

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 4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 59,625人
●出資金 18億5,599万円
●1人平均出資金 31,127円
(2026年3月17日現在)



吉富所長（写真中央）を囲んで

地域に愛され10年 キラリ輝く コープ倉田歯科

コープ倉田歯科は、岡山市中区倉田に開設し、2026年4月に開院10周年を迎えました。

「病気や障害をお持ちの方もかかりやすい歯科」をコンセプトにかかげ、組合員さんや地域の方々に信頼される歯科診療所をめざしてきました。当初より訪問歯科を積極的に行的っており、病気や怪我で通院困難な患者さんに対し治療や口腔ケアをおこなっています。

岡山医療生協初の 歯科分院

開院当初は無事に運営できるか心配していましたが、無事に設立10周年を迎えることができました。

隣接する岡山中央病院やデイスサービスセンターくらたなどの介護事業所を合わせた通称「くらたタウン」の協力もあり、ここまで発展することができました。また、歯科スタッフの不断の努力と組合員の厚いサポートに感謝しています。

大所帯に成長

当初は歯科ユニット4台から始まった外来診療室も8台に倍増し、往診は3人の歯科医師が交代で毎日訪問するほど規模も拡大してきました。現在スタッフ数は歯科医師5名、歯科衛生士10名、歯科技工士3名、歯科助手3名、事務5名の合計26名の大所帯となりました。最近ではなかなか予約が取れないとお叱りを受けることもあり、解決策を日々思案しています。



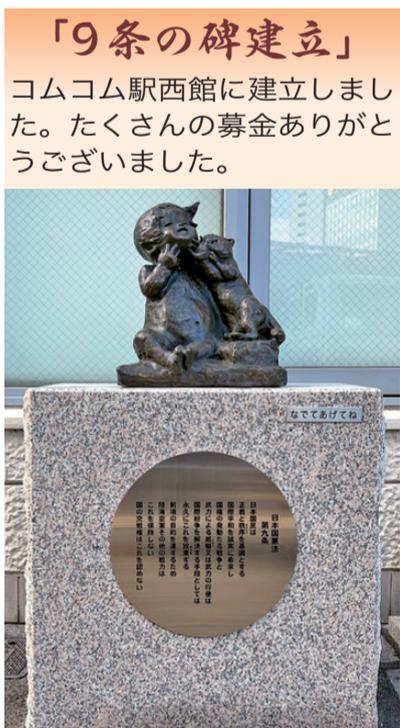
医療生協の 歯科医院とは

開設時より所長として、医療生協の歯科医院とは「常に自問してきました。患者さんに対しては誠実に向き合い、最新の機器や技術のレベルアップを図ることで最善の歯科医療を提供することを考えて取り組んできました。また、院所として常に良い空気感を醸成すること、心をかけてきました。所長一人が独善的ではうまくいきません。『良い空気感』は一人では生みだせませんが、その点コープ倉田歯科はすべてを全員で協力して作り上げてき

た自負があります。問題点があればすぐに職員で共有し解決する、お互いの意見を尊重し言いやすい環境を作る、いつまでもここで働きたいという歯科をめざすという目標を掲げてきましたが、10年間はほぼ同メンバーでやってこれたことで達成できたと感じています。

この「空気感」をコープ倉田歯科の文化(culture)として次の世代に渡していけるように、そして地域に必要とされる歯科であり続けるために、また新たな気持ちで取り組んでいきます。

コープ倉田歯科
所長 吉富達志



「9条の碑建立」

コムコム駅西館に建立しました。たくさんの募金ありがとうございました。

春爛漫の好季節、進学・進級の季節となりました。

春爛漫の好季節、進学・進級の季節となりました。48年前(1978年)のある中学校の入学式、前年より1学級減となっていました。理由は66年が丙午の年で「丙午生まれの女性は気性が荒い」という迷信(道理に合わない言い伝えなどをかたくなに信じること)から「産み控え」が起き、出生数が減少していたからです。当時はこの年に女の子を産んだ母親、生まれた子が辛い思いをしたことも聞いています。迷信が差別に繋がることがありますが、干支にまつわる迷信が差別を招いた事例です。干支は60年で一回りしますので今年(2026年)が丙午の年です。60年前のような差別的な話題を見聞きすることは少なくなり、むしろ「エネルギーに満ちた特別な年」というような前向きな風説もあります。これも迷信と言えるのではないのでしょうか。

現代はインターネットやSNSが普及し便利な反面、偽情報・誤情報が氾濫しており、個人や社会に大きな影響を及ぼしています。偽情報・誤情報を見分ける合理的な判断力、誰かを傷つけたり社会や経済を混乱させたりする可能性に気付く想像力を持つことが求められています。

(F・F)

つらい花粉症 正しい対策で快適に

岡山協立病院 総合診療科

医師 長尾拓海



くないとされています。

治療

治療の中心は薬物療法であり抗ヒスタミン薬が頻用されます。この薬はくしゃみや鼻水・目のかゆみといった花粉症の症状全般に有効で、そのほかステロイド点鼻薬やロイコトリエン受容体拮抗薬が使用されることもあります。

