

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: 4,795人
 出資金: 6,848万円
 (2024年7月31日現在)

2024年度健康集会
 介護の**ご**予防の**ほう** 大人のための体操のお兄さん

11月2日(土)
 是非お越しください

ごほう先生と楽しく介護予防体操をしよう

～毎日にドキドキ(期待)とワクワク(趣味)を～



ごほう先生の考える
健康とは?

今年の健康集会は、ごほう先生こと、築瀬寛さんをお招きして介護予防をテーマに講演と体操をしていただくことに決定しました。築瀬さんは、喫茶店のようなデイサービス「リハビリカフェ倶楽部」を愛知県岡崎市に開設。その一方で全国各地で「大人のための体操のお兄さん」ごほう先生として健康体操の普及に努めています。これまで全国600ヶ所、シニアを中心とした5万人以上と一緒に座ったままできる健康体操を行ってまいりました。

例え病気になっても、介護が必要になっても笑顔でいられること。そして身体も心も「健康的」に日々を送ることができると。認知症になっても、穏やかに生活する私の祖母を見て出た答えです。そのために日常に必要なキーワードは、テクテク(運動)モグモグ(食事)ワクワク(趣味)コツコツ(継続)ドキドキ(期待)の5つです。

体操のモットーは

椅子に座ったままできる体操を交え、健康的な生活に繋がるように、一人一人の日常生活を振り返りながら、講座に参加される皆様の健康意識の向上を目指します。

「できなくていい!楽しむことが一番大事」です。間違えた時に笑えるかどうか大切です。大人数で椅子に座ったまま楽しみなから身体を動かしていきましよう。参加される方々の年齢や体力、空気感に合わせて100種類以上の椅子体操からアドリブで体操を選択して、皆様の表情を明るくします!

健康サポーター講座案内

今年も健康サポーター講座を開講します。9月24日より全4回、毎週火曜日の14時～16時です。参加ご希望の方は、参加費(資料代)1000円を添えてお申し込みください。できる限り全4回すべてに参加できる方を募集します。申し込み締め切りは9月13日(金)です。

お問い合わせ: (0868)28-3855 保健組織まで
 ～スケジュール～

- 第1回 9月24日(火)健康チェック
 血圧・体脂肪・尿チェックの仕方を学びます。
- 第2回 10月1日(火)公開講座 すこしお(減塩)管理栄養士を講師として「すこしお」について学びます。
 サポーター講座参加者以外も参加できる公開講座です。
 ヘルスチャレンジ応援企画も兼ねています
- 第3回 10月8日(火)体力測定の方法を学ぶ
- 第4回 10月15日(火)班会で使う色々な測定機器の使い方を学ぶ・修了式



一緒にワクワクとドキドキを!



多くの笑い声に包まれた会場

日時: 2024年11月2日(土)
 場所: 津山総合福祉会館 4階
 定員: 200名(組合員外も申込可能)
 申込: 津山医療生協 保健組織
 参加費: 無料
 平福診療所ホールにあるチラシに添付している申込書に必要事項を記入の上、保健組織までご持参下さい。(FAX可能)
 ☎ (0868) 28-3855 FAX (0868) 28-3835

2016年5・6月号で200号を迎えてから8年4ヶ月。「健康のひろば」は250号を迎えました。順調にいくれば、もう8年4ヶ月後に節目の300号を迎えることになりませんが、まだずいぶん先の話になりますので、いったん250号で特集を組みたいと思います。

このページでは過去の健康のひろばの一部を掲載します。またクロスワードパズルは250号を記念して拡大版とし、当選者5名にそれぞれ1000円分のクオカードを差し上げます。

2017年7・8号(207号)からの完全カラー化、1面タイトル「健康のひろば」部分の変更、新コーナー設置など、この50号の間に少しずつの積み重ねで見た目、内容と大きく変わってきました。300号を迎えるころにはまた今とは違った姿になっているかと思いますが、基本的な部分はこれからも残してより読みやすい健康のひろばを目指していきたいと思えます。

