

みんなの話

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。



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

2086-805-0335

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)

お問い合わせ・お申し込みは

◎11月9日(日)

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	中桐	今井 13日20日 27日	浪尾博	中桐	中桐 ^{9日} ^{23日}
	門田		中桐 ^{6日} ※11:30~		門田	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	中桐	*	*	*

るみんなの診療所

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。

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。

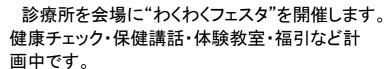
⑤食事

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



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

ו זו נתו זו נתו זו נתו זו נתו זו נתו זו נת

◇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

מותותותותותותותותותותותות

- ○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



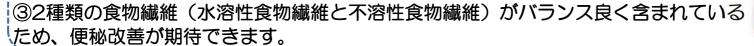
県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋 服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある 乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れて ダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

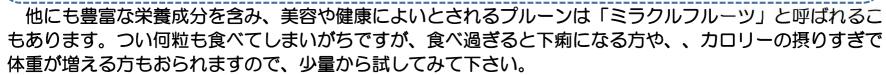
虹いろ薬局 コーナー

「フルーツサプリスルーン」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 のでお薦めです。

- 〈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。







思張得 しだ新隣 を増まをめ 外年活わ って皆ゃさ聞の倉預資わ手て1は4動た財 雨回をつ田 体があ等組庫が日以分下 んま方を合をっと のまも預員開てし のてて いかさ放きて 目しい 協 らっんしま 出を収るケー雨 力 ってのてす。 金斉に所所する

支部活動紹介

財

 \blacksquare

支

部

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。普段病院の中でし か診ない患者さんが、退院後にどういう生活を し、どういう問題を抱えているのか学ばせてい ただきたいと思っています。



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くだ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

「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。