

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 10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 59,367人
- 出資金 18億5,164万円
- 1人平均出資金 31,189円
(2025年9月23日現在)

安心して医療を 受けることができる社会に

～医療機関の維持存続への支援を求める請願署名～



医師、看護師、
医療従事者が
抱えている



病院に入れず、
救急が受けられない



地域で
出産できない

分べん空白市町村
出産施設が1つもない自治体は
1042市町村/約1700市町村中
[NHK24年11月調査]より

国の社会保障給付の削減と物価高騰の影響で医療機関の経営は危機に瀕しています。地域の医療を守るため、岡山医療生協はこの署名に取り組みます。ひとりひとりの声を国に届けましょう。

7割の医療機関が赤字

厚生労働省などの統計で、医療機関の約7割が赤字となっています。都市部でも赤字をかかえ、医師・看護師不足、建物の老朽化など、複合的な要因が重なり相次いで閉院や診療休止に追い込まれています。救急医療機関や災害時に地域の患者を受け入れる災害医療の病院なども失われており、危機的状況です。

日本医師会・6病院団体
(日本病院会・全日本病院協会・日本医療法人協会・日本精神科病院協会・日本慢性期医療協会・全国自治体病院協議会)も「ある日突然、病院がなくなります」と診療報酬の改定と支援を求める声明を

発表しています。(2025年3月12日付)

マイナス改定で危機的状況に

医療は国による診療報酬による公定価格であり、物価上昇や人件費増を価格に転嫁することができません。また、昨年の診療報酬改定では人件費への改定はありませんでしたが、医療機関本体を支える部分は連続してマイナス改定となっています。

また、医療・介護従事者の賃金は求められる賃上げをしても、他産業と比べて低く抑えられており、人材確保も困難となっています。

医療機関の経営を守る署名にご協力を

岡山医療生協の事業所が加盟する全日本民主医療機関連合会では以下の2点を国に強く要望する署名活動に取り組んでおり、26年1月の通常国会に提出予定です。

請願内容

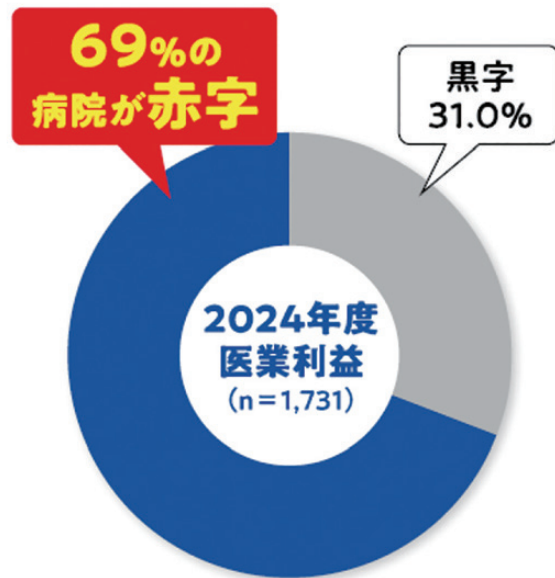
1. 医療機関が突然閉鎖し、地域住民の医療に困難が生まれることがないように、速やかに必要な対策を講じること
2. 医療機関が健全な経営を維持できるように、医療・福祉に対する税金の使い方の優先順位を引き上げること

署名用紙は各事業所や健康まちづくりセンターにあります。

お問い合わせ先

健康まちづくりセンター Tel 086-271-7880

全国で病院閉鎖による 医療空白自治体が増加



各自治体健診
ご予約は
お早めに

国のおき

今年はもう阪神が優勝してしまったが、皆さんのご最員の野球チームはどこだろう？ 私は超アンチ巨人のカープファン。でも一般的には巨人ファンが多いと思う。でもそれは何故か？ そう、昔テレビが最大の娯楽だった時代から、野球中継といえは巨人戦だったからだ。私も昔はそうだった▼そして今また、自民党総裁戦の話題がテレビをジャックしている。ネットが台頭してきたとはいえ、テレビの報道が世論に大きく影響するのは巨人の例を挙げても無いです。自民党が大敗したのは、反省の無い裏金問題や物価高騰への無策への怒りだ。それは何も解決してないまま「次は誰だ？」の報道一色。こうなるともう事の本质からズレまくり、元々何に怒っていたかも忘れてしまふ。国民は、一体何度騙され、誤魔化され続ければ目が覚めるのか。マスコミの影響は極めて罪深い。

(N・N)

