

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 3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 61,637人
●出資金 19億3,402万円
●1人平均出資金 31,377円
(2024年2月20日現在)



各地から集まった支援チーム

1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする地震により、石川県、新潟県、富山県等を中心とし、甚大な人的・物的被害が発生しました。岡山医療生協では、人材派遣や募金活動で被災地支援に取り組んでいます。今回は現地へ支援に行った

職員2人からの報告を紹介します。岡山県災害派遣福祉チームとして、1月31日から2月5日の間、石川県七尾市にて支援活動を行ってきました。

七尾市での活動

岡山は京都とともに、およそ33カ所の避難所の中で特に福祉ニーズの高い避難所の巡回・個別相談を行いました。ある高齢夫婦は「足の悪い夫を担いでやると家の外に逃げたら圧迫骨折していた。避難所生活で夫は認知症が進んでしまった。水をもらいに行くことができないので帰るに帰れない。気持ちが落ち込み、辛い」という相談がありました。七尾市の地域包括支援センターや福祉事務所と協議を重ね、次の

輪島診療所へ2月5日～2月7日の3日間の支援に行かせてもらいました。道路の液状化・家屋の崩壊の状況はますます、市内の様子はまるで戦後の風景のようで、自然の恐ろしさに言葉もありませんでした。診療所内で働く職員全員が被災者ですが、そのような事実はまるで感じられないくらい優しく明るく穏やかに働か

輪島診療所への支援



組合員・職員からのメッセージを石川県民医連へ

私共岡山で日々何ができるかを考え、自身にできることを精一杯頑張



地域活動の中での募金呼びかけ

義援金、ありがとうございました

2月22日現在 705,723円



輪島診療所職員からのお礼

先日、映画「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら」を観に行きました。第二次大戦末期の昭和20年6月にタイムスリップした現代の女子高生が、知覧特攻基地と富谷食堂を思わせる場を舞台に、特攻隊員の青年との時空を超えた切ない恋の物語です。特攻隊員たちは戦争や特攻隊に疑問を抱きながらも、愛する人を守るためと言い聞かせて理不尽な死を受け入れて出撃していきました。原作者は、高校教員時代に今の高校生が戦争や特攻のことをあまり知らない現実を直面し、自分より若い世代の人たちに継承しなければとの想いで執筆したとのこと。SNSを中心に話題になったことで、家族連れや若者など多くの方が観に来て、自分たちの身に寄せて「戦争は悪」を考える機会となり成功だと思っています。今も、世界では指導者の都合でロシアのウクライナ侵襲やイスラエルのガザ地区侵襲などの戦争が起こり、そこで暮らす人々の日常が一瞬にして奪われ、子どもを含む多くの人が無差別に大量虐殺されています。これに日本も間接的に加担しており、戦争は更に長期化し、広がりそうです。私達も「平和とよりよい生活のために」の活動を若い世代の人たちへと広げ、声を挙げて、私たちの手で平和をつくっていきたくて思っていました。(K・J)

令和6年能登半島地震 災害支援活動

岡山から心を寄せて

クールへ引き継いでいきます。これからも被災地の復興を支援していきましょう。健康まちづくりセンター 吉田知代

総代選挙公告

岡山医療生活協同組合第79回通常総代会の開催にあたり、定款第44条及び総代選挙規約に基づき、2024年度総代選挙を下記の通り行います。

- 1. 総代定数 310名
- 2. 選挙区と定数

中区中央エリア	32名	中区南エリア	31名
中区東エリア	47名	東区エリア	50名
南区エリア	39名	玉野エリア	11名
瀬戸内市エリア	17名	北区エリア	50名
職域	30名	患者会等	3名

以上定数合計 310名

- 3. 候補者となれる方 2024年2月末時点の岡山医療生活協同組合組合員名簿に登録されている方
- 4. 候補者登録受付期間 3月1日(金)から4月12日(金)
- 5. 候補者登録受付場所 各事業所及び支部長宅
- 6. 候補者登録の届出先 総代選挙管理委員会事務局 (岡山医療生活協同組合 本部総務部)

(注) 候補者が当選した場合、定款第49条及び総代選挙規約第10条に基づき、氏名を公告いたします。あらかじめご了承ください。

2024年3月1日 岡山医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 溝口初美

先日、映画「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら」を観に行きました。第二次大戦末期の昭和20年6月にタイムスリップした現代の女子高生が、知覧特攻基地と富谷食堂を思わせる場を舞台に、特攻隊員の青年との時空を超えた切ない恋の物語です。特攻隊員たちは戦争や特攻隊に疑問を抱きながらも、愛する人を守るためと言い聞かせて理不尽な死を受け入れて出撃していきました。

