

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

使えるぞ、医療生協！ 病気のときも、元気なときも。

健康と生活

2025 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

編集：編集委員会

いま、岡山医療生協は
●組合員数 60,584人
●出資金 19億378万円
●1人平均出資金 31,423円
(2025年2月20日現在)



理学療法士が同行し退院支援

70歳代男性、3年前に妻が亡くなり独居生活です。自宅周囲の徘徊や家賃の未払い、会話が難しいなどの状況がありました。行政の福祉課担当者や地域包括支援センターへ相談し、協立病院へつなぐりました。退院に向けて今後どこで生活したいかご本人の気持ちを確かめる中で、施設入所を提案しましたが、筆談で妻と一緒に暮らした自宅へ帰りたい

事例1 思い出が詰まった 自宅へ

と意思表示されました。相談員が成年後見制度の手続きを開始し、妻が亡くなった後時間止まったように荒れ果てた自宅の清掃を開始しました。市の担当者や地域包括支援センター担当者と一緒に何度か清掃支援に入り、介護保険サービスを調整し、無事自宅退院が実現しました。感情表出をされない患者さんでしたが、退院時には笑顔で握手を求めてくれました。支援する中でいろいろ迷いがありました。このように退院支援は、理学療法士が同行し退院支援

岡山協立病院 地域医療連携センターでは、入院患者さんが退院後安心して自宅まで送るよう、看護師と相談員が退院支援業務を担っています。具体的にどのような支援を行っているかをご紹介します。

多職種が連携して 退院をサポート



退院前の面談

90歳代女性、要介護2で1カ月のほとんどはショートステイを使用され、数日のみ自宅で過ごさず方です。一人で行はできませんがふらつきがある状況です。徐脈の治療で入

事例2 安心して生活ができるように

階段の昇降や、郵便物の取り出し、手すりから離れた鍵の開け閉めやリモコンの配置など、日常生活の動作から季節に必要な衣替えに至るまで、一つずつ改善していきま

した。理学療法士と一緒に、退院前訪問は目の付け所が看護師と異なり、自宅で暮らすためのより安全な環境整備を行うことができました。



患者さんの自宅
清掃のビフォー・アフター

院されました。高齢であり、今後も自宅で入院前のように生活できるかどうか確認が必要で、退院前訪問を行いました。退院支援看護師と一緒に理学療法士が同行、ご本人と一緒に自宅を訪問しました。

退院後の生活に 寄り添って

このように私たちは、患者さんが住み慣れた地域での生活に戻するために院内外の方と協働して様々な支援を行っています。これからも気持ちに寄り添いながら、できる限りの支援をしたいと思っています。

岡山協立病院
副看護部長 植本みゆき

訂正とお詫び

「健康と生活」2月号の1面における文章において誤りがありました。麻生氏の発言部分について、「日米韓三カ国首脳会談」ではなく、「国際フォーラム」で「ケタランフォーラム」でした。お詫びして訂正します。

総代選挙公告

岡山医療生活協同組合第80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、2025年度総代選挙を下記の通り行います。

- 1. 総代定数 310名
- 2. 選挙区と定数

中区中央エリア	45名	中区南エリア	47名
中区東エリア	53名	東区エリア	48名
南区エリア	36名	玉野エリア	13名
瀬戸内市エリア	17名	北区エリア	48名
		患者会等	3名

以上定数合計 310名

- 3. 候補者となれる方 2025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
- 4. 候補者登録受付期間 3月1日(土)から4月11日(金)
- 5. 候補者登録受付場所 各事業所及び支部長宅
- 6. 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。

2025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 岡 朋子

この季節

テレビを見ていると、「うどん作り体験」に参加した方が、「うどんが粉でできていたって初めて知りました」と感想を述べていた。そうか、この方は「うどんの木」みたいなものがあって、そこに「うどん」がなっていて、風にプラプラ揺れているのを収穫するとも思っていたのだろうか？とイヤミな想像をしてしまう。ほかに「ソーメンの木」や「ラーメンの木」もあるかもしれない。店には、でき上がったものが並べられていて、うどんは最初からうどんで、肉は最初からスライスされ綺麗にトレーに入れている。チョコレートは最初から箱に入ったチョコレートで、カカオが異常気象などの影響で不作になっているなんて関係ない。

