

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 8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 59,538人
- 出資金 18億4,986万円
- 1人平均出資金 31,070円

(2025年7月24日現在)



岡山市公会堂（現・岡山県庁あたり）付近から西を見た風景 ＊岡山空襲展示室提供



現在の県庁あたり

委員会の思い

この委員会は、「平和な時代に生まれ、教育を受け、仕事を運び、家庭を築くことができた」現在の恵まれた環境

が、「どれほど多くの犠牲と祈りの上にあるのか」を再認識し、その思いを引き継ぎ、伝えていくためのものです。

岡山医療生協では、戦後80年という節目を迎える今年度「戦後・被ばく80年平和活動実行委員会」を立ち上げました。

岡山医療生協では、「いのちと心を大切にします」という理念のもと、もともと命と心を奪う戦争に反対し、平和活動をつづけてきました。

今、世界ではかつてないほど、平和の危機が迫っています。

80年前の戦争の記憶を風

「戦争は反対」と

つづけてきた平和の活動

いのちと心を大切にします

化せず、次世代へと継承していくという強い使命感をもつて取り組んでいきたいと思っています。

風化させないために

祖父母や両親から聞かされた戦時中の苦労や戦後の混乱期の体験談は、戦争を直接知らない多くの世代に平和の尊さを教えてくれるかけがえのないものでした。若い頃には遠い昔話のように感じていた

それらの記憶が、社会や家庭の中核を担う立場となり、「次代に何を残すか」を真剣に考える年代に差し掛かっている私たちにとって、深く心に迫ります。

戦後を生き抜いた方々の貴重な体験を直接聞ける機会が

健診の申し込みは

お早めに



2025年平和行進 協立前での接待

少なくなつた今、「このままでは、戦争の記憶が人々の心から風化してしまう」という強い危機感を抱いています。

年間を通じて平和を想う

実行委員会では、8月の原水禁世界大会への参加をはじめ、様々な研修・行事を企画しています。特に、若い世代の方に「平和とは何か」「生きるとは何か」を共に学び、語り合う場を提供できればと思っています。多くの人に参加していただき、戦争の悲惨さはもちろん、そこから立ち上がり、今日の平和と繁栄を築き上げてきた人々の力強さ、そして平和を守るための具体的な行動について考えられる機会にしたいと考えています。

岡山医療生協が長年にわた



2025年平和行進 コープ大福店にて

り地域に根ざした活動を通じて人々の命と健康を守り続けてきたように、この節目の年に、私たちにできることを共に考え、次世代へと継承していけたらと思います。

戦後・被ばく80年

平和活動実行委員会

事務局長 安積知礼

〈6面に関連記事〉

国のき

岡山市の表町商店街に「平和七夕まつり」の七夕飾りが飾ってあるのを今年も見ながら歩いていた。6月29日の岡山空襲被害を風化させない取り組みである。

6月19日、岡山医療生協の総代会があり、毎年このところあるが、会場そばの岡山シテイミュージアムに「岡山空襲展」を見に行った。今年は、戦後80年でもあり、「第48回岡山戦災の記録と写真展 戦後80年 空襲と占領―復興と発展の源流」と題して開催されていた。戦後80年というところであり、無料で配布された記念資料集といい、展示内容といい、充実したものとなっていた。係の女性の人の「力が入っていますね」といったところ、ニコッと笑って、「最後にアンケート用紙がありま

すのでよろしく」といわれた。感想を記入して総代会の会場に向かった。

世界では、ウクライナ戦争をはじめとして、戦争被害が続いている。トランプ大統領は「広島・長崎」をたどに出して、イラク攻撃を正当化した。今年の暑さは格別と感じる暑さであるが、毎年、岡山空襲被害や原爆投下被害を勉強しつづける必要があり、絶望の声を上げ続ける必要があると思つた次第である。

(M・I)

ミャンマー大地震災害募金に

ご協力いただきありがとうございました

25万円の募金が集まり、ユニセフへ15万円・ミャンマー医療人育成協会へ10万円寄付致しました。

岡山医療生協 オプション価格

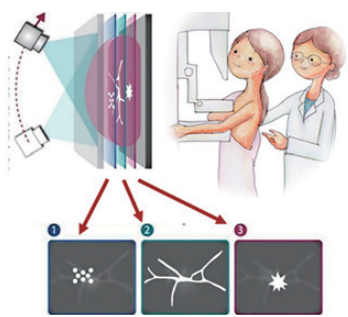
検 査 名	組 合 員	一 般
乳がん視触診検診 ※単独検査不可	1,100円	1,760円
マンモグラフィ 1方向	2,310円	3,410円
マンモグラフィ 2方向	3,520円	5,060円
トモシンセシス (3D マンモグラフィ)	5,830円	9,460円
乳腺超音波検査 (乳腺エコー)	2,750円	4,400円

