

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 7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 60,511人
●出資金 19億396万円
●1人平均出資金 31,464円
(2024年6月23日現在)

住み慣れた場所で過ごしたい

訪問看護ステーションさくらんぼ

看護師が医師の指示に基づいて、利用者の自宅を訪問し、療養上の世話や医療処置等を行うサービスです。実施

訪問看護とは



岡山医療生活協同組合には、在宅での生活を支える事業所がいくつもあります。そのうちのひとつが、協立病院内にある訪問看護ステーションさくらんぼです。



利用者さんの気分転換に近所を散歩

対象者は、小児から高齢

岡山市全域（中区・北区・南区・東区）にわたり、毎日、利用者宅、施設へ訪問しています。

全世代に対応

できるのは、看護師または准看護師、保健師といった看護資格をもっている専門職になります。また、理学療法士や作業療法士などのリハビリの提供も可能です。

・家のお風呂に1人入るのは不安だ。
・入院して退院後、自宅での生活に不安がある。
・初めての医療機器の使用で、どうすればいいのかわからない。
・少しでもいいので、家に帰って過ごしたい。

こんな想いに応えます
・病院で処方された薬の管理ができない。
・自宅で転んで怪我をして毎日処置が必要だけど、自分でできない。

住み慣れた自宅で安心して過ごしたい、その想いを大切に
訪問看護ステーション さくらんぼ
TEL: 086-271-5599

者、様々な疾病や障害のある人など、主治医の先生が訪問看護を必要だと指示された人であればどんな人でも利用ができます。また、利用を希望する人や、その家族の申し出を受けて、こちらから主治医に相談し、さくらんぼを利用していただけます。



足浴(リラクゼーション・フットケア)

健診の予約 お待ちしております

(連絡先は8面)

国の姿

先日、厚生労働省が昨年の合計特殊出生率(以下、出生率)は1.20、過去最低を更新したと公表した。政府は様々な子育て支援策を打ち出しているが、少子化に歯止めがかからない状況です。私の住む小学校の生徒数も半減し、PTAの負担も増して夏休みのラジオ体操が中止されるなど様々な影響も出ています。

そんな中、奈義町が全国平均の2倍超となる出生率となり、奇跡の町と脚光を浴びています。20年前の奈義町は、出生率は1.41、高齢化と過疎化による人口減少は死活問題であったようです。「町存続の危機」として「子育て応援宣言」を発表し、子育て支援や住宅の整備、魅力ある教育、就労の確保など行政の子育て支援策を実施されました。その過程では「何故われわれの金を子育て支援ばかりに使うのか」と町民からの反発もあったが、「少子化対策は最大の高齢者福祉」と理解され、子ども一時預かりや自主保育などに町民による子育て応援も広がって今に至っています。

行政の施策と町民の参加が地域全体の子育て支援となり、子育て層への安心感と心強さを約束することが成功の鍵とのこと。われわれも、行政に要請するとともに、医療生協として、住民としてできることにチャレンジしていきたいものです。

(K・J)

アルコール依存症

依存症シリーズ④

岡山協立病院 総合診療科
医師 岡野 優



アルコール依存症とは？

アルコール依存症とは、長期間の飲酒を続けることで、飲酒のコントロールができなくなった状態を言います。仕事や人間関係など飲酒以外の生活を犠牲にしてまで常に相当量の飲酒をせざるをえなくなります。

具体的には精神依存、身体依存、耐性といった症状で現れます。

精神依存は飲酒したい欲求が強くなることです。ひどくなると時と場所を選ばず飲酒しようとしてしまいます。

身体依存は体から酒が切れると身体の症状が現れることです。いわゆる離脱症状です。代表的な症状として発汗、手の震え、不安、不眠、イライラ感などがあります。耐性は同量の飲酒でも酔え

なくなり、飲酒量が増加し、大量に飲酒してしまうことで、酒低減療法もあり

す。その他、肝臓や膵臓、脳・神経など内臓の病気、うつ病など心の病気といったさまざまな合併症を起こします。

アルコール依存症への対応・治療は？

アルコール依存症の治療は断酒が原則です。つまりずっと一滴も飲酒をしないことです。専門医療機関での入院治療などがあります。

しかし、断酒することに抵抗感がある方は一時的に飲酒量を減らすことから始める飲

酒低減療法もあり

ます。治療からドロップアウトすることを避け、飲酒

量低減がうまくいかない場合に断酒に切り替えます。

アルコール依存症は本人の意志の弱さによるものではなく、不適切な飲酒により、誰でも起こりうる病気です。アルコールでお困りであれば、ぜひ岡山協立病院のなんでも相談室にご相談ください。



