

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

2026 2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 59,648人
- 出資金 18億5,770万円
- 1人平均出資金 31,144円

(2026年1月20日現在)



みんなで楽しくウォーキング

毎年2月は、日本生活習慣病予防協会が『全国生活習慣病予防月間』と定めています。今年のスローガンは、「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」です。寒さが続く、どうしても暖かい部屋にこもりがちです。体を動かす機会を意識して作ってみましょう。外出がてらできるウォーキングは手軽にとりくめる運動のひとつです。正しい歩き方でウォーキングを行うことは、運動効率の向上だけでなく、怪我や故障の防止、長期的な健康維持においても重要です。



正しいウォーキングのポイント

- 視線と姿勢：20mほど先に視線を向け、背筋を伸ばします。頭のてっぺんを吊り上げられているようなイメージです。
 - 腕の振り：肘を軽く曲げ、前へ振るよりも「後ろへ引く」ことを意識すると、肩甲骨や骨盤が動き、歩幅が自然に広がります。
 - 着地と踏み出し：重心の移動は「かかとから着地」↓「足の外側」↓「小指の付け根」↓「親指の付け根」の順で地面を蹴る」のが理想です。
 - 歩幅：いつもより拳ひとつ分広く踏み出すことを意識すると有酸素運動としての効果が高まります。
- ※歩幅は無理に広くとると膝痛、腰痛の原因になりかねないのでご注意ください。
- 呼吸：ウォーキングは有酸素運動なのでたくさん酸素を取り込むことで効果を発揮します。最初の1・2歩目は吸う、3・4歩目は吐く、慣れてきたら1〜4歩

歩行バランスをチェックしてみよう！

「ウォークナビ」を使って歩行時の重心が安定しているか測定します。

組合員 330 円、一般 560 円

- ◆測定は腰にセンサーをつけて歩きます。
 - ◆測定後、歩行についての指導を行います。
 - ◆支部や班でやってみませんか。
- 個人での申し込みも相談ください。



申し込み先：健康まちづくりセンター Tel 086-271-7880

正しい歩き方が大切な理由

- 関節への負担軽減：自己流な歩き方は関節に負担をかけ、膝痛や腰痛などの原因にもなります。
- 運動効率の向上：正しい姿勢は関節への衝撃も分散させます。
- 勢で歩くことで全身の筋肉（特に体幹や殿部）が正しく使われ、同じ時間でも消費カロリーが増加します。
- 血流改善と自律神経の安定：リズムミカルで正しいウ

量より質で始めよう

ウォーキングは「第2の心臓」であるふくらはぎを効率良く使い、血行を促進して冷えやむくみを改善します。

「量（歩数）よりも質（姿勢）」を意識することが、効果的です。まずは、今より10分多くからだを動かしてみませんか？

健診センター

トレーナー 久保木美代子

参考

ウォーキングをはじめよう！
つづける！ 10のこし
(TOKYO WALKING MAP)



国のき

2026年が明け、昨年の日中関係悪化の状況を憂慮していたところ、1月3日アメリカ・トランプ大統領が

ベネズエラに軍事行動を行い、大統領を拘束してアメリカに連行したというニュースが飛び込んできた。アメリカ軍の攻撃で80名に及ぶ死者が出ているとのことである。トランプ大統領の行動は、常軌を逸していると思っていたが、ここまでやるとは思っていませんでした。アメリカは今後どうなるのか。アメリカ国民はこれを許すのかと思った。

わが身を振り返ると古希を過ぎ、70年を過ぎる人生を歩んできたが、ここまで国際法を無視した他国への大規模な軍事行動が公然とされたことは経験がなかっただけに啞然とした。同時に、救いは、国連安保理で国際法違反の非難が相次いでいるということやアメリカでの裁判が公開で行われているということである。

うか。トランプ大統領も密室での裁判はさすがにできなかったのであらう。

年明け早々島根東部地震で、岡山も震度4で結構揺れた。今年は、いろいろな意味で、気持ちを引き締めていきたい。

(M・I)



冬はヒートショックに注意

岡山協立病院 総合診療科
部長 医師 一瀬直日



ヒートショックは、暖かい

居間から寒い脱衣所・浴室へ移動し、さらに熱い湯船に入ることでの起る急激な温度変化により、血圧や脈拍が大きく変動する危険な現象です。特に冬場の入浴時、高齢者に多く発生し、めまいや失神、不整脈だけでなく、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる重大な事故につながる可能性があります。

高齢者が危険な理由

高齢者になると、血圧を調



脱衣所や浴室を暖房器具などであらかじめ暖め、居間との温度差をできるだけ小さくしましょう。お湯の温度は41度以下、入浴時間は10分以内を目安にし、飲酒後や体調が悪いときは入浴を控えることが大

入浴中の死亡例

ある一人暮らしの80代男性は、真冬の夜、暖房の効いた居間から暖房のない脱衣所へ移動し、熱めの湯に肩までつかっていました。数分後、血圧の急変で意識を失い、浴槽内で溺れているところを家族に見えましたが、すでに心肺停止状態でヒートショックが原因だと考えられています。

今日からできる 予防策

整する機能や心臓・血管の働

きが弱くなり、急激な血圧変化に対応しにくくなります。実際に、家庭の浴槽で溺れ亡くなる方の多くは65歳以上の高齢者で、冬場に事故が集中していると報告されています。

家族への呼びかけ

高齢の家族が入浴するときには、「声かけ」と「見守り」を心がけ、長く入っていないか時々確認しましょう。「お風呂が温まる場所であると同時に、命に関わる危険も潜んでいる」という意識を家庭内で共有し、冬こそ安全な入浴習慣を作ることが重要です。