祝250号

けんこうのひろば No.81 1993.8.26

診療表	
午前(9:00~12:30)	午後(4:30~7:00)
月 高橋	高橋
火 高橋	高橋
水 高橋	高橋
木 高橋	高橋
金 高橋	高橋
土 高橋	高橋
日 高橋	高橋

健康のひろば
津山医療生活協同組合 平福診療所
津山市平福547-1 ☎ 0898-26-3858
組合員数 5,507人 出資金 8,503万円

地域の健康づくりに一歩前進

久米支部結成

支部の始まり
津山医療生活協同組合、久米支部は、組合員約500人の久米地区に、今年7月、久米支部が結成された。支部の結成は、地域の健康づくりの一歩前進である。支部の結成は、地域の健康づくりの一歩前進である。支部の結成は、地域の健康づくりの一歩前進である。

久米支部の結成式は、7月15日(日)午後2時から、久米地区の公民館で開催された。出席者は、津山医療生活協同組合の理事、久米支部の支部長、久米地区の住民約100人などであった。久米支部の支部長は、久米地区の住民代表として、久米地区の健康づくりの推進を誓った。

新年の挨拶

医療生協の果たす役割一層大きくなる

役員一層大きく
組合員の皆さん、新年明けましておめでとうございます。旧年中は、皆さんの協力添えで、平福診療所、組合員センター、健康教室など、様々な活動が盛んに行われました。今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。

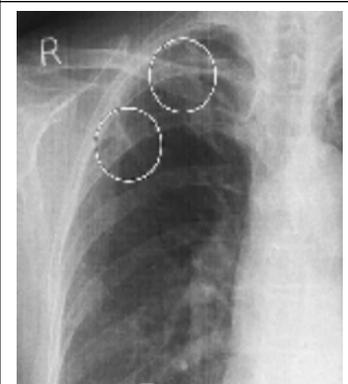
今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。

今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。

今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。今年も、組合員のみなさんの健康と生活の向上に、医療生協が力を尽くしてまいります。

No.119 2002年新年号1面下部より

かつては新年号など特別な時のみカラー版でした(ネット上は以前からカラー版)。現在のように2ヶ月に1度の発行とは必ずしもなっておらず、右画像のNo.81では発行日が1993.8.26となっています(現在は奇数月の平日の初日発行で発行日の記入はありません)。月で書き始めてからも単月の表記で4月号、9月号のようになっていました。現在は奇数月に定期的に発行しており、毎回支部などで手配りの方への仕分け、保健組織で郵送作業を行うようになっています。



怪しい陰影が丸印で囲まれています

平福診療所では今年度から「胸部X線画像診断支援AI」を導入しました。「AI」とは今流行りの人工知能(Artificial Intelligence)の略ですが、従来人間が知的能力を使ってデータを分析、判断することが効率を高めることができます。

昨年までは岡山協立病院の医師と平福診療所の所長が胸部X線写真を読影していたため、X線フィルム印刷、郵送などの手間と時間がかかっていました。今回のシステムを導入することで、診断結果の返却時間短縮と判定結果の均一化を実現することができました。

「AI」システムはまだまだ発展途中で診断能力も熟練した専門医には敵いませんが、人間にありがちな些

ハイブリッド 体重血圧計

その名は一席二調

今年度から全国的に生活習慣病(高血圧、高脂血症、糖尿病)への取り組みが重視されるようになり、血圧の自己測定や体重測定が推進されるようになりました。そのため当院では血圧と体重が同時に測定できるハイブリッド血圧体重計、その名も「一席二調」を導入しました。

