

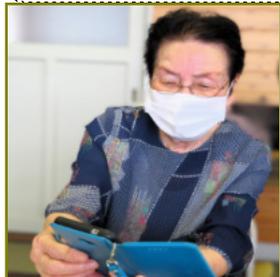
平福診療所 診療表						
	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~18:00	◎	-	◎	-	◎	-

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

〒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: 4,818人
 出資金: 6,874万円
 (2024年11月30日現在)

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる



“健康と幸せ”の秘訣 インタビュー

もうすぐ100歳

医療生協の健康観に基づき「地域まるごと健康づくり」を進めていく中で30年班会を続けておられるAさんに健康観について伺いました

神戸すみれ班 Aさん(99歳)

Aさんの誕生からの歩み・出来事

- 1925年(大正14年) 3月誕生 普通選挙法成立
- 1943年(昭和18年) 結婚 学徒出陣
- 1945年(昭和20年) 終戦 (20歳)
- 1975年(昭和50年) 山陽新幹線全線開業
- 1995年(平成7年) 班会開始(70歳) 戦後50年
- 2016年(平成28年) 三男さん死去
- 2022年(令和4年) 運転免許返納(97歳)
- 2025年(令和7年) 3月 100歳を迎える(予定)

※ご本人のご希望により匿名にしています

色々な集まりに参加して、体を動かすこと。私は一人暮らしなので、家族のための家事や用事がなかったこともあり、準備や片付けも行えませんでした。皆が来るのを待つのも楽しかった。責任を持つことで自分の体

健康の秘訣は?

息子たちが「家のお袋は若い頃苦労しているから大事にしないと」と吹き込んでるんでしょ。私たちの世代で苦労してない人なんていないのね。笑

一番に思うことは2人の嫁の存在です。息子は一人亡くなりましたが、「主人にお母さんをお願いすると約束しているから」と、ずっと気にかけてくれます。2人とも遠方に離れていますが、着るものや食べるもの、健康に資するものなど色々送ってくれます。

暮らしの中で感じる幸せは?

力や気力を落とさず、その場を楽しめたと感じています。今は他の人をお願いして参加するだけです。いいですね。

あつと、自分が食べる野菜を今でも作っています。旬の野菜を食べるのはもちろんですが、保存方法を工夫し、年中色々な野菜が食べられるようにしています。キュウリは塩漬けにして冷凍していますが、これは食べられるけど、ちよつとしわいね。しわいって言葉わかるかな?

班会について

一番好きな食べ物は牛肉です。隔週で肉屋さん配達してもらっています。すき焼きやカレー、色々な肉料理を作って食べています。好き嫌いなく食べて、よく寝る。よくお喋りをする。いつも通りに過ごすことです。

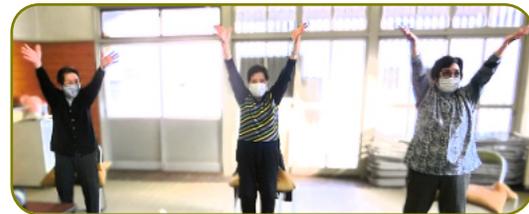
あと、自分が食べる野菜を今でも作っています。旬の野菜を食べるのはもちろんですが、保存方法を工夫し、年中色々な野菜が食べられるようにしています。キュウリは塩漬けにして冷凍していますが、これは食べられるけど、ちよつとしわいね。しわいって言葉わかるかな?

あつと、自分が食べる野菜を今でも作っています。旬の野菜を食べるのはもちろんですが、保存方法を工夫し、年中色々な野菜が食べられるようにしています。キュウリは塩漬けにして冷凍していますが、これは食べられるけど、ちよつとしわいね。しわいって言葉わかるかな?



