山協立病院 臨床研修センターまたは下記連絡先までご連絡ください。
資料や申請書類の送付、院内・出張でのご説明も承ります。

岡山県民主医療機関連合会
〒700-0054 岡山市北区下伊福西町1-53 民主会館3F Tel. 086-214-3911
メール: okayama@min-iren.gr.jp 医学生担当: 中川・樽井・吉田

2・3月支部行事のお知らせ

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	
	幡 多	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	ふらっと(たまりば)	
	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	はみんくホール(倉田産科2階)	
	操 南	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)	
		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)	
南 区	操南・操明	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・スクリはればれ体操	旭操コミュニティーハウス	
		毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティーハウス	
	藤 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	
	福 南	毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	コムコム会館2階 ※要予約	
		毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第二藤田コミュニティーハウス	
	福 浜	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ーハウス	
		2月2日(金)	13時	健康と生活手配り(ルート)の方々と交流茶話会	第三藤田コミュニティーハウス	
	東 区	上 道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティーハウス
瀬 戸		毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティーセンター	
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	
		第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
北 西		毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひるば(映画鑑賞)	虹のひるば(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	
つ だ か		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	
み つ		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	
赤磐市	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	百歳体操	つどい十七川(たまりば)		
瀬戸内市	毎月木・金曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)		
	毎月第2・4月曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館		
備前市長	毎月第1土曜日	13時30分	サロンつづやき	玉原大池集会所		
	毎週水曜日	13時	サロンあさがお	日比市民センター		
玉野市	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター		
	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 ち	時 間	参加費(税込)
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	2月 9日(金)	15:00~16:00	1,000円 (モニター価格)
若さを保つ筋トレ★	2月 2日(金) 2月16日(金)	15:00~16:00	
尿もれケア体操★	2月26日(月)	9:30~10:30	組合員:1,000円 一 般:1,500円
産後のからだケア★	2月26日(月)	10:45~11:45	
やさしいヨガと瞑想教室★	2月14日(水)	10:00~11:30	2,000円
はじめてのピラティス★	2月21日(水)	13:30~14:30	
福祉ネイル(カラー or 爪磨き)	2月10日(土) 2月24日(土)	10:00~16:00 (30分枠)	500円
さえずりの会(ハーモニカ)	第1木曜日	14:00~15:00	
さえずりの会(歌)	第4木曜日	10:00~11:00	無料
メイクセラピー	第3火曜日	10:00~11:00	
健康マーじゃん講座	毎週木曜日	14:00~16:00	500円
ゆるっと筋トレ	毎週金曜日	13:30~14:30	
セラバンド体操	2月19日(月)	9:30~10:30	無料
子どものねんね相談会&子育て座談会	2月19日(月)	11:00~12:00	
おのつじベース(子どもの居場所)	2月21日(水)	16:00~19:00	無料
健康相談、保健指導	2月10日(土)	9:30~12:00	
フレイル予防講座(栄養編)	2月26日(月)	14:00~15:00	無料
血管年齢測定会	2月24日(土)	10:00~16:00	
歌って健康づくり	2月 6日(火)	14:00~15:00	無料
モデル班会	2月 8日(木) 2月10日(土) 2月28日(水)	14:00~15:00	
フレイル予防体操	2月10日(土)	10:00~11:00	無料
認知症予防講座	2月22日(木) 2月28日(水)	10:00~12:00(VR体験)	
尿チェックと説明会	2月13日(火) 2月24日(土)	14:00~15:00 11:00~12:00	無料
笑いヨガ	2月21日(火)	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



運営委員研修交流会

昨年11月24日に運営委員研修交流会をオルガホールで開催し、当日は106人の参加者がありました。総会診療科部長の「瀬直日」先生より、総合診療とは何を行い、何をめざすのか事例から分かりやすく説明されました。原因不明の体調不良でどの科を受診してよいかわからない方や、多重疾患をお持ちの方など、一人ひとりの社会的背景や感情に寄り添った医療を提供していること話されました。参加者からは「わが協立病院を誇らしく思っています。」

などの感想が寄せられました。活動報告では倉敷医療生協の早川高子副理事長から倉敷医療生協の班活動について、コロナ禍でも1万回以上の班会開催数を維持した秘訣をお話いただきました。社会参加や、学びたいと思う気持ちを班会に取り入れ、日常生活の一部として定着させていることが継続できた理由の1つにあるそうです。グループワークでは、今日聞いたお話や、各支部の様子など話題が尽きませんでした。実開催は久々で、懐かしい方々に会うことができた、他支部の活動に刺激をもらったりと活気ある会になりました。

