



コープ西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
岡山市東区西大寺中 2-20-33
☎086-944-0088

6年ぶりの開催～第21回生活習慣病講座～

7月5日（土）、百花プラザにおいて第21回生活習慣病講座を6年ぶりに開催しました。この日は暑い日でしたが、60の方が参加されました。

宇佐神所長の『生活習慣病のはなし』では、生活習慣病を予防するために、「バランスのよい食事」「禁煙」「適度な飲酒にとどめる」「適度な運動」などの説明後、「体重を減らすと検査値がよくなる」「薬をしっかり飲めば再発を予防できる」などのお話がありました。

続いて、診療所スタッフより『健診は“未来への安心”の第一歩』として健診の必要性についてお話ししました。

参加した方々からは、「日頃の生活習慣を意識するようになった」「毎日の食生活の大切さが大変よくわかりました」などの感想がありました。

また、診療所に対しての要望も聞くことができ、大変有意義でした。



これからも継続して生活習慣病講座を開催していきたいと思います。



＜お知らせ＞ 参加希望の方は診療所までお問い合わせください。

★フレイル予防教室

日時：9月5日（金）午後2時～3時

フレイルチェック・フレイル予防体操をおこないます。

★ボランティア交流会

日時：9月8日（月）午後2時～3時

介護施設の説明・介護相談などをおこないます。

★地域なんでも相談会（岡山医療生協東区エリア）

日時：9月12日（金）午後1時30分～3時（各30分3名・予約制）

くらしの中で困ったことなどお気軽にご利用ください。

8月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	吉崎	宇佐神 (5・12・26) 吉崎 光野(19)	宇佐神 (6・13・27) 吉崎 高橋(20)	宇佐神 (7・14・28) 浪尾(予約)	宇佐神 (1・8・ 15・29) 吉崎 上春(22)	宇佐神 (2・16) 光野 (9・23)
午後診				浪尾(予約)		
夜間診			宇佐神 (6・13・27)			

※8月19（火）・20（水）・22（金）の宇佐神所長の外来は代診となります。

【受付時間】

午前診：8時30分～11時30分

夜間診：16時30分～18時30分

【診察開始時間】

午前時：9時 夜間診：17時

【休診のお知らせ】

8月20日（水）宇佐神医師（夜間診） 8月21日（木）宇佐神医師

8月30日（土）第5土曜日



平和行進に参加しました

東区・瀬戸内エリアの組合員さんが核兵器の廃絶や平和な世界の実現を願って平和行進に参加されました。



●瀬戸内市（7月17日）



●岡山市東区（7月18日）

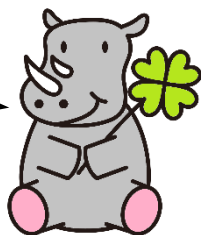


班会・健康チェックに参加しました

○健康チェック（7/15・ウエルシア岡山富士見店）



ハローズ西大寺店や
コープ西大寺店でも
定期的に健康チェック
を実施しています。



職員コーナー

診療所をもっと身近に感じてもらうためのコーナーです。
テーマは自由なのでそれぞれの個性をお楽しみに♡

私の子どもが京都に住んでいることもあり、最近は京都を訪れる機会が増えました。訪れるたびにお寺や神社に立ち寄り、御朱印をいただいたり庭園を眺めたりして、日々の忙しさを忘れる穏やかな時間を過ごしています。

まだ訪れていない場所も多く「次はどこに行こうか」と考えるのも楽しみの一つです。

これからも京都の魅力に触れながら、心落ち着く時間を大切にしていけたらいいなと思っています。

事務 片山