ストーブを囲んでお喋り班会

の中で、他の班の方から、班会という健康をテーマにした集いがあるという話を教えてもらい、始めました。メンバーは8人でしたが、ややこしいことは一度もありませんでした。班会以外でも週に何度か集まってお喋りをしました。家で作った野菜やお菓子、漬物を持ち寄って皆で食べました。施設に入った人に会いに行ったりもしました。今は新しいメンバーを1人迎え、4人ですが、私たちは町の人が羨ましがる位に仲が良かったです。



体操は毎回欠かさず

助け合いが一番大切だと思います。病気になるたらお見舞いに行ったり。野菜や料理がたくさんできたら皆に分ける。班会のメンバーが手を骨折した時は、家に行つて髪の毛を洗ってあげたこともあります。だんだんと人が少なくなっていくのはしょうがない。もう歳ですから。いつの間にか最年長になりましたが、毎日をいつも通りに過ごして、なるべく自分のことは自分でして過ごしていきたいと思っています。

同年代の方へ

分からないことはスマホ、漢字は電子辞書で調べます。



班会で作った折り紙

医療生協の班会を始めて30年位経つでしょうか。最初は「高徳会」という、高齢者同士が色々学ぶ場所、たくさん学ばせてもらいました。その



畑で色々な野菜を作っています

2024年度
健康集会

ごぼう先生と

楽しく介護予防

～毎日にドキドキ（期待）とワクワク（趣味）を～



11月2日（土）津山市総合福祉会館にて健康集会が開催され、要員含め85名が参加しました。会場では、講演の前に本年度の健康サポーターの方が要員で出勤し、たくさんの参加者に健康チェックを体験してもらいました。講演では、ごぼう先生こと築瀬寛さんのユニークで分かりやすいお話と体操の実技指導であったという間の1時間半でした。「間違ってもいい。楽しむ事が大切」「出来ないことはやめるのではなく誰かの手を借りて続けられるように努力する」「いくつになってもワクワクドキドキするように、積極的に外出しよう」等ユーモアを交えてお話いただき大変盛り上がりました。午前中にはデイサービスセンターほのほので利用者さんとレクリエーションしていただき、午前も午後もはじける笑顔が見られた1日となりました。

ごぼう先生百変化



デイサービスセンターほのほでのコマ



ひらふく診療所通信

先生から

自治体健診は2025年2月28日で終了です。是非利用して健康管理に活用しましょう。

休診日

2月11日（火）が祭日のため
2025年
2月10日（月）
は臨時休診いたします。

⚠️ 寒くなってきました 今年も気を付けよう

ヒートショック 注意報

- ・脱衣室を暖める
- ・飲酒後の入浴は避ける
- ・お風呂のお湯は41度程度
- ・入浴時間は10分前後

低温やけど注意報

- ・湯たんぽ・電気あんか・貼るカイロ等の長時間使用を避ける



2025年 謹賀新年



新年のご挨拶

理事長
下野 眞



明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては旧年中、津山医療生活協同組合の活動に対し、ご厚情、ご協力をいただきありがとうございます。

昨年2024年は皆様にはどんな年だったでしょうか。国内では1月1日に能登半島地震が発生し、甚大な被害を与えた多難な年の幕開けでした。また7月から9月にかけては、最高気温が35度越えの猛暑日が続いたり、豪雨の被害が発生したりと人々



2024年度12月理事会

椅子に座ったままできる体操を全員で行ったり、軽妙な語り口に笑ったりして、

例え病気になるっても、介護が必要になっても、笑顔でいられることの大切さです。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つのキーワードで日常生活を送ることに。

先生は愛知県岡崎市を拠点として、全国各地で「大人のための体操のお兄さん」として、健康体操の普及に努められています。当日は大雨の影響で開催が危ぶまれましたが、中学生から90代半ばの広い世代の多数の方が参加されました。

の営みに大きな害を与えました。国外に目を向けましても、ロシアとウクライナの戦争、イスラエルとハマスの紛争が続いています。こんな状況の中で、「健康をつくる・平和をつくる」をミッションとして、津山医療生協は、「多様な参加と連携で地域の健康づくりと事業をともにつくろう」を中心テーマとして、1年間歩んできました。