腹囲だけじゃわからない！

お腹周りの脂肪事情

健康診断の時、お手軽に内臓脂肪を計測する方法として腹囲を測定しますが、実際は「内臓脂肪CT」検査でない

と正確な値はわかりません。内臓脂肪が増えると糖尿病や高血圧など生活習慣病にかかりやすくなります。

最近太ったと感じている人・食べすぎてしまう人・運動不足を感じている人、この機会に受けてみませんか？

腹囲は男性が85cm、女性が90cm以上だとメタボと判断されますが、内臓脂肪ではその面積が100cm²になると、①血圧が高い ②中性脂肪が高い ③血糖値が高いという因子を持っている場合、動脈硬化疾患にかかる可能性はグン

と高くなります。検査は食事の影響を受けな

いため、岡山中央病院では午後から検査を受けられた方はその場で結果の説明を聞くこともできます。

一般価格400円、組合員価格300円となり

ます。班会として受けていただくこともできます。お問い合わせ

特定認定看護師って

どんな人？!

特定看護師とは特定行為をおこなうために必要な研修を修了した看護師を指します。

特定行為研修を受けると、医師・歯科医師があらかじめ

作成した手順書(指示)によって、看護師がタイムリーに

医療行為を実施できるように

なります。現在、厚生労働省において21区分38の特定行為

が認められており、区分ごとに研修があります。

そこで今回は特定認定看護師の島田聖也さんにお話を伺いました。

Q 資格を取得した経緯

A 国の動向が、医療行為を実践できる医師以外の医療者を育成する流れがあります。その

せやお申し込みは協立病院健

診センター、岡山中央病院健診科までお気軽にどうぞ。

岡山中央病院 健診科

藤田友美



内臓脂肪CT検査

役割を看護師が担うことになりました。十数年の看護経験の中で「医師と同様な処置ができれば」と葛藤を感じた瞬間は多々ありました。上司より特定行為研修参加のお話を頂いた時に迷うことなく参加を決めました。

Q 特定行為「気管カニューレの交換」とは、どのような行為なのか

A 特定行為は、例外なく「手順書」を作成します。看護師が安全に医療行為を行うことができる患者の病状や状態などの条件を医師が考えます。私の場合は、気管カニューレを装着している方が対象です。自分1人の力では、うまく呼吸ができない時に呼吸路を確保するために、首に穴をあけることがあります。あけた穴に挿入する専門の筒状の医療物品を「気管カニューレ」と呼びます。私は、気管カニューレの定期交換や事故除去の対応を特定行為として実施しています。

Q やりがいを感じるころ

A 病棟看護師や医師から「助かる」と言ってくれたら、増えました。大変喜ばしいことだと感じています。私が早期介入することで、患者さんが早くに楽になることが嬉し

いですが、私にできることが増えたら、その分医師が違う患者さんの対応に向かうことができます。

みんなであつくる みんなの事業所

(意見・要望)

●入院してお世話になっていきます。感染対策のため仕方ないと思いますが、面会時間が厳しいです。普通に仕事をしている家族は会えません。18時までにして欲しいです。

↓面会制限については、感染対策だけでなく安全面の問題についても考慮し対応しております。当院の面会時間は14時から16時です。5月中旬より1回の面会時間を15分から30分に延長いたしました。面会についてのご相談は、遠慮なくスタッフまでお声掛けください。

(岡山協立病院 看護部長)

※今回掲載している虹の意見については、2024年4月にお寄せいただいたご意見です。

救われる患者さんを1人でも多くしたいので、ポジティブな意見を頂けるとモチベーションが高まります。

Q どんな看護師になりたいか

A キャリアアップの模範となるような存在になりたいです。目標があるから、資格取得をめざすわけで、そのきっかけとなるよう精進し続けたいと考えています。

現行の健康保険証をなくさないで!

政府は現行の健康保険証の発行を今年の12月1日で廃止しようとしています。

マイナンバーカードと保険証が一体となった「マイナ保険証」は高額医療費の適応や過去の薬剤情報が一覧できるなどのメリットがあるものの、誤登録や情報漏洩、「資格無効」と表示されるなどトラブルが続出し、多くの国民が不安を感じています。

当面の経過措置

今の保険証は最長1年間使用することができ、マイナンバーカードを持っていない人や、持ってもカードを保険証として登録していない人には、保険証の代わりとして「資格確認書」(有効期間5年以内)が自治体などから送られてきます。あくまで経過措置のため、その後はどうなるかわかりません。現行保険証を廃止せず、これまで通りであれば、あらたに資格証明書発行に百億円以上かかるといわれる経費や膨大な事務作業



も不要であるにも関わらず、強引に推し進めようとしています。

利用低迷の現状

現在、岡山医療生協の病院診療所でもマイナ保険証に対応する専用端末を設置していますが、ほとんど利用する人はいません。(100人のうち1、2人程度)