構造はいたって簡単で、従来の体重計に血圧計を合体させただけです。非常に好評です。診療所の廊下に設置していますので、待ち時間を利用して気軽に

今年度の健診は2月末日までです

健康診断お忘れなく

健診の受診券をご持参の上、事前予約にご来院いただく事をお勧めします



今後とも組合員、利用者の健康と安心、安全を第一に考え、信頼性の高い医療を提供できるよう頑張りたいと思えます。

血圧と体重は健康管理の重要な指標になりますので、皆さんもこまめに確認されることをお勧めします。

ご使用について

血圧計につかまらないでください。

ここから測定結果が出てきます。

手荷物は他の場所に置いてください。

段差に注意

夏休み応援企画開催 防災体験をしよう

今年も小学生を中心とした子どもを対象に、夏休み応援企画を開催しました。今年「防災について」学ぶことをテーマとして、こくみん共済コープさんを講師に招き、VRによる災害の疑似体験、段ボールで災害用のトイレ作り、新聞紙スリッパ作り、防災クイズをしました。

新聞紙スリッパを片方に履いてガラスの破片に見立てたものの上を歩き、新聞紙であってもあるとないとでは痛みが全然違うことを体験しました。

また段ボールで災害用のトイレを作りましたが、名前や絵を書いたりして、それぞれが個性的なトイレになっていました。災害時にこういうものが利用できるということを知ることができました。

最後に学んだことや、感想を書いたり、写真を貼ったりできるワークシートに記入して、夏休みの宿題の一つにできたとします。

楽しく防災について学べたとの感想も聞かれました。講師の方から「防災に正解はない」とお聞きし、いざというとき今回の体験が役に立てばと思います。

来年も夏休み応援企画を開催できたらと考えています。



段ボールでトイレを作っています

第79回クロスワードパズル当選者（敬称略）
（津山市）小野 充葉 浦上 すみ子 小林 悦子
山田 志津子 （美咲町）浦島 尚子

健康のひろば250号&クロスワード80回記念

クオカード1000円が5名に当たります

第80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AからFの順に並べて言葉（名詞）をつくりましょう。

1	2		3	4	5	C
6		7				
	8			9		10
11	E			B		D
12	A			13	14	
			15	F		
16					17	

- A
- B
- C
- D
- E
- F

解答欄

<たてのかぎ>

- 1. 佐賀県の市。サガン〇〇
- 2. 俗にシロクマとも呼ばれる
- 3. 緑黄色野菜の一つ。レバ〇〇炒め
- 4. 歩行者は横断禁止。もちろん車も停止です
- 5. 一般の人が住む家。古〇〇〇
- 7. 物の速度がどれだけ変化したか表す数値
- 10. 第42代米国大統領。ビル・〇〇〇〇〇
- 11. 地上⇄〇〇
- 14. 〇〇〇⇄後期
- 15. 朝鮮・中国の古称。鶏の〇
- 〇揚げ

<よこのかぎ>

- 1. 歩いて行くこと
- 3. 飛行中の航空機の異常接近
- 6. 全く何も残っていない
- 8. 長野県の地域名。〇〇御嶽山
- 9. 四隅に角のある形
- 11. すぐ前の時間
- 12. 二つの直線や平面が交わって作る角の大きさ
- 13. 0時から正午まで。AM
- 15. 数を数えること
- 16. 源頼朝が開いた幕府がおかれた
- 17. 本将棋で王将/玉将以外で成れないのは〇〇将

= 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1000円分のクオ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 10月18日必着

第79回クロスワードパズル解答

答え：クリスマス（英：Christmas）

1	2	3	4
ク	ロ	ア	チ
5	6		
リ	シ		ユ
	7	8	
	ア	サ	
9	10	11	
ス	サ	ツ	
12	13	14	
マ	マ	キ	タ

（Christキリスト mas=mass ミサ）

よこの13：キタ（北）
北には方角としての意味以外に「逃げる」「背く」などの意味があり、「敗北」の「北」はその意味で使われる。「北」という漢字は2人が背を向けている姿からとされる。

