

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 6月号

岡山医療生協ホームページ

岡山医療生協

検索

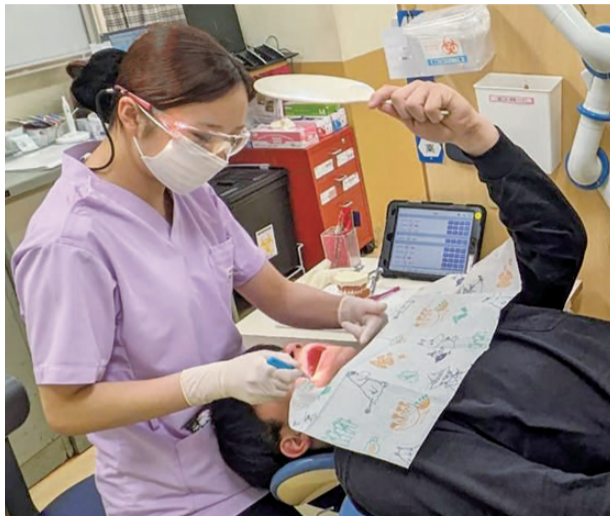


〈発行所〉 岡山市中区赤坂本町2-20
電話 (086) 271-0943

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 58,522人
●出資金 18億233万円
●1人平均出資金 30,797円
(2026年5月20日現在)



歯科衛生士による歯みがき指導

ある象牙質はほぼ中性（pH7）からわずかに酸性に偏るだけでむし歯になり得てしまします。このお口の中で起きる宿主の変化がシニア世代に起き

歯と歯肉の境目を狙って小刻みに動かし一本ずつ磨くのがポイントです。手を細かく動かすのが難しいのであれば電動歯ブラシを利用するのも効果的です。そして根が露出してしまおうとエナメル質よりも硬くありません。強い力でブラッシングしていると根の表面が削れてしまうので、優しく磨いてあげる必要があります。電動歯ブラシによって強く当てすぎると自動的に止まる機能が搭載されている

適切なサイズの歯間ブラシがわからない、私は歯間ブラシ、フロスどっちが合っている？ そもそも歯周病が気になる

気になったら

歯科に相談

なるなという方は一度歯科を受診してみてください。学校の歯科検診で受診をすすめられた人は、ぜひご相談ください。

岡山協立病院
歯科医師 斎藤裕行

30代以降が要注意
細菌、宿主（歯の質）、糖、時間がむし歯になる原因（ニユーブランの輪）と言われています。シニア世代に入ると、歯周病が進むことによりこの中の宿主に大きな変化が起きることがあります。そのメカニズムとして30代以降に歯周病が進行してくると、単純な歯肉の炎症ではなく

この歯の根の部分は生来外部に出てくる部分ではないので、歯の白いところ（エナメル質）のように硬くもなければ、酸に対する抵抗力も弱いです。エナメル質の内側に

歯みがきのポイント

やすいむし歯（根面う蝕）の正体です。

ものもありますのでおすすめ

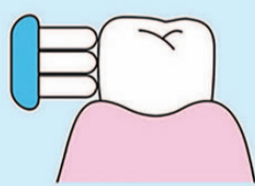


歯みがきのポイント

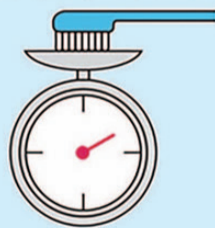
- ①歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ②みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

ライオン歯科衛生研究所HPより

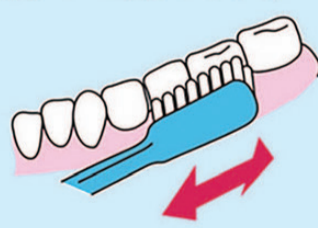
毛先を歯面（歯と歯肉の境目、歯と歯の間）にきちんとあてる



150~200gの軽い力（毛先が広がらない程度）でみがく



小さざみに動かす（5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく）



歯みがきは 体を守る最前線

6月より自治体けんしんが
始まっています
ご予約はお早めに！
ネット予約はこちらの2次元コードから



夏の風物詩

人気アニメを観た。美しい映像に、必殺技や奥義、挫折、努力、友情、仲間の犠牲、最後の一撃まで、ハラハラドキドキ「次はどうなる」と飽きさせない。しかし敵の理由は語られず、悪は「倒すべき存在」、主人公側は「正義」として描かれる。物語は常に「勝つか負けるか」だ。ムム、これはトランプ氏がイラン攻撃を語った演説とそっくりではないか。イランは「悪」、米国側は「正義」、攻撃の背景や動機はほとんど語られない。違うのは、そこで何千、何万という命が奪われている現実があることだ。

今の日本では、威勢のいいヒーロー像や善悪二元論、暴力での決着が文化の中心になつてはいないか。資源も食料も海外に依存する国なのに、「平和」を語ると「敵の脅威」「お花畑」「理想論」と切り捨てられる。しかし平和とは、でき上がった状態ではなく、関係を調整し続けるプロセスのことだ。

いま必要なのは、対話、関係調整、多様性、相互理解、複雑さを扱う力ではないか。医療生協は、地域の声を聴き、違いを尊重し、誰も排除しない医療や介護、助け合いを積み重ねてきた。こうした日々の営みこそ、平和をつくる確かな文化であり、私たちが未来へ手渡すべき力だと改めて感じている。

(H・W)

