

2020年1月 西大寺診療所 だより

発行：コープ西大寺診療所
〒704-8116
岡山市東区西大寺中2丁目 20-33
☎086・944・0088



令和最初の門松と一緒に ボランティアさんが作成してくれました

新年のご挨拶

コープ西大寺診療所
所長 西野正人

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は西大寺診療所へ格別の御温情を賜り、誠にありがとうございました。今年の年末年始はちょうど週の真ん中にあり、大型連休のようでしたがその間も問題なく、当診療所は無事に新しい年を迎えることができました。新年のスタートにあたり、当院がお世話になっている皆様方へ、年頭のご挨拶を申し上げたいと思います。

昨年を振り返りますと、5月1日に天皇陛下の皇位継承により、年号が令和になりました。ほんの8ヶ月前のことですが、ずいぶん昔に感じるのは時代の流れが早くなったせいでしょうか。当診療所における昨年の活動ですが、3月に開院25周年記念の感謝祭を行いました。高橋理事長をはじめ、いままで当診療所を支えて下さった多くの方々に御祝福をいただき、誠にありがとうございました。さらに、生活習慣病講座を例年通り3回行いました。それぞれ「フレイルについて」「やってよかった健康診断」「高齢者の睡眠について」と、さまざまな分野で大切なお話が出来たと思います。11月には第26回診療所まつりを行いました。晴天に恵まれて、多くの方々に御参加していただき、ありがとうございました。合同学習会や診療所かふえも回数を重ねるうちに充実した会になってきております。

私個人としましては、尊敬する大先輩である吉崎先生と浪尾先生、優秀でモチベーションの高いスタッフと仕事できて、楽しく充実した1年でした。

本年は7月に東京オリンピックが開催されます。日本での開催は1964年以来ですので、楽しみにされている方も多いのではないのでしょうか。診療所では外来診療、健康診断、訪問診療、胃カメラを4本柱に、皆様のお役に立てるように医療活動を展開していきたいと思っております。皆様方のご期待に沿えるように、職員一同努力していきますのでよろしくお願いいたします。



スタッフ一同、組合員さんと一緒にこころひとつに頑張ります

1月診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前 9時～	西野 吉崎	西野 吉崎	吉崎 内視鏡 (西野)	西野 浪尾	吉崎	西野 (4.18日) 吉崎 (11.25日)
午後 13時半～				浪尾		
夜間 17時～	西野		西野			

【受付時間】

午前：8時半～12時 午後：13時～15時

夜間：16時半～19時

診察開始時間【午前】9時

【午後】13時半（木）

【夜間診】17時（月・水）

※禁煙外来：月～金の診療時間内で行っています（予約制）



《サロン1月の予定》

場所：診療所内ホール

ひまわり喫茶

1月6・20日（月）10時半～12時

新鮮野菜、コーヒーあります。

お茶の無料接待もあります。

サロン来夢来人

1月17日（金）12時00分～

「新年のお雑煮会」会費：400円

※お手伝いの方は10時半頃 集合です。

ご都合のいい人はよろしくお願ひします。



竹永みつえ市議のなんでも相談

1月22日（水）18:00～19:00

コープ西大寺診療所にて

※事前にお電話でお申し込み下さい（086）944-0088

山南支部

去年は、みんなの協力で楽しい1年間でした。今年も楽しい企画を計画していきますので、多くの方々の参加をお待ちしています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

開成支部

1. 地域・健康活動の推進
2. 支部組合員の実態把握
3. 役員体制の強化 以上を頑張っていきます。



牛窓支部

明けましておめでとうございます。本年も、「出かける・つながる・安心をむすぶ」をスローガンに、班会を中心に色々な活動を通じて、みんな元気で日々前向きに過ごすことができますよう願っています。本年もよろしくお願いいたします。

山南南支部

明けましておめでとうございます
2020年仲間の輪がひと回り、大きくなるような楽しい行事を計画していけたらと思っています。
皆さまの参加協力、今年も宜しくお祈りします。