廃止撤廃の声を届ける

世論調査でも76%の人が「撤回か延期」を求めており、開業医の団体なども「このま



ま健康保険証が廃止されれば、医療現場が混乱する」として廃止撤廃を求めています。

保険証の廃止は国民の生命に関わる問題です。各事業所や健康まちづくりセンターで署名を集めています。保険証をなくさないでの声を署名にして届けていきましょう。

署名の問い合わせ先

健康まちづくりセンター

Tel: 086-271-7880

介護職員募集

勤務形態：常勤職員またはパート職員

事業所：ヘルプステーション・レインボーグループホーム福浜

勤務時間：勤務する事業所により変わります

資格：初任者研修(ヘルパー2級)

介護実務者研修(ヘルパー1級)

介護福祉士

※グループホームは無資格者でも可

給与：資格要件等(経験年数)で異なります

例：【パート職員】

ケアワーカー 時給980円～

介護福祉士 時給1,000円～

※各種手当等、経験認定あり

【常勤職員】

介護福祉士(経験なし) 167,200円～

※各種手当等、経験認定あり

★勤務日数や勤務時間など相談に応じます。個々のライフスタイルに合わせた「働き方」を提案します

お問い合わせ：岡山医療生協 介護事業部 担当：中村・渡辺

Tel 086-276-2055



能登での災害支援を経験して

6月13日から15日までの3日間で能登災害支援に行きました。

1日目は金沢から珠洲市までレンタカーで移動したのですが、珠洲市に近づくにつれ



崩壊した家屋

ブルシートで覆われた家屋が増えたり、倒壊した家屋が目立つようになりました。また、道路についても地震の影響が色濃く出ており各地で寸断されていたり、復旧していてもデコボコであったり大きくずれて走りにくい箇所がとて多かったのです。

2日目は家屋を解体するための家財道具の運び出しのボランティアに参加したのです

が、家の中は地震の影響でぐちゃぐちゃで使えるようなものでもなかったです。その住人は被災当時県外にいたらしく怪我などはなかったことが幸いでした。

3日目はお茶会のお手伝いでした。参加した人の話を聞いてみると「仮設住宅がようやくできて移住してきた」「先週ようやく水道が復旧した」など復興ペースの遅れなどを強く感じました。地震は天災で防ぎようがない



亀裂の入った道路

く人間ができることは少ないでしょうが、復興の遅れについては人災の部分があるのではないかと感じました。普段から準備できることは各自で準備することも大事ではないかと思いました。

岡山協立病院 医事課 藤田貴久

7月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情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 7月12日(金) 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：7月22日(月) 18時～
林 潤 市議：7月25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 7月18日(木) 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

コープみんなの診療所 Tel 086-278-8522 (受付時間13時～17時)

◆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

7・8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
旭東	旭東	7月25日(木)	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
		毎月第1・3火曜日	13時～17時	水泳サカシ(参加費1,000円)	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
		7月15日(月・祝)	10時	認知症と介護セミナー (講師：ソーシャルワーカー吉田)	オーバル円山
		7月27日(土)	16時30分～20時	宇野フェスタ	宇野小学校
		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
		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
		7月20日(土)	10時	たから食堂	財田コミュニティハウス
中	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(倉田南2階)
	操南	毎月1日曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんくホール(倉田南2階)
		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(倉田南2階)
	旭操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはれはれ体操	旭操コミュニティハウス
		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	フィットネスコムコム (参加費500円 理学療法士います)	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
南	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	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス
	福南	毎月第1・3水曜日	10時	みんなで太極拳	虹の家(たまりば)
		毎月第2水曜日	10時	あおぞら太極拳サロン	並木町2号公園 他 会場は随時お問い合わせください
	福浜	毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コアサービス福浜2階
		毎月第4水曜日	10時	あいつ体操とうたごえカフェ (カラオケサロン) ※参加費必要	会場は随時お問い合わせください
		毎月第4水曜日	10時	太極拳サロン	コアサービス福浜2階
		毎月第1・3水曜日	13時30分	軽いストレッチ体操	コアサービス福浜2階
		毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネスの福浜おもてなしカフェサロン	コアサービス福浜2階
		毎月第1・3水曜日	13時30分	コスモ歌のわーれい(みんなで歌いましょう)	コアサービス福浜2階
東	興除	7月31日(水)	10時30分～11時30分	ゼロから学ぶ足の健康診断(講師 中村様)	岡山市立興除園
		毎月第1木曜日	13時	カラオケ教室(カラオケ好きな方集まるサロン)	岡マキ/居客室(※参加は事前に要予約)
	光南台	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコスモス	コアサービス福浜 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコスモス(参加費2回以降のみ無料)	コアサービス福浜 ※要予約
	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
	芥子山	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
		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
		7月16日(火)	10時	青空健康チェック	ウエルシア岡山富士見店
		可知	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操
第2・3・4・5金曜日			13時30分	健康体操	益野公会堂
西大寺		7月17日(水)	13時30分	介護保険について	西大寺診療所組合員ホール
		7月29日(月)	10時30分	平和映画会	山南公民館大宮分館
山南南		8月23日(金) 予備	13時30分	平和映画会	朝日コミュニティ
	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)	
北	北	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
		7月19日(金)	13時30分	健康づくり学校第2課	虹のひろば(たまりば)
	西	毎月第2火曜日	10時	はっぴい倶楽部(7/9 高松城址)	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	コムコム西館
	つだか	毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット(運動なくても健康&体楽)	マスカット(たまりば)
		毎月第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり(大野辻出張企画)	
		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
		7月23日(火)	9時30分	青空健康チェック	御津グラウンドゴルフ場
		7月29日(月)	9時30分	クッキング	一宮公民館
赤磐市	山陽	毎月第2金曜日	13時	サロンももたろう	一宮公民館
		毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	ついで十七川(たまりば)
	牛久末	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	たまり場夜(たまりば)
		8月1日(木)	9時～12時	旭東支部 ぶどうバザー	コムコム会館玄関前
	瀬戸市	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
		毎月第1土曜日	13時	サロンぶやき	玉原大池集会所
	長	毎週水曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター
		毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘市民センター
	玉野市	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
		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