また、花粉の飛散が始まる1〜2週間ほど前から薬を飲み始める「初期療法」により、シーズン中の症状を抑えることができます。

改善

代表的な原因はスギやヒノキですが、その他にもイネ、シラカバ、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどが知られており、それぞれ花粉の飛散時期が異なります。

発症

発症には遺伝的素因に加え、生活環境や花粉への曝露量なども関係しており、都市部では大気汚染物質が花粉と結びついて粘膜を傷つけ、症状を悪化させるケースも少な

善しない重症例では抗IgE抗体療法と呼ばれる新しい治療法が適応となる場合があります。治療選択は徐々に増えています。

注意点

花粉症は完治が難しいとされますが、治療法と生活対策を組み合わせることで、症状を大きく軽減することは可能です。ドラッグストアで購入可能な薬もあるため病院を受診しない方もいると思いますが、市販の点鼻薬の中には血管収縮薬と呼ばれる漫然と使用することで薬剤性鼻炎を引き起こす成分が含まれているものがあり注意が必要です。正しい知識を持ち、早めの対応を心がけることが、快適な春を迎える最良の方法となります。



ちょこっと自己紹介

せいきょう玉野診療所
事務長 戸田一志



3月よりコープ西大寺診療所からせいきょう玉野診療所の事務長となりました戸田です。

就職は1989年8月、つまり岡山中央病院開設の

就職となり。その後岡山協立病院入院医事課、みんなの診療所勤務と医事畑を歩んできました。

趣味はドライブ、最近あまり行けてませんが釣り、城

跡めぐりです。岡山市を離れ新しい職場スタッフ、地域の組合員、患者さんたちとともに頑張りたいと思います。



研修医・医学生コーナー

初期研修修了—それぞれの新しい道へ



2年間を共にした研修医

3月に2024年度臨床研修医4名による研修報告と研修目標の達成状況について確認され、2年間にわたる初期研修が終わりました。

日々の診療や研修を通して多くの経験を積み、今年1月の「地域医療研修・訪問診療研修」報告会では患者さんの生活背景を深く知ることの大切さが語られました。また、地域にも出かけ組合員さんとの交流も経験しました。

初期研修終了後は、北口研修医、呉研修医、長谷川研修医は引き続き当院に残り、井上研修医は新たな環境で後期研修をスタートさせます。医師として成長していく姿に頼もしさを感じるとともに、今後ますますの活躍が期待されます。

岡山協立病院

臨床研修センター

妹尾優花

みんなで作るみんなの事業所

(意見・要望)

職員が身に着けている職員証ですが、氏名欄を見られることに抵抗のある方がいるように、他病院のように名字だけをひらがな表示にするなど検討してください。それと職員証の取付箇所がまちまちなので、できれば統一されるべきではないでしょうか？

↓職員の名札の着用が徹底されていない点につきまして、ご不快な思いをおかけし申し訳ありませんでした。近年は個人情報保護や安全面への配慮から、職員の氏名表示について見直す医療機関も増えております。当院におきましても今回のご指摘を受けて検討を行い、今後は職員名を「ひらがな」と「ローマ字」を併記した表記に変更する準備をすすめています。引き続き安心して受診いただける環境づくりに努めてまいります。

(協立病院 事務長)

※今回掲載している虹の意見については、2026年1月にお寄せいただいたご意見です。



口の健康と栄養

市民公開講座を開催

地域住民の方を対象に、健康について相談できる場として岡山医療生協を身近に感じて頂くことを目的として、市民公開講座を開催しております。5回目となる今回は、2月7日(土)に開催しました。定員100名の会場は満席となり、盛況でした。



安全な栄養補給

内科・板野医師から栄養の大切さを医学的観点から説明するとともに、胃腸の実態、栄養サポートチームによる栄養不良防止の取り組み、調理が生きるための技術であるという点について、実体験を交えながらの講演でした。続いて井上言語聴覚士から、嚥下造影検査の画像とともに加齢や病気によって食べる力が低下すること、誤嚥防止のための運動や姿勢・環境の工夫についての講演でした。また、

実際に体験しながら学べるよう、ガムを使用した咀嚼力チェックやとろみ茶作りを行いました。

体験型のブースでは

栄養補助食品の試食(株式会社明治)、経管栄養の器具・注入のデモンストレーション(オリンパスマーケティング株式会社)、口と薬についての薬剤師相談(イオン薬局イオンスターイル青江店)、5種類の食形態による病院食展示(当院栄養科)、フレイルチェック(健康まちづくりセンター)など、どのブースも賑わっていました。



「楽しんで学べて感謝です」「胃腸に関して誤解がときました」「あいうべ体操します」「明治の試飲で飲んだことのない味も体験できて良かった」という声が多く寄せられ、充実した講座となりました。今後とも地域の方に向けて情報発信を行っていききたいと思います。

参加者からは「体験がいろいろできて良かった」「楽しく学べて感謝です」「胃腸に関して誤解がときました」「あいうべ体操します」「明治の試飲で飲んだことのない味も体験できて良かった」という声が多く寄せられ、充実した講座となりました。

