

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！ 病気の時も、元気な時も。

健康と生活

2026 10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

- 組合員数 58,312人
- 出資金 18億972万円
- 1人平均出資金 31,035円
(2026年9月17日現在)

あなたの未来のため 年に1度、乳がん検診を

毎年10月は、「ピンクリボン月間」です。乳がんに関する正しい知識の普及、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療の啓発を目的として様々なキャンペーンが世界的に展開されています。

岡山協立病院でも、乳がん検診を実施しています。健やかな毎日のために、年に1度は検診を受けましょう。

女性の中で最多

乳がんは年々増加しており、日本の女性がかかるがんの中で一番多いがんとなっています。また、がん死亡数でも上位に位置しています。

症状がない場合も

乳がんの症状は主に、しこり、乳頭からの分泌、皮膚の発赤等がありますが、症状がない場合も多いです。乳がんの早期発見のためには、乳がん検診をきちんと受けることが重要です。

乳がん検診について

当院の乳がん検診では、マンモグラフィ検査・乳腺エコー検査を行うことができます。ご不明・ご心配な点があれば健診センターにお問い合わせください。



女性スタッフで安心

乳がん検診はがんの早期発見に有効ですが、100%がんを発見できるとは限りません。また、がんがなくても検診結果によっては精密検査が必要となる場合があります。

早めのご予約を

皆様の検診お申し込みを、健診センタースタッフ一同お待ちしております。年末にかけて予約が混み合うことが予想されますので、ぜひ早めのご予約をお願いします。

岡山協立病院 診療部
医師 大谷まどか

(2面に関連記事あり)

乳がん検診

	検査内容	料金	備考
自治体健診	各自治体へお問い合わせください		
協会けんぽ	マンモグラフィ検査	50歳以上 980円	40～48歳 1,700円 協会けんぽ加入40歳以上の偶数年齢の方 一般健診や節目健診に追加できます
岡山医療生協 オプション	視触診	組合員 1,100円	一般 1,760円 視触診のみでの検査はできません。
	マンモグラフィ1方向	組合員 2,310円	一般 3,410円 50歳以上の方は、1方向、40歳代の方は2方向が一般的です。
	マンモグラフィ2方向	組合員 3,520円	一般 5,060円
	トモシンセシス (3Dマンモグラフィ)	組合員 5,830円	一般 9,460円 乳房を立体的にみることで、従来のマンモグラフィ以上に腫瘍や乳腺のゆがみなどを発見することができます。
	乳腺超音波検査 (乳腺エコー)	組合員 2,750円	一般 4,400円 マンモグラフィ検査との併用で、より精度を高めることが期待できます。

年に一度の
検診を！



乳がん検診啓発キャラクター
マンモちゃん

検診のお問い合わせ
Tel 0570-007845

国のお話

「牡丹灯籠」という怪談がある。旗本の娘・お露は浪人の新三郎に恋をするが、ほどなく命を落とす。盆の夜、牡丹の絵柄の灯籠を下げたお露が新三郎を訪ね、ふたりは夜ごと逢瀬を重ねるようになる。蟬はとうに鳴き止み、コオロギの音が響くようになつた秋の夜に、遠くから下駄の音がカラン、コロンと近づいてくる。新三郎は、目の前の相手がすでに亡霊だと薄々気づきながら、それを認められない。怖いのは幽霊ではなく、渦中にいると現実を直視できなくなる人の心だ。

やがて新三郎は、家に貼られた護符を剥がされ、命を落とす。怪談の筋書きでありながら、どこか現代にも通じる。戦後の日本には、戦争を遠ざけてきた憲法9条がある。しかし今、「国旗を損なう行為の処罰」「外国勢力の情報活動の取り締まり」「武器輸出の拡大」「核抑止の原則見直し」「防衛費10兆円超」など、戦争に近く足音が響き始めている。渦中になると、一つひとつは「自分には関係ないだろう」と思えるかもしれない。しかし、気づいた時には護符が剥がされていた——そんな現代の怪談になってしまいかもしれない。秋の夜に忍び寄る下駄の音のように、戦争へ向かう足音が静かに、したたかに近づいている。私たちは、社会がどこへ向かおうとしているのか見つめ、必要なら一歩を選び取っていかなくてはならない。

(H・W)

看護師だからこそ伝えたいこと

— 乳がんの早期発見・早期治療の大切さ —

10月は「ピンクリボン月間」です。乳がん検診はお済みですか？

ご自身も乳がんを経験された岡山協立病院看護士の福岡さんにお話を聞きました。

私は、外来化学治療法室（抗がん剤治療）を担当する看護師です。これまで多くの

がんの治療に伴う不安や副作
用の悩み、日常生活の相談を
受けたりしながら一人ひとりの
患者さんに寄り添ってきま
した。

そんな私自身が、2年前に
乳がんになりました。看護師
として「早期発見・早期治療
の大切さ」を伝えてきた私
が、今度は患者として治療を
受ける立場になったのです。
乳がん検診は毎年受けてお
り、異常はありませんでした。
それでも、毎日自分の胸



いつでもご相談ください

に触れる習慣があったこと

で、ある日、指先に小さなし
こりを感じました。検査の結
果、乳がんと診断されまし
た。私のがんは数ミリと小さ
なものでしたが、リンパ節へ
の転移があり、手術や放射線
治療、抗がん剤治療を受け
ました。

