

暑さにぐったり…になる前に！ 夏バテと熱中症を防ぐコツ

9月も暑いと思われる日々をいかがお過ごしでしょうか。熱中症について簡単に説明します。熱中症の病態は大きく分けて「暑熱障害」と「脱水」があります。水分を取っていても、高温によるいろいろな障害が出ますので、涼しい環境に身を置いてください。

夏バテの原因

夏バテとは蒸し暑い夏場にみられる体調不良の総称で、代表的な症状としては倦怠感、食欲不振、眠気、頭痛、めまいなどが挙げられます。主な原因は前記した暑熱障害や脱水に加え、ミネラルの喪失、冷房による体温調節機能の低下、食欲低下による栄養不足などが挙げられます。

単純に体を冷やしていれば夏バテにならないわけではありません。冷房の効いた室内と外気で温度差が大きいと体温調節を担う自律神経が過剰に働いて疲労し、全身の倦怠



感や不眠につながります。

また、冷たい飲食物ばかり摂取すると胃腸が冷え、消化吸収能力の低下を招く点も夏バテの特徴です。

予防・対策

環境・食生活・体調管理の3点で予防ができます。

環境

冷房の設定温度は25～28℃を目安にし、屋内外の温度差を小さく抑えましょう。冷風が直接体に当たらないよう風向きを調整し、長時間の冷房環境ではひざ掛けや腹巻きなどで十分に保温することが有効です。

高齢者は高温を感じにくく、室内温度が30℃を超えても寒いと訴えて熱中症による脱水等で救急搬送される人がいます。エアコン設定26℃の室内で、長袖を着るなどして環境と体調の両方を管理しましょう。

食生活

栄養バランスの取れた食事を心掛けましょう。特に、疲労回復に必要なたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）や、ビタミンB1（豚肉・うなぎ・玄米など）、汗で失われ

がちなミネラル（野菜や果物）を意識して摂取することが推奨されます。冷たい麺類や菓子パンだけの食事は避け、温かい汁物や具だくさんの味噌汁なども取り入れて胃腸を労わりましょう。

体調管理

十分な水分補給を行うことも不可欠です。汗で失われた水分やミネラルを補うため、水や麦茶、スポーツドリンクなどをこまめに摂取しましょう。ただし、冷たい飲み物を一気に飲むと胃腸に負担がかかるため、常温もしくはやや冷たい程度に留めると良いでしょう。

軽い運動を取り入れることで発汗しやすい体作りをめざしましょう。朝夕方の涼しい時間帯にウォーキングやストレッチなどを行うと、体温調節能力が維持されやすくなります。

変化を見逃さず生活習慣を見直し、自分に合った対策を取り入れましょう。必要であれば漢方を利用する手もありますので、医療機関に相談しましょう。

岡山協立病院 総合診療科 医師 清水 俊樹

自治体検診・がん検診のご案内

2025年度 岡山市がん検診 (6月～12月末まで)

※枠に限りがありますので早めのご予約にご協力ください。

	対象者	自己負担金
特定健康診査	40～74歳の方 国保加入者	500円
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	500円
生活保護等受給者健診	生活保護を受給している 40歳以上の方	無料

岡山市にお住まいの方	対象者	検診料金	
		70歳未満	70歳以上
肺がん検診	40歳以上	500円	360円
	50歳以上	500円	500円
大腸がん検診	40歳以上	1,310円	430円
胃がん検診 胃部レントゲン	50歳以上	3,530円	1,170円
胃がん検診 胃部カメラ		4,850円	1,610円
子宮頸がん検診	20歳以上	2,360円	780円
乳がん検診	40歳以上	500円	
肝炎ウイルス検査	40歳以上	1,390円～ 2,650円	460円～ 880円

項目によっては2年に1回のもがあります。

未来の自分に、今できること。健康診断は、病気の“早期発見”と“安心”への第一歩です。まだ受けていない方は、お早めにご家族・ご友人にもお声がけください。



こちらの2次元コードから

外来療養サポートチーム始動

岡山協立病院では、2025年5月より「外来療養サポートチーム」を新設しました。

在宅の両面から患者さんを支える新しい取り組みです。

看護経験豊富な「プラチナナース」が中心となり、外来・

当院の外来には、高齢の患者さんが多く、機器の使用方



サポートチームナース

法が分からない、受診時に付き添いが必要ななど、さまざまな支援が求められています。これまで「患者さんでも相談窓口」が病気や療養に関する相談に対応してきましたが、さらにきめ細かな支援体制を整えるために、今回のチーム発足に至りました。

サポートチームナースの目印は、青い「総合案内」の腕章です。外来フロア案内はもちろん、健診のサポートも行い、「困った」を見逃さず支え合う新体制です。患者さん・ご家族・ケアマネジャー・地域医療機関と連携し、外来受診時の付き添いや在宅療養中の相談対応もスムーズに行います。

