


平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~ 18:00	◎		◎		◎	

平福診療所 28-3858
 ケアプランセンター平福 28-7230
 訪問看護ステーションひまわり 28-7570
 ヘルパーステーションまごころ 28-0877
 デイサービスセンターほのぼの 28-7760

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる

 津山医療生活協同組合

〒708-0872 津山市平福546-1
 TEL: (0868) 28-2057
 FAX: (0868) 28-3835
 Mail: info@tsuyama-coop.jp
 URL: https://tsuyama-coop.jp
 組合員: 4,882人
 出資金: 6,994万円
 (2024年1月31日現在)

健康集会 2023 ローガンスの生バンド伴奏に合わせて熱唱!! ~オーラルフレイルについて~



12月16日、津山医療生協ふれあいホールにて健康集会が開催されました。テーマはオーラルフレイル（お口周りの虚弱）。とても好評で会場がいっぱいになるくらい多くの参加者がありました。まず保健組織の住吉作業療法士によるオーラルフレイル予防についての説明がありました。笑いを交えながらの説明の後、オーラルフレイル予防も兼ねて、平福診療所職員の川北さんがプライベートで組んでいるバンド「ローガンズ」のギター伴奏に合わせて、「川の流れるように」「なごり雪」など7曲歌いました。また、ローガンズの持ち歌を2曲演奏してもらいました。皆さん一人一人がしっかりと声を出して歌っていました。声が衰えていることも良かった、またやってほしい、こんな集会など多岐にわたる意見がありました。



公 示
第46回通常総代会開催について
 第46回通常総代会を以下の通り開催します。

日時: 2024年6月22日(土)
 14:00~17:00
 場所: 津山市総合福祉会館
 4階大会議室
 (津山市山北520)

※総代の方への正式なご案内は4月、
 出欠の確認は6月に行います。

お問い合わせ先
 津山医療生協 保健組織
 ☎(0868)28-3855
 平日9時-17時



平福診療所からのお知らせ

**感染症外来は
 電話予約を優先しています**
 受診の前にお電話いただくと予約時間をご案内いたします
 (0868)28-3858

梅の里公園 久米

津山市（旧久米町）神代地区にある、梅の里公園。

4ヘクタールに14品種、約1500本の梅の木が植えられており、3月頃には梅の花で公園が覆われます。

この時期に合わせて、梅の里公園では梅まつりが開催されており、多くの方が訪れます。

坂道が多いのでずっと見て回って歩くのはなかなか大変ですが、体力がある方は是非色々回ってみてはいかがでしょうか。

また、まつり期間中は梅製品の販売もされています。

参考

- ・津山市公式サイト トップページ>暮らし>イベント・行事 >梅の里公園 (<https://www.city.tsuyama.lg.jp/life/index2.php?id=3925>) 2024年2月6日アクセス
- ・OHK 岡山放送ホームページ 2020年6月10日分 (<https://www.ohk.co.jp/data/2799/pages/>) 2024年2月6日アクセス



ヘルスチャレンジ

岡山県の3つの医療生協が事務局となって毎年行っているヘルスチャレンジ。今年度も多くの方にご参加いただきました。

今年度は昨年度と同じ5つのコースを設定しました。今回からおすすめのコースを1つ設定することにし、今年度は1コースの「気軽に運動」をおすすめとしました。

津山医療生協では昨年度に引き続き、応援企画を、おすすめ「気軽に運動コース」「健康的な食生活」で3日に分けて開催しました。報告いただいた方の中から抽選で700名（津山医療生協担当分106名）に水仕事用に強い絆創膏とハンドタオル2枚をお送りしました。また、津山医療生協担当の範囲では当選者を含め報告者全員に参加賞として歯ブラシをお送りしています。

来年度もヘルスチャレンジを計画しますので、是非ご参加ください。

コース	報告者数	前年	前年比
気軽に運動	114	146	78%
健康的な食生活	106	103	103%
健康はお口から	99	122	81%
私の健康	81	102	79%
キッズ	18	14	129%
不明	8	0	-
合計	426	487	87%

