

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

2020 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

発行者：高橋 淳

●組合員数 68,281人
●出資金19億1,296万円
●1人平均出資金 28,016円
(2020年2月25日現在)



「なぜSDGsが私たちの世界に必要なのか」カードゲームで体験 (2/19 コムコム会館)

「なぜSDGsが私たちの世界に必要なのか」体験した内容です。SDGsという言葉が、SDGsという言葉を聞いたことがない人や、あまり興味関心がない人でも、ゲームが持つつきやすさ、面白さ、熱中し、約4時間のセミナーを

「日頃の活動の輪を広げる」私たちの活動は、「地域で」「自分たちで運営できる」持続的なシステム。そのすべてがSDGsの目標達成につながります。具体的には、●くらしの中でちょっと手助けが必要な組合員と、少しならお手伝いができる組合員の助け合いの会「てこねっと」

●地域の組合員が集まって会食や体操、小物づくりなどを行う「つどいの場「サロン」」
●子どもたちの健康づくりや子育てする人を一人ぼっちにしない「子育てサポート」
●年間2000件近くの相談が寄せられる「なんでも相談窓口」
●経済的な理由により適切な医療を受けられない方が無料または低額な料金で診療を受けることができる「無料定額診療事業」
●大切な自分自身がい

県生協連60周年記念講演会中止のお知らせ
3月24日に予定しておりました講演会ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い中止となりました。ご理解いただきますようお願いいたします。

岡山協立病院 地域連携センター
村上 篤

今年、核廃絶に向けて世界が動く年です。平和憲法の価値を訴えながら、国際紛争を解決する手段としての武力の威嚇である核の廃絶に向けて大きなうねりが必要だと、衝撃的なニュースを見て思いました。(M・I)

岡山地域「持続可能な開発のための教育(ESD)」推進協議会・岡山ESDプロジェクト参加団体であるHIT・LAB(ヒットラボ)のセミナーがあり、37人が参加しました。

様々な価値観や違う目標を持つ人がいる世界で、わたしたちはどうやってSDGsの壮大なビジョンを実現していくのか？ オリジナルのカードゲームで「なぜSDGsが私たちの世界に必要なのか」「SDGsの目標達成に近づく」と私たちの生活にどんな変化や可能性があるのか」体験的に理解する内容でした。

私たちが昨年より法人として次の6つの目標を掲げSDGsに取り組んでいます。
①健康づくりをすすめます
②まちづくりに協同して取り組みます
③貧困や暮らしの問題に取り組みます
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
⑤核兵器廃絶と平和を守る活動をすすめます
⑥働き続けられる事業をつくります

近年話題になっているSDGs。「今のままでは地球が持たない」との危機感から国連が掲げた、私たち自身が今やるべき行動目標です。実は私たちの生活に深く関わっているんです！

楽しみながらその本質を理解することができたのではないのでしょうか。

SDGs Sustainable Development Goals

「持続可能な開発目標」って誰一人取り残さない社会をつくること

総代選挙公告

岡山医療生活協同組合第75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、2020年度総代選挙を下記の通り行います。

- 総代定数 310名
- 選挙区ごとの定数
旭東支部 14名 福南支部 9名 光南台支部 3名 瀬戸支部 4名 雄神支部 6名 西支部 4名
三敷支部 8名 福浜支部 6名 玉野支部 6名 古都支部 5名 山南支部 6名 北支部 7名
宇野支部 3名 芳田支部 5名 常山支部 5名 芥子支部 6名 山南南支部 6名 津島支部 3名
富山支部 7名 岡南支部 3名 高島支部 7名 可知支部 6名 山久東支部 6名 つだか支部 9名
平井支部 12名 大元支部 7名 財田支部 7名 西大寺支部 6名 邑久東支部 3名 みつ支部 6名
操明支部 6名 妹尾支部 4名 幡多支部 4名 政田支部 5名 長船支部 3名 吉備南支部 4名
操南支部 6名 興除支部 5名 開成支部 6名 牛窓支部 5名 一宮支部 7名 (支部小計) 277名
旭操支部 7名 藤田支部 7名 山陽支部 9名 西大寺南支部 3名 上記以外の選挙区(患者会・職域等を含む) 33名
以上定数合計 310名
- 候補者となれる方 2020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
- 候補者登録受付期間 3月1日(日)より4月16日(木)まで
- 候補者登録受付場所 各事業所及び支部長宅
- 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。
2020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 小阪田 信子

1月3日にJR児島駅から児島龍王山に登りました。山頂は雨ごいをした場所でした。瀬戸内海の見晴らしはすばらしく、私も今年の課題を折りました。見ると水島コンテナートから出た巨大なタンカーが、瀬戸内海の島の間を航行しており、「世界各地に向けていくかなー」と思いました。瀬戸内海の景色を堪能し、家に帰りました。するとトランプ氏・アメリカが、イランの軍事指導者を空襲で殺害したというニュースが流れていました。「トランプ氏は戦争を始めるのか」と思いました。その後の経過は、軍事衝突は回避されたようですが、火種は残りました。現代の戦争は、どんな形で始まるか予想しえないということを示しました。憲法9条は「武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する」としています。「武力の威嚇や武力の行使」は、過去の歴史から悲惨な戦争に直結する行為であるからです。トランプ氏の軍事行動は、国際関係のさらなる悪化をもたらしました。

