全館医療療養型病院　岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です
「謝礼」や「付け届け」は不要です
人権を守る医療・介護をめざします
保健・医療・福祉のネットワークで対応します
岡山医療生協の4つのこころ

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12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

年末 ふれあい餅つき会

当日は
骨密度チェック
ベジミル(野菜摂取度測定)
無料で
受けられます!



2026年 12月20日 日

申込不要

どなたでもお気軽にお越しください。
いっぱい食べて、みんなで笑顔に!

お餅つき

つきたては格別!**無料です!**
豚汁・おにぎり・おでんもあるよ!

飲み物はご用意しておりませんので、各自ご持参ください。
数に限りがございます。品切れの際はご容赦ください。

時間・場所

11:00〜14:00
岡山東中央病院隣接
センター倉田の前

主催：くらたタウン運営委員会

写真紹介コーナー

今年もこの光景が!
我が家の高齢猫ぱこちゃん。去年、"こたつ姿"を見られるのはもう最後かも…と思ったけれど、暑い夏を乗り越え元気に秋を迎えました。この秋冬も嬉々としてこたつに潜りこみ出てこなくなりそうです(笑)
親や猫が高齢になり、大切な人が側にいること、そして患者さんが家族・友人と面会で過ごされる時間のかけがえのなさがしみじみとわかるようになりました。
年末年始、なかなか会えない人と過ごせる方も多い季節。皆さんが大切な方とよい時間を過ごせることを心から祈っております!!



看護師　T

3ヶ月ぶりの クリーン作戦で きれいにしたよ♪



くらたタウンでは毎月第3月曜日の9:30から(7〜9月を除く)組合員と職員でくらたタウン周辺の掃除を目的とした「クリーン作戦」をおこなっています。
最近では倉田大隅町内会のシニアクラブさんも参加してくださり、ソワニエ看護専門学校の辺りまで掃除をしてくださっているそうです。
すごいっ!!
10月19日(月)は久しぶりということで、くらたタウン周辺の花壇や道路の草を抜いたり落ちているゴミを拾ったり、事業所の間を流れる用水の清掃もおこなうなど短時間でゴミ袋もいっぱいになりました。組合員さんからは「キレイになって気持ちがいいね!」とのお言葉をいただきました。これからも引き続きおこなってまいりますので、ご興味のある方はどなたでもご参加ください。



くらたタウン運営委員会

あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふぇ

申込不要
参加無料

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしています。



場所 岡山市中区倉田680-1
コープ倉田歯科2階 はみんぐホール
日時 毎月第1、3水曜 13時30分〜(1時間程度)
対象 どなたでも参加していただけます。
※水分補給できるものをお持ちください。
※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

12月　外来診療表

		月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00〜12:00	眞鍋 江副 初診外来	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 新井 初診外来 胃内視鏡	眞鍋 (5日・19日)
内科	夜間 17:00〜19:00 ※新患受付は18時半迄			眞鍋 禁煙外来 (予約)			
皮膚科	午前 9:00〜12:00		髙橋(阿)				
整形外科	午後 13:30〜15:00 ※新患受付は14時迄				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。
年末年始は12月30日〜1月3日を休診と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。



岡山弁ワンポイント講座

No.27

「ひょんなげな」
→変な、奇妙な、おかしな、不思議なという意味で使われる言葉。少し驚きや違和感を含めて「なんだか変わっている」という意味でも使われる言葉。

例 ひょんなげな格好じゃのー
→(変な格好だね。)
ひょんなげな話を聞いたんじゃ
→(不思議な話を聞いたんだ。)

