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

2022 2月号

岡山医療生協ホームページ
岡山医療生協　検索

70 YEARS ANNIVERSARY
岡山医療生活協同組合

# 町内会・愛育委員会と一緒に健康づくり

## 健康チェックは医療生協に

城東台学区主催の『城東台健康推進フェア』が11月24日に開催されました。これは、「コロナのため外出の機会が減った人たちの健康づくりに役立てたい」と愛育委員会と町内会が共同して企画されたものです。

これまで城東台コミュニティ文化祭等で一緒に活動してきた連合町内会長さんから「健康チェックは医療生協にお願いしたい」と声がかかり、参加しました。

岡山市「結核・肺がん集団検診」車による検診を実施。医療生協からはスタッフ15人で、何でも相談・骨密度など7項目を行いました。訪れた人は22人でした。

愛育委員会が当日行ったアンケート（回答者19人）には、岡山市の検診車による「がん検診」と、健康チェック等が「セットでできてよかった」と17人が答え、「現状認識に役立つ」「健康に興味を持てた」「身体の様子が分かった」と好評でした。

「何でも相談」は、健康まちづくりセンターのソーシャルワーカーが対応

## 様々な形で健康チェックのとりくみを

12月には近くにある一般企業からも声がかかり、健康チェックを行いました。コロナ禍で地域の行事自体が中止となっているところもありますが、引き続き健康チェックの機会をみんなでつくっていければと思います。

上道支部支部長　山田敏男

健康チェックスタッフは支部の運営委員を中心に

新型コロナワクチン3回目接種のご案内 …… 2面
岡山協立病院「受付・会計」方法変更のご案内 …… 3面
脳トレクイズ …… 4･5面
こんな制度があったんだ!……6面

〈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　64,491人
●出資金　19億5,514万円
●1人平均出資金　30,316円
（2022年1月25日現在）

**リニューアルコンセプトシリーズ最終回。**
**協同の力で医療生協にふさわしい病院をつくりましょう。**

## ④いつまでも「愛され・誇れる」病院

地域の人と、そこで働く人、そこを利用する人に「愛され・誇れる」病院であり続けます。

**●だれもが心地よくすごせる療養空間をつくります**
- 病棟の個室割合を高め、プライバシーを保てる環境をととのえます
- 暖かい雰囲気の中で、１人１人が尊重される空間をつくります
- バリアフリー設計を行います

**●職員がはたらきやすく、組合員と共に育ちあう設備・環境をととのえます**
- 組合員が集いやすく、職員といっしょに活動できる場をつくります
- 働いてみたいと思えるような医局を整備し、医師確保をすすめます
- 臨床研修施設として医師、スタッフが日々成長できる環境をととのえます

## 風の季（とき）

Aさんはシングルマザー。働きながら小学生の2人の子どもを育てています。昼間の仕事だけでは生活できず、深夜のパートを掛け持ちする毎日です。仕事を終えて急いで帰り、夕食を作っておいて夜の仕事へ。「深夜だと時給がいいんです」とAさん。子どもたちは二人だけで夕食を食べお風呂に入って眠ります。下の女の子はまだ低学年。ときどき寂しくなって母親の職場に電話してしまいます。「電話の向こうで何も言わずに泣いていました」。

岡山県の最低賃金はいま時給862円、前の年に比べて28円あがったのですが、全国平均の930円に比べても、またお隣の兵庫県や広島県に比べても低い単価です。時給862円だと1日8時間、月に20日働いても14万円にもならず、一人で暮らすのもむずかしい。「全国一律の最低賃金を」「せめて時給1500円に」という切実な声に対して政府は「地域ごとに生計費は異なる」「時給千円にしたら中小企業の経営が圧迫される」などの理由で後ろ向きです。中小企業を支援する方策を考えて、取り急ぎ時給を一律千円にしてほしい。「一日8時間働けば暮らしていける社会」を作るのは国の責任ではないでしょうか。

「時給が1500円になれば子どもたちと夕食が食べられるしお風呂にも一緒に入れます」。Aさんのささやかな願いをかなえるためにも。

（J・K）

1月号『風の季』文中の「人新生」は、正しくは**「人新世」**でした。訂正してお詫びいたします。

# 新型コロナワクチン 3回目接種のご案内

新型コロナワクチンの追加接種券が順次発送されお手元に届きはじめています。3回目接種は1、2回目接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田／モデルナ社のどちらでも接種が可能となります。

3回目接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

## よくあるご質問

**Q　武田／モデルナ社のワクチンは副反応が強いと聞いていますが大丈夫ですか？**

A　武田／モデルナ社のワクチンにおける3回目接種は、1・2回目接種で用いた量の半量となります。2回目接種後と比較して、発熱や疲労などの接種後の症状が少ないことが報告されています。

（注）接種後の症状のうちリンパ節症は、2回目よりも3回目の方が多く見られます。

出典：特例承認に係る報告書より

**Q　ファイザー社と武田／モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか？**

A　1・2回目の接種では、ファイザー社と武田／モデルナ社のいずれも、2回目の接種から約半年後も高い重症化予防効果（※）が維持されています。

ファイザー社と武田／モデルナ社のワクチンの1・2回目接種の効果を約半年間比較した観察研究では、武田／モデルナ社のワクチンの方が、感染予防、発症予防、重症化予防（※）の効果が有意に高かったと報告されています。

（※）重症化予防には入院予防を含む

出典：Rosenberg ES, et al. medRxiv, 2021./Self WH, et al. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2021./Dickerman BA, et al. NEJM. December 1, 2021.