岡山市乳がん検診

対 象 者：40歳以上の偶数年齢または前年度検診を受けていない方	500円
検診内容：視触診+マンモグラフィ	



マンモちゃん



トモシンセシス (3D マンモグラフィ)

見ることができます。

乳がんは年々増加しており、日本の女性がかかるがんの中で一番多いがんとなっています。また、がん死亡数でも上位に位置しています。

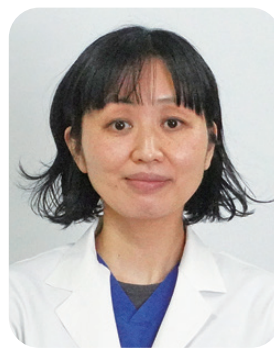
乳がんの症状は主に、しこり、乳頭からの分泌、皮膚の発赤等がありますが、症状がない場合も多いです。乳がんの早期発見のためには、乳がん検診が重要です。

トモシンセシス (3D マンモグラフィ)

3D マンモグラフィは、乳房を平面ではなく立体的にみることで、従来のマンモグラフィだけでは見つかりにくい腫瘍や乳腺の歪みなど乳がんを発見するために必要な情報を発見することができます。

健診センター

医師 大谷まどか



乳がん検診は基本的な症状の無い方を対象としています。乳がん検診は基本的な症状の無い方を対象としています。

がん検診をきちんと受けることが重要です。

早期発見がカギ！
乳がん検診

健診予約QR

認定看護師シリーズ④

がん性疼痛看護認定看護師

がん性疼痛看護とあまり聞きなれない分野の認定看護師ですが、がんによって起こる様々な痛みはもちろん、がん治療中の問題に対して、看護の実践、指導することや、相談をうけて対応をしています。

昨年、長く過ごした緩和ケア病棟から、外科・呼吸器内科の混合病棟へと異動になりました。

がんの治療期間でも苦痛に対する緩和ケアが必要で、緩和ケア病棟だけではなく、一般病棟でも緩和ケアをといわれ、実践できるよう日々奮



がんの治療期間でも苦痛に対する緩和ケアが必要で、緩和ケア病棟だけではなく、一般病棟でも緩和ケアをといわれ、実践できるよう日々奮

闘しています。病名ががんではなく、様々な疾患で療養されている患者さんがおられます。苦痛が少なく過ごせることや、生きることを支える看護が重要であり、患者さん、ご家族が安心して療養してもらえよう努めています。

また、病名告知の場面に付き添うこともあり、患者さん、ご家族のケアも行っています。いろいろな時期での不安など、どんなことでも相談できる、話しやすい人という立場でいたいと思っています。

岡山協立病院
がん性疼痛看護認定看護師
山内玲奈

ちょこっと自己紹介⑦

岡山東中央病院
リハビリテーション科
岡本幸恵



岡山東中央病院で勤務させて頂き8月で17年目になります。入職して患者さんのリハビリをさせて頂く中で、地域包括ケア病床の立ち上げから

携わらせて頂き、専従として多職種と協力し、同じ方向性を見据えた関わりを行っています。これからも初心を忘れず、皆と協力し、優しさを持



った関わりを心がけていきたいです。休みの日は、わが子のボルダリングの練習を見たり、夏野菜を育てることを楽しんでいます。

みんなで作る
みんなの事業所

〔意見・要望〕

●他病院みたいにスマホで何人いるか判る待ち時間アプリをつくってほしい。

●現在、当院では利便性向上プロジェクトを立ち上げ、その一環として患者さんにとってより使いやすいシステムの導入を検討し、準備を進めております。

（協立病院企画課）

※今回掲載している虹の意見については、6月にお寄せいただいたご意見です。

退院患者アンケートより
〔感謝の言葉〕

●味付けが大変美味しかったです。毎朝楽しみでした。細かい材料を用いてくださり、連携がとて良く、給食の方にもすぐに伝わって感謝しています。

●職員の方、看護師の方、皆様大変お世話になりました。いろいろな気遣ってくださり、分からないことにもすぐに対応してくださり、大変気持ちよく過ごさせて頂きました。ありがとうございます。





駐車場リニューアルのお知らせ

ゲートバーから
カメラ式に！

2025年9月2日(火)よりタイムズ駐車場に変わります。

駐車場工事期間 7月22日(火)～9月1日(月)