より快適で負担軽減へ

岡山協立病院では、より安全安心な高度医療を地域の皆様にお届けできるように、MRI装置の更新を行い、5月末より稼働しています。

検査室内も一新しました

天井・壁・床に明るく優しい配色をするなど、温かみのある空間にしています。装置

本体も光沢がありスタイリッシュな外観でトンネル部分も広くなっており、検査を受けた患者さんからは「部屋が明

るくなって壁紙がキレイで良

いね」と、好評です。

またAI（人工知能）技術が搭載され、5〜15分程度の撮影時間短縮を図りながら画

質の向上を実現しました。患者さんの負担を軽減するとともに検査効率の向上によって予約外の検査にも柔軟に対応できるようになりました。

新たな撮影方法

「ASL撮影」造影剤を使わず脳血流の情報を得るこ



MRI装置

とができ、急性期の脳梗塞・

腫瘍の血流状態の評価、てんかん発作の原因となる箇所の特定できるようになりました。

「DWI・BS撮影」体の広い範囲にわたってがんや転移を探す全身がん検査です。PET・CTと似たような画像が得られ、全身がんを探すのに有能です。

これらの新しい検査法によって、今まで以上に多様な疾患に対する精密な検査が実現可能となりました。

脳ドックでも大活躍

脳ドックは脳動脈瘤など脳の血管や構造の異常を早期に発見し、予防医療にもつながる重要な検査です。ぜひ、多くの方に受けていただきたいと考えています。

これからも少しでも患者さんの負担を減らしつつ、より高精度で迅速な検査を実施し、病気の早期発見、治療に有用な画像データの提供につなげていきたいと思っています。

岡山協立病院 放射線科

水田浩二

「生協10の基本ケア」

アンバサダー講座

岡山医療生協では、誰もがその人らしく、住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように「生協10の基本ケア」

（※以下10ケア）に取り組んでいます。「10ケア」は「衛生」「排泄」「栄養」「活動」「認知症の理解」など、日々の暮らしを支える10視点でケアの内容をまとめたものです。これは医療・介護の専門職だけではなく、地域の組合員やご家族の生活にも直結しており、わかりやすく実践できるケアとして全国で広がっています。

8月28日に開催

地域の組合員みなさんに「10ケア」を知っていただく

ルです。12月と3月にも開催を予定しております。みなさんもぜひ参加して、地域の支え合いの力の原動力となっていきましょう。

介護事業部 渡邊佳武
問い合わせ先

介護事業部

Tel: 086-276-2055
健康まちづくりセンター
Tel: 086-271-7880

参加者の声

「全国各地から生協組合員、地域住民どなたでも参加いただけます」のチラシを見て、参加しました。生協の中で仕事をされている方達は皆さんしっかり学習、行動されて組合員、患者さんなどに対応をして頂いていたのですね。頭が下がる思いです。「生協10の基本とは」、「なじみのある地域で、いつでもずっとく

皮膚・排泄ケア認定看護師

認定看護師シリーズ⑤

私は、昨年の11月から褥瘡（じくそう）管理者として、褥瘡発生リスクの評価、個々の患者さんに合わせた予防・治療計画の立

案と実施、病棟スタッフへの技術指導、学習会の企画・実施、そして院内におけるマニュアル作成や体圧分散寝具の管理を行っています。



また、褥瘡（床ずれ）発生率や発生状況のデータ管理・分析を行い、院内の褥瘡発生率の低下をめざしています。

院外では、褥瘡ケアに困っている利用者さんがおられる診療所や施設に出向き、ケアの方法や軟膏、ポジショニングなどのアドバイスをしています。また、要望があれば班会でお話をさせて頂いています。今までに「失禁予防」「日焼け予防」「皮膚トラブルの話」等のお話をしました。

院内だけでなく、病院から地域にケアを継ぎ、地域で安心して療養できる環境を作っていききたいと思います。

岡山協立病院

皮膚・排泄ケア認定看護師 相賀和美

みんなであつくる みんなの事業所

（退院患者アンケートより）

●担当の先生、リハビリの諸先生方、看護師さん、皆様方に大変お世話になりました。2カ月間の入院にて元通りの元気な体に回復できました、こんなに嬉しいことはありません。退院の日を迎え、お力添えを頂いた皆様とお別れるのが、なごりおしく思います。お世話になり有難うございました。

●全体的にバランスの取れた、好感の持てる良い病院だと思ふ。これが私の感想です。

※今回掲載している退院患者アンケートについては、7月にお寄せいただいたご意見です。

地域の方の参加
も大歓迎！

親子で楽しもう

ソワニエ看護専門学校 30周年記念
地域とともに
あゆむ30年
～感謝・絆・そして未来へ～
2025.10.18(土) 10:00-14:00
in ソワニエ看護専門学校

ステージ

キッチンカー

体験ブース

楽しい♪

あの人気店も出店します！

楽しい体験いっぱい！

学校HP

Instagram

駐車場あります！

主催：ソワニエ看護専門学校
〒703-8265 岡山市中区倉田394-3
tel.086-274-6455
お問合せ先：竹田・石原



技能実習生

ミャンマーから昨年4名の技能実習生を迎え、今年も新たに6名（岡山協立病院4名、デイサービス倉田2名）が仲間になりました。6名は、看護補助者として患者さんや利用者さんの身の回りのお世話や看護・介護のサポートを行います。技能実習生が10名になり、岡山医療生協もますますにぎやかになります。