岡山協立病院
地域連携室 三上智子

在宅生活を支える ネットワーク

在宅福祉総合センター倉田は中区南地域を拠点に「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくり」をめざし、取り組みを進めています。コープケアプラン倉田、デイサービスセンターくらた、ヘルパーステーション・レインボーの3事業所が在宅介護サービスを一体的に提供しています。

コープケアプラン倉田

在籍しているケアマネジャーが要支援及び要介護区分が認定された方の自立支援と本

人の意向や希望を実現できるようにケアプランを作成し、各種介護サービスに繋がります。

デイサービスセンターくらた

ケアプランに基づき、利用者さんの課題やニーズに合わせた通所介護サービス(送迎、リハビリ、入浴、昼食、やりがい・生きがい作り等)を提供します。

ヘルパーステーション・レインボー

利用者さんの自宅に訪問し、身体介護サービス(食事や入浴、排泄等)と生活支援

サービス(洗濯や掃除、買い物等)を提供します。

各事業所が日々変化する利用者さんの情報を共有することで、在宅介護を支えています。加えて岡山東中央病院とコープくらた歯科や組合員さんと連携しながら、内科・歯

科・介護・地域で支え合えるネットワークがつくられています。

利用者一人ひとりの生活や想いを大切にし、「生協10の基本ケア」の実践を通して、「尊厳を護る」「自立支援」「在宅生活を支える」介護を提供しています。



毎月第4日曜日の午前中に「フィットネスくらたタウン」を開催しています。組合員はもちろん、地域住民の方にも参加して頂けます。時に班会(梅干しづくり等)や手作りお菓子、野菜販売なども同時開催しています。より地域に開かれ、地域に選ばれる拠点として活動しています。

介護事業部 渡邊佳武

4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 4月16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：4月13日(月)・27日(月) 18時～
林 潤 市議：4月 9日(木)・23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 4月10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」

2026年度

早めがいい日をおさえよう!!

けんしん予約は4月から

オプション検査は組合員価格は1名様から

送迎サービス1名様から

胃カメラも可(協立・東・玉野)

岡山医療生協 月別受診者数

月	受診者数
4月	600
5月	650
6月	1200
7月	1400
8月	900
9月	1100
10月	1500
11月	1450
12月	1400

空いている9月までの受診がおすすめ (岡山市けんしんは6月から)

ご予約はお早めにお問い合わせください
(詳細はお電話でお聞きします)

岡山医療生協健診センター	TEL: 0570-007-845
岡山東中央病院	TEL: 086-277-6887
コープ西大寺診療所	TEL: 086-944-0088
コープみんなの診療所	TEL: 086-278-8522
せいきょう玉野診療所	TEL: 0863-81-1696

