

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

健康と生活

2021 7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

いま、岡山医療生協は

- 組合員数 64,338人
- 出資金 19億391万円
- 1人平均出資金 29,592円

(2021年6月20日現在)

コロナ禍での奮闘を語る
高橋理事長に会場も共感

今総代会では「岡山医療生

コロナ禍で寄せられた多くの意見

6月22日(火)午後1時より開催された総代会は、緊急事態宣言の影響により、参加人数を縮小し、会場はいつものコンベンションセンターからコムコム会館へ変更になりました。このため、会場に参加できなかった総代の方にはインターネットを使ったリモート視聴ができるように工夫しました。



協2030ビジョン」をはじめ9つの議案が提案され、すべての議案が大多数の賛成で可決されました。事前配布された、総代会ダイジェスト版や動画には多くの意見・要望が寄せられ、和田専務理事より

第76回岡山医療生活協同組合通常総代会を開催

新しい協同の形を創造し、持続可能な社会の実現に貢献しよう

新役員体制

第76回通常総代会で選出された新役員は次の通りです。
6月26日に行われた第1回理事会で役割分担を行いました。

理事長	高橋 淳	(再)	理事	小松 佳子	(新)
専務理事	和田 博知	(再)	理事	佐藤 志津香	(新)
常務理事	安井 進	(再)	理事	塩 飽 明美	(再)
常任理事	眞 鍋 良二	(再)	理事	竹 原 洋子	(再)
常任理事	竹田 由美子	(再)	理事	橋 本 良栄	(新)
常任理事	栗 林 悟	(再)	理事	原 田 邦子	(再)
常任理事	岡本 由美子	(再)	理事	藤 原 多恵	(再)
常任理事	川 崎 順子	(再)	理事	堀 渕 陽子	(再)
常任理事	溝 口 初美	(再)	理事	牧 野 明	(再)
理事	角 南 和治	(再)	理事	松田 ひとみ	(新)
理事	富 家 朱代	(新)	理事	向 谷 千鳥	(再)
理事	石 田 正也	(再)	理事	安岡 満利子	(新)
理事	井 場 哲也	(再)	理事	安 延 京子	(再)
理事	片 山 純子	(新)	理事	楊 井 佳美	(再)
理事	石 原 弘子	(新)	理事	吉 永 生 生	(新)
理事	井 上 富夫	(新)	特定監事	吉 村 洋	(再)
理事	太 田 早智子	(再)	監 事	柏野 聡太郎	(再)
理事	大 西 佳子	(再)	監 事	園 原 典子	(再)
理事	岡 朋 子	(再)	監 事	花 田 雅行	(再)
理事	奥 本 郁世	(再)	監 事	平 野 幹雄	(再)

〈7月8月は祝日移動日があります〉

7月19日(月)は通常診療です。以下の日は休日となりますので受診の際はご注意ください。

7月22日(木)：海の日 7月23日(金)：スポーツの日
8月 8日(日)：山の日 8月 9日(月)：振替休日

リニューアルを前へ

病院のリニューアルについては、岡山市との東山プールテニス場交換の件が了承されたことが報告されました。2

022年の岡山医療生協70周年という節目に計画が動き出すこととなります。人と人とのつながりがあって、健康で自分らしくくらせるまちづくりをすすめる、地域にとって

り回答がありました。(一部を4面の総代会関連記事に掲載)
また、役員改選が行われ、9人の理事が今期で退任となり、監事5人を含む40人の理事会役員が選出されました。

岡山医療生協 新型コロナワクチン接種のご案内

岡山市の案内に沿って64歳以下の方の予約を開始します。岡山市以外の方は各市町村のスケジュールに沿ってお願いします。尚、65歳以上の方の予約も継続しております。各事業所の予約方法は3面をご覧ください。

	対象者	予約開始日
優先接種	59歳以下の基礎疾患を有する方	7月 5日(月)
	60～64歳の方	
一般接種	50～59歳の方	7月16日(金)
	40～49歳の方	7月21日(水)
	30～39歳の方	7月26日(月)
	16～29歳の方	7月31日(土)