自分らしく過ごせるように

緩和ケア病棟

岡山協立病院緩和ケア病棟は、がんと診断され、心身の苦痛をもつ患者さんや家族の負担を緩和し、満足できるその人らしい人生を送ることができるよう援助しています。

「緩和ケア」とは

患者さんと家族を支援する医療ケアのことです。身体的・精神的・社会的・スピリチュアルな苦痛（全人的痛み）を早期に和らげ、患者さんとその家族の生活の質（QOL）を最大化するためアプローチをしています。

チームでサポート

治療と並行して、多職種がチームを組んで、自分らしく生きることを支援します。

多職種チームとしては、医師・看護師・訪問看護・リハビリ・薬剤師・管理栄養士・ソーシャルワーカー・臨床心理士のメンバーで、専門職を生かして、患者さんが「自分らしく」過ごすことを重視し、生活・意思・葛藤を最優先に尊重することを心がけています。

と退院し在宅の支援も行っていきます。

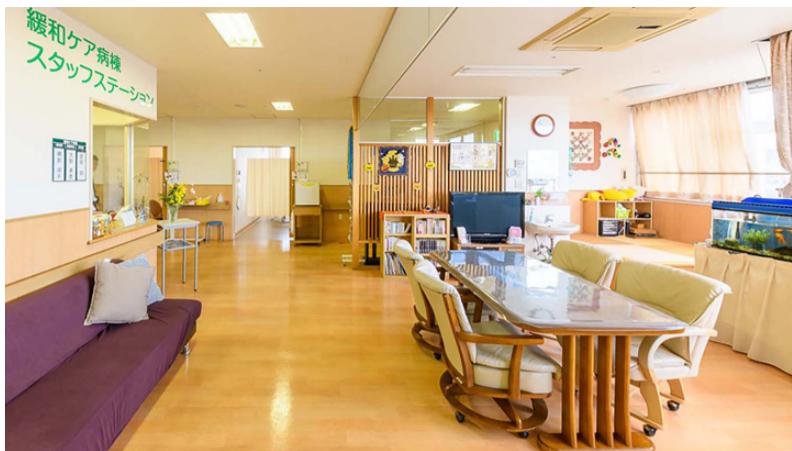
病棟では入院生活の中でも楽しみや季節を感じられるようイベントを行ったり、ボランティアの方が飾りつけをしてくれたりと、工夫をしています。

他にも家族を亡くされた方同士が語り合い、思いを分かち合うことを目的に、「虹の会」を開催しています。少しでも心の辛さを軽くできたらと考えています。

支えるケア

改めて、人に「寄り添う」とは簡単ではありません。緩和ケアでは、医療従事者の価値観は押し付けず、相手の感情や立場を大切に尊重し、その人の「ありのままの気持ち」を受けとめ理解しようと努めています。相手の思いを受け止めることができた時に、こちらに向けられた言葉こそが私たちの頑張る原動力となっています。

患者さんだけでなく、家族のQOL向上や心理的支援も行っており、大切な時間を過ごしてもらうために取り組んでいます。コロナ禍でも面会は制限しませんでした。患者さんの会いたい人・家族が会わせたい人に面会に来ていただきたいです。また希望に沿って、外出・外泊を行い、症状が安定す



緩和ケア病棟 大野美香

緩和ケアボランティア コスモス

現在、私たちは緩和ケア病棟でボランティア活動を行っ

ています。毎週木曜日には交代でお茶サービスを実施し、



フェルトの桜で春をお届け

コーヒーや紅茶、甘酒、お抹茶などお好みに応じて提供しています。年に4〜5回、夏祭りやコンサート、クリスマス会などの行事も行っています。2月の節分の日の出来事を話したいと思えます。100歳の患者さんとその娘

さんとの会話の中で50歳頃に習った木目込みのひな人形を見させていただきました。長い年月を経ても変わらない美しさにみんなで見とれてしまいました。また、バイオリンを弾いている人形も持参されていきました。50年前のもので、ネジが動いていませんでした。これはなんとかしてあげたいと思い、友人のおもちゃドクターに頼み、修理してもらいました。病棟にお届けしたところ、大変喜んでいただき、心温まる出来事でした。

今後も患者さんや家族の気持ちの支えとなるように続けていきたいと思えます。ご興味がある方はぜひ一緒にボランティア活動を楽しみましょう。

お問い合わせ

健康まちづくりセンター
TEL 086-271-7880

みんなの診療所 所長就任あいさつ

5月からコープみんなの診療所の所長を務めます高橋淳です。趣味はサッカーで、まだ現役です。

ですので、33年ぶりになります。地域の健康づくりやまちづくりの拠点になるような診療所づくり

私は1984年に岡山医療生協に入職して42年になります。そのうち35年間は岡山協立病院で仕事をしてきました。診療所で働くのは、91年から93年まで津山医療生協・平福診療所に出向して以来です。

に貢献できる。いいな。楽しみにしています。



ファジアーノ観戦

コープみんなの診療所 所長 高橋 淳

みんなで作る みんなの事業所

【意見・要望】

●10時15分ごろ、入口のところで今年入られた職員の方々に説明をされました。車椅子の人・つえの人が出入りするの、案内員の方々（15〜20名ぐらいいたのではと思います）がいっぱいになって歩くと、私などつえを持っていく者には歩きにくく気分的に不安になります。 新人さんへの説明も分かりますが、周りを少し見ることも大切だと思います。

↓大変ご迷惑をおかけしました。申し訳ございません。当日は、新入職員のオリエンテーションで院内見学をしておりましたが、周囲への配慮が足りませんでした。当日、3グループで行動する予定が急遽2グループでの移動となつてしまいました。今後、病院を利用される方々へ不便さや不安を抱かせないような院内見学の方法を教育担当者で協議してまいります。周囲に気を配れるような人材育成にもつとめてまいります。

