

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

使えるぞ、医療生協！ 病気のときも、元気なときも。

# 健康と生活

2025 11 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 59,502人
- 出資金 18億5,540万円
- 1人平均出資金 31,182円  
(2025年10月21日現在)



「笑う班会」でストレス発散

## 地域でひろがる 「班」でつながる

岡山医療生協では、身近な  
あつまりとして「班」が活動  
しています。9月末現在で、  
519班が登録しています。

### 班をつくるって 健康づくり

組合員3人以上で誰でも  
「班」をつくることができ、

「班会」を開くことができま  
す。班会では、医療生協の専  
門職から健康づくりや病気の  
話を聞いたり、お食事会やレ  
クリーションなど、自分たち  
のやりたいことをしています。  
ご近所やお友達同士などで  
集まり班会を開いてみません  
か。今回は10月に開かれた班

会を紹介します。

ピーチ・サクラソウ・  
山陽ドリーム・朋班  
(山陽支部)

団地の班の方やお知り合い  
を誘って、毎月いろいろなテ  
ーマで班会をしています。  
班結成のきっかけは、お知  
り合いの組合員さんからの  
「班をつくるって!」との声か  
けでした。ご近所の方を組合  
員さんにお誘いし、班ができ  
ました。

班会の魅力は「みんなの元  
気な顔が見えたり、健康や班  
員同士でくらしの知恵などの  
情報得たりすること」です。  
楽しいから他の班の方も誘っ  
て一緒に開催しています。

昨年度の班会では、お正月  
料理をみんなで作り、各家庭  
ならではの味や料理の知恵を  
語り合いとても盛り上がりま  
した。長年続けていると、マ  
ンネリ化することもあるけ  
ど、新しい参加者を迎えると  
元気が出ます。

### るりんご班

(富山支部)

2009年に近所のウオー

キング仲間と班をつくり、16  
年以上班会を続けています。  
きっかけは、おかやまコープ  
で共同購入をしている仲間か  
らの紹介でした。  
年に10回以上、班会を開催  
していて、2月頃になると新  
年度にはどんな班会をしよう  
かなとみんなで話し合い、年  
間で計画を立てます。班会で  
必ず決めていることは、「学  
習」「お食事会」「健康チェッ  
ク」は必ず計画していること  
です。

自分が知らなかった健康に  
関する知識や班会仲間の健康  
習慣を参考にしたりと、くら  
しの中の健康づくりが実感で  
きることが班会の魅力です。  
また、集まった時には必ずお  
しゃべりが盛り上がり楽しん



集まってイキイキな「るりんご班」

### 楽しく班会を 続けるために

でいます。

今回、お話を聞かせていた  
だいた班長さんたちは、医療  
生協を通じて、友人や健康づ  
くりの輪が広がることも魅力  
ですと語られ、新しい健康チ  
ェックや班会メニューがあつ  
たら教えてほしいと来年の計  
画に思いを馳せながらお話し  
てくれました。

班や班会については

健康まちづくりセンター

TEL 086-271-7880

までお問い合わせください。

各自治体健診  
ご予約はお早めに

ネット予約  
はこちら



### この季節

猛暑も落ち着き好季節  
となりました。車で  
四国88カ所のお遍路に  
行ってきました。すべ  
ての札所を一番から順  
番に二回で回る区切り打ちで  
す。無作法がないよう事前に  
ガイドブックやネットで調べ  
て準備をしました。

特に明確な目的があつたわ  
けではありません。初日宿泊  
した民宿の5代目の女将さん  
曰く「72歳から80歳の男性、  
70歳で仕事を完全にやめて趣  
味にも行き詰まった人が多  
い」。妙に納得してしまいま  
した。「今は日本人と外国人  
は半々、コロナ禍以後は9割  
以上が外国の人という時期も  
あった」「先々代のころは宿  
の前で呼び込みをしていた。  
多いときは廊下にも人が溢れ  
ていた」とか。

55歳定年で時間的にも体力  
的にも余裕があつたところと異  
なり、定年年齢の引き上げな  
どの社会情勢の変化により遍  
路人数は減少しています。一  
方で外国人遍路は増加してお  
りその対応も必要で、遍路宿  
の後継者問題、接待の担い手  
不足など遍路文化の継承にも  
課題が多いようです。  
くたくたになって帰ってき  
ましたが、今年中の結願をめ  
ざしてまた行きたいと思いま  
す。魅力のある旅でした。

(F・F)

# インフルエンザ 今季の動向と予防の基本

岡山協立病院 呼吸器内科  
副院長 杉村 悟



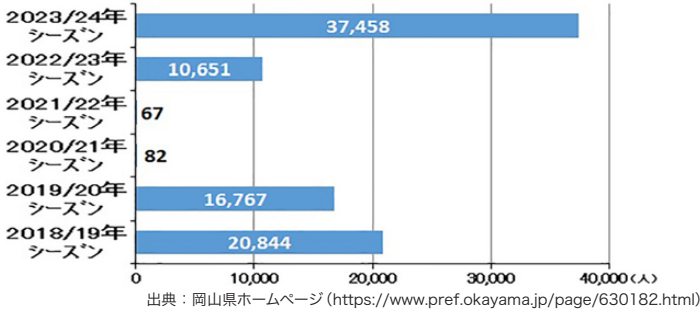
インフルエンザは、例年冬を中心に流行する呼吸器感染症です。ウイルスはA型、B型など複数あり、主に飛沫感染や接触感染で広がります。発熱、頭痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が特徴で、特に高齢者や基礎疾患のある人では重症化することがあります。

治療には、発症早期（おおむね48時間以内）に抗インフルエンザ薬を使用することが有効です。吸入薬や内服薬など複数の種類があり、医師の診断のもとで適切に使用します。症状を和らげるためには十分な休養と水分補給も欠かせません。自己判断での解熱剤使用には注意が必要です。

## インフルエンザウイルスをもう一度考える

日本では2018年～19年

図1 インフルエンザ シーズン別患者報告数(岡山県)



にかけての冬には1200万人が感染しました。死亡者は1万人弱でした。それが、新型コロナウイルスが流行になってからは激減して、21年～22年の冬には0・2万人の感染者数になり、すっかり注目されなくなりました。岡山県でも21年～22年の冬にはわずか67人の報告でした(図1)。しかし、もともとウイルスの横綱みたいなものですから、このまま眠っているはずもなく、23年～24年の冬には大流行の兆しをみせはじめています。