ひとりでは悩まないで

院内がんサロン「赤坂ひろば」

みなさんは「赤坂ひろば」をご存知ですか？「赤坂ひろば」は協立病院の中にある、がんサロンです。がんと向き合う方やその家族が、気持ちを語り合える安心して集える場です。

治療や生活のこと、将来への不安や悩みなど、普段なかなか話せない思いを、同じ経験や立場の人と分かち合うことができます。

話したいときは話し、聞くだけでも大丈夫です。長年の経験がある看護師やがん性疼

痛認定看護師、専門スタッフが見守る中、無理のないペースでお過ごしいただけます。ひとりで抱え込まず、ほっと一息つける時間を過ごしてみませんか。

日時：第3火曜日 14時～15時30分

場所：岡山協立病院なんでも相談室

申込：なんでも相談室もしくは電話での申し込み

（Tel 080-2722121）
岡山協立病院
看護師 相賀和美

2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 Tel 086-272-2121 内線 5115	
◆法律相談 2月19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：2月9日(月) のみ 18時～ 林 潤 市議：2月12日(木)・26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 2月13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	

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」

岡山協立病院よりお知らせ

2月14日から3月末までの期間、当院の都合により整形外科の常勤医師が不在となり、非常勤医師による診療体制となります。

そのため、誠に恐れ入りますが、2月1日から整形外科の新規患者様の診察をお受けすることが難しい状況となっております。すでに整形外科を受診中の患者様につきましては、これまでどおり非常勤医師にて対応させていただきます。

新規受診をご希望の患者様にはご不便をおかけいたしますが、4月に常勤医師が着任する予定です。

再開時期が確定しましたら、院内掲示およびホームページ等で改めてご案内いたします。何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

岡山協立病院 院長 角南和治



ご家族のための一時入院 ～介護を頑張る家族の方へ～ 岡山東中央病院レスパイト入院のご紹介

「レスパイト」とは、休息・ひと息つくという意味の言葉です。レスパイト入院は住み慣れた地域での生活を支える重要なしくみであり、介護者が安心して介護を続けられるよう支援します。家族や介護者が体を休めたい時などに入院生活することで安心して過ごせます。

こんな相談が増えています

- 急に介護をしている家族が入院することになった
- 緊急で受け入れ先が必要になった
- 吸痰など医療的なケアがあり、施設のショートステイでは不安

● 在宅介護を続けたいが少し休みたい
実際に、こうした相談からレスパイト入院につながるケースが増えています。在宅へ戻ることや継続入院についても相談のうえ対応いたします。

費用について

お部屋代はいただいております。医療費に不安のある方には、無料低額診療制度もあります。

相談ください。



笑顔で看護師がお迎えします

岡山東中央病院
入退院調整部長
関根里美

見学や事前の説明も随時行っています。「こんなことで相談していいかな？」と思うことでも大丈夫です。どうぞお気軽に岡山東中央病院まで

問い合わせ先
岡山東中央病院
TEL 086-276-3711

ちょこっと自己紹介⑨

岡山協立病院
用度課 羽村 裕二



用度課は、医療現場で使用

される医材などを安定して供給し、日々の診療を支える部署です。必要な物品を適正価格で調達し、使われ方に

適正在庫を管理すること

で、無駄のない効率的な運営に取り組んでいます。また、院内備品管理を通じて、各部署が安心して業務に専念できる環境づくりを行っています。

「当たり前にある」を当たり前前に守り続けることで、質の高い医療の提供を陰から支えています。

休みの日はライブに行ったりしています。



まだ間に合う!!
看護師をめざしている方、興味がある方ぜひ!!

ソワニエ看護専門学校

岡山市中区倉田394-3

入学試験のお知らせ

試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
一般一次	11/17(月)～12/9(火)【必着】	12月13日(土)	12月17日(水)
一般二次	12/15(月)～2026/1/6(火)【必着】	1月10日(土)	1月15日(木)
一般三次	1/13(火)～2/3(火)【必着】	2月7日(土)	2月13日(金)
一般四次	2/24(火)～3/9(月)【必着】	3月14日(土)	3月18日(水)

ただいま入学試験の出願を受け付けております。
看護師をめざす皆さまのご応募を心よりお待ちしております。

お問い合わせ先：ソワニエ看護専門学校 TEL 086-274-6455

人生100年時代に備えて 骨粗鬆症予防の第二歩は、骨密度検診です

初めまして、岡山協立病院 骨粗鬆症リエゾンマネージャーの看護師 末永です。

骨密度検診を受けたことはありますか？

骨粗鬆症は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行してしまう病気です。骨が弱くなると、転倒や日常のちょっとした動作でも骨折につながる可能性があります。骨折は生活の質を大きく下げ、寝たきりや要介護の原因にもなりかねません。

だからこそ、症状が出る前に骨密度を知ることが大切です。



Osteoporosis Liaison Service

未来の自分のために、今できることを

骨の健康は、年齢を重ねるほど大切になります。適切な検査と対策を行えば、骨粗鬆症は予防・進行抑制が可能です。

健康で活動的な毎日を送るために、この機会にぜひ骨密度検診を受けましょう。

申し込みは
岡山協立病院 健診センター
TEL 0570-007845

※骨粗鬆症リエゾンマネージャーとは、骨折を防ぐために、医療スタッフと協力しながら患者さんを支える専門スタッフです。骨の検査や治療がきちんと続けられるようお手伝いし、転びにくい体づくりや毎日の食事・運動についてアドバイスも行います。

