



コープ

みんなの診療所



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

健康のために水分補給をしっかりと

むしむしと、暑い日が続いています。そんな時は、水分が不足しがちです。そうすると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など、様々なリスクの要因となります。私たちが生きていくために「水」は欠かせない存在ですので、健康のために、こまめに水分補給を行いましょ。

寝る前、起床時、運動時、入浴の前後、のどが渇く前に水分補給を心がけることが重要です。

大量に汗をかいた時に、スポーツ飲料や経口補水液が効果的です。商品によって糖分が多いものがあるので、気をつけましょう。ご自分で熱中症予防ドリンクを作るのもおすすめです。

熱中症予防ドリンクの作り方



参考画像：厚生労働省ホームページ「水分補給と休憩」より

～大腸がん健診のご案内～

2024年度の自治体健診は受けられましたか？健康づくりのために年に1度は健診を受けましょう。大腸がんは早期の段階では、自覚症状は殆どないといわれています。

検査方法は、便の中に血液が混じっているか調べる「便潜血検査」があります。便を2回分採取していただき、いずれか陽性があれば精密検査を受けるようになります。

大腸がんの原因として、運動不足、野菜や果物の摂取不足、肥満、飲酒などあり、生活習慣の欧米化が関与していると考えられています。大切な体の健康づくりのために、ぜひこの機会に受けてみてはいかがでしょうか。

その他ご相談やご予約は、みんなの診療所までお問い合わせください。

7月診療予定表

内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時～12時	中桐 門田	中桐	今井	浪尾博	中桐 門田	中桐 13日 27日
午後診 13時半～15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診 17時～19時	*	*	中桐	*	*	*

コープみんなの診療所25周年
“わくわくフェスタ”を開催します

コロナ禍で様々な行事が自粛されていましたが、4年ぶりに診療所を会場に“わくわくフェスタ”を開催します。組合員・職員が一緒になって実行委員会を開催し、健康に役立つ楽しい企画にしたいと話合っています。詳細が決まり次第ご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

◇日時；2024年10月5日(土)
10:00～12:30頃

◇会場；コープみんなの診療所

○午前診療 9時～12時 受付時間 8時半～11時半
○午後診療 13時半～15時 受付時間 13時半～14時半
○夜間診療 17時～19時 受付時間 16時半～18時半
○休診：日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
※土曜日は第2・第4のみ(祝日のある月は変動します)

★★サークル活動のご案内★★



手芸・卓球・フラダンス・新舞踊は
現在お休み中です。

コープみんなの診療所



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

創業30周年のご挨拶

おかげさまで弊社は、本年、創業30周年を迎えることができました。
地域の皆さまにご愛顧ご支援をいただいたおかげと深く感謝しております。
これからも、地域の皆さまに必要とされる薬局であり続けられるよう、努力してまいります。
今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

30周年行事として、薬剤師による健康講話をコープみんなの診療所をお借りして開催いたします。
熱中症予防にもつながりますので、ぜひご参加下さい。

また、7月16日(火)～7月26日(金)まで薬局にて、30周年記念イベントを虹いろ薬局にて開催予定です。

★健康講話のご案内★

日時：7月11日(木)13:30～
場所：コープみんなの診療所
2階ホール
テーマ：「夏の水分補給について」



熱中症予防にもつながります。
ぜひご参加下さい。

孫育てを楽しんでいます

去年の6月に娘家族の近くに転居してから、私なりの孫育てを楽しんでいます。

上の女の子は今年ピカピカの一年生になり、最近学校での出来事を良く話してくれます。

「友達10人できたよー」とか「板を使って逆上がりができて嬉しかった」とか目をキラキラさせて必死に話しをしてくれます。

来年は下の男の子が小学校に上がり、先日ランドセルを新調しました。

我が子を育てた時の感覚とは違う喜びを感じて楽しんでいます。孫の成長は楽しみですが、娘達夫婦には出来るだけ口を出さずお金も出しすぎず、ほどほどにして子育てを応援しようと思っています。

看護師 H



高島支部

「ひろこキッチン」

今季から運営委員になったUさんは、発酵食品ソムリエ資格をもち、料理教室を開催されています。ご自身の体調管理のために「食育」を学び、減塩と玄米食を指導されています。

毎日の食事を見直すことで病気になりにくい体づくりと、人々との交流を通して元気に暮らしたいものです。

お仕事をされているため、やりくりしながら支部の活動に参加されています。今後高島支部活性化につながる事を期待しています。

今年度支部の年間計画として、料理教室を10月4日にコムコム会館にて開催予定です。(対象は高島支部地域の方とさせていただきます。)

ご参加お待ちしております。

お問い合わせは
健康まちづくりセンター
TEL: 271-7880 まで



画像: Uさんブログより

みんなのサロンについて

現在、みんなのサロンは、
お休み中です。



お問い合わせは
みんなの診療所
278-8522まで

みんなの診療所
なんでも相談コーナー

毎月第2月曜日に医療ソーシャルワーカーによる『なんでも相談』を行っています。暮らしの中で「困ったこと」「どこに相談したらよいか 分からない」とってありませんか？ そんなときにぜひご利用ください。

7月8日(9:00～12:00)