病院長や施設で見かけた際には、「こんにちは」と声をかけてください。ミャンマーの方々のとても気持ちの良い挨拶には、私も心が洗われます。技能実習生が看護チームの一員として、みなさまに安全・安心が届けられるよう、職員一同協力してまいります。新しく加わった6名が、笑顔で働けるよう温かく見守っていただければ幸いです。

岡山協立病院 看護部長 尾崎ちなみ

技能実習の研修がスタート
ミャンマーから今年も来日！

10月はピンクリボン月間

自分のために
大切な人のために
乳がん検診を
受けましょう

女性医師
女性技師も在籍

【ご予約はこちら】
岡山協立病院 健診センター
TEL 0570-007845

10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MSW中村まで
TEL 086-272-2121 内線5115

◆法律相談 10月16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：10月27日(月)のみ 18時～
林 潤 市議：10月 9日(木)・23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 10月10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

岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

10月1日現在の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。		
【インフルエンザ】 ●65歳以上の方 2,080円(税込) *岡山市在住の方 助成券1,040円 ●65歳未満の方 一般：4,620円(税込) / 組合員：3,300円(税込)		
【コロナワクチン】 ●65歳以上の方 11,560円(税込) *岡山市在住の方 助成券5,780円 ●65歳未満の方 一般：16,500円(税込) / 組合員：14,850円(税込)		
院 所 名	予約電話番号・予約	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	TEL 086-272-2121(代) 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 10月：毎週月・水曜日（10/22を除く） 11月：毎週月・水曜日 12月：毎週月・水曜日（12/17を除く） ※最終12/24まで 【時間】14:30～15:30に実施予定 【備考】 中学生までは小児科での接種となります 中学生以下の方はワクチン接種時に保護者の同伴をお願いします
岡山東中央病院	TEL 086-276-3711(代) コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10/15(水)より開始。診療時間内 ・コロナワクチン 未定 【備考】 ・対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可
コープ西大寺診療所	TEL 086-944-0088 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10/6(月)より開始。診療時間内 ・コロナワクチン 未定 【備考】 ・対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可
コープみんなの診療所	TEL 086-278-8522 ※14:00～16:30 でお願いします 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10/14(火)より開始。診療時間内 月・火・金・土(第2・4のみ) 11:30～12:30 水 17:00～17:30 木 13:30～14:30 【備考】 ・予約対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可
せいきょう玉野診療所	TEL 0863-81-1696 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10/14(火)より開始。診療時間内 ・コロナワクチン 未定 【備考】 ・対象者は15歳以上の方 ・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可

・岡山市以外の方は金額が違う場合がございます。非課税世帯の方は事前手続きをすれば助成を受けられる場合がありますので、必ず市区町村にお問い合わせのうえ予約をお願いします。
・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナワクチン同時接種可能です。(岡山協立病院のみ)
・ワクチンの入荷状況により、ご予約されていても対応できない場合がございます。予めご了承ください。
・ご不明な点は、各事業所へお気軽にお問い合わせください。