（協立病院 看護部長



※今回掲載している虹の意見については、2026年4月に寄せいただいたご意見です。

自宅での安心を支える看護

訪問看護ステーションさくらんぼ

私たちは住み慣れた自宅で、利用者さんがその人らしく穏やかな毎日を過ごしていただくことを一番の願いとしています。

家族も含めた皆さんが安心して笑顔で過ごせるよう、丁寧な看護ケアをお届けいたします。

病気や障害と向き合う中で、本人はもちろん、支える家族も多くの不安を抱えられていることと思います。そんな時こそ、私たちを頼ってください。私たちは医療的な処置だけではなく何よりも「心」に寄り添うこと」を大切にします。

専門的な知識とあたたかい心をもって、皆さんの暮らしを全力でサポートしてまいります。

どうぞお気軽にご相談ください。皆さんの穏やかな日々が一日でも長く続くよう、私

たちにそのお手伝いをさせていただきます。ただければ幸いです。

介護事業部

副部長

明石未矢子

訪問看護ステーションさくらんぼ

Tel.086-277

1-5599



おうちでできるゆる筋トレ

①太ももの筋肉のトレーニング

岡山協立病院 リハビリテーション部 理学療法士の草海海翔です。様々な「ゆる筋トレ」をシリーズでご紹介します。

下や基本動作能力の制限へと発展する恐れがあります。特に太ももの筋力低下は、膝へ負荷をかけてしまい、負荷を受けた膝は時間の経過とともに変形していき最終的には変形性の膝関節症になってしまいます。今回は、太ももの筋肉にアプローチできるトレーニングをご紹介します。

変形性膝関節症

加齢や関節軟骨の摩耗により生じる代表的な運動器疾患です。

膝を曲げすぎないスクワット

膝を曲げすぎると、逆に膝への負荷が増加します。そこで、少し浅く膝を曲げること

で、太もも全体の筋肉が働き、膝を保護しながら運動すること

ができます。1日20回程度を目安に、続けて運動することがおすすめです。



6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 6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：6月8日(月)・22日(月) 18時～
林 潤 市議：6月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 6月12日(金) 17時半～18時半
担当：岡山生活と健康を守る会連合会 大西 幸一・尾崎 茂正・関藤 香代子

コープみんなの診療所 Tel.086-278-8522 (受付時間13時～17時)
◆生活相談 林 潤 市議(随時・予約制)

瀬戸支部：瀬戸支部たまりば「あゆもどき」(瀬戸町瀬戸359-2)
◆生活相談 毎月第1月曜日 18時半～19時半
やどめ和子市議(予約制)
予約連絡先：河井 Tel.090-4800-7814 (受付時間8時半～13時)

子育てなんでも相談ネットワーク Tel.086-226-0110

気になる記事が見つかるかも！



岡山協立病院
「虹のなかま」



岡山東中央病院
「かりゆし」



玉野診・みんな診・西大寺診
「診療所だより」

最新MRI導入1周年記念キャンペーン

2026年6月1日～8月31日

頭部MRI
組合員価格

15,000

円(税込)

(通常価格 一般 22,000円)

後日の結果説明無料
(希望者のみ)