この取り組みは、当院の理念を具体化するものです。院内だけではなく地域全体で患者さんを支えるネットワークを広げ、誰もが安心して暮らし続けられる社会の実現に貢献してまいります。

岡山協立病院 副看護部長 倉田弓美子



腕章

みんなであつくる みんなの事業所

（意見・要望）

●病室にはWi-Fi電波を引いてください。だいたいの病院では引いています。

↓リニューアル時に整備する計画であつたためご不便をおかけしております。設置しやすいWi-Fi機器も普及してきため、現在検討と試験運用を行っています。今しばらくお待ちいただけますようお願いいたします。今後も安心して治療していただけるよう、環境の整備につとめてまいります。

（協立病院 事務長）

（感謝の言葉）

●毎年今頃にドックで来院。以前近所の総合病院へドックで行っていましたが、良心的な値段で助かります。近所の総合病院より安い。スタッフの方々の教育も良く、安心して来ることができる。



※今回掲載している虹の意見については、6・7月にお寄せいただいたご意見です。

総合病院 岡山協立病院 創立65周年記念イベント

この秋、家族でみんなで遊び尽くそう！

未来へつなぐ健康
フェスティバル
11/23 (日) 10:00-15:00 in 岡山協立病院
(小雨決行/荒天屋内開催) 入場無料

主催 総合病院 岡山協立病院 お問い合わせ先：岡山協立病院 事務長室 ☎086-272-2121

くらたタウンまつり

岡山東中央病院・コープ倉田歯科・
ヘルパーステーションレインボー・コープケアプラン倉田・
デイサービスセンターくらた
開催日：10月26日(日)
時 間：11:00～14:00
場 所：岡山東中央病院駐車場周辺

コープみんなの診療所
わくわくフェスタ

開催日：10月4日(土)
時 間：10:00～12:30
場 所：コープみんなの診療所

「健康講話 & 健康
チェック」「折り紙教室」
など イベントも盛り
だくさん！

コープ西大寺診療所
まつり

開催日：11月2日(日)
時 間：10:00～12:30
場 所：コープ西大寺診療所

患者会合同バザー
せいきょう玉野診療所・
デイサービス虹の家・ケアプラン玉野
開催日：11月9日(日) 時間：午前(予定)
場 所：せいきょう玉野診療所

岡山協立病院65周年イベントで
メイクアップファッションショーを開催します。

メイクアップファッションショー モデル募集

メイクセラピストや美容師によるサポートで、あなたの“変身”を応援します。
きっとステキな経験が待っています。

【参加条件】

- 11月23日(日)に参加できる方
- 本番までの打ち合わせ(数回)に参加できる方
- 準備過程や当日の様子撮影にご了承いただける方

性別・年齢・自薦・他薦は問いません。
歩行や移動にサポートが必要な方も安心してご参加いただけます。
→申し込み期限：9月16日(火)まで

※安全に配慮して開催します。
ご応募いただきました全ての方にお話しをお伺いしたうえで、
選考の結果を後日ご連絡させていただきますので予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ
健康まちづくりセンター TEL:086-271-7880
(平日：9時～17時)

《電話交換募集》

岡山協立病院で電話交換(委託)のお仕事を一緒にして下さる方を募集します！ 週3日程度のお仕事です！ 研修があるため初めての方も安心です！ まずはお気軽にお問い合わせください！

- 就業場所：岡山協立病院
- 仕事内容：電話交換
- 勤務時間：8:25～14:00(土曜日は～13:00)
- 時 給：1,100円

お問い合わせはこちらまで

岡山医療生活協同組合 人事課 Tel.086-271-0943 担当：明関・西岡



9月の法律相談・生活相談の予定

※諸事情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MSW 中村まで
Tel.086-272-2121 内線5115

◆法律相談 9月18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：9月 8日(月)・22日(月) 18時～
林 潤 市議：9月11日(木)・25日(木) 18時～
ケースワーカー夜間相談：毎週水曜日 17時半～19時

◆何でも相談 9月12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)

瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)

◆生活相談 毎月第1月曜日 18時半～19時半
やどめ和子市議(予約制)
予約連絡先：河井 Tel.090-4800-7814 (受付時間8時半～13時)

子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110

気になる記事が見つかるかも！

岡山協立病院
「虹のなかま」岡山東中央病院
「かりゆし」玉野診・みんな診・西大寺診
「診療所だより」

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの
「こんちゅう」と
「かんきょう」
第9回
文・写真/和田博知

睡蓮とアオモンイトトンボ



アオモンイトトンボはよく見かけるイトトンボで、11月くらいまで活動します。睡蓮にとまっているところを見ると綺麗ですが、獺猛で自分より大きなトンボを食べたりします。昆虫の共食いは、よく考えると生きるために食べているだけです。
人間のように、戦争で命を奪っているわけではありません。約76億人が暮らしている地球上で、まだ23億人以上が紛争地で暮らしています。もしかしたら、トンボに「人間は愚かだな」と笑われているかもしれませんね。



目玉のおやじ?