気になる記事が見つかるかも！

岡山協立病院
「虹のなかま」

岡山東中央病院
「かりゆし」

玉野診・みんな診・西大寺診
「診療所だより」

10・11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。 (Tel.086-271-7880)						
地域	支部名	日にち	時間	内容	場 所	
中 区	旭 東	10月7・21日(火)	13時～17時	水彩画サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館	
		10月 2日(木)	10時	はばけかサロ(にこにこ和のたのめサロ)	旭東児童センター	
		10月23日(木)	10時	ふれあいサロ(一斉増資)	コムコム別館	
	三 敷	10月 2日(木)	14時	保健講座「足むくむく」(参加費200円)	コムコム会館3階	
	富 山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティ	
		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	
		毎週木曜日	13時	シニアヨガ(参加費月2,000円)	富山コミュニティ	
	幡 多	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	脳いいき教室	みんなの診療所2階	
南 区	平 井	毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田南科2階)	
		毎月第4月曜日	10時	サロンすまいる(参加費300円)	はみんくホール(倉田南科2階)	
	操 南	毎月第1月曜日	13時30分	操南ストレッチ教室	はみんくホール(倉田南科2階)	
		毎月第4水曜日	13時30分	はっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス	
	操 明	10月 4日(土)	10時	健康チェック	さくら祭典 江並ホール	
		毎月第3月曜日	10時	ゆめサロ	はみんくホール(倉田南科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(倉田南科2階)	
	旭 操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スクリははれ体操	旭操コミュニティハウス	
		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	ハロース山田店集合	
東 区		毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所	
		10月15・29日(水)	14時～17時	フィットネスコムコム(参加費400円 野暮れまつり)	コムコム会館2階 ※要予約	
		毎月第1・3木曜日	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	
	藤 田	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス	
				レジャーエコーの会(カゲと健康マージャン)		
				文化の会(ちんちの会 ※健康とお茶会)		
				映画を観る会		
				話題のついで(スガモトとサロ)※要予約		
				※日時等は支部ニュースや医療生協ホームページで確認ください		
南 区	尾 除	10月24日(金)	10時受付開始	平和の上映会と平和講演	藤クリン株式会社	
	妹 尾	10月14日(火)	13時30分	平和の上映会と平和講演	東睦コミュニティハウス	
		10月1・15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	
	芳 田	10月16日(木)	13時30分	エンディングノートが必要なの?教室	芳田コミュニティハウス	
		11月17日(月)	14時～15時	健康講座「足むくむく」(参加費200円)	芳田コミュニティハウス	
		11月21日(金)	10時30分	地域店舗協力 あおぞら健康チェック	リョービプラザ山田店	
				なぐさやへんらいの会(みんなの健康)	南区福浜公民館	
				※健康講座は「サロ」協賛などでは無料	※要予約/講座はお問い合わせください	
				地域店舗協力 あおぞら健康チェック	コープ福富店	
				骨から考えるシリーズ全3回	コープサービス福浜2階	
東 区	福 浜	10月19日(日)	10時	第2回目/骨にいい栄養を知るセミナー	コープサービス福浜2階	
		10月20日(月)	13時30分	行楽シーズン到来! みんなで秋の出かけ	経路市のサロロード吉備路	
		10月29日(水)	9時30分	地域店舗協力 あおぞら健康チェック	マルナカ福富店	
		11月17日(月)	10時	骨から考えるシリーズ全3回	コープサービス福浜2階	
		11月19日(水)	13時30分	第3回目/骨の健康をのほす・ほくす運動教室	コープサービス福浜2階	
		毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネスコムコム(参加費400円 野暮れまつり)	第2藤田コミュニティハウス	
	南 区	10月 4日(土)	10時～12時	地域のみんな(秋まつり)健康講座「足むくむく」	コープサービス福浜	
	エリア行事	10月12日(日)	13時30分	地域ではつりあふ(福富 芳田 木下 木下 木下)	コープサービス福浜	
	福 進	毎月第2火曜日	13時～11時40分	フィットネスコムコム(参加費400円 野暮れまつり)	コープサービス福浜	
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコムコム(参加費400円 野暮れまつり)	コープサービス福浜	
東 区	可 知	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス	
		毎月第2・4水曜日	10時30分	上道サロ	平島コミュニティハウス	
	瀬 戸	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター	
		毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	あゆもどき(たまりば)	
		毎月第1水曜日	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	あゆもどき(たまりば)	
		毎月第2水曜日	14時	大橋拳教室 NEW	あゆもどき(たまりば)	
	山 南	10月27日(月)	10時30分	血管年齢測定会	山南公民館大宮分館	
	山 南	10月 6日(月)	13時30分	高齢になると増加する足の病気にについて	朝日コミュニティハウス	
	開 成	10月24日(金)	13時30分	健康チェック	コープ西大寺店	
		10月 6日(月)	13時30分	メイクセラピーセミナー	上南公民館金田分館	
北 区	芥子山	11月10日(月)	10時30分	骨評価測定会	上南公民館金田分館	
		毎月第3水曜日	10時	ウーエーゼン	お問い合わせください	
		毎月第3火曜日	10時	ウーエーゼン	お問い合わせください	
		10月21日(火)	10時	健康マージャン	ウエルシア岡山土庫土庫店	
	西大寺南	10月30日(木)	10時	健康チェック	ハロース西大寺店	
		第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
		第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
	可 知	10月20日(月)	10時	健康チェック	益野公会堂	
		11月10日(月)	13時30分	平和映画会	益野公会堂	
	北 西	毎月第2土曜日	10時	サロ虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)	

運動の秋でフレイルを解消!

この夏は災害級の暑さでした。熱中症や脱水になることを恐れ、エアコンの効いた部屋から出ることを躊躇し、それを行いにくいことに涼しい部屋で自分を甘やかしただ方も多いのではないのでしょうか。

まず代謝の落ちた体をエクササイズで改善してみましょう!