こんな方にオススメです！

- 脳の状態が気になる
- 家族で脳疾患にかかった方がいる
- 高血圧、糖尿病、肥満の方
- 飲酒、喫煙がある方 など



脳梗塞、脳腫瘍、脳動脈瘤など、
脳血管疾患のリスクを早期発見することができます。
この機会に体験してみませんか？

- 01 高画質で、病気の早期発見につながる
- 02 短時間でできる
- 03 静かで受診者の方にやさしい

当院ではこのMRIを最大限に活用し、皆様の診断に役立てています。

健診の流れ ①ご予約案内送付 > ②当日受付問診 > ③MRI検査 > ④結果送付約3週間後

ご予約は 岡山協立病院 健診センター | 0570-007-845

6・7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	毎月第1・3火曜日	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
		毎月第1木曜日	10時	ほろばがサロン(子ども親のためのサロン)	旭東児童センター
	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	
富山	富山	毎週水曜日	9時30分	平地ウォーキング	ハッピーズ円山 集合
		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	
	毎週火曜日	10時	まーじゃん教室	みんなの診療所2階	
中 区	財田古都	6月13日(土)	10時	リサイクル(廃品回収)	みんなの診療所
		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(ストレッチ) ※祝日の場合は休み	はみんくホール(倉田産科2階)	
	毎月第4月曜日	10時	サロンずまひ(参加費500円) ※祝日の場合は休み	はみんくホール(倉田産科2階)	
操南	操南	毎月第1月曜日	13時30分	操南ストレッチ教室 ※祝日の場合は第3月曜日	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
	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	布ぞうりづくり	はみんくホール(倉田産科2階)	
旭操	旭操	毎朝	6時30分	ラジオ体操・ストレッチはればれ体操	
		毎月第2月曜日	13時30分	ストレッチ教室 ※祝日の場合は休み	旭操コミュニティハウス
	毎月第4木曜日	10時	ヨガ教室		
	毎月第3金曜日	9時	布ぞうりづくり・手芸		
藤田	藤田	6月10・24日(水)	14時～17時	フィットネスヨガ(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	みんなのサロン	みんなの診療所2階
	毎月第1・3木曜日	13時	ヨガ教室	第2藤田コミュニティハウス	
	毎月第2・4木曜日	13時	ヨガ教室	藤田公民館	
妹尾芳田	妹尾芳田	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
		6月17日(水)	13時	認知症とともに生活するシリーズ③	岡山西ふれあいセンター
	毎月第1・3水曜日	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	
	毎月第1月曜日	10時30分	心と体をととのえる、ゆつくりゆったりヨガサロン(有料)	コアデサービス福浜2階	
福 浜	福 浜	毎月最終週の土曜日	13時	生演奏を楽しむたごえ&カラオケサロン	コアデサービス福浜2階
		6月17日(水)	13時30分	生演奏を楽しむたごえ&カラオケサロン	コアデサービス福浜2階
	6月21日(日)	10時～12時	なごやかスペースの「みんなの料理教室」 ※要予約/詳細はお問い合わせください	南区福浜公民館	
	6月15日(月)	10時～12時	あそび健康チェック(血圧・血糖・体組成)	マルナカ福富店	
デュービー福浜	デュービー福浜	毎月第2日曜日	9時～11時40分	フィットネスコスモス(機器を使った運動)	コアデサービス福浜 ※要予約
		毎月第4火曜日	16時30分～17時	フィットネス後のお茶会(飲み物・軽食)	コアデサービス福浜 ※予約不要
	毎月第1・3水曜日	9時30分	ストレッチ体操		
	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	
上 道	上 道	6月 9日(火)	13時30分	ACP学習会	
		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		
	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)	
瀬 戸	瀬 戸	毎月第4土曜日	13時30分	健康麻雀	
		6月29日(月)	10時30分	骨評価測定・草取り	山南公民館大宮分館
	7月27日(月)	10時30分	映画会(題名未定)		
	第1・2・3・5月曜日	13時	健康体操	益野公会堂	
北 区	北 区	第2・3・4・5金曜日	13時	健康体操	
		毎月第2土曜日	10時	サロンの虹のぼ(映画鑑賞)	虹のぼ(たまりば)
	毎月第4土曜日	11時	サロンふきのとう(料理)	三軒屋ふれあい会館	
	第1木曜日	12時30分	Café・カレー	コムコム駅西館	
つだか	つだか	第2火曜日	10時	サロンひばりの家	
		第3火曜日	10時	はっぴい倶楽部	随時お問い合わせください
	毎月第1～4火曜日	10時	健康マージャン	マスカット(たまりば)	
	毎月第1木曜日	10時30分	歌って健康づくり		
み つ	み つ	毎月第1火曜日	9時30分	ウォーキング	御津公民館
		毎月第4火曜日	9時30分	グラウンドゴルフ教室	御津グラウンドゴルフ場
	毎月第4木曜日	13時30分	ゆるっと筋トレ	御津老人福祉センター	
	毎月第4木曜日	13時30分	百歳体操	つどい十七川(たまりば)	
赤磐市	赤磐市	毎週木・金曜日	13時30分	百歳体操	
		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)
	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	玉原大池会所	
玉野市	玉野市	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水曜日	9時30分	健康体操	荘内市民センター
	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	
	全体行事	毎月第2土曜日	13時30分		

理事会だより

4月度定例理事会が、4月25日に関われました。

議決事項

- 岡山協立病院 副院長、化学療法室部長、整形外科医長任命
- 「第9次中期計画作成プロジェクト」設置
- 第81回通常総代会提案議案(3号、5号、6号議案)を決定

報告事項

- 2026年3月度の経営
 - 事業収益：6億7,552万円
 - 事業費用：7億4,845万円
 - 経常利益：6,379万円の黒字

協議事項

- 第81回通常総代会の運営について
- 組合員参加の改革について
- 春闘回答の対応について

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
受付時間：11時30分～12時15分

♥6月20日(土)
♥7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)



4月30日にたまりば交流会を開催しました。岡山医療生協には7つのたまりば(4/1時迄)があり、その内の6つの支部が参加しました。

交流会は、各たまりばでの活動や運営の工夫を共有し、活動に活かせる学びを目的に行われました。

参加者からは「たまりばで集まるのは楽しい」「地域の活動がわかり参考になった」との声が上がり、新しい取り組みのヒントにもなりました。これから新たなたまりばを作る支

部に向けては、組合員同士の交流や他支部との連携など、多様な活動が可能である一方、経費もかかるため、支部内でしっかりと相談して運営することが大切であることが話されました。

今回の交流会で改めてたまりばで集まることの楽しさなどを実感することができました。たまりばでの活動は左の支部行事のお知らせセンターまでお問い合わせください。

組合員活動委員会

マーチャンロイメージが変わる、180分。

健康麻雀

健康マージャンをはじめ体験する交流会
～子どもも若とも、みんなが楽しんでよ！～

日時：6月20日(土) 開場12:00 開始13:00 終了16:00

会場：1. 岡山医療生協 COMCOM 会館 (定員80人)
2. 岡山市立西大寺公民館 (定員36人)

費用：参加無料 持ち物：不要

※お申し込みは先着順です。定員になり次第締め切りとなります。

予約・お問い合わせ先：岡山医療生協 健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880(平日9時～17時)