山南支部 料理教室



久しぶりの開催で18人が参加されました。管理栄養士の宮武さんの指導で豆乳冷やし担々麺や春雨サラダを作りました。参加者からもおいしかったとの声があり楽しく過ごすことができました。

西支部 サロンひばりの家



サロンでは毎月お料理教室をしています。この日は中華まんづくり！生地から手作りしてほかほかの中華まんを皆で食べました。

常山支部 オーラルフレイル学習会



19人が参加し、協立歯科の岡崎歯科衛生士より口腔機能の説明や予防の仕方などの説明をうけ好評でした。

いきいき 元気に支部活動中!

財田支部 体操教室/リサイクル



みんなの診療所、毎月1回の体操教室や、年4回のリサイクル日を開催。リサイクル当日は組合員さん宅を訪問し、出資金も預かります。

一宮支部 ももたろうサロン



組合員さんが作ったケーキとコーヒーでおしゃべり会をしました♪組合員さんお得意の詩吟も披露して楽しい会でした!

旭東支部 水彩画サロン



月2回、講師の指導のもと、今回は季節の花々を題材にし集中して描いています。講師の手直しで見違えるようになります。

藤田支部/福南支部 たまりば交流



藤田支部のたまりば「さなえ」を、同じくたまりば「虹の家」がある福南支部が見学訪問しました。互いの支部ニュースを見ながら、たまりばの活用方法や企画の作り方など交流しました。

理事会だより

5月度定例理事会が、5月25日に開かれました。

決定事項

- 6・7月の組合員活動
- 第79回通常総代会議案(第1号議案～第2号議案)
- 岡山東中央病院調剤システム更新
- 2024年春闘対応
- 就業規則変更

報告事項

- 2024年4月度の経営
事業収益：6億7,945万円
事業費用：7億2,405万円
経常利益：2,263万円の赤字

協議事項

- 総代会スケジュール、意見質問への回答、総代会アピール
- ケアプラン北長瀬の今後の計画

楽しく学ぼう

第29回 生協学校 参加者募集

2024年8月24日(土) 9時～15時
コムコムホール3階
参加費：1,000円 (資料代・昼食代含む)

生協学校とは
医療生協の基礎を短期に集中して楽しく学ぶ学校です。

開催方法、開催時間等を変更させていただく場合があります。予めご了承ください。

【主催】岡山医療生協 第29回生協学校実行委員会

お問い合わせ・申し込み先：
健康まちづくりセンター (Tel.086-271-7880)
本部人事課 (Tel.086-271-0943)

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。
★はヨガ内容をご持参ください。100円で貸し出しもあります。