健康センター
トレーナー
久保木美代子

脚上げ①

①両腕を上上げる(上画像参照)。

②右足を上げて、両腕は画像のように下げて、膝にタッチする。タッチしたら①の姿勢に戻します。

③左脚を上げて、両腕は画像のように下げて、膝にタッチする。タッチしたら①の姿勢に戻します。

脚上げ②

①両腕を上上げる(上画像参照)。

②右足を外側へ広げて上げて、右ひじは画像のように下げて、太ももにタッチする。タッチしたら①の姿勢に戻します。

③左脚を外側へ広げて上げて、左ひじは画像のように下げて、太ももにタッチする。タッチしたら①の姿勢に戻します。

●回数は20回おこなってみましょう。

●バランスが不安定な方はできる範囲でおこないましょう。

●転倒に注意しましょう。

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。				
内 容	日にち	時間	参加費(税込)	
目指せ美姿勢★	10月10日(金)、18日(土)	10:00～11:00		
	10月24・31日(金)	13:30～14:30		
若さを保つ筋トレ★	10月25日(土)	10:00～11:00		
	10月30日(木)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	
	10月 6日(月)	15:00～16:00		
肩こり・腰痛集中ケア★	10月9日(木)、28日(火)	13:30～14:30		
常盤底筋エクササイズ★※女性限定、お子様の見守りあり	10月27日(月)	9:30～10:30		
バスケットボール運動教室(キッズ)保険付き	10月8・22日(水)	10:00～11:00		
一人でするダンス★小学生	10月 4日(土)	10:00～11:00		
バスケットボール運動教室(大人)保険付き★	10月30日(木)	13:30～14:30		
他カメテニス(個別ストレッチ)※お子様の見守りあり	10月9日(木)、28日(火)	9:30～11:50 (1名/15～30分)		
①上半身コース ②下半身コース 要予約	10月30日(木)	10:00～11:00		
セラバンド体操(セバンド必要 ※650円で販売あり)	10月9日(木)、20日(月)、31日(金)	15:00～16:00		
	10月23日(木)、31日(金)	10:00～11:00		
ゆるっと筋トレ	10月3・10・17日(月)	13:30～14:30	500円	
	10月15日(木) ※みんなの診療所	14:00～15:00		
フレイル予防教室(運動)	10月6・20・27日(月)	13:30～14:30		
健康おしゃりカフェ「骨粗鬆症のお話と予防体操」	10月22日(水)	13:30～15:00	1,500円/人	
わらべうた産後ダンス&ママの体操 ※お子様の見守りあり	10月 6・20日(月)	11:00～12:00	800円	
わらべうたベビーマッサージ	10月 6・20日(月)	10:00～10:40	500円	
リトビュア式リミック教室「2・6歳教室」	10月14・28日(火)	10:00～10:40	2,000円/人	
リトビュア式リミック教室「0・1歳教室」	10月14・28日(火)	11:00～11:40		
音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1・第3水曜日	14:00～15:00		
音楽療法 歌って健康づくり	第1・第3火曜日	14:00～15:00	500円	
福祉ネイルサロン(カラー/爪剪りや甘さお掃除)60分/人	10月はお休み			
メイクセラピーセミナー「なりたい自分さおしワークショップ」	10月21日(火)	10:00～11:30	500円	
アロマクラフト教室「アロマ入浴剤」	10月23日(木)	13:30～14:30	1,500円	
アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう! (喫茶をしながら講師の時間あり)	第1・第3水曜日	13:00～15:00		
健康マージャン(フリー) ※女性限定	10月2・9・16・30日(木)	10:00～12:00	500円	
健康マージャン教室全4回	10月14日(火)、24日(金)、28日(火)	14:00～16:00		
おりがみ教室	10月3・17日(金)	10:00～12:00		
フリー卓球	毎週木曜日	10:00～12:00	200円	
	10月23日(木)	14:00～15:00		
	10月7日(火)、15日(水)	9:30～12:00		
	10月30日(木)	13:30～16:00	無料	
ねんねの相談会&子育て座談会	10月24日(金)	10:00～11:30(途中退席可)	500円	
あつれい おおのつりバス「ハロウィンの製作しよう」	10月18日(土)	14:00～16:00	無料(一部有料)	
がんサロ「なでしこ」	10月25日(土)	10:30～11:30	200円	

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 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

玉野エリア(9月6日)

「みんなで歌って、学んで、仲間を増やして協同の輪」をテーマに荘内市民センターで開催しました。開会あいさつで始まり、組合員による演奏に合わせて全員で歌い、和やかな雰囲気の中で会場が一体となりました。

メイン企画は、岡山協立病院の末永看護師(骨粗鬆症リエゾンマネージャー)による講演「骨粗鬆症ってなんだろう?」です。骨粗鬆症の原因や予防法について分かりやすく解説し、予防のための運動について実際に会場で行いました。

また、集会の後半では憲法9条の碑をつくる岡山の会から「憲法9条の碑」の意義についての報告や、医療生協の組合員強化月間「出会う、つながる、ひろがる」について説明し、組合員活動の意義を再確認する機会となりました。

出会う・つながる・ひろがる

生協強化月間
組合員集会
いきいきと!