ヘルスチャレンジ2023 報告者前年比

2023年12月31日現在

参加者の感想（一部抜粋）

- 何事も長つづきしない私ですが、入浴後ストレッチ運動をはじめました。一日でも休むとダラダラ休みそうなので休まないようがんばってます。
- 健康を考えてできるだけ多くの食品数を一日3食に振り分けてとるよう心掛けました。気にして塩分も控えたりすることでより健康を意識できて良かったです。
- お口の体操を行い、しっかりと噛むよう心掛けることが出来ました。
- 体がよく動くようになり継続する事がだいじだなと感じました。
- 時間をかけて丁寧に歯をみがくことをがんばりました。ごはんも給食も残さず食べました。
- 日頃から運動不足が気になっていたのも、仕事の時には階段や歩くことを意識して日常生活を過ごそうと思う。
- 毎日決った時間に3食食べました。野菜を多めにしました。

禁煙川柳大募集

今年も5月WHO世界禁煙デーに合わせて禁煙川柳を募集します。

初めてのの方は左下の昨年の当選作品を参考にしたいだければと思います。

吸っている方、家族が吸っている方、自分も家族も吸っていない方、どなたであっても、禁煙に関する内容であれば構いませんので、是非ご応募ください。

例年、世界禁煙デーの頃から1ヶ月程度、応募いただいた川柳を貼りだしています。

本名以外での掲載を希望される方は、応募の際にペンネームも記載してください。

また、当選作品は、この「健康のひろば」などに掲載予定ですので、予めご了承ください。

締め切りは5月10日（金）です。

禁煙川柳応募要項

- ・応募用紙またははがきに1人1句
- ・住所・氏名・電話番号・（本名以外での掲載希望者のみ）ペンネームもご記入の上、下記まで提出・郵送してください
- ・川柳のため、季語は不要です。また5・7・5にできるだけ収めるようお願いいたします。あまりに外れている場合は原則当選の対象外となります。
- ・複数応募された場合、掲示は行いますが、当選するのは最大でもお一人様1句です。
- ・当選の（最大）20句20名様にクオカード500円分を進呈します。
- ・応募作品は6月頃平福診療所待合に掲示予定です。
- ・当選作品は「健康のひろば」や津山医療生協のホームページなどに掲載される場合がありますので予めご了承ください。
- ・申し込み締め切り：2024年5月10日（金）（消印有効）
- ・申し込み先：〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協 禁煙川柳係

白い雲 喉を過ぎれば

黒雲に

禁煙で めざせ健診

A評価

物価高 ついに禁煙

実現し

たばこやめ 気分さわやか

深呼吸

禁煙を 今度こそはと

禁縁へ

そばマンさん

ゆきつちさん

三戸さん

尾塔さん

明るい老後さん

禁煙で 父のまねして

倉に入る

ひとごとと 安心するな

たばこ害

一服を コーヒーに変え

一福に

喫煙者 気の毒だけど

きらわれる

禁煙で 自分と家族

肺元氣

池田さん

宰務さん

イカちゃんさん

J・Kさん

たかちゃんさん

第77回 頭の体操 クロスワード パズル

模様付きの枠に入る文字を並べて言葉（名詞）をつくりましょう。

<たてのかぎ>

1. 猫はタマ、犬は〇〇
2. 小計の合計
3. 日本では一度野生絶滅した鳥。人工繁殖により佐渡島では個体数を増やしている。学名はNipponia nippon
4. カレーを作るときに加える
6. キリマンジャロの峰の内、中央にある最高峰。その他はマウエンジ峰とシラ峰
7. 70歳
8. トルネード投法で有名
9. 〇〇に冠を正さず

<よこのかぎ>

1. ブラジルでは〇〇〇〇〇語、その他のほとんどの中南米の国ではスペイン語が話される
5. 〇〇〇〇包括支援センター、〇〇〇〇おこし協力隊
7. 端午の節句にあげます