工事期間内はご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。



工事期間中

2025年9月1日(月)まで

ゲートバーがないので出入りは
十分ご注意ください。

総合病院岡山協立病院では、駐車場での出庫時の混雑を解消するため、9月2日より駐車券不要のカメラ式駐車場に変更します。

運営はタイムズに委託され、駐車料金も変更になります。外来患者さんは医療費領収書の2次元バーコードで割引となります。お見舞いなどで来院される方も受付で割引券をお受け取りください。

ご不明な点がございましたら、協立病院事務長室までお気軽にお問い合わせください。代表 Tel 086-272-2121

駐車場利用方法

2025年9月2日(火)以降

当駐車場は、車両ナンバーでご精算する駐車場です。精算の際は車両ナンバー(4桁)が必要です。
※1～3桁の車両ナンバーは桁数に応じた番号をご入力ください。



1 入口で車両を感知し、カメラで車両ナンバーを認識します。



2 窓口にてサービス券(QRコード付き)をお受け取りください。



3 駐車場出口にて車両ナンバー4桁を入力し、QRコードをかざして割引、精算をしてください。

9月2日(火)以降の料金

外来受診・入院(入院当日)の方	お見舞いの方	一般の方
入庫後12時間無料 以降 60分 100円 (91円+税) 入庫後24時間 最大 500円 (465円+税)	入庫後30分無料 60分まで 100円 (91円+税) 以降 60分 200円 (182円+税)	30分 400円 (384円+税)

茨城県からの問い 合わせにびっくり!!

茨城県笠間市にある「くるす保育所」から岡山医療生協のYouTubeあいうべ体操を使わせてほしいと問い合わせがありました。

①あいうべ体操をどうやって知りましたか。

↓お口の体操を楽しく、なおかつ子どもたちにも取り入れやすくしたかったので、「あいうべ体操/子ども」検索でたどり着きました。お気に入りです。

②どのような活用目的

↓令和7年6月28日に「ゆっくりよく噛んで食べよう!」というテーマでパワーポイントを使用し、保護者の皆様に講演をしました。その中で、あいうべ体操を活用させていただきました。

咀嚼の大切さ↓口呼吸から鼻呼吸のする体操(あいうべ体操)↓栄養の組み合わせ方の順にお話をしました。

あいうべ体操の動画を見ていただいた後に、ピアノで生演奏し、保護者の皆様と一緒に

に歌いました。曲はもちろん、きらきら星です。盛り上がりました。とても楽しく学ぶことができ、大変有意義な時間でした。

「家で子どもと一緒にあいうべ体操をしてみます」との前向きなコメントが多かったです。今後は、あいうべ体操を子どもたちに食事の前に取り入れていく予定です。

あいうべ体操 すばらしい

あいうべ体操は、免疫力を高める唾液を増やし、誤嚥に繋がる「むせ」の予防にも効果があります。実際、小学校で取り組み、インフルエン

ザの発症をおさえたという報告や老健施設で、食事前にあいうべ体操を行っている所もあります。老若男女だれにでも簡単にでき、効果があります。

オーラルフレイル予防につながるあいうべ体操をみんなで楽しくすすめていきたいと思います。

岡山協立病院 歯科主任

岡崎朋子



YouTubeあいうべ体操の一部



岡山医療生協あいうべ体操YouTubeはこちら

8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 8月21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：8月25日(月) 18時～
林 潤 市議：8月14日(木)・28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 8月は休み

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

おむつセットサービス のご案内

この度、岡山協立病院では、2025年9月1日より「おむつセットサービス」が利用可能となります。

「おむつセットサービス」とは、入院中に必要となる紙おむつを1日定額でご利用いただけるサービスです。

①常用セット 480円(税込)×日数
②軽度セット 280円(税込)×日数

ご契約は、入院セットサービスで利用している委託業者

「小山メディカルサービス株式会社」との直接契約となります。おむつセットサービスのみでのお申し込みも可能です。

本サービスの導入により業務負担の軽減を図り、入院患者さんへの看護ケアのさらなる充実に努めてまいります。セットの内容などにご不明な点がございましたら職員におたずねください。