医療者として知識があった
私でも、自分が「がん患者」
になった時には、不安や怖さ
を感じました。そして、患者
さんが抱えている不安をこれ
までとは違う立場から考える
ようになりました。

経験を通して

まずは自分の胸に触る習慣
が大切です。私自身も毎日触
っていたからこそ小さなしこ
りに気づくことができました。
日頃から自分自身をチェ

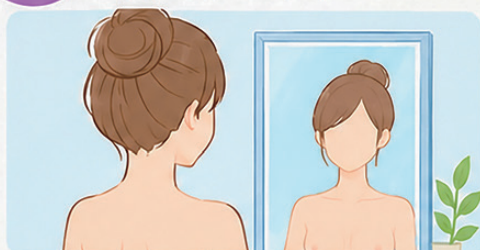
自己検診のやり方

1 触ってチェック (お風呂で立った状態)



お風呂で体を洗いながら、
手に泡をつけて、やさしく
「の」の字を描くように
触ります。しこりがないかを
確認しましょう。

2 最後にもう一度 見てチェック



触った後に、もう一度
鏡で確認し、
気になる変化がないか
チェックしましょう。

見つけることが、その後の治
療や生活につながります。

赤坂ひろば (がんサロン)

岡山協立病院では、がん患
者さんと家族のためのサロン
「赤坂ひろば」を毎月、第3
火曜日14時から岡山協立病院
1階の「なんでも相談室」で
行っています。私も含めがん
治療を経験した現役の看護師
が在中しています。「治療に
対する不安」「治療中の気持
ちの揺れ」「副作用の不安」

など、さまざまな不安や悩み
について、自分達の経験を交
えながらお話ができる場の提
供をしています。
同じ経験をしたからこそ分
かる気持ちを大切にしながら
少しでも患者さんの心が軽く
なり安心して治療と向き合え
るようお手伝いをさせて頂き
たいと思っています。どうぞ
一人で抱え込まずお気軽にお
話にいらしてください。

岡山協立病院

看護師 福岡ゆみ

お問い合わせ先

なんでも相談窓口

TEL 086-271-0976

もっと聞かせて みんなの声

岡山医療生協の各事業所には「虹の意見箱」があります。これは、事業所を利用された方から「気になったこと」「提案」「良かったこと」など、寄せられたご意見を事業運営に活かすために設置しています。医療生協は、組合員の声を大切にしながら発展してきました。



虹の意見箱（協立病院）

事業所を利用され「気になったこと・提案・良かったこと」など、皆様の声を、右記の2次元コードよりお聞かせください。



虹の意見箱
(東中央病院)



みんなで作るみんなの事業所

(感謝の意見)

●熱中症の疑いで1日入院しました。看護師さんも医師の方とても親切にしてくださいました。ありがとうございました。

※今回掲載している虹の意見については、2026年8月にお寄せいただいたご意見です。

●岡山医療生協求人情報●

●施設課職員／正社員／ 未経験OK

法人内事業所の設備点検等・整備、
業者の立ち合い、機器の修理等
や倉庫の整理などを行います。

●介護福祉士／正社員／ グループホーム福浜

認知症高齢者が少人数で共同生活
を送る施設において、利用者様の
生活全般をサポートして頂きます。

詳しくはこちらを
ご確認ください!!



岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

10月1日現在の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。

- 【インフルエンザ】 ●65歳以上の方 1,800円(税込) 助成券:900円 *岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般:4,620円(税込) /組合員:3,300円(税込)
【コロナワクチン】 ●65歳以上の方 5,500円(税込) 助成券:2,700円 *岡山市在住の方
●65歳未満の方 一般:16,500円(税込) /組合員:14,850円(税込)

院 所 名	予約電話番号・予約	予約可能な対象者・その他
岡山協立病院	Tel086-272-2121(代) 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 10月:毎週月・金曜日(10/2を除く) 11月:毎週月・金曜日 12月:毎週月・金曜日(12/28を除く) 1月:ワクチン外来は設けておりませんので初診外来または定期外来で接種可能 ※最終1/31まで 【時間】 10月～12月は14:30～15:30に実施予定 【備考】 ・中学生までは小児科での接種となります ・中学生以下の方は保護者の同伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種可能
岡山東中央病院	Tel086-276-3711(代) コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10月13日(火)より診療時間内に実施予定 ・コロナワクチン 接種ご希望の方は、お問い合わせください 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コープ西大寺診療所	Tel 086-944-0088 コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10月5日(月)より診療時間内に実施予定 ・コロナワクチン 10月5日(月)より予約開始 【備考】 ・接種対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可
コープみんなの診療所	Tel 086-278-8522 ※14:00～16:30 でお願いします 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 10月5日(月)より診療時間内に実施予定 月・金曜日11:30～12:00 木曜日12:00～12:30 【備考】 ・接種対象者は中学生以上の方 ・中学生の方は保護者の同伴をお願いします ・ご希望があればインフルエンザワクチンとコロナワクチンの同時接種可能
せいきょう玉野診療所	Tel 0863-81-1696 コロナワクチンのみ要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 9月28日(月)より診療時間内に実施予定 ・コロナワクチン 10月5日(月)より開始 月・水曜日10:00～11:00 【備考】 ・インフルエンザとコロナワクチンの同時接種不可