「平和」も最初からでき上がっていて商品棚に並べられ隣には血が拭きとられた「戦争」や「有事」、「殺戮」もトレーに入れられている。なんてことを考えると恐ろしくなる。第2次世界大戦で5000万〜8000万人の方が亡くなった。戦後80年の今、その犠牲の上に「平和」が作られたのだと体験した人が少なくなっていく。今ある「平和」は大勢の人によって、うどんのように混ぜて捏ねられ、踏まれて延ばされて、作られてきたものなのだ。私たちは、今もそのさなかにいて平和を作る作業に関わっていると自覚しないといけない。

(H・W)

大活躍の血管撮影装置

装置更新から4年が経過

岡山協立病院

医師 角南和治

2021年1月に大型ビジ
ヨンの血管撮影装置を導入し
4年が経過しました。

大切な命を 守る装置

この装置は急性心筋梗塞や
狭心症での緊急処置をはじめ
とする心臓血管カテーテル治
療（PCI）、冠動脈造影検
査、ペースメーカー埋め込み
術、下肢動脈血管拡張術、透
析患者さんのシャント血管拡

張術、さらには中心静脈とい
う太い血管に直接点滴するた
めのカテーテル挿入（CVC、
PICCと呼ばれています）
にも必須です。これらすべて
の治療をあわせると年間50
0件以上になり、循環器疾患
だけでなく院内で幅広く活用
されていることがわかりま
す。画面も見やすく、正確な
評価やスムーズな治療に役立
っています。コロナ禍で有名
になりましたが、当院でも重
篤な呼吸循環不全に対するE
CMO（エクモ）という体外
式心肺補助装置を導入してお

り、血管
撮影装置

緊急時に呼吸状態が不安定な
場合でも人工呼吸器や集中治
療などの適切な対応が可能
なことです。また上記ECMO
については年2回、心カテ
チーム全スタッフにHCU病棟
看護師も加わってシミュレ
ーション訓練を行っています。
若手スタッフからは「自信に
なった」という声も聞かれ
いざという時に備えていま
す。

麻酔科による全面 的なバックアップ

こうした治療を安全・確実
に行うため、医師、看護師、
放射線技師、臨床工学技士に
よる心臓血管カテーテルチ
ーム（以下心カテチーム）を形
成し日常業務を運営していま
す。当院の医師体制での大き
な特徴は、内科（循環器）に
加え麻酔科が全面的なバック
アップをしてくれることで、



ECMOシミュレーション後のスタッフ一同



血管撮影装置を使用してPCI

今回の経験活動交流会で
は、SDGsの視点で持続可
能な社会の実現に向けた具
体的な行動を検討しました。



発表する河合支部長
（瀬戸支部）

「健康づくりセンター大野
辻の取り組み」では、教室開
催や地域での健康づくり活動
を通じて、高齢者を中心に地
域住民の健康支援が進められ
ていることが報告され、より
身近な健康づくりの仕組みの
必要性が示されました。ま
た、「熱中症・脱水症患者の
エアコン設置実態調査と要請
行動」では、猛暑が命に直結

※今回掲載している虹の意見につ
いては、2025年1月にお寄
せいただいたご意見です。



（協立病院 外来師長）

岡山医療生協の活動を SDGsの視点で振り返る

第11回経験活動交流会

初代から数え、血管撮影装
置導入から20年余りが経過
し、通算でペースメーカー4
00件、PCI1000件を
超え、着実に継続してしま
した。引き続き元気のあるスタ
ッフとともに少しでも地域の
循環器診療に貢献していき
たいと思っています。

男性の歯科衛生士は全国的
に珍しく比率はわずか0・1
%です。
歯科衛生士をめざした理由
は専門学校を紹介するテレビ
で学生が模様の歯石除去を
している様子を見て実際にし
てみたいと思ったのがきっかけ
です。
就職してもうすぐ一年経ち

ちょこっと 自己紹介③

コープ倉田歯科
歯科衛生士 小野 颯太



ますが、治療後に患者さんか
らお礼の言葉をかけてもらえ
た時に仕事のやりがいを感じ
ます。休日は趣味のギターを
弾き、自分の好きな楽曲をコ
ピーして楽しんでいきます。
これからも患者さんとのコ
ミュニケーションを大切に頑
張りたいです。