ひとりひとりができる

新型コロナウイルス感染予防

新型コロナウイルスが世の中を騒がせていますが、感染対策で今わたしたちができることは何なのでしょう？

新型コロナウイルスってどんなもの？

中華人民共和国湖北省武漢で、2019年12月以降新型コロナウイルス感染症の発生が報告され、日本を始め世界各地から報告が続いています。通常のコロナウイルスは風邪症状を引き起こすもので、人に感染するウイルスは

6種類が知られていました。新型コロナウイルスはこの6種類とは異なる新しいものです。感染源や潜伏期間など分かっていないことが多く、治療に有効な抗ウイルス薬もまだありません(2月25日時点)。

現時点では通常のコロナウイルスと同様「飛沫感染」と「接触感染」が感染経路として考えられています。

●咳やくしゃみ
●人に触れたり、握手をするなどの濃厚接触

正しいマスク着用を

予防のためにできることは「正しいマスクの着用と手洗いです。(図1) マスクを着けているだけではウイルス感染を予防することはできません。たとえ口だけを覆う「鼻だしマスク」

では効果がありません。鼻と口をマスクでしっかりと覆いましょう。

新型コロナウイルスに関する岡山県からのお知らせ (2020年2月25日現在)

新型コロナウイルス感染症に関するお願い

- ▶ 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている(解熱剤を飲み続けなければならないときを含む)
 - ▶ 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- 上の症状に該当する方は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください



連絡先	電話番号	対象の市町村
岡山市保健所	086-803-1360	岡山市
備前保健所	086-272-3934	玉野市、瀬戸内市、吉備中央町
備前保健所東備支所	0869-92-5180	備前市、赤磐市、和気町

上記以外の方、不安な方

新型コロナウイルス感染症電話相談窓口
Tel 086-226-7877 (平日：9時～21時、土日祝：9時～17時)
※最新の情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。

岡山医療生活協同組合 健診料金改定のお知らせ

日頃より当法人の活動にご協力いただきありがとうございます。
2020年4月1日から健診料金の改定をさせていただきます。



※その他検査につきましては一部料金改定がございます。詳しくはホームページまたは健診センターまでお問い合わせください。
岡山医療生活協同組合 健診センター Tel 086-271-7845

そのマスク、大丈夫？

咳やくしゃみに含まれるバイキンを遮断するマスク。でも正しく使用しないと十分な効果を発揮できません。



図1 出典：サラヤHP

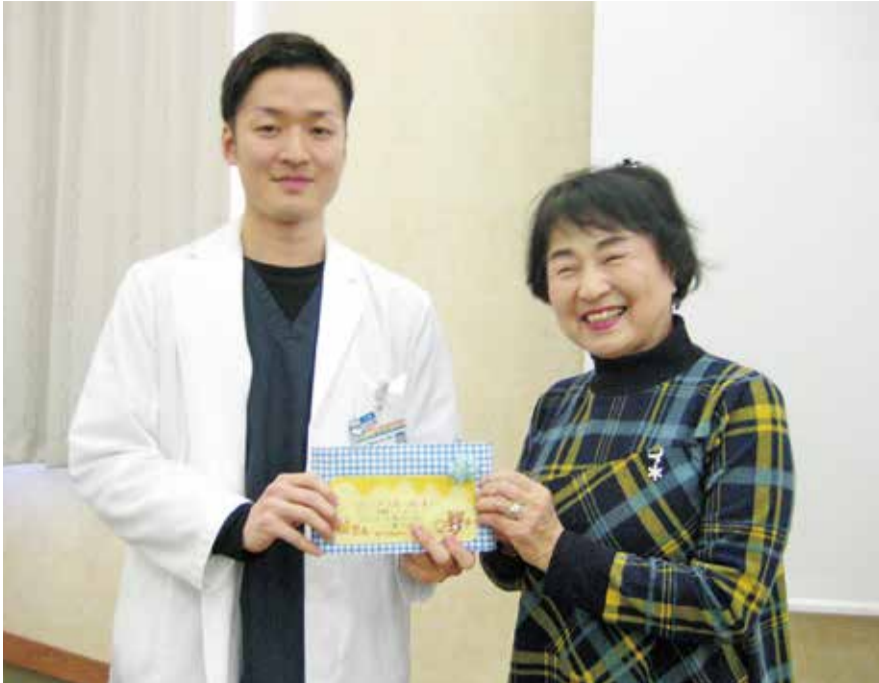


図2 出典：『INFECTION CONTROL』誌

また、無意識にマスクの表面にウイルスが付着している可能性があります。鼻と面を触ってしまうことがありますが、マスクの表面に付着したウイルスで手指が汚れてしまいます。マスクを外すときも注意が必要。マスクの表面を触らず、そして外したあとの手洗いも忘れてはいけません。(図2)

