

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 7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 58,414人
●出資金17億9,846万円
●1人平均出資金 30,788円
(2026年6月22日現在)



賛成多数ですべての議案が可決

つながりで広がる 安心と健康の輪 地域とともに平和で共生の未来を

6月22日、岡山コンベンションセンターにて「第81回通常総代会」が開催されました。総代定数が301名のうち、書面議決を含む293名が参加し、すべての議案が可決されました。

安全・安心はどこへ

食料品や光熱費など、暮らしに欠かせないものの価格が上がり続けるなか、家計への負担は年々大きくなっていきます。将来への不安を感じる人も少なくありません。温暖化の影響で豪雨や猛暑などの自然災害も頻発しています。一方で、世界では戦争や紛争が続き、平和で安心して暮らせる毎日が決して当たり前ではないことを、私たちは日々実感しています。

大切にしたいもの

こうした社会の変化は、健康や医療にも大きな影響を与えています。経済的な理由から受診をためらう人、地域とのつながりが薄れ孤立を感じる人、介護や子育てに悩みを抱える人も増えています。医療や介護の現場では、人材不足や厳しい経営環境が続き、地域医療を支えることの難しさも増えています。しかし、こんな時代だからこそ大切にしたいものがあります。それは、人と人とのつながりです。

健康に暮らすために

医療生活協同組合は、病気を治すための組織ではありません。健康づくりや介護、福祉活動を通して、一人ひとりの暮らしに寄り添い、誰もが安心して住み続けられる地域をつくることをめざしています。困ったときに相談できる人がいること、気軽に集まれる場所があること、地域で支え合える関係があること、それらは健康に暮らすための大切な力です。

第81回通常総代会 アピール

想像してください。ニュースで流れるあの戦火に焼かれている街が、私たちの暮らすこの岡山だったら。血を流し、命を奪われているのは、「数」ではなく、名前があり、家族があり、未来への夢や希望を抱いて生きていた、一人ひとりの人間です。私たち岡山医療生協は、地域のいのちに、24時間365日向き合い続けてきました。その現場で、私たちは身をもって知っています。いのちは、かけがえないものということ。一国だけの平和も、一人だけの幸せも存在しません。誰かの犠牲の上に成り立つ平和は、決して本物ではないのです。だからこそ、私たちははっきりと宣言します。今すぐ、戦いを終わらせる選択をしましょう。いのちを守るために、二度と戦わないと誓った「憲法9条」を守り抜きましょう。医療生協は、いのちを慈しみ合う「協同の力」です。誰も犠牲にしない社会を、ここ岡山から、私たち自身の手でつくっていきましょう。

支え合う力で 乗り越えよう

今年度も、多世代が参加できる健康づくりや居場所づくりを進めるとともに、医療・介護・福祉の連携をさらに深めていきます。また、在宅医療の充実や人材育成、デジタル技術の推進にも取り組み、地域のみなさんの期待に応えられる組織づくりを進めていきます。

不安が大きい時代だからこそ、支え合う力が必ずあります。一人では難しいことも、地域のみなさんと手をとり合えば乗り越えることができます。



思いを込めて提案

健診の予約は7・8月が
おすすめです。(2面参照)

今年も総代会の季節がやってきた。この季節は、岡山空襲を振り返る時期でもあるが、今、世界は、ロシアによるウクライナ侵略戦争、アメリカによるイラン戦争など国連の「安保理常任理事国」が引き起こした戦争で混乱している。日米首脳会談で日本側は、アメリカ・トランプ政権に「憲法9条の制約があるため、戦時下の自衛隊派遣はできない」と述べたとされているが、高市政権は、この憲法9条を改悪しようとしている。これは日本が、アメリカがおこなう戦争に加担していくことにつながるものだと思う。憲法9条は、「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。」と規定している。これは広島、長崎の原爆被害を経験した日本が、国際社会に向けて発信している平和を希求するメッセージであり、世界平和を実現する道筋である。ロシアによるウクライナ侵略戦争、アメリカによるイラン戦争で多くの人が被害にあい、苦しんでいる。その現実には真摯に向き合い平和憲法を守れる声をあげたい。幸いに若い世代で様々な行動が行われているという報道に接してうれしく思う今日このごろである。

(M・I)

早期発見でリスクを回避へ

無症候性脳梗塞

岡山協立病院 脳神経内科
医師 大野 学



治療

大多数の無症候性脳梗塞は偶然見つかる陳旧性脳梗塞であり、入院はせず、頭部MRI検査で見つかった段階で外来通院にて再発予防の治療を行うこととなります。

再発予防にあつては脳梗塞の原因となる疾患を検索し、内服治療を開始することになります。

具体的には高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病と、心房細動という不整脈の検査を行いその治療にあたります。