## 使用するワクチンについて

岡山県の報告では、国から供給はファイザー社と武田／モデルナ社は半数ずつの供給予定となっており、岡山協立病院では接種日によってファイザー社ワクチンの日と武田／モデルナ社ワクチンの接種日とに分けて実施しております。どちらのワクチンに関わらず早めに接種されることをおすすめします。

# 岡山医療生協病院・診療所の新型コロナワクチン3回目接種対応一覧

岡山医療生協の院所の対応は以下の通りです。院所ごとに実施対象、予約方法などが異なりますので、ご確認の上ご予約ください。（1月27日現在の情報です）
詳しくは各院所にお問い合わせください。

| 院　所　名 | 電話・対応日 | 予約受付 | 接種開始予定 | 予約可能な対象者<br>年齢等 | 備考・その他 |
|---|---|---|---|---|---|
| 岡山協立病院 | TEL 086-899-8112<br>月～金9:00～16:30<br>・コムコム会館予約窓口<br>平日9:00～12:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月の第1日曜日より以降毎月、第1・3日曜日午前中に実施 | ・接種券をもたれている方 | ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能 |
| 岡山東中央病院 | TEL 086-276-3711<br>月～金14:00～16:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月中旬より | ・接種券を持たれている方<br>・当院にかかりつけの方<br>・3回目接種の方のみ | |
| コープ西大寺診療所 | TEL 086-944-0088<br>月～金14:00～16:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月中旬より | ・3回目接種の方のみ | |
| コープみんなの診療所 | TEL 086-278-8522<br>月～金14:00～16:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月より | ・3回目接種の方のみ | ・1、2回目が未接種の方はご相談ください |
| コープ大野辻クリニック | TEL 086-805-0335<br>月～金14:00～16:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月より | ・3回目接種の方のみ<br>・妊婦は不可 | ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能 |
| せいきょう玉野診療所 | TEL 0863-81-1696<br>月～土8:40～12:00 | 接種券が届いた方から予約可能 | 2月2日より | ・接種券をもたれている方 | ・「岡山県新型コロナワクチン接種インターネット予約システム」からも予約可能<br>・「玉野市コロナワクチンコールセンター」TEL 0863-33-1820 からも予約可能 |

# みんなでつくる みんなの事業所

**〔意見・要望〕**

●歯科受付にある歯にいいお菓子セット‼　いいアイデアだと思います。歯科だけでお知らせするのはもったいない！　総合受付や小児科へもお知らせすると絶対喜ばれそう。現物見本があるのもいいですね。いつもありがとうございます。

**⬇今回のお菓子セット等の販売ですが、クリスマスに合わせた期間限定の取り組みでした。**

**現在は販売がありませんが、300～1000円のセットを作っていました。次回はバレンタインにあわせての実施を考えていますので、よろしくお願いします。なお、医療法の関係上、歯科だけでの取り扱いとなっておりますのでご了承ください。**

（協立病院歯科　事務長　太田）

**〔感謝の意見〕**

○玄関入って左側に生けてある季節のお花にいつも心癒されます。たのしみでスマホで写真に保存しています。ありがとう。

○救急外来受診からそのまま入院となり、初めての全身麻酔での手術。不安もありましたが、医師、看護師はじめどの職員さんも親切、丁寧に対応してくださり安心して療養することができました。「本日担当の○○です」と挨拶いただける看護師さんもあり、名前がわからないより信頼が増しました。特に北2階の初心者マーク付きの看護師さんは、初日のみでなく毎回その日初めに会話をする際、笑顔でしっかり名乗ってくださりとても好感が持てました。

今回の入院で手術まで個室を利用させて頂きましたが、高額療養費の限度額適用認定の申請について部屋まで説明に来てくださったり、部屋代がかからない安心感、支払いの心配することなく療養ができました。急な入院手術でびっくりしましたが、心身共にしっかりメンテナンスできました。本当に心より感謝します。ありがとうございました。

※今回掲載している意見については、2021年12月までにお寄せいただいたご意見です。

**お詫びと訂正**

1月号2面「新任医師紹介」で掲載した吉田医師のお名前に誤りがありました。正しくは**吉田晶代**医師です。訂正してお詫びいたします。

# 2022年1月4日(火)より 岡山協立病院の受付・会計方法が変わりました

再診（予約含む）の方は全員、診察券を自動再来受付機へ通していただきます。
受付時には**診察券が必ず必要**となります。忘れずにお持ちください。

①検査予約がある方は、**「自動再来受付機」**での受付後、直接予約検査の場所へご案内となります。
※今までは各科で受付をしてから検査へご案内していましたが、変更となります。

②**初診の方（3カ月以上ご来院のない方）・紹介状をお持ちの方・診察券をお忘れの方**は、これまでと同様に**総合受付**で手続きをさせていただきます。

③お会計には、**「自動精算機」**をご利用ください。

**職員がお手伝いします。**
**ご遠慮なくお声かけください。**

# 新型コロナウイルス感染予防 岡山医療生協の対応一覧

**事業所の新型コロナウイルス感染に関する最新情報は、岡山医療生協および各院所のホームページをご覧ください。**
対応状況は随時変わります。※来院時は必ずマスクをつけてください。

## 面会について（協立病院・東中央病院）

**【面会制限】**
◆入院患者さんへの面会は禁止とさせていただいています。一部病院側で必要と判断した時（入院時付き添い・手術等）は除きます。
◆岡山協立病院・岡山東中央病院ではオンライン面会を実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。