岡山医療生協 新型コロナワクチン接種コールセンター

Tel 086-899-8112

受付時間：9:00～16:30(土祝日をのぞく)

予約方法は
3面へ

いよいよ7月23日東京オリンピック・パラリンピックが開幕する。新型コロナウイルスによる1年間の延期もありオリンピックファンにとって待ちに待ったオリンピックの開幕となった。しかし、延期となった1年前と比較して新型コロナウイルスの感染拡大状況は、改善するどころか悪化している。昨年7月時点での1日当りの感染者数は1000人未満で現在の十分の1の水準だった。ワクチン接種でも2回接種者数は1千万人にも達しておらず感染拡大を抑え込むには不十分な水準である。オリンピックが開催されると仮に無観客となったとしても海外から15万人の選手や関係者が来日し国内関係者やボランティアを含めると20万人が東京に集う。6月に開催された政府の有識者会合では、感染力の強いインド株の影響が仮に小さいと試算したとしても感染者数はオリンピックを開催したことで1万人増加すると推計している。もし、インド株が海外から持ち込まれると第4波以上の感染拡大となること

が容易に予測できる。菅首相は繰り返し「安全・安心のオリンピックの開催に全力を尽くす」ことを強調してきた。政府はこれまで国内の感染拡大に対して後手後手の対応で批判されてきただけに、全力を尽くすと言われても誰も信用しない。

オリンピックは、1896年第1回アテネ以来、戦争やテロによって苦難の歴史を歩んできたが創始者であるクーベルタンは東京オリンピックをどのように評価するであろうか。

(T・I)

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
・暑い日や時間帯は無理をしない
・涼しい服装にする
・急に暑くなった日等は特に注意する

2 適宜マスクをはずしましょう

距離を十分にとる

・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう

・のどが渇く前に水分補給
・1日あたり1.2リットルを目安に
・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

・日頃から体温測定、健康チェック
・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう

・暑くなり始めの時期から適度に運動を
・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

環境省

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に関する情報：
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
熱中症に関する詳しい情報：<https://www.wbgt.env.go.jp/>



出展：環境省「環境省における熱中症対策 P8」

熱中症に気をつけましょう

「マスクを着用しながら夏を乗り来るために」

ワクチン接種もようやく進んできましたが、依然としてマスクは必需品です。マスク着用や、熱中症を防ぐ注意点についてお話しします。



初期研修医
徳田匡紀医師

適宜マスクをはずす

「屋外で」「少なくとも2m以上の距離がある」場合外してもよいのです。2mというのはわかりにくいですが、ひ

こまめに水分補給

次に、気温・湿度の高い中でマスク着用は注意が必要です。歳をとるにつれ、のどの渇きを感じにくくなります。そしてマスクをしているとさらに気づかないものです。暑い日は「のどが渇いていなく

真夏日と熱中症

皆さん、何度以上が「気温の高い日」だと思いますか？ 答えは…「30度」です。30度を超えると真夏日といって、熱中症になる患者さんが一気に増えるという結果が出ています。2019年に30度を超えたのが岡山市では75日もありました。50年前と比較すると日数は全国平均で1・2倍にもなり、それだけ暑い日が

でも水分補給」「ふと思い立ったら水分補給」を心がけましょう。

とりで歩いていて周りに誰もいない時はマスクはいらないと考えてよいでしょう。買い物などに向かう際はよくても、お店の中ではもちろん必要ですから、持っていくのを忘れないようにしましょう。

乳がん検診啓発
マスコット
キャラクター名
大募集！

応募締め切り:7月31日まで

応募方法：電話、FAX、メールのいずれか
必須事項：キャラクターの名前・あなたのお名前・生年月日・住所・電話番号

キャラクター応募に関するお問い合わせはこちら！
TEL：0570-007-845 FAX：086-273-8397
メール：kenshin@okayama-health.coop