夏も終わり秋が深まるにつれて、トンボの数もだんだん減って季節の移ろいを感じます。「ん? なにか視線を感じるぞ!」と池のほとりで振り返ると、妖怪「目玉のおやじ!」ではなく、アオモンイトトンボがいました。

平和のバトンをいつまでも

～被爆80年・原水爆禁止2025年世界大会～



大会ステージから平和を訴える

岡山医療生協は、二度と戦争の悲劇を繰り返さないために、いままで様々な平和活動を展開してきました。2025年は、戦後そして被爆80年の節目です。今年度、平和活

岡山医療生協は、二度と戦争の悲劇を繰り返さないために、いままで様々な平和活動を展開してきました。2025年は、戦後そして被爆80年の節目です。今年度、平和活

「被爆80年・原水爆禁止2025年世界大会」の広島大会(8月6日)に岡山医療生協から41人参加しました。また、同長崎大会(8月9日)には5人が参加しました。

恒久的な 平和のために

動実行委員会では平和バスツアー(原水禁世界大会への参加)に続き、新たに黒い雨フールドワーク(9月24日)、平和記念公園ガイド(10月22日)など、現地で思いを馳せる連続企画を実践します。恒久的な平和のためにぜひご参加ください。

また、職員研修としても平和の学習を位置づけました。今年度の原水禁世界大会の職員参加は例年の3倍に増えました。

平和のバトンを渡していくためには学習を通して知ることが大切だと思います。偏った学習ではなく、異なる視野に立ち、それぞれの考えを知ることが大切です。そのうえで自分の考えや言葉で伝えていけるような文化をつくっていききたいと思います。

今後のスケジュールは岡山医療生協戦後80年特設サイト

でも確認いただけます。
平和活動実行委員会
岡山協立病院リハビリテーション部
井上幸治

広島大会に 参加して

7月23日(水)、被爆80年を迎えるにあたって、日本原水爆被害者団体協議会(被団協)、原水爆禁止日本協議会(原水協)、原水爆禁止日本国民会議(原水禁)の3団体が共同アピールを発表し、ヒロシマ・ナガサキを受け継ぎ、広げる国民的な取り組みをよびかけました。このようなときに原水爆禁止2025年世界大会に参加する機会を与えていただいたことに感謝しています。

また、現地での学習会へも参加しました。講師の大中伸一さん(被団協・被爆2世)のお話は心に響き、被爆の実相を語り継ぐことの大切さを実感させられました。有意義な1日をありがとうございました。

理事 藤島文雄

理事会だより

7月度定例理事会が、7月26日に開かれました。

議決事項

1. 協立病院の給食システム更新について

報告事項

1. 2025年6月度の経営
事業収益：6億8,822万円
事業費用：7億685万円
経常利益：1,380万円の赤字



大中伸一さんの平和講演

岡山医療生協戦後80年特設サイトはこちらから



学んで語って考えた これからの岡山医療生協 第30回生協学校

8月9日(土)、「自分の言葉で医療生協のことを語れるようになる」を目標に第30回生協学校を開催しました。組合員18人、職員24人の合計42人の参加があり、半数以上は生協学校に初めての参加でした。

午後は、田中裕子健康まちづくりセンター長より、「組合員活動と事業活動は一方通行ではなく相互に作用し合う関係であり、両輪で岡山医療生協を支えている」と、事例を挙げての話を聞きました。

グループワークでは、「これからつくっていききたい岡山医療生協」を、組合員と職員が一緒に考え発表しました。最後は、グループごとで

「平和の折鶴」をつくりました。学びと交流を通して、生協とは組合員も職員も協同でつくるということを実感できた生協学校でした。



参加者全員で記念の1枚

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15分
♥ 9月20日(土)
♥ 10月18日(土)
参加費300円
(18歳以下無料)
先着50名まで



【申し込み先】
岡山医療生協
健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880
(平日9:00～17:00)

ママ'sカフェ

ママさん同士でおしゃべりしませんか?
専門スタッフのアドバイスも聞けますよ

開催日： 9月17日(水)
13時30分～15時30分

子どもとお母さんの歯の健康について

10月15日(水) 10時～12時
親子で楽しむハロウィン

場所：岡山医療生協コムコム別館
対象：未就学児と保護者
各参加人数 先着10組

参加費：1回 大人300円

お申し込みはこちら

【申し込み先】
岡山医療生協 健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880 (平日9:00～17:00)



健康を保つ食事シリーズ No.249 (健診センター コムコムクッキング)

焼き野菜のマリネ

〈材料2人分〉

にんじん……30 g (6～7枚)
かぼちゃ……30 g (4～5枚)
れんこん……15 g (4～5枚)
ひらたけ……………20 g
小えび……………2g
A 砂糖……………小さじ2
酢……………大さじ2
オリーブ油……………小さじ1
塩・粗挽きこしょう……少々

[1人分68 kcal 食塩相当量0.3 g]