アルコーン消毒と手洗いも大切
一見きれいな手指も見えない

困ったときのなんでも相談窓口
今回は言語聴覚士からの事例紹介です。
高次脳機能障害(記憶障害と注意障害)の後遺症を抱えた状態で自宅退院された患者さん。夫との日常生活が送れるよう調整するという目的で訪問リハビリを開始しました。当初はスーパード同じものを2個買ってしまったり、2品調理するために2パック買った肉を1品に全て使ってしまったといったハプニングが多々あったのですが、1ヵ月経過する頃には失敗なく過ごせるようになりました。
次の目標を尋ねると「仕事をしたい」と希望されました。高次脳機能障害から考えると元の職業に戻ることは困難ではないかと入院中の担当職員もリハビリスタッフも考えていました。まずは記憶障害の改善をめざして、①3食の食事内容を想起する課題、②プリント課題、③アプリを利用したの注意課題を夫の協力のもと開始しました。
残念ながら1年経過時点では改善はみられず復職への道は困難を極めていたところ、なんでも相談窓口の職員から産業保健師さんを紹介してもらい、会社側と試験的な業務復帰にたどり着くことができました。その頃から高次脳機能障害の改善がみられだしました。
その後、会社側との情報交換を重ね、半年後に週1日勤務での復職が決定しました。現在では週2日勤めておられます。今回は環境面を変化させられたことが機能改善につながったと考えています。
リハビリテーション部
言語聴覚士 井上幸治



組合員さんから南川医師にプレゼント

CGAを通して学んだ 患者さんに寄り添うことの大切さ

訪問診療研修報告会より

2月8日に「訪問診療研修報告会」を行いました。これは研修医が行う、訪問診療研修の振り返りの場です。4人の研修医が、お世話になった診療所の職員や組合員さんなどが見守る中、報告を行いました。今回はその中から、南川医師が報告した「CGAを通して」をご紹介します。

CGAとは？

「CGA」とは、「高齢者総合的機能評価」のこと。高齢になると身の回りのことがうまくできなくなり、不自由な余儀なくされることが多くあります。障害の状態とその度合いを評価するための指標としてCGAは用いられます。

CGAの チェック項目

- 1. ADL (日常生活動作)
- 2. IADL (手段的日常生活動作)

- 3. 認知機能
 - 4. 情緒
 - 5. 意欲
 - 6. 介護
- CGAを用いて、病気に對する治療だけでなく、ご高齢の方を取り巻く社会環境を客観的に評価します。

例えば「うつ」の状態がみられる、介護するご家族の負担感が強いなどの場合は、デイサービスやショートステイの利用を提案して、困っていることを具体的にサポートします。

このようにCGAを活用することで、ご本人やご家族と一緒に考え、医師、看護師、薬剤師、介護スタッフなど多くの職種が連携して、安心して療養を続けることができるのです。

CGAを通して 見えてきたこと

研修医がCGAを1人で行えるようになるのが訪問診療研修の目標の一つです。CGAを行うことにより、ただ病気を治すだけでなく、患者さんの社会的背景に寄り添うことが大切だと改めて学びました。また、CGAの評価項目だけでなく介護者側の話を聞

医学生病院見学 大募集!

当院では医学生の病院見学を随時受け入れております！
初期研修先について考え始める高学年はもちろん、低学年の病院見学も受け入れております。
実際の医師や研修医がどのような仕事をしているのかを知る良い機会になるとと思いますので、ぜひお越しください！

【内容】

医師・研修医同行、カンファレンスへの参加、訪問診療、外来見学等々、様々な見学や体験をしていただけます！

【応募方法】

- 岡山協立病院HPからのWEB応募（医師・研修医サイト、お問い合わせフォームよりご応募ください。）



こちらのQRコードからでもWEBページにアクセス可能です！



- 電話、メールによる応募

〈お問い合わせ先〉

岡山協立病院 臨床研修センター 小林

TEL : 086-272-2121(代)

Mail : igakusei@okayama-health.coop



質問や感想が飛び交う活気ある報告会

コープみんなの診療所診療所まつり

～みんなで楽しく 健康づくりの輪を広げよう～

- 日時：4月19日(日) 10:00～13:00 (少雨決行)
- 会場：コープみんなの診療所 岡山市中区乙多見101-4
※駐車場がございませんので、公共交通機関をご利用ください。
- 参加費：無料
- 保健講話「“呼吸筋”を鍛えて長生き生活」(仮)・ミニコンサート
- AED体験講習・健康チェック(有料の測定があります)
- パザー、模擬店コーナー などなど
- お問い合わせ先：コープみんなの診療所 Tel.086-278-8522



(総務課 課長)

A/この度は不快な思いをおかけし、申し訳ありませんでした。現在、自動販売機の業者が週2回清掃を行っております。行き届いていなかった部分について、業者へより丁寧な清掃を依頼しました。また、職員や清掃業者にも日常的に注意するよう注意しました。

ました。

Q/整形外科外来近くにあるトイレ前のカプルの自動販売機の取り出し口にホコリがついており、衛生的に気になりました。

(患者サービス課 主任)

ご意見ありがとうございます
みなでつくる
みんなの病院
虹の意見箱より

(意見・要望)

