



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

**夏休みこども** 申し込みはみんなの診療所  
086-278-8522へ

**しんりょう所たんけん**  
8月26日 午後2時～4時  
対象:小学生 定員:20名  
参加費:100円(おやつあり)

内容:手洗いチェック レントゲン体験  
心臓モシモシ 車いす体験  
準備物:タオル、汚れても良い服装

7/22(月)午後から随時受付します。定員を超えている場合、お断りすることもあるのでお早めの申し込みをお願いします。

内容は変更になる場合があります。

**ボランティアグループ はなみずき 総会開催**

ボランティアグループ「はなみずき」の総会が、6月12日に開催されました。みんなのサロンや健診ボランティアなど1年間の活動の振り返りと2019年度活動計画、支部での取り組みの交流などを行いました。

今年も学習会として、岡山協立保育園の坪中弘子園長を講師に迎え、健診や受診の時に要望のある「こども見守りボランティア」について学びました。お母さんにもお願いしたいこと、ボランティアとしての心得、おもちゃを上手に使う遊びを共通し、子どもにとって落ちついた時間が過ごせるようにする工夫など具体的な内容で今後のボランティア活動に役立つきっかけとなりました。

事務員 K




**職員コーナー 岬の野生馬**

宮崎県最南端にある都井岬は日向灘に突き出すような形をした風光明媚な岬です。ここには野生馬「御崎馬」が生息しています。御崎馬は小柄で胸が短く、首が太く全体にすんぐりした印象です。監視はしていますが殆ど人が手を加えない状態で餌を与えず、病気や怪我の手当をすることもありません。小柄な馬で荒っぽくなく親しみが感じられました。

私は馬が好きで一度は訪れて見たいと思っていました。そぞろ歩きをしながら、間近で斜面の草を採食する馬の様子や草原をゆつくと歩む姿、眼下に広がる青い海、そして青い空…。

岬全体が自然の宝庫で四季を通してさまざまな花が咲きます。春は草原一面に黄色のかわいい花をつけたキンポウゲです。岬で癒やしのひと時を過ごすことが出来ました。

看護師 F

**7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	黒瀬	今井	浪尾博 原田	黒瀬 大谷 5日 19日 26日 光野 12日	黒瀬 8日 22日
午後診 13時半～16時	*	*	*	原田	*	*
夜間診 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

## 虹いろ薬局 コーナー

高血圧治療ガイドラインが5年ぶりに改定されました。高血圧の診断基準値は、今まで通り診察室血圧が140/90mmHg以上に据え置かれていましたが、降圧目標は、75歳未満の成人では、130/80mmHg未満に、また、75歳以上の高齢者では、下げすぎに注意が必要な場合もあり、140/90mmHg未満となりました。ただ、脳や心血管障害・糖尿病や慢性腎臓病の有無・抗血栓薬を服用中かどうかなどの条件により、細かく数値が設定されているので、自分の目標値は主治医に確認しましょう。

医師に、家で血圧を測るように言われた方は、正しく測ることが出来ていますか？腹部が圧迫されたり、肘が浮いたりしていると正確に測れません。市販の血圧計はいろいろありますが、お勧めは上腕式です。血圧は常に変化しているので、毎日測定し、血圧手帳に記録して医師に見てもらいましょう。



## 血圧、毎日測っていますか？

6月7日(金)14時よりみんなの診療所にて大谷医師を講師に迎え、「乳癌のおはなし」を行い16名の方が参加されました。女性がかかりやすいがんの1位が乳がんですが、早期発見すれば90%以上予後はいいので、改めて検診の大切さを感じました。また、早期発見のためにはセルフチェックが大切で先生が実演して教えてくれたのでとてもわかり易かったという感想がありました。



### 保険講話 報告

## サロンボランティア募集

みんなのサロンのボランティアメンバーを募集しています。食事作りや配膳の手伝いをしており、みんなで和気あいあいと楽しく活動しています。



ぜひお力をお貸し下さい。ご協力いただけるならみんなの診療所にご連絡ください。

## 日曜健診しています

みんなの診療所では月に1度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。健診のみを行うので待ち時間が短いと好評です。胃がん検診やエコー検査も可能です。ぜひ日曜健診を申し込み下さい。日程:7月21日、9月1日、10月6日、11月3日、12月1日です。

## 保健講話

無料

日時:7月23日(火)

14時~15時

場所:みんなの診療所2階

演題:「健康寿命を伸ばそう！」

講師:明関 祐也 管理栄養士

(健診センター主任)

簡単な体操もありますので、動きやすい服装でご参加下さい。

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

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、ご了承下さい。

## みんなのサロンのお知らせ

7月以降の予定

7月11日(木)

7月22日(月)

8月8日(木)

8月26日(月)

お問い合わせはみんなの診療所278-8522まで

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!