乳がん検診キャラクタ―応募QRコード

乳がん検診は、
【視触診・マンモグラフィ・乳腺超音波検査】から選べます。
※岡山協立病院以外は、
視触診・乳腺超音波検査のみとなります。

岡山協立病院
月～土曜日
*女医希望の場合は、
予約時にお申し出下さい。

岡山東中央病院
■10/25(月)
14:00～

コープ
西大寺診療所
■11/8(月)
■2022年3/7(月)
14:00～

コープ
大野辻クリニック
■10/18(月)
■2022年2/21(月)
14:00～

コープ
みんなの診療所
■9/13(月)
■11/15(月)
14:00～

せいきょう
玉野診療所
■12/2(木)
13:30～

一緒に働く仲間を募集しています!!

《岡山医療生協で募集している職種》

●医師

●看護師 ●看護助手

●介護職員

●介護支援専門員(ケアマネージャー)

●調理師・調理員 ●管理栄養士

岡山協立病院(中区赤坂本町)を含め、各事業所で一緒に働く仲間を募集しています。
勤務地や業務内容などお気軽にお問い合わせください。
事業所見学や就職説明会も随時受け付けております
問い合わせ先 岡山医療生協 本部 人事課 TEL086-271-0943 担当 松本・柴田

みんなであつくる
みんなの事業所

(意見・要望)

●外来会計カウンターの下に10cm位の棚を置いてほしい。
カバンの置き場所に困っている。(虹の意見箱より記名有り)

↓ご意見ありがとうございます。おっしゃるとおり現状は荷物置き場を十分確保できておりません。利用する方の目線に立って前向きに検討いたします。

(感謝の意見) (医事課長)

○コロナで大変な昨今ですが、関係職員皆さまご自身の健康管理、支えておられるご家族皆様様のご健康をお祈りいたします。頑張ってください。(総代会議案への意見)

○リニューアルの件ですが、広く組合員の皆さんに意見を聞いてお年寄りにやさしい災害に強い病院にしてください。コロナ対応で大変でしょうが、皆さま健康に気をつけて頑張ってください。(総代会議案への意見)

※今回掲載している意見については、2021年5月にお寄せいただいたご意見です。



第76回通常総代会

(一面から続き)
総代の皆様には「議案タイ
ジエスト版」「議案書」を送
付させていただき、事前に2
00をごえるご感想・ご意
見、ご質問を頂き、文章で回
答をさせていただきました。
今回はその一部を紹介させて
いただきます。

(質問 ◆回答)

2020年11月 11日

◆第1号議案の2030ビジ
ョンは「何よりもいのちが
最優先にされるまちづく
り」が共通課題になるの
ではないでしょうか。

◆このコロナ禍において大
切なことは、世界が協同して
ウイルス感染の拡大を抑え
つつ、世界中の誰もが取り
残されずワクチン接種が受
けられるような体制をつ
くることです。

ワクチン接種が十分だ
と、またどこかで感染が再
拡大し世界中に広がる可
能性があります。岡山医療
生協ではワクチン接種の必要



総代会決議を読み上げる総代の安藤美智子さん

性などの問題も気軽に相談
でき、「いのちが最優先さ
れるまちづくり」が必要だ
と思い、ビジョンの一番目
に掲げました。

◆今回のワクチン接種では
様々なご不便をおかけし申
し訳ありませんでした。岡
山協立病院では、岡山市の
コールセンター経由でワク
チン接種予約をする予定で
したが、病院に電話が殺到
し通常診療の電話がつか
ない等、大きな混乱が起
きました。当法人はこの
ような状況の中で、独自の
コールセンターを開設する
とともにワクチン接種枠を
大幅に拡大し対応すること
にしました。6月中旬現在
で約7000回のワクチン
接種を行いました。引き続
き体制を取ってワクチン接
種を進めていきます。