Q/内科の受付職員の中に、目があっても反応、対応してくれない人がいました。

A/この度は不快な気持ちにさせてしまい、大変申し訳ございませんでした。該当職員と思われるスタッフには、目配り気配りができるように直接指導しました。

3・4月支部行事のお知らせ

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止にする場合があります

支部	日 時	時間	内 容	場 所
富 山	毎月第2火曜日 毎週月曜日	10時 9時30分	コーラス 操山ウォーキング	富山コミュニティ 曹源寺駐車場集合
平 井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
操 南	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)
操 南・操 明	毎月第3水曜日 毎朝	9時30分 6時30分	布ぞうりづくり ラジオ体操・スッキリはげばれ体操	東中央病院組合員ルーム 旭操コミュニティハウス
旭 操	毎月第2月曜日 毎月第4月曜日 毎月第3土曜日 毎月第4金曜日	13時30分 13時30分 9時30分 10時	ストレッチ教室 ストレッチ&ディスコン 操山ウォーキング 布ぞうりづくり・手芸	旭操コミュニティハウス ハローズ円山店集合 山崎東集会所
瀬 戸	毎月第1月曜日 毎月第3水曜日	10時 10時	笑う班会 笑う班会	旭ヶ丘コミュニティハウス2階 みえさんち
幡 多	毎月第2水曜日	10時	絵てがみ	たまり場「ふらっと」
福 山	毎週木曜日	13時30分	100歳体操	つどい十七川
福 南	毎月第2・3木曜日 毎週火曜日 毎週水曜日	10時 13時30分 10時30分	セラバンド体操・笑う班会 ダンベル体操 太極拳	コープ虹の家 コープ虹の家 コープ虹の家
福 浜	毎月第1水・第2木曜日 毎月第1・3水曜日	13時30分 13時	ストレッチ・タオル体操・ラジオ体操 コスモス歌のわ	在宅福祉センター福浜・ホールコスモス 在宅福祉センター福浜・ホールコスモス
玉 野	3月19日(木)	13時30分	体操教室	せいぎょう玉野診療所2階
可 知	第1・2・3・5水曜日 第2・3・4・5金曜日	13時30分 13時30分	保健体操 健康体操	益野公会堂 益野公会堂
芥 子 山	4月 1日(水)	9時47分	後菜園ウォーキング	大多羅駅発
長 船	毎月第4金曜日 毎月第3水曜日	13時30分 10時	かな文字 3B体操	たまり場「めだか」 たまり場「めだか」
西 北	毎月第1水曜日 毎月第2日曜日	10時 10時	歩く会 脳トレ	コムコム西館集合 デイサービスぬくまり
つ だ か	毎月第1木曜日 毎月第1水曜日	10時 9時	頭のストレッチ ウォーキング	津高防除事務所 御津公民館
み つ	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

支部主催以外の行事

全 体 行 事	毎月第3火曜日 毎月第3日曜日	14時 13時30分	赤坂ひろば(地域かんサロン) 虹のカフェ(認知症カフェ)	協立病院相談室 コムコム会館2階
---------	--------------------	---------------	---------------------------------	---------------------

健康チェック

支部	日 時	時間	内 容	場 所
旭 東	毎月第1木曜日	10時	青空健康チェック	フレスタ門田屋敷店
三 軒	毎月第2月曜日	10時	青空健康チェック	パーク東山店
操 南・操 明	毎月第4火曜日	10時	青空健康チェック	ハローズ江崎店
福 浜	毎月第3月曜日	10時	青空健康チェック	マルナカ福富店
常 山	奇数月第3水曜日	10時	青空健康チェック	荘内市民センター1階図書館
芥 子 山	奇数月第3水曜日 偶数月第2木曜日	10時 10時	健康チェック すこやか育児相談で健康チェック	ニシナ西大寺店 旭東公民館
西大寺・雄神	奇数月第4金曜日	13時30分	青空健康チェック	コープ西大寺店2階
北	毎月21日	8時30分	青空健康チェック	法界院
つ だ か	毎月第2火曜日	10時	青空健康チェック	グラントマート津高店

各行事の問い合わせは健康まちづくりセンター TEL086-271-7880まで(受付時間:平日8時30分~17時)

子育て応援行事のお知らせ(3月・4月)

①母と子のタッチケア(赤ちゃんマッサージ)
会場:コムコム別館
参加費:組合員300円(一般500円)
♡3月25日(水) 13時30分~15時
ミニレクチャー:
乳児・お母さんの口腔ケア(歯科衛生士)
♡4月22日(水) 13時30分~15時
ミニレクチャー:未定

※①申し込み先:健康まちづくりセンター
TEL086-271-7880 担当:香西・牧野

②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
参加費:300円(15歳以下:無料)
♡3月21日(土) 10時~13時
ひなまつりメニュー(くるくる巻きすし)
♡4月18日(土) 10時~13時
お花見メニュー

※②申し込み先:健康まちづくりセンター
TEL086-271-7880 担当:願念・太田
内容を変更する場合があります。

4.7世界保健デー

日 時:4月11日(土) 11:00~15:00
会 場:イコット・ニコット(旧ドレミの街)
内容(案):骨密度・血圧・体力チェック
問い合わせ:健康まちづくりセンター 光田
TEL086-271-7880

3・4月バザーのお知らせ

3月23日(月)・4月27日(月)
9時30分~11時30分
衣類・日用品
主催:ボランティアグループかるがも
会場:協立バザーコーナー

理事会だより

1月度定例理事会が、1月25日に開かれました。

決定事項

- 第75回総代会招集
- 総務部人事課設置

報告事項

- 12月度の経営
事業収益:7億1,636万円、
事業費用:6億7,918万円、
経常利益3,974万円の剰余
- デイサービス給食費値上げ
- 2019年度決算予測