1. クラウドファンディングサイト(CAMPFIRE)QRコードをスマートフォンで読み取る。
2. 専用ページから支援(リターン)を選択し、メールアドレスを記入の上、送信する。
3. メールアドレスに返信された「QR」をクリックし、氏名・ご住所(リターン送付のため)、支払い方法等を入力し確定をさせると支援完了。



CAMPFIRE QRコード



たくさんの募金や署名



閉会時、笑顔の今脇さん



実行委員長の福田さんより開会のあいさつ



組合員活動にも注目



岡山協立病院の職員「まどかバンド」



掛け合いがおもしろい司会の2人

岡山医療生協の魅力を知ろう

「新春のつどい」にたくさんのご参加ありがとうございました。昨年8月から実行委員会を重ねて準備を行ってききました。コロナ禍を経て行う4年ぶりの開催です。岡山東商業高校生による書道パフォーマンスには、その迫力と姿に勇気と希望を頂きました。安井専務理事は挨拶の中で「岡山医療生協が生まれた72年前の思い、その原点に立ち返りこれからの事業や活動を考えていこう」と訴えました。

松原徹ボイストレーナーによる「唱歌でフレイル予防」は今すぐ役立つ実演で会場全員が参加者になりました。理学療法士さんたちによる体操や岡山協立病院の職員「まどかバンド」の歌・演奏は若いエネルギーを感じるものでした。富山支部ピースピースのコーラスも合わせ、歌は心とさせるものです。高橋淳岡山協立病院院長の「健康ってなあに?」のお話は、病気を抱えていても障がいを持っていても人それぞれの健康があることを気づかされました。ロビー会場では地域の企業による商品の体験会や販売があり、大変にぎわっていました。この間何もできず悔しい思いがやっとなつてきたイベント開催になったことは大きな喜びです。実行委員長 福田信洋 副実行委員長 今脇啓子



岡山白桃の水ようかん

介護スイーツについて知って欲しい! 私たち岡山東商の高校生が発表しました。岡山白桃の水ようかん



ステージに釘づけ あいさつをする安井専務理事

2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 2月15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: 2月26日(月) 18時~ 林 潤 市議: 2月8日(木)・22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 2月9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

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
♥2月17日(土)
♥3月16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!(^^)!



岡山白桃の水ようかん

※申し込み先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880 (平日9:00~17:00)

理事会だより

12月度定例理事会が、12月23日に開かれました。
決定事項
1. 1・2月の組合員活動
2. 「第79回通常総代会」の召集・総定数・選挙管理委員会委員選出・議案起草委員会委員選出
3. 歯科診療及び周辺機器一式導入(コープくらす歯科)
4. 2024年度予算編成方針
5. コープ大野辻クリニック廃止届
6. 生協役員賠償責任保険の加入
7. コープみんなの診療所所長交代
報告事項
1. 2023年11月度の経営
事業収益: 6億8,724万円
事業費用: 7億676万円
経常利益: 1,524万円の赤字



自治体とともにまちづくりを考える

～自治体懇談2023 瀬戸内市・赤磐市・玉野市編～

岡山医療生協は、地域課題の共有と解決のため、毎年、自治体と意見交換を行っています。

瀬戸内市 自治体懇談会

2024年1月18日、瀬戸内市役所2階において懇談を行いました。

今年度はヘルスチャレンジの案内が、瀬戸内市広報誌に掲載され、一緒に健康づくりの取り組みが進み、安心して住み続けられるまちづくりのための新たな一歩を共同で踏



新たな取り組みを検討する瀬戸内市懇談

み出すことができました。今後の課題は、子育て支援や災害対策に関することとして、猛暑に対応した体育館のエアコン設置推進について話し合いを進めていきます。

赤磐市 自治体懇談会

2023年12月22日、赤磐市役所において懇談を行いました。赤磐市からは8人の職員が出席され、フレイル予防の推進について意見交換を行いました。赤磐市は市民から相談があれば包括支援センターの職員が出向いて「健康講座」



フレイル予防の推進をすすめる赤磐市懇談

玉野市 自治体懇談会

2023年11月30日、玉野市役所において懇談を行いました。岡山医療生協玉野支部・常山支部の組合員さん13人が参加しました。玉野地域では「シート」



地域課題を話し合う玉野市懇談

「シート」を利用される組合員さんが多いこともあり、会場からは利用に関しての要望が多数出されました。加齢による難聴が認知症に影響を与えると知られていますが、岡山医療生協では他団体と共に補聴器の助成を各自治体に要望してきました。今回の懇談においても高齢者への補聴器の助成を訴えました。が「全国市長会を通じて国に提案していく」との回答に留まりました。

