

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 12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 59,570人
●出資金 18億5,907万円
●1人平均出資金 31,208円
(2025年11月17日現在)

おうちでできる健康づくり

～「すこしお」でクリスマス～

「すこしお」とは医療福祉生協がすすめる減塩活動のことです。減塩と聞くと「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがちです。「すこしお」を通じて、ポジティブに塩分と上手につきあうことを考え、実践してみよう。



出典：2023年度すこしおレシピコンテスト優秀作品

塩麹漬け真鯛のアクアパッツァ レシピ

〈材料〉(1人分)	真鯛の切り身……1切れ	ニンニク………1片
塩分0.5g	塩麹………大さじ1/2	パセリ………適量
	あさり………80g	水………150ml
	プチトマト………2個	酒………100ml
	パプリカ………1/2個	オリーブオイル……大さじ1
	しめじ………1/4袋	ブラックペッパー……適量
	オクラ………3本	

〈作り方〉

- ①真鯛はしっかり洗い水分をふき取る。塩麹を塗り込み5～10分置く。
- ②あさは塩抜きし、こすり洗いをする。
- ③プチトマトは半分に切る。パセリ、にんにくはみじん切り。オクラはへたを取り、しめじは石づきをとる。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤①を皮目から焼いていく。焼き色がいたらひっくり返す。
- ⑥両面に焼き色がいたら、強火にして水と酒を加える。鯛に煮汁をかけながら過熱し残りの具材もフライパンに並べてふたをし、中火で蒸し煮にしていく。
- ⑦あさりの口が開いたら、皿に盛り付ける。
- ⑧仕上げにパセリ、ブラックペッパーをかける。

年末年始は通常診療と異なります。最新情報はホームページをご確認ください。

塩麹に含まれる酵素には、たんぱく質や糖質など栄養素の分解を助ける働きがあります。その働きによって食材の旨みが引き出され、塩分が少なくてもおいしく食べられます。また、にんにくやパセリなどの香味野菜やブラックペッパー、オリーブオイルで風味をプラスしているのも美味しく減塩するポイントの一つです。

すこしおポイント

おうちで作ってみよう！

「すこしお」実践の参考にしてみませんか？

お取り扱い
健康まちづくりセンター
(Tel.086-271-7880)



「すこしおレシピ集」
無料



「減塩でもおいしい野菜のレシピ」730円(税込)

出典：日本医療福祉生協連



管理栄養士の宮武さん（左上）

使いました。料理名だけでハードルが高そうなイメージでしたが、やってみるとあっという間にできあがりでした。このレシピでは、味つけも塩麹のみで手間もかからず、とても簡単でした。タラに塩麹の旨味が出ていて、すこしおレシピだと思えないくらいしっかりとした味でした。彩りもよく、クリスマスにぴったりだと思います。

管理栄養士と作ってみました

職員と組合員でレシピ集を参考に調理してみました。今回は鯛が見つからずタラで代

用しました。料理名だけでハードルが高そうないメージでしたが、やってみるとあっという間にできあがりでした。このレシピでは、味つけも塩麹のみで手間もかからず、とても簡単でした。タラに塩麹の旨味が出ていて、すこしおレシピだと思えないくらいしっかりとした味でした。彩りもよく、クリスマスにぴったりだと思います。

冬の国

朝の連ドラ「げんげ」が始まった。小泉セツと八雲（ラファデイオ・ハーン）をモデルにした物語。小泉八雲の怪談に「鳥取のふとんの話」というのがある。

鳥取の町はずれの借家に貧しい夫婦と2人の子どもが住んでいたが、夫婦は早くに病で亡くなってしまった。残された幼い兄弟は、働くすべもなく家財道具や着物を売って暮らしていたが、ついに1枚のふとんを残して売るものがなくなる。大晦日の夜、兄弟が「あにさん寒かろう」「おまえも寒かろう」と布団にくるまっていると、そこに家主がやって来て、家賃の代わりに最後のふとんを取り上げ、2人を雪が降りしきる外に放り出してしまふ…。

今の日本にこんな話はないだろうけれど、国民の6人に1人、子どもの9人に1人が経済的困難の中で暮らしているという。一方で、防衛費は2023年度からの5年間で総額43兆円、27年度にはGDP比2%をめざす計画だ。「怪談」とは怖さや怪しさを感じさせる物語。高市首相が「日本をもう一度世界のトップへ」なんて言っているテレビを見ると、これはまさに現代の「怪談」ではないかと思ってしまう。

(H・W)

自治体健診は12月末までです。
1年11回は受けましょー。

生活習慣の改善に 肥満外来スタート

岡山協立病院では、12月から新たに肥満外来が始まります。

肥満とは、摂取したエネルギーが消費より多くなり、体に脂肪がたまった状態です。特に内臓の周りに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、糖尿病、高血圧、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、心疾患などを引き起こす原因となります。このような病気を伴う肥満を「肥満症」と呼び、医学的な治療が必要です。