〈作り方〉

- ①にんじんは輪切り、れんこんは半月切り、かぼちゃは一口大にそれぞれ薄く切る。ひらたけは手で裂き、食べやすい大きさにする。
②フライパンで、①の野菜の両面を焦げ目がつくまで焼く。
③Aの調味料と、小えびを混ぜ合わせる。
④②の焼いた野菜を③で和える。



栄養ポイント

小えびは少量 (1 g) で1食の約1/3のカルシウムを摂取することができます。
酢に含まれる「クエン酸」には、カルシウムを血液中に溶けやすくし吸収を高める働きがあります。

協立病院で、初めて「健診と栄養指導」を受けました。



岡山市中区 Y



応募はこちらから
<http://mail-to.link/m7/p05ba>

★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「好きなメニュー」他

とても丁寧に対応していただきありがとうございました。ご指導していただいたことを活かして、これからも健康に気をつけていきたいです。

岡山市東区 大月逸郎

『健康と生活』を、いつもしっかり読んでいます。

更年期なので、体力・気力ともずいぶん低下してきてい

ますが、参考になる記事がたくさんあるのでありがたいです!!!

岡山市東区 山本嘉子



岡山市東区 根木和子

「健康を保つ食事シリーズ」に掲載されている料理レシピが嬉しいですね。年齢的にも健康を保つ食事作りを心掛けています。毎回、実践してレパートリーを増やしています。

今後もハードルの低い簡単に調理できるレシピ提供をお願い致します。

岡山市南区 匿名希望

80歳代の班です。健康チエックや雑談が楽しくできています。医療生協があればこそと思っています。

玉野市 垣内寿美香

いつも西大寺診療所ではお世話になってます。7月5日に、百花プラザで「生活習慣病」のお話を聴きました。大変参考になりました。岡山市東区 松枝永佑子

更年期障害（後編）の部分も含めて『健康と生活』7月号を興味深く丁寧に拝読しました。知り合いの名前もあちこちに載っていて良かったです。

総代会の部分が特に勉強になりました。

岡山市北区 下野克巳

スリッパをひっかけ転倒：「上腕骨折」…トホホ。人ごとだと思っていたのに…。

皆さん！くれぐれも気をつけて！

玉野市 坪井須美子



夏休みに、親子で東京のお台場に行きました。迫力のある「ガンダム」にびっくりしました。

岡山市中区 T・S

「健康を保つ食事シリーズ」の栄養ポイントの解説がとても参考になります。いろいろと料理しています。

瀬戸内市 神宝泰子

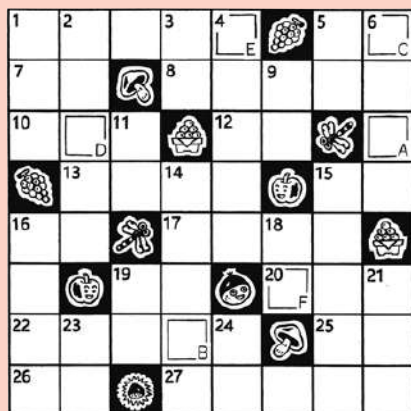
毎月、『健康と生活』を配らせて頂いている中で、お友達と会話できることに感謝しています。

岡山市中区 飯沼真知子

■ヨコのカギ

- 1 「女郎花」って読めますか？ 秋の七草です
5 …とケ
7 …正直。四月…
8 「イルカ」のことです
10 中世の騎士
12 昔の「画家」の呼び名
13 両津勘吉は…官
15 赤…。米…
16 おそ…。ちょろ…
17 繊維業界を指す言葉
19 日本…。ぶどう…
20 10月から使用休止となる日比谷…音楽堂
22 豊臣秀吉の一代記
25 竜のげき…に触れる
26 しみったれ。…根性
27 パソコンの入力キーの配列盤

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？

- タテのカギ
1 「ススキ」の別名
2 まだ解決していません
3 東京生まれは…っ子
4 影絵。影法師
5 二律…反
6 ハスの地下茎
9 竹の茎の継ぎ目
11 屋根の雨水を集めて地上に流すしかけ
14 サルが大暴れる中国の古典小説
15 首都はブダペスト
16 アカマツ林に生えます
18 建物内を区切った空間
19 力士が踏む
21 首都はデリー
23 …を聞いて十を知る
24 ピアノの指で打つ部分

