



コープ

みんなの診療所 だより

発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522



看護師のユニフォームが
新しくなりました。

気分を新たに
より一層がんばります。

ウクライナ人道支援募金箱 設置しました

ロシアのウクライナ侵略は市街地におよび、
何の罪も無い子供たちや市民が犠牲になって
おり、人道支援が必要です。

募金は岡山医療生活協同組合から国連児童
基金(ユニセフ)に寄付させていただきます。

お知らせ

ゴールデンウィークにより、診療予定の変更が発生
しています。下記の診療予定表を御覧ください。

5月診療予定表

○午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～15時
○夜間診療 17時～19時
○休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

| 内科 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|----|--------------------------|----------------------|-----------------------|----|------------------|
| 午前 診療 9時～12時 | 黒瀬 | 黒瀬 10日 17日 24日 31日 | 今井 11日 18日 25日 | 浪尾博 12日 19日 26日 | 黒瀬 | 黒瀬 14日 28日 |
| | 門田 | | | | 門田 | |
| 午後診 13時半～15時 | * | * | * | 浪尾博 12日 19日 26日 | * | * |
| 夜間診 17時～19時 | * | * | 黒瀬 11日 18日 25日 | * | * | * |

岡山医療生活協同組合 70周年記念プレゼント



岡山医療生活協同組合は今年、創立70周年を
迎えます。日頃からのご支援ありがとうございます。
70周年を記念し、当診療所をご利用頂いた方に
“花の種”をお渡ししています。また新たに
医療生協に加入頂いた方や増資にご協力頂いた
方にも記念品をお渡ししています。

ぜひ、この機会にご協力をお願いします。
(数に限りがありますのでご了承ください。)



岡山医療生協は2022年10月21日で70周年

Thank you

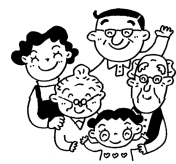
いつも当院をご利用いただきありがとうございます。
ささやかではありますが、記念品としてお花の種を
プレゼントします。
ぜひ、キレイなお花を咲かせてください。

岡山医療生活協同組合 健診センター



感染予防のため、来院の際は
マスク着用にご協力ください。

★★ サークル活動のご案内 ★★



新型コロナウイルス感染予防のため
現在お休み中です。

| | 定例曜日 | 時間 |
|-------|-------|-----------|
| 手芸 | 第2・4水 | 10時～12時 |
| 卓球 | 火曜 | 15時～17時 |
| | 第1・3木 | 14時半～16時半 |
| フラダンス | 第2・4水 | 10時～11時半 |
| 新舞踊 | 第2水 | 13時半～15時半 |

コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

虹いろ薬局 コーナー

～こまめな水分補給～

成人の場合、個人差はありますが水分が体重の50～70%を占めています。この水分量は年齢を重ねるごとに減少し、新生児では70～80%だったものが高齢者では50%程度まで減少します。水分は体内でさまざまな役割をしていて、体温調節をしたり筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。摂取量が不十分であると、健康への障害が多く引き起こされます。スポーツなどに伴う熱中症による死亡事故は後を絶ちません。また、中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。これら脱水による健康障害や重大な事故などの予防には、こまめな水分補給が効果的です。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そしてのどが渇く前に水分補給を心がけて下さい。



「コロナ禍での私の楽しみ」

今回は私が数年前から夢中になっているアイドルグループを紹介させていただきます。韓国の「BTS」というアイドルグループをご存知ですか？現在25歳～30歳になる男性7人グループです。私は家族で夢中になっていて彼らの曲がテレビで流れれば、子ども達と一緒に「キヤーカー」騒ぎ、テレビに出る日には家族でテレビの前に正座して、彼らの歌声やパフォーマンスに釘付けです。コロナの影響でコンサートが行われず、中々彼らを日本で見る機会が減っていますが、今は便利なネット社会です。3月のソウルでのコンサートでは最終日はオンライン配信があり、自宅にいてリアルタイムで観覧でき、大興奮の夜を過ごしました。

コロナの流行で以前の生活が大きく変化し、子ども達の学校でも様々な制限があります。中々毎日を「楽しむ」ことが難しいと感じていた時に大好きなアーティストの歌声やパフォーマンスに心躍らせ、一緒に歌い、はしゃぐことは大変なストレス発散にもなり、家族の時間を明るくしてくれました。

音楽には不安や痛みを軽減、精神的な安定、表情や感情の表出、脳の活性化、リラクゼーション効果などがあります。ぜひ皆様も自宅でご過ごす時間が増えている今、大好きなアーティストの歌声や姿に心癒され、毎日笑顔で過ごしていただきたいと思います。私は「BTS」をお勧めします。

看護師 K

6月から2022年度

自治体健診が始まります。

早期がんの発見のために



1年に1回は健診を受けましょう。

超音波検査・胃レントゲン検査ができるのは月曜・金曜のみとなっていますので、検査をご希望の方はご注意ください。

健診の内容で気になる事や分からない事があれば、お気軽にお問い合わせ下さい。

(ご予約・お問い合わせのお電話は午後2時から午後5時の間をお願いします。)

乳がん検診 予約受付中！

※感染対策を行い実施します。

日時：7月12日(火) 14時00分～

内容：視触診＋乳腺エコー

定員：40名

完全予約制

費用(税込)：組合員 3,850円

一般 5,610円

検査は全て女性職員が対応いたします。

早期発見は治療の近道です。

今年も健診を受けましょう。

今年度は2回の実施です。

次回は10月25日(火)です。



みんなのサロンのお知らせ

5月以降の予定

5月は感染症予防のため
サロンはお休みいたします

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



みんなの診療所では
サロンや健診、
その他いろいろな行事で
ボランティアをしてくださる方を
募集しています！