「心不全」

「予防のカギは「心臓リハビリテーション」」

皆さん、「心不全パンデミック」という言葉をご存知ですか？ パンデミックとは新型コロナウイルスのように広い地域で病気が大流行することです。心不全も高齢者を中心に患者数が急増しており、岡山協立病院でも2021年の入院疾病件数で心不全が1位でした。今後の心不全対応がきわめて重要となります。

心不全とは

心不全は「心臓の機能が低下して息切れやむくみが生じる」病気で、慢性化すると徐々に進行していきます。再発・悪化を繰り返すたびに体力も低下し、特に高齢の心不全では心臓だけでなく様々な病気を合併し、フレイル、認知症、社会的孤立など複合的



心臓リハビリテーションチーム

な問題を抱えています。このため心不全に対しては医師による治療だけでは改善が難しく、多職種によるチーム医療が重要です。病気に加えて、日常生活をしっかり把握し、心もからだも元気を保ちながら再発予防、将来の生活に向けたサポートを提供するのが「心臓リハビリテーション」です。リハビリというと運動のイメージがあると思いますが、食事、入浴、買物、薬の管理、心のケアなど「包括的」に行うことが特徴です。

多職種とチームを組んで連携

当院では2010年から医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、ソーシャルワーカーなどでチームを組んで「心臓リハビリテーション」を

この度、コープみんなの診療所でお世話になる中桐慎太郎と申します。医師になる前は、銀行員や国際ボランティアの仕事に就いていましたが、医療の道に



コープみんなの診療所 所長 中桐慎太郎

所長交代のご挨拶

みんなの診療所

進みたいと考え、38歳で医師となりました。今までは総合内科を中心として働いて来ました。医師になる前から診療所で働きたいという希望がありましたので大変楽しみにしています。

診療所勤務は初めてで知らないことも多く、皆さんにはご迷惑やご心配をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願ひします。



2024年4月1日よりCSセットが変わります

2024年4月1日より、協立病院、東中央病院ともに、CSセットが変更になります。入院時に必要となる衣類・タオル・日用品などのレンタル内容が更に充実します。また、組合員価格の導入を行います。

詳細については4月号でお知らせをします。

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كرون株対応ワクチン

コロナワクチン接種は3月末で一旦終了となります。4月以降の接種につきましては現在未定となっております。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。

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】 3/6 (水) 13:30～15:00に実施 【備考】 18歳以上の方
コープ西大寺診療所	Tel. 086-944-0088 月～金 14:00～15:00	【接種日】 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

「医師が足りない。」

全日本民医連は医師・医学生を対象に、医療崩壊を防ぐための医師増員を求める署名に参加しています。現在医師が不足しているため自己犠牲的な荷重労働によって、健康を崩しながらも働く医師が増えており過労死となるケース