診察について

外来ではまず、医師が体重・BMI・腹囲・血液検査などを行い、生活習慣や合併症の有無を詳しく調べます。そのうえで、一人ひとりに合った治療方針を立てていきます。

管理栄養士と 運動療法

管理栄養士による栄養指導では、無理な食事制限をせず、バランス良く続けられる食事内容を一緒に考えます。運動療法では、体力や年齢に応じて安全に取り組める運動プランを作成し、無理なく体

肥満外来の診療表（予約制）

	月	火	水	木	金
午前			横 田		
午後	岡 野	長 尾		佐 藤	水 瀬 清 一

予約方法

を動かす習慣を身につけていきます。また、医師が定期的に体重変化や検査結果を確認し、必要に応じて投薬など治療内容を調整します。アプリを活用し、日々の食事内容や運動量を管理栄養士やトレーナーと共有しアドバイスを受けるながら、生活習慣の改善に取り組みむことも可能です。



ため内科外来に必ずご連絡ください。

受診の目安としてはBMI 35以上が保険適用ですが、肥満に関連する健康障害がある場合はBMI 27以上でも保険適用となる可能性があります。予約の際に確認が必要となります。

*BMIとは「Body Mass Index」の略で肥満度を表す国際的な指標です。計算式は「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で求められます。

岡山協立病院
肥満外来準備会議

予約・お問い合わせ
岡山協立病院 内科外来
TEL 086-272-2121



岡山医療生協病院・診療所のワクチン接種対応一覧

12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) 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 12月：毎週月・水曜日(12/17を除く) ※最終12/24まで 【時間】 14:30～15:30に実施予定 【備考】 インフルエンザ・コロナワクチン同時接種可能 中学生までは小児科での接種となります 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) コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 第3水曜日(12/17・1/21・2/18) 14:00～15:00 【備考】 ・対象者は高校生以上の方 ・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 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 診療時間内に実施 【備考】 ・対象者は高校生以上の方 ・インフルエンザ・コロナワクチン同時接種不可
コ ー プ 民 生 の 診 療 所	TEL 086-278-8522 ※14:00～16:30 でお願いします 要予約 かかりつけの方は受診時にご相談ください	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 月・火・金・土(第2・4のみ) 11:30～12:30 水 17:00～17:30 木 13:30～14:30 【備考】 ・インフルエンザワクチン 高校生以上の方が対象 ・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 コロナワクチンのみ 要予約	【接種日】 ・インフルエンザワクチン 診療時間内に実施 ・コロナワクチン 月・水・金 10:00～11:00 【備考】 ・インフルエンザワクチン 中学生以上の方が対象 ・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。

ちよこつと 自己紹介⑧

岡山協立病院 臨床工学科
杉 山 直 輝



皆さんは臨床工学技士をご存じでしょうか。病院内の医療機器の保守、点検を行い患者さんや医療スタッフが安心して使えるようにする仕事です。

です。

私たちの業務は患者さんと密接に関わることは少ないですが来院された際、使用する機械を通して皆さんを支える縁の下の力持ちのような存在

現在のチーム医療には機械が欠かせません。患者さん一人に対して医療スタッフがいろいろな関わり方をしており、私たち臨床工学技士もその一員として皆様の手助けをしていきたいと思っています。



医療機関の維持存続を 求める署名にご協力を

10月号でもお知らせしましたが、医療機関の経営は物価高騰や社会保障給付の削減で危機にあり、約7割が赤字に陥っています。人手不足や老朽化が深刻化し、地域医療の維持が困難です。

この間、県内の県と市の医師会、病院協会、保険医協会等に訪問し、懇談をしてきました。また、取引業者にも署名に協力をいただいています。さらにこうした一連の動きをお伝えするために、病院から職員が地域にうかがい、直



接お話をさせていたただきたいと思っています。事業所に署名用紙がありますのでご協力お願いします。病院に入れない、救急が受けられない状況をつくらなために、署名へのご協力とともにみなさんの声も聞かせてください。

岡山協立病院
事務長 富家朱代

職員が迅速に対応

患者150人を20分で避難

10月13日、午後6時過ぎに岡山協立病院のすぐ隣で民家2軒が全焼する大きな火災が発生しました。被災された方々に心からのお見舞いを申し上げます。

火災現場から一番近くの病棟の南館看護師が発見、直ちに消防と職責者に報告し、通報から約5分後には南館の患者約150人が北館に避難開始となりました。祝日でしたがちょうど日勤と夜勤の職員が重なる時間帯だったので、日勤者の多くが残って対応しました。

あたたかい声

患者さんのご家族から「献身的な職員の働きに感謝しました」と声をかけていただきました。

非常時に力を合わせて対応した職員を心から誇りに思います。そして今回を教訓にして、さらに防災対策を強化していきたいと考えています。

岡山協立病院

院長 角南和治

切迫した状況

防災委員の指示で約20分で避難完了しました。中には呼吸器装着や吸痰が必要な方もおられ、北館の設備をフルに活用して対処しました。1階



患者さんに寄り添い安全に避難

健診センターよりお知らせ

岡山医療生協組合員さん限定

2026年

健診おすすめメニューのご案内

※価格はすべて税込です

今年度まだ健康診断を受けていない方、詳しく検査したい方へ

人間ドック キャンペーン (1月～4月)

