



医療福祉協連

コープ

# みんなの診療所 だより

発行  
コープみんなの診療所運営委員会  
〒703-8228  
岡山市中区乙多見101-4  
☎ 086-278-8522



みんなの診療所  
所長 黒瀬 浩通

皆さま、新年を迎えていかががお過ごしでしょうか。この冬は暖かい冬となつています。昨年は日本の平均気温は観測史上最高の17.2℃。最も古い記録のある1876年が13.6℃ですので、4℃近く上昇しています。毎年のように豪雨等が日本のどこかでみられます。今年は穏やかな年になるよう願うばかりです。

医療生協は組合員の皆さまの参加と、私たち職員との協同の取り組みにより成り立っています。より良いみんなの診療所に向けて努力していきますので今後ともよろしくお願いたします。

## あけまして おめでとーいございます

### 多世代で楽しんだ クリスマス会

12月14日午後、50人の参加でみんなの診療所クリスマス会が開催されました。ピアノとバイオリン演奏のミニコンサートでは、「パプリカダンス」を踊るなど、子どもから大人まで楽しみました。職員による「あいうべ体操」をみんなで体験。毛糸などを利用して自分のクリスマスリースを作りまし



た。色とりどりの個性豊かなリースが作れました。最後は、サンタさんにお菓子のプレゼントをもらって、多世代交流の楽しい時間を終えることができました。

### ボランティアの活動を交流 はなみずき忘年会

12月11日、みんなの診療所や中区東エリアの地域で活動しているボランティアグループ「はなみずき」の忘年会が開催され、49人が参加しました。前半は「認知症」をテーマに、岡山協立病院での「認知症カフェ」の取り組みや、ケアプラン協立ケアマネージャーから「介護保険を上手に使う」認知症の理解」とミニ学習



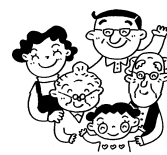
を行いました。後半は、高島支部(平和紙芝居)・上道支部(豪雨災害から1年半)のとりくみ、ボランティア活動の寸劇を披露し、活動の交流をおこない、楽しいひとときとなりました。

## 1月診療予定表

- 午前診療 9時～12時 ○午後診療 13時半～15時
- 夜間診療 17時～19時
- 休診:日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
- ※土曜日は第2・第4のみです ※木・金曜は2診体制です

	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	黒瀬 6日 20日 27日	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬 大谷	黒瀬 11日 25日
午後診療 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時～19時	*	*	黒瀬	*	*	*

### ★★ サークル活動のご案内 ★★



初めての方、参加費等の詳細は診療所にお問い合わせください

	定例曜日	時間
手芸	第2・4水	10時～12時
卓球	火曜	15時～17時
	第1・3木	14時半～16時半
フラダンス	第2・4水	10時～11時半
新舞踊	第2水	13時半～15時半
ストレッチ	月曜	14時～15時

## コープみんなの診療所

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

# 虹いろ薬局 コーナー

☆あけましておめでとうございます☆

いよいよ本格的な風邪やインフルエンザの季節がやって来ましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。

今回は大人気の「養命酒製造 のど飴」のご紹介です。古くから和製ハーブとして知られているクロモジエキスがたっぷり配合されて、喉をやさしくいたわってくれるようです。クロモジといえば、和菓子に添える楊枝を思い浮かべる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。とても香りがよく、昔から石けんや薬酒などに使われてきたそうです。のど飴の味は、黒蜜風味と生姜はちみつの2種類で、どちらも喉の奥まで広がるハーブペーストが入っています。とっても美味しいですよ。価格は税込みで300円です。

日頃から手洗いなどで、風邪対策はしっかりされていると思いますが、喉が乾燥するとウイルスに感染しやすくなってしまいます。水分をしっかり摂ったり、飴をなめたりして、喉をしっかり潤してあげましょう。



診療所運営委員の組  
合員による、立派な門  
松が作られました。  
ありがとうございます。

診療所に  
手作り門松

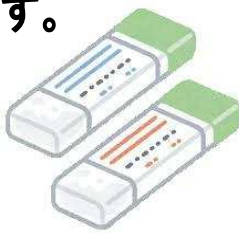
## みんなの診療所2階利用者へのお願い

サークルや支部でみんなの診療所の2階を利用される方で冷蔵庫を使用する方は所有者がわかるように袋に名前をご記入下さい。賞味期限切れのものが見受けられていますのでご協力お願いします。

## 郵送大腸がん検査のお知らせ

3月までの限定で郵送大腸がん検査キットを受付にて1400円(税込み)で販売しております。

5日以内の便を2回分採取して、郵送すると約2週間で結果が郵送で届きます。詳しい内容は受付にお問い合わせ下さい。



2020年1月から、木曜日の午後は浪尾 博志医師の診療になります。それに伴い、診察時間も13:00~15:00に変更となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承下さい。

## 保健講話

無料

日時: 1月31日(金)

14時~15時



場所: みんなの診療所2階

演題: 「寝たきり予防のエクササイズ」

講師: 健診センター 久保木 トレーナー

お申し込み・お問い合わせはみんなの診療所までお願いします。

(TEL: 086-278-8522)

## お知らせ

2月17日(月)のみんなのサロンは竜操サロンとの合同となります。

2020年の診療は1月6日(月)からとなります。今年もみんなの診療所をよろしくお願いいたします。

## みんなのサロンのお知らせ

1月以降の予定

- 1月 9 日 (木) お問い合わせは
- 1月 27 日 (月) みんなの診療所
- 2月 13 日 (木) 278-8522まで
- 2月 17 日 (月) (竜操サロンと合同)

10時~13時40分まで



みんなの診療所ではサロンや健診、その他いろいろな行事でボランティアをしてくださる方を募集しています!