~知って欲しい・聞いて欲しい~ いろいろな活動

最近の活動では子どもと関わる機会が多くなってきているという声もあり、今回は「子どもが喜ぶメニュー」を考えました。「アジのハンバーグ」や「鮭とレタスのチャーハン」など、苦手な魚や野菜をおいしく食べられる工夫がありました。



卒業メニュー試食会

岡山医療生協の「食のサポーター」は、食に関する学習を通して学んだ知識、メンバー間で交流して得た情報・技術を自分自身の健康づくりを生かすだけでなく、周りの家族・地域に広めるための活動を行っています。ぜひ一緒にすすみましょう。

「食のサポーター養成講座(座)」(全5課)を5年ぶりに開講、学んだことを活かして、メニューをつくり、実際に調理してみました。

最近の活動では子どもと関わる機会が多くなってきているという声もあり、今回は「子どもが喜ぶメニュー」を考えました。「アジのハンバーグ」や「鮭とレタスのチャーハン」など、苦手な魚や野菜をおいしく食べられる工夫がありました。

食のサポーターは、おいしく食べられる工夫がありました。

食のサポーターは、おいしく食べられる工夫がありました。

呼吸筋ストレッチに興味津々

イオンスタイル岡山青江店健康チェック

健康づくり委員会ではイオンスタイル岡山青江店で2/23(水)に1回、健康チェックをはじめ、さまざまな健康イベントを行っています。今回は1月30日(木)、岡山協立病院から島田看護師(慢性呼吸器疾患認定看護師)と眞鍋理学療法士の2人を講師に、「呼吸筋ストレッチ教室」を行いました。

呼吸筋ストレッチは慢性の呼吸器疾患の患者のために考案されたストレッチで、いつでもどこでも行うことができ、その効果は、ストレスの軽減や酸素をたくさん体に取り込むことで息苦しさが和らぐことにもあります。

「普通の呼吸とは違う」



実技を含めて約1時間(参加者は46人)

深呼吸のやり方が分かった」「気持ち良かった」などうれしい感想が寄せられました。

健康づくり委員会 光田 忍

広がれボランティアの輪!!

ボランティア交流会開催

岡山医療生協では地域のサロンや事業所での健康のお茶出し、花壇の手入れ、患者さんの案内、あるいは託児などたくさんの方々がボランティアとして活躍しています。

1月31日(金)、そんなボランティアさんの交流会を開催しました。参加者は54人でした。

お楽しみ会は、歌いながら手を動かす「カエルの夜回り」、テーブルの上を走る(紙製の)「ゴキブリ叩き」、うちわを持っての「風船パレード」などでした。テーブルの上を走る「ゴキブリ叩き」、うちわを持っての「風船パレード」をめぐりながら50人以上のラリーをしました。

交流会ではグループに分かれて活動の報告を行い、とても活発な話し合いができました。

感想では「他のサロンの話が聞けてよかった」「お楽しみ会の内容は自分の支部やサロンでもできそう」「子どもも高齢化と後継者不足の心配があるよ」「うだ」といった内容が寄せられています。中には「ボランティアをしてみたい」といううれしい感想もありました。

初めて参加した方もおられ、ボランティアの輪がもっともつとひろがればいいなと思う一日でした。

ボランティア委員会 溝口初美



連続50回に挑戦 風船パレード



住友実行委員長 参加者全員でスッキリはげばれ体操

「2020年岡山医療生協新春のつどい」が2月16日、コンベンションホールにて約420人の参加で賑やかに開催されました。

オープニングは「IDEA Wind Orchestra」による胸に響く生演奏でした。普段目に見えない楽器もあり、演奏者のみなさんから楽器説明してもらい、とても感動しました。仲間増やし、出資金ふやしの目標達成に向けた力強い訴えもありました。

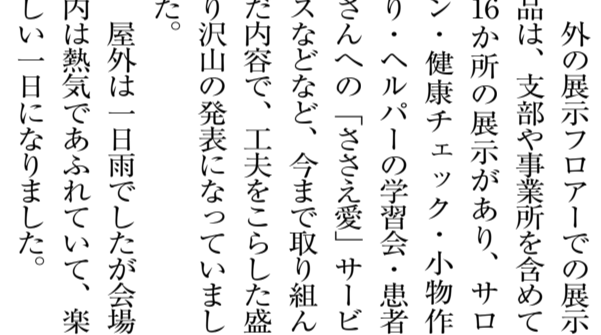
また、国連本部で開催される「核兵器廃絶に向けた再検討会議」の参加者から募金の呼びかけを行い、9万9390円が寄せられました。(6面に関連記事)

午後から組合員・職員による7つの出し物があり、みなさんそれぞれ、工夫されています。

「パブリカダンス」はとても可愛いかったです。

外の展示フロアでの展示品は、支部や事業所を含めて16か所の展示があり、サロン・健康チェック・小物作り・ヘルパーの学習会・患者さんへの「ささき愛」サービなどなど、今まで取り組んだ内容で、工夫をこらした盛り沢山の発表になっていました。

屋外は一日雨でしたが会場内は熱気であふれていて、楽しい一日になりました。



混声合唱(富山支部)



会場を飾る折り鶴の虹



時事風刺劇(岡山協立病院)



パブリカダンス(東エリアとみんなの診療所運営委員会)



ピース音頭(西大寺診療所運営委員会)