中区東エリア(9月16日)

中区東エリアの組合員集会を、赤磐市の農業大学校の研修交流ホールで行いました。エリアから、79人の参加がありました。

各支部の「推し」紹介や、講師を招いて歌を歌ったり、今年のエリア目標である「支部間交流」の発表など、2時間楽しく交流しました。月間に向けて、皆で意思統一出来たかなと思います。お土産争奪じゃんけん大会もあり、笑顔がたくさん見える集会でした。

中区東エリア(9月16日)

中区東エリアの組合員集会を、赤磐市の農業大学校の研修交流ホールで行いました。エリアから、79人の参加がありました。

各支部の「推し」紹介や、講師を招いて歌を歌ったり、今年のエリア目標である「支部間交流」の発表など、2時間楽しく交流しました。月間に向けて、皆で意思統一出来たかなと思います。お土産争奪じゃんけん大会もあり、笑顔がたくさん見える集会でした。

中区中央エリア(9月12日)

組合員37人がコムコム会館に集まりました。始めに協立病院の富家事務長から、新しい内視鏡の導入、病院のリニューアル計画、平和活動として広島・長崎への病院内での黙とう等様々な活動について聞きました。そして、月間の全体目標を再確認しました。

支部交流のディスコン大会では、笑い面白熱の賑やかで楽しい大会でした。

久しぶりに各支部の組合員さんが一堂に集まりました。新しい出会いや、つながりがうまれ、今後の活動に広がる集会となりました。

中区中央エリア(9月12日)

組合員37人がコムコム会館に集まりました。始めに協立病院の富家事務長から、新しい内視鏡の導入、病院のリニューアル計画、平和活動として広島・長崎への病院内での黙とう等様々な活動について聞きました。そして、月間の全体目標を再確認しました。

支部交流のディスコン大会では、笑い面白熱の賑やかで楽しい大会でした。

久しぶりに各支部の組合員さんが一堂に集まりました。新しい出会いや、つながりがうまれ、今後の活動に広がる集会となりました。

東区エリア(9月18日)

百花プラザにて開催され、95人が参加しました。今回は、岡山協立病院から末永看護師(骨粗鬆症リエゾンマネージャー)を講師に招き、「骨粗鬆症予防」について学びました。骨粗鬆症は日々の生活と密接に関わるため、「まずは身近な人に健診を勧めてみよう」という声が聞かれるなど、意見交換が行われました。また、集会の後半では岡山医療生協の活動を紹介する動画(下記の2次元コード参照)を視聴しました。現場で働く職員の努力や取り組みを知ること、改めて岡山医療生協の良さを再認識する機会となりました。

東区エリア(9月18日)

百花プラザにて開催され、95人が参加しました。今回は、岡山協立病院から末永看護師(骨粗鬆症リエゾンマネージャー)を講師に招き、「骨粗鬆症予防」について学びました。骨粗鬆症は日々の生活と密接に関わるため、「まずは身近な人に健診を勧めてみよう」という声が聞かれるなど、意見交換が行われました。また、集会の後半では岡山医療生協の活動を紹介する動画(下記の2次元コード参照)を視聴しました。現場で働く職員の努力や取り組みを知ること、改めて岡山医療生協の良さを再認識する機会となりました。

子育て応援行事のお知らせ

ママ'sカフェ

ママさん同士でおしゃべりしませんか?
専門スタッフのアドバイスも聞けますよ

開催日: 10月15日(水)
10時～12時
親子で楽しむハロウィン

場 所: 岡山医療生協 コムコム別館

対 象: 未就学児と保護者
参加人数 先着10組

参加費: 1回 大人300円

【申し込み先】 お申し込みはこちらから

岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880(平日9:00～17:00)

●あつ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

受付時間: 11時30分～12時15分

♡10月18日(土)
♡11月15日(土)

参加費300円
(18歳以下無料)
先着50名まで

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

理事会だより

8月度定例理事会が、8月30日に開かれました。

議決事項

1. アジア・太平洋地域保健協同組合協議会の会長に高橋淳理事長を推薦

報告事項

1. 2025年7月度の経営
事業収益: 7億4,754万円
事業費用: 7億25万円
経常利益: 5,139万円の黒字

2. リニューアル関連報告

3. 法人上半期総括会議の件

4. 9条の碑設置場所受け入れの件

くらしとボランティア委員会

9月7日に藤田支部の「たまり場さなえ」で第185期くらしの学校が開校し、10人が参加しました。初回はソーシャルワーカーの岩木さんを講師に招き、社会保障について学習しました。実際に岩木さんが関わった事例から、「困っている」と声を上げる

この重要性を学びました。今後は地域の防災学習やリサイクルセンターの見学などを計画しています。

藤クリンプラスチックス
資源循環センター見学

9月19日にくらしの委員会を含む12人で、藤クリンプラスチック資源循環センター(岡山市)を見学しました。2024年3月から始まったプラスチック資源の回収ですが、現場では多くの課題があることがわかりました。特に驚いたのは、回収されたプラスチックのうち11%が不適合物だそう。その中でも、リチウムイオン電池の発火や家庭から出た医療廃棄物による針刺しなど、事故やけがに繋がる事例があることでした。