8・9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。 (TEL086-271-7880) ※都合により、場所、日程など変更あり					
地域	支部名	日 に ち	時 間	内 容	場 所
中 区	旭 東	毎月第1・3火曜日	13時～17時	水彩画・スケッチ(参加費1,000円)	コムコム別館
		9月 4日(木)	10時	はばかサロ(こどもと親のためのサロン)	旭東児童センター
		毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
		毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティセンター
	富 山	毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	豊源寺駐車場集合
		8月 5日(火)	14時	平和紙芝居	介護施設はくばく
	高 島	8月 8日(金)	10時	平和紙芝居	福田小学校2コニクラブ
		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)
	財 田	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	みんなの診療所2階
南 区	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	けんごう講座	はみんくホール(倉田産科2階)
		毎月第1月曜日	10時	サロンすまいる(参加費300円)	はみんくホール(倉田産科2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	はくとサロン(参加費100円)	操南コミュニティセンター
	操 南	毎月第4水曜日	13時30分	はくとサロン(参加費100円)	操南コミュニティセンター
		毎月第3水曜日	10時	ゆめサロン	はみんくホール(倉田産科2階)
	操南・操明	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(倉田産科2階)
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スクリいはればれ体操	旭操コミュニティハウス
	旭 操	毎月第2水曜日	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
東 区	藤 田	毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所
		8月20・27日(水)	14時～17時	フィットネスコムコム(参加費400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水曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
	妹 尾 除	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアアビリティ教室	第3藤田コミュニティハウス
		毎月2回開催	8月1日情報更新	レクリエーションの会(カルタ会と健康マージャン)	たまりばさなえ
	妹 尾 除	毎月2回開催	8月1日情報更新	文化の会(ちくちく ※教職とお茶会)	たまりばさなえ
		毎月2回開催	8月1日情報更新	映画を語る会	たまりばさなえ
	妹 尾 除	毎月2回開催	8月1日情報更新	話題のついでスマホ教室と茶話会	たまりばさなえ
		8月22日(金)	13時30分	平和の上映会	第3藤田コミュニティハウス
北 区	芳 田	8月25日(月)	9時30分	平和の上映会と平和講演	岡山西ふれあいセンター
		8月12日(火)	13時30分	平和の上映会と平和講演	東山ふれあいセンター
		9月 8日(月)	13時30分	平和の上映会と平和講演	芳田コミュニティハウス
		9月3・17日(水)	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
	福 浜	9月19日(金)	10時30分	地域店舗協力 あおぞら健康チェック	リユービプラッツ泉田店
		8月17日(日)	10時	はばかサロ 多世代交流(「たまりば」さなえ ※医療関係はサポート協力 ※こどもは無料 ※要予約/詳細はお問い合わせください)	南区福祉公民館
	上 道	9月24日(水)	13時30分	骨から考えるシリーズ全3回 第1回目(骨質測定と解説(予約開始8月1日))	コープデサービス福浜2階
		9月14日(日)	9時～12時	フィットネス後のお茶会(なしかサロ)	コープデサービス福浜2階
	上 道	9月14日(日)	9時～11時40分	フィットネススモス 機器を使った運動(参加が2回目以降の方のみ)	コープデサービス福浜 ※予約要
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネススモス 機器を使った運動(参加が2回目以降の方のみ)	コープデサービス福浜 ※予約要

中区中央エリア 三動支部・保健講座

6月6日(金)「認知症について」をテーマに25人が参加しました。

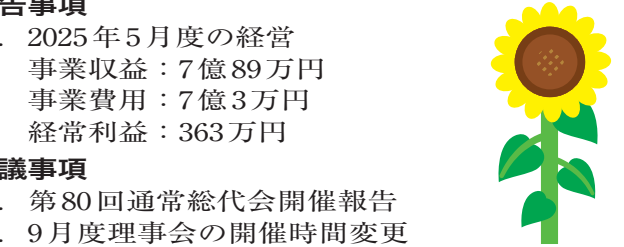
認知症の新しい情報やMCI(軽度認知障害)についてわかりやすく説明してもらい、参加者からは、「楽しく勉強ができた」「一人暮らしだが、今日の話を聞き、安心した生活が送れる」など感想がでました。講座後には、替え歌や「回想サイコロゲーム」で初恋の話や、好きだった歌などをテーマに昔を思い出しながら会話も大いに盛り上がりました。



中区東エリア 瀬戸支部・そうめん流し

夏といえば…スイカ? かき氷? いやいや、そうめんじゃろ! ということで、6月3日(火)に恒例行事のそうめん流しをたまりば「あゆもどき」で開催しました。「誰でもきてえよ～」というオープンな雰囲気、そうめんとおにぎりを堪能し、迫りくる猛暑に備え、英気を養いました。