無症候性脳梗塞とは

無症候性脳梗塞は脳梗塞の症状がないのに偶然見つかる脳梗塞のことです。

60歳代の方には4人に1人、70歳代の方には3人に1人、80歳代の方には2人に1人見つかるとも言われています。年齢とともに頻度は上昇します。

症状のある脳梗塞が日本では毎日3分以内に1人発症されると言われています。

無症候性脳梗塞の頻度はそれよりも遙かに高い頻度で見つかるありふれた疾患です。

MRIで確認

無症候性脳梗塞は高齢化に従って高い頻度で発生しますが頭部MRI検査を受けないと見つかることは困難で

す。頭部CT検査では無症候性脳梗塞の一部しか見つけることができません。

高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病と心房細動のある方は一度頭部MRI検査を受けてみてはいかがでしょうか。担当医とご相談ください。

また協立病院で行っている健診に頭部MRI検査を追加して無症候性脳梗塞を検索することもできます。健診センターとご相談ください。

最新MRI導入1周年記念キャンペーン
2026年6月1日～8月31日

頭部MRI 組合員価格
15,000円 (税込)
(通常価格 一般 22,000円)

後日の結果説明無料 (希望者のみ)

こんな方にオススメです!

- 脳の状態が気になる
- 家族で脳疾患にかかった方がいる
- 高血圧、糖尿病、肥満の方
- 飲酒、喫煙がある方 など

脳梗塞、脳腫瘍、脳動脈瘤など、脳血管疾患のリスクを早期発見することができます。
この機会に体験してみませんか?



8月 健診受診ありがとうプレゼント

健診はもうお済みですか?
7・8月は比較的予約が取りやすく、健診受診におすすめの時期です。特に8月に健診を受診された方へ、感謝の気持ちを込めて「ひんやり爽快シート」をプレゼント!

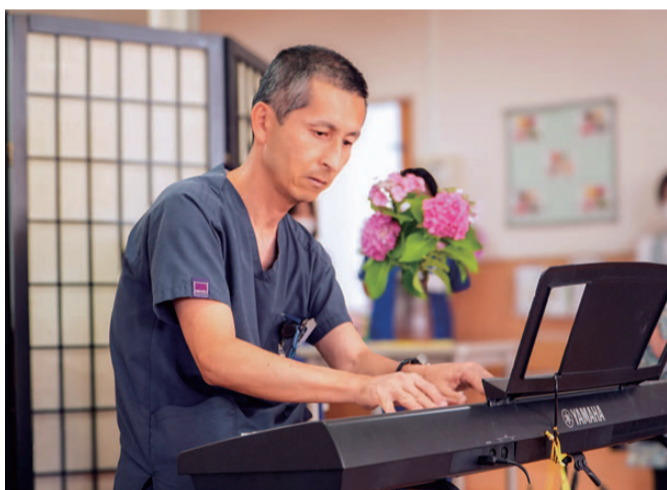
※数量限定のため、なくなり次第終了となります。

健診でご自身の健康状態を確認し、安心して毎日を過ごしましょう。

ネット予約はこちらの2次元コードから→

ご予約は 岡山協立病院 健診センター TEL 0570-007-845





「月の光 (ドビュッシー)」を奏で一瀬医師

研修医・医学生コーナー 81

緩和ケア病棟に響く優しい音色

6月12日に緩和ケア病棟で、一瀬医師による電子ピアノ演奏会が開かれました。当日は患者さんや病棟のスタッフ、多職種職員も参加し、一瀬医師が奏でる優しい音色に耳を傾けました。電子ピアノの音色は、病棟に響き渡り、参加者は思い思いに音楽を楽しみました。演奏が始まると、病棟はいつもと少し違った温かな雰囲気になりました。静かに聴き入る方や、音楽に合わせてリズムを取る方の姿も見られ、会場では「心が和んだ」「楽しい時間を過ごせた」といった感想も聞かれました。音楽を通して患者さんや職員が同じ時間を共有し、交流を深めることができました。また、今回の演奏会は、病棟に優しい音色と笑顔あふれる、心温まるひとときとなりました。