岡山協立病院では骨密度検診を推奨しています

岡山協立病院では、定期的な骨密度検診の受診を強くお勧めしています。

● 検査の結果によってはリエゾンマネージャーが電話で問診を行い、生活習慣や骨折リスクについて丁寧に確認しています。

● さらに、治療や専門的なフォローが必要と判断された場合には、当院の総合診療科の受診をご案内し、継続的なサポートにつなげていきます。

求人のお知らせ(岡山協立病院)

●岡山協立病院 介護福祉士

- ・職 種：介護福祉士
 - ・募集人数：3名
 - ・雇用形態：パート
 - ・時 給：1,180円～（経験を考慮し決定します）
 - ・勤 務 地：〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
- 協立病院の病棟における介護福祉士業務を行って頂きます。

お問い合わせ先：
看護管理室 尾崎・森川 TEL 086-272-2121(代)

詳しくは
お問い合わせ先へ
ご連絡ください

2・3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。
(TEL086-271-7880)

*都合により、場所、日程など変更あり

地 域	支部名	日 に ち	時 間	内 容	場 所
中 区	旭 東	2月3・17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
		2月 5日(木)	10時	ほかほかサロン(子どもと親のためのサロン)	旭東児童センター
		2月26日(木)	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
	三 敷	2月26日(木)	9時30分	保健講座「たんぱく質のはなし」	コムコム会館3階
		毎月第2火曜日	9時30分	コーラス	富山コミュニティ
	富 山	毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
		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)
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
	財田古郡	毎週火曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階
南 区	平 井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田産科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(倉田産科2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス
	操 明	毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんくホール(倉田産科2階)
		毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	旭操コミュニティハウス
	旭 操	毎月第2月曜日	6時30分	ラジオ体操・スリッパはれはれ体操	旭操コミュニティハウス
		毎月第4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
	藤 田	毎月第2・4金曜日	10時	わくわくサロン(参加費500円)	旭操コミュニティハウス
		2月25日(水)	14時～17時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東東会所
東 区	藤 田	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
	興 除	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアポンポン教室	藤田公民館
		毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアポンポン教室	第3藤田コミュニティハウス
	興 除	毎月2回開催		文化の会(はくちの会 ※要観覧とお茶会)	たまりばさなえ
		※開催日お問い合わせください。		映画を観る会	
	妹 尾	3月28日(土)	13時～(予定)	話のついで(スマホ教室/ほっとサロン)	たまりばさなえ
		3月17日(火)	10時	第3回はなまつり(特別企画/お正月一初)	東睦コミュニティハウス
	芳 田	2月26日(木)	13時	でるまに準備会！こけり親子教室	岡山西ふれあいセンター
		毎月第1・3水曜日	13時30分	健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
北 区	福 浜	毎月第1月曜日	10時30分	心と体をとのえる、ゆっく	コープサービス福祉2階
		毎月最終土曜日	13時	ゆったりヨガサロン(有料)	コープサービス福祉2階
	福 浜	2月21日(土)	10時	生演劇で楽しむうたごえカラオケ	南区福浜公民館2階
		3月18日(水)	13時30分	南区福浜公民館まつり 青空健康チェック	南区福浜公民館2階
	福 浜	2月15日(日)	10時～12時	野をのり食べてまじろ？ベジタブルチェック	南区福浜公民館
		毎月第2日曜日	9時～12時	なごやスペースみらいの「みんなの料理教室」	南区福浜公民館
	福 浜	毎月第2日曜日	9時～12時	※医療生協はサポート協力 ※こどもは無料	南区福浜公民館
		毎月第2日曜日	16時30分～17時	フィットネス後のお茶はカフェサロン	コープサービス福祉2階
	上 道	毎月第1・3水曜日	10時30分	フィットネス後のお茶はカフェサロン	コープサービス福祉2階
		毎月第3木曜日	10時30分	フィットネス後のお茶はカフェサロン	コープサービス福祉2階
赤 磐 市	上 道	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	平島コミュニティハウス
		毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	旭ヶ丘コミュニティセンター
	瀬 戸	毎月第1水曜日	10時	あゆもどき(たまりば)	あゆもどき(たまりば)
		毎月第3金曜日	14時	あゆもどき(たまりば)	あゆもどき(たまりば)
	芥 子 山	毎月第4土曜日	13時30分	あゆもどき(たまりば)	あゆもどき(たまりば)
		毎月第3水曜日	10時	お問い合わせください	お問い合わせください
	西大寺南	毎月第4火曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		2月17日(火)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	雄 神	3月10日(火)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		2月26日(木)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
玉 野 市	雄 神	3月6日(金)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		2月13日(金)	10時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	西 可 知	第1・2・3・5月曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		第2・3・4・5金曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	山 南 南	3月19日(木)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		2月19日(木)	13時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	北 西	毎月第2土曜日	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第4土曜日	11時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	つ だ か	第1木曜日	12時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		第2火曜日	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
常 山 市	山 南 南	第3火曜日	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第1火曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	み つ	毎月第1火曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第4火曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	一 宮	毎月第4木曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		3月13日(金)	13時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	山 南 南	毎月第2・4金曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第2・4金曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	長 船	2月25日(水)	11時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		2月24日(火)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
備 前 市	山 南 南	3月27日(金)	10時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第1土曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	玉 野 市	毎月第1土曜日	13時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第1土曜日	13時	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	玉 野 市	毎月第2土曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第2土曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	常 山 市	毎月第2土曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第2土曜日	9時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
	全 体 行 事	毎月第2土曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店
		毎月第2土曜日	13時30分	ウエルシア岡山富士見店	ウエルシア岡山富士見店

