

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

2026 3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 59,597人
●出資金 18億5,764万円
●1人平均出資金 31,170円
(2026年2月16日現在)



健康マーじゃんとは、「飲まない・吸わない・賭けない」の3つのルールを掲げ、健康づくりや仲間づくり、生きがいづくりを目的とした麻雀です。脳の活性化やコミュニケーションの促進に役立ち、高齢者を中心に人気を集めています。



健康マーじゃんで しゃべって集まって 健康づくり

「ワイワイしゃべりながらするのが楽しい」「頭だけでなく手も使うので認知症予防になる」「健康マーじゃんに来るのが習慣になった」「一人

参加者からは

「性別や年齢が違っても一緒に楽しめる和やかな雰囲気、人と人がつながれる場所となっております。」

どの会場も勝つことよりも対局者同士でコミュニケーションを取りながら、和気あいあいと楽しんでいます。初めての方にもみんな声をかけ、時には手元をオープンに「私ならこう」「いや自分はこう」とそれぞれの考えを交えて教え合っています。

超えて

岡山医療生協でも、各地で健康マーじゃんが広がっています。参加された方が、「自分たちでもやってみよう」と、支部や班で新たにグループを作って始めています。

性別や年齢を
超えて



ではできないけどみんなで集まれるのがいい」「女性同士でするので気軽に参加できる」などの感想が寄せられています。各支部での開催日程については、4・5面に紹介しています。健康マーじゃんでおしゃべりしながら楽しく過ごしてみませんか？

総代選挙公告

岡山医療生活協同組合 第81回通常総代会 (6月22日(月)13~17時) の開催にあたり、定款第44条及び総代選挙規約に基づき、2026年度総代選挙を下記の通り行います。

1. 総代定数 301名

2. 選挙区と定数

旭東支部 14名	旭操支部 8名	大元支部 8名	山陽支部 9名	山南南支部 5名	西支部 7名
三敷支部 15名	福浜支部 16名	玉野支部 16名	瀬戸支部 6名	雄神支部 5名	北支部 6名
宇野支部 15名	芳田支部 10名	常山支部 16名	芥子支部 6名	可知支部 6名	津島支部 9名
富山支部 13名	妹尾支部 10名	高島支部 8名	西大寺支部 6名	呂久支部 8名	つだか支部 9名
平井支部 17名	藤田支部 10名	財田古都支部 12名	政田支部 6名	呂久東支部 8名	みつ支部 5名
操明支部 9名	興除支部 8名	幡多支部 7名	開成支部 12名	長船支部 6名	吉備南支部 5名
操南支部 10名	岡南支部 8名	上道支部 11名	西大寺南支部 6名	牛窓支部 7名	以上定数合計 301名

3. 候補者となれる方

2026年2月末時点の岡山医療生活協同組合組合員名簿に登録されている方

4. 候補者登録受付期間

3月2日(月)から4月13日(月)

5. 候補者登録受付場所

各事業所及び支部長宅

6. 候補者登録の届出先

総代選挙管理委員会事務局(岡山医療生活協同組合 本部総務部)

(注) 候補者が当選した場合、定款第49条及び総代選挙規約第10条に基づき、氏名を公告いたします。あらかじめご了承ください。

総代任期は、2026年5月1日より1年間です。

*総代は任期満了後であっても後任者の就任するまでの間はその職務を行なうものとする。(定款48条第3項)

2026年3月1日 岡山医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 川崎 順子

選挙の季節

衆議院選挙が終わった。県内全選挙区で自民が当選、憲法改正の議論に必要な2/3を初めて単独で超えた。とはいえ、投票率56%、得票率は小選挙区で約49%、比例で約37%なので、全有権者のうち自民党に投票したのは約25%、4人に1人である。つまり、この読者の皆さんも、投票に行かなかった方を含め4人のうち3人の方の思いは反映していないということだ。結果は自民圧勝。4人のうちの1人の意思のみが議席に反映され、しかも絶対的権力を握るに至った。これが小選挙区制の重大な欠陥であり、だから民意は自民党に白紙委任した訳ではないと言いうこともできる。だが、現実はその甘くは無い。民意だろうとなかろうと、絶対多数を握らせてしまったのは事実であり、選挙中には語らなかつた高市首相がやりたかつたこと…軍備増強、非核三原則見直し、スパイ防止法、9条をターゲットにした憲法改正などは着実にその実現に向けて動き出す。「はつきりモノを言い、勇ましい高市さんならなんかやってくれそう」とサナ活・サナエ推しと、そんなアイドル選挙さながらのお気楽投票が招く現実はおそらく自民党に投票した人の思いや願いともかけ離れているはずだ。気づいた時にはもう遅い」とならないために、絶対権力を握った政権の動向を一人一人が注視し、ともしれば声をあげること。今はそれしかない。(N・N)