- ・岡山市以外の方は金額が違う場合があります。必ず市区町村にお問い合わせのうえ予約をお願いします。
・ワクチンの入荷状況により、ご予約されていても対応できない場合がございます。予めご了承ください。
・ご不明な点は、各事業所へお気軽にお問い合わせください。

おうちでできる
ゆる筋トレ

⑤足を広げる筋トレ

変形性股関節症は、加齢や股関節の形などが影響し、関節の軟骨や骨が少しずつ変化することで、足の付け根の痛みや歩きにくさが生じる病気です。痛みによって活動量が減ると、股関節を支えるお尻の筋肉も弱くなりやすくなります。特に「中殿筋」は、歩くとときに骨盤を支え、身体が左右にふらつかないよう安定させる重要な筋肉です。そのため、股関節の状態に合わせて中殿筋を含む周囲の筋力を

足を広げる筋トレ

椅子に座って両膝にゴムバンドを巻き、バンドに逆らうように膝をゆっくり外側へ開きます。10回を目安に、痛みが強くない範囲で無理なく続けましょう。

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

股関節を広げる運動(外転運動)

お尻のまわりの筋肉を使って股関節を外に開くことで、股関節の安全性を高める運動です。

① バンドを膝の上にかけ、両脚をそろえて座る

② お尻の筋肉を使って、両膝をゆっくり外に開く



主に使う筋肉

中殿筋
(ちゅうでんきん)
お尻の外側にある筋肉で、股関節を外に開く働きがあります。骨盤を安定させる役割もあります。

小殿筋
(しょうでんきん)
中殿筋の深層にある筋肉で、股関節を外に開く働きがあります。歩行時の安定性にも関与します。

大腿筋
(だいたいきん)
太ももの外側にある筋肉で、股関節を外に開く働きがあります。骨盤の安定や姿勢保持にも関与します。

1日10回
3セット

住み慣れた地域での
生活がいつまでも!

「ケアプラン福祉」

ケアプラン福祉は、温かくやさしい支援をめざし、本人と家族の意向を大切にお聞きし、お住まいの地域での生活がいつまでも続けられるように介護保険の専門家であるケアマネジャー4名及び事務員1名の5名が在籍しております。

介護保険の申請
やサービスの利用
方法など、どこに



全力でサポートします

活かし、病院、診療所の他、多くの介護事業所と密に連携しながら、お一人おひとりの心身の状態に合わせた最適なケアプランを作成いたします。「退院後の自宅での生活が不安」「家族の介護負担を減らしたい」などどんなことでも構いません。住み慣れたわが家や地域で、笑顔で安心して生活が送れるよう、私たち5名が全力でサポートします。不安や悩みなど一緒に解決しましょう。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ..

Tel 086-902-0228

管理者 芥川大二郎

10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 10月15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：10月26日(月) 18時～ 林 潤 市議：10月8日(木)・22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 10月9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」