可知支部

支部の活動が楽しくそして続けられる様話し合いとお互いの協力を中心にすえ大切に進めていきたいと思ひます。

西大寺支部

今年も色々な企画で楽しみながら健康づくり、そして安心して暮らせる地域づくりをしましょう。診療所リニューアルを考えていく中で意見を出し合い、進んでいきたいと思ひます。

邑久支部

高齢化と体調不良の組合員増加で支部活動もさみしくなりつつありますが、それでも班会楽しみにしている方の為に頑張っています。遠くへの外出は無理でも近くで楽しく交流出来、元気になれるサロン等、企画したいと思ひます。

2020 今年の抱負

雄神支部

紛争や戦争、温暖化、貧富の格差など地球規模の課題にみんなが危機感を共有し「世界を変える」という高い目標を掲げ、途上国も先進国も大企業も個人も地球上に住むすべての人が一丸となって「だれ一人とりのこさない」ことを決めた「エスディーズ」SDGS 2030年までに達成をめざす、17の目標・・・大賛成です。



政田支部

年々、組合さんの年齢が増すにつれて、年間行事を計画するのも大変になってきています。その中で楽しく勉強したり身体を動かして外へ出向いたりしたいです。食事会や健康チェックも増やして仲間の輪を大きくしたいと思っています。

邑久東支部

元気で長生きする為に、楽しく学べる活動内容を班会やサロンに取り入れていきたい。また、支部充実のための財政活動にも取り組んでいきたい。



西大寺南支部

あけましておめでとうございます。
支部役員も高齢化し、支部の運営にも支障がでています。今年新しい企画を考えて若い方の加入を強化していきたいと思ひます。乗ってこ便の強化を希望します。

芥子山支部

2020年明けましておめでとうございます。
去年は、富士見町の集会所でくらしの講座を2回させていただきました。地域の方が多数参加していただき、新しいつながりができました。今年もつながりを大切にして健康チェックやウォーキングや班会を行ってきたいと思ひます。

長船支部

たまり場めだかができ1年が過ぎました。サロンを気楽に利用していただきながら医療生協をもっと知っていただきたい。今年も皆さまと元気に活動できるように頑張ります。

令和元年一二月俳句
着ぶくれや
寄る年並に
比例して

宅配の
歳暮満載
ひた走り
春房

「手洗いうがいマスク」がインフルエンザ予防の基本です。

なぜなら、インフルエンザウイルスは咳などの飛沫感染や手指で鼻や口を触れる接触感染で感染するからです。



マスクは正しくつけましょう。
はずすときはマスクの紐を持って取りましょう。鼻や顎の周りに隙間ができないようにしましょう。鼻と口の両方を覆うようにしましょう。使い回さず1日1枚を目安に交換しましょう。

また、インフルエンザの予防接種は抗体ができるまで約2週間かかります。適切な時期に接種しておきましょう。さらに予防するためには、50%から60%の適度な湿度を保つこと、十分な休養や栄養のある食事を摂ること、人混みを避けることです。

それでも、インフルエンザにかかってしまったらインフルエンザの薬を飲みます。インフルエンザの薬には「タミフルやリレンザやイナビルやソフルーザ」などいろいろありますが、いずれもインフルエンザウイルスの増殖を抑えて効く薬です。服用までに増えてしまっているウイルスは自分でやっつけるしかありません。薬を服用しても解熱後2日間は、周りの人にうつす可能性があるため、外出を控え、マスクの着用など咳エチケットもしましょう。また、イナビルやソフルーザは1回飲み切りで効果が持続しますが、タミフルやリレンザなどは5日間飲みきるようにしましょう。

言いたい知りたい西大寺

1月26日(日)西大寺百花プラザ13:00~
今年も開催されます。診療所は健康チェックをします。様々な取り組みをいろんなブースで紹介されています。ステージでの発表や販売も充実。皆さん是非足をはこんでください。