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

● 食事のバリエーションがもう少しあればよかった。朝食はたまにパンが良かった。助けていただいたという大きな感謝をもって退院できると感じました。

● いろいろありがとうございました。想像以上の治療結果に満足です。また治療が必要な時は、協立病院にお世話になりたいです。

● はじめの頃は病室に行くまでが迷うことが多かった。すれ違う時、スタッフの方とか皆さんよく挨拶をされて感じ良かった。

● 看護師さんが明るくて、「ありがとう」や「助かる」と言っているのが良かったです。

● 食事の味がうすいのと、温かい物が冷めていたのでちょっと残念でした。

岡山協立病院
退院支援アンケートより

※今回掲載している退院支援アンケートは、2026年5月にお寄せいただいたご意見です。





塩見有生氏

第31回「参加と協同の医療・介護を考えるつどい」が5月20日に開催され、コムコムホールをはじめリモートを含む

誰もが安心して暮らせる地域へ！

「参加と協同の医療・介護を考えるつどい」開催

5会場で111人が参加しました。この「つどい」は1992年から始まり、職員と組合員が共に学びあう場となっています。

共に支え合う「協同と協働」

塩見有生氏（阪神医療生活協同組合）を講師に迎え、「私たちがだからできる協同と協働」をテーマに、変化

腰椎圧迫骨折は、高齢者に多くみられる骨折で、骨粗し

よう症により骨がもろくなること、尻もちや重い物を持つなどの軽い動作でも発症することがあります。骨折後は痛みや活動量の低下により背中が丸くなる円背が進行しやすく、日常生活に支障をきたすことがあります。そのため、姿勢を支える筋肉の機能維持が重要です。なかでも大腰筋は骨盤を安定させ、腰椎の自然な前弯を保つ役割を担っています。本運動は、大腰筋の活動を促しながら骨盤を立てた姿勢で実施し、姿勢改善と

おうちでできるゆる筋トレ

②大腰筋のトレーニング

腰部への負担軽減を目的としています。そこで、自宅でも安全に取り組める大腰筋のトレーニングをご紹介します。

座ってできる足上げ運動

運動は可能なかぎり、まっすぐ綺麗な姿勢を意識して行うことが望ましいです。足は3秒かけてゆっくりと上げて、3秒かけてゆっくりと下ろします。1日10回3セット程度を目安に、継続して運動することがオススメです。

岡山協立病院
リハビリテーション部
理学療法士 草地海翔

① 屈曲（足を上げる）

足をゆっくり上げる（3秒かけて）

背筋を伸ばし、まっすぐな姿勢を意識する

② 伸展（足を下ろす）

足をゆっくり下ろす（3秒かけて）

背筋を伸ばし、まっすぐな姿勢を意識する

**1日10回
3セット程度**

ポイント

- 背筋を伸ばし、骨盤を立てる
- 上体が後ろに反らないようにする
- 呼吸を止めずに行う

注意点

- 痛みがある場合は無理をせず、できる範囲で行いましょう。
- 動作中に腰や背中が丸まらないように注意しましょう。
- バランスが不安な方は、椅子の横や壁に手を添えて行いましょう。

主に使う筋肉
腸腰筋（大腰筋・小腰筋）

多職種が連携して患者に寄り添う「外来療養サポートチーム」の取り組みや、「覚えておきたい受診の7つのポイント」が紹介されました。具体的な事例を交えた内容に、

実践を重ねてまちへへへへ

「医療や介護を取り巻く環境がますます厳しくなる中で、一人ひとりの声に耳を傾け、共に支え合う『協同と協働』の姿勢が大切」との話し、参加者は共感しました。

今回の「つどい」は、手を取り合い、顔の見える関係を築いていくことの大切さを改めて実感する貴重な機会となりました。学んだことを活かし、誰もが住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし続けられるまちづくりをめざしていきたいと思います。

「つどい」の学びを地域に

参加者からは「困った時に相談できる存在が身近にいると分かり安心した」「受診の仕方を振り返る良いきっかけになった」との声が上がりました。

7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	7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：7月13日(月)・27日(月) 18時～ 林 潤 市議：7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	7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	

クーリングシェルター

クーリングシェルターとは
岡山市では、危険な暑さから避難できる場所として、市内の施設をクーリングシェルターに指定しています。クーリングシェルターは、熱中症特別警戒アラートの発表期間中、各施設の開館時間内に一般の皆さんに開放されます。岡山医療生協もこの取り組みに賛同して、下記の事業所を登録しています。詳しくは岡山市のホームページをご参照ください。これからますます暑さが厳しくなります。熱中症対策として施設をうまく活用してください。

指定暑熱避難施設

クーリングシェルター

COOLING SHELTER

岡山市

施設等の名所	開放可能日	受け入れ可能人数	休憩場所
総合病院 岡山協立病院	月曜日から金曜日 13時30分から16時30分	10人	1階 整形外科 外来待合スペース
岡山東中央病院	月曜日から水曜日、金曜日 14時から16時 ただし、祝日を除く	10人	1階 外来の待合室
コープ みんなの診療所	月、火、木、金曜日 13時30分から17時 ただし、祝日を除く	10人	1階 待合室

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」

第81回通常総代会発言から 地域で輝く 医療生協の輪

(1面のつづき)

6月22日に開催された「第81回通常総代会」では、地域の健康づくりから平和や経営課題に至るまで、多角的な視点から前進に向けた活発な提案が行われました。

地域医療と 事業への提言

10周年を迎えたコープ倉田歯科への期待を語ったのは、**住友電子総代（平井支部）**です。12年前の開設準備期から歩みを振り返り、現在では介護・医療・歯科が揃う「くらすタウン」の一員として地域に定着している喜びを報告しました。スタッフの行き届いた接遇や、最新の設備導入による進化した治療が支えられていると語ります。診療台がフル回転するほど信頼される歯科へ成長した今、さらに地域へ広がっていきたくと決意を述べました。