楽しいいっぱい 組合員活動 10・11月支部行事のお知らせ

あなたの「参加してみたい」をみつけてネ！
参加希望の方は事前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
中 区	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
	富 山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティー
		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
		毎週水曜日	9時30分	平地ウォーキング	ハッピーズ円山 集合
	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	
		毎月第1・3土曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階
		毎月第2・4金曜日	10時		
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	けんご講座(ストレッチ ※祝日の場合は休)	はみんぐホール(倉田南2階)
		毎月第4月曜日	10時	サロンスまいる(参加費500円 ※祝日の場合は休)	はみんぐホール(倉田南2階)
	操 南	毎月第1月曜日	13時30分	操南ストレッチ教室 ※祝日の場合は第3月曜日	はみんぐホール(倉田南2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティーハウス
		毎月第3月曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田南2階)
	操明・操南	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田南2階)
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スリッパはれはれ体操	
		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	旭操コミュニティーハウス
		毎月第4木曜日	10時	わくわくサロン(参加費600円)	
南 区	旭 操	毎月第3金曜日	9時	布ぞうりづくり・手芸	
		10月14・28日(水)	14時～17時	フィットネスコム(約40分 野郎お笑い)	コムコム会館2階 ※要予約
		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	11月23日(月)	9時30分	南区西エリアの秋まつり～南区組合員集會～	第2藤田小学校体育館
		毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティーハウス
		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藤田コミュニティーハウス
	妹 尾 除 田	10月21日(水)	13時	野菜しゃり食べます(まぐさバザールチャリティ)	岡山西ふれあいセンター
		10月15日(木)	13時30分	介護事業の職場に聞く、なんでも相談せな	東郷コミュニティーハウス
		毎月第1・3水曜日	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティーハウス
南 区	興 芳 田	10月11日(日)	9時	福浜の秋まつり～南区組合員集會～	コブデサービス福浜
		10月24日(土)	13時30分	福浜公民館共催会 あなたの血管、何歳ですか？～血管年齢測定と保健師のはなし～	福浜公民館
		11月7日(土)	13時30分	福浜公民館共催会 あなたの血管、何歳ですか？～食の生活習慣から考える、血管年齢～	※予約不要
	福 浜	毎月第1月曜日	10時30分	心と体をととのえる、ゆくゆくつたつたヨガサロン(有料)	コブデサービス福浜2階
		毎月最終週の土曜日	13時	生楽で楽しむうたごころあかサロンの	コブデサービス福浜2階
		毎月第4金曜日	13時30分	ヘルシーマージャンサロン(有料)	コブデサービス福浜2階
	テイクイ 福 浜	10月18日(日)	10時～13時	なごやスペースみらいの「みんなの料理教室」	福浜公民館 ※要予約/詳細はお問い合わせください
		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	コブデサービス福浜2階
		毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコース(機愛を使った運動)	コブデサービス福浜2階 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネスコース(機愛を使った運動)	コブデサービス福浜2階 ※予約不要
東 区	上 道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティーハウス
		奇数月第3木曜日	10時30分	上道サロン	
		毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティーセンター
	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 あゆもとき(認知症カフェ)	あゆもとき(たまりば)
		毎月第4土曜日	13時30分	健康麻雀	
	可 知	第1・2・3・5火曜日	13時	健康体操	益野公明会堂
		第2・3・4・5金曜日	13時		
		10月26日(月)	10時30分	転倒予防の話	山南公民館大宮分館
	山 南	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひろば(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	
北 区	西	第1木曜日	12時	Café・カレー	
		第2火曜日	10時	はっぴい倶楽部	コムコム駅西館
		第3火曜日	10時	サロンひばりの家	
つ だ か	毎週火曜日、木曜日	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、第3月曜日	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	
み っ ち	毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津クラウンドゴルフ場	
	毎月第3木曜日	10時	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター	
	毎月第1火曜日、金曜日	13時30分	百歳体操	ついで十七川(たまりば)	
赤磐市	山 陽	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	岡だまり牛窓(たまりば)
		毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川内会館
		毎週水曜日	13時	サロンつづやき	玉原大池集会所
	瀬 戸 市 牛 窓 備前市	毎月第2金曜日、第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	玉原大池集会所
		毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター
		毎月第3火曜日	9時30分	スマホ教室	荘内市民センター
	玉 野 市 常 山	10月10日(土)	13時	健康マージャン	荘内市民センター
		10月13日(火)	9時30分	「認知症」座談会	荘内市民センター
		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
	全 体 行 事				

理事会だより

8月度定例理事会が、8月22日に開かれました

議決事項

1. 協立病院 心肺運動負荷試験 CPX 機器の更新
2. 協立病院 ハンフリー視野計の更新

報告事項

1. 2026年7月度の経営
事業収益：7億9,150万円
事業費用：7億1,884万円
経常利益：7,514万円の黒字

協議事項

1. 組合員参加について、自主・自発の組合員活動を支えるため、現在の組合員のくらしや要望に合わせどのような見直しが必要かを協議

第13回 経験活動交流集會のお知らせ

日時：2027年1月20日(水) 14時～17時
場所：コムコム会館①・②

各事業所や地域での取り組みを共有し、よりよい活動展開につながることを目的として行います。組合員と職員とともに学ぶ交流集會です。ぜひ、ご参加ください！

きつかけは 尿チエック

岡山医療生協との出会いは、今から約48年前。子どもがまだ小さい頃、近所のNさん



操明支部 支部長 大西信子さん

わたしと岡山医療生協 ③

～知ってもらいたいこと 届けたい思い～

人に声をかけられ、健康チェックに参加したことがきっかけでした。「いい話があるからおいで」と誘われ、何も知らずに参加した尿チエックで、自分で検査ができることに感激。「こんなことができるんだ」と、医療生協を身近に感じたのが始まりでした。

その後、数人の仲間と班活動を始め、班長、運営委員

支部長、理事を務めるようになり、人前で話すことが苦手で、名前を呼ばれても返事ができない「子」だったのが、医療生協の活動を通じて、人前で話したり、さまざまな役割を担ったりするようになりました。

医療生協に入ってから、「自分の殻を破ることができ、本当によかった」と思います。

身近で 安心できる医療を

物価高などで暮らしが厳しくなり、仲間を増やすことも簡単ではない今、それでも身近な医療機関があり、困ったときに相談できることは大きな安心です。家族も医療生協の医療機関を受診するようになり、地域の身近な医療への信頼を感じています。「岡山中央病院も、もっときれいな子」だったのが、医療生協の活動を通じて、身近な医療をこれからの残してほしいと願っています。

約半世紀にわたる活動を支えてきたのは、何よりも仲間とのつながりです。楽しく、生き生きと活動できることが一番です。これからも受け取ってきた医療生協のバトンを、これからも地域の仲間とともにつないでいきます。

