



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



組合員さんのパワーを実感 上道支部健康まつりに参加

11月23日(木)岡山医療生協・上道支部健康まつりが平島コミュニティハウスで開催され、多賀所長が講師として参加しました。



生活習慣病に関連する病気について、特に「大腸がん」が増えている原因や症状、大腸がん予防で大切なことをクイズも交えながら話が進み、「話が分かりやすく、もっと大腸がんについて詳しく聞きたくなった」などの感想が寄せられました。

"すっきりはればれ体操"にも一緒に参加した多賀所長は、「バザーなど楽しい企画で、多くの方が参加されていて、



組合員さんのパワーを実感しました」との感想でした。これからも職員が組合員さんと一緒に地域の取り組みに参加していきたいと思えます。

健康チェック・なんでも相談会を開催 ～診療所運営委員会主催～



昨年につき、長岡県営住宅の集会所をお借りして”健康チェック・なんでも相談会”を11月4日(土)に行いました。

健康チェック・骨密度・血管年齢チェック、看護師が健康相談を担当、岡山協立病院ケースワーカーによるなんでも相談会の内容で、22名の方が来所されました。「骨密度が気になっていたので測れてよかった」などの感想をいただきました。

今後も地域での健康づくりの輪が広がる活動を取り組んでいきたいと考えています。



年末年始休診のお知らせ

休診日 12/30(土)～1/3(水)
通常診療 1/4(木)～



健診受付中

2023年度岡山市自治体健診・がん検診は今月までとなります。未受診の方はお早めにご予約をお願いいたします。

- 午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
- 午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
- 夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
- 休診: 日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
- ※土曜日は第2・第4のみ(祝日のある月は変動します)

12月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	多賀 門田	多賀	今井	浪尾博	多賀 門田	多賀 9日 23日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	多賀	*	*	*

★★ サークル活動のご案内 ★★



手芸・卓球・フラダンス・新舞踊は
現在お休み中です。

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

オーバードーズの危険性

オーバードーズとは「薬の過剰摂取」のことです。今、10代・20代の若者たちの間で市販薬のオーバードーズが急増しています。

乱用されているのは一般的なせき止めやかぜ薬などです。過剰摂取により「嫌なことを忘れて多幸福感が得られる」「気分が落ち着く」などの作用が現れることがあります。

しかし、これらの効果は一時的なため、同じ効果を期待して過剰摂取を繰り返してしまいます。市販薬でも正しい用法用量で服用しなければ、依存症に陥ってしまう可能性がある上、最悪の場合、死に至るケースもあります。

背景には家庭や学校で感じている「つらい気持ち」があり、それを和らげるために市販薬に頼ってしまうのではと考えられます。いじめや虐待など深刻な問題が潜んでいる場合もあります。市販薬のオーバードーズがやめられない方は、一人で抱え込まず、まずは医療機関、精神保健福祉センター、保健所等に相談して下さい。

薬局では、医薬品を適正に使用していただくことを目的として、薬の販売時に症状を確認したり、薬の注意事項についての情報提供を行っています。医薬品は用法用量を守って、正しく使いましょう。



2023年11月15日に「震災復興支援バザー」を開催し、おかげさまで14,480円を売り上げることができました。バザーの収益金は、東日本大震災での福島原発事故後、福島の親子を岡山・津山に招く保養プロジェクトを主催している団体「パパママ美作ネットワーク」に寄付させていただきます。皆様の暖かいご支援、本当にありがとうございました。

虹いろ薬局乙多見店

幡多支部

みんなで芋ほりしました

11/6(月)に、毎年恒例の芋ほりを”ふらっと農園”にて行いました。大人7名、子ども7名と、たくさんの方が参加し、数日前から雨予報で、当日は天気予報とにらめっこしていました。今年は豊作で、掘るのが大変でしたが、「大きいのが採れて楽しかった」との声や、ビニール袋にたくさん入れて「大学芋を作ってもらおう」など、嬉しそうにしていました。子どもたちも頑張ってくれて、楽しい思い出ができました。



また、来年も5月頃に苗を植えるので、わいわい楽しく出来たらいいと思います。



家族が増えました

今年久しぶりに家族が増えました。キジトラのオス猫です。彼は昨秋、母猫と庭に遊びに来ていた猫の中でも一番小柄な子猫で、親子連れで来ていたので、すっかり顔見知りでした。5匹いた子猫は、今年の春にはこの子だけ一匹で庭に来ていました。「うちの子になればいいのに...」と娘と話していたある日、わが家の猫が、庭で日向ぼっこをしていると嬉しそうに子猫に寄り添い、離れたくない様子で一緒に家の中へ入り、そのまま家に居着いてしまいました。わが家の猫は、13歳のおばあちゃん猫ですが、母猫と同じ毛柄だったので、甘えたいと思ったのでしょうか。最近は、そっと触れながら丸くなり一緒に寝ています。そんな仲良い姿を見ていると凄く癒やされます。



看護師 I

みんなのサロンについて

現在、お休み中のサロンは再開の日程が決まりましたら改めてご案内いたします。

お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで



お困りことはありませんか？

岡山医療生活協同組合

地域なんでも 相談窓口へ

暮らしの中で“困ったこと”
“どこに相談したらよいかわからないこと”
ってありませんか？
そんなときにご利用ください。

TEL : 086-271-7880