また、地域からの具体的な要望として、**福田信洋総代（玉野支部）**からは、玉野診療所2階の多目的室をサロン等で活用できるよう、駐車場の確保も含めた実用的な提案がなされました。



青木幸恵総代

久山賢一総代（上道支部）からは、職員の確保において人材派遣会社に頼らざるを得ない現状の中、紹介料の異常な高騰が経営の大きな負担になっていることが指摘され、国への制度見直しを求める「国民運動」として取り組むべき時期に来ていると強い訴えがありました。

また、**小松佳子総代（財田支部）**からは、みんなの診療所と支部が一緒に運営する「みんなのサロン」で始まった健康マージャンの取り組みが紹介されました。マージャンをきっかけに男性の参加者が増え、週2回開催へ発展した実績を通じ、お互いに見えることを持ち寄って助け合

たい」との嬉しい声も寄せられました。

今協啓子総代（高島支部）からは、ニューヨークでのNPT再検討会議への代表派遣に関わり、現地で見聞きした貴重な経験を組合員へ広く伝える「経験報告」の大切さが改めて求められました。

脇本延子総代（富山支部）は、深刻な少子高齢化が進む日本の現実に触れ、かつて視

察したキューバの高齢者自主運営施設のような明るい老後を理想に掲げつつ、孤立を防ぐために年間5000件もの相談が寄せられる「なんでも相談室」の周知や、多世代交流の必要性を強調されました。

地域で活動しているボランティアさんが集まり、ボランティア交流会（5月30日）が開かれ、51名が参加しました。

地域で活動しているボランティアさんが集まり、ボランティア交流会（5月30日）が開かれ、51名が参加しました。

健康と生活

健康チェックから健康づくり 生活習慣の見直しや改善に

毎年5月31日は、WHO世界保健機構が定める「世界禁煙デー」です。日本では、6月6日までが「禁煙週間」でした。また、6月は「健康チェック」で自分の健康状態を知り、生活習慣を見直す取り組みをすすめました。

タバコの健康リスクをPR

岡山医療生協では禁煙デーの取り組みとして、5月27日にイオンスタイル岡山青江店にて健康チェックイベントを実施しました。会場ではCOPD（慢性閉塞性肺疾患）チェックの他、血管年齢・骨評



価などの測定機器を使い、結果をもとに看護師から詳しい説明や健康アドバイスを行いました。健康チェックでは「短時間の測定で健康についてのチェックができるのはありがたい」との嬉しい声も寄せられました。

みんなの診療所の近くの県営住宅で、「健康チェック&何でも相談」を実施しました。血圧測定や骨評価に加え、「ベジミル」による野菜摂取量の測定も行いました。初めて体験された方も多く、「思っていたより野菜が足りていなかった」「健康チェックは手軽だし、毎年チェックすることで変化に早め気づくことができる」などの感想が出されました。

エープ（骨健康度測定器）を導入しました。手首での測定なので屋外でも冬場でも手軽に使えます。班会を開いて骨ウエーブを試してみませんか？

健康まづくりセンター
お問い合わせ
Tel.086-271-7880

健康まづくりセンター
お問い合わせ先：健康まづくりセンター
Tel.086-271-7880
(平日9:00～17:00)