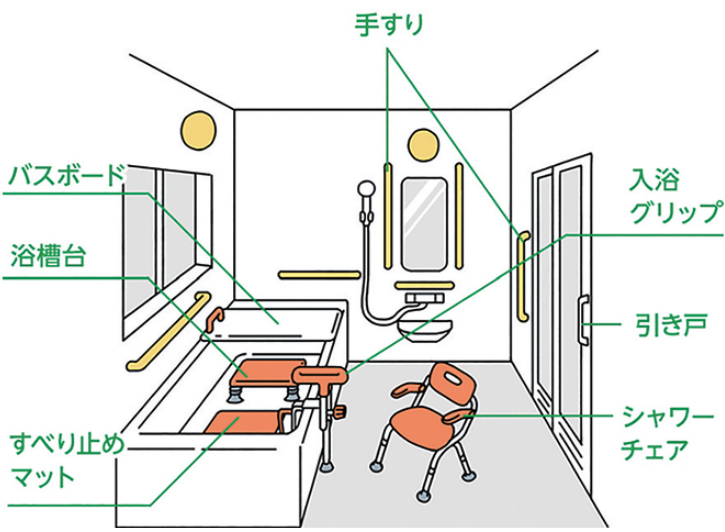
「みなでつくる
みんなの事業所
（意見・要望）」
●採血室。もともと採血が難
しい腕で3、4回針をさして
やっと血がとれるのですが、
今回はなかなかとれず、看護
師が交代してその看護師も時
間がかかり、血がとれて終わ
って採血室から出た後に「あ
っつかれた」と看護師が言っ
たのが聞こえて、とても不愉
快な思いをしました。心の声
を聞こえるように言わないで
欲しい。
↓このたびは、採血時に不適
切な発言があり不愉快な思い
をさせてしまいましたこと、
お詫び申し上げます。配慮に
欠けた対応をしてしまったご
指摘を重く受け止め、スタッ
フ一同で意識改善に努めてま
いります。ご意見をいただき
たご家族様に直接ご連絡をし
て謝罪させていただきます。
（協立病院 外来師長）

みなでつくる
みんなの事業所
（意見・要望）」

もっと知りたい! 福祉用具②

(居室編②)

①【入浴補助具】入浴介護は介護場面の中で非常にリスクが高い環境での介護となります。福祉用具を利用することで、安全で簡易な入浴介助ができます。浴槽へ入る動作に使用する手すりやバスボード、シャワーチェア、浴槽内に使用する浴槽台やすべり止めマット等があります。



※身体的な障害があっても、介助方法や福祉用具の使用によって自宅での入浴も可能となります。

②【移乗介助の用具】移乗介助は動作としては頻度も高く、介助時の不良姿勢が腰痛の要因になります。より重度介護の場合は、車椅子に乗ったまま段差を移動できる電動昇降機やベッドから車椅子等へ移乗する際に使う介護リフト等があります。岡山医療生協では、スライディングボード等を使用して、抱えない介護（フーリフト）を院内や介護事業所で実践しています。

業所で実践しています。

③【その他】

その他、介護現場で頻度の高い用具の例としては、食事用エプロン、自動具、防水シートや体位変換用品、段差解消用具（スロープ等）等があります。



ノーリフトケアの紹介 (YouTube)

子宮頸がんワクチン (キャッチアップ接種延長)

HPV「キャッチアップ接種」
2025年3月まで

平成9～19年度生まれの女性へ

公費による
HPVワクチン「キャッチアップ接種」は
~~2025年3月まで~~です

子宮頸がん予防のためのHPVワクチンの接種を逃した方に、公費による接種の機会を提供しています。

接種は合計3回ですが
最短4か月で完了することもできます

今年の11月までに1回目の接種をすれば、
2025年3月までに3回の接種を完了することが可能です。

よくあるご質問

Q.接種券はどうしたら手に入りますか?
A.対象の方には、お住まいの市町村から接種券が届いています。お手元がない場合は、再発行も可能ですので、市町村にお問い合わせください。

Q.2025年3月までに合計3回の接種を完了できなくても、それまでに行った接種(1回目や2回目)の費用は、公費の対象になりますか?
A.キャッチアップ接種の期間である2025年3月までであれば、合計3回の接種を完了したかを問わず、それまでに行った接種は、公費による接種となります。

HPVワクチンの「キャッチアップ接種」についてもっと詳しく知りたい方はこちら

厚生労働省

条件つきで公費期間が延長されました

3回必要な接種のうち、**2025年3月までに1回でも接種すれば**、最大1年間公費対象
毎週月曜日 14:00～ 子宮頸がん予防接種外来
問い合わせ：内科/総合診療科