実際に手作業で分別作業をしている現場を目の当たりに

すると、プラスチック資源の中に混ざった危険物や不適当なものが、作業員の皆さんの安全を脅かしていることがよくわかりました。

プラスチック「ごみ」ではなく「資源」と意識を変えてくらしの中でリサイクルをしていきましょう。

くらしとボランティア委員会

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10回
文・写真/和田博知

夕焼け小焼けの赤とんぼ〜♪おわれて見たのはいつの日か〜♪

多くの方に馴染みのある童謡「赤とんぼ」。三木露風が作詞をしています。この曲は三木露風が姐やにおんぶされて見た情景に基づいて書かれたそうです。曲に出てくる「赤とんぼ」とは「アキアカネ」だと思いが、



「アキアカネ」ではなく「ベニトンボ」です。この「ベニトンボ」は、もともと鹿児島県の一部にのみ生息をしていましたが、近年は地球温暖化の影響で北上しています。岡山県では2021年に確認され、2025年になって定着した可能性が高いと指摘されています。新しいトンボが見られるようになったのは嬉しいのですが、気候危機のことを考えると複雑な気持ちになります。
※写真は岡山市内で撮影しました。はじめての確認だったらしいのになあ。

「人間らしく」生きるために

～生活保護基準引き下げ反対訴訟①～



入廷する原告・弁護団 (2024年6月3日・岡山)

「生活保護基準引き下げ反対訴訟(いのちのとりで裁判)」とは、2013年8月から3年間、生活保護受給者の96%を対象に、一人当たり平均6・5%〜10%の基準額削減を行ったことに対し、全国各地で受給者や支援団体の起こした訴訟です。25年6月27日、最高裁において引き下

歴史的判決

2025年6月27日、最高裁第3小法廷(宇賀克也裁判長)は、「生活保護基準引き下げ処分」に対する、「原告勝利」の歴史的な判決を行いました。

判決のポイントは、
①本来行うべき、社会保障審議会・生活保護基準部会の知見を得なかったこと
②削減の根拠とした「デフレ調整」についての物価下落のデータを厚労省が独自に作成したもので「4・78%減」という実際の2倍の下落で実態に合わない。
③一般所得者の消費水準との比較という「ゆがみ調整」も恣意的なものになっている。
④厚労大臣の裁量権の範囲を超えたもので「違法」である。

従って、「削減処分を取り消す」という内容です。

岡山県でも提訴

岡山県では、60人が提訴しましたが裁判は長引き、10年経過した24年から全国で「地裁判決」が始まりました。「原告勝利」が岡山地裁など20地裁、「敗訴」は11地裁。高裁判決は、岡山などは遅れています。現時点では「勝訴7・敗訴4」となっています。最高裁判決が出たため



地裁判決 (2024年10月28日)

「高裁での協議」が続いています。25年6月までの10年間に原告1027人のうち、2割強の232人が亡くなっています。

岡山県生活と健康を守る会連合会 会長 大西幸一

※次回はこの裁判の意義と新たな闘いについてお伝えします。



病気や怪我で大きな病院にかかったとき、「医療費ってすごくなるんじゃないかな」と不安に思ったことはありませんか。そのような際に、私たちの医療費負担を軽くしてくれる心強い制度があります。

の方は後期高齢者医療制度の窓口(岡山市だと最寄りの福祉事務所)に申請します。(インターネットでも専用の書式があります)

「限度額適用認定証」を医療機関の窓口提示することで、窓口で支払う金額が自己負担限度額までで済みます。



●高額療養費とは

医療費の自己負担額が、同じ月内の1カ月で一定の金額を超えた場合、その超えた分が払い戻される制度です。

2. 後から払い戻しを受ける

(窓口で一度、高額な医療費を支払い、その後払い戻しを受ける方法)

※ご自身が加入している健康保険組合や市町村から、「高額療養費の申請について」というお知らせが届きます。その案内にそって申請書を提出すると、後日払戻金が振り込まれます。または、支払った領収書をもって、お住まいの市区町村の市

●どうやって利用するの?

1. 事前に手続きをする(窓口での支払いを抑える方法)

※お住まいの市区町村の市(区)役所か、加入している健康保険組合(勤務先の健康保険組合)、75歳以上

詳しくは、各市町村に問い合わせください。または岡山医療生協地域なんでも相談窓口をご利用ください。

岡山医療生協地域なんでも相談窓口

Tel: 086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.250

(岡山協立病院 栄養科)

れんこんのしそ酢和え

〈材料2人分〉

れんこん……………100 g
酢……………少々
きゅうり……………60 g
A(しそ酢……………小さじ2
みりん……………小さじ1
ゆかり……………少々

〈作り方〉

- ①れんこんは皮をむき、2 mm 幅の半月切りにする。
②ボールに酢を少々加えた水を入れ、①のれんこんを5分程浸した後、ザルにあげる。
③きゅうりは、1 mm 幅の輪切りにする。
④鍋の水を沸騰させ②を入れ、さっと湯がく。
⑤③と④をボールに入れ、Aの調味料で和えて器に盛り付け、ゆかりを少々ふる。