多職種が関わり チームで支える在宅生活

岡山医療生協

理事長 高橋 淳



んには「往診」という言葉の
ほうがなじみ深いでしょう
が、診療報酬上は患者の求め
に応じて訪問し、診療するの
が「往診」で、「訪問診療」
とは区別されています。

もちろん医師の診察だけで
はありません。岡山医療生協
では歯科診療、訪問看護、訪
問介護、訪問リハビリテーシ
ョンなど、多くの職種がかか
わって在宅生活を支えています。

事業所の取り組み

私たちは40年以上前、まだ
診療報酬がつかなかった時代
から訪問看護を実施するな
る医療のことです。(みなさ



在宅医療を頑張ります

今後の課題

ど、先進的に在宅医療にとり
くんできました。現在もその
経験と伝統をいかして岡山東
中央病院・コープ西大寺診療
所・コープみんなの診療所・
せいきょう玉野診療所で訪問
診療を精力的におこなってい
ます。

医療と介護がさらに緊密に
連携していくこと、事業所間
の横のつながりを強めるこ
と、地域での助け合いをす
めることです。

そのために法人全体で在宅
医療をマネージメントする
「在宅支援センター(仮称)」
をつくる準備をすすめていま
す。新たに建物(箱物)をつ
くるわけではありません。多
職種が顔の見える関係をつ
くり、総合的にみなさんの在宅
生活を支えるしくみをつくり
たいのです。すぐには難しい
かもしれませんが、地域の組
合員みなさんにもチームの一
員になっていただき、エリ
アも拡げていきたいです。い
ろいろ困難はありますが、夢
をもってすすんでいきます。

暮らしをみる医療を 次世代へ

訪問診療研修について

岡山協立病院の初期研修医
は、岡山医療生協の病院・診
療所で4週間の地域研修と数
か月間の継続した訪問診療研
修を行っています。また、専
攻医も訪問診療や診療所にて
日々学んでいます。



発表する研修医

病院は患者さんにとって非
日常的な空間であり、生活背
景を深く知ることは容易では
ありません。一方、訪問診療
では、患者さんが暮らす場に
私たちは医師が伺うことで、病
気を抱えながら日常を送って
いる患者さんご本人
のことを、ご家族と
の関わりや生活の様
子も含めて、より深
く知ることができま
す。岡山協立病院の
初期研修医や総合診
療専攻医たちは、患

者さんとの対話を通じて、病
気のことだけでなく、患者
さん個々の人生の思い出を聞
くことができました。その一
つひとつの言葉が、これから
医師として歩む彼らの大切な
糧になっていくと確信してい
ます。

医療生協の複数の診療所の
医師・看護師が、研修医教育
に熱心に関わってくれていま
す。組合員の皆さんには、引
き続き若い医師たちの成長を
温かく見守っていただければ
幸いです。「病気だけでなく、
暮らしを診る医療」を次世代
に伝えていけるよう、今後も
訪問診療研修を続けていきま
す。

岡山協立病院 総合診療内科
副部長 佐藤 航

使えるぞ！みんな診

無料低額診療事業開始

コープみんなの診療所で
は、2025年12月より「無
料低額診療事業」を開始しま
した。これは、経済的な理由
で医療機関の受診が難しい方
に対し、医療費の自己負担分
を減額または免除する制度で
す。失業や収入減少、特別な
事情などを抱え生活にお困り
の方が対象となります。

また毎月第2月曜に
はソーシャルワーカー
による「なんでも相談」も相
談も実施しております。丁
度は、秘密は厳守し、

必要な医療をあきらめないた
めの大切な仕組みです。
ご本人からの相談はも
ちろん、組合員のみな
さんからの紹介も受
け付けています。「気
になる方がいる」と思
われたら、ぜひ診療所
へお声かけください。



事務長 岡崎 芳美

寧にご相談に応じます。
地域で支え合い、安心して
受診できるまちづくりをと
に進めていきましょう。
コープみんなの診療所

みんなで作る みんなの事業所

(意見・要望)