## 岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

11月1日現在の情報です。最新情報はホームページをご覧ください。

- 【インフルエンザ】 ●65歳以上の方 2,080円(税込) 助成券1,040円 \*岡山市在住の方  
●65歳未満の方 一般:4,620円(税込) / 組合員:3,300円(税込)
- 【コロナワクチン】 ●65歳以上の方 11,560円(税込) 助成券5,780円 \*岡山市在住の方  
●65歳未満の方 一般:16,500円(税込) / 組合員:14,850円(税込)

| 院 所 名      | 予約電話番号・予約                                                                 | 予約可能な対象者・その他                                                                                                                                                                 |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 岡山協立病院     | Tel086-272-2121(代)<br>要予約<br>かかりつけの方は受診時にご相談ください                          | 【接種日】<br>11月：毎週月・水曜日<br>12月：毎週月・水曜日(12/17を除く)<br>※最終12/24まで<br>【時間】 14:30～15:30に実施予定<br>【備考】<br>インフルエンザ・コロナワクチン同時接種可能<br>中学生までは小児科での接種となります<br>中学生以下の方はワクチン接種時に保護者の同伴をお願いします |
| 岡山東中央病院    | Tel086-276-3711(代)<br>コロナワクチンのみ要予約                                        | 【接種日】<br>・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施<br>・コロナワクチン 第3水曜日(11/19・12/17・1/21・2/18) 14:00～15:00<br>【備考】<br>・対象者は高校生以上の方<br>・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可                                        |
| コープ西大寺診療所  | Tel 086-944-0088<br>コロナワクチンのみ要予約                                          | 【接種日】<br>・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施<br>・コロナワクチン 診療時間内に実施<br>【備考】<br>・対象者は高校生以上の方<br>・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可                                                                        |
| コープみんなの診療所 | Tel 086-278-8522<br>※14:00～16:30<br>でお願いします<br>要予約<br>かかりつけの方は受診時にご相談ください | 【接種日】<br>・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施<br>月・火・金・土(第2・4のみ) 11:30～12:30<br>水 17:00～17:30 木 13:30～14:30<br>【備考】<br>・インフルエンザワクチン 高校生以上の方が対象<br>・コロナワクチンはお問い合わせください。                      |
| せいきょう玉野診療所 | Tel 0863-81-1696<br>コロナワクチンのみ要予約                                          | 【接種日】<br>・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施<br>・コロナワクチン 月・水・金 10:00～11:00<br>【備考】<br>・インフルエンザワクチン 中学生以上の方が対象<br>・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可                                                    |

- ・岡山市以外の方は金額が違う場合がございます。必ず市区町村にお問い合わせのうえ予約をお願いします。
- ・ワクチンの入荷状況により、ご予約されていても対応できない場合がございます。予めご了承ください。
- ・ご不明な点は、各事業所へお気軽にお問い合わせください。

### 今までと違う 流行時期

以前はそれぞれのウイルスの流行する時期がだいたい決まっていた。春にヒトメタニューモウイルス、夏にアデノウイルス、秋にライノウイルス、RSウイルス、冬にインフルエンザウイルスとウイルス同士が協定したように棲み分けされていました。その原則は新型コロナウイルスが

### ワクチン接種で 予防を

年の中いつでも流行するようになり、通用しなくなりました。どのウイルスもいつの季節でも発症するようになりましただ。それでも伝統を重んじるインフルエンザウイルスは基本的には冬を中心に流行しています。

今の時期から予防に心がけるようにしなければなりません。ワクチン接種が一番の方法で、肺炎球菌ワクチンも接種していただくとさらに重症化予防の効果は期待できると言われています。早めに予防接種を受けましょう。

## 11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 11月20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：11月10日(月)のみ 18時～  
林 潤 市議：11月27日(木)のみ 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 11月14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

## お知らせ

10月13日(月・祝)の夕方、岡山市中区赤坂本町にて火災が発生し、組合員及び地域のみなさんにはご心配をおかけしました。現場は協立病院に隣接しており、安全確保のため約150名の入院患者さんを火元から遠い場所に一時避難いたしました。

日ごろから防災訓練をしており、約20分で避難完了しました。職員の迅速な対応でけが等もありませんでした。

被災された方には心よりお見舞い申し上げます。

協立病院事務局長 富家朱代

## みんなであつくる みんなの事業所

### (感謝の意見)

●先日、娘が皮膚科でお世話になりました。先生に丁寧に処置をしていただき、無事に切除していただくことができました。先生方がしっかりと対応して下さったおかげで安心して任せられました。本当にありがとうございました。



※今回掲載している虹の意見については、2025年8月に寄せいただいたご意見です。

運動療法

継続は力なり！

10年目の気づき

岡山協立病院では、内科疾患をお持ちの方や健康維持を目的とする方を対象に、月曜日から金曜日まで運動療法を行っています。週に2〜3回ほど参加される方もいます。

【参加されているKさんの声】

運動療法を糖尿病のコントロールのために始めました。当初は続けられるか不安もありましたが、体調を整えるには欠かせない習慣となり、今年でちょうど10年を迎えました。

そんな中、今年3月にトレーナーさんから「少しエクササイズをしてO脚の改善を試みませんか？」と声をかけられました。軽い気持ちで始

めました。これが思いのほか効果的でした。数週間ほど続けるうちに、「歩きやすくなった！」「膝が痛いことが少なくなった！」「買い物の荷物を車まで運ぶのが楽になった！」と、日常の中で小さな変化を実感できるようになりました。

体を動かすことは、数字としての血糖コントロールだけでなく、生活の質も豊かにしてくれます。運動は、義務ではなく、自分の未来への投資。だと今は感じています。10年前の自分に「よく始めだね」と声をかけてあげたいです。そしてこれからも、無理なく、楽しく、自分のペースで続けていきたいと思っています。



改善点

エクササイズを始める前は膝と膝の間に握りこぶしが3つくらい入るほどO脚になっていましたが、現在は握りこぶし2つほどの隙間になりました。それ以外にも歩行時に膝が曲がりにくかったのが左右に大きく揺れるような歩き方をしていましたがそれも改善されています。

運動療法トレーナー 久保木美代子

運動療法に興味がありましたら主治医やトレーナーにご相談ください。

新任医師紹介

消化器内科 沼本 紘輝 医師



10月より岡山医療センターから赴任致しました。専門は消化器内科ですが、消化器疾患だけでなくその他の疾患に対しても診療に励んでいきたいと考えております。患者さんとご家族に対してそれぞれ向き合い、丁寧な診療を行っていく所存です。よろしくお願い致します。

脳神経内科 大野 学 医師



10月から脳神経内科に着任しました。岡山協立病院では、脳神経内科の外来と回復期リハビリ病棟を担当します。また、2009年6月からファジアーノ岡山の試合はホームゲーム全てに参戦しております。「あーあー」と思う試合ばかり見ておりましたので、まさかJ1に昇格するとは夢にも思っておりませんでした。今後ともよろしくお願い申し上げます。

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」

国森 研修医

- ①大変ですが楽しいです。
- ②休日はお土産を目的に道の駅に行ったりとドライブをしています。
- ③疾患だけでなく患者さんの社会背景までケアできる医師になりたいです。
- ④皆様から信頼される医師になれるよう精一杯頑張ります。

木下 研修医

- ①患者さんと関わるたびに学びがあり、ようやく医師としての責任の重みを実感しています。
- ②コーヒーを飲みながら本を読んだり、カフェで静かに過ごす時間を大切にしています。気分転換にふらっと旅行することもあり、行き先での人と空気に触れるとリセットされます。
- ③症状の背後にある“生きづらさ”や“語られなかった想い”を汲み取り、その人の人生に寄り添える精神科医になりたいです。
- ④いつも温かく見守ってくださり、本当にありがとうございます。日々の診療の中で地域の皆様の支えが医療を成り立たせていることを実感しています。まだ未熟な研修医ですが、皆様のくらしに寄り添えるよう努力を重ねてまいります。