＜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きます。締め切りは9月末日（消印有効）

私たち夫婦は、どの選挙も社会人の義務として、必ず投票に行っています。

岡山市東区 杉山道夫

気持ちのよい生活を送りたい！と思っています。皆さんは、1日をどのように送っているのでしょうか。

岡山市南区 三宅明美

蕩けそう 今年の暑さは

岡山市中区 川合一生

托鉢の 音声涼し 月初め

岡山市中区 敏子

「虹のなかま」の紙面をみると、日頃の忙しさも忘れてほっこりします。

岡山市南区 川上典子

熱中症 防ぐクーラー

岡山市東区 杉山美幸

台風の水やり作業を

岡山市中区 守安孝一

短歌・川柳・俳句

不器用に焦り苛立ち生きてきた

お金でお金 稼ぐ術なく

玉野市 大賀智恵子

夏の夕 天に召された母恋し

玉野市 鈴虫



岡山市中区 井上 草

毎日の暑さにべったりしています。家の中を綺麗にして



インタビューに答える岡本社長（右）

足袋シューズは、一足、すべて手作業で作

足袋シューズ誕生は、野球部のコーチをされていた大学時代の先輩が、足の指をしつかりと使えるトレーニングシューズの開発を要望したこと

足袋シューズ 誕生秘話

今回、倉敷市茶屋町にある1964年設立の岡本製甲株式会社へ取材に行き、岡本陽一社長にお話を聞きました。同社は、特徴的な足袋シューズを約20年間にわたり販売されており、「わが社の靴でお客さま全ての足を健康にする」という理念を掲げています。この理念は、岡山医療生協の掲げる健康への想いとも深く通じるものです。



足袋シューズ

靴は本来、足を守るために作られてきましたが、時代とともにファッション性が重視されるようになり、その結果、靴が原因で足の痛みに悩む人が増えているのが現状です。岡本製甲では、こうした現状に警鐘を鳴らし、「靴は足を守るもの」という原点に立ち返り、足袋シューズの開発・販売を続けています。

提携店に行ってみた

「岡本製甲株式会社」

られています。取材では、職人さんの丁寧な手仕事を見学させていただき、その高い技術と情熱に感銘を受けました。

また、岡山医療生協の提携店として、靴購入時の特典や、要望があればセミナーを開催しています。セミナーでは、足の健康や靴選びに関する説明が受けられるほか、足のサイズ計測や足の力測定、足袋シューズの試履きなども行っています。支部での開催もおすすめです。一度、自分の「足」に目を向けてみませんか。