みんなで現状維持を(瀬戸支部)

たまりば「あゆもどき」は、玄関も室内も新年にふさわしい南天が活けられてとてもきれいでした。

「今日は何の日でしょうか？」と講師の大きな声に「今日は七草がゆを食べる日！」と参加者の返事が返ってきます。1月7日(水)10時、



「カフェあゆもどき」がスタートしました。ボランティアも含め参加者は10人で、今日のお話は「冬の感染症」についてでした。お話の後は、脳トレをし、甘酒、羊羹、干し柿、それに参加者持参のお漬物がふるまわれ、たのしいおしゃべりが始まります。

このカフェは、ボランティア学校を開き、学習した組合員のみなさんで立ち上げました。母親が入院したことをきっかけに瀬戸支部とのつながりを持った男性は「参加者の中に男性が増えたらいいなあ」と思いを語られました。

参加者のみなさんは、「このままでいたい」「いろんなことができなくなった」「ガクとくと思う。だから現状維持で」と、認知症予防にもなるこのカフェでの交流を楽しみにしています。笑いが絶えないカフェは、参加者の元気の源になっています。

6月・9月・2月は健康チェック!

医療生協では自分の健康チェックを自分たちで行うことをすすめています。中でも血圧測定と尿チェックは基礎的健康チェックとして誰でも測れることをすすめています。



尿チェックの方法などのお問い合わせは
健康まちづくりセンターまで TEL086-271-7880

岡山医療生協健康教室 行事予定(要予約)

※予約制です。事前にお電話または公式LINEよりお申し込みください。
※★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。

公式LINEのお友達登録はこちらから

	内 容	日 に ち	時 間	参加費(税込)	場 所
中 区	目 指 せ 美 姿 勢★	2月9日(月)、20日(金)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一 般:1,500円	コムコム会館 (中区赤坂本町 2-20)
	健康マージャン (女性限定Day)	2月6・20日(金)	10:00～12:00	組合員:500円 一 般:600円	
	ねんねの相談会& 子育て座談会	2月26日(木)	10:00～11:30	組合員:500円 一 般:600円	コムコム別館 (中区赤坂本町11-40)
	ゆるっと筋トレ	2月4日(水)、13日(金) 18日(水)、27日(金) ★2/4(水)13:30～14:30 フレイルチェック&各種 測定会を実施 測定会は参加費無料です!	14:00～15:00	組合員:500円 一 般:600円	みんなの診療所 2階 (中区乙多見 101 -4)
	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に楽しむ♪	2月10・24日(火)	13:00～15:00	組合員:500円 一 般:600円	
	ゆるっと筋トレ	2月10・24日(火) 2月3・17日(火)	10:30～11:30 13:30～14:30	組合員:500円 一 般:600円	ハッシュタグ: ブランチ北長瀬 (北区北長瀬表 町2-17-8)
北 区	若さを保つ筋トレ★	2月3・17日(火)	14:45～15:45	組合員:1,000円 一 般:1,500円	
	目 指 せ 美 姿 勢★	2月17日(火)	10:00～11:00		
	若さを保つ筋トレ★	2月10・24日(火) 2月14・21日(土)	15:00～16:00 10:00～11:00	組合員:1,000円 一 般:1,500円	
	はじめてのピラティス	2月6・27日(金)	10:30～11:30		
	健康マージャン	2月4日(水)、17日(火) 2月10・24日(火)	10:00～12:00 14:00～16:00	組合員:500円 一 般:600円	ひらた旭川荘 (北区平田 407)
	バランスボール教室 キッズ教室	2月14日(土)	10:00～11:00	親子参加組合員:1,500円 親子参加一般:2,000円 お子様のみ:1,000円 お子様2名以上参加につき:500円	
	バランスボール教室 大人教室	2月14日(土)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一 般:1,500円	

ご予約・お問い合わせ先: 健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

使えるぞ! 医療生協 病気の時も 元気な時も

歌って 健康になろう (三敷支部)

会場からは元気な歌声が響いてきます。1月14日(水)、三敷支部の新年会の一コマです。

健康づくりセンター大野社が昨年12月末で閉鎖されましたが、「歌って健康づくり」という「出張教室」がありました。講師の石野あい先生(音楽療法士)を迎えて、伴奏に合わせて昔懐かしい童謡や演歌をみんなで歌いました。石野先生から「歌うことは嚥下機能を高め、誤嚥予防や認知症予防にもつながる」との説明を受け、歌と一緒に指や手を使い脳のトレーニングにもなりました。参加者は「指がなかなか動かない」「難しいわあ～」と言いながらも、一生懸命に動かしながら楽しみました。

歌って、頭を使って、できないことに笑いながらの「歌って健康づくり」は、地域でも開催しています。組合員同士のつながりや支部間交流が広がっています。(詳しくは左記「支部行事」参照)



岡山医療生協機関紙「健康と生活」 手配りさん募集

岡山医療生協の大切な情報紙『健康と生活』は、地域の組合員がボランティアでお届けしています。しかし、6万人の組合員さん全員には毎月お届けできていません。そこで、ご近所さんに手配りしてくださる方を募集中です!

