



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

きれいな紅葉を満喫

みんなの診療所患者会ポプラの会で親睦会を行い、約20名が参加しました。奥津溪へ行き、温泉と紅葉で秋の楽しい1日となりました。



保健講話
報告

11月26日(火)、メガネ本舗さんを講師にお招きし、「目の健康」について学びました。日本に数台という目の色素を計る機械の体験や質問にも丁寧に答えていただきました。「目について興味を持った」との感想も聞かれ、あっという間の一時間でした。

みんなの診療所

クリスマス会



日時:12月14日(土)14時~16時

場所:みんなの診療所2階

参加費:300円



大人から子供まで楽しめます。ぜひ皆様お子さま・お孫さまと一緒にご参加下さい。予約制となっておりますので参加される方はみんなの診療所へご連絡下さい。



十一月二十五日、みんなのサロンに岡山協立病院の竹鼻研修医が参加しました。参加者と楽しく交流し、サロンの手料理を食べ、とても美味しいと言われていました。

サロン報告

今までお世話になりました。

木曜日にみんなの診療所で診察をして下さっていた原田 聡介医師の外来が終了となります。2018年8月から、木曜日の午前・午後の診療を担当されてきました。今までありがとうございました。※2020年1月からは、木曜日の午後診療は13:30~15:00になります。

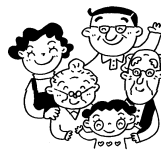
12月診療予定表

- 午前診療 9時~12時 ○午後診療 13時半~16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 2日 9日 16日 23日	黒瀬 3日 10日 17日 24日	今井 4日 11日 18日 担当医 25日	浪尾博 原田	黒瀬 大谷	黒瀬 14日 28日
午後診 13時半~16時	*	*	*	原田	*	*
夜間診 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

年末年始は12/29~1/5まで休診となります

★★ 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

～おかやまケンコー大作戦～

4月からスタートした「おかやまケンコー大作戦」にすでに参加していらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。健康寿命の延伸や医療費の抑制を狙いにした健康ポイント事業で、岡山市在住または在勤の35歳以上の方なら、どなたでも無料で登録可能です。日々の運動や、健康的な食事、イベントへの参加などで健康ポイントが貯まり、素敵なプレゼントがもらえるという取り組みです。

ポイントを貯める方法としては、ポイント付与対象店になっている岡山市内のスーパー・飲食店でのヘルシー弁当の購入や飲食、フィットネスジムでの運動、薬局など医療機関での体重・体脂肪測定、指定のボランティア活動への参加などが用意されています。

虹いろ薬局も、ポイント付与対象店になっています。体重・体脂肪測定で10ポイント(月1回)、健康講座への参加で5ポイントもらえますので、スタッフまでお気軽にお尋ねください。

今年も虹いろ薬局をご利用くださいまして、ありがとうございました。寒さが厳しくなりますので、手洗いやうがいをしっかりして、風邪を予防しましょう。皆様、どうぞよいお年をお迎えくださいませ。



年に一回は、受けよう大腸がん検診
日本人の癌で一番多いのは大腸がんです。みんなの診療所では12月を大腸がん検診の強化月間にしています。まだ、受けられていない方は早期発見のためにこの機会に申し込み下さい。

この冬の寒さ対策
今年も後一月わずか、寒さも一段と増していく中でも、毎日を楽しむ快適に過ごしたいものです。今回は暖かい部屋を作るための7つのポイントを紹介しましょう。

- ① 厚手のカーテンをつけて断熱する。カーテンを遮光、長めのものにする事で消費電力量が12〜17%削減が期待できます。
- ② エアコンの室外機の周りを片付けて、暖房効率を上げる。
- ③ サーキュレーターで暖かい空気を循環させる。
- ④ 「窓」と「ドア」から暖かい空気を逃さない。
- ⑤ 湿度を上げて体感温度を上げる。冬は乾燥しています。乾燥していると体感温度が下がります。加湿器などを利用して湿度を上げましょう。
- ⑥ インテリアを暖色系に変えて体温を上げる実験で赤い照明の部屋にいるとたった2分で抹消皮膚温度が上がったそうです。ブランケットやカバーを赤やオレンジ色にしましょう。
- ⑦ モコモコなインテリアにして身も心もホッコリする。手触りの良いモコモコ素材の敷物、小物を触れていると癒やされる効果があります。インテリアに取り入れても良いと思います。寒さで外出も億劫になりがちですが、体操など適度に運動を取り入れながら、健やかに冬を乗り切りましょう。



岡山市の健診は12月までです!
今年の岡山市の健診期間も残り一ヶ月となりました。もう自治体健診は受けられましたでしょうか？ まだの方はみんなの診療所での健診を受けられませんか。混み合いますので、早目の予約をお願いします。

お知らせ
医師体制の都合により、診療予定の変更が発生しています。表面の診療予定表を御覧ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。
年末年始、12月29日～1月5日まで休診となります。2020年の診療は1月6日(月)からとなります。来年もみんなの診療所をよろしく願います。

インフルエンザ予防接種行っています。
65歳未満の方 (税込価格)
一般4620円 組合員3300円
65歳以上の方(非課税)岡山市 12月まで
2080円(助成券価格1040円)
完全予約制となっておりますので、お早めにご予約下さい。

みんなのサロンのお知らせ

12月以降の予定

12月 11日 (木)	お問い合わせは みんなの診療所 278-8522まで
12月 23日 (月)	
1月 9日 (木)	
1月 27日 (月)	

10時～13時まで

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!