通常組合員価格
32,230円

▶ **27,000円**

※胃部検査を胃カメラにする場合、3,300円追加となります。
鎮静の場合、5,500円になります。

検査内容： 身体計測、血液検査、尿検査、心電図、聴力、腹部超音波検査、胸部X線検査、胃部X線検査、便潜血検査、眼底・眼圧検査

実施事業所： 岡山協立病院、岡山東中央病院

自宅にいないが簡単に検査できる

郵送健診

(12月～3月)

郵送大腸がんキット **1,450円**

40歳以上の方は毎年検査することをおすすめです！

ピロリ菌便検査キット **2,950円**

ピロリ菌を放置していると胃がんのリスクとなります。
検査したことがない方はこの機会にぜひ！



キットを購入 探便して送る 結果が届く

実施事業所： 岡山協立病院 岡山東中央病院
西大寺診療所 みんなの診療所
玉野診療所 (大腸がんのみ)

お申し込み・お問い合わせ 完全予約制

岡山協立病院健診センター 0570-007-845

西大寺診療所 086-944-0088

岡山東中央病院 健診科 086-277-6887

みんなの診療所 086-278-8522

玉野診療所 0863-81-1696

冬の血管ドック キャンペーン

～冬こそ温めよう 体と血管～

寒い季節は、血管のトラブルが増える時期。

この冬 組合員価格 **4,840円(税込)**で

血管の健康をチェックしませんか (通常7,150円)

//// ちょっとお得に、自分の体をいたわるチャンス! ////

●こんな方におすすめ

- 最近、血圧が高めと言われたことがある
- 手足のしびれ・冷えを感じることもある
- 糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある
- ご家族に心筋梗塞や脳梗塞の既往がある

血管ドックはこの3つの検査!!

- ・頸部エコー
- ・血圧脈波
- ・推定塩分摂取量

●実施期間

2026年1月5日～4月30日

●ご予約・お問い合わせ

岡山協立病院 健診センター TEL 0570-007-845

岡山東中央病院 健診科 TEL 086-277-6887

コープ西大寺診療所 TEL 086-944-0088

コープみんなの診療所 TEL 086-278-8522



研修医・医学生コーナー

78

第45回岡山医療生協学術研究発表会



10月15日(水)に岡山医療生協学術研究発表会が開催されました。発表会では様々な職種が、日々の診察や患者さんと接する中での事例や改善点などを研究して発表します。今回は理学療法士・看護師・1年目研修医の計9名が登壇しました。

4名の研修医は、担当した患者さんの経験をもとに自ら課題を見つけて研究に取り組みしました。

発表した研修医からも「データを集めて解析し、結果をまとめてそれを考察するという研究の流れを一通り経験できたことがよかったです。自分の発表した内容が院内の臨床の場で生かされることを願っています」という感想がありました。

今後とも職員一同が学びを重ねながら、組合員さん・患者さん・地域のみなさんにより良い医療を提供して参ります。

岡山協立病院
臨床研修センター
妹尾優花

看護師をめざしている方、興味がある方ぜひ!!

ソワニエ看護専門学校

岡山市中区倉田394-3

入学試験のお知らせ

試験区分	願書受付期間	試験日	合格発表
一般一次	11/17(月)～12/9(火)【必着】	12月13日(土)	12月17日(水)
一般二次	12/15(月)～2026/1/6(火)【必着】	1月10日(土)	1月15日(木)
一般三次	1/13(火)～2/3(火)【必着】	2月7日(土)	2月13日(金)
一般四次	2/24(火)～3/9(月)【必着】	3月14日(土)	3月18日(水)