毎月1回程度で5～10部からでOKです。無理なく、楽しく、自分のペースで。「ちょっと歩いてみようかな」というその気持ち、お待ちしています!



お問い合わせ先: 健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

岡山医療生協は、戦後まもなく「病気になるっても医者にかけられない」という状況の中で、1952年に組合員306人、出資金10万円で創設されました。現在では、組合員5万9634人、出資金18億6千万円(2025年12月末)と大きく発展してきました。

創立から職員と組合員が築いてきた信頼関係と医療・介護の積み重ねで、病気になる時ももちろん、元気なときも岡山医療生協を頼りにしてもらった証です。

多くの組合員が、事業所が近くなっても、遠く離れた地域でも、つながりを大切に健康づくり・まちづくりをすすめています。

医療生協の仲間と過ごしたい! (藤田支部)

国道30号線の近くに、民家を改装した藤田支部のたまりば「さなえ」があります。カラフルな看板(下写真)の横に「かふえ オープン中」の案内がありました。

「わたしや～、したことがねえけ～、な～んもわからん!」と初めての参加者もいる中、講師を迎えて「健康マージャン」が始まります。初心者者の「どの牌も捨てとうねえ～」との声に、周りが笑い声が響きました。この日は、雀卓2台で8人が楽しみました。「ここにきたらホッとする」「昔のことを思い出して懐かしい」「なによりみんなとおしゃべりするのが楽しい」と、笑顔の参加者です。



たまりば「さなえ」では、なんでもOKの「ホットサロン」、健康マージャン、子どもたちがやってくる「カルタ会」、みんなで観たい「映画会」、組合員講師による「お茶の会」、若い講師を迎えての「スマホ教室」、組合員の特技(手芸)を生かした「ちくちくの会」など、誰でも参加できることを大切に毎月の予定を組んでいます。高齢になっても事業所から離れていても、組合員の健康づくりとつながりづくりの場となっています。

今年は、「これまでよりも多くの組合員に参加してほしい」「支部行事に参加できなかった方たちの調査をしたい」とますます元気です。たまりば「さなえ」は、この3月に2周年を迎えます。



理事会だより

12月度定例理事会が、12月27日に開かれました。

決議事項

- 生協役員賠償責任保険への加入
- DNS(ドメインネームシステム)サーバ更新

報告事項

- 2025年11月度の経営
事業収益:6億9,013万円
事業費用:7億254万円
経常利益:303万円の黒字

協議事項

- 2025年度振り返りと2026年度方針骨子

子育て応援行事のお知らせ

●あっ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

♡2月21日(土)

♡3月21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
TEL086-271-7880
(平日9:00～17:00)



瀬戸内市から回答書を受け取る竹原理事（右）

より良い地域づくり、健康づくりをめざして

～2025年度 赤磐市・瀬戸内市対市懇談会～

岡山医療生協では自治体と意見交換を行い、今後の地域づくりや健康づくりの施策に活かしていくことを目的に、毎年懇談会を実施しています。今年度は、12月17日（水）に赤磐市、2026年1月7日（水）に瀬戸内市と懇談会を開催しました。

岡山医療生協からは、赤磐市との懇談は9人が参加（支部からは山陽支部組合員が参加）、瀬戸内市との懇談は10人が参加（支部からは長船支部・邑久支部・邑久東支部・牛窓支部組合員が参加）しました。

岡山医療生協からの質問・要望

今年度の各懇談会は、地域課題や健康増進に向けた取り組みについて、活発な意見交換が行われました。赤磐市・瀬戸内市ともに、岡山医療生

協は主に次の5つの課題について質問と要望を提案しました。

①人口減少や高齢化など社会の情勢から心配される、アクセスの権利を守る具体的取り組み

②より住みやすいまちにするための環境整備や社会の資源の充実

③医療介護の課題、住民主体の地域活動の重要性

④誰もが参加しやすい健康づくりの場づくり

⑤子どもの成長、食育に関すること

特徴として、①～③については、各支部で懇談に向けて「安心して、いきいきと暮らせる住みよい地域社会」を構築するための学習会を開きました。日ごろ気になることや心配事を、事前に文章にまとめて提出したうえで懇談にのぞきました。特に交通問題については、年齢、性別、障害の有無など様々な状況にかかわらず、誰もが社会の構成員として尊重され、排除されないことを願って、地域の状況を地域住民である組合員から報告しました。

また、④については「市民の健康づくり」について、健診受診率向上に向けた改善を求める要求書を提出しました。これは自治体へ検診車の昇降や車内の移動の不便さが、高齢者の受診抑制になっているという事例をもとに作成したものです。

各自治体からの回答

質問・要望事項の①～③については、自治体からも解決に向けた取り組みや、制度の説明があり、公助・共助の具体的な情報共有を行うことで、相互の理解を深めました。例えば赤磐市では来年度介護保険計画として、地域密着型特定施設開設の説明がありました。

④については、岡山医療生協としても住みよい地域社会の実現や、健診受診率向上のために協力できることを一緒に考えていきたいと伝え、赤磐市・瀬戸内市との協同と協働を確認しました。