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
中 区	目指せ美姿勢★	10月 2日(金) 9日(金) 19日(月)	14:00～15:00	組合員:1,000円 一 般:1,500円	コムコム会館2階 (中区赤坂本町2-20)
	若さを保つ筋トレ★	10月17日(土)	10:00～11:00	無料	
	バランスボール教室 無料体験会	10月28日(水)	14:00～17:00	無料	
	健康マージャン (女性限定Day)	10月 2日(金) 16日(金) 30日(金)	10:00～12:00	組合員:500円 一 般:600円	コムコム会館3階 (中区赤坂本町2-20)
	ゆるっと筋トレ	10月 7日(水) 16日(金) 21日(月) 30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)
	ゆるっと筋トレ	10月 7日(水) 13日(火)	10:30～11:30	組合員:500円 一 般:600円	ハッシュタグ ランチ北長瀬 (北区北長瀬表町2-17-80)
	若さを保つ筋トレ★	10月20日(火) 10月26日(月)	13:30～14:30	組合員:1,000円 一 般:1,500円	
	目指せ美姿勢★	10月 5日(月) 10月23日(金)	10:00～11:00 14:00～15:00		
	若さを保つ筋トレ★	10月14日(水) 10月28日(水)	14:00～15:00	組合員:1,000円 一 般:1,500円	
	はじめてのピラティス	10月14日(水) 23日(金)	10:30～11:30		
北 区	健康マージャン	10月 5日(月) 10月14日(水) 23日(金) 28日(水)	10:00～12:00 14:00～16:00	組合員:500円 一 般:600円	ひらた旭川荘 フォレスト (北区平田407)

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

玉野エリア



9月20日(日)に玉野エリア組合員集會を開催し、52人の参加でした。
玉野市の現状についての報告や脳卒中の話、歌などのお楽しみもありました。

東区エリア

9月17日(木)、百花プラザで、「こられ〜！ちょこつと健康フェスタ」を開催しました。ベジチェック、骨測定、血管年齢、握力、棒反応の5つの健康チェックを行い、医療や介護、栄養についての相談コーナーを設けました。また、乳がんモデルや血管モデル、野菜350グラムのフードモデルを展示し、目で見ても触れて体験をしました。

「健康フェスタ」のチラシを1500枚用意して、各支部への案内に加え、西大寺診療所周辺の町内会回覧や会場

周辺に配布し、近くのスーパーなどにも掲示しました。当日は、134人の参加があり、ベジチェックや血管年齢測定には行列ができました。会場いっぱい参加者で、年齢層も40代から90代と幅広く、健康への関心の高さを感じました。

子育て応援行事のお知らせ

●ママ'sカフェ

開催日：10～12月までの第4水曜日
時 間：10時～11時30分 (受付時間：9時30分～)
場 所：コムコム別館
対 象：未就学児と保護者 各回先着10組

参加費：300円/回
第1回 親子でふれあい遊び
第2回 なんねのお話＆相談会
第3回 子どもの栄養のお話

●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

♥10月17日(土)
♥11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：
健康まづくりセンター
Tel.086-271-7880
(平日9:00～17:00)



岡山医療生協を知ってほしい

仲間になって健康づくり

10月1日から「生協強化月間」がスタートしました。岡山医療生協の魅力を多くの人に伝え、事業所利用や組合員活動への参加を呼びかけます。

岡山医療生協は、8つのエリアに分かれて組合員活動を行っています。9月に開催された組合員集會のうち3カ所を紹介します。

中区中央エリア

9月5日(土)の「組合員集會」では、44人が参加しました。「岡山医療生協の組合員(仲間)になってもらいたい」と富家事務長(岡山協立病院)の熱い訴えから始まり、岡山医療生協ならではの安心ネットワークのひとつ「なんでも相談窓口」の事例と活動紹介を聞いて、自分たちの



富家事務長による生協強化月間の説明

地域での組合員活動が、地域の人の命や健康を守る活動に

結びついていることを実感しました。また、介護事業部からの「その人らしい暮らしを支え、その人の、やりたいことを大切に、できることをみつけて一緒に取り組みたい」との想いを聞きました。

最後に、各支部から「生協強化月間」のそれぞれの取り組みが紹介され、元気を分けあった集會となりました。

大切なことを学び伝えたい 第31回 生協学校

職員と組合員あわせて40人が参加しました。今回はコロナ禍で中断されていた岡山協立病院見学を再開しました。参加者が協同組合と医療生協の役割を理解し、「自分の言葉でひとつでも伝えられるようになる。」よう工夫しました。

「健康観」とめざすもの

昨年に続き、高橋理事長が岡山医療生協の歴史・理念を知って利用してほしい！岡山医療生協

参加職員から、「安心して救急外来にかかるために」「岡山協立病院、「いざとなったら利用してね！レスパイト入院」(岡山中央病院)についての紹介と、組合員からは「組合員活動を広げ、もっと安心して頼れる医療生協に」「(岡南支部)の報告があり、それぞれの取り組みを知

最後に、「今日から伝えられる、医療生協ってこんなところ」についてグループワークを行い、発表しました。グループからは、「患者、利用者を平等に大切にしている」「安心して受診や入院ができる、助け合いのあるところ」「人とのつながりを大切にしている」など、半日ではありましたが、伝えられることがたくさん見つかりました。

法人教育委員会 藤島文雄



グループに分かれて交流

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの「こんちゅう」と第18回
「かんきょう」

文・写真/和田博知

クビキリギリスを知っていますか？ 成虫のまま冬を越す珍しい昆虫です。秋は草むらで過ごし、やがて枯草のすき間に潜り込んで越冬します。緑色だけでなく褐色や、まれにピンクの個体もあり、赤い口元が特徴です。

