



コープ

みんなの診療所 だより

岡山市は12月まで！

インフルエンザワクチン接種お早めに

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をお願いいたします。



★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

自治体健診・特定健診のご案内

ご自分の健康状態を知る良い機会になりますので、年に一度は受診をおすすめします。お早めにご予約をお願いします。

ご相談・ご予約は診療所窓口または電話にてお問い合わせください。

2026年1月から、動脈硬化の健診を行います。
ご自身の血管の健康状態を調べてみませんか。

検査内容: 血圧脈波、頸部エコー検査、
推定塩分摂取量検査

組合員価格: 4,840円

期間: 2026年1月5日~4月30日

※みんなの診療所は
特定曜日のみ



年末年始 休診のお知らせ

	12月 27日 (土)	28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1月 1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	6日 (火)
午前	診療 通常通り									診療 通常通り	診療 通常通り
午後											
夜間											
	休 診										
	休日当番医 <small>9:00 ~ 17:00</small>										

12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	浪尾博	中桐	中桐 <small>13日 27日</small>
	門田				門田	
午後診 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	中桐	*	*	*

健康づくりセンター大野辺の人気教室を
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

どなたでも参加できますので、お気軽にお申し込みください。

ご予約・お問い合わせは
健康づくりセンター大野辺まで

☎ 086-805-0335



公式LINEからでも
ご予約できます！

- 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

cope minna no shinryou所



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

減らそう！薬剤耐性 ～薬剤耐性を防ぐために私たちができること～

Q1：薬剤耐性って何？

→体の中に入った細菌（病原菌）が病気を引き起こした時には、処方された抗菌薬（抗生物質）を飲んで治療しますが、病原菌だけでなく、体の中にいる害のない細菌も一緒に排除してしまいます。その際に抗菌薬（抗生物質）から逃れるため、病原菌が耐性をもった「薬剤耐性菌」に変化することがあります。

そして、周りに他の細菌がいなくなり棲みやすくなったり環境で、薬剤耐性菌が増えてしまい、本来、効果があったはずの抗菌薬（抗生物質）が病原菌に効きにくくになります。

抗菌薬（抗生物質）が効かなくなると、感染症の予防や治療が難しくなり、さまざまな医療を安全に行えなくなってしまうのです。
((内閣感染症危機管理統括庁パンフレットより)

この他にも、「Q2薬剤耐性でどんな影響があるの？、Q3抗菌薬（抗生物質）で風邪は治るの？、Q4薬剤耐性菌を増やさないためには？」・・続きは、来月以降に掲載させていただきます。

幡多支部

笹部教室

幡多支部では、月2回幼稚園から小学生までを対象に宿題教室をしています。運営委員の笹部さんが見てくれているので、子どもたちから「笹部教室」と親しまれています。いつも家で1人でしている宿題や勉強をお友達や違う環境でする事で集中できたり、親子の時間が取れたりと良い事があるみたいですね。

気になる方は、たまに場「ふらっと」に、ふらつと遊びに来てくださいね。



神秘的な洞窟

先日、千葉の娘夫婦のところへ行く途中、静岡県の浜松で下車し、奥浜名湖に位置する竜ヶ岩洞（りゅうがしどう）と言う鍾乳洞を観光しました。この洞窟は2億5千年前の石灰岩地帯に形成されたもので総延長が1064mという東海地方最大級のものだそうです。マリア観音や鳳凰の間、石柱の宝などの鍾乳石が並んでいて、なかでも落差

30mの黄金の大滝は圧巻でした。自然が作りあげた神秘を体感しマイナスイオンに癒やされました。

岡山にも新見市と真庭市に鍾乳洞があるので、来年の夏には涼みに行こうと思います。

看護師H



コープみんなの診療所

公式アカウント 友だち募集中

@433flow



みんなのサロンのお知らせ

12月22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のか分からない」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。

12月8日(月)9:30~11:30