

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより



# かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2026年2月1日  
発行者 岡山東中央病院  
岡山医療生活協同組合  
岡山市中区倉田677-1  
TEL 086-276-3711  
FAX 086-277-5556



◀HP・  
インスタは  
こちらから

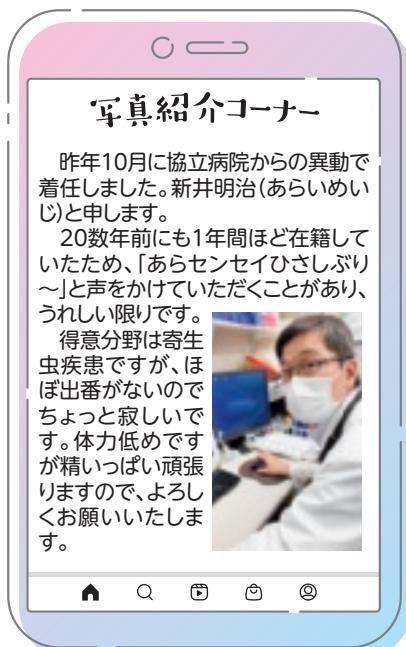
岡山東中央 検索

今後も患者さんに喜んでいただける企画をたくさんやっていきます。



今年も1月17日(土)に恒例の「新春のつどい」をおこないました。今年は感染症の影響で各病棟での開催となり、獅子舞や巫女さんなどは出来ませんでしたが、患者さんは毎年楽しみにしていた事もあり、とても喜んでいただきました。

新しい年を祝う  
**「新春のつどい」**



## 毎年恒例 くらたタウン 門松づくり

毎年恒例の門松づくりを組合員と職員共同でおこないました。研修医も参加し、事前に組合員さんの山から竹を切り出してたり、葉牡丹や南天を用意するなどみんなで協力しながら準備をおこないました。

当日は風が強く寒い中、研修医も竹を斜めにカットするなど、みんなで手際よく作業を進め、午前中でくらたタウンと虹いろ薬局倉田店の門松が完成しました。

完成後はみんなで温かい飲み物を飲みながらほっこりしました。

## あっ晴れ! もも太郎体操 & へるすかふえ

申込不要  
参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ! もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしています。

場所 岡山市中区倉田680-1  
コープ倉田歯科2階 はみんぐホール

日時 每月第1、3水曜 13時30分~(1時間程度)

対象 どなたでも参加いただけます。

※水分補給できるものをお持ちください。

※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ! もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

## 2月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋 初診外来	石井 初診外来	眞鍋 江副 初診外来	大野 福田(好) 初診外来	大野 初診外来 胃内視鏡
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 禁煙外来 (予約)		
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)			
整形外科	午後 13:30~15:00				担当医	
訪問診療		○	○	○	○	○

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。

※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

2月11日・23日は祝日のため休診させていただきます。

## 患者さんへ お願ひ

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



無料低額診療  
医療費にお困りの方

お問合せ先 なんでも相談窓口  
086-276-5278

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちから  
チャンネル登録・グッドボタンをお願いします。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## エッジを広げること

ストレッチをしているとき、「エッジを広げて限界を超える」ということばが、ふと頭に浮かびました。

寒くなり、こたつで座りっぱなしでテレビやスマホばかり見ていませんか。

ヨガで、縮こまつて固まった体をやさしくほぐしていきましょう。もちろん無理はしません。自分の体と対話しながら動くことが大切です。

人の体は一人ひとり、骨格も筋肉のつき方も柔軟性も違います。前屈どれだけ曲がるか、開脚がどこまでできるかを競う必要はありません。

ストレッチ中は、呼吸が心地よくできている状態を目安にしましょう。息が止まつたり、早くなつたりしたら頑張りすぎのサイン。少し戻します。

ただし、「ここまでしか曲がらない」「これ以上は無理」と感じる限界(エッジ)も、無理に超えようとせず、そこで少

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

し時間をかけて呼吸を続けてみてください。すると、ふとその先に行けることがあります。

自分の限界は、案外、自分で決めてしまっているものかもしれません。

足を天井に向けて伸ばし、両手で軽く支えます。

**②右のつま先を天井に伸ばし**たり、自分の方へ引いたりして、ふくらはぎをストレッチします。その後、つま先で大きな円を描くように回します。

**③右足のくるぶしを左膝の**上に乗せ、左膝を胸に引き寄せます。右手は両脚の間を通し、両手でもも裏か脛を抱えます。

反対の足も①～③を繰り返します。

## 股関節と体側のストレッチ

足を前にして座り、両足の裏を合わせて膝を左右に開きます。

手を体の前に少しづつ伸ばし、上半身を前に倒します。

お尻は後ろに引くようにします。

その姿勢のまま、両手を右側に歩かせて左の体側を伸ばします。

次に両手を左側に歩かせ、右の体側を伸ばします。

できる範囲で数回繰り返します。

脚のつけ根の奥がじんわり熱くなつたり、効いている感じがあればバツチリです。

今日の、自分の体を大切にする時間になりますように。

## ふくらはぎ・もも裏のストレッチ

①右膝を胸に引き寄せ、両手で軽く抱えます。次に右

脚のつけ根の奥がじんわり熱くなつたり、効いている感じがあればバツチリです。

今日の、自分の体を大切に

No.61



お遍路紀行

## お遍路ゆかが行く！ 沖新田八十八ヶ所

おきしんでん

60

ここには、岡山東中央病院介護士のゆかです。この連載で四国と沖新田の札所をご紹介しています。



▲沖新田八十八ヶ所第五十九番札所



沖新田八十八ヶ所第五十九番札所は、五十番札所から児島湾方面に下りたところにあります。向かいにある青い壁の三和公会堂が目印になります。西大寺ふれあいセンターからこの公会堂前行きで

バスが出ていますが、午前（9時26分発）と午後（14時56分発）に各一本ずつ巡回する便なので、バスで往復の際は注意が必要です。

四国八十八ヶ所五十番札所金光山最勝院国分寺は愛媛県今治市国分に

あり、宗派は真言律宗でご本尊は薬師瑠璃光如

来になります。

見どころは握



▲四国八十八ヶ所第五十九番札所  
金光山 最勝院 国分寺

八十八ヶ所靈場会 HP <https://88shikokuhenro.jp/>



手修行大師で、握手をすると一つだけ願い事を叶えてくれると言われています。もう一つの見どころは、近づくとセンサーで水が流れ出す薬師のつぼがあります。

この印刷物は再生紙を使用しています。

## 年末ふれあい餅つき会を開催しました！

2025年12月21日(日)に「年末ふれあい餅つき会」を初めて開催し、約130名の方に参加していただき、ありがとうございました。

餅つきの大先輩達からは、お手伝いだけでなく貴重なアドバイスもいただき、楽しい時間を過ごすことができました。

くらたタウンは、地域の方の居場所でありたいと考えていますので、これからも色々なご意見をいただけるとありがとうございます。



看護部長 岡嶋 香里