## 受診について（病院・診療所・歯科）

**外来診察は通常通り行っています。**
◆受診前に「新型コロナウイルス感染防止のための質問票」に記載をお願いします。体調や状況により受診を延期する場合があります。
◆息苦しさ、だるさ（倦怠感）、嗅覚・味覚障害、発熱や咳など新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、**事前にお電話**でご相談ください。

## 介　護　事　業　所

**通所利用、訪問看護、訪問介護サービスは通常通り行っています。**
◆同居のご家族の体調不良などは事前にお申し出ください。
◆現在ボランティアの方の受け入れは中止しています。

## 2月の法律相談・生活相談の予定

※新型コロナの感染の状況により中止することがあります。

**岡山協立病院**：お問い合わせ、予約は 医療福祉相談室まで TEL 086-272-2121 内線5115

◆**法律相談**　2月17日(木) 18時～
担当：岡山合同法律事務所　石田 正也・則武 透・清水 加奈子

◆**生活相談**
氏平三穂子県議：2月14日(月)・28日(月) 18時～
林　　潤　市議：2月10日(木)・24日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週火曜日　17時半～19時

◆**何でも相談**　2月18日(金) 17時半～18時半
担当：岡山生活と健康を守る会連合会　大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子

**コープみんなの診療所** TEL 086-278-8522（受付時間13時～17時）
◆**生活相談**　林　潤 市議（随時・予約制）

**コープ大野辻クリニック** TEL 086-805-0335（受付時間診療時間内）
◆**生活相談**　林　潤 市議（随時・予約制）

**子育てなんでも相談ネットワーク** TEL 086-226-0110

# コープ大野辻クリニック なんでも相談会のお知らせ

「なんでも相談会」を開催します。あなたのこと、あなたの周りの方でご心配事がありましたら声をかけてください。

**～開催予定～**　会場：コープ大野辻クリニック

●2月18日(金) 12:00～14:00
「なんでも相談」＆「医療費の支払いが心配な時は」

●3月18日(金) 12:00～14:00
「介護保険」＆「膝・肩・腰の悩みに理学療法士がお応えします！」

事前のお申し込みも必要なし。
無料ですのでお気軽にご参加ください♪

※感染状況によって予告無く変更・中止の場合があります。予めご了承ください。

お問い合わせ：
岡山医療生協 健康まちづくりセンター TEL 086-271-7880（担当：吉田）

# コープ大野辻店1階スペースで 12月・1月に相談会を開催しました

「家族の介護について相談にのってほしいな。本人に相談窓口を教えたいので連絡先を教えて欲しい」や「大野辻クリニックの先生の専門は何ですか？　介護保険のことを相談しようかな」という声がありました。

# 研修医・医学生コーナー 50

## 医学生に向けた講演会を開催しました！

学生からは活発に質問も出されました！

12月11日、岡山市内で医学生向け講演会があり、横田雄也先生（岡山家庭医療センター専門研修医）が「病気になるのは、本当に自己責任？～健康格差と社会的決定要因～」のテーマでお話しされました。

社会的決定要因とは、SDH（Social Determinants of Health）の略で、労働や失業、ソーシャルサポートなどの要因10項目が健康に与える仕組みを指します。健康に影響するこれら要因は実に50％以上にもなり、自己責任の考えが近年広まるなか、先生は「自分のちからだけでは抗えない境遇に立たされたら、私たちも同じ状態になるのでは」と、優しく医学生に問いかけられました。

その解決のひとつとして、先生は岡山医療生協の無料定額診療事業や組合員さんたちによる班会・健康チェックなどの多彩な取り組みを紹介。先生自身も岡山協立病院での2年間の研修が大きな学びとなったことを話され、合わせて行われた岡山協立病院についての説明にも、この日集まった7人の参加者たちは興味深く聞き入っていました。

こうして実際に岡山協立病院で研修をされた先生が学んだことを実践し、それを学生に伝えていくことはとても大切なことです。この講演会に参加してくれた学生全員が数年後に立派に医師として活躍してくれることを願っています。

岡山県民医連
医学生担当
國塩聖和

# 70周年記念企画 夢プロジェクト
## ― あなたの夢を募集します ―

想いよとどけ この未来も。

### 岡山医療生協 70年の軌跡の1枚

1993年2月1日
コープ西大寺診療所開設当時の写真

コープ西大寺診療所は医療生協組合員と職員との協同の力で開設された診療所です。

現在では1カ月で約900名の外来患者さんと約110人の在宅患者さんの診療を行い、地域医療を担っています。

どんな患者さんも柔軟に対応できる「何でも診て、相談に乗ってくれる身近な総合医療機関」です。

**夢プロジェクトとは**

人生の中でやってみたかったことや、一人では実現しにくいものなど、みなさんの持っている想いや「夢」を組合員限定で募集し、実現までのサポートを行います。

**現在までにあった夢プロジェクトへの応募は**
- フルマラソンに参加し、完走をしたい
- 英会話を学習し、交流を深めたい

**夢の募集は2022年3月末です。**
**あなたの応募お待ちしています!!**

ご興味のあるかたは、氏名・夢の内容を明記のうえ下記のメールアドレスにてご応募ください。
70th-anniversary@okayama-health.coop

※QRコードからも応募できます

## 理事会だより

12月度定例理事会が、12月25日に開かれました。

**決定事項**

1．1月・2月の組合員活動
2．第77回通常総代会について
　日程：2022年6月21日（火）岡山コンベンションセンター
　選挙管理委員会委員・案起草委員選出
3．500万円以上の稟議書
　①岡山協立病院血管撮影システム保守管理契約（5年間）
　②岡山協立病院麻酔器Atlan350購入及び保守料
4．生協役員賠償責任保険加入
5．全日本民医連役員推薦