ただいま入学試験の出願を受け付けております。

看護師をめざす皆さまのご応募を心よりお待ちしております。

お問い合わせ先：ソワニエ看護専門学校 TEL 086-274-6455

12・1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	時 間	内 容	場 所				
中 区	旭 東	12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				
		12月4日(木)	10時	はらばらサロン(子どもと親のためのサロン)	旭東児童センター				
		12月25日(木)	10時	ふれあいサロン	コムコム別館				
	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	毎週木曜日	13時	シニアヨガ(参加費 月/2,000円)	富山コミュニティ				
		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)				
	財田古都	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月曜日	10時	脳いきいき教室	みんなの診療所2階				
	平 井	毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター				
		毎月第3金曜日	13時30分	けんこう講座	はみんくホール(倉田歯科2階)				
	南 区	操 南	毎月第4火曜日	10時	サロンすまい(参加費300円)	はみんくホール(倉田歯科2階)			
12月1日(月)			13時30分	操南ストレッチ教室	はみんくホール(倉田歯科2階)				
操 明		毎月第4水曜日	13時30分	はっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス				
		毎月第3火曜日	10時	ゆめサロン	はみんくホール(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	はみんくホール(倉田歯科2階)				
		毎朝	6時30分	ラジオ体操・スクリいはれば体操	旭操コミュニティハウス				
旭 操		毎月第2火曜日	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4金曜日	10時	布ぞうりづくり・手芸	山崎東集会所				
		12月10日(水)(24日休み)	14時～17時	フィットネスコム(健康40月 野暮立1時)	コムコム会館2階 ※要予約				
		毎月第1・3土曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス				
		毎月第2火曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館				
		毎月第2・3水曜日	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				
南 区	藤 田	毎月2回開催 ※開催日にお問い合わせください		シニアジョギング(月/水/金/健康マージャン) 文化の会(くさの会) ※義経とお茶会 映画を語る会	たまりばさなえ				
		毎週土曜日	9時	映画鑑賞(平和を考えよう)	西ふれあいセンター				
	妹 尾	12月10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				
		12月3・17日(水)	13時30分	楽しいハンドメイド(クリスマス)をつくら	芳田コミュニティハウス				
	芳 田	12月8日(月)	13時30分	なやみスペースみらいの「みんなの料理教室」※医療生協はサポート協力 ※こどもは無料 ※要予約(詳細はお問い合わせください)	南区福祉公民館				
		12月7日(日)	10時	フィットネス後のおとなしカフェサロン	コープデイサービス福浜2階				
	福 浜	12月14日(日)	9時～12時	フィットネスクラス(機差を使った運動)	コープデイサービス福浜 ※要予約				
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネス(機差+運動) ※要予約(詳細はお問い合わせください)	コープデイサービス福浜 ※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木曜日	10時30分	上道サロン	平島コミュニティハウス				
	瀬 戸	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)				
東 区	西大寺	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3金曜日	14時	農業問題学習会(12月から2月まで3回開催)	あゆもどき(たまりば)				
	芥子山	12月10日(水)	13時30分	生活習慣病予防について	コープ西大寺診療所組合員ホール				
		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				
		12月25日(木)	10時	フラワーアレンジメント(受け取りのみ)	シルバーライフかなおか				
	西大寺南	1月29日(木)	11時30分	新年会	味恒				
		12月4日(木)	12時	お楽しみ会	東幸西公会堂				
	山 南 南	12月1・2・3・5土曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂				
		毎月第2・4土曜日	10時	サロンのひるば(映画鑑賞)	虹のひるば(たまりば)				
	北 区	北 区	毎月第4土曜日	11時	サロンのふきのとう(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			
西 西		第2火曜日	10時	サロンのひるばの家	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				
つ だ か		毎月第1火曜日	10時	サロマカット(運動なしでも相談&体操)	随時お問い合わせください				
		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)	マスカット(たまりば)				
み つ		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)	御津公民館				
		毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津グラウンドゴルフ場				
一 宮		毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津老人福祉センター				
		毎月第4木曜日	13時30分	ゆるっと筋トレ	一宮公会堂				
赤磐市		吉備陵南	12月12日(金)	13時	クリスマス会	一宮公会堂			
			12月9日(火)	10時	骨評価&体操&お蕎麦タイム	吉備公民館			
	山 陽	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月曜日	13時30分	たまり場開放	陽だまり牛窓(たまりば)				
	瀬戸内市 牛 窓	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				
	玉野市 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				
		毎月第2土曜日	9時30分	健康体操	深山公園「道の駅」2階				
	常 山	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				
		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				

12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まで Tel.086-272-221 内線5115	
◆法律相談	12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：12月 8日(月)・22日(月) 18時～ 林 潤 市議：12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	12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	

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。

ホームページ

内 容	日 に ち	時 間	参加費(税込)
目 指 せ 美 姿 勢★	12月3日(火)・13日(水)・19日(金)	10:00～11:00	
若さを保つ筋トレ★	12月20日(土)	13:30～14:30	
肩こり・腰痛集中ケア★	12月5日(金)	15:00～16:00	組合員:1,000円 一 般:1,500円
骨盤底筋エクササイズ★※女性限定、お子様の見守りあり	12月11日(木)	13:30～14:30	
はじめてのピラティス★	12月8日(月)	9:30～10:30	
	12月10日(水)	10:30～11:30	
	12月24日(水) @ひばり館	10:30～11:30	
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	12月6日(土)	10:00～11:00	2,000円/人 ※2,000円/人(1,000円/人(参加費)+ 1,000円(1,500円/人(ヨガマット)+ 500円(1,000円/人(ピラティス)+ 500円(1,000円/人(ピラティ