春、暖かくなると「ジー」という大きな声で鳴き始めます。生きものが姿を現したり鳴き始めたりする時期を「生物季節」といい、季節や気候の変化を知る手がかりにもなります。身近な虫の声に耳をすましてみましょう。



緑色型の
クビキリギリス
口元の赤色が
特徴的

被災地に寄り添い、つながりを届ける
八代地域災害支援行動に参加して
～ 身近な地域への思いから～



支援拠点でのミーティング

岡山医療生協では、全日本民医連や医療福祉生協連等を通じた熊本地震の被災地への支援要請に応え、交代で職員を派遣しています。今回は、8月31日から9月2日までの3日間、八代地域での災害訪問支援行動に参加した清水誠さん（岡山協立病院作業療法士）に支援の状況を報告していただきました。

爪痕が残る街並みと、
生活インフラの課題

今回の活動拠点は、偶然にも妻の実家の近所という縁のある場所でした。妻

深さを目の当たりにして言葉
を失いました。

電気などのインフラは一見
復旧が進んでいるように見え
ましたが、実際に訪問活動
を進める中で、八代地域なら
はの深刻な課題にも直面し
ました。八代市は多くの家庭
で地下水を利用する井戸を持
っています。そのため水道普
及率が約50%にとどまってい
ます。井戸水の配管破損や濁
り水の影響で、水が出ない
砂が混じって使えない状態が
続き、地下水依存が生活水の
確保の復旧に大きな影響を与
えています。



地震を物語る倒壊した神社

寄り添う姿勢とチーム
ワークで「声」を聴く
現地での訪問行動は、地元
の熊本県民医連と中四国の各

県民医連から集まった3人1組のチームで実施しました。お水や衛生用品などの物資を届けるとともに、被災された方の困りごとや、現在の健康状態を丁寧に聴き取ることが主な目的でした。

3日間の行動ではチーム内でしっかりと役割分担を行い、不安を抱える一人ひとりに寄り添う姿勢を徹底しました。訪問先では地域特有の温かい方言（八代弁など）で話される高齢の方も多く、最初は言葉の聞き取りに少し苦労しました。しかし、焦らず相手のペースに合わせてじっくりと耳を傾けることで、生活上の不安や健康面の課題をひとつずつ確認することができ



インフラ復旧が望まれる現場

支援活動から学んだ
「心のケア」と今後の課題

今回の参加を通して、民医連が過去に数多くの災害支援で培ってきた経験と実践の大きさを実感しました。支援者のメンタルヘルスや健康を第一に考え、決して詰め込みすぎない余裕を持たせた行動ス

ケジュールが組まれており、持続可能な支援のあり方を学びました。また、元気に帰任し、現場の状況を共有することこそが支援の基礎であると再確認しました。

今後はこの3日間の貴重な経験や、現地で得た学びを職場で共有し、後輩たちから「自分も支援活動に参加してみたい」と、行動を起こせるような雰囲気づくりや人材育成に力を入れていきたいと思っています。被災地の真の復興に向けて、これからもいのちと健康を守るネットワークの輪を広げていきます。

岡山協立病院
リハビリテーション部
清水 誠

こんな制度があつたんだ！
38 はり・きゅう・マッサージ施術費の助成

岡山市では「はり・きゅう・マッサージ施術費の助成」制度があります。市の指定する施設所で施術券が支給され、施術に要する費用の一部が助成されます。

指定施設所一覧



【対象となる方】

- 岡山市内に在住され、かつ在宅生活中の方で、次の①～③のいずれかに該当する方。
- ①身体障害者手帳の1～4級及び療育手帳Aに該当する

【交付枚数】

- ② 70歳以上で市民税非課税世帯の方
- ③ 68歳・69歳の一人暮らしで市民税非課税世帯の方
- 年間18枚を限度として交付。ただし申請した月によって支給枚数が異なります。
- ① 1回につき施術券は1枚使用可能。助成額は施術券1枚当たり1200円です。それを越えた施術費用は自己負担となります。

【申請窓口】

岡山市の各福祉事務所または、各支所の総務民生課。

ご不明な点は岡山医療生協地域なんでも相談窓口へご相談ください。

Tel 086-271-7880

【申請に必要なもの】

- 印鑑（※自署の場合は不要）
- 身体障害者の方は「身体障害者手帳」、または「療育手帳」
- 後期高齢者の方は、「後期高齢者保険証」など。
- 代理人申請の場合は、代理人の身分証明書（免許証・保険証等）と印鑑が必要。

健康を保つ食事シリーズ No.261 (健診センター コムコムクッキング)

ポン酢香る大根と水菜のお吸い物

[1人分 14 kcal 食塩相当量 0.5 g]

〈材料2人分〉

大根.....60 g
水菜.....20 g
しめじ.....20 g
もみのり ひとつまみ
ポン酢 小さじ2
だし汁 300 ml
(昆布 3 g
かつお節 3 g)

