



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

## “たから食堂”に参加しました

11月19日(土)に、財田地区社会福祉協議会主催の“第2回たから(財)食堂”(子ども食堂)が、財田コミュニティハウスで開催されました。食事作りや外遊び、昔話を聞いたりクリスマスリース作りなど楽しい企画が準備されていました。診療所から看護師が参加し、聴診器で心音を聞く“もしもし体験”、血圧や酸素飽和度を測る体験コーナーを担当させていただきました。子どもたちは、初めて触れる聴診器に緊張してなかなか心音が聞き取りにくいようでしたが、トクトクと聞こえたときにはにっこりと笑顔になりました。お母さんの血圧を測った小学生もいました。



これからも診療所から参加させていただき、一緒に財田学区地域のなかで取り組みをすすめていければと考えています。

## 12月から診療体制が変わります

2013年4月より診療を担当いたしました黒瀬浩通所長が、12月末で退職となります。長い間地域のみなさまには大変お世話になりました。ありがとうございました。

なお、12月は担当医が変更になります。また、水曜日の夜間診療は12月7日のみとさせていただきます。みなさまには大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません。ご了承のほどよろしくおねがい

します。1月より新所長が着任いたしますので、引き続きよろしくおねがいします。



## 2023年1月より

### 受付時間変更のお知らせ

来年1月より、診療都合のため予約をされていない方の受付時間を変更させていただきます。ご協力お願いします。

	12月末まで	2023年1月から
午前の受付	8:30~12:00	8:30~ <b>11:30</b>
午後(木)の受付	13:30~15:00	13:30~ <b>14:30</b>
夜間(水)の受付	15:30~19:00	<b>16:30~18:30</b>

## 年末年始休診のお知らせ

休診 12/30(金)~1/3(火)  
通常診療 1/4(水)~

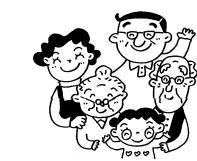
## 12月診療予定表

○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

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 ★★

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

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	担当医	担当医	今井	浪尾博	担当医 2日 9日 16日 23日	担当医 10日 24日
	門田				門田 2日 9日 16日 23日	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	担当医 7日	*	*	*

# 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

## ～冬の便秘～

便秘に悩む方は多いと思いますが、冬は特に便秘になりやすい時期と言われています。原因として以下のことが考えられます。まずはすぐに改善できそうなことから始めてみましょう。

- ①【水分不足】：冬は喉の渇きを感じにくく、自然と水を飲む機会が減ります。水分不足で便が硬くなります。喉が渇いたと感じる前になるべく暖かいものでこまめに水分補給をしましょう。
- ②【運動不足】：寒くなるとつい家の中で過ごす時間が増え、運動不足になり、腸の働きが低下してしまいます。家の中でもできるストレッチなど、意識して体を動かしましょう。
- ③【排便を我慢してしまう】：寒いとトイレに行くのを我慢して便秘になりやすいです。便意があればすぐにトイレに行きましょう。
- ④【冷え】：冬は特に体が冷えやすく、腸の蠕動（ぜんどう）運動が低下し、血行も悪くなります。お腹のマッサージや、腹巻などを使用してお腹を冷やさないようにしましょう。

＊＊ただし、長期に渡る便秘は腸の機能低下や病気の可能性があります。こちらは適切な治療が必要ですから、病院で診察を受けましょう＊＊



## 上手なかかりかた7つのポイント (岡山医療生協版) ②

受診に役立つ「上手なかかりかた7つのポイント」2回目です。参考にさせていただき、納得のいく良い治療と一緒に続けていきましょう。



### ③大事なことはメモを取って確認を！

主治医との会話の最中には覚えているつもりでも、家に帰ったり、時間が経つと忘れてしまうことがあります。会話のポイントをご自分でもメモするようにしましょう。

### ④これからの見通しを聞きましょう

病気の今後の見込み、薬の名前、作用・副作用、必要な費用についても、遠慮なく、しっかり聞きましょう。



## 私の大好きなフィギュアスケート観戦



看護師 F

私はフィギュアスケートが観るのが好きです。中でも浅田真央と高橋大輔が好きです。もっぱらテレビで観ていたのですが、この前浅田真央さんのショーに初めて行ってきました。彼女がまだ幼い頃からテレビで見っていたので、本物がサーっとリンクを滑ってくるのを見て、真央ちゃん本当に実在したんだ！と感激しました。氷上の彼女は一際オーラを放っていて美しく他のスケーター達を従えて堂々たる佇まいには圧倒されました。

今回のショーはBEYONDというタイトルがついています。今までの自分を超越するという意味だそうです。シングルのスケートだけでなくペアの演技にも挑戦していました。男性スケーターとのスケートティングにはドキドキするくらい艶やかな大人の女性の滑りでした。白鳥の湖の群舞も本当に白鳥が氷上にいるのかと見紛うようなバレエとの融合です。真央ちゃんはスケーターの演出、振り付け、照明に至るまで総合プロデュースを自ら行って、そちらの才能にも驚きました。高橋大輔選手は競技変更してアイスダンスに挑戦しています。

2人とも競技者としては決して若くはないのですが、自分自身を超えていく姿勢には痺れます。高橋大輔でなければ出せない世界観が大好きで何度となく観てしまいます。村元哉中選手と組んでさらに表現の幅が広がり全日本選手権での氷上のラテンダンスとオペラ座の怪人が楽しみにしています。

## みんなのサロンのお知らせ

12月以降の予定

12月は感染症予防のためサロンはお休みいたします



## 入り口にクリスマスツリー



11月28日にボランティアグループ“はなみずき”のみなさんによりクリスマスツリーの飾り付けがおこなわれました。ツリーを設置すると、診療所の入口が一気に明るく、そして12月の季節を感じられるようになりました。診療所におこしの際にぜひご覧ください。