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

健康づくりセンター大野辻 施設閉鎖のお知らせ	
2024年4月のオープン以来、延べ3,735名の方にご利用いただ いてきた健康づくりセンター大野辻ですが、このたび、2025年 12月31日をもちまして施設を閉鎖させていただくことになりま した。ご愛顧いただきました皆様に心より御礼申し上げますと ともに、ご不便をおかけいたしますことを深くお詫び申し上げます。 なお、1月以降、同施設で行っていた教室については、大野辻 近隣の貸し会議室での開催へ、各支部・たまりばでの教室は継続 開催する方向で調整しています。身近な会場で「専門職による健 康づくり」を提供し、より多くの方にご利用いただけるように努 めてまいりますので、引き続きのご支援をお願い申し上げます。	
健康づくりセンター大野辻スタッフ一同	
〈1月以降のお問い合わせ先〉健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880	

理事会だより	
10月度定例理事会が、10月25 日に開かれました。	
議決事項	
1. 育児・介護休業等規則の改定	
2. 2025年秋年末要求回答につ いて	
報告事項	
1. 2025年9月度の経営	
事業収益：7億442万円	
事業費用：7億235万円	
経常利益：579万円の黒字	
※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)	



地域
イキイキ!

組合員と職員が一緒にしたよ!
楽しく あったがい行事

くらたタウン秋まつり
(10月26日)

くらたタウン(岡山東中央病院、コープ倉田歯科、在宅福祉総合センター倉田)がある倉田大隅町内会との共催となり、当日は650人が参加しました。ギリギリまで天気がぐずついていたが、開始とほぼ同時に雨が止み、操南中学校吹奏楽部の華やかな演奏が始まると不安に思っていた皆も一気に活気づきました。当法人事業所で頑張っているミャンマーからの技能実習生の伝統舞踊のお披露目など、また新しい一面が見えたお祭りでした。

実行委員会形式で組合員と職員が協同して取り組む楽しい行事として、来年度以降も継続していければと思います。

コープ西大寺診療所まつり (11月2日)

天気に恵まれて約350人の参加がありました。

宇佐神所長のあいさつのあと、ステージ企画では、太伯なでしこ連さんのうらじゃではじまり、菊水流剣詩舞道の舞いがありました。昨年に引き続いてジャザサイズを参加者と一緒にこない盛り上がりしました。

診療所内では、健康チェックや介護相談などを実施して多くの方が参加されました。また、お菓子すくいでは、子どもさんたちが楽しんでいました。

屋外では、支部の組合員さんなどの食べ物やさまざまなバザー、バルーンアートが行われ、参加された方々が楽しんで買い物などをしました。最後に「ピース首領じゃ西大寺」を参加者・スタッフ全員で踊りました。

組合員さんや地域の方の協力で、診療所まつりを開催することができました。



玉野診療所災害支援バザー (11月9日)

玉野3事業所と患者会「つつじ会」が合同で災害支援を目的としたバザーを開催しました。雨が降るあいにくの天気でしたが、約100人が参加し、会場はにぎわいを見せました。家庭で不要になった衣類や日用品、雑貨のほか、せんべい、バナナカステラ、いなり寿司などが販売され、地元の「枺屋きんとき」や「広島風お好み焼きあいちゃん」も出店したことで、多彩な品が並びました。売り場では地域の方や職員、組合員さんが同じ輪の中で楽しくおしゃべりをして楽しんでいる光景が見受けられました。また、アコーディオン伴奏による歌声喫茶も開かれ、参加者同士で楽しく交流を深めました。バザーや販売で得られた収益金は、災害で被害を受けた地域への支援金として寄付します。地域のつながりが支援の力となることを感じられる、温かな催しとなりました。



医療生協が取り組む
子育て支援

2025ママ'sカフェ

8月(第1回目)

昨年大好評だった作業療法士に「子どもの睡眠」について話をしてもらいました。眠りに入りやすい環境整備など、「とても参考になった」との感想もありました。

9月(第2回目)

歯科衛生士から「子どもの歯の健康」の話でした。個別の相談もあり充実した会になりました。

10月(第3回目)

音楽に合わせて「親子ふれあい遊び」を楽しんだ後、どろんぐりでマラカスや、ハロウィンバックを一緒に作成しました。

茶話会で交流

毎回の茶話会では、今後の開催内容など要望を参加者へ聞きました。「夏の暑い時期は外出がしにくい」「自宅では作業はしにくいので、季節にあつたものが作りたい」「子どもの健康についての話が聞きたい」などの意見が出ました。お母さんたちの意見を参考に、多くの親子に参加してもらえようという内容を企画していきたいと思っています。