**報告事項**

1．11月度の経営
　事業収益：7億644万円
　事業費用：6億8,044万円
　経常利益：2,937万円の黒字
2．「大野辻クリニックの運営」の件
3．新型コロナウイルス感染症の対応状況、病院リニューアル、70周年記念企画プロジェクト会議など

## 看護師募集（常勤・パート）

**就業場所：岡山協立病院（総合病院）**
**岡山東中央病院（療養型）**

- 子育てが一段落ついた方、空いた時間を有効活用しませんか！
- ブランクのある方もOK!
- マイカー通勤も可能！
　（月3万円まで実費支給。公共交通機関利用の方は別途規程あり）
- 長期に勤めていただける方大歓迎！

岡山協立病院は急性期から緩和ケアまで、患者さんに寄り添った看護を提供しています。コミュニケーションを大切にし、互いのスキルを向上させながらチーム医療に取り組んでいます。また、デイパートナー制度を取り入れ、業務の効率化も実現しています。

岡山東中央病院は慢性期の患者さんを対象とした療養型病院で、他職種と連携し患者さんのADL向上をめざしています。レクリエーションや口腔ケア等にも力を入れています。

まずはお気軽にお問い合わせ下さい！　随時見学を受け付けております。勤務時間等のご相談もお受けします。

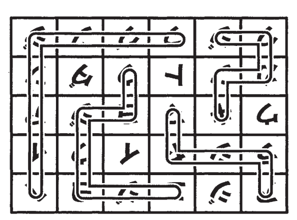
【問い合わせ先】岡山医療生協　本部　人事課
TEL 086-271-0943　担当　松本・柴田

協立病院看護部サイト　　東中央病院看護部サイト

## 4面の脳トレクイズの答え

1．①鬼の角②鬼の金棒③鬼のパンツ④中央の子どもの髪⑤玄関マットの大きさ⑥右端の人のスカート⑦右端の人のスリッパ

2．トウダイジ



3．①「紅」　口紅、紅顔、紅蓮、真紅
　②「白」　明白、白黒、白紙、独白

4．①かじか　かずのこ　かわはぎ　すっぽん　どじょう　はぜ　ぼら　わかさぎ
　②ピアノ　ヴァイオリン　エレクトーン　アコーディオン　オルゴール　ハーモニカ　ラッパ　クラリネット　チェロ　ギター

## 子育て応援行事のお知らせ

### ●あったか食堂プラザ旭東（福祉交流プラザ旭東共催）

**会場：福祉交流プラザ旭東**
**時間：11時30分～12時30分**
　♥2月19日(土)
　♥3月19日(土)

参加費300円（18歳以下無料）
先着50名まで

※担当：願念・荒井・井上

※申し込み先：健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880

新型コロナウイルス感染状況により予告無く変更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。

# 健康と生活 脳トレクイズ

何問正解できるか やってみよう

〈答えは5面の左下に〉

### 1．まちがい探し

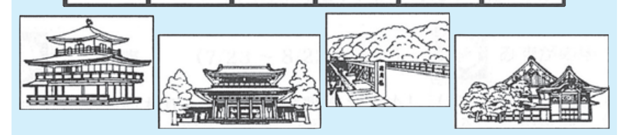
上の絵を下の絵を比べると7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。

まちがいは7つ

### 2．京都人気観光クイズ　作・野上和彦

京都で人気観光スポット第1位は、世界遺産の一つ「清水寺」です。その他の人気の名所が語群に並びますので、イラストをヒントに探してください。最後に人気だけど京都にはない観光スポットが残ります。それを答えてください。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ア | ジ | ニ | ジ | ヨ | ヘ |
| ラ | シ | ヤ | イ | ウ | イ |
| ウ | キ | マ | ヨ | ジ | ア |
| カ | ン | ト | ウ | ダ | ン |
| ク | ジ | ウ | グ | ン | ジ |



### 3．漢字クイズ

上下左右に4つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？
（矢印は読む方向です）

①
| | | |
|---|---|---|
| | 口 | |
| 真 | □ | 顔 |
| | 蓮 | |

②
| | | |
|---|---|---|
| | 明 | |
| 独 | □ | 黒 |
| | 紙 | |

### 4．難読漢字　あなたは何個読めます

①すべて部首に魚が付く漢字です。

鮖 □□□
鯑 □□□□
鮍 □□□□
鼈 □□□□
鰌 □□□□
鯊 □□
鯔 □□
鰙 □□□□

②すべて楽器です。

洋琴 □ア□
提琴 □ァ□□リ□
電子琴 □□ク□□□
手風琴 □□□デ□オ□
自鳴琴 □□ゴー□
口風琴 ハ□□ニ□
喇叭 □□パ
単簧管 □ラ□ネ□□
大提琴 □ェ□
六絃琴 □タ□