★研修医紹介★

当院には2年目4名、1年目4名、計8名の研修医が在籍し、日々学びを深めながら診療を行っています。今回は1年目研修医をご紹介します。

- 質問項目
- ①研修が始まって半年が経過した今の率直な感想を一言！
  - ②休日の過ごし方
  - ③今後どんな医師になりたいですか？
  - ④組合員さんへメッセージ



Chat GPTイラスト

松下 研修医

- ①病棟業務に少しずつ慣れてきましたが、患者さんや多職種職員さんに日々サポートしてもらってばかりで、申し訳なくも有難い研修医生活を送っています。
- ②県内の美味しいご飯屋さんやカフェを探してドライブしています。
- ③総合診療医として「何でも相談できる医師」をめざしたいです。そのための経験を他科研修に限らず、社会貢献活動や医療生協の活動を通して積み重ねていきたいです。
- ④日々、研修にご協力いただき誠にありがとうございます。至らない点が多いかと存じますが、職種として呼ばれるだけの「お医者さん」ではなく、信頼していただける「医師」になれるよう日々勉強させていただきます。

田野 研修医

- ①大変ですが充実しています。
- ②突発的に旅に出ます。サッカーを現地観戦して、温泉に行き、地元の本屋で観光場所など探します。おすすめの観光場所がありましたら教えてください！
- ③人を診る医師になりたいです。
- ④組合員としてまだひよっこですが、地域の一員として、一医療者として、当組合の発展に貢献していきたいと考えております。

研修医・医学生コーナー

77

| 11・12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。<br>(Tel.086-271-7880) |         |               |            |                        |                  |                    |
| 地域                                                      | 支部名     | 日にち           | 時間         | 内容                     | 場 所              | ※都合により、場所、日程など変更あり |
| 中 区                                                     | 旭 東     | 11月 4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           |                    |
|                                                         |         | 12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         |                    |
|                                                         | 富 山     | 毎月第2火曜日       | 10時        | コーラス                   | 富山コミュニティ         |                    |
|                                                         |         | 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     | 毎週水曜日         | 13時        | シニアヨガ(参加費月2,000円)      | 富山コミュニティ         |                    |
|                                                         |         | 11月 6日(木)     | 9時56分      | 支部交流会(支部ニュース参照)        | 大滝屋BS 9時56分発     |                    |
|                                                         | 財田古郡    | 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)       |                    |
|                                                         |         | 毎月第2水曜日       | 14時        | みんなの診療所2階              | みんなの診療所2階        |                    |
|                                                         | 平 井     | 11月20日(木)     | 8時30分      | 支部旅行(赤穂ミカン狩り)          | 8時40分 長岡団地バス停発   |                    |
|                                                         |         | 毎月第2・4土曜日     | 13時        | 卓球                     | 平井排水センター         |                    |
|                                                         | 操 南     | 毎月第3金曜日       | 13時30分     | けんこう講座                 | はみんくホール(倉田産科2階)  |                    |
|                                                         |         | 11月10日(月)     | 10時        | サロンすまいる(参加費300円)       | はみんくホール(倉田産科2階)  |                    |
| 南 区                                                     | 操 明     | 11月17日(日)     | 13時30分     | 支部旅行(関市参詣記念と新開駅定火祭典)   | 協立病院 7時20分発      |                    |
|                                                         |         | 毎月第4水曜日       | 13時30分     | 操南ストリートダンス教室           | はみんくホール(倉田産科2階)  |                    |
|                                                         | 旭 操     | 毎月第3水曜日       | 10時        | ゆめサロン                  | はみんくホール(倉田産科2階)  |                    |
|                                                         |         | 毎月第3水曜日       | 9時30分      | 布ぞうりづくり                | はみんくホール(倉田産科2階)  |                    |
|                                                         | 藤 田     | 毎朝            | 6時30分      | ラジオ体操・スッキリはればれ体操       | 旭操コミュニティハウス      |                    |
|                                                         |         | 毎月第2水曜日       | 13時30分     | ストレッチ教室                | 旭操コミュニティハウス      |                    |
|                                                         | 芳 田     | 毎月第4金曜日       | 10時        | 布ぞうりづくり・手芸             | 山崎集会所            |                    |
|                                                         |         | 11月27日(木)     | 9時         | 支部交流会(ワロード吉備路)         | 旭操コミュニティハウス      |                    |
|                                                         | 福 浜     | 11月12・26日(水)  | 14時～17時    | フィットネスコム(健康・運動・生活習慣改善) | 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    |                    |
|                                                         | 上 道     | 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    |                    |
| 東 区                                                     | 藤 田     | 毎月2回開催        |            | たまりばさなえ                | ※日程は支部ニュース参照     |                    |
|                                                         |         | 11月5・19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     | 11月17日(月)     | 14時～15時    | おそろ健康チェック              | リョービプラザ山田店       |                    |
|                                                         |         | 11月21日(金)     | 10時30分     | あまのり健康チェック             | 芳田コミュニティハウス      |                    |
|                                                         | 福 浜     | 12月 8日(月)     | 13時30分     | あまのり健康チェック             | 芳田コミュニティハウス      |                    |
|                                                         |         | 11月16日(日)     | 10時        | ※医療生協はポート協力 ※どきどきは無料   | マルナカ福富店          |                    |
|                                                         | 上 道     | 11月17日(日)     | 10時        | あおぞら健康チェック             | マルナカ福富店          |                    |
|                                                         |         | 11月19日(水)     | 13時30分     | 骨から考えるシリーズ全3回          | コープサービス福浜2階      |                    |
|                                                         | 上 道     | 11月 9日(日)     | 9時～12時     | フィットネス後のおもしろいカフェサロン    | コープサービス福浜2階      |                    |
|                                                         |         | 11月 9日(日)     | 9時～11時40分  | フィットネスコースも健康を使った運動     | コープサービス福浜2階 ※要予約 |                    |
|                                                         | 上 道     | 毎月第4火曜日       | 16時30分～17時 | フィットネス(健康・運動・生活習慣改善)   | コープサービス福浜2階 ※要予約 |                    |
|                                                         |         | 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      |                    |
| 北 区                                                     | 上 道     | 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      |                    |
|                                                         |         | 11月 9日(日)     | 10時        | 御休祭り                   | 御休小学校            |                    |
|                                                         | 上 道     | 11月16日(日)     | 10時        | 上道支部健康祭り               | 平島コミュニティハウス      |                    |
|                                                         |         | 毎月第1月曜日       | 10時        | 笑う班会                   | 旭丘コミュニティセンター     |                    |
|                                                         | 瀬 戸     | 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)      |                    |
|                                                         | 山 南     | 毎月第2水曜日       | 14時        | 太極拳教室 NEW              | あゆもどき(たまりば)      |                    |
|                                                         |         | 11月24日(月)     | 10時30分     | ハイキングとランチ              | お問い合わせください       |                    |
|                                                         | 山 南     | 11月30日(日)     | 10時        | 山南健康まつり健康チェック          | 山南公民館            |                    |
|                                                         |         | 11月14日(金)     | 13時30分     | 高齢になど増加する眼の病気にについて     | コープ西大寺診療所組合員ホール  |                    |
|                                                         | 雄 神     | 11月20日(木)     | 14時        | ペジチェック測定               | お問い合わせください       |                    |
|                                                         |         | 11月28日(金)     | 13時30分     | フレイル予防体操               | 雄神コミュニティ         |                    |
| 北 区                                                     | 開 成     | 11月10日(月)     | 10時30分     | 骨質評価測定会                | 土南公民館金田分館        |                    |
|                                                         |         | 毎月第3火曜日       | 10時        | ウェルビーイング               | 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                | お問い合わせください       |                    |
|                                                         |         | 11月27日(木)     | 13時30分     | 健康チェック                 | ワエルズ岡山富士見店       |                    |
|                                                         | 西大寺南    | 第1・2・3・5月曜日   | 10時30分     | 健康体操                   | ハロース西大寺店         |                    |
|                                                         |         | 第2・3・4金曜日     | 13時30分     | 健康体操                   | 益野公会堂            |                    |
|                                                         | 可 知     | 11月10日(月)     | 13時30分     | 平和映画会                  | 益野公会堂            |                    |
|                                                         |         | 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)      |                    |
|                                                         | 北       | 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水曜日         | 12時30分     | Café・カレー               | コムコム駅西館          |                    |
|                                                         | 西       | 第2火曜日         | 10時        | サロンひばりの家               | コムコム駅西館          |                    |
|                                                         |         | 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     |                    |
| 北 区                                                     | つ だ か   | 11月 1日(土)     | 10時～15時    | たまりばマスカット開所3周年記念行事     | マスカット(たまりば)      |                    |
|                                                         |         | 毎月第1火曜日       | 10時        | サロンマスカット(運動会でも相談と体験)   |                  |                    |
|                                                         | み つ     | 毎月第2火曜日       | 10時        | 健康マージャン(大野辻サポーター支援)    |                  |                    |
|                                                         |         | 11月26日(水)     | 10時        | 折り紙教室(参加費100円)         |                  |                    |
|                                                         | 山 陽     | 毎月第1木曜日・第3月曜日 | 10時30分     | 歌って健康づくり(大野辻出張企画)      |                  |                    |
|                                                         |         | 毎月第1火曜日       | 9時30分      | ウォーキング                 | 御津公民館            |                    |
|                                                         | 瀬戸内市牛久保 | 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水曜日       | 13時30分     | ゆるっと筋トレ                | 御津老人福祉センター       |                    |
|                                                         | 玉 野     | 毎週木・金曜日       | 13時30分     | 百歳体操                   | つどい十七川(たまりば)     |                    |
|                                                         |         | 毎月第2・4火曜日     | 13時30分     | たまり場開放                 | 陽だまり牛窓(たまりば)     |                    |
|                                                         | 常 山     | 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        | サロンつばき                 | 玉原大地集会所          |                    |