〈作り方〉

- ①昆布に切り込みを入れる。
鍋に水と昆布を入れ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れる。沸騰したら火を止め、ザルにキッチンペーパー等を敷き、こしてだし汁を作る。
- ②大根は皮をむき2 mmの厚さのいちょう切りにする。水菜は根元を切り落とし4 cmの長さに切る。しめじは石づきをとりほくしておく。
- ③だし汁に大根を入れ火にかけ、大根が柔らかくなったなら、水菜としめじを加え2～3分煮る。
- ④③にポン酢を加える。
- ⑤器に④をよそい、上にもみのりをのせる。



栄養ポイント

●水菜はカリウムを多く含んでいます。カリウムには、体内の余分な塩分と水分を尿として排出する働きがあるため、血圧を下げたりむくみを防ぐ効果があります。

『健康と生活』を楽しみにしています。内容が豊富なので、知らなかった制度や食事シリーズ、クロスワード等、いつも楽しませて頂いています。若者にも老人にも役に立つ記事を期待しています。

岡山市中区 岡本雅子



岡山市北区 今岡由紀子

「健康を保つ食事シリーズ」を毎回とても楽しみにしています。必ず作って味を勉強しています。そして、妹たちにもご馳走して喜んでもらっています。本になる日を楽しみにしています。

岡山市中区 河面奈津子

「岡山協立病院のクーリングシエルター」の記事を読みました。緊急時にとてもありがたいです。

岡山市中区 河野廣道

「健康を保つ食事シリーズ」のレシピは楽しみです。サバとれんこんの揚げ出し団子は、とっても美味しそうです。作ってみようと思いました。

岡山市南区 土佐九二男

来年の干支
「未」にちなんだ
作品やエピソード
募集中
締め切りは
11月末日



『健康と生活』で初めてのマージャン体験を読み、私もみんなと一緒に楽しみたいと思いました。教えてもらえるとできるかなー。

岡山市北区 田村昭子

冬瓜をもらったので、冬瓜スープを作りました。小えびと肉団子としょうがを入れて美味しいスープができました。夏バテを吹き飛ばしました。

岡山市中区 小田三三子

がんの闘病中です。神奈川県から毎月、娘が帰省してくるのが楽しみです。「お父さんクロスワードを頑張ってください」と言われ、挑戦しています。かなり頭をひねりますが、娘のためにも頑張ります。

涼しくなってきたので「健康診断」や「人間ドック」を受けたいなあと思います。

岡山市南区 井上香奈



「ヒガンバナ」

岡山市北区 陽子

70歳になった頃から、さまざまな場面で、「これが最後かな？」という思いが、一瞬間をよぎるようになりました。不安とかではなく、だからできる限り頑張ろう！楽しもう！に繋がるのですが…。

ぼーっとする時間を確保しつつ、私は「わくわく」「すごい」が好きだから、いつも心をオープンにしています。

岡山市東区

幸

大学卒業後20数年ぶりに同級生の女子6人で、この夏集まりました。それぞれの子育てが少し落ち着き、本当に久しぶりの再会でした。昔と変わらず個性豊かなメンバーでした。またみんなで会いたいです。

岡山市中区

T・S



空は青色づき初めし稲穂かな
生かされて名月愛でる有難さ
ヨコラシヨ かけ声かけて立ち上がる

岡山市東区 マヤ

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		

【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 対義語は「豊作」
- 2 ウクライナ出身の力士
- 3 は金なり
- 4 パソコンの入力装置
- 5 利息とも言います
- 6 豊昇龍も霧島も…出身の力士
- 7 人を呼ぶためのベル
- 8 秋の味覚です
- 9 無色…。半…
- 10 行列のいちばん後ろ
- 11 2014年制定の…等防
- 12 止対策基本法
- 13 対義語は「師匠」
- 14 …の行水
- 15 きこの一種
- 16 倉庫のことです
- 17 物置き小屋

■ヨコのカギ

- 1 スポーツで戦おうという気力、応援の掛け声
- 2 阿寒湖の特別天然記念物
- 3 赤とんぼが止まります
- 4 震度5程度の強い地震
- 5 羊頭を掲げ…を売る
- 6 ねじくぎ
- 7 いぬ→ぬま→まり→りす→すいか→かめ
- 8 再来年の干支
- 9 秋の果物の一つ
- 10 …の差
- 11 タイマイは…
- 12 力士としての呼び名
- 13 ボルシチ発祥の国
- 14 木へんに毎と書いて？
- 15 イワシなどの稚魚
- 16 こだまのことです

10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
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
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(新患は18時半まで)