くらしとボランティア委員会

ハロウィンバック

岡山県自然保護推進員

ヒロトモの

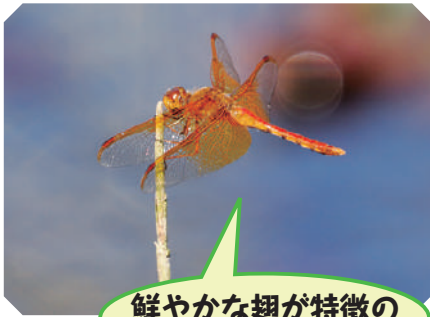
第12回

「こんちゅう」と
「かんきょう」

文・写真/和田博知

2025年11月

のはじめごろ、
翅がオレンジ色
の綺麗なキトン
ボが池の畔にと
まる姿を目にし
ました。去年ま
では11月にな
ると、このトン
ボは見かけなか
ったはずです。

鮮やかな翅が特徴の
キトンボ

間違いかなと思い、この写真をAI（人工知能）に調べさせると、「このトンボは、ショウジョウトンボのオスです」という回答がありました。「これはキトンボではないでしょうか」と入力すると、「おっしゃるとおりです」と返事がありました。AIはインターネット上の様々な情報を集めて判断します。性能にもよりますが、まだまだAIの情報をすぐに信じてはいけないのかもしれない。

私たちは現場に出掛け、自分の目で見て判断することができます。きれいだなと感じれば、スケッチをしたり写真を撮ったりします。昆虫の姿で、気候の変化を感じることもあります。どんなにAIが賢くても、歩いてみなければ分からないこともあるのです。

平和のバトンをいつまでも

～戦後、そして被爆80年平和企画紹介～

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。平和活動実行委員会では、現地で思いを馳せるような様々な企画を実践しています。9月・10月は、黒い雨フィールドワーク（9月24日・水）、平和記念公園ガイド（10月22日・水）を開催しました。参加者の感想を紹介します。

国や世代をこえて
学ぶ大切さ平和記念資料館見学・
平和記念公園碑めぐりを経て

平和記念公園は中学生時代にも平和学習で訪れたことがあり、戦争の歴史や悲惨さについてはある程度学んでいたつもりでした。

印象的だったのは平和記念



記憶に残る原爆ドーム

公園に集まる人の多さです。国内外から幅広い世代の人々が数多く来場されていました。戦後から80年経った今でも、国や世代をこえて、これだけ多くの人々が平和に関心をもち、集まっているという事実には驚きました。

平和記念公園の碑めぐり

広島民医連職員の方々に案内をしていただきました。職

原爆ドーム

崩れた瓦礫やむき出しの鉄骨から当時の恐怖や苦しみを

感じられ、自分がこの場で被害を受けていたらと想像すると胸が締め付けられました。当時、原爆ドームは、平和を求めるシンボルとして残すべきという意見と、被爆の惨事を思い出すため取り壊した方がよいという意見で対立していたそうです。平和を願うとともに、今でも心を痛めている人がいるということも知っておく必要があると感じました。

を経て、被爆者認定され、被爆者健康手帳の交付へ至りました。



案内役の小山美砂さん(左)

今回のフィールドワークは、「黒い雨訴訟」を学ぶためにジャーナリストの小山美砂さんに同町を案内いただきました。また、当時を知る住民の方々と直接お話を伺うこともできました。

参加者の感想を紹介します。

○悲惨な出来事から目を背けず、関心を向ける、近くの人から話を広めていく、後世に伝えていく、と、一人ひとりの行動が未来につなげていくことを考えました。今後も学習を続けていきたいです。

○実際に黒い雨を経験された方の話を聞いたことや、地域から県や行政へ訴えている内

平和活動実行委員会

歴史と現実を正しく受け止めて学ぶ大切さ

黒い雨フィールド
ワークを経て

黒い雨とは、広島への原爆投下直後に、爆発の熱で舞い上がった泥やすず、放射性物質などを含んで降った、黒くて粘り気のある雨のことです。フィールドワークで訪れた広島県湯来町は、爆心地から約18～30kmの範囲に位置します。住民が黒い雨を浴びたにも関わらず、被爆者健康手帳の交付が当初却下された場所です。後に「黒い雨訴訟」



認定・非認定をわけた水内川の橋の上で学ぶ

「憲法9条の碑」の募金を組合員の方々にお願いしてきました。11月20日現在で240,605円集まっています。引き続き建立まで取り組みます。募金へのご協力よろしくお願いします。

健康を保つ食事シリーズ No.252

(岡山協立病院 栄養科)

ほうれん草と油揚げのさっぱり和え

[1人分 53 kcal 食塩相当量0.7 g]

《材料2人分》

ほうれん草……………100 g
大根……………40 g
油揚げ……………1枚
しょうゆ……………大さじ1
酢(柑橘果汁でもOK)…大さじ1
みりん……………小さじ1/2
かつおぶし……………少量

《作り方》

- ①ほうれん草は、根元をよく洗い、たっぷりの湯で1分程ゆでた後、冷水にさらし、水気を絞って3 cm幅に切る。
②大根は、皮をむき幅1 mmほどの細切りにし、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて、電子レンジ600 Wで1分程加熱する。
③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをしてから細切りにする。フライパンかトースターでカリッとするとまで焼く。
④①②③をボールに入れて、Aの調味料とかつおぶしで和える。

栄養ポイント

冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べるとビタミンCの含有量が3倍にもなります。また、免疫力を高める作用のあるビタミンA・C・葉酸、さらに鉄・マグネシウムなどを多く含む栄養価の高い冬野菜です。大根には、消化吸収を助ける効果があります。