70周年記念事業 について

◆岡山医療生協70周年を迎
えるに当たり、リニューアル
の準備が進んでいることに
ただただ驚きと喜びで一
杯です。思えば48年前、組
員になり、上道支部の結成
に至るまで、私にとりま
しては決して忘れることの
できない困難や苦しみ、ま
た楽しかったことがありま
した。あれから48年、岡山
医療生協が今日のように大
きく頼もしくなれたことを
心から喜び、今後の病院リ
ニューアルを応援してい
なくてはと思っています。

新型コロナワクチン 接種について

◆コロナワクチン接種
について感じたこと
と。医療従事者の方
には感謝しかありま
せん。①電話がつか
ない。②かかり
つけではないと受付
してくれない。③高
齢者はインターネット
ができない。私は
幸い若い人にお願
いしてインターネット

支部ニュースの紹介

今回の支部ニュース紹介で
は文芸交流など紹介します。

私の一句 (藤田支部)

散歩路 水面に映る
紅桜 (河津桜のこと)
活気づく
石割の 新芽ふくらみ

そうかんたんには
変えられないよ 96条

川柳 (平井支部)

いつまでも いすわるコロナ
早く去れ (好子)
馬が合う 二人の望みは
長談義 (孝子)
コロナ肥え まあるいおなか
恥ずかしい
面会は リモートですが
安堵でき (園子)

赤とんぼ班班会より (昌久東支部)

立ち話 難聴同士で
かみあわす

一人暮らし
食べるときだけ
口空ける

大根を 千円かけて
贈る母

リュック重い
遠足気分の
デイスービス

健康は
食う 寝る 遊ぶの
三拍子
他多数

(旭東支部)

皆様にご忠告
5年程前 我が家の軒下にツバメが巣をつくった。それから、毎年ツバメ
は巣にやって来るが、どう見ても狭そうである。2回程 ひなが落ち巣に戻
した事もある。
今の時期 朝早くから聞こえる賑やかな鳴き声に「今日も元気そう」と安
心している。そんな事もあり、街でも上の方から聞こえてくる鳥の声に反
応する。ある日「あれは～。すずめだナ」と思った瞬間。帽子にボタツと
重みを感じた。
“すずめのフン”だった。電線に止まった鳥の下を通った時“ウン”が付い
た話です。 緋田美代子

4コマ漫画 (みつ支部)



岡山医療生活協同組合 組合員カード

組合員No.

組合員名

岡山医療生活協同組合 組合員カード規定
※組合員カードは医療生協加入時に発行されるカードです。
※サービスご利用の際には必ず組合員カードをご提示ください。
※医療生協を脱退される場合は組合員カードをご返却ください。

岡山医療生活協同組合
〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20
☎086-271-0943(代表) 営業部の最新情報は
☎086-271-7880(健康まちづくりセンター) 右のQRコードから▶

組合員カードは環境に配慮したスマートプラスチック素材(Synaps)を使用しています

岡山医療生活協同組合
提携店利用
組合員カード

——地域とともにこれからの——
岡山医療生協は2022年に70周年を迎えます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

70th

組合員カード (裏)

岡山協立病院
地域連携室
村上 篤

組合員カード (表)

選ばれたデザインに、岡山
医療生協70周年のイメージと
組合員さんからいただいた意
見を加えました。岡山医療生
協を大きな木にたと
え、ハートの葉は「地
域の人々や地域の企
業・団体」とのつなが
りの輪を表していま
す。木の下では、提携
店を活用し、生活を楽
しむ人々が描かれたデ
ザインです。
カードの素材は環境
に配慮したスマートプ
ラスチック素材を利用
しています。7月の下
旬より現在高通知と一
緒にお届け予定です。
お手元に届かない方は
経理課または健康まち
づくりセンターに問
合わせください。

「健康と生活」5月号に掲
載しました岡山医療生協の組
合員カード投票の結果がでま
した。皆様から投票いただい
た票数のうち、実に50%を超
える票数を獲得したデザイン
がこちらです。

新組合員カード
デザイン決定！

子育て応援行事のお知らせ

あったか食堂ブラザ旭東 (福祉交流ブラザ旭東共催)

