

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより



かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2026年1月1日
発行者 岡山東中央病院

岡山医療生活協同組合

岡山市中区倉田677-1

TEL 086-276-3711

FAX 086-277-5556

◀HP・
インスタは
こちらから

岡山東中央 検索



新年のごあいさつ

謹賀新年

組合員の皆さま、患者の皆さま、明けましておめでとうございます。旧年中は岡山東中央病院にご支援・ご協力いただき、まことにありがとうございました。

また、全国の医療機関の7割が赤字となる中、私どもも「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関への維持存続への支援を求める請願署名」を取り組んでまいりました。多くの方に署名にご賛同いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。

岡山東中央病院は岡山医療生協の病院として、医療だけでなく、すべての人が安心して住み慣れた地域で暮らしていくように様々な活動に取り組み、地域に貢献してまいります。

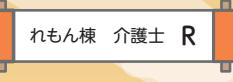
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

院長 真鍋 良二

2026

**新年あけまして
おめでとうございます**

**午年男と午年女
からの抱負**



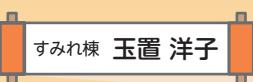
れもん棟 介護士 R

明けましておめでとうございます。
昨年は多くのご指導をいただき、誠にありがとうございました。
本年もより一層お役に立てるよう努めてまいりますので、変わらずご指導ご鞭撻をたまわりますようお願い申し上げます。



さくら棟 騎師長
光延 文子

2026年、年女として新たな冒険に出かけます!
旅行を通じて新たなる出会いや発見を楽しみ、
プライベートの時間も大切にしながら、心豊かな1年にしたいです。



すみれ棟 玉置 洋子

新年あけましておめでとうございます。今年は運動や食生活を見直し、心身ともに健康な一年を過ごします。



すみれ棟 大島 ジョセリン

子供たちの成長を見届け、支えてこられたことに感謝の気持ちでいっぱいです。手がかかるようになった今、神様に感謝しつつ、これからは自分のための新たな一步を踏み出す年にします。

1月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	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	真鍋 (10日・17日)
	夜間 17:00~19:00			真鍋 禁煙外来 (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			
訪問診療		○	○	○	○	○	

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。

※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

1月1~4日、12日は休診させていただきます。

患者さんへ お願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさがあるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



写真紹介コーナー



【医療機関の維持存続を求める緊急署名】を各支部にお願いをしたところ、操明支部の運営委員さんが「この署名はとても大切な署名だから、町内の全戸に配布するからもっとちょうどいい」と言われ、支部に配布した署名の倍の数を持って帰られました。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療
医療費にお困りの方

お問合せ先 なんでも相談窓口
☎086-276-5278

岡山東中央病院「病院紹介」動画はこちらから
チャンネル登録・グッドボタンをお願いします。



① ウディヤナバンダ
おへその下約3cm(いわゆる丹田)を引き締めます。息を吐きながらお腹をへこませ、おへそを背中に近づけるように意識します。

② プラーナヤーマ
気法」といつて、サンスクリット語の「プラーナ(生命エネルギー)」と「ヤーマ(制御、延長)」から成る、生命エネルギーを整えるヨガの呼吸法を指します。呼吸を整えることで、自律神経のバランスを整え、心身の調和を促すことを目的とします。

③ ディープ・リラクゼーション
腹部・骨盤底・喉の3か所を意識的に引き締めるこ

とで、体の中心に熱(アグニ)とエネルギーを集め、内側から巡らせる効果が期待できます。

④ マーラバンダ
腹部・骨盤底・喉の3か所を意識的に引き締めるこ

とで、体の中心に熱(アグニ)とエネルギーを集め、内側から巡らせる効果が期待できます。

⑤ ブラーナヤーマ
気法」といつて、サンスクリット語の「プラーナ(生命エネルギー)」と「ヤーマ(制御、延長)」から成る、生命エネルギーを整えるヨガの呼吸法を指します。呼吸を整えることで、自律神経のバランスを整え、心身の調和を促すことを目的とします。

⑥ ムーラバンダ
骨盤底の筋肉を引き上げます。息を吐きながら、尿意やおならを我慢する感覚で、下からそっと引き上げるように意識します。

⑦ ジャーランダラバンダ
喉を軽く締め、外へエネルギーが漏れないようにふたをします。頸を軽く引いて鎖骨に近づける感覚です。そのまま鼻から呼吸すると、喉の奥でシャーシャーと音が鳴ります。これは「ウジヤイ呼吸」と呼ばれ、呼吸エネルギーの流れをコントロールします。

⑧ ハタハタ
寒い季節は身体が冷えやすくなります。呼吸で内側から温め、しっかりと吐いて、しっかりと吸うことで免疫力アップにもつなげていきましょう。

瞑想を取り入れてみませんか?

体を温める呼吸法

ヨガ講師・瞑想指導者 水上あや

No.60

てくてくご近所食べ歩記 あるき 17

水餃子専門店 山東

さて今回わたしがお邪魔したのは、岡山市中区円山にあります 水餃子専門店 山東さんです。



みなさんはもうとっくにご存知かと思いますが何を隠そう、わたしはずっとずっと一気になってはいたもののなかなか行くことができず、やっと今回お邪魔することができました。



まず入ってずっと食べたかったマーラータン(麻辣湯)のポスターが目に飛び込んできました。

マーラータンとは、中国発祥のスパイシーなスープ料理で、その辛さとシビれる味わいが特徴で、好みの具材を自由に選んで楽しめるのが魅力です。近年、日本でも人気が高まっています。具材を選ぶのも楽しいですしお箸が止まらない美味しさでした。

そしてお友達の頼んだ麻婆豆腐の美味しいこと。

辛さは選べましたが辛いのは苦手な方は、辛いのも少しは大丈夫という方を連れていくのも良いです。わたしはあまりの美味しさに娘に持ち帰りをしました【笑】

容器も袋も用意してくださりとても親切な対応にも大満足でした。

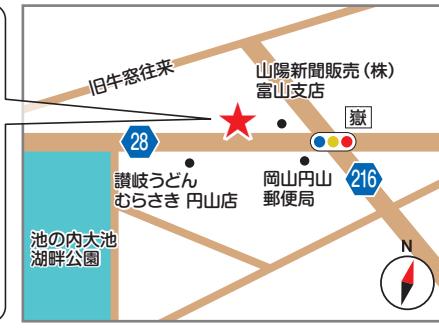
帰りには冷凍の餃子を3袋も4袋も買っていかれる方が続いていました。ぜひぜひまた訪れたいお店に会えたことに感謝です。



すみれ棟 介護士 玉置 洋子



水餃子専門店 山東
〒703-8271
岡山県岡山市中区円山199-2
TEL 086-289-5898
休業日 不定休
営業時間 土日 11:00~20:30
月~金
11:00~14:30
17:00~20:30



6年ぶりに開催された操南学区のお祭りに参加したよ

12月7日(日)に開催された「第21回 翔け操南ふれあい祭り」は快晴のもと大勢の方々が、消防音楽隊や地域の園児たちのステージを楽しんだり、多くの屋台やキッチンカーの美味しい食べ物を味わっていました。岡山東中央病院も操南支部の組合員さんたちと共に、握力測定や棒反応、片足立ちなどの体力測定やベジチェック、血管年齢測定などの健康チェックをおこない、70人の方々がチェックを受けられました。これからも健康チェックなどを通じて地域に貢献できたらと思います。