1	2	3	4
5			
7		8	9

= 応募方法 =
ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。

〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協クロスワード係

〆切 4月12日必着

第76回当選者（敬称略）

（津山市）小野 慎斗 河野 眞知子 中尾 正義
早瀬 一幸 （美咲町）河村 勝司

第76回クロスワードパズル解答

答え：マクノウチ（幕（の）内）

1 ウ	2 ベ	3 ク	4 サ
5 サ	ン	6 マ	リ
ギ		7 エ	ス
	8 ウ		9 チ
10 カ	ミ	ヤ	ス

よこの5：サンマリノ
（伊：San Marino）

国土をイタリアに囲まれた共和国。首都はサンマリノ市（伊：Città di San Marino）。公用語のイタリア語ではSan MarinoでMarinoは「マリーノ」のように伸ばす方が近い。San（サン）は英語で聖人の名前につけて「聖～」を表すSaint（St.）に相当する。

理事会だより

1月定例理事会

2024年1月9日（火）

- I. 11月度事業報告
- ・医療、予算超過継続
- ・介護、居宅を除き減少
- ・損益3281千円の黒字、累計8369千円の黒字
- II. 組合活動（11月度）
- ・加入18人、出資金363千円、班会開催41回、累計312回
- III. 議決・協議報告事項
- ・パート更新について
- ・ハラスメント対応について
- ・労組要求書への回答について
- ・総代会関係について

2月定例理事会

2024年2月6日（火）

- I. 12月度事業報告
- ・医療、予算超過継続
- ・損益548千円の黒字、累計で8917千円の黒字
- II. 組合活動（12月度）
- ・加入10人、出資金265千円、班会開催46回、累計358回
- III. 議決・協議報告事項
- ・パート更新について
- ・パート採用について
- ・2024年度経営リスク保険について



今年の花粉は？

スギ花粉シーズンには例年並みか例年より早いスタートとなる見込みです。

岡山県は全国的にも花粉が少ない地域ですが、今年はい予測です。しかし、2023年は全国的に飛散量が多い年となっていたため、前シーズンと比べると少ない見込みとなっています。

高温・多照・少雨

花粉飛散量は、前年の夏の気候によると言われています。「高温・多照・少雨」この3条件が揃うと翌年は飛散量が増えると言われるため気を付けましょう。



ただ、花粉飛散数が増えたとえ2倍、3倍となっても症状が2倍、3倍と強くなる訳ではなく、症状はあるところでは一定になります。逆に花粉数が半分になったからといって、症状の強さも半分になる訳ではありません。

症状がでたら？

く、症状に合わせた治療をきちんと受けましょう。

上手にかかりつけ医に

かかりつけ医にまず相談しましょう。花粉症治療の近道は、どんな症状に困っているのかを医師に相談し、治療法について医師から十分な説明を受け、症状に合わせた治療を受けることです。

自分で出来る事を

- ①粘膜を傷付けないように、たばこを吸わない・減らす
- ②不織布マスクを着用する
- ③花粉が付着しにくい服を選ぶ
- ④ぬるめのお湯で入浴をし、質の良い睡眠を摂ることで自律神経を整えるよう心掛けてみましょう。

腸内環境を整えよう


花粉症と腸内環境は関係がなさそうですが、これがとても大切です。腸内には人の免疫機能の70%が集まっていると言われています。本来無害な花粉を「敵」として攻撃し、過剰な免疫反応が現れるのが花粉症です。

ことが大切です。私の個人的な腸活として

食べ物 ヨーグルト・キムチ・レンコン・ごぼろ・キノコ類・青魚・チョコレート・梅干し等


飲み物 緑茶・甜茶・ルイボステイラー・乳酸菌飲料・コーヒー等を気を付けて摂るようにしています。ご参考までに。

保健組織 住吉由里



私もスギ・ヒノキアレルギーがあるので流行期には鼻うがい・衣類の室内干し・帰宅時に花粉を払う等の予防を心掛けています！

by: 垣内医師



参考

- ・健達ネット「花粉症」(<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/health-care/32566>) (2024. 2. 13アクセス)
- ・厚生労働省ホームページ「花粉症の民間療法について」(<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/okamoto.html>) (2024. 2. 13アクセス)