		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 前 予約制	横 濱 担当医(呼) 担当医(備) 板 野	杉 村 角 南 若 槻 浪尾(淑)	橋 本 桜 井 何 本	杉 村 沼 本 板 野	佐藤(知) 板 野 浪尾(淑) 担当医 (2・9日)	担当医 (3・10・17・24日)
	午 後 予約制	呉	角 南 塩 路 光 野 桜 井 浪尾(淑) 浪尾(淑)	北 口 富 岡 橋 本 13:30～16:00	角 南 桜 井 14:00～16:00	浪尾(淑) 14:00～16:00 (9・30日)	
	夜 間			橋 本 杉 村 角 南 (14・28日) 担当医 (14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 前			横田(啓)	横田(佐)		
	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	清 水 藤 井 一 瀬 (2・9・16・30日)	
脳神経内科	午 前 午 後 14:00～16:00 予約制	大 野		大 野		担当医	
外 科	午 前	森 鳴 坂 坂	浪尾(博) (6・20日)	馬 淵 瀬 下	伊藤(忠) 今 井	浪尾(博) (2・9・16・30日) 大 谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (10日)
皮膚科	午 前 夜 間	木村(摩) 井 形	木村(摩)		木村(摩) 井 形	木村(摩)	
整形外科	午 前	古 谷		古 谷 担当医 (7・14・21日)		古 谷 (9・16・23・30日)	
脳神経外科	午 前 午 後 13:00～17:00 予約制		近 間 (6・20日)		担当医 (15・29日)		
疼痛治療科	ベインクリニク 13:00～15:00	武 田			武 田		
	緩和ケア 14:00～16:00 予約制	竹 谷	竹 谷	武 田	武 田	福田(展) 福田(展)	竹 谷
	「がん家族外来」は初回はベインクリニック、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 午 後 15:30～16:30 予防疫種・乳児健診 午後・診察 15:30～16:30 086・271・7830	山 崎	山 崎	山 崎	川 口 植 木	川 口 (2・9・16・30日)	山 崎 (3日) 川 口 (10・24・31日) 担当医 (17日)
婦人科	午 前	平 井	浅 野	浅 野 平 井 (7日) (14・21・28日)	平 井 (1・15・22・29日) 浅 野 (8日)	平 井 (2・16・23・30日) 浅 野 (9日)	平 井 (3・17日)
泌尿器科	午 前 午 後 14:00～16:00	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (17日)
眼 科	午 前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科	午 前 午 後 13:00～15:00 予約制		担当医			担当医	担当医
心療科	午 前	梶 田	梶 田	梶 田	日 野	梶 田	
看護専門外来	午 前 9:00～11:30 予約制		13日 呼吸器ケア外来 島田			16日 がん患者サポート外来 山内・松本	
	午 後 13:30～16:00	5日 ストーマ外来 中下					
歯 科	午 前 9:00～11:30 予約制 直通電話 086・271・1978	伊 藤 齋 藤	伊 藤	伊 藤 栗 田	伊 藤 齋 藤		栗 田 齋 藤
	午 後 13:30～16:00	栗 田 齋 藤	伊 藤 齋 藤 11:00～14:00	伊藤・齋藤 14:00～16:00 (14日)	伊 藤 齋 藤	伊 藤 栗 田 11:00～14:00	栗 田 齋 藤
	夜 間 16:00～18:30		齋 藤			伊 藤 栗 田	

		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 (3・17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
岡山県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)

内科	午 前 9:00～12:00	吉 崎	宇佐神	宇佐神 吉 崎	浪尾(淑) (予約) 宇佐神	担当医 (2日) 宇佐神 (9・16・23・30日) 吉 崎 (9・16・23・30日)	宇佐神 (3・17日) 光 野 (10・24日)
	午 後				浪尾(淑) (予約)		
	夜 間 17:00～19:00			宇佐神			
訪 問 診 療		○	○	○	○	○	

コープみんなの診療所
〒703-8228
岡山県中区乙多見101-4
受付時間 午前 8:30～11:30(予約外)
夜間 16:30～18:30(予約外)

内科	午 前 9:00～12:00	門 田 高 橋	高 橋	今 井	浪尾(博)	門 田 高 橋	高 橋 (3・17日)
	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
〒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

内科	午 前 8:30～12:30	中 桐	谷 口	谷 口	新 井	谷 口 (2・9・16・23日) 担当医 (30日)	杉 村 (3・10・31日) 新 井 (17・24日)
	午 後 15:00～19:00	担当医 (5日) 谷 口 (19・26日)	谷 口	谷 口		谷 口 (2・9・16・23日) 担当医 (30日)	
訪 問 診 療					第2・4○		

コープ倉田歯科
〒703-8265
岡山県中区倉田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)

歯 科	午 前 9:00～12:30 予約制	吉 富 濱 田	坂 口 (6・13・20日) 中 田	齋 藤 中 田	坂 口	坂 口 中 田	坂 口 中 田 (3・10・17・31日)
	午 後 13:30～17:00	吉 富 濱 田	坂 口 (6・13・20日) 中 田		坂 口	坂 口 中 田	坂 口
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	医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
地域なんでも相談窓口 Tel 086-271-7880	※往診のご相談は各診療所にお問い合わせください。
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	デイサービス虹の家 Tel 0863-81-8801 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-26
在宅福祉総合センター倉田 〒703-8265 岡山県中区倉田668-1	ケアプラン玉野 Tel 0863-81-1711 〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
ヘルパーステーション レインボー Tel 086-200-1720	在宅福祉センター福浜 〒702-8032 岡山県南区福富中二丁目8-7
コープケアプラン 倉 田 Tel 086-200-1729	コープデイサービス 福 浜 Tel 086-902-0221
受付時間 月～土 8:30～17:00	ケアプラン 福 浜 Tel 086-902-0228
デイサービスセンター くらた Tel 086-276-7081	グループホーム 福 浜 Tel 086-264-1077 〒702-8032 岡山県南区福富中二丁目8-10
月～土曜日及び祝日運営 9:30～16:30	

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。