会 場：福祉交流ブラザ旭東
参加費：300円(18歳以下無料)

♥7月17日(土)
11時30分～12時30分

◎8月はお休みです
(完全予約制)

※申し込み先：
健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880
担当：願念・小山

新型コロナウイルス感染状況により予
告無く休止にする場合があります。参
加にあたっては必ずご確認ください。



ドライブスルー方式で渡す
ボランティア

溝口初美

子どもたちに「ばーば」の味を 4年目を迎えた「あったか食堂」

多世代参加型のこども食堂
「あったか食堂ブラザ旭東」を
第3土曜日に中区の福祉交流
ブラザ旭東で開催しています。
コロナ禍のため、手作りの
食事やみんなで食べることが
できなくなり、今はお弁当を
配っています。それでも2、
3種類のお弁当から好みのも
のを選んで、子どもたちにお
菓子を選んでもらったりし
ていました。最近は緊急事態
宣言の中、密を避け時間も短
くするため、世帯ごとにセッ
トを準備しドライブスルー方
式で渡しています。

まずはRSKラジ
オ放送の方が取材に
見え、「あったか食
堂」を始めたさっか
けや今の状況を紹
介しました。

「健康と生活」や
チラシなどで「お米
や玉ねぎなど備蓄で
きる物が欲しい」とお知らせ
したところ組合員さんからお
米や野菜を、フードバンクさ
んからも様々な食品を寄付し
ていただきました。

また、「社会福祉協議会」
や「赤い羽根協同募金」「こ
どもの居場所連携事業」から
も助成金やお菓子の提供など
があり、とても助かっていま
す。いろいろな困難ありま
すが、子どもたちの笑顔とい
うご褒美のため、今後も続
けて行きたいと思っています。

理事会だより

5月度定例理事会が、5月29日に
開かれました。

- 決定事項
1. 6月・7月の組合員活動について
 2. 第76回通常総代会開催要項及び議案承認
 3. 新型コロナワクチン接種受け入れ強化
 4. 500万円以上の稟議書
1) 救急車更新
2) 残高通知送付と組合員カード更新
3) 北館3階ナースコール更新工事

- 報告事項
1. 4月度の経営
事業収益：6億7,051万円
事業費用：6億8,989万円
経常利益▲1,606万円の減収
 2. 新型コロナウイルス感染症対策
 3. 看護師採用キャンペーン

小阪田信子 石原純子 河本志津恵 谷口英人

柴倉紀子(途中退任)
みなさまお疲れさまでした。

前田俊英 中山千春 河本泰可 木阪清

退任役員の紹介

◆「医師採用を最重要課題と
して取り組みます」とあり
ますが、本当に整形外科・
脳外科・耳鼻科・心療科の
毎日の診療が可能なのでし
ょうか？

◆「岡山医療生協病院リニ
ュール」の中で最重要課題
の一つが医師採用です。大
規模な病院リニューアルは
医師採用の大きな機会の一
つであり、本年度はコンサ
ルトの導入など法人とし
て体制を取り、本格的な
採用活動を開始しています。

医師採用について

こんな制度があったんだ!

① 日常生活自立支援事業

今回から数回に分けて、安全で安心な生活続けるために利用できる制度をご紹介します。

日常生活自立支援事業

どんな制度?

「次第に物忘れが多くなった」「判断する力に不安を感じ、誰かに相談したい」と考えることがありますか? 個人差はありますが、認知機能の低下や身体機能の低下のため、将来の財産管理が不安と感じたり、日々の暮らしの中でサービスを利用することが難しい方のための制度です。

どんな人が対象?