使えるぞ！みんな診

病気の時も元氣なときも

～わくわくフェスタ開催～

10月4日(土)、コープ

みんなの診療所で「わくわくフェスタ」を開催しました。当日は、小雨が降ったり止んだりのあいにくのお天気でしたが、近所の方を中心に130人の参加で、子どもたちの来場もあり賑わいました。

毎年好評の健康チェックは「ペジチェック」を取り入れ、食生活も含めた健康相談もできました。参加された方は、中桐所長の健康講話「ワクチンのお話」を

真剣に聞いていました。輪投げやスパーボールすくい、体験コーナーでは折り紙や落書きなど子どもたちが楽しめるブースもあり、家族連れの方が多く見受けられました。「みんな」に寄っていただける診療所をめざし、来年も続けていきたいです。

わくわくフェスタ実行委員会

平和のつどい・冬

開催日時：12月6日(土) 13時30分～15時30分

場 所：岡山医療生協コムコム会館3階

記念講演「戦争と核兵器のない世界に向けて」(仮)

講師：田上 富久さん(元長崎市長・長崎地域力研究会代表)

戦後・被爆80年の今年、戦争や被爆の実相を学び「核兵器廃絶に向け自分は何ができるのか」をともに考えましょう。

お申し込み：健康まちづくりセンターまで Tel.086-271-7880

| 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。<br>※★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。<br>※定期開催の教室は、原則同じ開催日です。 |                                              |                                                                        |                                                          |                          |
| 運動から                                                                                            | 内 容                                          | 日にち                                                                    | 時間                                                       | 参加費(税込)                  |
| 目 指 せ 美 姿 勢★                                                                                    | 若さを保つ筋トレ★                                    | 11月14日(金)・22日(土)・27日(木)                                                | 10:00～11:00                                              | 組合員：1,000円<br>一 般：1,500円 |
|                                                                                                 |                                              | 11月 7日(金)                                                              | 13:30～14:30                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月29日(土) ※09:58始組                                                     | 13:30～14:30                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月17日(月)                                                              | 15:00～16:00                                              |                          |
| 肩こり・腰痛集中ケア★                                                                                     | 骨盤底筋エクササイズ★※女性限定、お子様の見守りありはじめてのピラティス★        | 11月13日(木)・25日(火)                                                       | 13:30～14:30                                              | 組合員：1,300円<br>一 般：1,500円 |
|                                                                                                 |                                              | 11月10日(月)                                                              | 9:30～10:30                                               |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月12・26日(水)                                                           | 10:30～11:30                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月 1日(土)                                                              | 10:00～11:00                                              |                          |
| ゆるっと筋トレ                                                                                         | バランスボール運動教室(キッズ)保険付き<br>一人で歩ける子～小学生          | 11月10日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・26日(水)                                  | 13:30～14:30                                              | 500円                     |
|                                                                                                 |                                              | 11月28日(金)                                                              | 9:30～11:50<br>(1名/15～30分)                                |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月10日(月)・21日(金)・26日(水)                                                | 15:00～16:00                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月 5日(水)                                                              | 10:00～11:00                                              |                          |
| マ マ ム                                                                                           | わらべうた産後ダンス&ママの体操 ※お子様の見守りあり<br>わらべうたベビーマッサージ | 11月10日(月)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・26日(水)                                  | 11:00～12:00                                              | 800円<br>500円             |
|                                                                                                 |                                              | 11月11・25日(火)                                                           | 10:00～10:40                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月11・25日(火)                                                           | 11:00～11:40                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月11・25日(火)                                                           | 14:00～15:00                                              |                          |
| 文 科 系                                                                                           | 健康マージャン(フリー) ※女性限定<br>健康マージャン教室全4回           | 第1・第3水曜日<br>第1・第3火曜日                                                   | 14:00～15:00<br>14:00～15:00                               | 500円                     |
|                                                                                                 |                                              | 11月 1日(土)                                                              | 10:00～16:00                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月18日(火)                                                              | 10:00～11:30                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月28日(金)                                                              | 13:30～14:30                                              |                          |
| そ の 他                                                                                           | ねんねの相談会&子育て座談会<br>あつまれ! おおのつじベース<br>こどものあそび場 | 第2・第4火曜日@みんなの診療所<br>11月 6・20日(木)<br>11月11・25日(火)<br>11月29日(土) ※09:58始組 | 13:00～15:00<br>10:00～12:00<br>14:00～16:00<br>10:00～12:00 | 500円<br>無料(一部有料)<br>無料   |
|                                                                                                 |                                              | 11月 7・21日(金)                                                           | 10:00～12:00                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 毎週水曜日                                                                  | 10:00～12:00                                              |                          |
|                                                                                                 |                                              | 11月27日(木)                                                              | 14:00～15:00                                              |                          |

