



コープ

みんなの診療所 だより



発行
コープみんなの診療所運営委員会
〒703-8228
岡山市中区乙多見101-4
☎ 086-278-8522

乳がん検診 予約受付中!
※検査スタッフは全員女性です。
日時: 11月16日(月) 14時00分~
 今年度の乳がん検診は今回が最後です。
内容: 視触診+乳腺エコー
定員: 40名
費用(税込): 組合員 3,850円
一般 5,610円
 早期発見は治療の近道です。今年も健診を受けましょう。
 待合スペースを広くとるなど感染予防をとっています。



日曜健診 ご利用下さい
 みんなの診療所では月に1度、日曜日の午前中に健康診断を行っています。
 健診のみですので待ち時間が短いと好評です。
日程: 10月18日、11月1日、12月20日

血圧脈波検査 好評です。
 7月に設置した機械で、短時間で動脈硬化の程度や血管の詰まり具合がわかると好評です。
 血圧脈波検査班会としての利用も可能です(1回3人程度、月・火・木曜の午後)のでぜひご利用下さい。
 日程については診療所にお問い合わせ下さい。



大人の塗り絵とは、大人も楽しめる芸術作品のような繊細なイラストが特徴です。塗り絵が大人にとって良いのはひとつのことに集中するため、自然と呼吸のリズムや自律神経のバランスが整いやすくなるそうです。書店や百貨などでも気軽に購入できます。私は数年前から気になっていますが、まだ挑戦したことがありません。コロナ禍で旅行ができません。美しい自然・風景・建物などの塗り絵で旅行気分を味わってはいかがでしょう。

職員コーナー
私の気になってること

事務員 N

虹いろ薬局 コーナー

~新商品の紹介~

マービーシリーズの新商品をご紹介します。人気のスティックタイプのジャム(10本入)の新しい味が発売されました。あんずジャム(1本20kcal)、つぶあん(1本40kcal)、ピーナツクリーム(1本20kcal)、チョコレートスプレッド(1本20kcal)です。スティック状なので、便利な使い切りタイプです。今まで通りストロベリージャム、マーマレード、ブルーベリージャムも取り扱っておりますので、色々な味をぜひ試してみてください。

マービーでは砂糖のかわりに、デンプンからつくられた還元麦芽糖を使っています。カロリーは砂糖の約半分、甘味は80%のやさしい味が特徴です。還元麦芽糖は麦芽糖を還元(水素添加)することにより作られる、全く別の性質を持つ糖質です。血糖値の上昇やインスリンの分泌にほとんど影響しません。体内で消化・吸収されにくいというえカロリー自体が控えめなので、食事を管理したい方、体型を気にする方におすすめです。



10月診療予定表

○午前診療 9時~12時 ○午後診療 13時半~15時
 ○夜間診療 17時~19時
 ○休診: 日曜日・祝日、第1・3・5土曜日
 ※土曜日は第2・第4のみです ※月・金曜は2診体制です

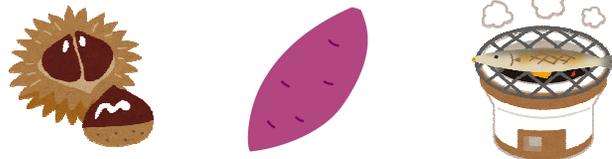
内科	月	火	水	木	金	土
午前診療 9時~12時	黒瀬	黒瀬	今井	浪尾博	黒瀬	黒瀬
	門田				黒瀬	
午後診療 13時半~15時	*	*	*	浪尾博	*	*
夜間診療 17時~19時	*	*	黒瀬	*	*	*

お知らせ

感染症予防のため、みんなのサロンは10月お休みいたします。

同様にサークル活動も現在休止中になっています。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご了承ください。



コープみんなの診療所



県道250号線を姫路方面に向かい、左手に洋服の青山とネッツ岡山、右手にブックオフがある乙多見交差点を左折。突き当たりを左に折れてダイレックスの奥、左手に看板が見えます。

<http://www.okayama-health.coop/minna/index.html>