定年退職後、ロードバイクでサイクリングを楽しんでいる。30歳から始めたクラブ走行やロードレースへの参加は、生きがいになっている。こんなに楽しい時間をいつまで続けることができるのか…運動能力の低下、それが問題だ。

玉野市 山崎名誉次

12月8日は、日本軍がアメリカの真珠湾を奇襲攻撃した日です。理由はどうであれ、日本人として忘れてはならない日だと思います。

岡山市東区 美佐子

岡山市南区 田口貞子

岡山市中区 T・S



赤いリボンのクリスマスリース



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

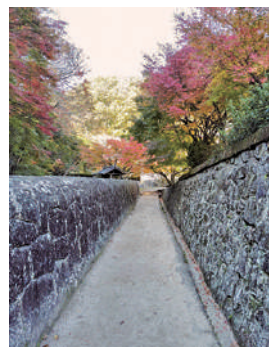
応募はこちらから

サンタクロースが、クリスマススイブに、子どもたちへのプレゼントを持ってやってくる。私は何歳まで信じていたのだろうか。毎年、クリスマス朝目覚めると、まくらもとにリボンがかかったプレゼントが置いてあった。幸せな子ども時代を過ごさせてもらっていたことに感謝でいっぱいである。

岡山市東区 望

終戦は、私が小学校4年生の時でした。それから80年、長く生きて来たあと、つくづく思います。

瀬戸内市 高祖洋子



閑谷学校

岡山市東区 H・O

最近、脳の衰えを感じており、「ザ・クロスワード」は、ちょうどよい脳のトレーニングになります。これからも続けていきたいです。

岡山市中区 姥原由美子

20歳で戦争未亡人となった母が、昨年末100歳で旅立ちました。ビルマ(現ミャンマー)で戦死した27歳の夫は、新婚の妻に幸多き人生を全うするようという手紙を渡していました。母に「これだけは持たせてね」と言われていた、戦死した夫の汗のしみ込んだ名前入りの空手の黒帯を、そっと母の手に握らせました。母の安堵したような顔を見て限りなく愛おしく涙があふれました。小さな小さな幸せまで奪ってしまう戦争は、無差別大量殺戮です。その先には絶望しかないと思っています。

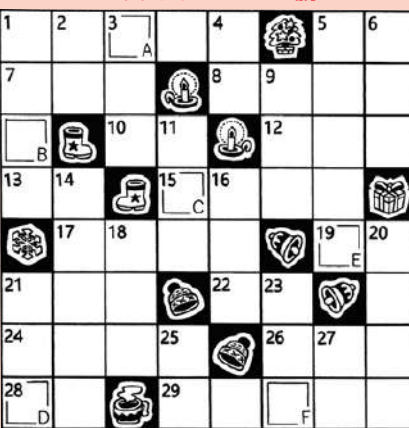
岡山市東区 幸



岡山市東区 木口麗風

- ヨコのカギ
- 1 めあて。…を定める
 - 5 鯉の…登り
 - 7 セリ科の多年草、葉の数は3枚
 - 8 金太郎がかつぎます
 - 10 世間一般の人々の耳
 - 12 旧称はペルシャ、イスラム共和国です
 - 13 桜と共に日本の国花
 - 15 …掛け。…だんす
 - 17 対義語は「沈降」
 - 19 海外旅行後の…ボケ
 - 21 壬申の乱が起きた…時代
 - 22 夜のまだふけないころ
 - 24 神社にある一対の像
 - 26 海馬と書く海獣
 - 28 もちつき道具の一つ
 - 29 暦。来年は2026年

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？

- タテのカギ
- 1 クリスマスに使う樹木
 - 2 革へんに化と書いて？
 - 3 雲雀つて読めますか？
 - 4 2026年の干支
 - 5 RCサクセションの曲「…は買わない」
 - 6 …も老いては驚馬に劣る
 - 9 がま口もこの一種です
 - 11 姫路……。不夜…
 - 14 …ツリ
 - 16 …絵。「…風呂」
 - 18 楽しくて面白い様子
 - 20 11人でキックオフ
 - 21 忠臣蔵の…四十七士
 - 23 慰め楽しませる…会
 - 25 …に釘
 - 27 羊歯つて読めますか？

《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12月末日(消印有効)



松ぼっくりのツリー

岡山市中区 S

サロンの仲間13人で、牛窓水産試験場の見学に行きました。「つくり育てる漁業」栽培漁業で、モズクガニ・アユ・オニオコゼ・ガザミ等の稚魚を育て、県下に放流しているそうです。海や川を守らなければと強く思いました。