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

## 理事会だより

9月度定例理事会が、9月27日に開かれました。

### 議決事項

- 旧東山ブルテニスコート全面道路拡張のための土地交換及び土地寄付
- 岡山協立病院南2階病棟改修工事
- 就業規則・パート就業規則の改定
- 育児・介護休業等規則の改定

### 報告事項

- 2025年8月度の経営  
事業収益：7億570万円  
事業費用：7億933万円  
経常利益：27万円の赤字

### 協議事項

- 地域医療を守る緊急行動の取り組み方針と目標

岡山協立病院65周年イベント

この秋、家族でみんなで遊び尽くそう!

未来へつなぐ入場無料

健康フェスティバル

in岡山協立病院

日時：11月23日(日)

10:00～15:00

(小雨決行/荒天時屋内開催)

健康チェックからエンターテインメント、グルメや交流まで、丸ごと楽しめる特別な1日です。ぜひお越しください。

詳しくは公式Instagramをチェック

OKAYAMAKYORITSU

中区南エリア(10月4日)

今年は組合員集会和「よっしゃいくデー」(地域訪問)と一緒に開催しました。「憲法9条の碑建立募金」の訴えの後、組合員、職員総勢28名が12グループに分かれ地域訪問を行いました。午前中健康チェックし、地域の組合員さんと交流した操明支部も午後から合流し、成果を報告しました。

中区南エリア全体で新規加入が34件、増資が253件あり、平井支部と操明支部は10.1週間の仲間増やしの目標を達成することができました。操南支部は年間の仲間増やしの目標もこの日で達成することができました。

瀬戸内エリア(9月25日)

瀬戸内市中央公民館で開催し、47名が参加しました。10月から始まる強化月間直前の日程で、他のエリアより若干遅めの開催でした。

月間方針提案の後に、吉田MSW(医療ソーシャルワーカー)から「なんでも相談と総合診療」と題して講演してもらい、その後高島支部の組合員さんから、実体験から作成した平和の紙芝居を2演目上演してもらいました。参加者からは「とてもよかった」との声も上がり平和についても考える機会になりました。

コロナ禍の苦境を乗り越えて

第1回目の調理風景

あつたか食堂は子どもだけでなく、多世代の人が参加でき、子どもたちとともに調理体験や遊び、勉強など、ボランティアさんと一緒に楽しめるような場所を提供できればと、会場を探しました。福祉交流プラザ旭東さんの共催がもたらえたのはとても心強かったです。

第1回目は25食を手作りし提供しました。手探りの中での開催でしたが、ボランティアさんとも一緒にテーブルを囲み食事をしていいるみんなの笑顔が励みになりました。

子育て応援行事のお知らせ

●あつ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

♥11月15日(土)

♥12月20日(土)

参加費300円(18歳以下無料)

先着50名まで

※申し込み先：健康まちづくりセンターTel.086-271-7880(平日9:00～17:00)

北区エリア(9月20日)

コムコム会館で開催され42名が参加しました。始めに、エリア方針「支部を超えて交流をひろげ、知恵と助けをもらい合いながら北区エリアを元気にしていきましょう」と、生協強化月間方針「出会う つながる ひろがる」について理事から提案がありました。

グループワークでは、各支部が開催している「健康づくり、サロン、健康づくりセンター大野辻出張企画」などについて意見交換をしました。また2つのたまりば(つだか、北)の見学や他支部との交流の話になり、エリアをみんなで元気にしていこうということになりました。

また、新しい仲間とこれからなってほしい人たちと一緒に北区エリアウォーキング大会(11/15)を開催予定で。

南区エリア(10月4日・12日)

南区秋まつり(組合員集会)を2日に分けて開催し、大人から子どもまで地域の方約130名が参加されました。今回は地域の太正琴サークルや、岡山市「子どもの居場所」登録団体、マジシャンや焼き芋づくりのできる方など、地域の方々や団体と共同で取り組むことができました。

介護事業部からは「生協10の基本ケア」の実践について話されました。参加者の方が楽しんでおられる姿もみられ、医療生協の魅力を伝えるきっかけになりました。

あつたか食堂プラザ旭東

開催90回に到達

2017年、子どもの貧困・孤食が報告されていた頃、岡山医療生協でも何かできないかと当時ボランティア委員会が検討し、「あつたか食堂プラザ旭東」が立ち上がりました。10月で90回目の開催となりました。

あつたか食堂は子どもだけでなく、多世代の人が参加でき、子どもたちとともに調理体験や遊び、勉強など、ボランティアさんと一緒に楽しめるような場所を提供できればと、会場を探しました。福祉交流プラザ旭東さんの共催がもたらえたのはとても心強かったです。

第1回目は25食を手作りし提供しました。手探りの中での開催でしたが、ボランティアさんとも一緒にテーブルを囲み食事をしていいるみんなの笑顔が励みになりました。

あつたか食堂では食材のご提供やボランティアを募集しております。健康まちづくりセンターまでご連絡ください。

開催には、食材の支援や調理など運営にご協力いただいた方や、社会福祉協議会、企業の助成金等みなさんにご協力いただき感謝しています。今後も子どもたちの笑顔のため頑張っています。

くらしとボランティア委員会 溝口初美

たくさんさんの縁に支えられ

コロナ禍が明け、会場での食事がOKとなり、30分ごとの入れ替え制にして再開しました。現在は元のにぎやかな会食に戻り毎月30～50食を作っています。

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11回  
文・写真/和田博知

ハネビロエゾトンボ



今月は、リクエストの多かった、「どうやったら上手に動いている昆虫が撮影できるの?」という質問にお答えします。

まず、昆虫を見つけるとよく観察することが大切です。例えば、トンボは同じコースを巡回することがあります。「ここに来たらシャッターを切ろう!」とあらかじめピントを合わせておくと、トンボの飛んでいる写真が容易に撮れますよ。ぜひ試してください。

写真は10月に撮影した珍しいトンボです。「ハネビロエゾトンボ」といいます。岡山県版レッドブック2025では「準絶滅危惧」に指定されています。また、環境省のレッドブックでも、絶滅の危機が増大している種として、「絶滅危惧Ⅱ類 (VU)」に指定されています。自然の中でじっくり観察すると、珍しい昆虫に出会えるかもしれませんよ。