● 精算機の前に椅子がない
の？ 立ったままはつらい
(足が悪いので)。

● 現在、精算機前は混雑防止
のため少しスペースを空けて
おります。また精算機から1
メートルほど空けて椅子を設
置しておりますのでお待ち
の際にはぜひご利用いただけ
ますと幸いです。
(協立病院 外来チーム)

● FLAtが10月から運航し
ている。便利で使えそうだと
いう声を聞きました。便数が
少ないので時刻表があればい
いのにと思います。

↓ 総合受付横の掲示板にFL
Atの運行路線図と時刻表を
掲示しました。

(協立病院 医事課)

FLAtとは：
岡山市が導入している新し
い郊外の支線バスサービ
スの愛称です。



※今回掲載している虹の意見に
ついては、2025年11月12
月にお寄せいただいたご意見
です。

「最期まで家で過ごしたい」をあまりめない

コープ西大寺診療所の訪問診療は、通院が難しくなった患者さんやご家族の負担を軽減し、慣れ親しんだご自宅で穏やかに自分らしく療養を続けられるよう支える医療サービスです。

訪問診療の実際

医師が定期的にご自宅に伺い、慢性疾患の管理や薬の調整、体調変化への対応など、外来と同等の診療を行います。

私たちの願い

「通院が大変になってきた」

急な体調不良にも相談できる体制を整え、ご家族の不安にも寄り添いながら、患者さんが築いてきた大切な日常を守りたいというのが私たちの願いです。介護サービスやケアマネージャーとも連携し、医療と生活支援を一体的にサポートすることで、患者さん一人ひとりに合った最適なケアを提供します。



患者さんに寄り添う宇佐神所長

「家で安心して過ごしたい」という思いに添える、心強い地域のかかりつけ医として、ぜひご活用ください。

ご相談・お問い合わせ
Tel 086-944-0088

コープ西大寺診療所
所長 宇佐神雅樹

「筋肉健診」来てね

岡山協立病院健診センターでは筋肉健診を始めました。自分に筋肉がどれくらいあるのか、その筋肉がうまく使えているかを測定して専門家がアドバイスします。

① 筋肉量測定

インボディという体組成計で体の部位別の筋肉量を測定し、結果の解説をします。

② 太もも筋力測定

歩行や起立動作に不安がある

方、膝関節疾患を持つ方、転倒予防にすすめてです。筋肉がしっかりと働いているかを測定し、専門家がトレーニングやエクササイズへの指導をします。

③ 歩行バランス

腰にセンサーを付けて筋肉を連動させて安定した歩行ができていないかを測定します。

予約は6名様以上でお願いしております。基本的には午



筋肉量を測定して自分の体を知ろう

後のご案内となります。開催場所は、コムコム会館2階トレーニングルームとなります。予約や価格等のお問い合わせは健康まちづくりセンターへご連絡ください。

健診センター
宮武凜太郎
問い合わせ先
健康まちづくりセンター
Tel 086-271-7880

3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
Tel 086-272-2121 内線5115

◆法律相談 3月19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：3月9日(月)・23日(月) 18時～
林 潤 市議：3月12日(木)・26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 3月13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

ちょこっと自己紹介¹⁰

コープ西大寺診療所
看護主任 木村美鈴

コープ西大寺診療所に勤務して11年になります。

「患者さんに寄り添った看護」が実践できる診療所看護に日々、楽しさとやり甲斐を感じています。

診療所看護師は、外来診療の介助や処置、訪問診療に行して状態観察や採血・注射



患者さんに寄り添った看護を提供します

などを行っています。体調の変化があった時は、医師、施設スタッフ、ケアマネージャーなどと連携して、必要な医療や介護に繋げる橋渡し役も

担っています。そして、地域では健康チェックや班会などを通して組合員さんと一緒に健康づくりに取り組んでいます。「木村さん元気?」「子どもさん大きくなった?」など、たくさん声をかけていただき、組合員さんからも元気をもらっています。診療所の看護師を知っていただき「困ったことがあったら相談してみよう」、「通院が難しくなったら相談してみよう」と、思い出してもらえたら嬉しいです。私生活では男三兄弟の母ですが、子どもたちも大きくなってきたので趣味を見つけたかなと思っています。