4・5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。
(Tel.086-271-7880) ※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	
旭東	旭東	4月7・21日(火)	13時~17時	水影サカシ(参加費1,000円)	コムコム別館	
		毎月第1木曜日	10時	ほかにカク(子どもたちのためのカク)	旭東児童センター	
	三 熱	毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館	
		5月28日(木)	10時	お花見(参加費500円)	東山公園	
	富山	毎月第2火曜日	10時	健康講座「腸活のはなし」	コムコム会館3F	
		毎週月曜日	9時30分	抄山ウォーキング	富山コミュニティセンター	
		毎週水曜日	9時30分	抄山ウォーキング	曹源寺駐車場集合	
		毎週木曜日	13時15分	シニアヨガ(参加費12,000円)	ハッピーズ円山集合	
	中 区	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
財田古都		毎週火曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階	
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター	
平 井		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんホール(倉田産科2階)	
		毎月第4水曜日	10時	サロすまいる(参加費500円)	はみんホール(倉田産科2階)	
操 南		毎月第1水曜日	13時30分	操南ストレッチ教室	はみんホール(倉田産科2階)	
		毎月第4水曜日	13時30分	操南ヨガ(参加費100円)	操南コミュニティハウス	
操 明		毎月第3水曜日	10時	ゆめサロン	はみんホール(倉田産科2階)	
		毎月第3水曜日	9時30分	ほろろづくり	はみんホール(倉田産科2階)	
旭 操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スリッパははれ体操	旭操コミュニティハウス		
	毎月第2月曜日	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4木曜日	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		
	毎月第4金曜日	10時	ほろろづくり・手芸	山崎東集会所		
南 区	毎月第4水曜日	10時	みんなのサロン	みんなの診療所2階		
	4月8・22日(水)	14時~17時	フィットネスコム(軽運動40分 野暮立15分)	コムコム会館2階 ※要予約		
妹尾	毎月第1・3水曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス		
	毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館		
芳 田	毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス		
	毎月2回開催 ※開催日はお問い合わせください		レクリエーションの会(カク/健康マージャン/文化の会(5/5の会 ※祝日とお茶会) 映画を語る会 話劇のつどい(スモ教室/ほっとサロン)	たまりばさなえ		
福 浜	4月22日(水)	13時	健康講座「生活習慣病予防」	岡山西ふれあいセンター		
	毎月第1・3水曜日	13時30分	心と体をとのえる、ゆつゆつヨガ(有料)	芳田コミュニティハウス		
上 道	毎月第1月曜日	10時30分	生楽で楽しむたこ&カラオケ	芳田コミュニティハウス		
	毎月第2土曜日	13時	生楽で楽しむたこ&カラオケ	芳田コミュニティハウス		
平 島	4月15日(水)	13時30分	ベガリッチ体験教室	芳田コミュニティハウス		
	4月19日(日)	10時~12時	なごやスベ〜ふら〜い「みんなの料理教室」	南区福浜公民館		
平 島	4月20日(月)	10時~12時	おそろ健康チェック(血圧・血糖・体重)	南区福浜公民館		
	毎月第2日曜日	9時~12時	フィットネス後のおぼろろづくり	南区福浜公民館		
東 区	毎月第2日曜日	9時~11時40分	フィットネス(機器を使った運動)	南区福浜公民館		
	毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネス(機器を使った運動)	南区福浜公民館		
上 道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス		
	毎月第3水曜日	10時	上道サロン	平島コミュニティハウス		
瀬 戸	4月29日(水祝)	10時	平島コミュニティ健康祭り	平島コミュニティハウス		
	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭丘コミュニティセンター		
瀬 戸	毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	あゆもどき(たまりば)		
	毎月第1水曜日	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	あゆもどき(たまりば)		
瀬 戸	毎月第4土曜日	13時30分	健康講座	あゆもどき(たまりば)		
	5月13日(水)	10時	瀬戸支部青空健康チェック	ハロース瀬戸店		
可 知	毎月第3水曜日	10時	ウォーキング	お問い合わせください		
	4月24日(金)	10時	ホウ酸団子作り	お問い合わせください		
北 区	4月27日(月)	10時30分	ホウ酸団子作り	山南公民館大宮分館		
	第1・2・3・5月曜日	13時	健康体操	益野公民館		
北 区	毎月第2土曜日	10時	虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)		
	毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館		
西 区	第1木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム西館		
	第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム西館		
つ だ か	第3火曜日	10時	はつびい倶楽部	随時お問い合わせください		
	毎月第1火曜日	10時	サロンマスコット(運動&健康&体操)	マスコット(たまりば)		
み つ	毎月第2月曜日・第4水曜日	10時	健康マージャン	御津公民館		
	毎月第1木曜日・第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり	御津公民館		
赤 磐 市	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館		
	毎月第4火曜日	9時30分	クラウンドゴルフ教室	御津公民館		
山 陽 市	毎月第4木曜日	13時30分	ぐるっと筋トレ	御津老人福祉センター		
	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)		
瀬 戸 市	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまりば開閉	たまりば生窓(たまりば)		
	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館		
玉 野 市	毎週水曜日	13時	サロンつばやき	玉原大池集会所		
	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター		
常 山 市	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	深山公園「道の駅」2階		
	毎月第2土曜日	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階		

理事会だより

2月度定例理事会が、2月28日に開かれました。

議決事項

- 協立病院 内視鏡VPP契約の更新
- 第81回通常総代会(役員選任補充)に関する件
- 医療・介護分野における賃上げ・物価上昇に対する支援事業対応
- 公印取り扱い規則の改定

報告事項

- 2026年1月度の経営
事業収益：7億1,145万円
事業費用：6億9,508万円
経常利益：2,690万円の黒字

協議事項

- 2025年度振り返りと2026年度方針(第1次案)について
- 組合員参加の改革委員会答申を受けての対応について

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

♥4月18日(土)
♥5月16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
Tel.086-271-7880
(平日9:00~17:00)

*藤田支部(3月6日)

「在宅ケアセンター」構想について、事業所から離れた藤田支部も含めてカバーできる体制も見据えているかとの質問がありました。また、リニューアル構想については、「厚労省2040地域包括ケアシステム構想にも沿った構想であることが理解できた」との感想や、「患者さんの社会的背景や経済的背景に対応したチーム医療は、今後も期待している。どのような多職種カンファレンスをしているのか、どのようなフォーマット(シート)で情報を共有しているのか、機会があれば教えてほしい」との声もありました。



*上道支部(3月5日)

参加者からは、後期高齢者健康保険料引き上げが診療控えにつながる恐れがあるにも関わらず、保険料の引き上げを阻止する動きが方針に盛り込まれていないことや、地域活動も高齢化が進み、次世代への取り組みをどう行っていくかなど、進む高齢化を危惧する意見や質問がありました。また班数の増加が伸び悩んでいるが具体的な提案がない、リニューアルの進捗状況や現況が伝わってこないなど、進んでいない活動について不安の声も聞かれました。

その一方で、家族が協立病院へ入院した際に看護や介護を献身的にしてくださいと、入院時の差額ベッド代が無料で大変助かったと感謝の言葉もありました。



つながりと安心で広がる健康の輪 ~地域と共に未来をつくる~

わたしたちがつくる総代会方針

*吉備陵南支部(3月2日)