# 「人間らしく」生きるために

## ～生活保護基準引き下げ反対訴訟②～

10月号では生活保護基準引き下げ反対訴訟(いのちのとりで裁判)の判決までの経過や岡山県での状況をお伝えしました。引き続き大西幸一さん(岡山県生活と健康を守る会会長)からこれからの課題についてお聞きしました。

### 真の社会保障制度 実現のために

1950年の生活保護法制定後、政府は保護の実施要領をたびたび変えて、生活保護費の支出を抑えてきた結果、生活保護利用の抑制につながりました。以後、自己責任論に基づく様々な規制が行われ、2013年の生活保護基準の改定にいたったことから、10年間におよび裁判がはじまりました。

日本国憲法には憲法25条「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」とした生存権保障があります。生活保護制度は、この生存権を具体的に実現するための制度であり、病気や失業などによって生活に困窮している人に、国が最低限の生活を保障し、自立を助けることを目的としています。

また最低賃金、就学援助、医療・介護料、保育料、地方税非課税限度額など「47の制度」に関連する社会保障制度の土台であり、国民の最低保



最高裁判決を踏まえ岡山県への対応を求める一団



地裁判決報告集会の様子

### 最高裁判決後の新たな課題

最高裁での判決は、生活保護基準引き下げ処分は違法と認定されましたが、10年間に削減した保護費の返還はまだおこなわれていません。厚生労働省は正規の生活保護部会でなく、「最高裁判決への対応に関する専門委員会」を設置して、最高裁判決を精査し

て対応を決めるという姿勢です。

原告や弁護士団、支える会は次の2つを求めています。

①政府および厚生労働省がまずは謝罪すること

②差額保護費の遡及支給を直ちにを行うこと

是正の実施を求めるとともに、「違法・違反」を繰り返さない体制を確立すること、「貧困差別と偏見の克服」など、生活保護でなく真の社会保障制度としての「生活保障制度」にするこ

とです。

今後一人でも多くの方々が「我が事」として捉え、ともに取り組むことを呼びかけていきます。

岡山県生活と健康を守る会連合会 会長 大西幸一

### 岡山医療生協の取り組み

岡山協立病院は、地球温暖化による健康被害の増加を懸念し、生活保護受給者を対象にしたエアコン設置費用の支援を求める要望書を、昨年11月に岡山市へ提出しました。引き続き、入院患者さんに対

象にした実態調査を行っています。今後も自治体のさらなる支援制度実現にむけて調査と要望に取り組んでいきます。



岡山市担当者との意見交換(2024年11月)

こんな制度があつたんだ!

③1 特別障害者手当とは?

特別障害者手当とは、障がい

支給額

いが重複するなど、精神または身体に著しく重度の障害を有するため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある、在宅におられる20歳以上の方に支給される手当のことです。

支給対象

病院・診療所や介護保険施設などに、3カ月以上継続して入院・入所している場合は支給対象にはなりません。有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅、グループホームなどへ入所中の方は対象です。

認定基準

認定基準は、厚生労働省により定められており、身体障害者手帳1、2級程度、または療育手帳A程度の障害が重複している状態、もしくはこれらと同様の疾病・精神障害がある状態が目安といえま

す。障害者手帳を持っていないくても申請は可能です。

申請窓口

住所地の市町村の窓口へ申請してください。

「申請に必要なもの」

- ・認定請求書・所得状況届
- ・認定診断書
- ・身体障害者手帳または療育手帳(手帳未交付の場合は不要)
- ・請求者本人の年金証書(写)
- ・及び年金受領額のわかるもの
- ・本人名義の振込口座がわかるもの

- ・次の(1)または(2)のどちらか
- (1)個人番号カード
- (2)個人番号が記載された住民票の写し・住民票記載事項証明書と身元確認書類

岡山医療生協

地域なんでも相談窓口

Tel. 086-271-7880

健康を保つ食事シリーズ No.251 (健診センター コムコムクッキング)

お麴入りくるくる大学芋

〔材料2人分：1人4個〕

さつまいも…1本(40g使用)  
焼き麴……………8個  
グラニュー糖……………30g  
水……………大さじ1  
黒ごま……………適量  
油……………適量  
つまようじ……………8本

〔1人分114kcal 食塩相当量0g〕

〈作り方〉

- ①さつまいもは縦半分に切り、断面を下にしてピーラーで薄くする。薄くしたさつまいもに麴を乗せ巻いて、つまようじを刺して止める。
- ②フライパンに薄く油を熱し、①に色がつくまで揚げる。揚げたら、つまようじを回しながら取り外す。
- ③油をふきとったフライパンに、グラニュー糖と水を入れ、小さな泡がでてきてとろみが出るまで加熱する。
- ④③が冷めないうちに、②の揚げたさつまいもに絡め、黒ごまをまぶす。

栄養ポイント

- 麴は、植物性たんぱく質のかたまりです。鎮痛、血圧低下、胃液分泌抑制などの作用があるとされています。
- さつまいもは芋類の中でビタミンC含有量がトップです。いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに包まれているので、比較的熱に強く、加熱しても残っています。



「健康を保つ食事シリーズ」は毎回楽しみにしています。栄養ポイントが書かれています。

岡山市北区 佐藤 安奈



岡山市東区 和子

足袋シューズに興味があります。祖母は「これがええんじや」といつも地下足袋を履いて農作業をしていました。足のセミナーを近所でやってくれないかしら。

すこく役に立っています。

岡山市中区 福永 明美



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「私の健康法」他

応募はこちらから

万博 大屋根リング



岡山市東区 Y・U

義母の十年祭(神道)を近々行います。皆の顔が揃うのがとても楽しみです。子どもたち大きくなっているだろうな！

岡山市中区 河合 孝子

夏バテを防ぐ記事が参考になりました。

倉敷市 松本 有生

からだの動きがだんだん思い通りにならなくなっても、支えてくださるネットワークがあるとと思うと勇気づけられました。

岡山市北区 八島 礼子

大好きなテレビ番組は、料理番組です。「健康を保つ食事シリーズ」もいつも楽しみにしています。

岡山市南区 三宅 明美

今年の夏は暑かった。80代の私は、細かいことは気にせず、そこそこで満足し、上を向いて歩いています。

岡山市南区 宮川 登美子

「ザ・クロスワード」はスマートフォンの辞書を引いたり、人に聞いたりして、頭の体操にとってもいいです。認知症の予防になると思います。毎回楽しみにしています。

岡山市東区 山本 和子

家から池の内公園まで、ウォーキングをしています。春は桜がとてもきれいです。池には亀がたくさんいます。秋にはカモが来ます。四季折々の見どころが盛りだくさんです。

岡山市中区 妹尾 真美

来年の干支

「午」にちなんだ

作品他を募集中です。

締め切りは11月末日まで

健康フェスティバルを楽しみにしています。

岡山市東区 大山 美穂

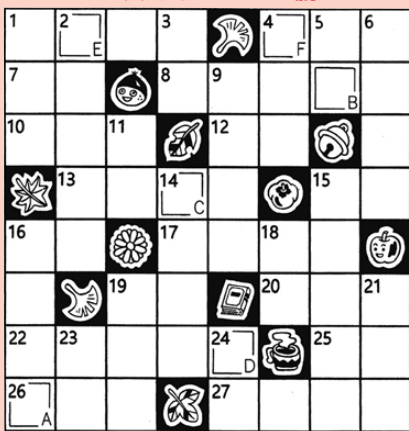
夏バテと熱中症の特集がよかったです。せいきょう玉野診療所がかりつけです。毎月お世話になっています。先生も看護師さんまできばきと優しいです。