これは「医師と医学生のみ対象」

医師・医学生対象の「医師増員を求める署名」にご協力ください。

こちら→

『医師増員を求める、医師・医学生署名』も発生しています。ただちに「医師を増やす」ことが、地域医療を守ることにつながります。

岡山協立病院 臨床研修センター 綱嶋純恵

研修医・医学生コーナー

69

の署名となりますので、医師や医学生のお知り合いがいらっしゃいましたらぜひ署名にご協力いただけますようお願いいたします。

3・4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	時間	内容	場所
中 区	旭 東	毎月第4水曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
		毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティ
	富 山	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
		3月29日(金)	12時	お花見会&太極拳&コーラス	池の内湖畔後援(湊)
	三 島	3月28日(木)	10時	お花見会	支部ニュースにてご案内
	高 島	3月28日(木)	14時	せせらぎ広場紙芝居 披露会	八幡東町集会所
	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)
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
	財 田	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
		3月16日(土)	10時~12時	リサイクルと一斉増資	みんなの診療所
南 区	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	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)
	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
		毎月第2・4水曜日	13時	フィットネスコム教室	コムコム会館2階
		3月30日(土)	9時30分~15時	なまこフェスタ 健康チェック	岡山ふれあいセンター
		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
東 区	藤 田	毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
		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
	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 浜	毎月第4水曜日	10時	太極拳	コープデイサービス福浜
		毎月第1水曜日・第2水曜日	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水曜日	13時30分	コスモス歌のわ・裏しんぶん歌いしよ	コープデイサービス福浜
		毎月第2日曜日	9時~11時40分	フィットネスコスモス	コープデイサービス福浜
		毎月第2日曜日	16時30分~17時	フィットネスコスモス	コープデイサービス福浜
		3月24日(日)	8時~13時	かもめ朝市 健康チェック	阿津ひだまりの里広場
北 区	上 道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス
		奇数月第3水曜日	10時30分	上道サロン	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
	西大寺	3月21日(木)	13時30分	痛い所を和らげよう	西大寺コミュニティハウス
	西大寺南	3月28日(木)	13時	シフォンケーキ作り交流しよう	西大寺コミュニティハウス
	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
	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	3月21日(木)	10時	健康まつり(骨評価)	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 づ	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)	
一 宮	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	毎月第3木曜日	13時30分	サロンもたろ(絵手紙)	一宮公民館	
山 陽	4月20日(土)	10時~15時	ウェルネスマルシェ 健康チェック	ピーチファーマーズビレッジ	
瀬戸内市	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい七川(たまりば)	
備前市	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり窓(たまりば)	
玉 野	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館	
常 山	毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大池集会所	
玉野市	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	
常 山	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	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★	3月1日(金)	11:00~12:00	1,000円 (モニター価格)
	3月26日(火)	10:00~11:00	
	第3、第5金曜日	15:00~16:00	
若さを保つ筋トレ★	第2、第4金曜日	15:00~16:00	
尿もれケア体操★	第2、第4月曜日	9:30~10:30	
産後のからだケア★	第2、第4月曜日	10:45~11:45	組合員:1,000円 一般:1,500円 2,000円
やさしいヨガと瞑想教室★	3月13日(水)	10:00~11:30	
はじめてのピラティス★	3月27日(水)	13:30~14:30	6,000円(1人1,500円)
福祉ネイル(カラー or 爪磨き)	第2、第4土曜日	10:00~16:00(30分)	
親子で手作り体験(はさりとらお弁当)	3月23日(土)	11:00~14:00	お弁当:300円/1足お弁当:200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	14:00~15:00	500円
メイクセラビー	第3火曜日	10:00~11:00	
歌って健康づくり	3月5日(火)	14:00~15:00	500円
健康マージャン講座	3月7日(木)	14:00~16:00	
	3月1日(金)	9:30~10:30	無料
ゆるっと筋トレ	3月12日(火)	10:00~11:00	
	第3、第5金曜日	13:30~14:30	500円
セラバンド体操	第2、第4金曜日	13:30~14:30	
ロコモ体操	第3火曜日	13:30~14:30	500円
子どものねね相談会&子育て座談会	3月14日(木)	10:00~11:00	
おりがみ教室	3月14日(木)	14:00~15:00	無料
大野辻ベース(子どもの居場所)	3月27日(水)	14:00~17:00	
健康相談、保健指導	3月9日(土)	10:00~16:00	無料
	3月25日(月)	10:00~16:00	
フレイル予防講座(栄養編)	3月18日(月)	14:00~15:00	無料
フレイル予防体操	3月26日(火)	14:00~15:00	
モデル認知症予防講座	3月11日(月)	14:00~15:00	無料
班会 A E D 講座	3月21日(水)	10:00~11:30	

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

主催: 岡山医療生活協同組合

WHO世界保健デー

世界保健デー(World Health Day, WHD)とは
WHO(世界保健機関World Health Organization)は、「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的に掲げ、健康戦略を展開しています。WHOが設立された1948年4月7日を記念日とし、毎年4月7日に世界の健康問題のテーマを1つ選び、加盟国が国民の健康に対する関心を喚起するための各種行事をおこなうように呼びかけています。
岡山医療生活協では、世界保健デーにあわせて健康チェックを毎年実施しています。

★日 時: 4月16日(火) 10:00~12:00
★場 所: 健康づくりセンター大野辻 (コア大野辻店 2階)
★内 容: 血圧・握力・体組成 骨評価・足指力 血中酸濃度測定・フレイルチェックなど
★料 金: 全て無料
※内容が変更になる場合があります。予めご了承ください。
お問い合わせ: 健康まちづくりセンター TEL.086-271-7880

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
受付: 11時30分~12時15分
♥3月16日(土)
♥4月20日(土)
参加費300円 (18歳以下無料)
先着50名まで