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★	6月8日(月) 22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)
若さを保つ筋トレ★	6月20日(土) 6月5日(金)	9:30～10:30 14:00～15:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	
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	未定	10:00～11:00	子どものみ1,000円/人 ※参加費：親子1人 参加：1,500円(親子1人 参加時+500円) ※参加費：2,000円	コムコム会館(中区赤坂本町2-20)
バランスボール運動教室(大人) 保険付き★	未定	13:30～14:30	組合員：1,000円 一般：1,500円	
健康マージャン(女性限定Day)	6月5日(金) 26日(金)	10:00～12:00	組合員：500円 一般：600円	
ゆるっと筋トレ	6月3日(水) 12日(金) 17日(水) 26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)
アートで脳活(鉛筆画や水彩画を自由に楽しもう)	6月9日(火) 23日(火)	13:00～15:00	組合員：500円 一般：600円	
ゆるっと筋トレ	6月10日(水) 29日(水)	10:30～11:30	組合員：500円 一般：600円	
若さを保つ筋トレ★	6月1日(月) 16・23日(火)	13:30～14:30	組合員：1,000円 一般：1,500円	
目指せ美姿勢★	6月3日(水) 6月15日(月) 24日(水)	10:00～11:00 14:00～15:00	組合員：1,000円 一般：1,500円	ひらた旭川荘フォレスト(北区平田407)
若さを保つ筋トレ★	6月11日(木) 6月12日(金) 24日(水)	10:00～11:00 10:30～11:30	組合員：1,000円 一般：1,500円	
はじめてのピラティス	6月3日(水)・11日(水)	10:00～12:00	組合員：500円 一般：600円	
健康マージャン	6月15日(月) 24日(水) 29日(月)	14:00～16:00	組合員：500円 一般：600円	

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

2026 めざすぞ! 支部のやりたいこと

山陽支部

声かけあつて班会に

支部総会では、支部行事やたまりば利用の報告を見ながら昨年度の振り返りを行いました。「行事で来てもらった講師の方々が大変面白く、またお呼びしたい」「種と苗の交換会とリサイクル交換会は続けよう」「組合員ふやしと出資金増やしは目標には少し届かなかったけど今年もがんばろう」など感想が出されました。たまりば『つどい十七川』の延べ利用者が1,305人との報告で「たまりばがあるからこそこれだけのことができる」とみんなで感謝しました。

2026年度は『つながりあつて生きがいのある日々を』をスローガンにし、『声かけあつて班会に集まろう』を共通の取り組みにしました。もうすでに15班全班が年間計画をたてています。さらに新しい班を2つはつくりたいと目標に掲げました。



今年度の種と苗の交換会

部に向けては、組合員同士の交流や他支部との連携など、多様な活動が可能である一方、経費もかかるため、支部内でしっかりと相談して運営することが大切であることが話されました。

福浜支部

支部と地域をつなぐ活動を

支部総会では、南区エリアで昨年度取り組んだ「秋まつり(組合員集会)」が2会場(藤田・福浜)で開催され、134人の参加があった報告がありました。それがきっかけで仲間ふやしやデイサービス福浜の利用につながりました。この秋まつりは、他団体や多世代の参加もあり新たな支部活動のカタチが見えてきています。支部が関わったイベントへの昨年度の参加者数が延べ1,300人を超えたことも紹介されました。今年度も、秋まつりを実施したいとの要望がだされました。



2025年度の秋まつり

すでにスタートしている支部行事は、ベジタブルチェックから栄養素を学ぶシリーズ企画が好評です。体験と学習をあわせたイベントを今年度も実施することが決まりました。また、支部と地域をつなぐ企画も公民館と検討しています。

吉備陵南支部

元気で楽しく健康づくり

2025年度は、目標にしていた10人の新しい仲間を迎えることができました。そして、初めて支部行事に参加する組合員も少しずつ増えてきました。

支部総会では、昨年度の振り返りで一人ひとりが感想を出しました。「お楽しみ会」でのレクリエーションとおいしいお蕎麦は大好評でした。年度末の懇親会も「送迎付きの食事は楽しかった」「多くの人と話ができてよかった」、また、北区エリアのウォーキング大会は、「クイズで頭も使い、楽しく参加できた」との感想が出されました。

『元気で楽しく健康づくり』をスローガンに、班の年間計画づくり、6・9・2月の健康チェックのとりくみ、他支部との交流を進めていくことなどを確認しました。



5月12日に開かれた総会

富山支部

多彩な支部活動を展開

富山支部は岡山市中区にあり操山、円山、笠井山の麓に広がる地域です。

20年程前に保健大学を支部で開催した時、これで終わりでは寂しいと操山ウォーキングを始めました。曹源寺に集まり、円山の頂上まで往復2時間歩きます。頂上からは瀬戸内海が見えます。高齢になった方は平地ウォーキングに変わり、住宅のお庭のお花を眺めながら歩きます。5月はバラがあちこちの庭に咲いていました。

支部にはコーラスグループもあり、時には高齢者施設に慰問もしています。みんなが楽しみにしている支部のおでかけでは貸切バス代の値上がりで、昨年から路線バスを利用しています。幸い岡山市のシニアカードを利用し半額で行けるので昨年は「路線バスで行くプラタマン」と称して、芸術祭に行きました。今年は赤字路線鉄道応援の旅でもしようかと考えています。



お花を眺めながら平地ウォーキング

「6・9・2運動」での健康チェックのススメ



班のみんなで尿チェック

健康は、毎日を元気に過ごすための大切な土台です。しかし、自分では気づかないうちに、血圧や体力、生活習慣は変化していることがあります。とくに6月・9月・2月は季節の変わり目にあたり、気温差などで体調を崩しやすい時期です。「なんとなく疲れやすい」「食欲が落ちた」といった小さな変化は、体からのサインかもしれません。