内容	日にち	時間	参加費(税込)
さよなら猫背、目指せ美姿勢★	第1土曜日 7月27日(土)	14:00～15:00 10:00～11:00	組合員：1,000円 一般：1,500円
	第2・3金曜日 7月12日(金) 7月19・26日(金)	13:30～14:30 15:00～16:00	
若さを保つ筋トレ★	第2・4火曜日 7月19・26日(金)	13:30～14:30	5,000円/月
肩こり集中ケア★	第2木曜日 7月25日(木)	13:30～14:30	
腰痛集中ケア★	第2木曜日 7月25日(木)	13:30～14:30	2,000円
尿もれケア体操★	第2木曜日 7月25日(木)	9:30～10:30	
産後のからだケア★	第2・4月曜日 7月22日(月)	10:45～11:45	800円
はじめてのピラティス★	第2水曜日 7月24日(水)	10:30～11:30	
ベビーマッサージ教室	7月24日(水)	10:00～11:00	5,000円/月
自分と向き合うダイエツト★	第1土曜日 7月22日(月)	10:00～12:00 10:00～11:00	
福祉ネイル(カラー or 爪磨き)	第1・3土曜日 7月22日(月)	14:00～15:00	2,000円
青竹・足指体操、わらわら産後ダンス	第1土曜日 7月22日(月)	10:00～16:00(30分枠)	
わらわらたべこマツサージ	7月29日(月)	10:50～11:50	800円
音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1木曜日 7月25日(木)	10:00～10:30	
音楽療法 歌って若返り(さえずり)	第4木曜日 7月18日(木)	14:00～15:00	500円
メイクセラピー(メイクのお悩み相談会)	7月16日(火)	10:00～11:30	
歌って健康づくり	第1・3水曜日 7月24日(水)	14:00～15:00	500円
健康マージャン	第1・3木曜日 7月25日(木)	10:00～12:00	
健康マージャン教室	第2・4火曜日 7月18日から毎週木曜日	14:00～16:00	500円
	第1水曜日 7月24日(水)	10:00～11:00	
ゆるっと筋トレ	第4・5火曜日 7月22日(月)	10:30～11:30	2,500円チケット もしくは500円/回
	第2月曜日 7月29日(月)	15:00～16:00	
セラバンド体操	第2木曜日 7月25日(木)	15:00～16:00	200円
	第3金曜日 7月27日(金)	10:00～11:00	
有酸素運動で元気になろう!	第2・4月曜日 7月22日(月)	13:30～14:30	無料
子どものねね相談&子育て座談会	第2木曜日 7月25日(木)	10:30～12:00	
測定・運動	第1月曜日 7月15日(月)	13:30～15:00	200円
	第12日(金) 7月12日(金)	10:30～11:30	
フレイル予防教室 運動	7月17日(水)	10:00～11:00	200円
	7月26日(金)	15:00～16:00	
	7月29日(月)	13:30～14:30	無料
	第3木曜日 7月25日(木)	14:00～15:00	
おりがみ教室	第3木曜日 7月25日(木)	10:30～11:30	200円
地域がんサロン	第3木曜日 7月25日(木)	14:00～16:00	
おおのつべベース(子どもの居場所)	7月24日(水)	14:00～15:00	無料
1歳からの幼児期の栄養(健康店・明治)	7月24日(水)	14:00～15:00	
モデル班会 認知症予防講座	7月30日(火)	14:00～15:00	

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

くらしの委員連絡会総会

「軍事費増加で私たちの暮らしにどう影響があるか？」

今年の総会では平和の学習を行います。学習を通して、軍事費増加は私たちの暮らしにどう影響があるのか、私たちが今すべきことは何なのかについて考える機会になるかと思ひます。どなたでも参加できます。ぜひ参加をお願いします。

日時：7月19日(金) 13:30～15:30
場所：コムコム会館3階
講師：長久啓太先生(岡山県労働者学習協会)

参加希望の方はお申し込みをお願い致します。
締切：7月17日(水)
【お申し込み先】
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880

「大人眉でイメージアップ」メイクセラピーセミナーのご案内

メイクセラピーに触れてみませんか。
* QOLの維持、向上
* イキイキとして生活
* なりたい私になる

日時：8月3日(土) 14:00～15:30
場所：コムコム会館2階 休憩室 【参加費】500円

【ご予約・お問い合わせ】
Tel.086-271-7880 健康まちづくりセンターまで

子育て応援行事のお知らせ

2024年度 夏休み宿題応援隊

夏休みの宿題や、わからない勉強を持参してください。元教員の経験豊かな組合員さんと一緒に、終わっている宿題の復習もできます。クーラーの効いた部屋で頑張りましょう。同時に工作体験も予定しています。手作り黒板ボードを作りましょう

日にち：8月19日(月) 8月20日(火)
時間：10時～12時

対象：小学生
定員：各日15人
(各コースとも定員になれば締切)
場所：コムコム会館3階コムコムホール
費用：200円/工作体験代(当日集金)
※工作体験しない場合は無料

申し込み締切日は7月31日(水)

☆都合により内容を変更することがあります。
申し込み・問い合わせ：Tel.086-271-7880
(soshiki@okayama-health.coop)
岡山医療生協 健康まちづくりセンター(担当:光田)

ママ'sカフェ 2024 開催のお知らせ

育児や家事、仕事などがあつという間の毎日「ほっと一息」つくスペースがあります。子どもさんと一緒に参加しませんか?