3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	3月27日(木) 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：3月10日(月)・24日(月) 18時～ 林 潤 市議：3月13日(木)・27日(木) 18時～ ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日 17時半～19時
◆何でも相談	3月14日(金) 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)
瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)	
◆生活相談	毎月第1月曜日 18時半～19時半 やどめ和子市議 (予約制) 予約連絡先：河井 Tel 090-4800-7814 (受付時間8時半～13時)
子育てなんでも相談ネットワーク Tel 086-226-0110	



食事用自助具例



段差解消用具 (スロープ)

介護は生活動作を援助する活動であるため、身近な問題や悩みの諸所に応じて商品が開発され、改良が進んでいます。今回ご紹介している福祉用具の中にも、介護保険制度を利用してレンタルや購入ができる物がありますので、詳しい説明が必要な方はケアマネジャーへご相談ください。



介護は生活動作を援助する活動であるため、身近な問題や悩みの諸所に応じて商品が開発され、改良が進んでいます。今回ご紹介している福祉用具の中にも、介護保険制度を利用してレンタルや購入ができる物がありますので、詳しい説明が必要な方はケアマネジャーへご相談ください。

健康診断結果を活用しよう!

健康診断を受けた後、健診結果の確認はできていますか? 健診結果をみるコツの一つは、総合判定をみることです。

- A: 異常所見なし
- B: わずかな異常を認めるが、日常生活に差し支えなし
- C: 再検査・生活改善または経過観察が必要
- D: 治療が必要
- E: 再検査または精密検査が必要
- F: 治療を継続

総合判定がDまたはEの方 (岡山医療生協の場合)

現在通院中の方は、かかりつけ医へご相談ください。そちらでできない検査の場合は、受診可能な医療機関を受診します。
保険診療で外来を受診します。受診案内が入っていた場合は、その方法に沿ってください。
医師の勧める検査を受け、結果の説明を聞きます。

受診の指示がなくても、「1年後に健診」、「食生活、運動習慣の改善を」など健診医からのメッセージをぜひ確認してください。健診を受けた後が大切です。健康診断を受けっぱなしにせず、生活習慣の改善や、病気の早期発見・早期治療にご活用ください。



健康診断の情報やWEBでのお申し込みはこちらから



3・4月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康ま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

Table with 5 columns: 地域 (Region), 支部名 (Branch Name), 日 (Date), 時間 (Time), 内容 (Content), 場所 (Location). Lists activities for various branches like 旭東, 富山, etc.



2月15日(土)にコープ大野辻店2階にある健康づくりセンター大野辻主催で健康まつりを開催しました。

参加者が集まるかどうか不安の中で朝を迎えましたが、天気にも恵まれ、目標150名を大幅に上回る226名に参加いただけました。



健康づくりセンター大野辻 行事予定〈要予約〉

※予約制です。事前にお電話、メール、LINE等でご連絡をお願いします。
※★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。
※定期開催の教室は、原則同じ開催日です。

Table with 5 columns: 内容 (Content), 日 (Date), 時間 (Time), 参加費 (Fee), 備考 (Notes). Lists various classes like 目指せ美姿勢, パランスボール運動教室, etc.

ご予約・お問い合わせ先: 健康づくりセンター大野辻 Tel.086-805-0335 健康まづくりセンター Tel.086-271-7880

「組合員加入」と「出資」にご協力ください!

- ① そもそも組合員って?
岡山医療生協に「出資」して「加入」していただくことで「組合員」となります。
② 出資金とは? 何に使われているの?
出資金は組合員の要求にもとづき、健康づくりを進めるための元手となるお金のことです。

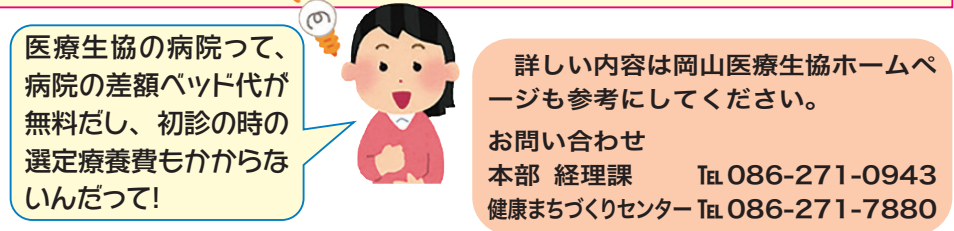
- ③ 組合員になるとどんなメリットがあるの?
健康診断料や入院時の日用品セットの組合員割引があります。
健康づくりを学ぶ機会や専門家のサポートが受けられます。
提携店サービスが利用できます。
④ 加入・増資したいときはどうしたらいい?
岡山医療生協の各病院や事業所、地域の支部運営委員でもお手続きが可能です。