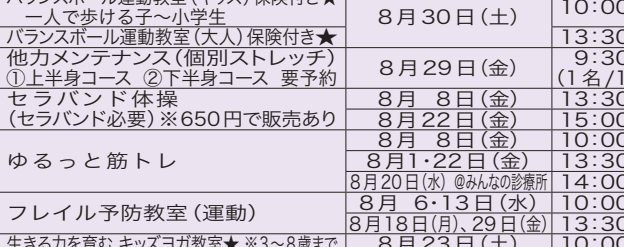
美味しく食べて夏を乗り切る体力をつけようと、工夫をこらして交流しています。



中区南エリア 3支部でストレッチ教室

平井・操南・旭操の各支部では毎月健診センターのトレーナーを講師に、「ストレッチ教室」を開催しています。

夏の暑い時期も休まず、大勢の方が参加されています。参加者からは「ストレッチ後は体の動きが良くなる」とか「ストレッチをすることにより、暑い夏も乗り越えられる」などの声が寄せられています。



北区エリア 支部をこえての交流会

北区エリアでは、支部をこえての交流会を開催して多くの組合員さんが参加しています。

つだか支部と大元支部の交流会では、参加者がそれぞれ一品を持ち寄り、たまりば「マスカット」で楽しくランチを開催しました。

また、健康づくりセンター大野辻の出張企画で猛暑を乗り切ろうと支部のたまりば等で開催しています。

南区エリア 福浜支部・平和の学習会

岡山空襲のあった6月に、体験者と語る平和の学習会を開催しました。地域から3名の戦争体験者をむかえ、当時の様子を語っていただき平和のために私たちにいま、何ができるのか考えました。

玉野エリア 常山支部・健康体操

毎月第2水曜日に地域の市民センターで1時間半程度体操や脳トレをしています。毎回20人程の組合員が参加しています。

最初に家でもできる簡単な体ほぐしや筋トレをします。続いて「歩く人」というDVDを見ながら、体操をします。いつまでも歩ける体を保とうというのがねらいです。

最近では、その後に「スッキリはればれ体操」や「日めくり脳トレ体操」と、内容もバージョンアップ。脳トレではまちがえて笑いが絶えませんが、それこそ脳の活性化。また、間の休憩でのおしゃべりも楽しみの一つで、「来てよかった」という声も聞かれます。

東区エリア 芥子山支部・健康マージャン教室

6月から毎月1回、ウエルシア岡山富士見店の一角を借りて「健康マージャン教室」を開催しています。

参加者は口コミでも広がりを見せており、昔マージャンを楽しんでいた方からは「久しぶりにマージャンをする機会があるのは嬉しい」と好評を得ています。脳の活性化はもちろん、地域住民の繋がりをつくる場としても活用されています。

子育て応援行事のお知らせ

●あつたか食堂ブラザ旭東(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

♥8月16日(土)

♥9月20日(土)

参加費300円(18歳以下無料)

先着50名まで

【申し込み先】

岡山医療生協

健康まちづくりセンター

TEL086-271-7880

(平日9:00～17:00)

お申し込みはこちら

【申し込み先】

岡山医療生協 健康まちづくりセンター

岡山医療生協 健康まちづくりセンター

TEL086-271-7880(平日9:00～17:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

【お問い合わせ先】

岡山医療生協 経理課 TEL086-271-7841

健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

(月～金 9:00～15:00)

平和のつどい ～夏～

岡山県自然保護推進員 ヒロトモの「こんちゅう」と「かんきょう」 第7回

文・写真/和田博知



クマゼミ

セミは気温が35℃をこえるとあまり鳴かなくなることをご存じですか？ 今月はセミの生態をお伝えします。

セミは枯れ木などに卵を産み1年後に孵化し幼虫になります。幼虫は地中にもぐり木の根から樹液を吸って暮らします。

セミの種類にもよりますが、1年～5年くらい地中生活をおくります。温暖化や豪雨、土地開発などで木がなくなると暮らしていけません。地上に出て羽化するときに、地面がコンクリートやアスファルトで固められていると、地上に出られず死んでしまいます。人の手で生態系が壊れていくのは悲しいものです。

写真はクマゼミの羽化の様子です。羽化を観察するためには、公園などで昼間にセミの抜け殻が多い木をあらかじめチェックすることが大切です。夕方から夜にかけて、観察していると、セミの幼虫がガシガシと木を登ってきますよ。また、セミの種類で鳴く時間帯が違っていることを調べるのも楽しいですよ。夏休みの自由研究にどうですか？