## 手配りさん大募集

岡山医療生協の機関紙「健康と生活」は医療や介護、組合員活動などをより多くの皆さんへお伝えできるよう、誌面づくりに取り組んでいます。

できあがった「健康と生活」は、毎月支部の組合員さんや職員が中心となり、各支部が作成するニュースとともに、お届けするためのセットをします。

毎回手配りさんには、ご近所へ配っていただいていますが、手配りさんがいない地域には、年3回（1月、5月、9月）郵送でお届けしています。

今後も継続して地域へ情報をお届けするためさらに、手配りさんを募集しています。皆さんのお力をほんの少しお貸しいただけませんか。月に一度「ウオーキングを兼ねて」や「健康のため」にもおすすめです。

**ご協力いただける方は健康まちづくりセンターまで。**
**TEL：086-271-7880**

店頭価格より（一部対象外商品あり。）
5～10%OFF
岡山・広島・愛媛に11店舗展開しているジュエリーモアは昨年10月に創業73周年を迎えた総合商社カイタックグループの直営宝飾店です。
JEWELRY MOI PLUS
ジュエリーモア プリュス
岡山市北区問屋町1-103 カイタックフェスタ館1F
TEL.086-941-1919
営業時間：AM10:00～PM7:00（水曜定休日）

# こんな制度があったんだ！ ⑥ 身体障害者手帳

**「身体障害者手帳」は、障害者の支援を目的とした障害者福祉制度を利用するときに必要な手帳です。**

## 身体障害者の日常生活を支援するために

手帳を交付してもらうと、障害者雇用枠での就労が可能になるほか、等級によって医療費の負担減や税金の控除、割引などのサービスを受けることができるようになります。（左表参照）

申請手続き前に各医療機関（かかりつけ医）に、対象かどうかを必ずご相談ください。

**この記事に関するお問い合わせは健康まちづくりセンター吉田まで。**
**TEL：086-271-7880**

岡山市のQRコード

### ＜交付条件＞

発症（受傷）から一定期間を経過して、身体に永続する障害のある方が対象となります。障害の程度によって１級から７級までの等級があり、等級によって利用できるサービスが異なります。
該当するかは主治医との相談になります。障害が重くなったときは等級判定の変更も可能です。

### ＜交付対象＞

肢体不自由（上肢・下肢・体幹・運動機能）、視覚、聴覚、平衡機能、音声・言語、そしゃく機能、心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、膀胱または直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能、肝臓機能

### ＜申請に必要なもの＞

① 指定医の診断書
② 本人の顔写真１枚（３cm×４cm・脱帽上半身のもの）
③ 印鑑

### ＜手続きの流れ＞

① 福祉事務所等で所定の診断書を受け取ります。
② 医療機関にて医師（指定医）に診断書の作成を依頼します。
③ 診断書を福祉事務所等へ提出して申請手続きを行います。
④ 市で審査が行われ、手帳の発行が行われます。
⑤ 福祉事務所等で交付された手帳を受け取ります。

# コロナ禍でもできる交流を 虹のカフェ

岡山市では、外に出ることの少ない認知症当事者の方、ご家族、あるいは友人の方々が気軽に参加でき、困りごと相談やレクリエーションなどの交流をおこなう集いの場所として、認知症カフェ（おかやまオレンジカフェ）を様々な場所で開催しています。

岡山医療生協でも認知症カフェを「虹のカフェ」と呼び、第1回を2017年4月に開催しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で「虹のカフェ」は半年開催できませんでした。感染が少し落ち着いたところで、12月に引き続き1月8日（土）に開催できました。参加者はスタッフを含めて18人で、ボランティアさんの大正琴の演奏や、お抹茶、簡単なエクササイズなどを行い、参加者全員が自分のことや、昔の思い出などを語り交流しました。

最後に浪尾淑子医師から「新型コロナウイルス感染症に注意しましょう」といったお話がありました。これからも、コロナの感染状況で開催が困難になるかもしれませんが、状況を見ながら、開催していく予定です。

くらしとボランティア委員会

エクササイズを楽しむ参加者

## 被災68年「3.1ビキニデー集会」

### 今年もリモートで参加します

**日　時：3月1日（火）13:00～15:30**
**場　所：コムコム会館３階コムコムホール①**
**主催：原水爆禁止日本協議会**
**内容：第１部　主催者報告、日本原水爆被害者団体協議会挨拶、各界各層からのメッセージ**
**第２部　原爆・ビキニ・太平洋の核実験被害の非人道性の検証と救援、草の根の運動交流、文化企画、集会アピール**
**※コムコムホールでの参加定員は10人（先着順）**

3.1ビキニデーとは、1954年3月1日に太平洋マーシャル諸島ビキニ環礁水爆実験で被爆し、同年9月23日に亡くなられた第五福竜丸（マグロ漁船）無線長の久保山愛吉さんを弔うと共に、核兵器廃絶の運動を確認する取り組みです。

2021年1月に核兵器禁止条約が発効されている中で、核兵器廃絶に向けてこの集会を成功させましょう。

**【問い合わせ・申し込み先】**
**岡山医療生協 健康まちづくりセンター TEL086-271-7880（担当：原田）**

## 健康を保つ食事シリーズ No.209

（健診センター　コムコムクッキング）

### 黒胡椒とチーズ香る 旨味たっぷり豆乳スープ［1人分132 kcal　塩分0.4 g］

〈材料1人分〉
ツナ缶（水煮）‥1/4缶（20 g）
玉ねぎ……1/8個（20 g）
舞茸……1/5株（20 g）
にんにく……1/2かけ
オリーブ油……適量
豆乳……100 ml
パルメザンチーズ…大さじ1
粗挽き黒胡椒……適量
パセリ……適量