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。

この印刷物は再生紙を使用しています。

ヨガと瞑想を日常に
何もしない時間、ありますか？

ヨガ講師・瞑想指導者　水上　あや

No.70

YouTubeやInstagramなど、一度見始めると、自分が興味のあるものが次々と出てきて、なかなかやめられなくなることはありませんか。

かくいう私がそうです。

「ちょっと調べ物」と思ってスマホを手に取ったのに、いつの間にか20分、30分。

面白いけれど、別に今見なくてもいいものなのに、つい夢中になってしまいます。

次々と興味を引く情報が出てくるスマホは、「今日からやめる！」と決めたところで、なかなかそう簡単にはいきません。

そんな時、私がヨガの先生になるためのコースを受けていた頃のことを思い出します。

初日の午前中の座学が終わった時、先生からこんな課題が出ました。

「昼休みの15分間、誰とも話さず、何もせず、ただぼーっとしてみてください」

教室の外のベンチに腰掛けて、ぼーっとしようとしたけれど、これが意外と難しい。

でも、そのまま座っていると、だんだん鳥のさえずりや、風に揺れる木の葉の音が聞こえてきました。



「ああ、心地いいな～」

そんなふうに感じたことを、今でも覚えています。

今、病院の待合室や、電車やバスの中を見渡すと、多くの人が首を前に傾けて、スマホの画面をじっと見ています。

次から次へと入ってくる情報を追いかけていると、頭の中も休む暇がありません。

体はここにいるのに、意識はずっと別の場所にいる。

そんな時間が、私自身も増えているような気がします。

ヨガの終わりに、目を閉じてゆっくり呼吸をします。

すると、ヨガをする前より体がゆるみ、呼吸が深くなり、心も静かになっていることに気づきます。

ヨガの練習を通して、体と心が「今、ここ」に戻ってきたからなのかもしれません。

一日のどこかで、ほんの5分。

【スマホを置いて、何もしない時間】を、自分にプレゼントしてみませんか。

何かを考えようとしなくても大丈夫。

ゆっくり息を吐いて、ゆっくり吸う。

聞こえてくる音や、自分の呼吸を感じながら。

何もしない5分も、心と体を休ませる大切な時間です。

中区南エリア支部紹介
旭操支部

旭操支部は2010年3月に倉益・倉富・山崎・湊の「旭操学区」内の組合世帯で富山支部より船出をしました。

現在1496世帯に発展し、新聞の手配り率は高い実績を誇ります。そして、数々の活動を通して、組合員の健康増進・維持に努めています。

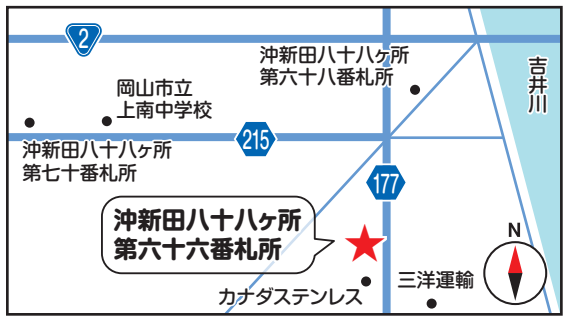


各班会では、健康チェックや学習会、毎年の味噌作りなど楽しんでいます。コミュニティーでは、久保木トレーナーによる「ストレッチ教室」で自分の身体と向き合い、広場で「ラジオ体操」「すっきりはればれ体操」を毎朝（正月三が日と雨天を除く）行っています。また、家庭の古布を再利用する「布ぞうり作り」や「手芸」で楽しくおしゃべりしながら親睦を深めています。「わくわくサロン」では、健康づくりのための各講座、防災・防犯対策の学習会、各節句の飾り物づくり、毎年の新年会など、お互いの交流を図る取り組みを行っています。何より有志による“手作り”ちらし寿司が大変好評です。年1回の「秋のバス旅行」もまた、観光・会食を通して日常からのリフレッシュに役立っています。



支部発展の熱い思いを胸に、16年間東奔西走された初代支部長、野島栄子さんの遺志をつないで、みんなで『元気に・楽しく』活動しています。

旭操支部長　山根 武





こんにちは、岡山東中央病院介護士のゆかです。この連載で四国と沖新田の札所をご紹介しています。

お遍路紀行

お遍路ゆかが行く！67
知ってますか？沖新田八十八ヶ所

沖新田八十八ヶ所第六十六番札所は、岡山市東区の三洋運輸さんのある大きな道沿いの用水を挟んで反対側にあり、祠自体はカナダステンレスさんの横、個人の畑の敷地内にあるように立っています。道は車が通るだけの広さはありますが、細いので気をつけてください。



▲沖新田八十八ヶ所第六十六番札所

四国八十八ヶ所霊場第六十六番札所　巨鼇山　千手院　雲辺寺は、徳島県三好市池田町白地ノロウチの山にあり、宗派は真言宗御室派でご本尊は千手観世音菩薩になります。



▲四国八十八ヶ所第六十六番札所　巨鼇山 千手院 雲辺寺

雲辺寺ロープウェイが香川県側にありますので、ロープウェイを利用してお参りにいらしてください。雲辺寺は四国霊場の中で最も高い911メートルに位置し、四国山脈の山頂近くにあり「遍路ころがし」と呼ばれる難関とされています。住所は徳島県ですが霊場としては讃岐の打ちはじめで「関所寺」です。

紫陽花の時期になればお寺の敷地内周りに紫陽花が咲き乱れ美しい紫陽花寺の姿を現します。冬には雪景色。車では危険な為、ロープウェイでお参りをしてください。毎年雪道で立ち往生する車が多発し、周辺の方にご迷惑になります。お参りは思いやり。



この印刷物は再生紙を使用しています。