一人では物事の判断が難しい人や判断能力が十分であるものの、この事業や契約について理解できる人などが対象になります。

援助内容と利用者負担

内容は福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理サービス、書類等の預かりサービスがあり、本人と社会福祉協議会で相談しサービスを決定していきます。

利用者負担は各社会福

表1 援助内容と市町村ごとの負担金額

①福祉サービスの利用援助 ②日常的な金銭管理サービス ③書類等の預かりサービス

	サービス①～③の利用者負担	
岡山市	①②は1,100円(1時間あたり) ③は5,000円(年間)	
赤磐市	①②は1,100円(1時間あたり) ③は5,000円(年間)	
瀬戸内市	①②は1,100円(最初の1時間) 超過後30分ごとに500円加算	③は5,000円(年間)
玉野市	①②は1,100円(最初の1時間) 超過後30分ごとに500円加算	③は5,000円(年間)
備前市	①②は1,100円(最初の1時間) 超過後30分ごとに550円加算	③は5,000円(年間)
和気町	①②は1,100円(最初の1時間) 超過後30分ごとに550円加算	③は5,000円(年間)

※生活保護世帯の利用料は無料です。

※上記相談対応のため交通費が別途かかる場合があります。

相談窓口

各市区町村の社会福祉協議会等が窓口になります。

医療ソーシャルワーカー

吉田知代

問い合わせ先

健康まちづくりセンター

Tel. 086-271-7880

(担当:吉田)

次回「②成年後見制度」に続きます。

私たちが望む

“平和な未来”を

今年で63回目を迎える「原水爆禁止国民平和大行進」は、7月16日に岡山県に入り、26日まで県内を歩きます。

平和行進のはじまり

1958年6月20日に仏教徒の西本敦さん(当時33歳)がたった一人で「第4回原水爆禁止世界大会」が開催される東京をめざして出発しました。「歩く」という人間の最も初歩的な行動によって、人類的課題である原水爆禁止を訴えたい」と意義・目的を端的に語りました。行進への共感が広がり、日に日に2人、3人、10人、100人と増えつづけて、東京到着時の行進参加者は、延べ100万人を超えました。

コロナ禍での平和行進

今年岡山医療生協が担当するコース(7月18日から20日)と、枝コースの詳細が決定しました。(表2)

核兵器のない世界に向けての取り組み

法人平和環境委員会は、「唯一の被爆国 日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にも取り組んでいます。核兵器のない世界に向けてご協力をお願いします。

法人平和環境委員会

表2 平和行進コース

7月16日(金)	JR寒河駅→国道250号線→備前市日生支所 12:30～13:00 西進 14:00
7月17日(土)	備前市役所→国道250号線→備前警察署前 9:00～9:30 西進 12:00 →リフレセンター→香登→西鶴山公民館 10:20～10:40 西進 12:00
7月18日(日)	東山原爆慰霊碑集会→東商業高校前→ 9:00～9:30 西進 10:30 国清寺交差点→小橋交差点→汐止堤防→岡山県庁 13:00～14:00 西進 10:30 岡山駅西口さんすて前スタンディング(行進の続きではない)
7月19日(月)	岡山県庁→西大寺町商店街→シンフォニーホール前 9:40～10:00 西進 12:00 →岡山駅前→駅前大通り→岡山市役所 南進 12:00
7月20日(火)	岡山市役所→旧臨鉄新保駅前→西市公園→県道洲崎米倉線 9:00～9:20 9:50 10:35～10:50 西進 12:00 →大福郵便局前→コブ大福→早島町役場訪問(実行委員のみ) 直進 13:00
枝コース玉野市: 7月19日(月)	(自治体要請行動) 中央公園で集会 16:00 17:30

SDGsを

考える

③



1888年、神戸で生を受けた賀川豊彦は、幼少期に両親を失い、孤独な少年時代を徳島県で過ごした。多感な少年期にキリスト教の洗礼を受けたことが、その後の賀川の人生に大きな影響をもたらした。後に「スラムの聖者」と呼ばれることとなる。