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」

3・4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
旭東	旭東	3月3-17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
		3月5日(木)	10時	ほかほかサロン(子どもたちのためのサロン)	旭東児童センター
	富山	毎月第2火曜日	9時30分	コーラス	富山コミュニティセンター
		毎月第4水曜日	9時30分	機山ウォーキング	曹源寺駐車場集合
	高島	毎月第2火曜日	13時	シアターヨガ(参加費2,000円)	富山コミュニティセンター
		3月17日(火)	10時	映画「家族の目」上映会(入場無料)	高島公民館
	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)
		毎月第2水曜日	14時	体操教室	みんなの診療所2階
	財田古郡	毎月第2火曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階
		毎月第2・4土曜日	13時	卓球	平井排水センター
中	平井	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)
		毎月第4水曜日	10時	サロンすまいる(参加費500円)	はみんくホール(倉田産科2階)
	3月30日(月)	11時	お花見	平井水源地(岡山東中央病院集合)	
	操南	毎月第1月曜日	13時30分	操南ストレッチ教室	はみんくホール(倉田産科2階)
		毎月第4水曜日	13時30分	ほっとサロン(参加費100円)	操南コミュニティハウス
	操南	毎月第3月曜日	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	布ぞうづくり	はみんくホール(倉田産科2階)
	旭操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・スッキリはばれ体操	旭操コミュニティハウス
		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
	藤田	毎月第4木曜日	10時	わくわくサロン(参加費500円)	旭操コミュニティハウス
毎月第4金曜日		10時	布ぞうづくり・手芸	山崎東集会所	
南	興除	3月11・25日(水)	14時~17時	フィットネスコム(体験400円 詳細はこちら)	コムコム会館2階 ※要予約
		毎月第4月曜日	10時	みんなの診療所	みんなの診療所2階
	芳田	毎月第1・3水曜日	13時30分	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス
		毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館
	福浜	毎月第2日曜日	9時~12時	フィットネス後のおもしろカフェサロン	コムコムの会館2階
		毎月第2日曜日	9時~12時	フィットネス後のおもしろカフェサロン	コムコムの会館2階
	上道	毎月第2日曜日	9時~11時40分	フィットネスコスモス(体験を使った運動)	コムコムの会館2階 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分~17時	フィットネス後のおもしろカフェサロン	コムコムの会館2階 ※要予約
	瀬戸	毎月第1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
		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
西	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)	
北	毎月第4土曜日	13時30分	健康麻雀	あゆもどき(たまりば)	
	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	
つだか	3月26日(木)	10時	健康チェック	ハローズ西大寺店	
	3月6日(金)	10時	笑いヨガ	雄神コミュニティハウス	
赤磐市	第1・2・3・5月曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
	第2・3・4・5金曜日	13時30分	健康体操	益野公会堂	
山陽	3月13日(金)	11時	極体操	朝日コミュニティハウス	
	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木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム駅前店	
西	第2火曜日	10時	サロンひばりの家	コムコム駅前店	
	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	
み	毎月第1火曜日	10時	サロンマスカット(運動なしで相談&体験)	マスカット(たまりば)	
	毎月第2月曜日・第4水曜日	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)	
一宮	毎月第1木曜日・第3月曜日	10時30分	歌って健康づくり	一宮公民館	
	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館	
山陽	毎月第2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	3月13日(金)	11時	サロンもたろう(呼吸器ストレッチ)	一宮公民館	
	毎月第1火曜日	13時30分	百歳体操	つどい七川(たまりば)	
備前市	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)	
	3月27日(金)	10時	青空健康チェック	ハローズ西大寺店	
玉野市	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	サロンつばやき	玉原大地集会所	
常山	毎月第2金曜日	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	
全体	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	

理事会だより

1月度定例理事会が、1月31日に開かれました。

議決事項

- 1. 第81回通常総代会(総代選挙区ならびに定数、役員選任)に関する件
- 2. 情報システム運用規則の改定
- 3. コープみんなの診療所所長の任命

報告事項

- 1. 2025年12年度の経営
事業収益：7億3,704万円
事業費用：7億2,241万円
経常利益：1,830万円の黒字

協議事項

- 1. 2025年度振り返りと2026年度方針案
- 2. 組合員参加の改革委員会答申への対応

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
受付時間：11時30分~12時15分

♥3月21日(土)
♥4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：
健康まちづくりセンター
Tel.086-271-7880
(平日9:00~17:00)

「病気があっても、自分らしく」 健康ってなあに？

「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？
「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？
「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？

「病気があっても、自分らしく」 健康ってなあに？

「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？
「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？
「病気があっても、自分らしく」健康ってなあに？