〈作り方〉
①玉ねぎは繊維に沿って2～3 mm幅に切る。舞茸は手でほぐす。にんにくはすりおろす。
②鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。玉ねぎと舞茸を加えて、しんなりするまで炒める。
③ツナ、豆乳、パルメザンチーズを加え、沸騰させないように弱火で1～2分温める。
④沸騰する直前で火を止める。器に盛り付け、粗挽き黒胡椒とパセリをかける。

**「がん予防メニュー」栄養ポイント**

**にんにくは、「がんになる危険性を少なくする最も重要な食材」と言われています。すりおろしたり、つぶしたりすることで発生する「アリシン」には、がん細胞の増殖を抑えて、正常な細胞に戻し、がん細胞を消滅させる効果があります。舞茸に含まれる食物繊維の一種である「β－グルカン」は、体内の免疫細胞を強化し、がんを抑制してくれます。**

## 虹のなかま

**★投稿募集中！　意見・感想・イラスト・写真・俳句・短歌・川柳など、テーマ「桜・新生活」他**

応募QRコード

岡山医療生協70周年おめでとうございます！　私の生まれた年に創立されたことが、とても感慨深いです。いつも命を大切にする医療生協活動に心から賛同いたします。
岡山市南区　兼岡美智子

朝4時半頃に新聞を取りに外に出ます。その日は、空が澄み切って、お星様がとってもきれいに見えました。「あー田舎に住んでよかった！」と幸せな気分になりました。一日が楽しく過ごせました。感謝！
瀬戸内市　とっちゃん

わが家では、プランターに、ミニ葉ボタン・ガーデンシクラメン・ポインセチア・バラ等の花を植えています。
近所の人たちが『きれいね』ってほめてくださいます。私は、寒さに強いガーデンシクラメンが大好きです。
岡山市東区　佐賀公子

試しに植えた「ウコン」がしっかりとれました。香りは、とても良くゆったりできますが、粉にしても煎じても苦くて大変食べにくいです。身体にとても良いらしいけれど、〝良薬口に苦し〟を実感しています。「ウコン」の美味しい食べ方をご存知の方は、教えていただきたいです。
岡山市東区　大橋登喜子

『風の季』の「田舎も少子高齢化で人と会うことも少なくなりました」という記事に同感です。山口の実家に「田植え」と「稲刈り」の手伝いに帰った時、「なっちゃん、よう帰ってきたね」と声をかけてくれる人がいつもは4～5人いたのですが、今年は0人でした。淋しい限りです。
岡山市中区　河面奈津子

環境問題やジェンダー平等問題は、これからの社会において大事な取り組みです。
岡山市東区　山﨑晶弘

今年はガソリンや灯油の値段が高く、冬の必需品であるファンヒーターも気軽に使うことができません。
岡山市南区　小太郎

わが家の猫の額ほどの家庭菜園に立派な大根ができ、いろいろ調理して食べています。最近、この大根の葉に黒くて小さい毛虫のような虫がつき、葉が穴だらけになっています。毎朝ピンセットで捕っていますが一向にいなくなりません。何かいい方法はないですかね？
岡山市中区　田中貞夫

長時間、いすにすわって待つのはしんどいから、なかなか「健診」に行けません。横になって休める場所があればいいのにと思います。
岡山市東区　Y・T

いろいろな記事を楽しく読んでいます。「健康と生活」は雑学の友です。夫婦で協立病院のお世話になっています。
岡山市中区　大森富美

岡山市東区　木口麗風

公民館移転のため、手芸教室が閉鎖になってしまいました。その後、皆の希望でカフェを借りて月一回、手縫い教室を開いて、ワイワイガヤガヤと楽しんでいます。
岡山市東区　ユ　ラ　ラ

岡山市東区　九条酉水

コロナ禍で、子どもの修学旅行が県内日帰り旅行に…。できれば、友だちとの二泊三日の思い出作りをさせてあげたかったです。
岡山市中区　竹内弘

「ザ・クロスワード」を楽しんでいます。頭の体操になるので頑張っています。少々むずかしいのもありますが、今のところ大丈夫です!!
玉野市　二万裕一

### 短歌・俳句

喫茶に行き　出きたてのドリア　食べていて　アチッとやけど　猫舌ならば
赤磐市　三宅美和子

国内の　百歳以上が　八万人　人生五十年　まぼろしのこと
岡山市東区　橋本千代子

如月（きさらぎ）の　日ざしやわらか　立ち話（ばなし）
岡山市東区　羽村智子

## 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？

答　A　B　C　D　E　F

**■ヨコのカギ**
1 太陽系の惑星の一つ
4 ギリシャ神話に登場する翼のある馬
7 暦の上では春です
9 建物の重要部材の一つ
10 アインシュタインも湯川秀樹も…学者
11 氷柱って読めますか？
12 奇…、復…
13 川の最後のところ
15 かごの編み目です
16 三原色の一つ
17 虎と竜の間にいます
19 糸瓜って何と読む？
21 ウルトラ…、バット…、スパイダー…
22 うなじの中央のくぼみ
24 気性や気立てのこと
25 シャイですね

**■タテのカギ**
1 猟師の仕事です
2 立春の前日
3 忘れたり落としたりしてなくした物。…物
4 慶応大学の紋章は…マーク
5 世界最大の…砂漠
6 旧国名はセイロン
8 北原白秋作詞の童謡。…の唄
11 郵便物を数える助数詞
12 節分に食べますか？
14 漢字の偏の一つ
15 事件の…を握る人物
16 …しょうゆ
18 宝石にもなる生き物
20 AIとは人工…
22 使い古した布や衣服
23 お金の出入りを記録する方法