貧困と飢餓への挑戦

賀川の活動は神戸の貧民街から始まった。21歳の時、神戸に居を構え、救貧・防貧活動を開始したのだ。無料宿泊所や仕事の斡旋、保育所の設立、生活相談と精力的に「貧困問題」に取り組んだ、賀川はさらに農民福音学校を設立し、農村の自立や食糧問題、土地や凶作に対する問題解決に取り組むと同時に、庶民が安価で食事を食べる一膳飯屋を開業した。これは正に、SDGsの目標1番と2番「貧困と飢餓」への挑戦だった。

健康と福祉・教育やジェンダーの取り組み

その後賀川は、神戸で無料診療所を開所、東京医療利用組合を創り、全国の無医村をなくすための活動を始めた。また伝道者として日曜学校や幼児・青少年教育にも心血を注ぎ、女性の権利拡大のため

神戸購買組合(現コープ)を設立へ

さらに賀川は国民健康保険制度を提唱し、近代的なアパートの建設や都市計画に着手し、1921年に神戸購買組合(現コープこうべ)を設立した。自然との共生を訴え、循環型農業を基礎とした社会システムの形成や世界連邦政府の構想までも、賀川のめざす理想社会には含まれていたのだ。HITLER AB代表 横山三樹生

健康を保つ食事シリーズ No.203

「ねばねばパワーで免疫力アップ」

オクラには、カロテン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどが多く含まれ、体の免疫力を上げる効果があります。

オクラ独特の粘りの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンです。ペクチンには血中コレステロールを減らしたり血圧を下げる作用があり、ムチンには胃粘膜を保護したり、整腸作用などがあります。(協立病院 栄養科)



【1人分 61 kcal 塩分0.9 g】

オクラのごまおかか和え

〈材料2人分〉

オクラ……………10本
トマト……………1個
きゅうり…………1/2本
かつお節…………適量
めんつゆ(3倍希釈)…大さじ2
白いりごま…………大さじ1
レモン汁…………小さじ2

〈作り方〉

①オクラはさつとゆで、食べやすい大きさに切る。
②トマト、きゅうりは乱切りにする。
③①と②の材料にかつお節、めんつゆ、白いりごま、レモン汁を加えて和える。

今年も健診の季節になりました。健康で笑って過ごせま
すよう日々願っています。
友人の存在に感謝しながら
暮らしています。
岡山市中区 春田 茂子



岡山市東区 根木 和子

まだ水銀の体温計がありま
す。コロナの影響でべつと身
近な生活用品となっていま
す。
倉敷市 櫛屋 祐司



応募QRコード

★投稿募集中！ 意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など

『健康と生活』を毎月楽し
みにしています。「虹のなか
ま」のページや「岡山の歴史
と文化」のいろいろな地域の
ことなど、興味深く読ませて
いただいています。

岡山市中区 正築井ちえ子

『健康と生活』をいつも拝
読しています。中でも「岡山
の歴史と文化」は、とてもわ
かりやすく興味がわき、現地
まで行ってみたいしました。
また、「クロスワード」は
脳トレとして夫婦で楽しんで
います。

