



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



気をつけよう！ 食中毒予防の6つのポイント



2025年8月1日から8月31日は『食品衛生月間』となっています。
食中毒は家庭の食事でも発生しており、症状が軽かったり風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかず重症化することもあります。
ご家庭でできる食中毒予防の6つのポイントをご紹介します。
食中毒予防の3原則『付けない、増やさない、やっつける』を心がけて取り組んでみましょう。

どなたでも
参加OK

健康づくりセンター大野辻の人気教室を
みんなの診療所で開催します！

『アートで脳活』8月26日(火)13時～15時

『ゆるっと筋トレ』8月20日(水)14時～15時

参加費：岡山医療生協組合員500円 一般600円

ご予約・お問い合わせは
健康づくりセンター大野辻まで

☎086-805-0335

公式LINEからでも
ご予約できます！



日曜健診のご案内



健診のご予約は済まされましたか？
日曜日健診がおすすめです。保険診療がない
ため、待ち時間が短いです。ぜひ検討ください。

◎9月14日(日)

◎11月9日(日)

お問い合わせ・お申し込みは
診療所受付まで

8月診療予定表

8月はカレンダー通りの診療です

内科	月	火	水	木	金	土
午前 診療 9時～12時	中桐 門田	中桐	今井 13日20日 27日 中桐 6日 ※11:30～	浪尾博	中桐 門田	中桐 9日 23日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	中桐	*	*	*

①食品の購入

参考：厚生労働省ホームページより

新鮮な食品を選び消費期限や賞味期限を確認し、水分が出やすい食品はビニール袋などに入れ、購入したら寄り道をせずに持ち帰りましょう。

②家庭での保存

冷蔵・冷凍庫は、詰め込みすぎないように注意して冷蔵庫は10℃以下冷凍庫は-15℃以下が目安です。

③下準備

調理台やまな板などは常に清潔にし、肉や魚を切ったあとは、熱湯消毒をし、生の野菜や果物もよく洗いましょう。調理の前後は必ず手を洗いましょう。

④調理

加熱して調理する食品は、十分に加熱をし、冷凍した食品は使う分だけ解凍し、解凍後はすぐに調理をしましょう。

⑤食事

食事の前には、必ず手を洗い、調理前の食品や調理後の食品は、長時間室温に放置しないようにしましょう。

⑥残った食品

残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存し、温め直す際は、十分に加熱しましょう。少しでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。

コープみんなの診療所

"わくわくフェスタ"お楽しみに

診療所を会場に"わくわくフェスタ"を開催します。健康チェック・保健講話・体験教室・福引など計画中です。

ぜひご参加ください。お待ちしております。

◇日時：2025年10月4日(土)10:00～12:30頃

◇会場：コープみんなの診療所

みんなのサロンのお知らせ

8月25日(月)10:00～11:30頃

参加費：200円

内容：健康マージャンなど

お問い合わせはみんなの診療所まで

○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

コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



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

「フルーツサブリ プルーン」のご紹介

米国サンスウィート社の大粒の実を厳選し、国内で加工したしっとり・やわらかい食感のプルーンです。270g入りで590円です。開封後は冷蔵庫で保管しますが、この冷蔵庫で冷えたプルーンが美味しいのでお勧めです。

<プルーンの栄養成分>

- ①抗酸化作用のあるポリフェノールやビタミンEは美肌効果・アンチエイジング効果が期待されます。
- ②鉄分が特別多い果実ではありませんが、葉酸やビタミンB6など造血に必要なビタミンB6など造血に必要なビタミンB群やビタミンCなどを含んでいるため、貧血に良いとされています。
- ③2種類の食物繊維（水溶性食物繊維と不溶性食物繊維）がバランス良く含まれているため、便秘改善が期待できます。



他にも豊富な栄養成分を含み、美容や健康によいとされるプルーンは「ミラクルフルーツ」と呼ばれることもあります。つい何粒も食べてしまいがちですが、食べ過ぎると下痢になる方や、カロリーの摂りすぎで体重が増える方もおられますので、少量から試してみてください。



財田支部は長年にわたってリサイクル活動を行っています。年4回台風の雨風以外は雨天決行です。13月14ヶ所集めて下さっている所を手分けして回収にまわりその目を一斉増資日として出資金を預かってきます。隣の倉庫を開放して近隣の組合員さんの古物等を預かってくださいます。いやいます。皆さんのご協力を得て体が続く限り頑張っています。

財田支部
支部活動紹介

診療所で研修中です

岡山協立病院研修医1年目の田野保俊(たの やすとし)と申します。

6月からみんなの診療所で訪問診療の研修でお世話になっております。普段病院の中しか診ない患者さんが、退院後にどう生活をし、どういう問題を抱えているのか学ばせていただきたいと思います。



まだまだ至らぬ点などあると思いますが、何とぞよろしくお願いいたします。

研修医 田野保俊

よろしくお願いします

はじめまして、7月より看護師として勤務させていただいています。以前は急性期病院で病棟勤務をしていました。外来や訪問診療業務は初めてなので、職員の方々にご指導いただきながら毎日新鮮な気持ちで働かせていただいています。プライベートでは7歳・5歳の子供がおり家事・育児に奮闘中です。患者様に安心・安全の医療を提供できるよう日々努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。 看護師 浅野 恵



はなみずきボランティアコーナー

暑い中でも、草抜きなど花壇の手入れをしてくださったり、季節を感じられる飾り付けをしてくださっています。また、花壇の手入れなどして下さる方を募集中です。お気軽にお問い合わせください。



「生協10の基本ケア」

アンバサダー養成講座のお知らせ

全3回

「生協10の基本ケア」とは、人生の最期まで自分らしく生きるための大切な考え方と具体的な方法を10にまとめたものです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお越しください。

日程: 2025年8月28日(木) 14:00~15:30

場所: みんなの診療所2階(Zoomオンライン開催)

内容: 生協10の基本ケアを通して介護・フレイルを学ぶ

みんなの診療所なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困った」「どこに相談したらよいか分からない」ことなどありませんか？そんなときにぜひご利用ください。

8月18日(月) 9:30~11:30

※8月は第3月曜日となります。