支部総代会では、富家常任理事(岡山協立病院事務長)が説明に入る前に、高橋理事長が作成した「空爆反対」ポスターが紹介されました。「岡山医療生協の事業所は、医療や介護に携わり、いのちと日々向き合っています。奪ってもよい命はありません」と、理事長の思いが届けられました。

説明後の質問・感想では、参加者8人から「MRI更新はよかったけれど、結果返しをもう少し早くしてほしい」「なんでも相談はどうすれば利用できる?」「何度も総会で出席しているけど、ようやく総代の役割がわかったような気がする」など出されました。最後に、研修医と専攻医の紹介があり、医療体制の充実と医療の質を向上させる取り組みが進んでいることが報告されました。



*操南・操明支部(3月6日)

参加者から「東中央病院のリニューアル」の件や「あったか食堂・てご心ねっと」、「総代選挙規約の改定」などの質問がおこなわれ、活発な意見交換が交わされました。

また「健康マージャン」の講師の確保や「医療生協はもっとお知らせなどの広報活動を広めてほしい」などの要求も数多くあげられ、予定していた時間をオーバーするほどの白熱ぶりでした。「この要求を議案に生かしてもらい、2026年度も前向きな活動をしていきたい」との参加者からの言葉で締められました。



*芥子山支部(3月3日)

議案討議では、切実な意見が交わされました。「介護保険料が上がる一方で、事業所が減っているのはおかしい。誰もが正當に介護を受けられる社会をめざし、もっと運動を強めるべきだ」という力強い意見や、「大腸内視鏡検査の際は担当医を検査の時に知りたい」といった受診への要望も出されました。

一方で、「看護師さんが明るく接してくれて嬉しかった」と、現場への感謝の声も届いています。また、議案書の「生協10の基本ケア」や「受診の7つのポイント」がまだ十分に浸透していない現状も浮き彫りになりました。



*岡南支部(3月5日)

栗林常務理事から、在宅ケアセンター(仮称)の準備や内視鏡センターの体制強化、「生協10の基本ケア」の実践など、2025年度の活動報告がされました。また、2026年度は医療・介護・福祉の連携を一層強化し、切れ目のない地域包括ケアと安心の提供体制を確立するために、2040年に向けて法人リニューアルをすすめていくことが提案されました。

「大きな声とカラーの資料でわかりやすかった」という感想が多く出され、「介護事業部が黒字になったのはなぜ?」「班会開催が少なくなっている問題点の分析が弱いのでは」などの質問が出されました。支部では、「生協10の基本ケア」や「覚えておきたい受診の7つのポイント」なども深めていきたいとの声が上がりました。



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。

内容	日にち	時間	参加費(税込)	場所
目指せ美姿勢★	4月13日(月) 27日(月)	14:00~15:00	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)
若さを保つ筋トレ★	4月4日(土) 4月18日(土)	10:00~11:00 15:00~16:00	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)
バランスボール運動教室(キッズ) 保険付き 一人で歩ける子~小学生	4月18日(土)	10:00~11:00	子どものみ1,000円(大人1人参加:1,500円) 幼児1人参加:500円 ※予約費:2,000円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
バランスボール運動教室(大人) 保険付き★	4月18日(土)	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)	4月9日(木) 24日(月)	10:00~12:00	組合員:500円 一般:600円	コムコム別館(中区赤坂本町11-40)
ねんねの相談会&子育て座談会	4月20日(金)	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	4月1日(水) 9日(木) 15日(水) 24日(金)	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もう)	4月14日(火) 28日(火)	13:00~15:00	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)
ゆるっと筋トレ	4月21日(火) 4月8日(火) 14日(火) 30日(木)	10:30~11:30 13:30~14:30	組合員:500円 一般:600円	ハッシュタグプランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
若さを保つ筋トレ★	4月8日(水) 30日(木)	14:45~15:45	組合員:1,000円 一般:1,500円	ハッシュタグプランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
目指せ美姿勢★	4月7日(火) 21日(火)	14:30~15:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
はじめてのピラティス	4月10日(金) 4月24日(金)	10:30~11:30	組合員:500円 一般:600円	ひらた旭川荘(北区平田407)
健康マージャン	4月14日(火) 28日(火)	10:00~12:00	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)
	4月7日(火) 21日(火)	14:00~16:00	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)

ご予約・お問い合わせ先: 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

WHO世界保健機構 世界禁煙デー

2026テーマ
魅力の正体を暴く
ニコチンとたばこ依存症への対策

★日時: 5月27日(水) 10:00~11:30
★場所: イオンスタイル岡山青江店
★内容: 骨評価・血圧・慢性呼吸疾患チェック
★料金: 無料
※内容が変更になる場合があります。

毎年岡山医療生協では世界禁煙デーにあわせて健康チェックを実施しています。ぜひお立ち寄りください。

お問い合わせ先:
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880



2026年度 参加と協同の医療・介護を考えるつどい

患者と職員が尊重し合う「いのちの章典」の実践をすすめています

日時: 5月20日(水) 14時~16時
会場: コムコム会館3F

【内容】

- 「私たちがからできる地域協働」
講師: 阪神医療生活協同組合 地域活動サポートセンター 塩見有生氏
- 外来療養サポートチームの取り組み報告
岡山医療生協 看護部