3月号では岡山市・備前市の報告を行います。くらし・ボランティア委員会

海の中から見る地球

～平和のつどい2023～

平和のつどいとは、1941年12月8日、日本軍が真珠湾攻撃を行い、太平洋戦争が始まった日にあわせ、その記憶をいつまでも風化させないようにと、岡山医療生協の平和環境委員会が立ち上げた企画です。今年度は、講師に環境活動家・プロダイバーの武本匡弘さんをお迎えし、海の中から地球が大きく悪化している現状や、気候危機と平和の危機についてお話を聞きましました。ペットボトルを買わない、買うときはリユースできるものを買うことの大切さなどを学びました。

講演後、岡山ユニセフ協会

平和環境委員平和のつどい 実行委員会



ガザ支援募金の協力



環境の大切さを講演する武本さん

募金について

岡山医療生協では、地域・事業所で、ガザ支援・能登半島地震支援のため募金活動をしています。ガザ支援はユニセフを通して、能登半島支援は医療福祉生協連や全国民医連を通してお届けします。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

健康を保つ食事シリーズ No.231 (コムコムクッキング)

高野豆腐と小松菜の白和え

〈材料2人分〉
高野豆腐(乾).....14g
小松菜.....2束(120g)
生姜.....2g
芽ひじき(乾).....2g
オイスターソース...小さじ2
ごま.....適量

〔1人分48kcal 塩分相当量0.6g〕
〈作り方〉
①小松菜は、4cm幅に切り、ゆでる。生姜はすりおろす。ひじきは水で戻す。
②熱湯でもどした高野豆腐とすりおろした生姜を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分温める。麺棒でつぶし、オイスターソースを加え、和え衣を作る。
③小松菜とひじきを②で和える。
④お皿に盛り、ごまをふる。



栄養ポイント

①高野豆腐は、木綿や絹ごし豆腐よりも歯ごたえがあり、満足感が得られます。
②生姜は、加熱すると脂肪燃焼や血流を促進させ代謝を上げる効果があります。

毎月「健康と生活」をウオキングをかねて、各ご家庭の庭をながめながら配布しています。季節ごとに変化がみられ、とてもいやされます。
玉野市 めぐこ



岡山市中区はる



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」

ないので、私でもできることをいろいろ教えて頂きました。早速その日から太陽を浴びながら30分のウォーキングを始めました。きっかけて大切ですね。声をかけてくださってありがとうございました。
岡山市南区 和子

私は掃除の時に箒を使っています。友人が来ると「昭和じゃなあ」と笑いますが、何より静かなのがいいです。
岡山市南区 大野康子

医療生協の「青空健康チエック」の会で、骨密度測定を受けました。葉は飲みたく

畑で小かぶを育てています。その小かぶといただいた柿で「健康を保つ食事シリーズ」に載っていた、あっさりサラダを作りました。おいしいかったです。
赤磐市 塩見績子

食後に眠くなる。私が学生の頃、父親が同じことを言っていた。気がつけば、あの時の父と同じような歳になっている。
岡山市東区 山本正子



岡山市中区 江草ケイ子

地元にもななかが行けなかった渋川水族館へ、患者会で行きました。見たこともない魚もいて、友達と、はしゃぎました。楽しかったです。
玉野市 池内高子

西大寺診療所創立30周年記念フェスティバルは、楽しかったです。診療所のますますの発展を期待しています。
岡山市東区 中山多美子

「健康が一番!」
岡山市北区 難波暢子

クイズの答えを考えると、脳の衰えを防げる気がして、熱が入ります。
岡山市中区 O・S



岡山市中区 根岸温子

寒暖差に体がついていってありません。「ザ・クロスワード」で脳トレを楽しんでいます。「健康を保つ食事シリーズ」のかぶと柿のあっさりサラダを作って食べたいと思います。
岡山市中区 森脇田鶴江



岡山市東区 睦っちゃん

挑戦したいこと

今年は、子どもたちがそれぞれ小学校や中学校に入学する年。それだけでも大きな挑戦だと思つ。私も親になるとなかなか新しいことに挑戦しなくなるけれど、子どもたちに負けないように、チャレンジの気持ちを忘れないでいたい。
岡山市中区 ヨッシー

短歌

暁にうぐひすの声やはらかに高く低くにまた長くと
瀬戸内市 山田真加祿

切り忘れのホットカーペット裏に心もほどける暖かさなり
岡山市南区 芦田美代子

友は椅子 傍に奥様 寄り添いで デイカーを待つ 何時もの会釈で
玉野市 大賀智恵子

虫干しの 着物ほごきて 伸子 張り 女地主の 祖母を思ほゆ
岡山市北区 関 伸子

俳句

新しき年のはじめに 夢かたる
岡山市中区 川邊芳樹

川柳

初詣 保険証残せと 祈ります
岡山市中区 杉本良治

年の瀬に 家も心も 磨き上げ
玉野市 福山幸子



岡山市北区 森田陽子

ザクロスワード 出題 ● モロスミ勝

Grid for crossword puzzle with numbers and letters A-F.

