



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

インフルエンザワクチンはじまります

10月より、インフルエンザワクチンの予防接種が始まります。当院では、10月14日(火)から高校生以上の方を対象に接種を行います。

★インフルエンザワクチン

- ・65歳未満の方
一般4,620円 組合員3,300円(税込価格)
- ・65歳以上で岡山市在住の方
2,080円(非課税)

【ご予約はお電話で承っています】

予約受付時間：平日14時～16時30分

電話回線混雑時は時間をおいてお問い合わせお願いいたします。

10月～11月は医療生協強化月間 組合員加入・増資に ご協力ください

安心・安全の医療・介護サービス向上のため、組合員加入・増資をお願いします。岡山医療生活協同組合はいのちと暮らしを守るため、組合員と協同して病院・介護施設・歯科の運営を行っています。安心・安全のサービスを広げるために組合員一人ひとりの出資金が活動の支えとなります。ご協力よろしくお願いたします。月間中に加入された方には、一部の予防接種にご利用いただけるクーポンを進呈(本クーポンは予防接種を推進し、健康づくりを応援する取り組みの一環としてご用意しています。)



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』10月14日(火)、10月28日(火)13時～15時
『ゆるっと筋トレ』10月15日(水)14時～15時

参加費：初回限定無料

ご予約・お問い合わせは健康づくりセンター大野辻まで

公式LINEからでもご予約できます！



10月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	中桐	中桐	今井 1・8・ 15・22日	浪尾博	中桐 3・17・ 24・31日 担当医 10日	中桐 11日 25日
	門田				門田	
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	中桐 1・15・ 22・29日 担当医 8日	*	*	*



コープみんなの診療所 公式アカウント 友だち募集中

@433fllow



- 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

ノロウイルス(感染性胃腸炎・食中毒)対策

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。



ノロウイルスの予防

《官邸ホームページより抜粋》

- ①「手洗い」をしっかりと！：特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。
 - ②「人からの感染」を防ぐ！：家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。
 - ③「食品からの感染」を防ぐ！：★加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう→二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。
- ★調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に→まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗いましょう。熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。

上道支部

上道支部活動紹介

私達上道支部は“楽しみながら健康に”を目標に毎月ストレッチ体操、脳トレ、各班会での健康チェック、奇数月のサロンを楽しんでいます。

7月は、支部の組合員さんを講師に嚥下体操を行いました。嚥下体操は飲み込む力(嚥下機能)を維持・向上させるための体操です。首や肩、口の器官の運動を行い、飲み込む力を鍛えることで、誤嚥性肺炎の予防と食事を安全に楽しむことに繋がります。9月はちらし寿司を作って美味しく頂きました。



家族の写真と作文集

今年の夏帰省した時、見慣れない分厚い本が4冊ありました。2年前に私の母親の兄姉が発案し、家族の写真集と作文集を作ったそうです。親族総勢11人が参加し、一番上は92歳、下は69歳。皆10代で家を出て勉強や仕事に励み、故郷を離れて長い年月が経っているのに、色んな事をよく覚えていて、家の配置や楽しかった遊び、家族との会話など文集は一人40～60ページも書かれていました。母親達の年になっても話題を共有でき、叔父叔母兄姉が仲良くしていることは、子どもの立場で見ても幸せに感じるし、羨ましくもあります。毎年恒例の兄姉旅行は今年も無事に終わり、こんな風に皆が繋がっていられるのはご先祖様や親の想いだろうと感動しました。

看護師K



はなみずきボランティアコーナー

秋の風景のイラストを飾っています。ぜひご覧ください。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。



ご意見お聞かせください

アンケートのご協力をお願いします

10月に毎年取り組んでいる医療福祉生協連の「患者・利用者アンケート」を行います。診察の待ち時間にご記入をお願いいたします。



みんなのサロンのお知らせ

10月27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

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。

10月20日(月)9:30～11:30

※10月は第3月曜日となります。