玉野市 門田 阿徒子

月に一度のペースで虹いろ薬局本店を利用しています。いつも親切に薬の説明をしてくださって、助かっています。

岡山市中区 すーちゃん

ザ・クロスワード 出題 ● モロズミ勝



【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- 1 オットセイは…科
- 2 昔は恋文と言いました
- 3 取らぬ狸の…算用
- 4 馬の毛色の名前
- 5 目は心の…
- 6 パソコンの文字などを削除する…キー
- 9 海水面の異常な上昇と高い波
- 11 ノアの…舟
- 14 伴奏なしで歌うこと
- 15 強情っぱりとも言いう
- 16 啄木鳥って読めますか
- 18 代表的なコーヒー豆
- 19 十八番
- 21 洋風の蒸し菓子
- 23 ニラは…科植物
- 24 コメのなる作物

タテのカギ

- 1 オットセイは…科
- 2 昔は恋文と言いました
- 3 取らぬ狸の…算用
- 4 馬の毛色の名前
- 5 目は心の…
- 6 パソコンの文字などを削除する…キー
- 9 海水面の異常な上昇と高い波
- 11 ノアの…舟
- 14 伴奏なしで歌うこと
- 15 強情っぱりとも言いう
- 16 啄木鳥って読めますか
- 18 代表的なコーヒー豆
- 19 十八番
- 21 洋風の蒸し菓子
- 23 ニラは…科植物
- 24 コメのなる作物

「9月号の正解と当選者」正解は「コウレイシャ」。今回の総応募数は97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。辻 勝彦さん、佐賀 公子さん、末安 美知子さん、光藤 省三さん、山本 嘉子さん

美咲町の棚田



岡山市東区 やつくん

毎日2時間の散歩を楽しんでいます。70歳を過ぎてからつま先の上がりが悪いので、転びそうになります。気をつけたいと思います。

玉野市 山崎 名誉次



かかしの家族

のバアちゃんですが、ボケ防止にとチャレンジしています。世界の首都：私には難しく。最近、地球儀を買いました。5歳の曾孫が遊びに来て、「ここが日本じゃな」と指さしていました。私も死ぬまで勉強だと思い頑張ります。

玉野市 井上 好子

短歌・俳句・川柳

遠き夏 一畳台に

家族八人 話題も尽きず

玉野市 大賀 智恵子

幕掃除 蒸せる地下より

父の声

「冷えたビール 持って来んかい」

岡山市中区 杉本 良治

秋の空 ポラリス横に 母の星

玉野市 鈴 虫

足音に 刈田へ移る さぎ一羽

岡山市東区 智 子

11月

外来診療表

面会時間

●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)

Tel (代) 086・272・2121   午後 予約制

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10   夜間 16:30～18:30 (予約外)

| 内 科                                           | 午 前          | 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                                                      | 初診外来                                        |
|                                               | 午 前<br>【予約制】 | 板 野<br>浪尾(淑)<br>担当医<br>何 本         | 杉 村<br>角 南<br>若 槻<br>浪尾(淑)<br>(4・18・25日)                | 桜 井<br>橋 本                                              | 担当医<br>杉 村<br>板 野<br>沼 本   | 浪尾(淑)<br>佐藤(知)<br>担当医<br>板 野<br>高 橋<br>(7・14・28日)         | 担当医                                         |
|                                               | 午 後<br>【予約制】 | 鳥 羽<br>高 橋<br>浪尾(淑)<br>14:00～16:00 | 角 塩<br>光 野<br>桜 井<br>浪尾(淑)<br>14:00～16:00<br>(4・18・25日) | 橋 本<br>13:30～16:00<br>富 岡                               | 桜 井<br>14:00～16:00<br>角 南  | 高 橋<br>(7・14日)<br>浪尾(淑)<br>14:00～16:00<br>(14・28日)        |                                             |
|                                               | 夜 間          |                                    |                                                         | 橋 本<br>杉 村<br>角 南<br>(12・26日)<br>担当医<br>(予約のみ)<br>(12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 前          |                                    |                                                         | 横田(啓)                                                   | 横田(佐)                      | 藤 井                                                       |                                             |
|                                               | 午 後<br>【予約制】 | 岡 野                                | 長 尾                                                     | 日 野<br>小 林                                              | 佐 藤<br>14:00～16:00<br>守 屋  | 清 植<br>水 木<br>一 瀬<br>禁煙外来<br>15:00～15:30<br>担当医           |                                             |
|                                               | 夜 間          |                                    |                                                         |                                                         |                            |                                                           |                                             |
| 脳神経内科                                         | 午 前          |                                    |                                                         |                                                         |                            |                                                           |                                             |
|                                               | 午 後          | 大 野<br>14:00～16:00                 |                                                         |                                                         | 大 野<br>14:00～16:00         |                                                           |                                             |
| 外 科                                           | 午 前          | 木村(圭)<br>鳴 坂                       | 浪尾(博)<br>(4・18・25日)                                     | 馬 淵<br>森                                                | 今 井<br>伊藤(忠)<br>(6・13・27日) | 浪尾(博)<br>大 谷<br>(7・14・21日)<br>(乳腺外来)                      | 伊藤(忠)<br>(8日)                               |
|                                               | 午 後          |                                    |                                                         | 馬淵(予約)                                                  |                            |                                                           |                                             |
| 皮膚科                                           | 午 前          | 木村(摩)<br>(10日)<br>井 形              | 木村(摩)                                                   |                                                         | 木村(摩)<br>井 形               | 木村(摩)                                                     |                                             |
|                                               | 夜 間          |                                    |                                                         | 担当医                                                     |                            |                                                           |                                             |
| 整形外科                                          | 午 前          | 中 野                                |                                                         | 中 野<br>担当医                                              |                            | 中 野                                                       |                                             |
| 脳神経外科                                         | 午 前          |                                    | 近 間<br>(11・18日)                                         |                                                         |                            |                                                           |                                             |
|                                               | 午 後          |                                    |                                                         | 担当医<br>(5・19日)                                          |                            |                                                           |                                             |
| 疼痛緩和ケア<br>診療科                                 | 午 前          | 武 田                                |                                                         |                                                         | 武 田                        |                                                           |                                             |
|                                               | 午 後          | 竹 谷                                | 竹 谷                                                     | 武 田                                                     | 武 田                        | 福田(展)<br>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                                                       | 担当医<br>(1・15日)<br>川 口<br>(8・22・29日)         |
|                                               | 午 後          |                                    | 山 崎                                                     |                                                         |                            | 川 口                                                       |                                             |
| 婦人科                                           | 午 前          | 平 井                                | 浅 野                                                     | 平 井                                                     | 平 井                        | 平 井                                                       | 平 井<br>(8・22日)                              |
|                                               | 午 後          | 二ノ宮                                | 二ノ宮                                                     | 二ノ宮                                                     | 二ノ宮                        | 二ノ宮<br>(7・21・28日)                                         | 二ノ宮<br>(15日)                                |
| 泌尿器科                                          | 午 前          |                                    |                                                         |                                                         |                            |                                                           |                                             |
|                                               | 午 後          |                                    |                                                         |                                                         | 二ノ宮<br>(13・27日)            |                                                           |                                             |
| 眼 科                                           | 午 前          | 担当医                                | 担当医                                                     | 担当医                                                     | 担当医                        | 担当医                                                       |                                             |
|                                               | 午 後          |                                    | 担当医                                                     |                                                         |                            | 担当医                                                       |                                             |
| 耳鼻咽喉科                                         | 午 前          |                                    |                                                         |                                                         |                            |                                                           | 担当医                                         |
|                                               | 午 後          |                                    | 担当医                                                     |                                                         |                            | 担当医                                                       |                                             |
| 心療科                                           | 午 前          | 梶 田                                | 11日は<br>休診                                              | 梶 田                                                     | 日 野                        | 梶 田                                                       |                                             |
|                                               | 午 後          |                                    | 11日<br>呼吸器ケア外来<br>島田                                    |                                                         |                            | 21日<br>がん患者サポート外来<br>山内・松本                                |                                             |
| 看護専門外来                                        | 午 前          |                                    |                                                         |                                                         |                            |                                                           |                                             |
|                                               | 午 後          |                                    | 10日<br>ストーマ外来<br>中下                                     |                                                         |                            |                                                           |                                             |
| 歯 科                                           | 午 前          | 伊 藤<br>齋 藤                         | 伊 藤                                                     | 伊 藤<br>栗 田                                              | 伊 齋<br>藤 藤                 |                                                           | 栗 田<br>(1・8・15・22日)<br>齋 藤<br>(1・15・22・29日) |
|                                               | 午 後          | 齋 藤<br>栗 田                         | 伊 藤<br>齋 藤<br>11:00～14:00                               |                                                         | 伊 藤<br>齋 藤                 | 伊 藤<br>11:00～14:00<br>栗 田<br>11:00～14:00<br>(1・15・22・29日) | 栗 田<br>(1・8・15・22日)<br>齋 藤<br>(1・15・22・29日) |
|                                               | 夜 間          |                                    | 齋 藤                                                     |                                                         |                            | 伊 藤<br>栗 田                                                |                                             |