編集委員会 暮石智子 楊井佳美 大西佳子

9・10月支部行事のお知らせ

参加希望の方は事前に健康まちづくりセンターへお問い合わせください。(TEL 086-271-7880) *都合により、場所、日程など変更あり

地域	支部名	日にち	時間	内容	場所
中区	旭東	9月2・16日(火)	13時~17時	水彩画サークル さくら(参加費1,000円)	コムコム別館
		9月4日(木)	10時	ほかほかサロン(子どもと親のためのサロン)	旭東児童センター
		毎月第4水曜日	10時	ふれあいサロン	コムコム別館
	三軒	10月2日(木)	14時	保健講座「知ってなっ得 野菜の話、緑黄色野菜摂取量測定」	コムコム会館3階
	富山	毎月第2火曜日	10時	コーラス	富山コミュニティセンター
		毎週月曜日	9時30分	操山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	幡多	毎月第2水曜日	10時	絵手紙教室(参加費200円)	ふらっと(たまりば)
	財田	毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
		毎月第1水曜日	10時	脳いさいき教室	みんなの診療所2階
	平井	毎月第2・4水曜日	13時	卓球	平井排水センター
南区		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		毎月第4水曜日	10時	サロンすまいる(参加費300円)	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	操南	第1月曜日	13時30分	ストレッチ教室	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティセンター
	操明	毎月第3水曜日	10時	ゆめサロン	はみんぐホール(倉田歯科2階)
	操南・操明	毎月第3水曜日	9時30分	布ぞうりづくり	はみんぐホール(倉田歯科2階)
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッパリははれ体操	旭操コミュニティハウス
	旭操	毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室	旭操コミュニティハウス
		毎月第1・3土曜日	9時30分	操山ウォーキング	ハロース円山店集合
		毎月第4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所
南区		9月10・24日(水)	14時~17時	フィットネスコムコム(参加費400円 見学無料)	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第1・3水曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4水曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
		毎月第2・3月曜日	13時30分	シニアピンポン教室	第3藤田コミュニティハウス
	藤田	毎月2回開催	9月1日情報更新	レクリエーションの会(カルタ会と健康マージャン)	たまりばさなえ
		毎月2回開催	9月1日情報更新	文化の会(ちくちく ※裁縫とお茶席)	たまりばさなえ
		毎月2回開催	9月1日情報更新	映画を語る会	たまりばさなえ
		毎月2回開催	9月1日情報更新	話題のついで(スマホ教室と茶話会)	たまりばさなえ
		9月26日(金)	13時30分	防災学習会	たまりばさなえ
	妹尾除	9月10日(水)	10時受付開始	プラスチックの循環を知る工場見学	藤川クリーン株式会社
南区		10月14日(火)	13時30分	平和の上映会と平和講演	東睦コミュニティハウス
		9月8日(月)	13時30分	平和の上映会と平和講演	芳田コミュニティハウス
		9月3・17日(水)	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
		10月1・15日(水)	13時30分	芳田健康マージャンの会	芳田コミュニティハウス
	芳田	9月19日(金)	10時30分	地域店舗協力 あおぞら健康チェック	リョービープラザツタエ店
		9月29日(月)	14時	ひざ関節を上手にばぐす教室	芳田コミュニティハウス
		10月16日(木)	13時30分	エンディングノートに必要な?教室	芳田コミュニティハウス
		9月21日(日)	10時	なごやかスペースみらいの「みんなの料理教室」※医療生協はサポート協力 ※子どもは無料	南区福浜公民館
		9月24日(水)	13時30分	骨から考えるシリーズ全3回 第1回目/骨密度測定と解説(予約開始8月1日~)	※要予約/詳細はお問い合わせください
		10月15日(水)	13時30分	骨から考えるシリーズ全3回 第2回目/骨にいい栄養を知るセミナー	コープデサービス福浜2階
東区		9月14日(日)	9時~12時	フィットネス後のおもてなしカフェサロン	コープデサービス福浜2階
	デイサービス福浜	9月14日(日)	9時~11時40分	フィットネスコスモス 機器を使った運動(参加費200円以内のみ)	コープデサービス福浜 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネスコスモス 機器を使った運動(参加費200円以内のみ)	コープデサービス福浜 ※要予約
	上道	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操	平島コミュニティハウス
		奇数月第3水曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス
		毎月第1月曜日	10時	笑う班会	旭ヶ丘コミュニティセンター
		毎月第1月曜日	18時30分	生活相談	あゆもどき(たまりば)
		毎月第1水曜日	10時	カフェ あゆもどき(認知症カフェ)	あゆもどき(たまりば)
		毎月第2水曜日	14時	太極拳教室 NEW	あゆもどき(たまりば)
		毎月第4金曜日	14時	介護学習会(全6回 9月26日まで) NEW	あゆもどき(たまりば)
北区	雄神	9月26日(金)	10時	平和映画会	お問い合わせください
	雄神・西大寺	10月24日(金)	13時30分	青空健康チェック	コープ西大寺店
	開成	9月1日(月)	10時30分	防災学習会	上南公民館金田分館
		10月6日(月)	10時30分	メイクセラピー	上南公民館金田分館
		毎月第3水曜日	10時	ウォーキング	お問い合わせください
	芥子山	毎月第4火曜日	13時30分	健康マージャン	ウエルシア岡山富士見店
		10月21日(火)	10時	青空健康チェック	ウエルシア岡山富士見店
	西大寺南	9月25日(木)	10時	青空健康チェック	ハロース西大寺店
	可	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂
	北	毎月第2土曜日	10時	サロン虹のひろば(映画鑑賞)	虹のひろば(たまりば)
赤磐市		毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館
		第1木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム駅西館
		第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム駅西館
		9月16日(火)	10時	ボランティア学校	健康づくりセンター大野辻
		第3火曜日	10時	はっぴい倶楽部	随時お問い合わせください
		毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット(運動なんでも相談&体操)	マスカット(たまりば)
	つだか	毎月第2月曜日・第4水曜日	10時	健康マージャン(大野辻サポーター支援)	
		毎月第1木曜日・第3月曜日	10時30分	ウォーキング	御津公民館
		毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場
		毎月第4木曜日	13時30分	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター
瀬戸内市		9月16日(火)	10時頃	倉敷美観地区散策	随時お問い合わせください
		10月14日(火)	13時	健康まつり	随時お問い合わせください
	山陽	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	つどい七川(たまりば)
	牛窓	毎月第2・4月曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)
	長船	毎月第1土曜日	13時30分	ひなせサロン	川向会館
		毎週水曜日	13時	サロンつづやき	玉原大池集会所
	玉野	毎月第2金曜日・第4火曜日	9時30分	サロンあさがお	日比市民センター
	常山	毎月第2水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター
	行事	毎月第2土曜日	13時30分	虹のカフェ(認知症カフェ)	コムコム会館3階