開催日：8月21日(水) 10時～12時
子どものねね(睡眠)についての学習 茶話会
10月16日(水) 10時～12時
親子で楽しむハロウィン 歌 リズム体操 茶話会
12月18日(水) 10時～12時
親子で楽しむクリスマス 歌 ゲーム 茶話会

場所：岡山医療生活協同組合コムコム別館
対象：未就学児と保護者 各参加人数 先着10組
参加費：1回 大人300円

募集：8月21日の参加者募集開始しました
8月・10月・12月のボランティアを募集しています

こちらからも申し込みできます
【申し込み・問い合わせ】
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880

● 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
受付：11時30分～12時15分
7月20日(土) 8月17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)



永遠の化学物質「PFAS」とは

～くらしの委員連絡会学習会を振り返って～

5月31日(金) 岡山協立病院の高橋院長を講師に、いま問題になっているPFAS(有機フッ素化合物のうち、ペルフルオロアルキル化合物およびポリフルオロアルキル化合物の総称)の学習会を開催しました。

各地で確認されるPFAS

学習会の参加者はとても多く、PFASに対する関心の高さが感じられました。

PFASは水や油をはじき、熱に強い特徴があり、フライパンや雨具など、身近なところで使用されてきました。

しかし、PFASは人体に入ると無くなることはなく健康被害が懸念されます。発が



講演する高橋院長

調査の現状

岡山市北区御津宇甘地域も上流部の円城地区と同様に、PFASの値が高いことが分かっています。もし汚染があれば、宇甘川から一級河川の旭川へと流れ込み、三野の浄水場へと広がります。生活用水や農業用水に使われる旭川の水が汚染されることは

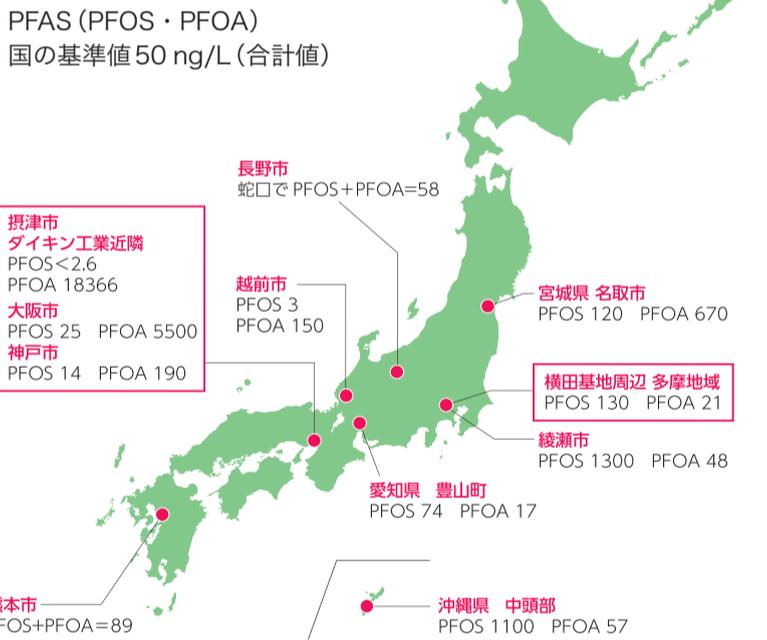
非常に危険なことです。下流域の住民の飲料水に、値の高いPFASが出たらどうするのか、もっと住民の健康に危機感を持つ

短時間でしたが、わかりやすく学ぶことができ、とても有意義な学習会でした。将来安心して暮らせる日本を作るために、みんなで環境に優しい地域づくりに取り組みましょう。

くらしの委員連絡会
河太勝子

各地でひろがるPFAS汚染

汚染源が確認されているPFAS汚染(単位はng/L)



平和への歩みを1歩でもともに

今年は「ビキニ水爆被災70年から広島・長崎被爆80年へ～核兵器のない世界、非核平和の日本の実現をめざして、ともに歩こう～」を掲げ、行進が行われます。行進の中で「禁止条約参加署名」も集めます。「スタンディング」や「湯茶の接待」など、様々な活動で参加しましょう！
平和行進は8月4日(日) 広島市平和記念公園に到着します。

2024年・国民平和大行進(岡山市コース)

- 7/18(木)**
岡山市東区役所 → 益野県営住宅 → 富山公民館
9:00~9:15 10:30~10:50 11:50
- 7/19(金)**
東山原爆慰霊碑 → コムコム会館 → 岡山県庁 → 西大寺町商店街 → 中国銀行岡山駅前店前
9:30~10:00 10:30~10:50 11:20~11:40 11:55
12:30
- 7/20(土)**
下石井公園 → 岡山市役所 → 西市公園 → コープ大福
9:00~9:20 10:45~11:00 12:10

こんな制度があつたんだ!

25 岡山市行方不明高齢者さがしてメール

行方不明になる恐れのある高齢者と捜索の協力者を事前に登録し、万が一行方不明となった方が出た場合に、登録された情報を協力者等にメール配信し、捜索の協力をしてもらう事業です。

登録後に行方不明になったら、認知症の方の家族等から警察へ行方不明者届と岡山市へ捜索依頼をします。岡山市より協力者へメール配信し協力を仰ぎます。その後、保護されたら警察より連絡が入ります。家族等は岡山市へ捜索

解除の連絡を行い、協力者へ発見メールが配信されます。

登録費用…無料(ただし、メール配信などの通信費は登録者負担)

登録方法…左記のアドレスに空メール
登録用アドレス:
t-okayama-kourei@sg-m.jp

○捜索協力者・事業者の登録
登録費用…無料(ただし、メール配信などの通信費は登録者負担)