地域の取り組み

牛窓支部では夏にはカレーサロン、冬には豚汁サロンを3カ所で開催し一緒に一斉増資に取り組んでいます。



守屋先生と組合員の皆さん



平井支部では

サロンや行事、ルート配布など普段から活動に参加いただいている組合員さん宅を訪問しています。

旭東支部では

毎月開催しているふれあいサロンでは年に1回一斉増資の声掛けをしています。

事業所での取り組み

バレンタイン増資

協立病院では2月14日にバレンタイン増資をおこないました。



パネル姿の高橋院長と増資の声かけ

4件の増資の申し込みと共に感謝と応援の言葉をいただきました。

MRI増資

協立病院では2025年5月に新しいMRI検査機器を稼働させることになりました!

MRI検査とは Magnetic Resonance Imaging (磁気共鳴画像)の略称です。

東中央病院 待ち合い椅子増資

災害時には避難された方が横になって過ごせるような臨時のベットに使える椅子の設置を検討しています。



増資の案内をする職員



外来患者へ増資のお願いをする真鍋院長

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。

決議事項

- 1. 岡山協立病院 麻酔科部長任命
2. 定年再雇用規則の一部改訂
3. 岡山協立病院 眼科3次元眼底像撮影装置購入

報告事項

- 1. 2024年12月度の経営事業収益: 7億3,123万円
事業費用: 7億2,585万円
経常利益: 844万円

協議事項

- 1. 第80回通常総代会議案
2. 組合員参加のあり方検討委員会の答申
3. 第80回通常総代会 総定数

子育て応援行事のお知らせ

●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
時間: 11時30分~12時15分

♥3月15日(土)

♥4月19日(土)

参加費300円 (18歳以下無料)
先着50名まで



※申し込み先: 健康まづくりセンター Tel.086-271-7880 (平日9:00~17:00)

3・4月支部行事のお知らせ
参加希望の方は事前に健康まづくりセンターへお問い合わせください。

岡山県自然保護観察員

ヒロトモの

「こんちゅう」と「かんきょう」

第3回

文・写真/和田博知

とてもキレイな水色の姿
ホソミオツネトンボ



岡山の自然の多くは、里地・里川・里山・里海と呼ばれる、人の影響を受けた生態系が存在する場所です。少子・高齢化、人口減少がすすみ、人の管理がなくなると生態系が変わり地球温暖化の影響も受けやすくなります。

さて今回紹介するのは、成虫で越冬するトンボのホソミオツネトンボです。桜の咲く頃、抽水植物（根は水底、葉や茎が水面から出ている植物）がある池などに現れます。水色のとても綺麗なトンボです。冬は、淡褐色になり山の中などで越冬します。5年前に越冬が確認できた山へ最近再調査に行きましたが、人の手が入らなくなった里山は荒れて、見つけることができ



桜の季節にさがしてみてもいいかもしれません。

みんなの力で建立しよう!

～ 平和を願う象徴「憲法9条の碑」～



「憲法9条の碑をつくる岡山の会」結成と建立実行委員会の立ち上げ

日本国憲法では、人々は誰でも差別されず平等であり、自由であり、幸せに一生を送る権利があると説いています。さらに第9条は多くの命を奪う戦争の放棄をうたっています。

「憲法9条の碑をつくる岡山の会」は一人でも多くの人に平和を考える機会となることを願って発足しました。岡山医療生協はこの活動に賛同

活動状況について

し実行委員として協力をしていきます。みんなの力でぜひ実現させましょう。

「憲法9条の碑をつくる岡山の会」は有志が呼びかけ2024年9月9日に発足しました。平和を願う象徴（碑）の建立に向けた活動をしています。全国では様々な団体の活動です。すでに50基の碑が設置されています。岡山県下では上斎原（私有地）・玉島（玉島

なぜ碑は必要なのか?