⑤については、赤磐市からも瀬戸内市からも「子育て支援」として給食に「地産地消」や「食育」を取り入れていることや、給食費無償化への取り組みを聞きました。あわせて民間委託を行っていくが、食材の選定に工夫を図り、市の栄養士による献立づくりや学習を継続していくことで、地域経済の活性化や地元の食文化に親しんでいくことができていることを確認しました。

地域・自治体と連携して

自治体からは、懇談会において地域の実情を知る組合員の参加は、より具体的な対策を考えるうえでとても参考になるという感想もありました。組合員の参加が、「安心

していきいきと暮らせる住みよい地域社会」の実現のためには欠かせないものということとを改めて感じました。今後も、懇談会で出された意見を踏まえ、地域・自治体と連携しながら取り組んでいきたいと思っています。

くらしとボランティア委員会

社保平和環境報告会

日時：2月18日（水）
14時～16時

場所：コムコムホール

戦後80年にあたる2025年度を通して、組合員さん・職員みんなで考え活動をしてきた内容を振り返ります。ぜひご参加ください。

9条の碑お披露目式

～平和を未来へ～

日時：3月20日（金・祝）

受付：13時30分～

場所：岡山国際交流センター

記念講演 演題：『日本国憲法と平和』
講師：伊藤 千尋（国際ジャーナリスト）
お問い合わせ先 健康まちづくりセンター TEL086-271-7880

地域医療を守る署名にご協力ありがとうございます！
岡山医療生協では10,000筆の署名にむけて活動しております。現在、全体で6,006筆、その内、地域からは2,322筆（1月22日現在）まで到達しました。医療生協内での取り組みの詳細は、追って「健康と生活」で紹介いたします。

こんな制度があつたんだ！

③ 成年後見制度について

成年後見制度とは、認知症や知的・精神の障害などで判断能力が不十分になった方を法的に支援し、財産や生活を守るための制度です。制度を利用するための流れは、各相談窓口へご連絡ください。

成年後見制度の目的

本人の代わりに、成年後見人などが財産の管理や、必要な契約（介護サービス、施設への入所など）を代わりに行います。本人が不利な契約を結んでしまったり、悪質な詐欺の被害に遭ったりしないように守ることが、この制度の大きな目的です。

成年後見制度の2つの種類

成年後見制度には、本人の状態によって「法定後見制度」と「任意後見制度」の2種類があります。

1. 法定後見制度

本人の判断能力がすでに不十分になっている場合に利用する制度です。家庭裁判所が、本人の状態に合わせて後見人などを選任します。

判断能力の状態に応じて、以下の3つの区分があります。

●後見…判断能力がほとんどない人。

●保佐…判断能力が著しく不十分な人。

●補助…判断能力が不十分な人。

2. 任意後見制度

今は元気で判断能力に問題はないけれど、将来に備えた人が利用する制度です。具体的には、本人が元気なうちに、将来の財産管理や介護の手続きなどを任せる「任意後見人」を、公正証書で契約して決めておきます。

成年後見人の主な役割

成年後見人などが担当する主な仕事は以下の通りです。

- 財産管理…預貯金や不動産の管理、税金や公共料金の支払いなど。
- 身上監護…介護や福祉サービスの手続き、医療・入院に関する手続き、施設入所の契約など。

成年後見制度に関する相談窓口

●岡山市成年後見センター（一般的な相談）…
TEL086-225-4066

●各地域の地域包括支援センター（一般的な相談）…ウェブサイトをどうぞご確認ください。

●法テラス岡山（方法や費用等の相談）…
TEL0570-078354

●岡山医療生協地域なんでも相談窓口…
TEL086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.253 (健診センター コムコムクッキング)

鶏胸肉とたたきれんこんの焦がししょうゆマヨ炒め [1人分 209 kcal 食塩相当量 1.1 g]

【材料2人分】

- 鶏胸肉……………160 g
- 片栗粉……………大さじ1と1/3
- にんじん……………40 g
- 春キャベツ……………80 g
- れんこん……………60 g
- まいたけ……………1/2袋 (50 g)
- しょうゆ……………小さじ2
- マヨネーズ……………小さじ2
- 七味唐辛子 (お好みで) ……適量

【作り方】

- ①鶏胸肉は繊維を断つように一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ②にんじんは短冊切り、春キャベツはざく切りにする。れんこんは麺棒でたたき、他の具材と同じくらい大きさに切る。まいたけはほぐしておく。
- ③フライパンに、マヨネーズを半分入れ鶏胸肉の両面に焼き色がついたら、取り出す。
- ④マヨネーズの残りをフライパンに入れ、にんじん、れんこんを炒める。にんじんがしんなりしてきたら春キャベツ、まいたけを加えて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、鶏肉を戻し、しょうゆをかけて全体に味を馴染ませる。



栄養ポイント

- 鶏胸肉は、低カロリー・高タンパクです。
- マヨネーズで炒めることでコクが出ます。



応募はこちらから

http://mail-to.link/m7/p05ba

★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「挑戦したいこと」他

福島県会津の村では、数え

年6歳の子が「火の用心」と

筆で半紙に書いて近所に配り

ます。昔のかやぶき屋根の家

で一番こわいのは「火事」で

した。「火の用心」と書かれた

紙は、1年間神棚に貼ってお

きます。この風習も田舎に子

どもが少なくなつたため、都

会に住んでいる孫たちが書い

て送ってくれて、かるうじて

続いています。いつまでも残

したい習わしだと思います。

岡山市北区 片山久美子



岡山市東区 結 菜

山火事、住宅火災をテレビで見聞きして、火災の恐ろしさを痛感しています。私が育った(七十数年前)九州の田舎では、冬休みの時小学校高学年の子どもたちが、夕刻、数軒の家を拍子木を鳴らして大声で「火の用心願います」と廻っていました。