健康まづくりセンター
お問い合わせ先：健康まづくりセンター
Tel.086-271-7880

7・8月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康ま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	毎月第1・3火曜日	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	
	毎月第4木曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館	
	毎月第1木曜日	10時	ほろほろサロン(子どもたちのためのサロン)	旭東児童センター	
	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティ	
富山	毎週水曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合	
	毎週水曜日	9時30分	平地ウォーキング	ハッピーズ円山集合	
	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		
財田	毎週火曜日			みんなの診療所2階	
	毎月第1・3土曜日	10時	まーじゃん教室		
	毎月第2・4金曜日				
	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	けんご講座(ストレッチ) ※祝日の場合は休	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	毎月第4月曜日	10時30分	サロンする(参加費300円) ※祝日の場合は休		
	毎月第1月曜日	13時30分	操山ウォーキング ※祝日の場合は第3日曜	はみんぐホール(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)	操山コミュニティハウス	
操南	毎月第3水曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田産科2階)	
	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり		
	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スキリはればれ体操		
	毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室 ※祝日の場合は休	旭操コミュニティハウス	
旭操	毎月第4木曜日	10時	わくわくサロン(参加費600円)		
	毎月第3金曜日	9時	布ぞうりづくり・手芸		
	7月8・22日(水)	14時～17時	フィットネスコム(射撃40分 野郎社) ※要予約	コムコム会館2階	
	毎月第4月曜日	10時	みんなのサロン	みんなの診療所2階	
藤田	毎月第1・3水曜日	13時	ヨガ教室	みんなの診療所2階	
	毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館	
	毎月第2・3月曜日	13時	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス	
	7月31日(金)	10時	みんなで楽しむ！手打ちうどん教室	たまりばさなえ	
芳田	毎月第1・3水曜日	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス	
	毎月第1月曜日	10時30分	心と体をととのえる、ゆっく	コープサービス福浜2階	
	7月4日(土)	13時	生演奏で楽しむうたごえ		
	8月1日(土)	13時30分	&カラオケサロン		
福浜	7月15日(水)	10時～12時	平和の上映会とスィーツを食べようの会	南区福浜公民館	
	7月19日(日)	10時～12時	フィットネス後のおもてなしカフェサロン	コープサービス福浜2階	
	毎月第2日曜日	9時～12時	フィットネス後のおもてなしカフェサロン	コープサービス福浜2階	
	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコース(機器を使った運動)	コープサービス福浜 ※要予約	
テイク	毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネス(機材・運動) ※要予約	コープサービス福浜 ※要予約	
	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操		
	奇数月第3木曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス	
	毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ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		
	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)	
	毎月第4土曜日	13時30分	健康講座		
	7月27日(月)	10時30分	シネマの会	山南公民館大宮分館	
山南	8月31日(月)	10時30分	血管年齢測定		
	第1・2・3・5月曜日	13時	健康体操	益野公会堂	
	第2・3・4・5金曜日	13時	7月20日から8月31日まで休み		
	毎月第2土曜日	10時	サロンのひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)	
北	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	
	第1木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム駅西館	
	第2火曜日	10時	サロンひばりの家		
	第3火曜日	10時	はっぴい倶楽部	随時お問い合わせください	
つだか	毎月第1～4週火曜日	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)	
	毎月第1木曜日	10時30分	歌って健康づくり		
	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	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場	
みつ	毎月第4木曜日	13時30分	ゆるゆると筋トレ	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)	
	毎月第2・4月曜日	13時30分	陽だまり牛窓(たまりば)		
	7月23日(木)	10時	カーサロン介護保険の上手な利用の仕方	牛窓公民館 長浜分館	
赤磐市	7月24日(金)	10時	カーサロン介護保険の上手な利用の仕方	牛窓公民館 牛窓分館	
	7月28日(火)	10時	カーサロン介護保険の上手な利用の仕方	牛窓公民館 鹿忍分館	
	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館	
	毎週水曜日	13時	サロンつづやき	玉原大池集会所	
瀬戸内市	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
	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操		
	8月18日(火)	13時30分	平和映画会	荘内市民センター	
	全体行事	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

5月度定例理事会が、5月23日に開かれました。

- 議決事項
1. 第81回通常総代会提案議案(1号、2号、4号議案)
2. 協立病院隣接用地取得
3. 協立病院手術室無影灯LED化更新
4. 退職金規則の改定
5. 岡山県保険医協会役員推薦の医師
- 報告事項
1. 2026年4月度の経営
事業収益：6億8,117万円
事業費用：7億2,084万円
経常利益：1,736万円の赤字
- 協議事項
1. 組合員参加の方針について

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
♥7月18日(土)
♥8月はおやすみ(18歳以下無料)
参加費300円
先着50名まで
※申し込み先：健康まづくりセンター
Tel.086-271-7880
(平日9:00～17:00)

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。
HPイベント案内

内容	日にち	時間	参加費(税込)	場所
目指せ美姿勢★	7月18日(土)	10:00～11:00	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)
	7月6・27日(月)	14:00～15:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	
若さを保つ筋トレ★	7月4日(土)	10:00～11:00	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★	7月25日(土)	10:00～11:00	子どものみ1,000円/人 大人1,500円(0歳以下 1人当たり+500円) 第一級者2,000円	
バランスボール運動教室(大人) 保険付き★	7月25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)	7月3日(金) 17日(金)	10:00～12:00	組合員：500円 一般：600円	
ゆるっと筋トレ	7月1日(水) 10日(金)、15日(水) 24日(金)、29日(水)	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!	7月14日(火) 28日(火)	13:00～15:00	
ゆるっと筋トレ	7月29日(水)	10:30～11:30	組合員：500円 一般：600円	ハッシュタグ プランチ北長瀬 (北区北長瀬東町2-17-5)
	7月9日(木) 16・23日(木)	13:30～14:30	組合員：500円 一般：600円	
若さを保つ筋トレ★	7月1日(水)	10:30～11:30	組合員：1,000円 一般：1,500円	ひらた旭川荘 フォレスト (北区平田407)
	7月9・23日(木)	14:45～15:45	組合員：1,000円 一般：1,500円	
目指せ美姿勢★	7月8日(水)	10:00～11:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	ひらた旭川荘 フォレスト (北区平田407)
	7月31日(金)	14:00～15:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	
若さを保つ筋トレ★	7月13日(月)	14:00～15:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	ひらた旭川荘 フォレスト (北区平田407)
	7月10・31日(金)	10:30～11:30	組合員：500円 一般：600円	
健康マージャン	7月13日(月) 22日(水) 31日(金)	14:00～16:00	組合員：500円 一般：600円	コープ大野荘 (北区3丁目26-28)
	7月4日(土)	14:00～16:00	無料 (一部有料のものあり)	