登録方法…左記のアドレスに空メール
登録用アドレス:
t-okayama-kourei@sg-m.jp



お問い合わせ先
岡山医療生協 地域なんでも相談窓口まで
Tel: 086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.236

(岡山協立病院 栄養科)

[1人分 83 kcal 塩分相当量0.5g]

オクラのスパイス和え

〈材料2人分〉

- オクラ……1ネット(110g)
玉ねぎ……1/8個(25g)
A オリーブ油……大さじ1
酢……小さじ1
カレー粉……小さじ1/4
塩……1g

〈作り方〉

- ①ボールにAを合わせ、5分ほどおいてなじませる。
②玉ねぎは、みじん切りにしたあと、しばらく水にさらしておく。
③オクラは塩をふり、板ずりをして沸騰したお湯で1、2分さっとゆで、2cm程度の斜め切りにする。
④水切りした玉ねぎと③を①で和える。



栄養ポイント

●オクラには胃腸の動きを整えたり、胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化をよくする働きがあります。さらに糖の吸収を抑える効果もあり、糖尿病の予防にも役立ちます。



岡山市東区 中西洋子

班会で、14年前からほぼ毎年骨評価と骨についての新しい情報も教えてもらっています。今年病院で「腰椎」の骨密度を計測したら、17年前の数値を維持していることが分かり嬉しかったです。
岡山市東区 H・H

5月号の「ゆる筋トレーニング」が楽しみです。体を動かすのが好きなので、ソニアルダンス・かかと落とし・公園の散歩などを頑張っています。
岡山市南区 佐藤民子

アスパラガス、大好きです。夕食にアスパラガスの肉巻きを作りました。四国の妹が豆をたくさん送ってくれたので、アラスカ豆で豆ご飯を作り、そら豆はサヤごと素焼きにしました。ホクホクしてとても美味しかったです。旬の野菜を楽しみました。
玉野市 高橋美恵子

5月号の「ゆる筋トレーニング」は、天気に関係なく、一人でも時間をみつけてできる運動なのでいいです。記事を壁に貼っています。
岡山市東区 香西美智子

「健康と生活」を配って17年目になりました。よくぞ元気で休まず配ったものだと思っています。自転車で乗れるあ
岡山市南区 芦田美代子



岡山市東区 那須貴子

青臭くほのかに甘き
香のたちぬ 初ものえんどう
筋を引くとき
岡山市南区 芦田美代子

病室の天井見上げ 指で書く
眠れぬ夜に 詩人となりぬ
玉野市 福山幸子
病えて 治療に励む 友おもひ
ひたすら祈る 全ての神に
赤磐市 片山成子

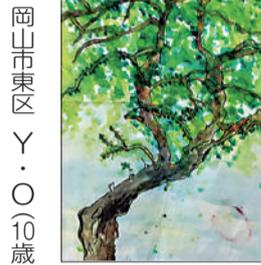


玉野市 山西和子

世論より 我が身大事と 逃げる道
岡山市中区 川邊芳樹
サプリより 医師の診断 受けてみよ
岡山市中区 仙石俊子
治療後の 骨に届けよ 夏日差し
岡山市北区 葛原幸恵
試運転の ピンクの電車 夏休み
岡山市北区 高田マサコ

川柳・俳句

大勢の新入職員の方の笑顔がステキでした。がんばってくださいね。
玉野市 岡本才子



岡山市東区 Y・O(10歳)

テレビショッピングを見ていたら「このシャツを着て、物を持ち上げたら楽々持ち上げられる! このズボンをはいて歩いたら、ひざ痛も感じず軽やかに歩ける!」と聞いていました。見ていて本当に欲しくなりました。ネットで調べると出ていたので、悪い物・あやしい物ではなさそうなんだけれど…。私のような人が世の中にいるからいけないのかな、と思いました。
笠岡市 T・T

夏の思い出

4歳の頃から毎年、鳥取県の浦富海岸に5〜7組ぐらいの家族でキャンプに行っていました。思春期には行かないこともあったけれど、結婚してから子どもが20歳前半までは行っていました。楽しい思い出です。
岡山市中区 湯浅友絵



応募QRコード

★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「夏の思い出」他



岡山市東区 N・O(12歳)

母の日に、携帯の留守録に在りし日の母の声が残っていることを思い出した。母の優しい声で「まあちゃん元気? 元気ならえんよ」と語りかけてきた。「正子は元気です」と言いながら泣いてしまった。「お母さん、ありがとう!」あなたの娘で良かった。
岡山市東区 山本正子

ザクロスワード

crossword puzzle grid with clues and answers A-F.