※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)



体操でリラックス



②新聞くるくるゲーム

参加者からは、未だコロナ禍以前のようないろいろな活動にもどるよい機会になったのではないだろうか。

松田ひとみ

この日はグループ交流や、参加者を6つのグループに分けて、スツキリはればれ体操で体をほぐした後、3つのゲームをチーム対抗で行いました。50人の参加で楽しく交流をしました。

①モルック
モルックはフィンランドのゲームです。
ボーリングのようなゲーム

ですが、単に棒を倒して点数を積み重ねるだけでなく、計算も必要になります。頭と体を使いながら、思い通りに倒れ、盛り上がる場面もありました。

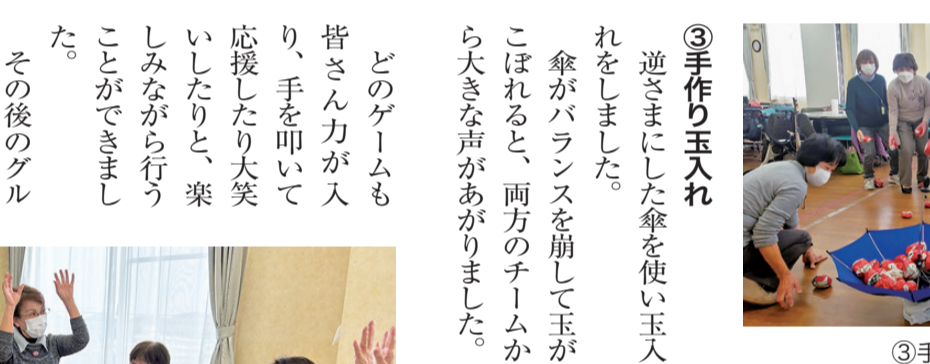
②新聞くるくるゲーム
椅子に座って長くつないだ新聞紙を足でたぐり寄せると、簡単なゲームです。今回はチーム戦だったので、引き分けでは終わらず、延長戦まで白熱する場面もありました。

③手作り玉入れ
逆さまにした傘を使い玉入れをしました。
傘がバランスを崩して玉がこぼれると、両方のチームから大きな声があがりました。

どのゲームも皆さん力が入り、手を叩いて応援したり大笑いしたりと、楽しみなが行うことができました。

その後のグループ交流では、それぞれの活動についてや、これからやってみたいことなどを話しました。

40年の歴史のある協立病院のボランティアグループ「かもも」からは、コロナ禍でも花壇のお世話やバザー活動を続けてこられたお話を聞かせていただきました。そのほか、マルシェでの健康チェックや、地域との繋がりの活動報告もありました。



情報交換で盛り上がる参加者

ボランティア交流会



①モルック



③手作り玉入れ

●「意見・要望」
トイレ掃除の方、人がトイレに入ると同じように入ってきて掃除を始めた。配慮がなさすぎます。普通はその人が出てから掃除をするのではないですか。以前も廊下を掃除の方が拭いていました。人が入るのにその人が座っている所まで掃除したり、見ていて不快です。はやく帰ってくださいと言わんばかりに...。

↓清掃業者の責任者へ、利用者には配慮した丁寧な業務の実施と、接客教育の依頼を行いました。この度は、不快な思いをさせてしまい申し訳ございませんでした。(本部 総務課長)

みんなの事業所

●整形外科を受診しました。初診なので予約ができません。このこと、9時40分に受付し待っていました。11時予約の方が帰られても呼ばれませんでした。終了したのは12時すぎでしたが、初診はこまめで後回しにされるのでしょうか? せめて予約を取れるようにしていただきたいです。

↓大変長らくお待たせしてしまい申し訳ございませんでした。年末年始の連休前は予約外の方が特に多いこともあり通常よりも待ち時間がかかってしまいました。スタッフ一同、待ち時間をなるべく短縮するように努めておりますのでご理解ご協力のほどよろしくお願いたします。(協立病院 外来部長)

理事会だより

1月度定例理事会が、1月27日に開かれました。

決定事項
1. 2・3月の組合員活動

報告事項
1. 2023年12年度の経営
事業収益: 7億1,794万円
事業費用: 6億9,651万円
経常利益: 2,446万円の黒字

協議事項
1. 健康づくりセンター大野辻の件
2. 2024年度方針重点項目リポート

3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 3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: 3月11日(月)・25日(月) 18時~
林 潤 市議: 3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 3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