理事会研修会

回復と癒しの公共空間

回復と癒しの公共空間
回復と癒しの公共空間
回復と癒しの公共空間

岡山医療生協健康教室 行事予定(要予約)

※予約制です。事前にお電話または公式LINEよりお申し込みください。
※★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。

内容	日にち	時間	参加費(税込)	場所
目指せ美姿勢★	3月2日(月)	14:00~15:00	組合員:1,000円 一般:1,500円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
	16日(月)			
	30日(月)			
健康マージャン(女性限定Day)	3月6日(金)	10:00~12:00	組合員:500円 一般:600円	コムコム別館(中区赤坂本町11-40)
	27日(金)			
ねんねの相談会&子育て座談会	3月23日(月)	10:00~11:30	組合員:500円 一般:600円	コムコム別館(中区赤坂本町11-40)
	3月4日(水)			
ゆるっと筋トレ	3月13日(金)	14:00~15:00	組合員:500円 一般:600円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
	18日(水)			
アートで脳活(鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう)	3月10日(火)	13:00~15:00	組合員:500円 一般:600円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
	24日(火)			
ゆるっと筋トレ	3月10日(火)	10:30~11:30	組合員:500円 一般:600円	ハッシュタグランチ北長瀬(北区北長瀬表町2-17-8)
	24日(火)			
若さを保つ筋トレ★	3月3日(火)	14:45~15:45	組合員:1,000円 一般:1,500円	みんなの診療所2階(中区乙多見101-4)
	17日(火)			
目指せ美姿勢★	3月14日(土)	10:00~11:00	組合員:1,000円 一般:1,500円	ひらた旭川荘(北区平田407)
	17日(火)			
若さを保つ筋トレ★	3月24日(火)	14:30~15:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	ひらた旭川荘(北区平田407)
	3月13日(金)			
はじめてのピラティス	3月13日(金)	10:30~11:30	組合員:1,000円 一般:1,500円	ひらた旭川荘(北区平田407)
	3月25日(水)			
健康マージャン	3月3日(火)	10:00~12:00	組合員:500円 一般:600円	コムコム会館3階
	14日(土)			
健康マージャン	3月10日(火)	14:00~16:00	組合員:500円 一般:600円	コムコム会館3階
	24日(火)			

ご予約・お問い合わせ先：健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

使えるぞ! 医療生協 病気の時も 元気な時も

病院テラスで野菜づくり(岡山協立病院)

岡山協立病院北2階にはテラスがあります。しばらく放置されていたこのテラスを、リハビリテーション(以下、リハビリ)部で話し合い、整備してリハビリの場として活用することにしました。

リハビリ部スタッフを中心に、2025年5月より作業にかり、約2カ月間かけ腐敗したウッドデッキの撤去、清掃、人工芝の設置を行い、その上に土を入れての畑区画を整地しました。その畑に患者さんとリハビリ部スタッフが協力して種まきや水やりをし、9種類の夏野菜を育て収穫も体験しました。中にはうまく育たなかったものもあり、患者さんと一喜一憂しました。患者さんからは、「病室から外に出るいい機会になった」「野菜の成長が楽しみ」など、入院生活の中で積極的な意欲や笑顔がみられました。

今回のテラス再生の取り組みは、新たなリハビリ環境の提供だけでなく、患者さんが主体的にかかわることによる身体的機能の向上、患者さん同士の交流や退院後の社会参加につながる環境づくりに結び付きました。今後もテラスを継続的に活用していく予定です。



地域のコミュニティの場をめざして(コープみんなの診療所)

長く開くことができなかった「みんなのサロン」再開に向けて、2024年11月から診療所運営委員会(地域組組合員と職員との合同)で話し合ってきました。2025年2月から、脳トレやゲーム、茶話会をメインにやりたいことを展開しようとして「診療所だより」「地域組組合員」支部ニュースや定期通院の患者さんにも呼びかけました。

「健康マージャン」を始めると、以前はほとんど参加がなかった男性も来られるようになり、近所の方や兄弟での参加など広がりが生まれました。健康づくりの出張教室「ゆるっと筋トレ」「アートで脳活」も診療所で開催する中で、「みんなのサロン」への呼びかけを行い、受診時だけでなく診療所にきてもらえる回数が増えました。今後も、地域コミュニティの場として広く地域に開放し、ふらっと立ち寄ってもらえる身近な診療所をめざしています。

スピーチロックを使わない患者対応をめざして(岡山東中央病院)