【お問い合わせ先】 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880

ボランティア交流会

ボランティア活動に関わる方、関心のある方、どなたでもご参加ください

日時: 5月30日(土) 10時~12時
会場: コムコム会館3F

内容: 報告 ボランティアをやった瞬間
*ボランティア学校を卒業して、結成した「カフェ・カレー」の取り組み 西支部
*いろいろなサロンがあって楽しい、「ゆめサロン」の取り組み 操明支部

紹介 役立つ情報の共有
*介護予防活動 あっけれん水部体操の効果 岡山市ふれあい介護予防センター

参加費: 200円(弁当あり)
【お問い合わせ先】 健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880



岡山県自然保護推進員
ヒロトモの
「こんちゅう」と 第13回
「かんきょう」
文・写真/和田博知

沖縄の離島で撮ったアカホシカメムシは、主に沖縄諸島や八重山諸島に分布しています。特徴的な背中が、相撲の力士の顔に見えませんか？おもしろいですよね。フヨウやオクラなど、アオイ科の植物が大好きです。

アカホシカメムシは研究者の間で、近年の温暖化やアオイ科の植物が国内で広く栽培されていることにより、生息域が北上する可能性が指摘されています。特に冬が比較的温暖な瀬戸内地域では、将来的に住みつく可能性があります。



平和を現場から 学び考える大切さ

岡山医療生協では2025年度に「戦後・被爆80年実行委員会」を立ち上げ、平和行進、平和のつどい夏、原水禁大会、黒い雨フィールドワーク、広島平和学習、平和のつどい冬などを企画しました。特に若い世代の職員を中心に呼びかけることで延べ360人が参加しました。



毎年恒例の「社保
平和環境報告会」
(2月18日)では、
改めて平和の大切さ
について学び、1年
を振り返ることがで
きました。

**2025年度
社保平和環境報告会**
黒い雨フィールドワー
クに参加して
黒い雨とは原爆直後に広

島・長崎で降った雨のことで
す。雨をあびて放射線物質が
体内に取り込まれたことによ
る「内部被曝」が起きました。
被爆者認定の線引きが、ひと
つの小さな川に沿って決めら
れたことが現地に行くときよ
く分かり「おかしい！」と強く
感じたという報告でした。

**第56次辺野古支援・
連帯行動に参加して**

沖縄県は日本国土のわずか
0・6%という土地面積であ
りながら、その中に米軍専用
施設の約70%が集中してい
る事実があります。そして、騒
音や度重なる事故、PFAS
問題までも抱えています。
物価高で生活が苦しくなっ
ている中、年々増加し続け
ている防衛費に違和感がある
という報告でした。

**3・1ビキニデーに
参加して**
1654年3月1日にアメ
リカが太平洋のビキニ環礁で
行った水爆実験に由来するビ
キニデー(核兵器廃絶を訴え
る記念日)への参加感想を紹
介します。

ビキニデーの参加行程は、
基調報告・草の根の運動交
流・分科会、久保山愛吉氏の
募参行進・募前祭、ビキニデ
ー集会という流れでした。高
校生から多くの発言があった
ことや、絶え間ない草の根の
取り組みがあったことが印象



りました。被災の重みを知る
同年代の言葉として、わが家
の高校生の娘とも話をしまし
た。教科書に載っていること
としてではなく、現在に繋が
っている出来事として捉える
ことが大切だと伝えました。

理事 藤井 晶子

未来に向けて

社保平和環境委員会では、
今年も平和バスツアーを企画
しています。組合員さんそし
て平和のバトンを受け継ぐ職
員が1人でも増えるよう、
様々な企画を検討していきま
す。戦争をしないという理念
を社会の中に残し続けること
は、戦争を風化させない象徴
であり、平和について考え統
けるための拠りどころになる
のではないかと思います。

社保平和環境委員会
安積知礼・井上幸治

的でした。出来事を過去の歴
史として捉えるのではなく、
自分事として考え、次世代へ
継承しようとする姿勢が強く
伝わってくるものでした。
核の問題は倫理感や政治問
題であると同時に、公衆衛生
や災害医療の課題でもありま
す。私たち医療従事者が自分
事として捉えるためには、放
射線による急性障害だけでは
なく、慢性疾患の悪化などの
健康被害、長期的な生活環境
の変化や差別といった社会的
影響も含め、医学的視点から
考えていくことも大切だと感
じました。

岡山協立病院
リハビリテーション部
桃谷 雅彦

ヒロシマ、ナガサキだけで
なく、原水爆の悲劇がこんな
にもあったのだと初めて知る
ことが多かったです。

高校生による
「愛吉すずのばら」
の朗読と報告もあ



健康を保つ食事シリーズ No.255 (健診センター コムコムクッキング)

トマトとえのきの味噌汁

(材料2人分)