◆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

第3回市民公開講座

がんを知ろう

~治療と生活を支える~

3/23(土)
[会場] 岡山医療生活協同組合3階 コムコムホール
14:00~16:00 (開場) 13:00

講演内容
「緩和ケア病棟から退院した患者の検討」
講師 竹谷 園生 氏
総合病院岡山協立病院 疼痛治療科 医師

「がんになりました、そして、がんが消えました ~がんになって分かったこと~」
講師 田中 勇 氏
がん患者会ライオンハート岡山代表

申込方法
①右記のQRコードよりお申し込み
②下記必要事項を記載のうえFAXでお申し込み
氏名・TEL・E-mail又はFAX番号
参加形式(現地orオンライン)

③お電話でのお申し込み
(086-271-7880 健康まちづくりセンターまで)

お問い合わせ
岡山協立病院 地域連携室(担当: 寺坂・三上)
TEL 086-271-0917(直通)
FAX 0120-271-287
renkei@okayama-health.co.jp

健康を保つ食事シリーズ No.232

(岡山協立病院 栄養科)

切り干し大根のナムル

〈材料2人分〉

- 切り干し大根...20g
乾燥わかめ...2g
ツナ缶(ノンオイル)...1/2缶
鶏ガラ(顆粒)...小さじ1/2
A ぼん酢...小さじ1
ごま油...小さじ1
白ごま...適量

〈作り方〉

- ①切り干し大根をよく洗ってから、水に10分程浸してもどす。ザルで水切りし、3cmの長さに切る。
②乾燥わかめを水でもどし、さっと茹で、水気をしぼっておく。食べやすい大きさに切る。
③ツナ缶の水気を切り、①②といっしょにボールに入れ、Aの調味料で和える。
④器に盛り付け、彩りに白ごまをふる。

[1人分68kcal 塩分相当量0.7g]

栄養ポイント

切り干し大根は、カルシウムやビタミン、ミネラル、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます。骨や歯を丈夫にし、便秘解消などの作用があります。防災意識が高まる昨今、「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか？乾物などを、食料備蓄として取り入れていきましょう。



★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」



応募QRコード

電動自転車で一日一回買い物に行っています。運動を兼ねてチラシの特売品を買って帰ります。「行きはヨイヨイ帰りはコワイ！」坂道の往復には力が入ります。おかげでふくらはぎの筋肉はモリモリになり、気分転換にもなっています。健康第一をモットーに頑張つて楽しむ毎日です。 赤磐市 今川千代子



岡山市中区 根岸温子

各支部の今年の一文字、「なるほどな」と思いました。たった一文字ですが、熟考の

もと様々な意味が込められているのでしよ。私がぼつと浮かんだ文字は「楽」でした。ただなんとなく日々を過ごすのではなく、在るものに感謝しながら、何事にも向き取り組んでいきたいです。限りある時間を、しっかりと楽しんでたくさん笑って... 岡山市北区 佐藤安奈

血液検査の数値を基準値に近づけることを目標としています。 岡山市南区 石岡由久



岡山市東区 幸

我が家の畑でとれました。

年末にぎっくり腰になり、痛みに耐える悲しい年明けになりました。今年の目標は「運動とダイエット」。今は身にしみています。 岡山市北区 岡本理郎

写真の投稿とかやってみようかな、と考えています。 岡山市北区 岡本理郎

義父は大正12年3月1日生まれで百一歳になります。太平洋戦争に出兵し終戦直後シベリアに抑留され極寒の中、耐えた身体は強靱です。元旦に総勢32人集まり、百歳のお祝いをしました。義父には子どもが3人、孫が8人、ひ孫が16人います。へびスモーカーで98歳まで1日20本は吸っていました。去年の春に体調を崩し入院しましたが、今は元気にしています。 岡山市東区 小坂朝子

文字を読むのが、だんだんと億劫になってきました。1月号の『健康と生活』は、写真が多く掲載されており、見やすかったです。 都窪郡早島町 山本浩志

1月号の『虹のなかま』に載っていた「玉井宮の籠」を見に行きたいと思えます。 岡山市中区 渡辺美子

青空健康チェックを、コープ西大寺店で受けました。スタッフの皆さんが、丁寧に分

気をもらえる。 岡山市東区 那須貴子

今年「辰年」。たのしい。 都窪郡早島町 高田紀美子

『健康と生活』には「健康についての情報」がたくさん載っているのので、「健康」について改めて考えさせられます。『虹のなかま』の作品も楽しみにしています。 岡山市中区 榎 節子