■ヨコのカギ

- 1 成功のもとです
4 うなぎを食べる習慣がある…の丑の日
7 恩を…で返す
8 日やけの原因となる太陽の光線
10 インフレは…の膨張
12 行…。日本…島
13 仲間。チームの…
15 …OCは、国際オリンピック委員会
16 …つぼ。…焼き
17 筋道。…が合わない
19 …声。鼻…
20 「茸」って読めますか
22 白鳥の湖など踊ります
25 切り立つ地形
26 半円形に反った…橋
27 わいろを贈ること

■タテのカギ

- 1 指や手のひらで「コリ」などをほぐす…療法
2 新五千円札の顔
3 …の上にも三年
4 首都はベルリン
5 落語などの演芸場
6 ベートーベンの交響曲第 五番八短調
9 自動車の車庫
11 直…。第六:
14 打者
15 ミルキーウェイ
16 織女と彦星のデート日
18 ウサギが見て跳ねる?
19 店の品物を買う人
21 …燃料。…スープ
23 ハワイの首飾り
24 …解きの推理小説

【応募方法】 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは7月末日(消印有効)

7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
全ての院所にて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 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
	午前 9:00~11:00 予約制	板野 宇佐神 浪尾(減)	杉村 梶南 浪尾(減)	桜井 本 宇佐神 高橋 (17-24・31日)	担当医 板野 角南 石井 杉	担当医 板野 佐藤(知) 浪尾(減) (5・12・19日) 高橋 (26日)	担当医
	午後 予約制	浪尾(減) 14:00~16:00	角南 浪尾(減) 14:00~16:00 桜井 富岡 (2・9・16・23日)	橋本 富岡 13:30~16:00	石井 桜井 担当医 (4・11・25日)	桜井 浪尾(減) 14:00~16:00 (12日) 高橋 (26日)	
	夜間 予約外の受付は18:30まで		板野 (9・23日) 夜間の診療は予約のみです	橋本 南村 杉		宇佐神 担当医 (5・19日)	
総合診療科	午前	横田(佐)	佐藤	横田(佐)	清水	藤井	
	午後 予約制			横田(啓)	佐藤 14:00~16:00 禁煙外来 15:00~15:30	一瀬	
神経内科 予約制	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂 木村(圭)	浪尾(博) (2・16・30日)	馬淵 森 (3・10・24・31日)	伊藤(忠) 今井 (4・18・25日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (12・19・26日)	伊藤(忠) (13日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩) (2・9・16・23日)		木村(摩)	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野 加川	
脳神経外科 予約制	午前		近間 (9・23日)				
	午後 13:00~17:00			担当医 (3・17・31日)			
疼痛治療科 「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。	午後 13:00~15:00	武田			武田		
	午前 14:00~16:00	竹谷	竹谷	武田	福田(展)	武田	竹谷
	午後 14:00~16:00		福田(展)	竹谷		福田(展)	
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	山崎	山崎	山崎	川口	川口	担当医 (6・20日) 川口 (13・27日)
	午後 15:30~16:30	山崎	山崎			川口	
	午後・診察 15:30~16:30	山崎	山崎			川口	
婦人科	午前	平井		平井	平井	平井 (5・19・26日)	平井 (6・27日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (20日)
	夜間					二ノ宮 (12・26日)	
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 予約制	午前						担当医
	午後 14:30~16:00		担当医		担当医		
心療科 予約制	午前	梶田	梶田	梶田		梶田	
看護専門外来 予約制	午前 9:00~11:30		9日 呼吸器ケア外来 島田	3日 ストーマ外来 相賀・中下		19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	栗田 伊藤 (9:00~10:00)	伊藤 栗田	伊藤 齋 藤		栗田 齋 藤
	午後 13:30~16:00	齋 藤 栗田	伊藤 齋 藤 (11:00~14:00)		伊藤 齋 藤 (11:00~14:00)	栗田 齋 藤	
	夜間 16:00~18:30		齋 藤			伊藤 栗田	

		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 (6・20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 (禁煙外来(予約))	吉崎 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 (6・20日) 光野 (13・27日)
	午後				浪尾(減) (予約)		
	夜間	月曜日の夜間診療は終了しました			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 門田	中桐 (13・27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	光野 (4日) 谷口 (11・25日) 高橋 (18日)	谷口	光野 (6日) 杉村 (13・20日) 宇佐神 (27日)
	午後 15:00~19:00	谷口	谷口	谷口		谷口	

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	吉濱 富田	坂口 中田 (2・9・16・30日)	斉藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 中田 (13・20・27日)
	午後 13:30~16:00	吉濱 富田	坂口 中田 (2・9・16・30日)		坂口 中田	坂口 中田	坂口 中田 (13・20・27日)

	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

月~土曜日及び祝日運営 9:30~16:30

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。

ケアプラン 北長瀬 TEL 086-246-4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目18-30

デイサービス 虹の家 TEL 0863-81-8801
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26

ケアプラン 玉野 TEL 0863-81-1711
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

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

コープデイサービス 福浜 TEL 086-902-0221

なんでも相談窓口 福浜 TEL 086-902-0228

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。