- トマト……………1/2個 (60g)
- えのき……………10g
- かいわれ……………4g
- 味噌……………小さじ2
- だし汁……………300ml
- (かつお節……………3g
- 昆布……………3g
- (はさみで切り込みを入れる)

〈作り方〉

- ①鍋に水と昆布を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②①の鍋にかつお節を加え、沸騰したら火を止め、上澄みをこしてだし汁を作る。
- ③トマトはさいの目に切り、えのきは石づきを取って半分に切る。かいわれは根元を切り落としておく。
- ④②の鍋にトマト、えのきを入れて、2～3分煮る。
- ⑤火を止めて味噌を溶き入れ、かいわれも加えて再び火にかけ、1分ほど煮立たせる。

[1人分19kcal 食塩相当量0.7g]

栄養ポイント

- トマトは、昆布と同じ旨み成分の「グルタミン酸」を含んでいるので、味噌を減らしてもおいしく食べることができます。
- えのきやかいわれは、少量でも食物繊維を摂ることができます。



「正しい歩き方でウォーキング」の記事は、歩き方のポイントがよく分かり良かったです。明日からは、ちよっとカッコよく歩けるような気がしています。呼吸は1・2・3・4で吸う、5・6・7・8で吐く。早歩きでないと対応できない？ まずは実践ですね！ 最近は朝寒くてなかなか散歩の気分にならなかつ



岡山市中区 T・S

たのですが、目標ができたのでやってみます。
岡山市中区 山本和美



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

応募はこちらから



岡山市東区 瓶井桂子

「虹のなかま」の意見・感想等楽しみに読んでいます。従兄弟たちになかなか会えませんが、紙面の上で懐かしく見させて頂いています。
玉野市 山本智子

がんで約2年間入退院が続き、テレビを観て過ごすことが大半の日々です。「頭の体操も大切よ」という娘からの助言でクロスワードを始めました。「ザ・クロスワード」は今回で2回目の挑戦。これからも頑張つて続けようと思えます。毎月『健康と生活』が届くのを楽しみにしています。
岡山市中区 河野廣道

「健康を保つ食事シリーズ」を毎回実践しています。美味しく頂きながら、レパートリーも増えて感謝しています。栄養ポイントも分かりやすいです。「ザ・クロスワード」は、お風呂の中でしています。スムーズにできた時は、よく眠れます。
岡山市東区 藤 恵子

「健康と生活」が届くと一目散に読んでいます。私にとって大切な内容が盛り沢山で、とても有り難い情報提供に感謝しています。お陰で心身共に豊かに潤った日々を過ごせています。
岡山市南区 裕子りん

「健康を保つ食事シリーズ」のレシピは、どのメニューも好評で、わが家の食卓が賑やかに囲めています。
岡山市南区 裕子りん

私の健康法

還暦目前。車中泊しながら旅をしています。
岡山市南区 川上典子

体型が気になる今日この頃、炭水化物、脂肪を控え、運動をしようと思います。「正しい歩き方でウォーキング」とても役に立ちました。深呼吸も健康維持に大切ですね。
岡山市東区 ゆうこ



岡山市東区 M

褥瘡ケアについての私の経験です。40年前、父がパーキンソン病から寝たきりになり入院していた。病院に見舞いに行き背中をさすっていたら、グサッ！と肉が崩れて、

ココのカギ

- 1 水戸黄門の…の御紋
- 4 大河ドラマ…兄弟!
- 7 度量が大きいこと
- 9 十二支の2番目
- 10 対義語は塩基
- 11 食器をふく布
- 12 Fで表す温度
- 14 本を読むこと
- 16 見物して回ること
- 18 気が合う仲間、ナニが合う?
- 20 酒井法子主演ドラマ「星の…」
- 21 春の七草の一つ
- 23 ドストエフスキーの小説「…と罰」
- 24 市場の番人、公認…
- 26 木の年齢がわかります
- 27 …物とは落とし物

ザ・クロスワード 出題 ● モロスミ勝

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

【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？

- タテのカギ
- 1 サハラ砂漠がある大陸
 - 2 春の足…: 沙汰
 - 3 やせがえる 負けるな: これにあり
 - 4 鬼のパンツは…の皮
 - 5 昔は江戸と言いました
 - 6 切手の穴は…: 目
 - 8 ギリシャ神話の地上最初の女性…: の箱
 - 11 …: 鳥はフェニックス
 - 13 …: あかつきを覚えず
 - 15 肉をいぶした保存食品
 - 17 幼虫に羽が生えること
 - 19 空室はありません
 - 20 油揚げ入りの…: そば
 - 22 対義語は文系
 - 24 フルーツは…: 楽器
 - 25 …: の上にも三年

【応募方法】 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-1-20、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。ただ、場合によっては、ご了承ください。アプリで右上の二次元コードを読み取ると、メールで送信できます。締め切りは4月末日(消印有効)



岡山市東区 幸

にしてみました。班の方からウロペーパー(尿の塩分チェック)を教えて頂き、自分の目安が分かり、安心感も増えました。声をかけて頂き、人との会話が大切と感謝しております。
赤磐市 中尾美枝子