● 駐車場 (協立)

● 駐車場の料金は事前精算になります。サービス券の処理を行えば、受診の方は12時間まで、面会の方も30分まで無料になります。

岡山東中央病院   受付時間   午前 7:30～12:00

Tel 086・276・3711   午後 13:30～14:30 (予約外)

〒703-8265 岡山市中区倉田677-1   夜間 16:30～19:00

| 内 科  | 午 前        | 月             | 火             | 水                    | 木                      | 金                     | 土                        |
|------|------------|---------------|---------------|----------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
|      | 9:00～12:00 | 眞 鍋<br>(初診外来) | 石 井<br>(初診外来) | 眞 鍋<br>江 副<br>(初診外来) | 大 野<br>福田(好)<br>(初診外来) | 大 野<br>(初診外来)<br>胃内視鏡 | 眞 鍋<br>(1・15日)<br>(初診外来) |
| 皮膚科  | 午 前        |               | 高橋(阿)         |                      |                        |                       |                          |
|      | 午 後        |               |               |                      | 担当医                    |                       |                          |
| 整形外科 | 午 後        |               |               |                      |                        |                       |                          |
| 訪問診療 |            | ○             | ○             | ○                    | ○                      | ○                     |                          |

コープ西大寺診療所   受付時間   午前 8:30～11:30 (予約外)

Tel 086・944・0088   午後 予約制

〒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         | 吉 崎                 | 吉 崎 | 吉 崎 | 宇佐神           | 吉 崎                       | 宇佐神                              |
|-----|-------------|---------------------|-----|-----|---------------|---------------------------|----------------------------------|
|     | 9:00～12:00  | 宇佐神                 | 宇佐神 | 宇佐神 | 浪尾(淑)<br>(予約) | 宇佐神<br>胃内視鏡検査は<br>当面休止します | 宇佐神<br>(1・15日)<br>光 野<br>(8・22日) |
|     | 午 後         |                     |     |     | 浪尾(淑)<br>(予約) |                           |                                  |
|     | 夜 間         | 月曜日の夜間診療<br>は終了しました |     | 宇佐神 |               |                           |                                  |
|     | 17:00～19:00 |                     |     |     |               |                           |                                  |

コープみんなの診療所   受付時間   午前 8:30～11:30 (予約外)

Tel 086・278・8522   午後 13:30～14:30 (予約外)

〒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         | 中 桐 | 中 桐 | 今 井 | 浪尾(博) | 門 田 | 中 桐            |
|-----|-------------|-----|-----|-----|-------|-----|----------------|
|     | 9:00～12:00  | 門 田 | 中 桐 | 今 井 | 浪尾(博) | 中 桐 | 中 桐<br>(8・22日) |
|     | 午 後         |     |     |     | 浪尾(博) |     |                |
|     | 13:30～15:00 |     |     |     |       |     |                |
|     | 夜 間         |     |     | 中 桐 |       |     |                |
|     | 17:00～19:00 |     |     |     |       |     |                |

せいきょう玉野診療所   受付時間   午前 8:00～12:30

Tel 0863・81・1696   午後 14:40～19:00

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10

| 内 科 | 午 前         | 谷 口 | 谷 口         | 谷 口 | 新 井 | 谷 口 | 杉 村                          |
|-----|-------------|-----|-------------|-----|-----|-----|------------------------------|
|     | 8:30～12:30  |     |             |     |     |     | (1・15・29日)<br>新 井<br>(8・22日) |
|     | 午 後         | 谷 口 | 谷 口         | 谷 口 | 谷 口 | 谷 口 |                              |
|     | 15:00～19:00 |     | 15:00～17:00 |     |     |     |                              |

コープ倉田歯科   受付時間   午前 9:00～11:30

Tel 086・237・8888   (初診受付は11:00まで)

〒703-8265 岡山市中区倉田680-1   午後 13:30～16:00

(初診受付は15:30まで)

| 歯 科 | 午 前         | 吉 富 | 坂 口 | 齋 藤 | 坂 口 | 坂 口 | 坂 口                                  |
|-----|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------|
|     | 9:00～12:30  | 濱 田 | 中 田 | 中 田 | 坂 口 | 中 田 | (1・15・22・29日)<br>中 田<br>(1・8・22・29日) |
|     | 午 後         | 吉 富 | 坂 口 |     | 坂 口 | 坂 口 | 坂 口                                  |
|     | 13:30～17:00 | 濱 田 | 中 田 |     | 坂 口 | 中 田 | (1・15・22・29日)                        |

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