[1人分 157 kcal 食塩相当量0.3 g]

栄養ポイント

- れんこんには、ビタミンCが豊富に含まれている。熱に弱いビタミンCも、れんこんの主成分であるでんぷんに守られているため、加熱しても損失しにくい。
- れんこんの粘り成分は、粘膜の強化や、免疫機能の向上に役立ちます。さらに食物繊維が豊富なので、腸内環境を整え、便秘予防にも効果的です。



『健康と生活』を愛読し始め



瀬戸内市 嘉数 歳子

「健康を保つ食事シリーズ」のレシピも欠かさずチャレンジしています。レポートリーの少ない私の助けとなっています。お陰で心身共に豊かな食卓を囲めています。

岡山市南区 裕子りん



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 幾子

義母が入院した時、お世話になったりハビリ担当の方の紹介記事が8月号に載っていたので、義母に読んでもらいました。義母は他の記事も読んで「活字が大きいのでこの新聞なら私でも読めるね」と喜んでいました。

岡山市北区 藤原美紀子

かつて初任地で一緒だった4人が、30年ぶりに初任地集合で会うことになりました。会った時、お互いのことが分かるだろうかと不安でしたが、会ったら、あの頃にタイムワープ(笑)。声をかけてくれた彼女に感謝です。

岡山市東区 カナリア

『健康と生活』を、いつもしっかり読ませていただき、「クロスワード」を楽しんでいます。頭の体操にいいですね！

岡山市東区 山本 嘉子

いつ会っても変わらない幼なじみっていいな！

岡山市東区 S・U

好きなメニュー

酷暑の毎日にとってもつれい、ゴーヤを使ったジュースです。

〈2人分 黄色に熟したゴーヤ200g、牛乳400cc、バナナ1本、きな粉大さじ2杯、りんご1/4個をミキサーにかけるだけ。栄養的にもいいので、身体にとってもありがたい。毎日飲みたいジュースです。

岡山市中区 河面奈津子

「豆腐の味噌漬け」です。お豆腐の専門店などで売っています。チーズのように、まろやかで濃厚な味です。お店によつて味が違います。酒の肴やご飯のお供に最高です。

岡山市中区 森 礼子

25年程、健康麻雀の講師をしています。脳トレにオススメです。

岡山市南区 今中美代子

「クロスワード」を解いていると初めて知ること多く、驚きとひらめきで脳が鍛えられた感じがします。

岡山市中区 今村 紀子



岡山市東区 K・N

ヨコのカギ

- 1 虎の威を借る…
- 3 …は嫁に食わずな
- 6 …アウト。…ダン
- 7 角切りの豚肉を使った中華料理の一つ
- 8 香辛料の「ペッパー」
- 10 赤塚不二夫漫画の「シェー！」でおなじみのキャラクター
- 12 何人かで書いた書画
- 14 松本清張作「…の器」
- 15 …たけ。…虫
- 16 にが笑いのことです
- 18 「正答」の対義語は？
- 20 ニワトリを飼育します
- 22 ギャラリーのことです
- 24 同じ……のむじな
- 25 小説などの女主人公
- 26 ミステリー。…小説

ザクロスワード 出題 ●モロズミ勝



答 A B C D E F

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- タテのカギ
- 1 草かんむりに耳は？
 - 2 2人での場面や写真
 - 3 …蜂取らず
 - 4 水は液体、空気は？
 - 5 持久力。精力
 - 7 グレゴリー・ペレルマンは…者
 - 9 落語などの演芸場
 - 11 よく考えないで軽がるしく引き受けること
 - 13 神仏に誓う…文
 - 15 10月第3日曜は何の日？
 - 17 太平…。大西…
 - 19 外から帰ってガラガラ油あげ。…ずし
 - 21 …より証拠
 - 23 …より証拠

人生百年時代かもしれないけれど、物価高だし、夏は猛暑だし、60代で家族一人を見送ったし…。でも長生きしたら未来にいいことあると信じている！

玉野市 M・S

岡山市東区 山本 嘉子

短歌・川柳・俳句 「おかえり」に女生徒二人 はにかみて

立ち漕ぎ行きし 山路切り裂き 玉野市 大賀智恵子

戦死せし 夫の形見の 黒帯を 抱いて逝きし 百歳の母 岡山市東区 幸

腕まくら 好みて眠る 猫の秋

柚子しほり 香に包まれて 夕仕度 岡山市東区 羽村 智子



秋の夜長に、なつかしいピートルズの曲はいかがでしょうか？

岡山市中区 今脇 啓子



外来診療表

●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

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

グループホーム 福 浜 Tel.086・264・1077
〒702-8022 岡山市南区福富中二丁目8-10

● 駐車場の料金は事前精算になります。サービス券の処理を行えば、受診の方は12時間まで、面会の方も30分まで無料になります。