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

アイデアで広がる 多世代交流

地域のつながりを生む実践報告では、ユニークなアイデアが光りました。

青木幸恵総代(福浜支部)からは、多世代交流と助け合いの輪を広げるため、あえて医療生協の看板を出さずに地縁団体「なごやかスペースみらい」として子ども食堂を立ち上げた経緯を語られました。誰でも気軽に参加でき、多世代が集う大賑わいの場となっており、活動を通じて自然と医療生協の理解や新たな仲間づくりに繋がっています。



秋吉京子総代

安心の福祉・ 平和への願い

今協啓子総代(高島支部)からは、ニューヨークでのNPT再検討会議への代表派遣に関わり、現地で見聞きした貴重な経験を組合員へ広く伝える「経験報告」の大切さが改めて求められました。



小松佳子総代

地域と共に 安心の街へ

総代の発言を受け、安井専務理事からは、人と人との繋がりを大切に地域の課題を共に支え合うという「医療生協の原点」を再確認したとの答弁でした。今後は紹介会社に頼らない直接採用や地域活動の水平展開を推進し、無理のない体制を整えつつ、「誇りを持って誰もが安心して暮らせる明るい街づくりへ、地域と共に一歩ずつ歩みを進めましょう」と力強く結びました。

つながりを大切に サロン「Café・カレー」

山下知子さん(西支部)は、毎月開催している手づくりカレーの会を紹介しました。毎回異なる食材のカレーが提供され、健康マージャンや紙芝居も行われています。「人と人とのつながりはお金では買えないもの」という言葉が印象的でした。

みんなが主役の「ゆめサロン」

大西信子さん(操明支部)は、食事をもたないサロン活動を紹介します。参加者の「やってみよう」という気持ちで、見学会や寄せ植え、みそ作りなど多彩な活動を実施しています。「みんなが主役」の言葉どおり、参加者主体の運営が特徴です。

サロンでできる体操を体験

岡山市ふれあい介護予防センターの宮下ゆうこさんによる「あっぱれ桃太郎体操」も体験しました。口の体操や下肢の筋力トレーニングは、サロン活動へ活用できると関心が集まりました。

役員選任について

本総代会にて、新たに理事2名が選任されました。また、今期で2名の理事が退任されました。

《新任理事》
西崎弘美さん
塩見由美さん

《退任理事》
松田ひとみさん
暮石智子さん



ボランティア交流会

サロンを続ける秘訣

食事交流では、サロンを続ける秘訣として①役割分担で負担を減らすこと、②楽しい企画を続けること、③医療生協の枠を超えて地域と協力すること、の3点が話題になりました。参加者からは「参考になった」「自分たちの活動にも取り入れたい」との声が寄せられ、地域の助け合いを支える活動について学びと交流を深める機会となりました。くらしとボランティア委員会

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの
「こんちゅう」と 第15回
「かんきょう」
文・写真/和田博知

朝帰りのカブトムシ

夏の人気者、カブトムシは夜行性です。樹液に集まっていた個体も、朝になると枯れ葉の下など物陰に身を隠します。早朝に散歩をしていると、地面を歩いているカブトムシに数回出会うことがあります。しかし近年はカブトムシの幼虫が育つために必要な腐葉土のある雑木林が減っています。

また、里山環境の変化も心配されています。身近な昆虫の姿は、私たちを取り巻く自然環境の変化を静かに映し出しているのです。



日中は
おとなしく過ごす
カブトムシ

のちに再生折り紙があまりありません。今年岡山医療生協も再生折り紙を購入し、この取り組みへの参加を決めました。

岡山医療生協は「平和の継承」をテーマに掲げた活動を推進しています。平和の折り鶴昇華再生事業への参加を通して、継承していく活動がまた一歩進みました。今年1万羽の折り鶴を集めることを目標に取り組みを進めています。みなさんに折っていただいた折り鶴は、一羽一羽をつなぎ合わせ、冬ごろに予定している平和のバスターで広島へ届けます。多くの方々の願いが込められた万羽鶴として

平和のつどい・夏のお知らせ

「Peace from わたし」～平和の種まきを、わたしから～
日時：8月1日(土) 10:00～12:00 開場9:30
場所：岡山医療生協コムコム会館 3階
記念講演：田中美穂氏(カクワカ広島共同代表)
岡山市立東山中学校、元高校生平和大使などの活動報告があります。

平和行進の最新日程はこちら

原水爆禁止日本協議会ニュースへ

平和をつなぐ・想いを繋ぐ

～ 平和の折り鶴に願いを込めて～

広島市の平和記念公園に年間どのくらいの折り鶴が寄せられているかご存知ですか？日本だけでなく、世界中から平和を願う折り鶴が届けられ、その数は年間約1000万羽、重さにして約10トンになります。近年ではこの大量の折り鶴を処分するのではなく、一羽一羽に込められた想いを繋ぐために、再生紙やアート作品へとリサイクルする循環型の取り組みも増えています。