ワンチーム(北区エリアと大野社クリニック運営委員会)



東中央病院30周年記念チャレンジ(倉田タウン・倉田地域事業所の愛称)



朗読(平和サークルおびる)

NPT再検討会議2020 ニューヨーク国際行動出発に向けて

2020年、国連本部のあるニューヨークで核不拡散条約(NPT)再検討会議が4月27日から29日に開催されます(4月23日出発)。これに向けたニューヨーク国際行動に、岡山医療生協から代表として組合員理事の向谷千鳥さんと岡山協立病院言語聴覚士の岸本朋子さんを派遣します。核不拡散条約(NPT)再検討会議の内容と、岡山県代表団の結団式(2月8日)を受けて向谷さんに、あらためて思いを聞きました。

核廃絶に向けての歴史

核不拡散条約(NPT)とは、核兵器の廃絶を主張する政府および核兵器廃絶運動団体によって核兵器廃絶を目的として制定されました。1963年に国際連合で採択され、関連諸国による交渉、議論を経て1968年に最初の62カ国による調印が行われ、1970年3月に発行されました。25年間限付きで導入され、1995年に条約の無条件、無期限延長が決定されました。2015年2月現在の締結国は191カ国です。日本は1976年に批准していますが、核兵器禁止条約には反対をしています。被爆国として、「核兵器の完全廃絶」は多くの国民の願いです。2020年NPT再検討会議は、とても重要な会議となります。



「ぼくたちの未来を守ってね」の願いを受けとる向谷さん

岡山県代表団の取り組み

核兵器のない平和で公正な世界をみんなで実現するため5年に一度世界各地から多くの人がこの日に集まり、核兵器廃絶を訴えます。

岡山県からは他団体合わせて16人、全国から986人が代表団として派遣されます。ニューヨークでは、原水爆禁止世界大会(4月24日・25日)の全体会議や分科会、反核兵器パレード、核兵器廃絶国際署名の提出集会などに参加予定です。岡山県代表団は4月29日に帰国し、代表団報告会が5月30日(土)13時30分から岡山市勤労者福祉センター(岡山市北区春日町5-6)4階ホールで開催されます。組合員の声を世界に届けるニューヨーク国際行動に2人を送り出すため、引き続き募

金のご協力をよろしく願います。
平和環境
委員会

〈向谷さん談〉

ニューヨーク行動参加の結団式を終え、出発に向けて準備をすすめています。岡山から代表団は、20〜30代を中心に80代までの幅広い年齢構成です。日本からは総勢1000人近い参加者がニューヨークに集結します。再検討会議の前に開かれる原水爆禁止世界大会はもちろんニューヨーク初。核廃絶

と気候変動、格差社会や経済、人権にまで踏み込んだ多彩な内容となっています。グレテス国連事務総長やカナダ在住の被爆者、サロ節子さん、2017年国連での「核兵器禁止条約」採択の際、議長を務めたコスタリカのエレイン・ホワイト大使等の出席が予定されており、世界中が目するその大会に参加できることを今からワクワクしています。先日の「新春のつどい」でも参加者の皆さんからたくさんのかんぱや署名をお寄せいただきました。心から感謝申し上げます。船便で送る署名は3月末まで。その後は直接届けることになりました。引き続きのご協力をよろしくお願いいたします。

署名運動の大きな成果

国民健康保険料の引き下げを求める請願署名

岡山医療生協は今年も「高すぎる国民健康保険料の引き下げを求める請願署名」に取り組む、2月4日に岡山市社会保障推進協議会(河本志津恵会長)を通じ、1万4774筆(内医療生協4854筆)の署名を岡山市へ提出し、懇談をおこないました。

寄せられた多くの声

岡山市は平成30年度から国民健康保険の「都道府県単位

引き下げをめざして

岡山市の努力もあり202



〈作り方〉

- ①豆腐をクッキングペーパーでつつみ、耐熱容器にのせ、電子レンジ500Wで3分加熱し水気をとる。
- ②ブロッコリーの根元をしっかりと洗って小房と芯にわける。芯は不可食部を取り除き、2mm程度の厚さにスライスし短冊切りにする。にんじんは厚さ2mm程度の短冊切りにする。
- ③こんにゃくは下ゆでし、厚さ2mm程度の短冊切りにする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ブロッコリーとにんじんを蒸し器で蒸す。(シリコンスチーマーを利用しても良い。電子レンジだと600Wで3分程度。)
- ⑥材料を全てボールに合わせ、水切りした豆腐をつぶし入れる。Aの調味料で味を調べて完成です。

健康を保つ食事シリーズ No.188

ブロッコリーのレシピの紹介

ブロッコリー：カロテンやビタミンCなど、抗酸化作用が高い栄養素を多く含み、生活習慣病予防におすすめ。新芽部分に含まれるスルフォラファンには、がんを抑制する効果が報告されています。

芯も不可食部分を取り除き、捨てずに調理に利用してみましょう。ゆでるとビタミンが流出されるため、蒸し調理がおすすめです。

ブロッコリーの白和え

〈材料4人分〉 [1人分183kcal 塩分0.8g]

木綿豆腐	300g	A	ねりごま	…大さじ2
ブロッコリー	1/2株		すりごま	…大さじ2
にんじん	4cm		塩	…小さじ1/2
こんにゃく	1/2枚		さとう	…大さじ1
			しょうゆ	…大さじ1/2

☆今年は野菜が安くてものがあるので、小松菜、キャベツ、いんげん、菜の花などでも試してみてください！



国保料引き下げの願いがこもった14,774筆の署名の前での懇談

くらしの委員会

「健康と生活」を配布してくださる人募集中!