スピーチロックとは、言葉によって相手の行動や思考を制限する行為を指し、患者さんの人権を侵害する身体拘束のひとつです。スピーチロックで不安や怒りなどの感情が患者さんに芽生えることがあります。すみれ棟には療養型病床と地域包括ケア病床があります。2025年5月より、地域包括ケア病床が24床に増床しました。入院が増えることによって、患者さんへの対応でスピーチロックを使用してしまう場面が増えていきました。

2024年度より、スピーチロックを使わず言い換えることで、患者さんと職員のストレス緩和と業務効率化を図っています。病棟詰め所には「スピーチロック言い換え一覧表」を作成・掲示しています。活用する中で、患者さんの表情が変わりコミュニケーションも図れるようになりました。かける言葉ひとつで患者さんと職員とのつながりが生まれ、よりよい療養ができるよう意識して取り組みを継続していきます。

スピーチロック言い換え一覧

- ちょっとまって → 今〇〇しているところなので分待ってもらえますか
- 座ってて → ふらついていて危ないで座っててもらえますか?
- ちゃんと食べて → もう少し食べられますか?
- 早くして → 急がなくていいのでゆっくりいきましょう
- さっきも言ったけど → (笑顔で) 根気よく何度も伝える
- 早く食べて → どうぞ温かいうちに食べてください

役員選任公告

岡山医療生活協同組合第81回通常総代会において、定款第19条及び役員選任規約に基づき、欠員補充のための役員を選任を行います。役員推薦委員会による候補者推薦に先立ち、支部からの推薦、および組合員からの申し出を受け付けます。

- 1. 選任を行う総代会期日：2026年6月22日(月)
 - 2. 選任を行う総代会会場：岡山コンベンションセンター3階
 - 3. 選任する役員を選任区分
1) 地域区分 3名(中区東エリア1名 南区エリア1名 東区エリア1名)
 - 4. 推薦および申し出
支部からの推薦 理事候補者
組合員による申し出 地域区分における理事候補者
 - 5. 候補者となる方
2026年2月末時点の岡山医療生活協同組合組合員名簿に登録されている方で、かつ、役員選任規約第4条の欠格条項に該当しない方
 - 6. 受付方法と期間
1) 期間：3月2日から4月13日
2) 受付時間：9時から17時
3) 受付先：岡山医療生活協同組合総務部 Tel.086-271-0943
4) 受付方法：所定の用紙を役員推薦委員会へ提出
- 2026年3月1日 岡山医療生活協同組合 理事長 高橋 淳

世界健康デー

岡山医療生協では世界健康デー(World Health Day, WHD)にあわせて、毎年健康チェックを実施しています。

★日 時：4月7日(火) 10:00~12:00
★場 所：イオンスタイル岡山青江店
★料 金：無料

いろいろな健康チェックができるように準備しています。
お気軽にお立ち寄りください!

主催：岡山医療生活協同組合
お問い合わせ先：健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

岡山県自然保護推進員
ヒロトモの
「こんちゅう」とお知らせ
「かんきょう」

文・写真/和田博知
2025年はトンボを中心に紹介してきました。2026年は様々な昆虫を紹介します。4月号からスタート、お楽しみに。



「医療を守りたい！」 署名に寄せられた切実な思い

～緊急行動・署名運動が国政を動かす力になる～

医師・看護師不足や物価高騰による経営悪化などにより、地域医療は今、深刻な危機に直面しています。このままでは医療機関の閉鎖や縮小が相次ぎ、「住み慣れた地域で安心して医療を受けられる」体制そのものが崩れかねません。こうした情勢を受け昨年9月より、岡山医療生協の事業所も加盟する全日本民主医療機関連合会では、「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の維持存続への支援を求める請願署名」に取り組みました。

署名活動の経過

岡山医療生協では署名1万筆の目標を掲げ、地域エリア・支部・班、そして職場ごとに学習を深めながら、まわりの人々に地域の医療現場の実情を訴えてきました。その



街頭での署名活動

結果、6248筆（1月31日）の署名が集まりました。署名はすべて全日本民医連を通じて国会に届けます。

全国の動きとして、署名活動は目標100万筆を掲げています。2月13日時点で82万6057筆が集まりました。

このうち22万筆は昨年11月に臨時国会へ先行して提出されています。12月には医療福祉生協連から元厚生労働大臣の加藤勝信衆議院議員、田村憲久衆議院議員に対し、現場の切実な声をまとめた要望書も直接提出しました。1月23日に召集された通常国会の冒頭で衆議院が解散となり、国会提出は延期となりましたが、残る署名も提出予定です。