ヘルスチャレンジ2025

30日間の健康増進すすんでいますか？

結果報告締切は 11月30日(日)まで

報告者から抽選で600名様に はみがきセットプレゼント！

お問い合わせ：健康まちづくりセンター TEL 086-271-7880

※岡山医療生活協同組合では組合員になると提携店のサービスを受けることができます。現在107店です。

詳しくはホームページもしくはこちらからチェック。

健康づくりセンター大野辻 行事予定〈要予約〉				
※予約制です。事前にお電話、メール、LINE等でご連絡をお願いします。				
※★はヨガマットをご持参ください。100円で貸し出しもあります。				
※定期開催の教室は、原則同じ開催日です。				
運動・からだケア	内 容	日にち	時 間	参加費(税込)
	目指せ美姿勢★	9月11日(木)、20日(土)	10:00~11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円
		9月26日(金)	13:30~14:30	
	若さを保つ筋トレ★	9月13日(土)	10:00~11:00	
		9月1日(月)、19日(金)、29日(月)	15:00~16:00	
	肩こり・腰痛集中ケア★	9月11日(木)、30日(火)	13:30~14:30	子どものみ1,000円/人※組合員:高+子1人参加:1,500円(以降子1人当たり+500円) ※一般親子:2,000円
	骨盤底筋エクササイズ★ ※女性限定、お子様の見守りあり	9月 8・29日(月)	9:30~10:30	
	はじめてのピラティス★	9月10・24日(水)	13:30~14:30	
	バランスボール運動教室(キッズ) 保険付き 一人で歩ける子~小学生	9月27日(土)	10:00~11:00	
	バランスボール運動教室(大人) 保険付き★		13:30~14:30	組合員:1,000円 一般:1,500円
マニピエー	他力メンテナンス(個別ストレッチ) ※お子様の見守りあり	9月29日(月)	9:30~11:50 (1名/15~30分)	
	①上半身コース ②下半身コース 要予約			
	セラバンド体操 (セラバンド必要) ※650円で販売あり	9月12日(金)	10:00~11:00	
		9月24日(水)	15:00~16:00	
	ゆるっと筋トレ	9月 3日(水)	10:00~11:00	500円
		9月19日(金)、24日(水)	13:30~14:30	
		9月17日(水) @みんなの診療所	14:00~15:00	
		9月1日(月)、12日(金)、22・29日(月)	13:30~14:30	
	フレイル予防教室(運動)	9月 6日(土)	10:00~11:00	1,500円/人
	生きる力を育む キッズヨガ教室★ ※3~8歳まで			
文 科 系	わらべうた産後ダンス&ママの体操 ※お子様の見守りあり	9月 1・22日(月)	11:00~12:00	800円
	わらべうたベビーマッサージ	9月 1・22日(月)	10:00~10:40	
	リトビュア式リトミック教室『2-6歳教室』		10:00~10:40	
	リトビュア式リトミック教室『0-1歳教室』	9月 9・30日(火)	11:00~11:40	
	音楽療法 ハーモニカ(さえずり)	第1・第3木曜日	14:00~15:00	500円
	音楽療法 歌って健康づくり	第1・第3火曜日	14:00~15:00	
	福祉ネイルサロン(カラー or 爪磨き or 甘皮お掃除) 60分/人	9月20日(土)	10:00~16:00(1名/1時間)	
	メイクセラピーセミナー『感情のコントロール』	9月16日(火)	10:00~11:30	
	アロマクラフト教室『アロマ泥パック作り』	9月26日(金)	13:30~14:30	1,500円
その他	アートで脳活 鉛筆画や水彩画を自由に 楽しもう♪ (喫茶をしながら講評の時間あり)	第1・第3・第5水曜日 (第3水曜日は似顔絵教室を同時開催!)	13:00~15:00	500円
	健康マージャン(フリー)	9月4・18日(木)、26日(金)	10:00~12:00	
		9月9・30日(火)	14:00~16:00	
	健康マージャン(フリー) ※女性限定	9月 5・19日(金)	10:00~12:00	
	健康マージャン教室全6回	毎週木曜日	10:00~12:00	200円
	おりがみ教室	9月25日(木)	14:00~15:00	
	フ リ ー 卓 球	9月2日(火)、17日(水)	9:30~12:00	
		9月5日(金)、8日(月)	13:30~16:00	
	ねんねの相談会&子育て座談会	9月26日(金)	10:00~11:30(随時参加可)	500円
	あつまれ! おおのついで! おりがみでお月見製作をしよう!	9月13日(土) ※今月第2週	14:00~16:00	

ご予約・お問い合わせ先：健康づくりセンター大野辻 TEL 086-805-0335 健康まちづくりセンター TEL 086-271-7880

9月

外来診療表

面会時間等が変更となりました
●面会予約不要 *HCU病棟と緩和ケア病棟を除く
●面会時間：岡山協立病院 14時～19時
岡山東中央病院 14時～19時

総合病院 岡山協立病院 受付時間 午前 8:30～11:00 (予約外)
午後 予約制
TEL (代) 086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
夜間 16:30～18:30 (予約外)

