



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



わくわくフェスタ開催しました！

10月4日(土)に開催し、当日は小雨が降ったり止んだりのあいにくのお天気でしたが、近所の方を中心に130人の来場があり、わいわい楽しく賑わいました。



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中！

『アートで脳活』第2・第4火曜日 13時～15時

『ゆるっと筋トレ』第3水曜日 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！



インフルエンザワクチンご予約受付中

インフルエンザワクチンと予防接種のご予約を受け付けています。ご希望の方はお電話でお問い合わせください。※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。

★インフルエンザワクチン

月・火・金曜日、隔週土曜日 11:30～12:00

水曜日 17:00～17:30

木曜日 13:30～14:00、14:00～14:30

11月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	中桐 門田	中桐	今井	浪尾博	中桐 門田	中桐 8日 22日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	中桐	*	*	*

利用者アンケート

ご協力ありがとうございました

毎年10月に全国の医療福祉生協の事業所で行っている「患者利用者アンケート」に取り組みました。ご協力を頂き、ありがとうございました。アンケートの結果は、来年1月下旬頃にわかりますので、改めてご報告します。この意見をもとに業務改善につなげてまいります。

○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

「温活グッズの事故」

寒くなると活躍するのが「電気あんか」「カイロ」「電気マット」です。優しく温めてくれる印象のある製品ですが、正しく扱わないと思いがけない事故を招くおそれがあります。今回はこれらの暖房用製品について、注意すべきポイントをご紹介します。この冬も事故なく温かく過ごしましょう。

■電気あんかで気を付けるポイント

《独立行政法人製品評価技術基盤機構ホームページより抜粋》

- 電気あんかは、布団を温めたあと、就寝時にスイッチを切るか、身体に触れない距離まで十分に離す。(電気あんかを厚手のタオルや湯たんぽカバーなどで包んでも低温やけどのおそれがあります)
- 電源コードを無理に曲げたり、引っ張ったりしない。電源コードを本体に巻き付けない。

■カイロで気を付けるポイント

- カイロを直接肌にあてない。使用部位、用途が指定されているものはそれを守る。
- 就寝時には使わない。●同じ部位にあたる状態で長時間使わない。
- こたつの中や暖房器具の近くで使用しない。



■電気マットで気を付けるポイント

- 本体を折り曲げたり、しわの寄った状態で使用しない。(ヒーター線を傷付けて故障する原因となります)
- 布団の中に入れて、就寝用の暖房器具として使用しない。(低温やけどのおそれがあります)

瀬戸支部

瀬戸支部活動紹介

瀬戸支部では、2024年10月から認知症カフェを開いています。内容として、お茶とお菓子と30分程度の講義をしています。瀬戸町には、他に認知症カフェを開催している場所がなく、毎回10人程の方が参加しています。

また10月10日には、鳥取県のみたき園へ支部旅行に行ってきました。

他にも、健康マージャン、介護学習会、12月からは日本の農業と米作りの講座が始まります。年末には、一品持ち寄りの忘年会も予定しています。



コープみんなの診療所 公式アカウント 友だち募集中

@433fllow



元気の源 黒にんにく



数年前義母に、身体にいいからとすすめられて口にしたのが黒にんにく。生のにんにくを炊飯器に入れて2週間くらい発酵させるとできるそうで、黒にんにくができるというも私に食べさせてくれていました。臭みもなく甘く美味しくて、毎日2粒ずつ食べていたので、身体の調子は良かった気がします。

2年前に義母が他界し、黒にんにくを食べなくなったのですが、どうしてもまた食べたくなり、最近自分で作り始めました。黒にんにくには、疲労回復やアンチエイジング・生活習慣病の予防などに役立つ栄養成分が凝縮されているようです。

健康のために、今後もできる限り黒にんにくを食べ続けてみようと思います。

事務員 N

みんなのサロンのお知らせ

11月17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。

11月10日(月)9:30～11:30