医療現場と地域住民が一体となった成果

この緊急行動は確実に社会を動かしています。岡山県をはじめ全国各地の自治体で、



白衣の緊急行動（2025年11月）

医療機関への財政支援や診療報酬改善を求める意見書が次々と提出と採択されました。医療現場と地域住民が一体となって声をあげたことが、国政へ届き、2025年度補正予算において医療・介護支援の実現や、30年ぶりとなる診療報酬プラス改定という重要な前進につながりました。

利用者の負担がやみくも...

今年6月からの診療報酬改定は3・08%のプラス改定となります。27年度には介護保険の臨時改定も予定されていますが、医療費削減策も同時に打ち出されています。たとえば、

- 市販薬と同成分の医薬品（OTC類似薬）への自己負担導入
- 食事療養費・居住費の負担増
- 高額療養費の月額引き上げ（7・38%）
- 11万床もの病床削減などがあげられ、総額4兆円規模の医療費削減が想定されています。これは、今後予定されている防衛費の年間増加額5兆円に匹敵する規模です。

地域医療を守るためには、一時的な改善ではなく、持続可能な財政支援と政策転換が不可欠です。署名に寄せられた一筆一筆は、医療を守りたいという切実な願いそのものです。私たちは引き続き、地域と現場の声を結集し、国に対して責任ある対応を強く求めていきます。

岡山医療生協
常務理事 栗林 悟

こんな制度があつたんだ！
34 障害基礎年金とは？

今回は、障害年金（障害基礎年金）の受給要件について説明します。

障害基礎年金とは

受給要件1～3の条件を満たせば支給されます。

1. 初診日に国民年金の被保険者であること。
2. 障害認定日に、1級または2級の障害の状態になっていること。
3. 一定の保険料納付要件を満たしていること。

障害認定日の特例
初診日から1年6カ月を経過しなくても障害認定日となる例（左表）。

人工透析療法	透析開始から3カ月を経過した日
人工骨頭または人工関節挿入置換	挿入置換した日
心臓ペースメーカー、植込み型除細動器	装着日
人工肛門造設、尿路変更術	手術の行われた日から6カ月を経過した日
切断・離断	切断・離断の日（障害手当金は創面治療日）
人工膀胱	手術の行われた日
咽頭全摘出	摘出日
遷延性意識障害	障害状態に至った日から3カ月を経過した日以降に、医学的観点から、機能回復がほとんど望めないと認められるとき療養開始日
在宅酸素療法	原則、6カ月経過日以後
※脳血管障害による運動機能障害	原則、6カ月経過日以後
※気管切開下で人工呼吸器（レスピレータ）使用	原則、6カ月経過日以後
※胃ろう等の恒久的措置実施	

障害基礎年金の相談・申請窓口は、

- 各区役所の市民保険年金課
 - や国保年金係
 - 各年金事務所
 - 岡山東年金事務所や岡山西年金事務所
 - 年金相談センター岡山など
 - 岡山医療生協地域なんでも相談窓口
- TEL 086-271-7880
までご連絡ください。

健康を保つ食事シリーズ No.254 (岡山協立病院 栄養科)

切り干し大根の腸活サラダ

〈材料2人分〉
切り干し大根(乾燥)……20g
きゅうり……20g
にんじん……20g
ツナ缶(ノンオイル)……1/2缶
マヨネーズ……大さじ1/2
A 塩こうじ……大さじ1
酢……小さじ1

〈作り方〉
①切り干し大根は、よく洗ってから水に10分程度浸す。水きりし、3cmの長さに切る。
②きゅうりは、1mm幅の輪切りにして、塩もみし、水気をきる。
③にんじんは、1mm幅の細切りにし、さっと火を通す。
④ツナ缶の水気をきり、①②③といっしょにボールに入れ、Aの調味料で和える。



栄養ポイント
●切り干し大根は、生の大根の20倍のカルシウムを含んでいます。さらにビタミン・ミネラル・鉄分、食物繊維も豊富です。
骨や歯を丈夫にする他、便秘解消の効果があります。