短歌・俳句・川柳

読みかけの本閉じ愛する春の月
老いてなほ心ときめく四方の春
岡山市東区 羽村智子

この年でスマホデビュー 四苦八苦
岡山市中区 福本 豊

ヒートショックは危険と知ってはいても、なかなか予防はできていません。「声かけ」「見守り」を習慣にしていきたいと思えます。
岡山市東区 渡辺和美

朝、今日することを書いた。夜、やったことを確認した。書いたことしかしていない。人は、自分で考えたことしかできないんだ。総理大臣になると書いたらなるかな?
岡山市東区 守安孝一

食事、特に塩分について気
岡山市東区 守安孝一

4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

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
TEL 086-272-2121

受付時間 午前 8:30～11:00(予約外)
午後 予約制
夜間 16:30～18:30(予約外)

岡山東中央病院

〒703-8265 岡山市中区倉田677-1
TEL 086-276-3711

受付時間 午前 7:30～12:00
午後 13:30～14:30(予約外)
夜間 16:30～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科 ●慢性の病気のの方は予約制です。 ●予約外の方は初診担当医師が診察します。	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
	午前 予約制	板野 横濱 担当医(備)	杉村 南 若槻 浪尾(減) (7・14・28日)	橋本 井本 何	杉村 本野 板野 (2・16・23・30日)	浪尾(減) 板野 佐藤(知) 担当医 高橋 (3・10・24日)	担当医 (4・11・25日)
	午後 予約制	呉 高橋 (6・13・20日)	角塩 光 桜井 浪尾(減) (14・00～16・00 7・14・28日)	北橋 本富 (13・30～16・00 8・15・22日)	桜井 井南 (14・00～16・00)	高橋 (3・10・24日) 浪尾(減) (14・00～16・00 10・24日)	
	夜間			橋本 杉村 担当医 (8日) 角南 (8・22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	長谷川	日野 守屋 (8・15・22日)	佐藤 植木 禁煙外来 (14・00～16・00 15・00～15・30)	藤井 清水 一瀬	
脳神経内科 予約制	午前						
	午後 14:00～16:00	大野			大野		
外科	午前	鳴坂	浪尾(博)	馬淵 森 (1・8・15日)	今井 伊藤(忠) (2・9・16・23日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (11日)
	午後						
皮膚科	午前	木村(摩) 井形	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩) (3・17・24日)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	古谷		古谷 担当医		古谷 (3・17・24日)	
脳神経外科 予約制	午前		近間 (7・21日)				
	午後 13:00～17:00			担当医 (1・15日)			
疼痛治療科 ペインクリニック 緩和ケア 「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。	午後 13:00～15:00	武田			武田		
	午前 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
	午後 14:00～16:00		福田(展)			福田(展)	
小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086-271-7830	午前	山崎	山崎	山崎	川口 植木	川口	担当医 (4・18日) 川口 (11・25日)
	午後 15:30～16:30	山崎	山崎			川口	
婦人科	午前	平井	浅野	平井	平井	平井 (4・18日)	平井 (18日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (18日)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮 (9・23日)		
眼科	午前	担当医	担当医	担当医	担当医 (2・9・16・23日)	担当医	
耳鼻咽喉科 予約制	午前					担当医	担当医
	午後 13:00～15:00		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		14日 呼吸器ケア外来 島田			17日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午後 13:30～16:00	6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 齋藤	伊藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤 (4・18日)
	午後 13:30～16:00	齋藤 伊藤	伊藤 齋藤		伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤 (4・11・18日)
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 齋藤	

		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 (4・18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

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33
TEL 086-944-0088

受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
午後 予約制
夜間 16:30～18:30(予約外)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神 (1・8・15日)	宇佐神 (2・16・23・30日) 浪尾(減) (2・9・23・30日)	吉崎 宇佐神	宇佐神 (4・18日) 光野 (11・25日)
	午後				浪尾(減) (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 (1・8・15日)		
訪問診療		○	○	○	○	○	○

コープみんなの診療所

〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4
TEL 086-278-8522

受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
午後 13:30～14:30(予約外)
夜間 16:30～18:30(予約外)

		月	火	水	木	金	土
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 (11・25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

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
TEL 0863-81-1696

受付時間 午前 8:00～12:30
午後 14:40～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～12:30	谷口	谷口	谷口	新井	谷口	杉村 (4・18日) 新井 (11・25日)
	午後 15:00～19:00	谷口 (6・20・27日) 担当医 (13日)	谷口 (15:00～17:00)	谷口		谷口	
	訪問診療					第2・4	○

コープ倉田歯科

〒703-8265 岡山市中区倉田680-1
TEL 086-237-8888

受付時間 午前 9:00～11:30 (初診受付は11:00まで)
午後 13:30～16:00 (初診受付は15:30まで)

		月	火	水	木	金	土
歯科 予約制	午前 9:00～12:30	吉濱	坂口 中田	齋藤 中田	坂口	坂口 中田	坂口 (4・11・18日) 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱	坂口 中田		坂口	坂口 中田	坂口 (4・11・18日) 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。