「平和の折り鶴昇華再生事業」へ参加

循環型の取り組みのひとつに、コープCSネットが行っている「平和の折り鶴昇華再生事業」があります。この事業は、寄せられた折り鶴を再生紙としてよみがえらせ、カレンダーやノートなどに形を変えて循環させています。そ



地域でもみんなで折っています♪



再生した折り紙



みんなの想いを込めた折り鶴

みんなで鶴を折ろう！

また、8月1日に開催する「平和のつどい・夏」では、この取り組みの概要や進捗報告をします。平和について考え、行動するきっかけとなる機会です。ぜひご参加ください。

お問い合わせ先

健康まちづくりセンター
Tel 086-271-7880

平和環境委員会

こんな制度があつたんだ！ 36年間の早期受給(繰り上げ受給)

年金を早くもらう仕組みを「繰り上げ受給」と呼ばれています。本来、65歳から受給する老齢基礎年金や老齢厚生年金を60～64歳までの間に前倒し(繰り上げ)でもらう制度です。

【検討するポイント】

○繰り上げ受給を選択した後に、重い障がいを負っても「障害基礎年金」を受給できなくなるなどの制限がある

繰り上げすると早く受給できる代わりに1カ月早めるごとに年金額が減額(0.4%)され、それは一生続きます。途中で「繰り上げをやめる」ことはできなくなります。以下、メリット、デメリットを参照ください。

【メリット】

○生活のために収入がほしい(退職や各種支払いがあるなど)
○将来設計として今収入がほしい(病気の有無や趣味など)

【手続きについて】

詳細はねんきんネットで確認できます。手続きを進める際は、最寄りの年金事務所などで相談することをおすすめします。

【デメリット】

○受給額が生涯に渡って減るので、長生きするほど総額では不利になる(参考までの損益分岐点は79歳頃)

○将来の物価や医療費増加など不透明な要素があるため毎月の年金額はなるべく確保しておいた方が安心である

○遺族年金などに影響がでることがある

お問い合わせ先

岡山医療生協
地域なんでも相談窓口
Tel 086-271-7880



健康を保つ食事シリーズ No.258 (岡山協立病院 栄養科)

ゴーヤと豚肉のつまみ揚げ

〈材料2人分〉

- ゴーヤ.....100g
豚こま肉.....180g
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
にんにく.....小さじ1/2
片栗粉.....大さじ3
揚げ油.....適量

〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをスプーンなどで取り除き、3mmほどの厚さにスライスする。
②豚こま肉は、Aで下味をつける。
③②の豚肉と①のゴーヤをあわせ、片栗粉をふり、直径3cm程度のボール状にまとめる。
④170℃の油で、③を揚げる。

[1人分 349 kcal 食塩相当量 1.3g]



栄養ポイント

- ゴーヤ特有の苦み成分には食欲増進効果があります。
●豚肉とにんにくには疲労回復効果があります。



年齢を重ねるにつれ、主人もまわりの友人も身体に不調が現れています。数年前から毎年1回の健診を受けていま

笠岡市 采女卓史

「健診は1回。人生は1回。年に1回は健診を受けましょう」とこの文言が入りました。読みやすいし無理した感じがなくて良いです。

岡山市中区 原田朋恵



岡山市東区 S・O



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「岡山の魅力」他

応募はこちらから

久しぶりにクロスワードに挑戦しました。楽勝と思っていましたが、なかなかどうして思い浮かばないところもあり、頭の体操になりました。

玉野市 岡本才子



瀬戸内市 嘉数歳子

行きたい場所

「行きたい場所」へ行ってきました。「JR四国三つのものがたり列車に乗る3日間の旅」で、豪華弁当を食べながら、高知・宇和島・松山と廻ってきました。大失敗もありましたが、次の旅行まで元気に頑張ります。

岡山市北区 片山久美子

「旅行」は気分転換になります。大阪・梅田・新世界・通天閣などにも行ってみたいですね。

玉野市 M・S



岡山市東区 木口幾子

自分一人で生きているつもりでしたが、本当は回りの方々に守られていることに気が付き、感謝の毎日です。

岡山市中区 岡本恭子

がん検診の記事は、健診について家族で考えるよい機会になりました。

岡山市北区 渋谷美智子

娘とはじめて「ザ・クロスワード」に挑戦しました。携帯を使って検索すれば早いのでしょうか、国語辞典を使っ

岡山市南区 K

ヨコのカギ

- 1 気温40度以上は...日
4 ウクライナの首都
6 ...の威を借るキツネ
7 OPECは...輸出国機構
9 ビールの原料の一つ
11 夕方に短時間降ります
13 塗料などを薄める揮発性の混合溶剤
15 湯王が始祖の古代中国の王朝
16 金...。熱帯...
17 岡山-津山間を走る快速列車
19 「竜胆」の読みは?
21 仕事ではない楽しみ事
23 旅だち。人生の...
25 そっくり、...ふたつ
26 飼い主のない野良犬
27 猪突...