高島支部の紙芝居



講演する大森晋也さん

7月19日(土)の午後に、「平和のつどい夏」を開催し84人が参加しました。

はじめに高島支部の紙芝居を行いました。終戦後、満州からの引き揚げ体験を元に支部で作られたもので、地域のさまざまな所で上演しているものです。

つづいて岡山空襲を体験した大森さんからは、体験者として「同じ過ちを繰り返さない」「平和の世でなければいけない」と平和の大切さを訴えられました。

蝦名宇摩さんは2011年の3月の福島原発事故による放射線の影響を恐れ、岡山県へ移住して来られました。自身の体験から、子どもたちに



演奏する蝦名宇摩さん



ピースキャンドル2025

も戦争の恐ろしさや核兵器の怖さを伝えていくことの大切さを伝えられました。

紙芝居、体験談、そして音楽とそれぞれの伝え方で「反戦」と「平和」への思いを綴り、表現していただきました。

終戦から80年、戦争のない日本を維持できたのは、過去から学んだ教訓、恒久平和を願う強い思いが、多くの方々によって語り継がれ、思いを共有してきた積み重ねであると改めて感じました。



平和の折り鶴

私たちはその思いのタスキを後世に引き継いでいかなければなりません。平和のつどい、平和行進、ピースキャンドル、平和の折鶴展示、地域

様々な平和の活動



地域の平和上映会



戦跡めぐり

スタンプラリーの問い合わせは健康まちづくりセンター
TEL: 086-271-7880

平和環境委員会

中島 徹



入廷行進の様子

黒い雨訴訟とは、原爆投下後に降った放射性物質を含む「黒い雨」を浴びた人々の被爆者認定をめぐる裁判のことです。国は2022年に新たな認定基準を設けましたが、

「黒い雨」岡山訴訟を 支援しよう

それでも被爆者と認定されなかった岡山市在住の方が、処分の取り消しと被爆者健康手帳の交付を求めて岡山県に対して起こした訴訟です。

6月10日(火)、岡山地方裁判所に

て、第一回口頭弁論が行われました。法廷内は支援者・多くのマスコミ関係者で埋め尽くされ、注目の高さが伺えました。今後の進行を整理し、原告の意見陳述書が代読されました。

岡山医療協会は、黒い雨訴訟を引き続き支援し、「平和」の実現をめざしていきたいと思えます。第2回口頭弁論は8月19日(火) 11時に行われる予定です。みなさん、ぜひご支援ください。

事業所社保委員会

岩木 勢司

し、年間を通じて平和行事を計画中です。ぜひみなさん参加してください。

健康を保つ食事シリーズ No.248

(岡山協立病院 栄養科)

ズッキーニとみょうがのレモン醤油和え

[1人分 43 kcal 食塩相当量 0.6 g]

〈材料2人分〉

ズッキーニ……1本(中200g)
みょうが……………2本
レモン果汁…………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
オリーブ油……小さじ1/2
ちりめん……………10g
かつお節……………3g

〈作り方〉

①ズッキーニはヘタを取り、スライサーなどで薄い輪切りにする。全体を塩もみし、5分ほどおいたら、水気をしぼる。
②みょうがは、薄い輪切りにし、水にさらしてから、水気を切る。
③Aの調味料を合わせる。①と②をボールに入れ、ちりめん、削り節、Aの調味料と和える。
④器に盛り付ける。

栄養ポイント

ズッキーニは、生で食べるとコリコリ食感が美味しい野菜です。
ズッキーニに含まれるカロテンは細胞を老化から守り、免疫力を上げ、粘膜を丈夫にして夏風邪を予防してくれます。
カロテンは、油といっしょに摂ると吸収率がアップします。



岡山市北区 森田陽子

「ザ・クロスワード」は脳ト
しになるので、毎回解いてい

「ザ・クロスワード」を毎月
楽しみにワクワクしています。

岡山市東区 森本千里

ます。
「健康を保つ食事シリーズ」
に載っているメニューは材料
が簡単にそろえられるし、手
指の運動にもなるので必ず作
ります。

岡山市中区 難波早苗



http://mail-to.link/m7/p05ba

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「好きなメニュー」他



岡山市東区 木口彩羽

近所のかかりつけの医院で
血圧を測ると、毎回高めにな
るので、家で測ることにしま
した。変動はありますが、家
で座って測るとほとんど13
5以下になります。ちよつと
安心です。

岡山市北区 下野克巳

母は茄子が好きだったので、
茄子の天ぷらなどが子どもの
頃からよく食卓にあり
ました。その影響でし
よつか、私は茄子の料
理が大好きです。焼き
茄子や煮浸しなど、今
でもよく作ります。

岡山市中区 s・m

「ザ・クロスワード」

を初めて頑張つてやつ
てみました。言葉を知
らないことを思い知ら
されました。頭をフル
回転しました。脳が動
いたかなあ…と(笑)

岡山市中区 赤木純子

「ザ・クロスワード」

は頭の体操に最高で
す。

岡山市東区 高瀬美代子

8カ月の娘が一人で立てる
ようになりました。日々、娘
の成長を感じながら育児をし
ています。

赤磐市 秋山美香

夏の猛暑に備えてわが家で
は、緑のカーテンとして朝顔、
ナス、人参、トマトを植えて
います。成長が楽しみです。

岡山市中区 高知のナス



『シン・那須与一』

高松市在住のアート作家
が、日本一デカいキャンバ
スに手書きと手塗りで仕上げ
た力作! キャンバスを一周
すれば、「那須与一・扇の的」
ストーリーが完結する!