【問題】 A~Fを並べてできる言葉は?

- タテのカギ
1 ベートーベンのピアノソナタ第十四番
2 濃い藍色
3 パン粉をつけた揚げ物
4 牛、豚、鶏の心臓
5 欧州の穀倉地帯
6 電車が...して遅刻
8 肝玉、胆力
11 とればとるほど増える
14 オールドスタイル
16 秋田県横手地方で有名な雪の行事
18 ...を出す。辞めさせる
20 物の表面の艶
21 「野球狂の詩」の水原...
23 病気を研究する学問
25 ...より証拠
27 人里にも出沒します

〔12月号の正解と当選者〕 正解は「フユノセイザ」。今回の総応募数は78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。奥村町子さん、北見良子さん、近藤一洋さん、田淵裕久さん、安田亜樹子さん
〈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2月末日(消印有効)

2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	
	午後 9:00~11:00 【予約制】	浪尾(淑)板野	杉村南 浪尾(淑)	橋本(彰)桜井高橋(淳)宇佐神(14・21・28日)	担当医板野石井杉村南(1・8・15・29日)	担当医佐藤(知)板野浪尾(淑)桜井高橋(淳)(2・9日)	担当医
	夜間 予約外の方は18:30まで	浪尾(淑)14:00~16:00(19日)	角南浪尾(淑)14:00~16:00 桜井14:00~16:00	橋本(彰)富岡13:30~16:00	担当医石井桜井14:00~16:00(1・8・15・29日)	浪尾(淑)14:00~16:00(9日) 高橋(淳)2・9日	宇佐神(2・16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)6・20日	馬淵森	伊藤(忠)今井	浪尾(博)大谷(乳腺外来)10日	伊藤(忠)10日
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)6・13・27日		木村(摩)	木村(摩)	
	夜間			担当医14・28日			
整形外科	午前	中野	中野	中野	中野	加川	
	午後			担当医7・21・28日			
脳神経外科 【予約制】	午前		近間(6・20日)				
	午後 13:00~17:00			担当医(7・21日)			
疼痛治療科 【予約制】	午後 13:00~15:00	武田			武田(1・8・15・29日)		
	午後 14:00~16:00	竹谷	竹谷	武田	福田(展)	武田	
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(6・20・27日)	山崎	川口	川口	
	午後 15:30~16:30		山崎(6・20・27日)		川口	川口	
	午後・診察 15:30~16:30	山崎	山崎(6・20・27日)		川口		
婦人科	午前	平井(19・26日)		平井	平井(8・15・22・29日)	平井(9・16日)	
	午後					平井(10・24日)	
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮(17日)	
	夜間					二ノ宮(9・16日)	
眼科	午前	担当医	担当医(6・20・27日)	担当医	担当医	担当医	
	午後 14:30~16:00		担当医		担当医		
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前					担当医	
	午後		担当医		担当医		
心療科 【予約制】	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
	午後						
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		13日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	7日 ストーマ外来 相賀・中下		16日 がんサポート外来 山内・松本	
	午後 13:30~16:00	伊藤齋藤	伊藤齋藤	伊藤齋藤	伊藤齋藤(8・15・22・29日)	伊藤齋藤(10・17・24日)	
	夜間 16:00~18:30		齋藤			伊藤齋藤(11・00~14:00)	

	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(3・17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(3・17日) 光野(10・24日)
	午後				浪尾(淑)(予約)		
	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	中桐門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐門田	中桐(10・24日)
	午後 13:30~15:00				浪尾(博)		
	夜間			中桐			

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(1・15・29日) 谷口(8・22日)	谷口	担当医(3・17日) 杉村(10・24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

歯科 【予約制】	午前 9:00~11:30	吉濱	坂口中田	斉藤中田	坂口中田	坂口中田(2・16日)	坂口中田
	午後 13:30~16:00	吉濱	坂口中田		坂口中田	坂口中田(2・16日)	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

グループホーム福浜 Tel.086-264-1077
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。