班会開催

【佐良山支部】

スノーキャット班	12/1	ストレッチ	1/10	きんちやい体操
だっせんクラブ班	12/7	忘年会		
チューリップ班	1/23	咀嚼力チェック		
とまと班	12/22	インフルエンザについて		
中島つくし班	12/7	体操		
平福さくら班	12/12	体組成測定		
めるへん班	12/11	忘年会		
レインボー班	12/16	健康集会参加	1/13	食事会

【久米支部】

あすなる班	12/22	ストレッチ体操	1/27	DVD学習
いきいき会	12/25	クリスマス会	1/29	籠作り
狩衣班	12/13	集会所の掃除	1/17	食事会
きづな会班	12/21	きんちやい体操	1/18	DVD学習
神代班	1/19	DVD学習		
コスモス班	12/19	忘年会	1/24	DVD学習
戸脇班	12/12	手芸	1/9	干支作り
中須賀すみれ班	12/19	こんにやく作り	1/16	DVD学習
なでしこ班	1/21	会食		
ふくふく班	12/23	忘年会	1/27	認知症について
むつみ班	12/14	おかざり作り	1/11	脳トレ
山背いずみ会班	12/5	大掃除		
油木たんぽぽ班	1/6	味噌汁/尿中塩分チェック		
	1/21	茶話会		

【東部支部】

大崎クラフト班	12/22	かご作り	1/24	かご作り
大崎つぼみ班	12/21	お茶会	1/22	新年会
河面これから班	12/16	茶話会		
さわやか班	12/25	口の体操		
スイーツ班	1/27	茶話会		
スパル班	1/17	ストレッチ体操		
ちゃれんじ班	12/9	忘年会		
日本原ミント班	12/6	健康チェック	1/30	送別会

ビッグママ班	12/25	クリスマス会	1/29	茶話会
ひまわりⅡ班	12/24	クリスマス会	1/30	食事会
広野エレガント班	12/21	琴の練習	1/17	琴の練習
三浦班	12/24	忘年会	1/28	脳トレ
三浦あすなる班	12/17	クリスマス会	1/20	新年会
三浦これから班	12/24	クリスマス会	1/27	あいいうべ体操
三浦すみれ班	12/15	ストレッチ体操		
ミセス三浦班	12/23	防災グッズの点検		
もみじ班	12/3	忘年会		
夢班	12/26	茶話会		
レモン班	12/23	交通安全について	1/13	茶話会

【津山】

小原班	1/24	ストレッチ体操		
おまつり班	12/18	グラウンドゴルフ	1/13	新年会
神戸すみれ	12/27	呼吸筋ストレッチ		
二宮なかよしクラブ班	12/12	尿中塩分チェック		

【なかよし】

カミツレ班	12/27	茶話会	1/18	体組成測定
すずらん班	12/16	健康集会参加	1/13	きんちやい体操
Happy班	12/16	ウォーキング	1/21	ウォーキング
和久班	1/25	災害時の対応について		

【真庭市】

ひまわり班	12/15	体操	1/12	まにわ体操
-------	-------	----	------	-------

【美咲町】

いすすみれ班	1/29	脳トレ		
桜班	12/13	骨密度・血管年齢測定		

【美作市】

つつじ班	1/20	脳トレ		
------	------	-----	--	--

【事業所】

事業団衆楽班	12/14	尿中塩分チェック	1/11	健康チェック
事業団中央公園班	12/6	尿中塩分チェック	1/6	健康チェック
事業団八木班	12/7	尿中塩分チェック	1/8	健康チェック
まごころ班	12/21	健康チェック	1/18	健康チェック
わろてんか班	12/20	ノロウイルスについて		