**【12月号の正解と当選者】** **正解は「ポインセチア」。**今回の総応募数は63枚でした。正解者の中より5人の方にクオカードをお送りします。北原照光さん、根木邦忠さん、井上美智代さん、難波暢子さん、妹尾俊子さん

**〈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2月末日**（消印有効）

# 2月 外来診療表

※急病や状態の悪い方は救急外来で診察します。
救急外来を受診する際は、事前にご連絡をお願いします。

敷地内禁煙 岡山協立病院

## 総合病院 岡山協立病院

TEL（代）086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8－10

全科、午前診療の予約外の方の受付時間は11時までとさせていただきます。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 ●慢性の病気の方は予約制です。●予約外の方は初診担当医師が診察します。 | 午前 9:00～11:00 予約制 | 浪尾(淑) 板野 | 角南 浪尾(淑) 杉村 | 桜井 橋本(彰) 宇佐神 髙橋(淳) | 角南 板野 杉村 担当医 吉﨑 (3・10・17日) | 桜井 浪尾(淑) 板野 多賀 髙橋(淳) | 担当医 |
| | 午前 | 初診外来 | 初診外来 | 初診外来 | 初診外来 | 初診外来 | 初診外来 |
| | 午後 予約制 | 浪尾(淑) 14:00～16:00 多賀 | 桜井 14:00～16:00 浪尾(淑) 14:00～16:00 | 橋本(彰) 13:30～16:00 | 桜井 14:00～16:00 禁煙外来(予約) (3・10・24日) 15:00～15:30 | 担当医 (18・25日) 14:00～16:00 浪尾(淑) (25日) 14:00～16:00 | |
| | 夜間 予約外の受付は18:30まで | | 板野 担当医 | 角南 杉村 橋本(彰) | | 宇佐神 | |
| 総合診療科 要予約 | 午後 14:00～16:00 | | | | 佐藤 (3・10・24日) | | |
| 神経内科 要予約 | 午後 | | | | | 担当医 | |
| 外科 | 午前 | 浪尾(博) (14・21日) 木村(圭) | 浪尾(博) | 馬渕 森 | 今井 伊藤(忠) | 浪尾(博) 大谷 (乳腺外来) (4・18日) | 伊藤(忠) (5・19日) |
| | 午後 | | | 馬渕 (予約) | | | |
| 皮膚科 | 午前 | 深松 | 深松 木村(摩) | | 深松 木村(摩) (10・17・24日) | 深松 | |
| | 夜間 | | | 担当医 | | | |
| 整形外科 | 午前 | 中野 | | 中野 担当医 | | 中野 | 加川 |
| | 夜間 | | 中野 (1・8・22日) 3月より火曜日の夜間診がなくなります | | | | |
| 脳神経外科 要予約 | 午前 | | 近間 (8・15日) | | | | |
| | 午後 13:00～17:00 | | | 担当医 (2・16日) | | | |
| 疼痛治療科 | 午後 13:00～15:00 | 武田 | | | 武田 | | |
| 緩和ケア外来 要予約 | 午前 | | | 武田 | 福田(展) | 武田 | |
| | 午後 14:00～16:00 | | 福田(展) | | | 福田(展) | |
| 小児科 ●受診の際は事前にご連絡ください。 直通電話 086・271・7830 | 午前 | 川口 | 山﨑 | 山﨑 | 川口 | 川口 | 担当医 (5・19日) 川口 (12・26日) |
| | 午後 予防接種・乳児健診 | | 山﨑 | | | 川口 | |
| | 午後・診察 15:30～16:30受付 | 山﨑 13:30～16:30 | 山﨑 | | 川口 (3・17日) 13:30～16:30 | 川口 | |
| 婦人科 | 午前 | 平井 岡崎 | 岡崎 | 平井 | 平井 | 平井 | 平井 (12・26日) |
| 泌尿器科 | 午前 | 二ノ宮 | | 二ノ宮 | 二ノ宮 | 二ノ宮 | 二ノ宮 (12・26日) |
| | 夜間 | | | | | 二ノ宮 | |
| 眼科 | 午前 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | |
| 耳鼻咽喉科 要予約 | 午前 | | | | | | 担当医 |
| | 午後 14:30～16:00 | | 担当医 | | 担当医 | | |
| 心療科 要予約 | 午前 | 梶田 | 梶田 | | 梶田 | 梶田 | |
| 看護専門外来 予約制 | 午前 9:00～11:30 | | 8日 呼吸器ケア外来 島田 | 2日 ストーマ外来 相賀 | | 18日 がん患者サポート外来 佐藤・松本 | |
| 歯科 要予約 直通電話 086・271・1978 | 午前 9:00～11:30 | 伊藤 斉藤 | 伊藤 | 伊藤 菜田 | 斉藤 | 菜田 | 菜田 斉藤 |
| | 午後 13:30～16:00 | 斉藤 菜田 12:30～14:00 | 伊藤 斉藤 11:00～14:00 | | 斉藤 伊藤 11:00～14:00 | 菜田 伊藤 11:00～14:00 | 菜田 斉藤 |
| | 夜間 | 菜田 16:00～18:30 | 斉藤 16:00～18:30 菜田 17:00～18:30 | | 伊藤 16:00～18:30 | 伊藤 16:00～18:30 | |

### 外来駐車場（協立）

- 外来受診の方は4時間まで無料。お見舞いの方は2時間まで無料（総合受付にお声かけ下さい）
- 入院時は、お車での来院はご遠慮下さい。サービス券の発行はありません。