『健康と生活』には「健康についての情報」がたくさん載っているのので、「健康」について改めて考えさせられます。『虹のなかま』の作品も楽しみにしています。 岡山市中区 榎 節子

当たったよ「ザ・クロスワード」初夢で 岡山市中区 仙石俊子

短歌 老いぼれて 知恵も視力もないけれど あるは気力と 気が合う仲間 玉野市 福山幸子

新年に美味しいお餅はらぼっこ 岡山市北区 長谷川隆英

俳句・川柳 六十年前には 思いもよらぬ 書道部の 後輩のパフォーマンス 新春に見る 岡山市南区 芦田美代子

短歌 老いぼれて 知恵も視力もないけれど あるは気力と 気が合う仲間 玉野市 福山幸子

短歌 老いぼれて 知恵も視力もないけれど あるは気力と 気が合う仲間 玉野市 福山幸子

ザ・クロスワード 出題 ● モロスミ勝

crossword puzzle grid with clues and answers.

crossword puzzle grid with clues and answers.

crossword puzzle grid with clues and answers.

3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 浪尾(減)板野	初診外来 杉村南 浪尾(減) (5・19・26日)	初診外来 橋本(彰)桜井高橋(淳)宇佐神	初診外来 担当医板野桜井(1・8・15・29日)佐藤(知)(1・15・22・29日)浪尾(減)(1・15・22日)高橋(淳)(1・22・29日)	初診外来 担当医板野桜井(2・16日)	
	午後 9:00~11:00 【予約制】	浪尾(減)板野	角南桜井浪尾(減) 14:00~16:00 (5・19・26日)	橋本(彰)富岡	担当医石井桜井 14:00~16:00 (7・14・28日)	高橋(淳)浪尾(減) 14:00~16:00 (22日)	
	夜間 予約外受付は18:30まで		板野担当医 第1火曜日の夜間診療を終了しました	橋本(彰)角南杉村		宇佐神(1・8・15・22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) (5・19日)	馬淵森	伊藤(忠)今井 (7・14・28日)	浪尾(博)大谷 (乳腺外来) (1・8・15・29日)	伊藤(忠) (9日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	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 (9・16・23・30日)	
脳神経外科 【予約制】	午前		近間 (12・26日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (6・27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 (5・19・26日)	山崎	川口	川口 (9・23・30日) 担当医 (16日)	
	午後 15:30~16:30 予約受付		山崎 (5・19・26日)	山崎 (5・19・26日)		川口 (1・8・22・29日) 川口 (1・8・22・29日)	
婦人科	午前	平井		平井	平井 (1・8・15・22日)	平井 (9・23日)	
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (16日)	
	夜間				二ノ宮 (8・22日)		
眼科	午前	担当医 (11・18・25日)	担当医 (12・19・26日)	担当医 (6・27日)	担当医	担当医 (1・15・22・29日)	
耳鼻咽喉科 【予約制】	午前					担当医	
心療科 【予約制】	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田 (1・8・15・22日)	
看護専門外来 【予約制】	午前 9:00~11:30		12日 呼吸器ケア外来 島田・佐藤	6日 ストーマ外来 相賀・中下		15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	伊藤齋藤	伊藤齋藤	伊藤齋藤	伊藤齋藤	伊藤齋藤	
	午後 13:30~16:00	齋藤伊藤	齋藤伊藤	齋藤伊藤	齋藤伊藤	齋藤伊藤	
	夜間 16:00~18:30		齋藤			伊藤齋藤	

	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 (2・16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 (5・12・26日) 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(減) (予約)	吉崎 禁煙外来(予約)	西野 光野 (2・16・30日) (9・23日)
	午後				浪尾(減) (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

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐	中桐 (9・23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

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 8:30~12:30	谷口	谷口	谷口	担当医 (7・21日) 谷口 (14・28日)	谷口	担当医 (2・16・30日) 杉村 (9・23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	吉富 (4・18・25日) 濱田	坂口 中田 (12・19・26日)	斉藤 中田	坂口 中田 (21日)	坂口 中田	坂口 中田 (2・9・16・23日)
	午後 13:30~16:00	吉富 (4・18・25日) 濱田	坂口 中田 (12・19・26日)		坂口 中田 (7・14・28日)	坂口 中田	坂口 中田 (2・9・16・23日)
	夜間						

	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

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。