		月	火	水	木	金	土
		初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
内科	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
	午前 予約制	板野浪尾(渚)何本担当医	杉村南浪尾(渚)若槻	桜井本	担当医杉村板野	浪尾(渚)佐藤(知)担当医板野(5・19・26日)高橋(5・19・26日)	担当医(6・13・20日)
	午後 予約制	鳥羽高橋(1・8・29日)浪尾(渚)14:00～16:00(1・22・29日)	角南路桜井14:00～16:00浪尾(渚)14:00～16:00	橋本富岡13:30～16:00	桜井角南(4・18・25日)	桜井高橋(5日)浪尾(渚)14:00～16:00(12・26日)	
	夜間			橋本杉村角南(10・24日)担当医(予約のみ)(10日)			
総合診療科	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		担当医	日野	佐藤(14:00～16:00)守屋禁煙外来15:00～15:30	清水植木瀬禁煙外来15:00～15:30	
神経内科 予約制	午前					担当医	
外科	午前	木村(圭)鳴坂	浪尾(博)(2・16・30日)	馬淵森	伊藤(忠)今井	浪尾(博)大谷(乳腺外来)	伊藤(忠)(13日)
	午後			馬淵(予約)			
皮膚科	午前	木村(摩)井形	木村(摩)30日の受付は10:30まで		木村(摩)井形	木村(摩)	
	夜間			担当医			
整形外科	午前	中野		中野担当医		中野	
脳神経外科 予約制	午前		近間(9・30日)				
	午後 13:00～17:00			担当医(3・17日)			
疼痛緩和ケア 予約制	午前	武田			武田		
	午後 13:00～15:00	竹谷	竹谷	武田	武田	福田(展)	竹谷
「がん家族外来」は初回はペインクリニック、再診は予約のうえ緩和ケア外来(武田)で行います。							
小児科	午前	山崎	山崎	山崎	川口	川口(5・12・26日)	担当医(6・20日)川口(13・27日)
	午後 15:30～16:30	山崎	山崎			川口(5・12・26日)川口(5・12・26日)	
婦人科	午前	平井1日の受付は10:00まで	浅野	平井	浅野(4日)平井(11・18・25日)	平井(5・19・26日)浅野(12日)	平井(6・20日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮(20日)
	午後 14:00～16:00				二ノ宮(11・25日)		
眼科	午前	担当医	担当医(2・9・30日)	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科 予約制	午前						担当医
心療科 予約制	午前	梶田	9月は休診	梶田	日野	梶田	
	午後 13:00～15:00						
看護専門外来 予約制	午前 9:00～11:30		9日呼吸器ケア外来島田			19日がん患者サポート外来山内・松本	
	午後 13:30～16:00	1日ストーマ外来中下					
歯科 予約制 直通電話 086・271・1978	午前 9:00～11:30	伊藤齋	伊藤	伊藤	伊藤		栗田
	午後 13:30～16:00	齋藤	伊藤		伊藤	伊藤	栗田
	夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤	

駐車場(協立)
●受診の方は4時間まで無料。面会の方も割引処理をします。(総合受付もしくは会計窓口で割引処理をお願いします)
●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。

岡山東中央病院 受付時間 午前 7:30～12:00
午後 13:30～14:30 (予約外)
TEL 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1
夜間 16:30～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	眞鍋(初診外来)	石井(初診外来)	眞鍋江副(初診外来)	大野福田(好)(初診外来)	大野(初診外来)胃内視鏡	眞鍋(6・20日)(初診外来)
	夜間 17:00～19:00			眞鍋禁煙外来(眞鍋)(予約)			
皮膚科	午前 9:00～12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30～15:00				担当医		

コープ西大寺診療所 受付時間 午前 8:30～11:30 (予約外)
午後 予約制
TEL 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33
夜間 16:30～18:30 (予約外)

内科	午前 9:00～12:00	吉崎	吉崎宇佐神	吉崎宇佐神	宇佐神浪尾(渚)(予約)	吉崎宇佐神胃内視鏡検査は当面休止します	宇佐神(6・20日)光野(13・27日)
	午後				浪尾(渚)(予約)		
	夜間 17:00～19:00	月曜日の夜間診療は終了しました		宇佐神			

コープみんなの診療所 受付時間 午前 8:30～11:30 (予約外)
午後 13:30～14:30 (予約外)
TEL 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4
夜間 16:30～18:30 (予約外)

内科	午前 9:00～12:00	中桐門田	中桐	今井	浪尾(博)	中桐門田	中桐(13・27日)
	午後 13:30～15:00				浪尾(博)		
	夜間 17:00～19:00			中桐			

せいきょう玉野診療所 受付時間 午前 8:00～12:30
午後 14:40～19:00
TEL 0863・81・1696
〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

内科	午前 8:30～12:30	谷口(1・8・22日)新井(29日)	谷口	谷口	新井	谷口(5・12・19日)光野(26日)	新井(6・20日)杉村(13・27日)
	午後 15:00～19:00	谷口(1・8・22日)新井(29日)	谷口	谷口(3・10・17日)新井(24日)		谷口(5・12・19日)光野(26日)	

コープ倉田歯科 受付時間 午前 9:00～11:30 (初診受付は11:00まで)
午後 13:30～16:00 (初診受付は15:30まで)
TEL 086・237・8888
〒703-8265 岡山市中区倉田680-1

歯科 予約制	午前 9:00～12:30	吉富濱	坂口中田	齋藤中田(3・10・17日)	坂口	坂口(12・19・26日)中田	坂口(6・13・27日)中田
	午後 13:30～17:00	吉富濱	坂口中田		坂口	坂口(12・19・26日)中田	坂口(6・13・27日)20日は休診

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

なんでも相談窓口 TEL 086・271・0976

地域なんでも相談窓口 TEL 086・271・7880

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

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ください。

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

ケアプラン 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