現在、憲法9条を変えて日本を戦争のできる国にしようとする政権の動きがあります。市民の運動や憲法審査会での立憲野党の奮闘がこの動きを阻んでいます。「憲法9条の碑をつくる岡山の会」発足の講演会に



講演する国際ジャーナリスト 伊藤 千尋氏

足時の講演会において、国際ジャーナリストの伊藤千尋さんは「憲法9条は何を守るのか? 憲法9条は『人間性』を守ろう

として」強く訴えられました。この言葉は参加した人たちの心を揺さぶり、9条の精神をしっかりと発信できる碑の必要性を感じました。多くの皆さんの協力をいただき、平和を願う象徴として親しまれる碑にしたいと思います。



玉島協同病院の9条の碑

「憲法9条の碑をつくる岡山の会」事務局

「憲法9条の碑」募金のお問い合わせは、岡山医療生協健康まちづくりセンターまでお願いいたします。
TEL: 086-271-7880

訂正とお詫び

「健康と生活」2月号6面記事「置き去りにされる『原爆被害者』」において、講師名が誤っておりました。正しくは、「元毎日新聞記者でフリージャーナリストの小山美砂さん」です。訂正しお詫び申し上げます。

【参考】

日本国憲法 第二章 戦争の放棄 第九条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、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。2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

昭和21年11月3日 公布
昭和22年5月3日 施行

美味しくお酒を飲めていますか?

飲酒チェックを活用しよう

「酒は百薬の長」や「飲みニケーション」という言葉があるように、お酒は私たちの生活と深い結びつきがあります。しかし、アルコール依存症という病気になると、酔いつぶれるまで飲んでしまったり、他人に自分の飲酒を避難され腹が立つたりします。早期に診断を受け、必要な治療や援助を受けることが大切です。



全国でアルコール依存症になる人は約100万人いるといわれます。しかし、実際に依存症治療につながるのは、たった5万人（5%程度）です。そして、リスクのある飲み方をしている人は1000

万人以上いるそうです。アルコール依存症の特徴として「病気ということを否認する」、「飲酒をコントロールできない」の2つがあります。患者さんが、減酒や治療に主体的に取り組むことが難しいことや偏見があることにより、治療機会を逃し重篤化するケースも多く、早期の治療介入が課題となっています。まずは身体の健康チェックや、普段飲んでいるお酒の純アルコール量を計算してみましょう。また飲酒習慣を確認できる飲酒チェックツールも活用し、日頃のお酒の飲み方

【飲酒チェックツール】

・AUDIT
オーディット

※PDF版へ

・SNAPPY-CAT

スナッピー・キャット
※専用サイトへ



※お問い合わせ先
健康まちづくりセンター
TEL: 086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.243 (健診センター コムコムクッキング)

鶏肉の昆布茶煮

〈材料2人分〉

- 鶏手羽元……………6本
- 酢……………大さじ2
- にんじん……………60g
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- まいたけ……………1/2房
- 三つ葉……………4本
- しょうゆ……………小さじ1
- 昆布茶粉末……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ2
- 水……………2カップ(400ml)
- 粗挽きこしょう……………少々

〈作り方〉

- ①鶏手羽元は骨に沿って切り、開いておく。酢をふりかけ、15分程おく。
- ②にんじんは乱切り、玉ねぎはくし型に切る。まいたけは石づきを取る。
- ③三つ葉は4cm幅に切る。
- ④鍋に②を形が崩れないように入れ、Aを入れて沸騰させる。
- ⑤鶏手羽元を加えて15分程弱火～中火で煮込む。
- ⑥三つ葉を加えて、火が通るまで煮る。
- ⑦お皿に盛り付け、煮汁を上からかけ、粗挽きこしょうを振りかける。

[1人分237kcal 塩分相当量1.0g]

栄養ポイント

- まいたけや酢は血糖値の上昇を緩やかにしてくれる。
- メイン料理で野菜が80g摂れる。
- 野菜を大きめに切ることで、噛む回数が自然と増える。骨付き肉なので、食べるスピードも少しゆっくりになる。



各事業所の新年の抱負の漢字一文字と事業所の方たちの



岡山市東区 I M

ガソリン代の値上げで出かけるのが億劫になります。どこまで上がるのやら。

岡山市中区 ましこ

写真がとても良かったです。私がお世話になつて「せいきょう玉野診療所」の皆さんの写真を見て、うれしくなりました。

玉野市 村上恭子



応募はこちらから

★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「挑戦したいこと」他

「組合員カード」を提携店に見せれば、特典を受けられることをはじめて知りました。今後活用できたらと思います。

新見市 澤谷陽子

サロンのスマホ教室で、みんなでクロスワードをしたり二次元バーコードの読みとりの練習をしています。賑やかよ!!