虹のなまがま

いつも楽しみに拝読させて頂いています。今回はフレイルのエクササイズが大変参考になり、壁に貼って毎日トライ!! 健康に年を重ねていきたいと思えます。近年にない暖冬でウォーキングも…。

岡山北区 原本綾子

岡山南区 井上琴乃

「健康と生活」1月号に掲載された「フレイル予防エクササイズ」は、6種類の運動を人物写真で取り上げてあり、わかりやすく直ぐに取り組めます。壁に貼って毎日実行しています。

岡山東区 木口麗風



この面は、虹のなまがまのページです。みなさんの投稿をお待ちしています。

応募QRコード

初めての応募です。子どもと楽しく問題に挑戦してみたいので、嬉しくて応募しました。

岡山市北区 西山晴美

中学生になった孫の誕生日に、父親が中学生の時に使っていた特大飯茶碗を贈りました。たくさん食べて成長してほしいです。

赤磐市 塩谷恵子

医療生協のデイサービスに月1回歌をうたいに行っています。唱歌や歌謡曲を利用者さんと一緒に楽しんでいます。

岡山市南区 三宅淑美

「岡山の歴史と文化」面白いです。

総社市 石丸順子

早速妻が取り組んでいる。

岡山市北区 八島 弘



岡山市中区 A.

俳句

爽やかな香りうれしや 柚子びたし

岡山市東区 居郷喜美子

稽古場のひとかたまりの寒さかな

玉野市 勝 アヤ子

冬なのにダンスのダウン 出番なし

岡山市中区 林 裕紀

古民家の一隅照らす寒椿

玉野市 立花まさひろ

三姉妹 拍手そろう大旦

岡山市南区 山上隆恵

変わる世も変わらざる世も 初日の出

岡山市北区 大上末野

短歌

母の味 伝える煮め 今はなく 料理のできぬ 母となりおり

岡山市中区 備中ひとみ

東雲の雲間に見えし 陽の光 令和二年は 始まつていた

赤磐市 森末美智子



岡山市南区 中村 和

★投稿募集中! クロスワードの答え・意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など

無料相談

●法律相談 - 予約制 -	岡山合同法律事務所弁護士 石田正也・則武 透 清水加奈子	3月19日(木曜日) 18時~	岡山協立病院 相談室
●生活相談			
☆氏平三穂子県議 (第2・4水曜日)	3月9日・23日 17時30分~19時	お問い合わせ、予約は 岡山協立病院相談室 電話 (086) 271-7829 (内線5115番) (受付時間: 8時30分~17時)	コープ西大寺診療所 電話 (086) 944-0088 (受付は診療時間内) コープみんなの診療所 電話 (086) 278-8522 (受付時間: 13時~17時) コープ大野辻クリニック 電話 (086) 805-0335 (受付は診療時間内)
☆林 潤市議 (第2・4木曜日)	3月12日・26日 18時~19時		
☆ケースワーカー 夜間相談(予約制)	毎週火曜日 17時30分~19時		
☆竹永光恵市議 (第4水曜日)	3月25日 18時30分~19時		
☆林 潤市議 (随時・予約制)	お電話でご予約 下さい		
☆林 潤市議 (随時・予約制)	お電話でご予約 下さい		
●子育てなんでも相談ネットワーク			電話 (086) 226-0110

ザククロスワード

出題 ● モロズミ勝



【問題】

A~Fを並べてできる言葉は?

- ①ウグイスの別名は?
- ②ペットを飼って育てます
- ③鹿で有名な公園
- ④楽観的で心配しない性格
- ⑤わずかばかりの謝礼
- ⑦人気がありません
- ⑨:は小を兼ねる
- ⑪全世界的。:マナー
- ⑬円を描く製図用具
- ⑯ベートーベンの交響曲第5番
- ⑰:づめ。あき:
- ⑳7月24日に開催の東京:開会式
- ㉒無理なく堅実なこと
- ㉔おおよそ。大体の数量

■タテのカギ

- ①屋根をささえています
- ③蕪村の俳句「…や月は東に日は西に」
- ⑥…は友を呼ぶ
- ⑦ざっくばらん。率直。…に話し合う
- ⑧江戸の佃島が発祥の地
- ⑩武豊さんの職業
- ⑫オカメやモモイロ、セキセイもいます
- ⑭木の皮から出る粘液
- ⑮10円玉の原料
- ⑰近所の火事。…見舞
- ⑲青森県の県花です
- ⑳和名はサンシキスミレ
- ㉑「莫大小」の読み方は
- ㉒カトリック教会の典礼
- ㉓片目の目くばせ
- ㉔チルチルの妹の名

「1月号の正解と当選者」

正解は「ウォームピズ」

今回の総応募数は152枚でした。正解者の中より10名の方にクオカードをお送りします。(敬称略) 塩見綾子、久保啓子、常廣明美、坪井英子、加藤菊江、井上素子、玉置春美、杉森康宏、難波尚志、黒田裕子