日頃の健康チェックで体の変化に気づく習慣を大切にしながら、年に一度の「健康診断」もしっかり受診しましょう。6月からは自治体けんしんの早めのご予約をおすすめします。

岡山医療生協では、「6・9・2運動」にとりくんでおり、日ごろの健康状態を知る。健康チェックがおすすです。血圧や体重、尿チェックなどで自分の体の状態を知ること、病気の予防や早期発見につながります。昨年から導入した「ベジミル」による野菜摂取量の測定も、食生活の見直しにとっても役立ちます。

変化に気づく習慣を大切にしながら、年に一度の「健康診断」もしっかり受診しましょう。6月からは自治体けんしんの早めのご予約をおすすめします。

健康づくり委員会

ヘルスチャレンジ6月から開始しました

30日間健康増進に取り組みませんか。11月30日までに結果報告いただいた方の中から抽選で700名様にはみがきセットをプレゼント!

健康づくりを楽しもう! 参加無料!

ヘルスチャレンジ 2026

実施期間 11/30日までに

WEB・ハガキで応募ができます

パンフレットは健康まちづくりセンター、岡山医療生協の病院、事業所に置いています。この機会に生活習慣の見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。

お問い合わせ先：健康まちづくりセンター Tel.086-271-7880

パンフレットは健康まちづくりセンター、岡山医療生協の病院、事業所に置いています。この機会に生活習慣の見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう。

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」と第14回「かんきょう」

文・写真/和田博知

夜の公園にコクワガタ

日本には約39種類のクワガタムシがいますが、猛暑や里山の環境の変化で、多くの種類が姿を見せなくなっています。

そんな中でも、環境の変化にしぶとく適応しているのがコクワガタです。木をあまり選ばずに育ち、暑さにも強く、強い相手に出会えば争いを避けて生き延びます。私たちもコクワガタのように、現状の環境をしっかり認識して、しなやかにしぶとく歩いていきたいものです。



「子ども子育て支援金」を医療保険料に上乗せで 岡山市国保料 平均2,700円値上げ



2026年度から新たに始まる「子ども子育て支援金制度」の支援金を医療保険料に上乗せして徴収することで、国民健康保険料が値上げになります。岡山市では一人平均年間2700円値上げになります。また、後期高齢者医療の保険料は、これとは別に保険料率も引き上げ、1人平均年1万8千円以上も値上げとなります。

新しい 子育て支援制度

2026年(令和8年)4月から、少子化対策の財源として「子ども・子育て支援金制度」が始まりました。この制度は子育て世帯への経済的支援を強化するため、高齢者を含む全世代と企業が幅広く支え合う仕組みです。

日本の少子化問題は大変深刻です。日本の出生率は10年連続で過去最少を更新しています。24年(令和6年)の合計特殊出生率(15~49歳の女性の年齢別出生率を合計した指標。1人の女性が一生の間に生むと推定される子どもの平均数)は1.15人。「子ども・子育て支援金制度」は個人の子育てに関する負担を軽減し、少子化トレンドの反転につなげていけるよう、社会全体で子どもや子育て世帯を応援して

て世帯を応援してこう、若い世代の希望する誰もが子どもを持ち、安心して子育てができる社会、子どもたちが笑顔で暮らせる社会の実現をめざした政策です。

憲法25条が いきる制度に

その支援策の財源を国民健康保険料などの税金や保険料に依存する政策となっています。子育て支援を口実に国民負担を増やすことについてはさまざまな意見があります。

関心をもつことが 大切

「子ども・子育て支援金制度」の充実は大切です。そして

2026年平和行進コース(基幹コース)

コースは変更になることがあります。

7/16(木)	JR寒河駅前(引継ぎ) → 日生支所 → (休憩) → JR伊里駅	12:00~12:30	13:40~14:00	15:00~15:10	15:40	
7/17(金)	備前市役所 → リフレセンター → 西鶴山公民館(車移動)和気町役場訪問→瀬戸内市役所訪問	9:00~9:20	10:30~10:40	12:15	13:30	15:00
7/18(土)	岡山市東区役所 → 中野けんせいえん → 益野県営住宅 → 富山公民館	9:00~9:15	9:45~10:00	10:30~11:00	12:00	
7/19(日)	東山原爆慰霊碑→岡山協立病院前→岡山県庁 → 表町商店街→中国銀行岡山駅前店前	9:30~10:00	10:30~10:50	11:30~11:50	12:40	
7/20(月・祝)	下石井公園→勤労者福祉センター→岡山市役所 → 西市公園 → コープ大福	9:00~9:20	9:50~10:00	11:05~11:20	12:30	

**2026年度
平和のつどい・夏**
~Peace fromわたし
平和の種まきをわたしから~

記念講演 田中美穂(カクワカ広島共同代表)

日時:8月1日(土)10:00開会
会場:岡山医療生協コムコム会館3階

こんな制度があつたんだ!