仕事を辞めてから「虹のなにかま」をゆくり読んで楽しんでいきます。皆さんの作品から、ゆったりした時間の流れを感じています。
岡山市東区 西崎康子



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「挑戦したいこと」他



岡山市中区 秀子

岡山市北区 下野克己



岡山市東区 幸

「ザ・クロスワード」を毎月楽しんでおります。高齢となり、漢字もだんだん度忘れするようになり、辞書を手離すことができなくなりました。なさけないことと思いますが、楽しみがあることこそが幸せなことです。
「馬にたどえた慣用句」は、家計ノートに貼りました。
玉野市 山本智子

古希を迎え、健康と通常の生活とお金のこと、ますます気を使わなければと思つていきます。
岡山市東区 Y・A



岡山市中区 Y・Y

「馬にたどえた慣用句」は、今年、長男が年男です。あつという間に過ぎた12年間だったように感じます。次男も生まれ、慌ただしい日々が、馬のように駆け抜けていきました。長男は、春から中学生です。元気に育ってくれたという喜びと、少しずつ親の元から離れていく寂しさを感じる冬の寒さ口……。
岡山市中区 伊藤 泉

脳トレのため、毎回「ザ・クロスワード」に挑戦しています。解けない問題もありますが、全部解けた時は、とてもスッキリします。
これからも がんばるぞ!
岡山市東区 小西裕子

私の健康法

平日は、朝起きて一番にラジオ体操をしています。音楽はかけずに、自分のペースで第2まで、身体を大きく動かすことも意識しています。
岡山市北区 佐藤安奈

ザ・クロスワード 出題 ●モロスミ勝
1月号の正解と当選者... 正解は「チクバノトモ」...

- タテのカギ
1 眠れない夜に数えます
2 春の彼岸の中日
3 三人寄れば文殊の...
4 人気漫画「...の刃」
5 低い...ヒール
6 足首の両側の突起骨
9 マリモで有名な湖
11 売り家と...様で書く三代目
14 虫が...と動いている
15 互いに顔を知る仲間
16 美川憲一のヒット曲の一つ「...の女」
18 「彼はナイス...だ」
19 都市の中心地帯
21 髪を結ぶ飾りの一つ
23 サザエの...焼き
24 あまちゃんの口ケ地

子どもや孫たちが揃った年末年始の1週間。犬の「モア」も九州から一緒に来て、全員で11人と1匹となりました。その間、体調をくずさなかった私をほめてあげたい!
今年も元気に過ごせそうです。
赤磐市 片山成子

今年も年賀状が70枚程度届いた。ほとんどが同年の80代の人からで、「元気でゆつくり過ごしましょう」と書いてある。「竹馬の友」も、入院中だったり一人暮らしだったり様々だが頑張つて生きています。ゆつくり、楽しく過ごしましょうね!
岡山市北区 片山久美子



岡山市東区 S・O

短歌・俳句・川柳
するすると喉ごししみる
なんとうまきか 一日の始まり
生涯に観ることのない
大逆転
箱根激走 朝日が登る
ウマが合う竹馬の友と初詣
生馬抜く風の冷たさ 春遠し
岡山市東区 成本鈴子
岡山市中区 杉本良治
岡山市中区 川合一生
岡山市北区 岡本光人



3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

〒703-8511 岡山市中区赤坂本町8-10
TEL(代)086-272-2121

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)

岡山東中央病院

〒703-8265 岡山市中区倉田677-1
TEL 086-276-3711

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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後, 夜間). Rows include 内科, 総合診療科, 脳神経内科, 外科, 皮膚科, 整形外科, 脳神経外科, 疼痛治療科, 小児科, 婦人科, 泌尿器科, 眼科, 耳鼻咽喉科, 心療科, 看護専門外来, 歯科.

Table for 岡山東中央病院 showing 内科, 皮膚科, 整形外科, 訪問診療.

コープ西大寺診療所

〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目20-33
TEL 086-944-0088

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)

Table for コープ西大寺診療所 showing 内科, 訪問診療.

コープみんなの診療所

〒703-8228 岡山市中区乙多見101-4
TEL 086-278-8522

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)

Table for コープみんなの診療所 showing 内科, 訪問診療.

せいきょう玉野診療所

〒706-0026 玉野市羽根崎町5-10
TEL 0863-81-1696

受付時間 午前 8:00～12:30
午後 14:40～19:00

Table for せいきょう玉野診療所 showing 内科, 訪問診療.

コープ倉田歯科

〒703-8265 岡山市中区倉田680-1
TEL 086-237-8888

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)

Table for コープ倉田歯科 showing 歯科, 訪問診療.

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

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。