岡山市南区 猶原真弓



大内人形 岡山市中区 M

お正月に一年ぶりに実家へ！施設でお世話になつて98歳の母に会いに行きました。

母は笑顔で肌つやもよく20分程の面会でしたが、幸せな時間でした。実家では妹たちとしゃべって笑つて食べて…とても楽しい一年の始まりでした。私たち姉妹の合言葉は、「よく食べて、よく寝て、よく笑つて、ころばんよつにー」です。

岡山市南区 長浜和子

挑戦したいこと

後期高齢者の仲間入りをして3カ月が過ぎ、医療費が1割負担になったことを喜んでいられないと思うようになりました。自分の体調に自信が持たなくて、現在健康にもかかわらずどこか不安な日々です。意識して「前向きに！行動的に！楽しく！」頑張つていこうと思つています。

岡山市東区 樋口幸夫

還暦となり、今から予防すれば遅くないと思い、「ゆる筋トレ」で健康づくりを始めることに決めた。毎日続けることが挑戦だ！

総社市 貝原正敏

クロスワード、数独、四字熟語にはまっています。解けるまで家事にとりかかれなくて反省する日々。今年は孫との約束で百人一首も頑張るつもりです。

赤磐市 森本晴江

先日、小学校の「昔あそび」という行事に参加しました。私は「あやとり」の係でした。「あやとり」は覚えているつもりだったのに、子どもたちの方が上手でした。頭の体操にもなるので、これからは毎日



岡山市東区 木口麗風

ヨコのカギ

- 1 首都はアンカラ
- 4 うそ。にせ。…ニュース
- 7 通ること。一方…
- 9 コガネ虫が建てました
- 10 展示会に出した品物をその場で売ります
- 11 …の行水
- 12 外科医が持つ小刀
- 13 きれいな声
- 15 江戸の火消しの目印
- 16 マイ…。パト…
- 17 立春後まで残る寒
- 19 敵対的買収者に対抗してくれる…ナイト
- 21 クジラが…を吹く
- 22 入り交じる。玉石…
- 23 アラレちゃんの名
- 24 スエズやパナマの水

ザクロスワード 出題 ●モロスミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
A	B	C	D	E	F

【問題】 A～Fを並べてできる言葉は？

- 2 顔つき。容姿。外見
- 3 下町口ケツ。町…
- 4 …景。…光明媚
- 5 ロシア語で「魚卵」は
- 6 同級生。級友
- 8 五輪真弓の名曲「…よ」
- 10 桜の代表的な品種
- 11 サザエもホタテも印刷物をとじて書物の形にします
- 15 トランプは自称タリフ…
- 16 運が幸せに向かうこと
- 18 …松たけ味しめじ
- 20 室町時代に中国や朝鮮を荒した日本人の海賊
- 22 70歳の祝い

タテのカギ

「1月号の正解と当選者」正解は「ネシヨウカツ」。今回の総応募数は112枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。松浦 寛さん、佐藤正子さん、川上典子さん、橋本貴美代さん、西本良広さん

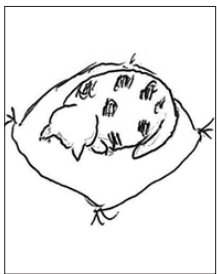
【応募方法】 〒703-0288 岡山市中区赤坂本町2-1-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは3月末日(消印有効)

「あやとり」の練習をしたいと思つています。

岡山市中区 河合孝子



岡山市東区 木口彩羽



岡山市南区 難波美幸

毎回勉強になります。今回の「ゆる筋トレ」letsフレイル予防1時間を見つけて活用しています。

岡山市中区 西山直子

短歌

「医者いらず」こんな言葉はどこ行つた足踏ん張つてアロエに水やる

玉野市 大賀智恵子

俳句・川柳

にぎわいが去つてゆっくり新聞開く

赤磐市 片山成子

朝霜に耐えて葉をなす

岡山市中区 守安孝一

あなたまで 賀状じまいと

岡山市中区 杉本良治

庭に咲く山茶花の花 春近し

岡山市中区 川邊芳樹

紅白を最後まで見て寝正月

倉敷市 小野健司

各事業所の皆さんの笑顔が素晴らしい！
ジェネリック医薬品の記事、参考になりました。
赤磐市 木村敏子

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。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 全ての院所に敷地内禁煙にご協力ください