岡山市東区 杉山道夫

『健康と生活』を毎月隅々まで読ませて頂いています。19年前、初孫は協立病院の産科で生まれました。子育て支援のページを見るとあの頃を思い出します。

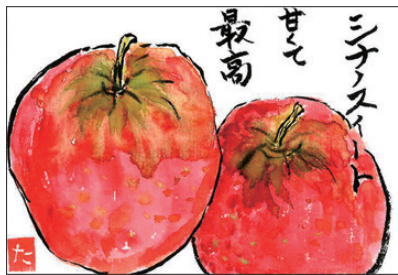
岡山市東区 谷口栄子

「生活習慣の改善に肥満外来スタート」新しい外来ができたのですね。しっかり読ませていただきました。「ザ・クロスワード」は、頭の体操に良いので、いつも楽しんでやっています。

岡山市東区 山本嘉子

「健康を保つ食事シリーズ」の栄養ポイントは、とてもタメになります。ホウレン草に ついても、夏と冬のホウレン草で違いがあるなんて驚きです。これから、役にたつ記事を見逃せません。

赤磐市 撰 美恵子



岡山市東区 那須貴子

私の健康法

毎朝のラジオ体操と週2回の太極拳教室で体を動かすことです。自家菜園でも草取りばあさん？で頑張っています。食事減塩・減油を考えながら、たん白質やカルシウムをたくさん摂るように料理しています。

岡山市中区 河面奈津子

先日、医療機関で体重減を指摘されました。健康にやせたいです。食事・運動両面から取り組みをしようと思っています。

岡山市東区 大月逸郎

「おうちでできる健康づくり」塩麹漬け真鯛のアクアパッツァを早速作ってみました。美味しい!!



岡山市中区 高橋 淳

■ヨコのカギ

- 1 春告げ鳥とも言います
- 4 シャツの袖口の留め具
- 7 「王」の中国語読み
- 8 暦の上での春はこの日から始まります
- 10 …包丁。…のつま
- 12 へたの…好き
- 13 童謡「♪…にゆれて静かに眠れ」
- 15 …幕のスター
- 16 五…六腑
- 17 小石をける子どもの遊び
- 19 必要は発明の…
- 20 草かんむりに母?
- 22 実験台にされるネズミ
- 25 アシとも呼ばれる植物
- 26 シングルベッドが二つ
- 27 遠隔操作で走らすことができる…カー

ザ・クロスワード 出題 ●モロズミ勝



【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?

- 9 対義語は弱腰
- 11 千分の一の単位
- 14 ダムを造って電源…
- 15 本命以外に贈るチョコ
- 16 レバーなど食用の内臓
- 18 月：樹。：馬
- 19 門下から除名すること
- 21 危険から身を守ること
- 23 酒場詩人の吉田…
- 24 番組の最後に出る人
- 1 人の…も七十五日
- 2 一カ所にむらがり集まる…心理
- 3 路上や車内での
- 4 女性が手紙で書く結語
- 5 アリス「…の稲妻」
- 6 細かくずたずたに断ち切ること

■タテのカギ

- 1 人の…も七十五日
- 2 一カ所にむらがり集まる…心理
- 3 路上や車内での
- 4 女性が手紙で書く結語
- 5 アリス「…の稲妻」
- 6 細かくずたずたに断ち切ること

【応募方法】 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させていただきます。締め切りは2月末日(消印有効)

短歌・俳句・川柳

「待ってたよ」腰痛ベルト

更に締め

十キロ超えの 曾孫抱く

玉野市 大賀智恵子

ものおじをせぬベトナム乙女

入部せり

何故に茶道か 新風の吹く

岡山市北区 N・S

退職し 報連相から ホウレン草

岡山市北区 コパンダ



岡山市中区 KAEDE

わが家のインターフォン、大活躍中！ 今までは来客や郵便屋さんが押すだけのインターフォンでしたが、1歳になった娘は出かける時も帰ってきた時も必ずインターフォンを押します。家に入りまするルーティンができています。いろいろな物に興味を持ち始

多くの医療機関が赤字になっているとか？ 医療も介護も国民の生活・生命を守るために、もっともっと充実させてほしいです！

岡山市北区 下野克己

2月

外来診療表

面会時間

●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

総合病院 岡山協立病院 受付時間 午前 8:30～11:00(予約外)
〒703-8511 午後 予約制
TEL 代086・272・2121 岡山市中区赤坂本町8-10 夜間 16:30～18:30(予約外)