### 面会に関するお願い（協立・東中央）

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。

## 岡山東中央病院

TEL 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677－1

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 9:00～12:00 | 重見 初診外来 | 重見 初診外来 | 眞鍋 初診外来 | 眞鍋 大野 | 石井 大野 初診外来 | 石井 (5日) 眞鍋 (19日) |
| | 夜間 | | | 眞鍋 禁煙外来 (眞鍋) (予約) | | | |
| 皮膚科 | 午前 9:00～12:00 | | 髙橋(阿) | | | | |
| 整形外科 | 午後 13:30～15:00 | | | | 担当医 初診受付は14時半まで | | |

## コープ大野辻クリニック

TEL 086・805・0335
〒700-0975 岡山市北区今3－26－28 2F

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 9:00～12:00 | 福田(好) 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (福田(好)) (予約) | 小磯 | 大澤 | 福田(好) 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (福田(好)) (予約) | 福田(好) 禁煙外来 (予約) | 福田(好) (5・19日) 禁煙外来 (予約) |
| | 夜間 | | 福田(好) 禁煙外来(予約) | | 福田(好) 禁煙外来(予約) | | |

## コープ西大寺診療所

TEL 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20－33

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 9:00～12:00 | 西野 吉﨑 禁煙外来 (予約) | 西野 吉﨑 禁煙外来 (予約) | 吉﨑 禁煙外来(予約) 胃内視鏡 (西野) (予約) | 西野 浪尾(淑) (予約) | 吉﨑 禁煙外来(予約) | 吉﨑 (5・19日) 西野 (12・26日) |
| | 午後 | | | | 浪尾(淑) (予約) | | |
| | 夜間 | 西野 禁煙外来(予約) | | 西野 禁煙外来(予約) | | | |

## コープみんなの診療所

TEL 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101－4

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 9:00～12:00 | 黒瀬 門田 | 黒瀬 | 今井 | 浪尾(博) | 門田 (4・18日) 大谷 (25日) 黒瀬 | 黒瀬 (12・26日) |
| | 午後 13:30～15:00 | | | | 浪尾(博) | | |
| | 夜間 | | | 黒瀬 | | | |

## せいきょう玉野診療所

TEL 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－10

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 8:30～12:30 | 谷口 | 谷口 | 谷口 | 谷口 (3・17日) 担当医 (10日) 多賀 (24日) | 谷口 | 佐藤(航) (5日) 杉村 (12・26日) 多賀 (19日) |
| | 午後 15:00～19:00 | 谷口 | 谷口 15:00～17:00 | 谷口 | | 谷口 | |

## コープ倉田歯科

TEL 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680－1

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 歯科 要予約 | 午前 9:00～11:30 | 吉冨 濱田 | 坂口 中田 (1・8・22日) | 斉藤 中田 | 坂口 (4・25日) | 坂口 中田 | 坂口 中田 |
| | 午後 13:30～16:00 | 吉冨 濱田 | 坂口 中田 (1・8・22日) | | 坂口 (4・25日) | 坂口 中田 | 坂口 |

### 受付時間

| | 午前 | 午後 | 夜間 |
|---|---|---|---|
| 岡山協立病院 | 8:00～11:00（予約外）＊診療開始9:00 | 予約制 | 16:30～18:30＊診療開始17:00 |
| 岡山東中央病院 | 7:30～12:00＊診療開始9:00 | 整形13:30～15:00 ＊初診は14:00まで | 内科16:30～19:00 ＊診療開始17:00 |
| コープ大野辻クリニック | 9:00～12:00（予約外）＊診療開始9:00 | | 17:00～18:30＊診療開始17:00 |
| コープ西大寺診療所 | 8:30～12:00＊診療開始9:00 | 予約制 | 16:30～19:00＊診療開始17:00 |
| コープみんなの診療所 | 8:30～12:00＊診療開始9:00 | 13:30～15:00 | 16:30～19:00＊診療開始17:00 |
| せいきょう玉野診療所 | 8:00～12:30＊診療開始8:30 | 13:00～19:00＊診療開始15:00 | |

岡山医療生協健診センター（岡山協立病院内）
各種健診、職場健診などのご相談は TEL 0570-007845

医療生協は入院時の差額ベッド料はいただきません。
※往診のご相談は各診療所にお問い合わせ下さい。

なんでも相談窓口 TEL 086・271・0976
訪問看護ステーション さくらんぼ TEL 086・271・5599
ケアプラン協立・介護の窓口 TEL 086・901・0228

在宅福祉総合センター倉田
〒703-8265 岡山市中区倉田668－1
ヘルパーステーション レインボー TEL 086・200・1720
コープケアプラン 倉田 TEL 086・200・1729
受付時間 月～土 8:30～17:00
デイサービスセンター くらた TEL 086・276・7081
月～土曜日及び祝日運営 9:30～16:30

ケアプラン 北長瀬 TEL 086・246・4101
〒700-0975 岡山市北区今三丁目10－10
デイサービス 虹の家 TEL 0863・81・8801
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－26
ケアプラン 玉野 TEL 0863・81・1711
〒706-0026 玉野市羽根崎町5－10

在宅福祉センター福浜
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8－7
コープデイサービス 福浜 TEL 086・902・0221
なんでも相談窓口福浜 TEL 086・902・0228
グループホーム 福浜 TEL 086・264・1077
〒702-8032 岡山市南区福富中二丁目8-10