〈応募方法〉

クロスワードの答え、郵便番号、住所、氏名、年齢を明記し、〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部まで。正解者の中より5名の方にクオカードをお送りします。アプリでQRコードを読み取ると、メールで送信できます。(紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承下さい) 締め切りは3月末日(消印有効)

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

敷地内禁煙のお知らせ



岡山協立病院では、駐車場を含むすべての敷地内が禁煙となっています。ご理解ご協力をお願いいたします。

		総合病院 岡山協立病院 ☎(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。						
曜日	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。		総合診療科	神経内科	外科	皮膚科	整形外科	脳神経外科	疼痛治療科	経絡治療科	小児科		婦人科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科	心療内科
		午前(9:00~11:00) (予約制)	午後(14:00~16:00) (予約制)	夜間(18:00~20:00) (予約制)	午後	午後	午前	午前	午後	午後	午後	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	浪尾(減)	板野	初診外来	浪尾(減)	橋本(彰)	石井	石井	今井	深松	中野	武田	川口	岡崎	平井	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	梶田
火	杉村	角南	初診外来	桜井	浪尾(減)	板野	担当医	浪尾(博)	深松	中野	福田(展)	山崎	岡崎	岡崎	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	梶田
水	桜井	橋本(彰)	初診外来	橋本(彰)	杉村	角南	馬淵	森	担当医	中野	武田	山崎	平井	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	梶田
木	角南	杉井	初診外来	桜井	吉崎	担当医	佐藤	伊藤	今井	深松	武田	川口	川口	平井	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	梶田
金	浪尾(減)	桜井	初診外来	板野	高橋(淳)	担当医	浪尾(博)	深松	中野	加川	武田	福田(展)	川口	川口	平井	二ノ宮	二ノ宮	梶田
土	担当医	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来

曜日	岡山東中央病院 ☎086・276・3711 〒703-8265 岡山市中区倉田677-1		コープ大野辻クリニック ☎086-805-0335 〒700-0975 岡山市北区今3-26-28 2F		コープ西大寺診療所 ☎086-944-0088 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33		コープみんなの診療所 ☎086-278-8522 〒703-8228 岡山市中区乙之見101-4		せいきょう玉野診療所 ☎0863-81-1696 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10		コープ倉田歯科 (要予約) ☎086-237-8888 〒703-8265 岡山市中区倉田680-1		総合病院 岡山協立病院 〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10 歯科(要予約) 直通電話086-271-1978			
	午前(9:00~12:00)	夜間(18:00~20:00)	午前(9:00~12:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午後(13:30~15:00)	午前(9:00~11:30)	午後(13:30~16:00)	夜間(17:00~18:30)	
月	重見		29日 福田(好)	16日 福田(好)	30日 担当医	西野	禁煙外来(予約)	2日 担当医	9日 黒瀬	16日 黒瀬	23日 黒瀬	吉富	濱田	濱田		
火	重見	高橋(阿)	3日 小磯	10日 小磯	24日 福田(好)	西野	禁煙外来(予約)	黒瀬	9日 黒瀬	16日 黒瀬	23日 黒瀬	坂口	中坂	中坂		
水	大野	眞鍋	小島	9日 小島	12日 小島	吉崎	11日 西野	黒瀬	9日 黒瀬	16日 黒瀬	23日 黒瀬	齊藤	中坂	中坂		
木	眞鍋	担当医	福田(好)	16日 福田(好)	23日 福田(好)	浪尾(減)	西野	浪尾(減)	5日 浪尾(博)	12日 浪尾(博)	19日 浪尾(博)	坂中	坂中	坂中		
金	大野	西田	福田(好)	13日 福田(好)	20日 福田(好)	吉崎	禁煙外来(予約)	大谷	6日 大谷	13日 大谷	20日 大谷	坂中	坂中	坂中		
土	大野	眞鍋	福田(好)	14日 福田(好)	21日 福田(好)	吉崎	14日 西野	黒瀬	14日 黒瀬	21日 黒瀬	28日 黒瀬	坂	坂	坂		

受付時間

	午前	午後	夜間
岡山協立病院	7:30~11:00(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 13:30~15:00 *初診は14:00まで	内科 16:30~19:00 *診療開始17:00
コープ大野辻クリニック	9:00~12:30 *診療開始9:00 (水曜日のみ9:00~12:00)		17:00~19:00 *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	8:30~12:00 *診療開始9:00	13:30~15:00	16:30~19:00 *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	13:00~19:00 *診療開始15:00	

面会時間(協立・東中央)

●平日は13時から20時まで ●日曜日と祝日は10時から20時まで

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。

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 ☎086-271-7845

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。

なんでも相談窓口 ☎086-271-0976

訪問看護ステーション さくらんぼ ☎086-271-5599

ケアプラン協立・介護の窓口 ☎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 ☎086-200-1720

コープケアプラン 倉田 ☎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 ☎086-276-7081

月~土曜日及び祝日運営 9:30~16:30

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

コープサービス 福浜 ☎086-902-0221

なんでも相談窓口福浜 ☎086-902-0228

グループホーム 福浜 ☎086-264-1077

〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

ケアプラン北長瀬 ☎086-246-4101

〒700-0975 岡山市北区今三丁目10-10

デイサービス虹の家 ☎0863-81-8801

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26

ケアプラン玉野 ☎0863-81-1711

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10