岡山市中区 小西 亨

久々に風邪をひいてつまら
ない日々を何日も送ってま
す。健康ってありがたいこと
だなあ!とつくづく思いまし
た。

岡山市東区 カナリア

藤田支部のたまれば「さな
え」で、スマホ教室をやって
います。

岡山市南区 矢尾春江

■ヨコのカギ

- 8月の唯一の祝日
- 血液に毒がある魚類
- あせ。…顔。発…
- ねぶた・仙台七夕・祇園祭・阿波踊りなど
- 湿度が高い。高温…
- 月は昇るし、日は沈む
- ろくろ首も河童も
- 刀剣を…に収める
- …すれば鈍す
- 雲呑と書く中国料理
- …台下暗し
- 羽生善治九段の若い頃のトレードマーク
- 周りが敵ばかりという四字熟語
- カトレアは…科植物
- みうらじゅんは…家
- さし絵。説明図

ザ・クロスワード 出題 ●モロズミ勝



答 A B C D E F

【問題】

A～Fを並べてできる言葉は?

■タテのカギ

- 川遊びなどに使う屋根つきの…船
- 中高層の集合住宅
- 「ひよこ」のことです
- おいしい味
- チリの1月の季節は?
- 首都はアテネ
- 多量の酒を飲むこと
- 手紙を数える単位
- 川に住むイタチ科の獣
- 紫外線を防ぐ眼鏡
- 8月6日は…の平和記念式典
- 手品の…を明かす
- 南太平洋の小さな王国
- 都を他の地に移すこと
- うどんやそばのこと
- 武田信玄の領国の一つ

＜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、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8月末日(消印有効)