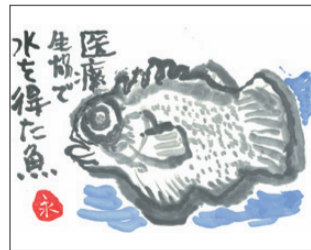
ザ・クロスワード 出題 ● モロスミ勝

Crossword puzzle grid with clues and answers.

【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?

- 1 海援隊「贈る...」
2 自動車の警笛
3 落語家は...芸人です
4 天が落ちたらどうしようという無用の心配
5 人や物を運ぶ料金
8 活発で可愛らしい...女性や男性
10 銃。マシン...
12 親知らずを含む奥歯
14 結婚の媒酌人
16 首都はアテネ
18 ...は食わねど高ようじ
20 排水などに用いる円管
22 料理に使う甘い酒
24 戦争反対を訴えるペンライト...

「5月号の正解と当選者」正解は「イチゴイチエ」。今回の総応募数は100枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。垣内志保さん、岡本陽子さん、河本 茂さん、岡崎敬子さん、川崎美佐子さん。締め切りは7月末日(消印有効)



岡山市東区 九条西水

短歌・俳句・川柳

きびしさにたじろぐことなく 向い会い

岡山市東区 摩耶

隣家より 西瓜一切れ おすそ分け

岡山市東区 智子

4月の末、東中央病院の待合室で診察待ちをしていた時

岡山市中区 Momoko

4月の末、東中央病院の待合室で診察待ちをしていた時

岡山市中区 河面奈津子



7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

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

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)

		月	火	水	木	金	土
内科 ●慢性の病 気の方は 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(呼) 担当医(輪) (13・27日)	杉村 角南 若槻 浪尾(滅)	橋本 桜井 何本	沼本 板野 杉村	浪尾(滅) 板野 佐藤(知) 担当医 (3・10・17・24日)	担当医
	午後 予約制	呉	角南 (28日は14:30まで) 塩路 光野 桜井 浪尾(滅) 14:00～16:00	北口 富岡 橋本 13:30～16:00	角南 桜井 14:00～16:00	浪尾(滅) 14:00～16:00 (10・24・31日)	
	夜間			橋本 杉村 角南 (8・22日) 担当医 (8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	植木 禁煙外来 15:00～15:30 佐藤 14:00～16:00 (2・9・16・30日)	清水 一瀬 藤井	
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 瀬下	浪尾(博) (7・21日)	馬淵 森	伊藤(忠) 今井 (2・9・23・30日)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (10・17・24・31日)	伊藤(忠) (11日)
	午後						
皮膚科	午前	木村(摩) (6・13日) 井形	木村(摩) (7・14・21日)		木村(摩) (2・9・16・23日) 井形 (9・16・23・30日)	木村(摩) (3・10・17・24日)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	古谷		古谷 担当医 (1・8・15・29日)		古谷	
	午後						
脳神経外科 予約制	午前		近間 (7・28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 予約制	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) 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 ●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 (1・8・15・22日) 浅野 (29日)	平井 (2・9・16・23日) 浅野 (30日)	平井 (3・10・17・24日) 浅野 (31日)	平井 (4・18日)
	午後						
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	担当医	
	午後 13:00～15:00						担当医
耳鼻咽喉科 予約制	午前						担当医
	午後						
心療科 予約制	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
	午後						
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 (6・13日) 齋藤	伊藤	伊藤 柴田	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	柴田 齋藤
	午後 13:30～16:00	柴田 齋藤	伊藤 齋藤 11:00～14:00	伊藤 齋藤 (8・29日)	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤 11:00～14:00	柴田 齋藤
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 柴田	

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。

岡山東中央病院

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

受付時間 午前 7:30～12:00
午後 13:30～14:30(新患は
14時まで)
夜間 16:30～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	眞鍋 江副	石井 (初診外来)	眞鍋 中桐 (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

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

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	宇佐神 浪尾(滅) (予約)	吉崎 宇佐神	宇佐神 (4・18日) 光野 (11・25日)
	午後				浪尾(滅) (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

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

受付時間 午前 8:30～11:30(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	門田 高橋	高橋	今井	浪尾(博)	門田 高橋 (3・10・24・31日) 担当医 (17日)	高橋 (4・18日) 18日は10時～
	夜間 17:00～19:00			高橋			
訪問診療		○	○	○	○	第2・4○	○

せいきょう玉野診療所

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

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	中桐	谷口	谷口	新井	谷口	新井 (4・18日) 杉村 (11・25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

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

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	坂中	齋藤 中田	坂中	坂中	坂中
	午後 13:30～17:00	吉濱	坂中		坂中	坂中	坂中
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