理事会だより

7月定例理事会

2024年7月2日（火）

- I. 5月度事業報告
- ・医療、利用者単月前年水準
- ・介護、利用者前月より横ばい
- ・損益2071千円の赤字、累計4594千円の赤字
- II. 組合活動（5月度）
- ・加入2人、出資金105千円、班会開催42回 累計88回
- III. 議決・協議報告事項
- ・パート更新について
- ・総代会関係について

8月定例理事会

2024年8月6日（火）

- I. 6月度事業報告
- ・医療、外来在宅前年度水準
- ・介護、入院所顕著で利用減
- ・損益1194千円の赤字、累計5788千円の赤字
- II. 組合活動（6月度）
- ・加入2人、出資金86千円、班会開催45回
- III. 議決・協議報告事項
- ・ケアプランセンター平福の事業統合について
- ・労組とのユニオンショップ協約改正について

ヘルスチャレンジが始まります!

今年もヘルスチャレンジの時期がやってきました。津山医療生協では8月の終わりに本格的にパンフレットを配つて、9月から取り組めるようにしています。

今年にはパンフレットに加え、1枚ものの報告はがきのないチラシもあり、ウェブで報告される方用です。報告はがきなどはついていません。

なおパンフレットからでもウェブ報告は可能となっております。ウェブ報告をしてみたいけれど、上手くできるかなという方は保健組織(0868)28-3855)までお問い合わせください

また、今年もヘルスチャレンジ応援企画が2つあります。ひとつは申し込みは締め切り済みですが、9月7日にメイクセラピーについて知る企画があります。メイクセラピーとは「メイクによって心理・外見の両面からメンタルヘルスをサポートするもの」です。もうひとつは健康サポーター講座の第2回、公開講座でもありますが、「すこしお」(減塩)について管理栄養士の方を講師として学びます。

こちらは8月初旬より申し込み受付を開始し、好評です。締め切りは9月13日で、この健康のひろば発行時(9月1日予定)には定員に達している可能性があります。参加ご

ヘルスチャレンジ2024

ヘルスチャレンジとは?
健康増進を目指す取り組みです。この企画を通して、生活習慣の改善と健康づくりの習慣を身につけましょう。

結果報告いただいた方の中から抽選で**500名**様に
野菜大豆ボール(100g)
タニタ食堂監修 減塩みそ汁(各1食)
プレゼント!!

主催: 岡山県生活協同組合連合会 (TEL 086-230-1315)
共催: 岡山医療生活協同組合 (TEL 086-271-7880)
倉敷医療生活協同組合 (TEL 086-448-3369)
津山医療生活協同組合 (TEL 0868-28-3855)

ヘルスチャレンジ応援企画 兼 健康サポーター公開講座

すこしお 体験しよう!

2024年 **10月1日(火)**
14:00~ 津山医療生協ふれ愛ホール
定員: 40名
※定員になり次第締め切り

〜塩分控えめってどんな味?〜
すいとんで考えよう

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとくくみの総称です。減塩と聞くと、「つらい」「おいしくない」「続けるのが大変」と思いがち。「すこしお」を通して、減塩に対するイメージを変え、ひとりひとりがポジティブに「塩と上手につきあうこと」を考え実践する、そんな世界をつくる一助になりたいと考えます。

※佐藤さんが作ったすいとんを実際に試食し、塩分や栄養分を考える予定です。
(予定は変更になる場合があります。ご了承下さい)

講師: つばきクリニック岡山 管理栄養士: 佐藤洋子さん

津山医療生活協同組合 保健組織
TEL (0868) 28-3855 FAX (0868) 28-3835

「すこしお体験参加申し込み」複数可 〆切: 9月13日(月)

班名.....
氏名.....
代表者氏名 連絡先.....