岡山市北区 高原富美子

最近、クロスワードにはま
ってしまい、楽しみになっ
てきました。解けた時の達成感
は最高です。『健康と生活』が
待ち遠しくなりました。

岡山市中区 飯沼真知子



岡山市東区 S・U

ついでに、たばこもお酒もた
しなまないのが大丈夫です
が、他の六つは、毎日きもに
銘じて実行しています。

岡山市中区 河面奈津子

短歌・川柳・俳句

万物に感謝を込めて
「ありがとう」

生かされている 命みつめて

朝さんぽ 後楽園を

六千歩

私は早足 彼女は駆け足

岡山市中区 中山芳樹

信じてた この日嬉しい

退院日

岡山市中区 T・H

鬱陶しい 今日にもぎわす

米国の王

岡山市中区 杉本良治

8月

外来診療表

面会時間等が変更となりました
●面会予約不要 *HCU病棟と緩和ケア病棟を除く
●面会時間：岡山協立病院 14時～19時
岡山東中央病院 14時～19時

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

		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
	午 前 予約制	板 野 浪尾(渥) 何 本 担当医 (4・25日)	杉 村 角 南 浪尾(渥) 若 槻 (5・12・26日)	桜 井 橋 本	担当医 杉 村 板 野 (7・14・28日)	浪尾(渥) 板 野 (1・8・15・29日) 佐藤(知) (1・8・22・29日) 高 橋 (1・8・22・29日) 担当医 (1・8・22・29日)	担当医
	午 後 予約制	高 橋 鳥 羽 浪尾(渥) 14:00～16:00	角 南 塩 井 桜 井 14:00～16:00 浪尾(渥) 14:00～16:00	橋 本 富 岡 13:30～16:00	桜 井 角 南 14:00～16:00	桜 井 14:00～16:00 (1・8・22・29日) 高 橋 (1・8日) 浪尾(渥) 14:00～16:00 (8・22・29日)	
	夜 間			橋 本 角 南 杉 村 担当医 (予約のみ) (13日)			
総合診療科	午 前 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
	午 後 予約制		担当医	横田(啓)	横田(佐) 佐 藤 14:00～16:00 (7・14・21日) 守 屋 禁煙外来 15:00～15:30 (7・14・21日)	藤 井 清 水 植 木 一 瀬 (1・15・22・29日) 禁煙外来 15:00～15:30	
神経内科 予約制	午 前					担当医	
外 科	午 前	木村(圭) 鳴 坂 (4・25日)	浪尾(博) (5・19日)	馬 洵 森	伊藤(忠) 今 井 (14・21・28日)	浪尾(博) 大 谷 (乳腺外来) (1・8・15・29日)	伊藤(忠) (9日)
	午 後			馬洵(予約)			
皮膚科	午 前	木村(摩) 井 形 (5・19・26日)	木村(摩) (5・19・26日)		木村(摩) 井 形	木村(摩) (8・15・22・29日)	
	夜 間			担当医			
整形外科	午 前	中 野 (18・25日)		中 野 担当医 (6・20日)		中 野	
脳神経外科 予約制	午 前		近 間 (5・19日)				
	午 後 13:00～17:00			担当医 (6・20日)			
疼痛緩和ケア 診療科 「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 ペインクリニック	武 田			武 田		
	午 前 午 後 14:00～16:00 緩和ケア	竹 谷	竹 谷 福田(展)	武 田 竹 谷	武 田 福田(展)	福田(展) 福田(展)	竹 谷
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 (1・8・22・29日)	担当医 (2・16日) 川 口 (9・23・30日)
	午 後 予防接種・乳児健診 午後・診察 15:30～16:30		山 崎			川 口 (1・8・22・29日) 川 口 (1・8・22・29日)	
婦人科	午 前	平 井	浅 野	平 井	平 井	平 井	平 井 (9・23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 (16日)
	午 後 14:00～16:00				二ノ宮 (14・28日)		
眼 科	午 前	担当医 (4・25日)	担当医 (5・19・26日)	担当医 (6・20・27日)	担当医 (7・21・28日)	担当医 (1・8・22・29日)	
耳鼻咽喉科 予約制	午 前 午 後 13:00～15:00		担当医			担当医	担当医
心療科 予約制	午 前	梶 田	8月は休診	梶 田		梶 田	
看護専門外来 予約制	午 前 9:00～11:30		12日 呼吸器ケア外来 島田			15日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午 後 13:30～16:00	4日 ストーマ外来 中下					
歯 科 予約制 直通電話 086・ 271・1978	午 前 9:00～11:30	伊 藤 (18・25日) 齋 藤	伊 藤 (12・19・26日)	伊 藤 栗 田	伊 藤 齋 藤		栗 田 齋 藤
	午 後 13:30～16:00	齋 藤 栗 田	伊 藤 (12・19・26日) 齋 藤 11:00～14:00		伊 藤 齋 藤	伊 藤 栗 田 11:00～14:00 栗 田 11:00～14:00	栗 田 齋 藤
	夜 間 16:00～18:30		齋 藤			伊 藤 栗 田	

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。

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

内 科	午 前	月	火	水	木	金	土
	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) 胃内視鏡	眞 鍋 (2・16日) (初診外来)
皮膚科	午 前		高橋(阿) (5・12・26日)				
	午 後			眞 鍋 禁煙外来 (眞鍋)(予約)			
整形外科	午 後				担当医 (7・21・28日)		

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

内 科	午 前	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	吉 崎	吉 崎 宇佐神 (5・12・26日) 光 野 (19日)	吉 崎 宇佐神 (6・13・27日) 高 橋 (20日)	宇佐神 (7・14・28日) 浪尾(渥) (予約)	吉 崎 宇佐神 (1・8・15・29日) 上 春 (22日) 胃内視鏡検査は 当面休止します	宇佐神 (2・16日) 光 野 (9・23日)
	午 後				浪尾(渥) (予約)		
	夜 間	月曜日の夜間診療 は終了しました		宇佐神 (6・13・27日)			

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

内 科	午 前	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:00	中 桐 門 田	中 桐	中 桐 今 井 (11:00～ 6日) (13・20・27日)	浪尾(博)	中 桐 門 田	中 桐 (9・23日)
	午 後				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

内 科	午 前	月	火	水	木	金	土
	8:30～12:30	谷 口	谷 口	谷 口	新 井	谷 口	新 井 (2・23日) 杉 村 (9・16・30日)
	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

歯 科	午 前	月	火	水	木	金	土
	9:00～12:30	吉 富 濱 田	坂 口 (5・19・26日) 中 田 (5・12・26日)	齋 藤 中 田 (6・13・27日)	坂 口 (7・21・28日) 吉 富 (14日)	坂 口 (1・22・29日) 中 田	坂 口 (2・23・30日) 中 田
	午 後	吉 富 濱 田	坂 口 (5・19・26日) 中 田 (5・12・26日)		坂 口 (7・21・28日) 中 田 (14日)	坂 口 (1・22・29日) 中 田	坂 口 (2・23・30日) 中 田

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ください。

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

ケアプラン 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