岡山東中央病院 受付時間 午前 7:30～12:00
〒703-8265 午後 13:30～14:30(予約外)
TEL 086・276・3711 岡山市中区倉田677-1 夜間 16:30～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午後 予約制	板野何浪尾(渾) 担当医	杉村南槻浪尾(渾)	桜井本橋	担当医杉村板沼	浪尾(渾) 佐藤(知) 板野 担当医 高橋 (6・13・27日)	担当医
	午後 予約制	鳥羽浪尾(渾) 高橋	角塩光桜浪尾(渾) 14:00～16:00	橋本富岡 (4・18日)	桜井角南	高橋 (6・13日) 浪尾(渾) 14:00～16:00 (13・27日)	
	夜間			橋本村角南 (4・25日)			
総合診療科	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午後 予約制	岡野	長尾	日野小 (4・25日)	守屋佐藤 (14:00～16:00 (5・19・26日)	藤井清水植木 瀨 禁煙外来 15:00～15:30 担当医	
脳神経内科 予約制	午前						
	午後	大野 14:00～16:00			大野 14:00～16:00		
外科	午前	鳴坂	浪尾(博)	馬淵森	伊藤(忠) 今井 (5・19・26日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (14日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩) 井形	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩) (13・20・27日)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野 (2・9日) 担当医 (16日)		中野 (4日) 担当医 (18・25日)		中野 (6・13日) 担当医 (20・27日)	
	2・3月は新規患者様の診察をお受けすることが難しい状況です。						
脳神経外科 予約制	午前		近間 (3・17日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (4・18日)			
疼痛治療科	午後 13:00～15:00	武田			武田		
	午後 14:00～16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	武田 福田(展)	福田(展)	竹谷
「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。							
小児科	午前	山崎	山崎	山崎	川口	川口 (13・20・27日)	担当医 (7・21日) 川口 (14・28日)
	午後 13:00～15:00		山崎			川口 (13・20・27日)	
婦人科	午後 15:30～16:30	山崎	山崎			川口 (13・20・27日)	
	午後 13:30～16:30	山崎	山崎				
泌尿器科	午前	平井	浅野	平井	平井	平井	平井 (14・28日)
	午後 14:00～16:00	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (12・26日)	二ノ宮 (21日)
眼科	午前	担当医	担当医 (10・24日)	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 予約制	午前 13:00～15:00		担当医			担当医	担当医
心療科 予約制	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
看護専門外来 予約制	午前 9:00～11:30		10日 呼吸器ケア外来 島田			20日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30～16:00	2日 ストーマ外来 中下					
歯科 予約制 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤 齋	伊藤 (3・17・24日)	伊藤 齋	伊藤 齋		栗田 齋
	午後 13:30～16:00	齋 藤田	伊藤 (3・17・24日) 齋 藤田		伊藤 齋	伊藤 齋 11:00～14:00 栗田 齋 11:00～14:00	栗田 齋
	夜間 16:00～18:30		齋 藤			伊藤 齋	

		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	眞鍋 (7・21日) (初診外来)
	夜間 17:00～19:00			眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (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		○	○	○	○	○	

コープ西大寺診療所 受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
〒704-8116 午後 予約制
TEL 086・944・0088 岡山市東区西大寺中二丁目20-33 夜間 16:30～18:30(予約外)

内科	午前 9:00～12:00	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(渾) (予約)	宇佐神 吉崎	宇佐神 (7・21日) 光野 (14・28日)
	午後				浪尾(渾) (予約)		
	夜間 17:00～19:00	月曜日の夜間診療は終了しました		宇佐神			
訪問診療		○	○	○	○	○	

コープみんなの診療所 受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
〒703-8228 午後 13:30～14:30(予約外)
TEL 086・278・8522 岡山市中区乙多見101-4 夜間 16:30～18:30(予約外)

内科	午前 9:00～12:00	中桐 門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐 門田	中桐 (14・28日)
	午後 13:30～15:00				浪尾(博)		
	夜間 17:00～19:00			中桐			
訪問診療		○	○	○	○	○	

せいきょう玉野診療所 受付時間 午前 8:00～12:30
TEL 0863・81・1696 〒706-0026 午後 14:40～19:00
玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30～12:30	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	杉村 (7・21日) 新井 (14・28日)
	午後 15:00～19:00	谷口	谷口 15:00～17:00	谷口		谷口	
	訪問診療				第2・4 ○		

コープ倉田歯科 受付時間 午前 9:00～11:30 (初診受付は11:00まで)
TEL 086・237・8888 〒703-8265 午後 13:30～16:00 (初診受付は15:30まで)
岡山市中区倉田680-1

歯科 予約制	午前 9:00～12:30	吉濱 田	坂口 中田 (3・17・24日)	齋 藤田	坂口	坂口 (6・13・27日) 中田	坂口 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱 田	坂口 中田 (3・17・24日)		坂口	坂口 (6・13・27日) 中田	坂口 中田
訪問診療		○	○	○	○	○	○

岡山医療生協健診センター（岡山協立病院内）
各種健診、職場健診などのご相談は TEL 0570-007845

なんでも相談窓口 TEL 086・271・0976

地域なんでも相談窓口 TEL 086・271・7880

訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086・271・5599

ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086・901・0228

在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山市中区倉田668-1

ヘルパーステーション レインボー TEL 086・200・1720

コープケアプラン 倉田 TEL 086・200・1729

受付時間 月～土 8:30～17:00

デイサービスセンター くらた TEL 086・276・7081

月～土曜日及び祝日運営 9:30～16:30

医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。

※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。

デイサービス 虹の家 TEL 0863・81・8801 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26

ケアプラン 玉野 TEL 0863・81・1711 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

在宅福祉センター福浜 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-7

コープデイサービス 福浜 TEL 086・902・0221

ケアプラン 福浜 TEL 086・902・0228

グループホーム 福浜 TEL 086・264・1077 〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

駐車場（協立）
●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。