ヘルスチャレンジ応援企画

2024年 **9月7日(土)**
14:00~
津山医療生協 ふれ愛ホール

定員: 40名
予約: 8月20日(金)まで
※定員になり次第締め切り

〜お顔にも心にもメイクを〜
元気をくれるメイクセラピー
見てわかる 心があがる かんたん楽ちん

メイクセラピーとは?
メイクによって心理・外見の両面からメンタルヘルスをサポートするものです。男性の方もご自身を見つめる機会に是非ご参加ください。

津山医療生活協同組合 保健組織
TEL 0868-28-3855 FAX 0868-28-3835

希望の場合は電話などでご確認ください。
お問い合わせは 保健組織まで
(0868) 28-3855

班会開催

【佐良山支部】

- あじさい班 7/18 体組成
- スノーキャット班 6/5 AEDについて 7/4 移動手段について
- だっせんクラブ班 7/9 血管年齢測定
- チューリップ班 6/11 血管年齢測定
- とまと班 6/7 血管年齢測定
- 中島つくし班 6/24 骨密度
- 平福さくら班 6/11 血管年齢測定
- めるへん班 6/4 健康チェック

【久米支部】

- あすなろ班 6/28 体力測定 7/26 きんちやい体操
- いきいき会班 6/18 体力測定
- 狩衣班 6/26 体力テスト
- きづな会班 6/20 昔遊び 7/18 折り紙
- 神代班 6/21 体力測定 7/19 健康チェック
- コスモス班 6/26 尿中塩分測定 7/24 血管年齢測定
- 戸脇班 6/11 体操 7/9 体力測定
- 中須賀すみれ班 6/18 茶話会 7/16 折り紙
- なでしこ班 6/2 ホウ酸団子作り 7/21 折り紙・トランプ
- ふくふく班 6/8 健康チェック
- むつみ班 6/13 血管年齢測定 7/11 ボウリング
- 山背いずみ会班 6/4 体力測定 7/2 脳トレ
- 油木たんぽぽ班 6/21 童謡唱歌の合唱 7/21 コースター作り

【東部支部】

- 大崎クラブ班 6/24, 7/22 かご作り
- 大崎つぼみ班 6/21 グラウンドゴルフ 7/19 ミニゴルフ
- 河面これから班 6/22 ストレッチ 7/21 高齢者の車の乗り方
- スイーツ班 7/28 ヘルスチャレンジについて
- スバル班 7/18 豆乳作り
- ちゃれんじ班 6/2 バラを見に 7/20 花を見に
- 日本原ミント班 6/19 健康チェック 7/17 絵画鑑賞
- ビッグママ班 6/23 花植え
- ひまわりⅡ班 6/28 オーラルフレイルについて 7/26 ヘルスチャレンジについて

- 広野エレガント班
- ぼたん班
- 三浦あすなろ班
- 三浦これから班

- 三浦班
- 三浦すみれ班
- ミセス三浦班
- もみじ班

- 夢班
- レモン班

【津山】

- 小原班 7/26 体力測定
- おまつり班 6/13 ダ・ビンゴ 7/17 ランチ会
- 神戸すみれ班 6/26, 7/23 タオル体操
- 二宮なかよしクラブ班 6/25 尿中塩分測定
- Happy班 6/20 雑談 7/9 雑談

【なかよし】

- すずらん班 6/15 ノルディックポール 7/13 体操
- 和久班 7/9 花の鑑賞

【真庭市】

- ひまわり班 6/21 まにトレ・お口の体操 7/26 体操

【美咲町】

- 桜班 6/12 スペイン語講座

【美作市】

- つつじ班 6/29 歯の話

【事業所】

- 事業団衆楽班 6/13, 7/23 尿中塩分測定
- 事業団中央公園班 6/5, 7/4 尿中塩分測定
- 事業団八木班 6/6, 7/5 尿中塩分測定
- まごころ班 6/17 健康チェック 7/22 熱中症について
- わろてんか班 6/19 骨密度測定 7/31 血管年齢測定