岡山市南区 安田佳代子

SDGsの広がりを感じて
います。まずは無理な
く続けられることから
始めようと思いました。

岡山市中区 竹内 弘

コロナが長引く中で
すが、我が家は、長女
が生まれ幸せに生まれ
ています。感染対策に
より力を入れています。

岡山市中区 岸田 拓直

「岡山の歴史と文化」
の西大寺の歴史と会陽
の話はおもしろかった
です。これからも楽し
い企画をお願いします。

倉敷市 松本 壮市

毎月『健康と生活』
を楽しみに読んでいま
す。医療、食事、健

診、いろいろな文化のことな
どとても楽しみです。

瀬戸内市 森本 陸



岡山市東区 みさちゃん

『食事シリーズ』を参考に、
料理をしています。若い人向
きのメニューが多いですね。

瀬戸内市 嘉数 歳子

『外出』できない現在、『健
康と生活』を楽しみに、丁寧
に読ませて頂いています。

岡山市東区 福田れいこ

いつも楽しく読ませていた
だいています。今回初めて組
合員カードのデザインを決め
る投票や、「ザ・クロスワー
ド」にQRコードで応募をし
ました。

まだ、スマホを使いこなす
にはほど遠く、恐る恐るです
が…。コロナワクチン接種の
予約も何とか済ませることが
できました。

赤磐市 友次田 鶴子



岡山市中区 すみちゃん

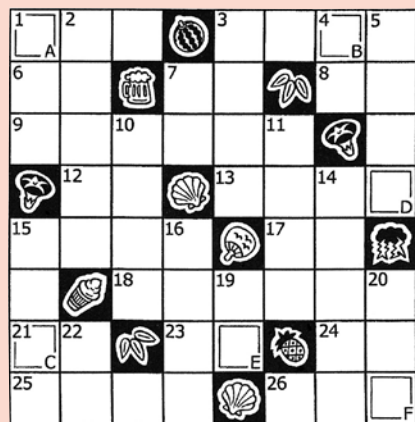
■ヨコのカギ

- 暑さしのぎに涼しい地
に行くこと。…地
- ウナギ料理といえば？
- インドの精神統一修行
- 刺身に添える海藻や野
菜など
- ちり。くず。…箱
- 温度などが急上昇する
ことを魚に例えて？
- …姫と彦星の七夕祭
- まじること。公私…
- 千島海流とも言います
- 草冠に斤と書いて？
- 英語ではノクターン
- 「蕎麦」の読み方は？
- 鳩が…鉄砲を食う
- ある人は48もあるとか
- 折れ曲がること
- 壁を塗る職人

■タテのカギ

- 投…。開…。浮動…。
- 伝…
- 「暗夜行路」の作者
もありません
- トンボの幼虫
- 不思議、…きてれつ
- 牛や鹿にある突起物
- 五輪発祥の国
- 隣の座席
- 一生懸命にやる人
音波が伝わる速さ
- 赤塚不二夫の「…くん
は六つ子の長男
- ウグイスの絵が描いて
ある花札
- 負けそうな苦しい戦い
22 賞…。「罪と…」

ザクロスワード 出題 ●モロズミ勝



【問題】
A～Fを並べてできる言葉は？

＜応募方法＞ 〒703-8288 岡山市中区赤坂本町2-20、岡山医療生協「健康と生活」編集部宛。①クロスワードの答え、
②郵便番号、③住所、④氏名、⑤年齢、を明記。応募していただいたご意見、ご感想などは編集して掲載させて
いただく場合があります。ご了承ください。アプリでQRコードを読み取ると、メールで送信できます。
締め切りは7月末日（消印有効）

後期高齢者医療費の窓口負
担が1割から2割になる？
病院に行きにくくなるかなと
思っていました。5月号の
『健康と生活』で収入により
負担割合が変わると知りまし
た。ひと安心です。

自宅近くの「せいきょう玉
野診療所」へ通院しています。
先生はじめスタッフの方々が
いい方ばかりで助かっていま
す。外来診療表は必ず次の月
まで残しています。

岡山市南区 宮川 登美子

クロスワードを解いて、久
しぶりに楽しい時を過ごすこ
とができました。

岡山市中区 白砂 純子

非接触式の体温計は脇に挟
まず衛生的で大変嬉しいで
す。医療が進歩し、長生きでき
るのがいいのか悪いのか考え

緊急事態宣言が発令されて
から、電車、バスの公共交通
の利用が激減して、車の利用
が増えて道路が渋滞していま
す。自粛要請が出ているにも

川柳

わあきい!! 飛の交う堂に癒される

岡山市北区 河原陽子
介護され 王様気分 夫かな
瀬戸内市 繁見とし子



岡山市中区 あい

かわらず、なぜに増えるの
か分かりません。交通事故も
増えていると思います。一人
一人が自覚をして暮らしてい
ですね。

岡山市南区 戸田 隆明

外来診療表

 岡山協立病院

〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10

新型コロナウイルスの感染予防対策として、入院患者さんへのご面会は、禁止とさせていただきます。