35 おかやま愛カード

- 『おかやま愛カード』は、運転免許証を自主的に返納等された県内居住の65歳以上の高齢者の方の申請により、県警察が発行するカードです。
- 『おかやま愛カード』の協賛店や協賛車でこのカードを提示しますと、商品の割引や主要路線バス・鉄道運賃(JRを除く)が半額などの各種サービスが受けられます。
- ◎申請できる方**
- 岡山県内にお住まいの65歳以上の方のうち、次のいずれかに該当する方が申請できます。
- ただし、2~4に該当する方につきましては、それぞれ運転免許証の返納、失効、取消の事実が確認できる方に限り、申請を受理します。
- ◎申請時に必要な書類など**
- 1) 運転免許証を自主返納される方
運転免許証
 - 2) 既に運転免許証を返納されている方
本人が確認できる書類・失効した運転免許証(お持ちの方)
 - 3) 運転免許証の有効期限が切れている方
本人が確認できる書類・失効した運転免許証(お持ちの方)
 - 4) 病気によって取消処分を受けた方
本人が確認できる書類
※本人が確認できる書類とは、運転経歴証明書・健康保険証・マイナンバーカード・住基カード・年金手帳・パスポート等があります。
- ◎申請の受付場所**
- 1) 岡山北、倉敷、津山警察署を除く県内各警察署の交通課運転免許窓口
 - 2) 運転免許センターの更新窓口
 - 3) 倉敷、津山運転免許更新センターの窓口
- ※おかやま愛カードの申請についての詳細や、利用方法、運転免許の自主返納については、岡山県警ホームページ 交通部交通企画課 おかやま愛カード をご参照ください。



健康を保つ食事シリーズ No.257 (健診センター コムコムクッキング)

キウイとやわらかヨーグルトのゼリー

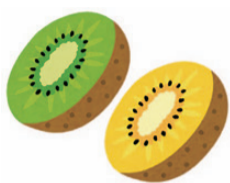
[1人分112kcal 食塩相当量0.0g]

〈材料3個分〉

- グリーンキウイ……1/2個
- ゴールドキウイ……1/2個
- 牛乳……100g
- ヨーグルト……80g
- アガー(凝固剤)……1袋(5g)
- 砂糖……20g

〈作り方〉

- ①キウイは皮をむいて、フォークで潰す。
- ②アガーと砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ヨーグルトは電子レンジ(600W)で30秒温め、よく混ぜる。
- ④鍋に、牛乳と②を入れて火にかけ、完全に溶かす。
- ⑤③と④を合わせ、泡だて器で手早く混ぜ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥①のキウイをのせる。



栄養ポイント

●キウイには、タンパク質を分解し、消化・吸収を助ける効果があります。キウイ1個でレモン8個分のビタミンCを含んでいます。

「近所の方から筍をいただきました。『掘りたてだからアツク抜きせんでも食べられますよ』と言われ、早速ゆがいて夕食に…」筍とわかめのみそ汁と筍と鶏もも肉の炊き合わせ」を作りました。春そのものを感じられる夕食となりました。美味しかったです。



岡山市東区 S・U



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」行きたい場所! 他

応募はこちらから

「近所の方から筍をいただきました。『掘りたてだからアツク抜きせんでも食べられますよ』と言われ、早速ゆがいて夕食に…」筍とわかめのみそ汁と筍と鶏もも肉の炊き合わせ」を作りました。春そのものを感じられる夕食となりました。美味しかったです。

歩行バランスのチェックをしました。歩き方のポイントが良くわかりました。これからは意識して歩こうと思います。



岡山市東区 木口麗風

瀬戸内市 藤井充子

「花粉症」が春の季節となったのはいつごろのことでしょうか。もうすっかり定着してしまいました。いつの日か、季節からはずれて欲しいものです。

岡山市南区 難波美幸

老後を元気に過ごせればと思い、毎日ウォーキングとラジオ体操をしています。

「ザ・クロスワード」

で頭の体操もしています。全問できた時は気分がいいです。

岡山市南区 橋本勝恵

4月号の「虹のなかま」のお便りの中で「痔瘡をはじめて知りました。痔瘡について、もう少し詳しく知りたい」と思いました。

岡山市中区 坂口智子

挑戦したいこと

初めて「ザ・クロスワード」に挑戦しました。私にとってはたいへんな難問で、家族に聞いたり、いろいろと調べてみたりと…やっと全問解くことができてスッキリしました。

岡山市東区 平野紀子

昨年作った梅シロップが、もうすべなくなりました。自家製のシロップと炭酸水そしてお酢を加えて飲んでいました。今年も梅シロップに挑戦しようと思います。梅を一つずつ下処理をして氷砂糖と合わせます。ゆつくりでき上がる梅シロップを今年も楽しむためにがんばります。

岡山市中区 T・S

「虹のなかま」を楽しみに読んでいます。素敵な絵手紙を見て、私も頑張って挑戦してみたいと思っています。

岡山市南区 木村正美



倉敷市 A

4月号の「こんちゅうとかんきょう」のアカホシカメムシを実際に見てみたいです。

岡山市東区 山崎晶弘

ヨコのカギ

- 1 …から目薬
- 4 イケメン。…ボーイ
- 7 明智光秀が織田信長を討った…の変
- 9 …木も眠る丑三つ時
- 10 6月の第3日曜は…の日
- 11 …の前の静けさ
- 12 ちゃん…頭の髪姿
- 14 イギリスの国旗は…ジャック
- 16 野球に熱中する生徒
- 18 …手帳。…家庭
- 20 穴道湖の貝と言えば?
- 21 …書。右…上がり
- 23 愛媛県の昔の国名
- 24 リラの花のことで
- 26 腹ペコ状態
- 27 留守のふりをする

ザ・クロスワード 出題 ●モロスミ勝

1	2	3	4	5	6	
7			8		9	
		10		11		
12	13	14	15		16	
17			18	19		
20			21	22		
23		24		25		
26			27			
答	A	B	C	D	E	F

【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 洋間ではなく和室です
 - 2 忙中…有り
 - 3 …あつての物種
 - 4 旅の…はかき捨て
 - 5 チェリー
 - 6 宮本…も二刀流
 - 8 鳩山由紀夫元首相の愛称、…人
 - 11 自転車の逆走に…切符
 - 13 シアター
 - 15 会合後に開く会合
 - 17 矢を放つ武器
 - 19 …パックの腹筋
 - 20 生き物を飼うこと
 - 22 昔は行水にも使用
 - 24 …天家。千秋…
 - 25 恩返しをする鳥

「4月号の正解と当選者」正解は「カフシヨウ」。今回の総応募数は78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。内田洋子さん、土佐九一男さん、吉田美奈子さん、熊谷浩志さん、福江英之さん

締め切りは6月末日(消印有効)

きれいな赤いムシですね。背中の模様が本当に顔みたいです。私の作るオクラにも飛んで来て欲しい!!