総合病院 岡山協立病院 受付時間 午前 8:30~11:00 (予約外) 午後 予約制 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL (代) 086・272・2121 〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10

岡山東中央病院 受付時間 午前 7:30~12:00 午後 13:30~14:30 (予約外) 夜間 16:30~19:00 TEL 086・276・3711 〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	板野 浪尾(瀨)	若杉 角 浪尾(瀨)	桜橋 井本 橋	担当医 板野 石井 杉	板野 浪尾(瀨) 高橋 佐藤(知)	担当医 (8-15-22-29日)
	午後	浪尾(瀨)	角南 桜井 浪尾(瀨)	橋本 富岡	石井 南 桜井	桜井 高橋 浪尾(瀨)	
	夜間			橋本 南 杉村			
	夜間						
総合診療科	午前	横田(佐)	佐藤	横田(佐)	清水 植木	藤井	
	午後			横田(啓)	佐藤 禁煙外来	一瀬	
神経内科	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂 木村(圭)	浪尾(博)	馬淵 森	今井 伊藤(忠)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)	木村(摩)		木村(摩)	木村(摩)	
整形外科	午前	中野		中野		中野	
脳神経外科	午前		近間				
疼痛治療科	午後	武田			武田		
	午後	竹谷	竹谷	武田	福田(展)	武田	竹谷
小児科	午前	山崎	山崎	山崎	川口	川口	担当医
婦人科	午前	平井		平井	平井	平井	平井
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
耳鼻咽喉科	午前						担当医
心療科	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
看護専門外来	午前		11日 呼吸器ケア外来 島田			21日 がん患者サポート外来 山内・松本	
歯科	午前	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	栗田 齋藤
	午後	齋藤 栗田	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	栗田 齋藤
	夜間		齋藤			伊藤 齋藤	

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	眞鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	眞鍋 江副 (初診外来) 胃内視鏡 (第2・5)	大野 福田(好) (初診外来) 胃内視鏡	大野 (初診外来) 胃内視鏡	眞鍋 (1-15日)
	夜間			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (予約)			
皮膚科	午前		高橋(阿)				
整形外科	午後				担当医		

コープ西大寺診療所 受付時間 午前 8:30~11:30 (予約外) 午後 予約制 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL 086・944・0088 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(瀨) (予約)	吉崎 宇佐神 胃内視鏡 (7-21日)	宇佐神 (1-15日) 光野 (8-22日)
	午後				浪尾(瀨) (予約)		
	夜間				宇佐神		

コープみんなの診療所 受付時間 午前 8:30~11:30 (予約外) 午後 13:30~14:30 (予約外) 夜間 16:30~18:30 (予約外) TEL 086・278・8522 〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	中桐 門田	中桐	今井 (5-12-26日)	浪尾(博)	門田 中桐	中桐 (8-22日)
	午後			中桐 (11:00~19:00)	浪尾(博)		
	夜間			中桐			

せいきょう玉野診療所 受付時間 午前 8:00~12:30 午後 14:40~19:00 TEL 0863・81・1696 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	午前	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	新井 杉村
	午後	谷口	谷口	谷口		谷口	
	夜間						

コープ倉田歯科 受付時間 午前 9:00~11:30 (初診受付は11:00まで) 午後 13:30~16:00 (初診受付は15:30まで) TEL 086・237・8888 〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

診療科	時間	月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
歯科	午前	吉濱 中田	坂口 中田	齋藤 中田	坂口 中田	坂口 中田	坂口 中田
	午後	吉濱 中田	坂口 中田		坂口 中田	坂口 中田	坂口 中田

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。

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 TEL 086-200-1720
- 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ください。
- デイサービス虹の家 TEL 0863-81-8801
- ケアプラン玉野 TEL 0863-81-1711
- 在宅福祉センター福浜 TEL 086-902-0221
- ケアプラン福浜 TEL 086-902-0228
- グループホーム福浜 TEL 086-264-1077

駐車場(協立) ●受診の方は4時間まで無料。面会の方も割引処理をします。(総合受付もしくは会計窓口で割引処理をお願いします) ●入院時は、お車での来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。