瀬戸内市 とつちゃん



岡山市東区 根木和子

短歌・俳句・川柳
病床で母さん無事かと
聞く父は

海軍兵士 駆逐艦の上

岡山市東区 S・U

地球も怒っているよな

土砂降り日

戦争なんかしている場合か

岡山市中区 杉本良治

寒空に三晩帰らぬ猫案ず

山茶花の蕾愛らし日々開花

岡山市東区 T・H



12月

年末年始休診のお知らせ
12月30日(火)から、1月4日(日)まで休診となります。
※協立病院では、緊急の際は、従来通り受け入れを行います。

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)
午後 予約制
夜間 16:30～18:30 (予約外)
TEL (代) 086・272・2121
〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10

		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	板野 何本 浪尾(渾) (1・8・15・22日) 担当医 (1・15・22・29日)	杉村 角南 若槻 浪尾(渾)	桜井 橋本	担当医 杉村 板野 沼本	浪尾(渾) 佐藤(知) 板野 担当医 (5・19・26日) 高橋 (12・19・26日)	担当医
	午後	鳥羽 浪尾(渾) 14:00～16:00 (1・8・15・22日) 高橋 (8・15・22・29日)	角南 塩野 桜井 浪尾(渾) 14:00～16:00 14:00～16:00	橋本 富岡 13:30～16:00	桜井 角南 14:00～16:00	高橋 (12・19日) 浪尾(渾) 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)			
	午後	岡野	長尾	日野 小林	守屋 佐藤 14:00～16:00 (4・11・18日)	清水 植木 瀬 禁煙外来 15:00～15:30 担当医	
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
脳神経内科	午前				大野 (14:00～16:00)		
	午後	大野 (14:00～16:00)			大野 (14:00～16:00)		
外科	午前	木村(圭) 鳴坂	浪尾(博) (2・16日)	馬淵 森	伊藤(忠) 今井 (4・11・18日)	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) (1・8・15・22日) 井形 (1・8・15・22日)	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩)	
	夜間			担当医 (3・10・17日)			
整形外科	午前	中野		中野 担当医		中野	
脳神経外科	午前		近間 (2・23日)				
	午後			担当医 (3・17日)			
疼痛緩和ケア 診療科	午前	武田			武田		
	午後	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	武田 福田(展)	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 (1・8・15・22日)	山崎	山崎	川口	川口 (12・19・26日)	担当医 (6・20日) 川口 (13・27日)
	午後		山崎			川口 (12・19・26日)	
	午後・診察	山崎 13:30～16:30 (1・8・15・22日)	山崎			川口 (12・19・26日)	
婦人科	午前	平井	浅野	平井	平井	平井	平井 (13・27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				二ノ宮 (11・25日)		
眼科	午前	担当医 (1・8・15・22日)	担当医	担当医	担当医	担当医	
耳鼻咽喉科	午前						担当医
心療科	午前	梶田	梶田	梶田	日野 (4・11・18日)	梶田	
	午後						
看護専門外来	午前		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	1日 ストーマ外来 中下					
歯科	午前	伊藤 齋藤	伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤		栗田 齋藤
	午後	齋藤 栗田	伊藤 齋藤 11:00～14:00		伊藤 齋藤 11:00～14:00	伊藤 栗田 11:00～14:00	栗田 齋藤
	夜間		齋藤			伊藤 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
午後 13:30～14:30 (予約外)
夜間 16:30～19:00
TEL 086・276・3711
〒703-8265 岡山市中区倉田677-1

		月	火	水	木	金	土
		真鍋 (初診外来)	石井 (初診外来)	真鍋 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	福田(好) (6日) 真鍋 (20日) (初診外来)
内科	午前	9:00～12:00					
皮膚科	午後	17:00～19:00		真鍋 禁煙外来 (真鍋)(予約)			
	夜間						
整形外科	午前	9:00～12:00	高橋(阿)				
訪問診療	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
夜間 16:30～18:30 (予約外)
TEL 086・944・0088
〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33

内科	午前	9:00～12:00	吉崎 (1・8・15・22日) 29日は休診	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(渾) (予約)	宇佐神 吉崎 (12・19・26日) 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(渾) (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			
	午後							

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)
夜間 16:30～18:30 (予約外)
TEL 086・278・8522
〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4

内科	午前	9:00～12:00	中桐 (1・8・15・22日) 29日は休診	中桐	今井	浪尾(博)	門田 中桐	中桐 (13・27日)
	午後	13:30～15:00				浪尾(博)		
	夜間	17:00～19:00			中桐			
	午後							

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	谷口	谷口	新井 谷口	新井 (6・20日) 杉村 (13・27日)
	午後	15:00～19:00	谷口	谷口 15:00～17:00	谷口	谷口	
	午後						
	午後						

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	午前	9:00～12:30	吉富 (1・8・15・22日) 濱田 (1・8・15・22日) 29日は休診	坂口 中田	齋藤 中田	坂口 (19・26日) 中田	坂口 (13・20・27日) 中田 (13・20・27日) 6日は休診
	午後	13:30～17:00	吉富 (1・8・15・22日) 濱田 (1・8・15・22日) 29日は休診	坂口 中田		坂口 (19・26日) 中田	坂口 (13・20・27日) 6日は休診
	午後						
	午後						

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