岡山市中区 小田三子

9年前「すべり症」の手術をし、体重が5キロ増えました。歩いたりはしています。が、減りません。これ以上増えないようにしたいです。

岡山市中区 早瀬礼子

家族が入院療養のために、協立病院に入院しました。部屋代が要らないありがたいさを改めて感じました。

岡山市東区 山崎晶弘



岡山市東区 結 (5歳)

「健康を保つ食事シリーズ」をいつも楽しみにしています。トマトとエノキの味噌汁に、「えっ?」と思いました。が、トマトのグルタミン酸を信じて作ってみました。とても美味しかったです。

岡山市東区 西崎康子

短歌・俳句・川柳

散歩じゃないウォーキングだと胸を張り

気分はさらにマラソンランナー 岡山市中区 杉本良治

雨降って背筋を伸ばす 夏野菜

起きぬけに窓開け放ち 青葉風

岡山市東区 羽村智子



6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(新患は14時まで)
夜間 16:30～19:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午前 [予約制]	板野横濱 担当医(輔) 担当医(呼) (1・8・22・29日)	杉村南 角南 若槻 浪尾(淑) (2・9・23・30日)	橋本井本 桜何	沼本野 板野 杉村 (4・11・18日)	浪尾(淑) 板野 担当医 佐藤(知)	担当医
	午後 [予約制]	呉	角南 塩路 光野 桜井 浪尾(淑) (14・00～16・00 2・9・23・30日)	北橋 口本 富岡 13:30～16:00	桜井 角南 14:00～16:00	浪尾(淑) 14:00～16:00 (12・26日)	
夜間			橋本 杉村 角南 担当医 (10日)				
総合診療科	午前	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来	初診外来
	午後 [予約制]	岡野	長谷川	日守	野屋	清水 一瀬 藤井 15:00～15:30 禁煙外来	
脳神経内科	午前					担当医	
外科	午前	鳴坂 瀨下	浪尾(博) (2・9・23・30日)	馬淵 森	今井 伊藤(忠)	浪尾(博) 大谷 (乳腺外来)	伊藤(忠) (13日)
	午後	大野		大野			
皮膚科	午前	木村(摩) 井形	木村(摩)		木村(摩) 井形	木村(摩) (5・19・26日)	
整形外科	午前	古谷		古谷 担当医		古谷 (5・12・19日)	
脳神経外科	午前		近間 (9・23日)				
疼痛治療科	午後 13:00～15:00	武田			武田		
	午後 14:00～16:00	竹谷	竹谷 福田(展)	武田 竹谷	武田 福田(展)	福田(展) 竹谷	
小児科	午前	山崎	山崎	山崎	川口 植木	川口 (5・19・26日)	担当医 (6・20日) 川口 (13・27日)
婦人科	午前	平井	浅野	平井	平井	平井	平井 (6・20日)
泌尿器科	午前	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮	二ノ宮 (20日)
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	午後 13:00～15:00		担当医			担当医	
心療科	午前	梶田	梶田	梶田	日野	梶田	
看護専門外来	午前 9:00～11:30		9日 呼吸器ケア外来 島田			19日 がん患者サポート外来 山内・松本	
歯科	午後 13:30～16:00	1日 ストーム外来 中下					
	午前 9:00～11:30	伊藤 齋藤 (1・8・15・29日)	伊藤	伊藤 栗田	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤	栗田 齋藤 (6・13・27日)
	午後 13:30～16:00	齋藤 栗田 (1・8・15・29日)	伊藤 齋藤 11:00～14:00	伊藤 齋藤	伊藤 齋藤 (11・18・25日)	伊藤 栗田 11:00～14:00	栗田 齋藤 (6・13・27日)
夜間 16:00～18:30		齋藤			伊藤 栗田		

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	吉崎	吉崎 宇佐神	吉崎 宇佐神	宇佐神 浪尾(淑) (予約)	吉崎 宇佐神	宇佐神 光野 (13日)
	午後				浪尾(淑) (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		
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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00～12:00	門田 高橋 (1・8・15・29日) 担当医 (22日)	高橋 (2・16・23・30日) 担当医 (9日)	今井	浪尾(博)	門田 高橋	高橋 (6・20日)
	夜間 17:00～19:00				高橋 (3・17・24日) 担当医 (10日)		
	訪問診療		○	○	○	○	第1・3○

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

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 8:30～12:30	中桐	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	
	訪問診療					第2・4○	

コープ倉田歯科

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

		月	火	水	木	金	土
歯科	午前 9:00～12:30	吉濱	富田	坂口 中田 (2・9・16・23日)	齋藤 中田	坂口 中田 (5・12・26日)	坂口 中田
	午後 13:30～17:00	吉濱	富田	坂口 中田 (2・9・16・23日)		坂口 中田 (5・12・26日)	坂口
	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。