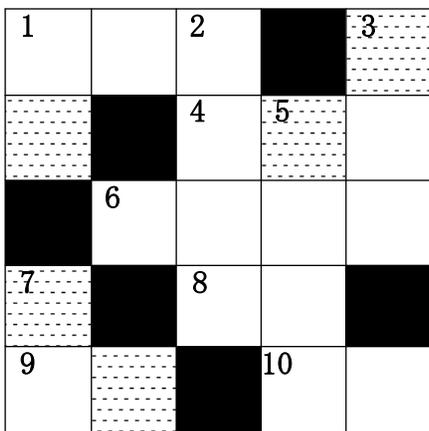
「平和をつくる」取り組みでは、美作原水協の事務局として、核兵器廃絶署名活動を継続して行っています。3月からはおかやまコープ林田店のご好意で場所を提供してもらい、署名行動は12月で通算538回になりました。また津山市と市民団体が共同で取り組んでいる津山市民平和祭にも参加し活動しています。

第81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. 特定の物事に精通している人。野球○○
2. 外部・外国から来ること。○○○○語、○○○○種
3. JR西日本はイコカ(ICOCA)、JR東日本は○○○という交通系ICカードを発行している
5. 刀鍛冶などが多く集まってできた町。津山市○○○○
7. 顔の左右に2つあります



＜よこのかぎ＞

1. 2024年12月現在、北陸新幹線は福井県の○○○駅まで繋がっている。将来は新大阪駅までの延伸が予定されている
4. 国家制度による従三位、正四位などの序列
6. 世界最大のシカ。北アメリカではムースと呼ばれる
8. リビング
9. ○○汁、手前○○
10. マップ。○○帳、白○○

＝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

※切 2月14日必着

11月定例理事会
2024年11月5日(火)
I. 9月度事業報告

12月定例理事会
2024年12月3日(火)
I. 10月度事業報告

- ・利用者…外来在宅予算水準、介護、ほのぼのの今期最高更新
- ・損益271千円の赤字、累計2098千円の赤字
- II. 組合活動(9月度)
 - ・加入3人、出資金139千円、班会開催45回、累計246回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・労組要求書への回答について
- II. 組合活動(10月度)
 - ・加入8人、出資金24千円、班会開催40回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・総代会実行委員会関係について
- ・利用者…医療、非常に高い水準、介護、全事業所前月より増加
- ・損益3781千円の赤字、累計1683千円の赤字

理事会だより

支部健康まつり開催

前号で掲載した、久米支部のモルック大会を皮切りに、11月に残る2支部でも健康まつりが開催されました。

佐良山支部 ←ダビンゴ大会



ダビンゴは津山が発祥!

11月13日、佐良山支部ではダビンゴ大会を開催し、運営委員含め40名近くの参加がありました。1チーム4人で複数チームと対戦を行い、対戦を重ねることに非常に盛り上がり上げていきました。ダビンゴは津山発祥のニュースポーツで、津山医療生協でも昨年も支部合同の大会を行っています。



目指せ50点!

東部支部 モルック大会→

久米支部に続き、東部支部でも11月27日にモルック大会が開催され、約20名が熱戦を繰り広げました。

フィンランド発祥のこのゲーム、モルックという棒を投げたてスキットルという数字が書かれた棒を倒して、1本倒れるとそこに書かれた数字の点数、複数倒れると倒れた本数が点数となり、先に合計50点ぴったりに目指します。50点を超えると25点に戻り、改めて50点を目指します。津山医療生協でも2セット保有していますので、是非班会等でご利用ください。

班会開催

【佐良山支部】

- あじさい班 11/21 DVD学習
- スノーキャット班 10/4, 11/1 DVD学習
- だっせんクラブ班 10/24 尿中塩分測定 11/26 DVD学習
- チューリップ班 10/15, 11/12 DVD学習
- とまと班 10/4 DVD学習
- 中島つくし班 11/25 茶話会
- めるへん班 10/1 健康サポーター公開講座参加
- レインボー班 10/1 健康サポーター公開講座参加
- 11/13 ダビンゴ参加

【久米支部】

- あすなろ班 10/25 DVD学習 11/22 体操
- 狩衣班 11/29 DVD学習
- きづな会班 10/17 DVD学習 11/29 足指力測定
- 神代班 10/22 モルック大会参加 11/15 DVD学習
- コスモス班 10/23 DVD学習 11/27 体操
- ちゃれんじ班 11/23 森の芸術祭訪問
- 戸脇班 10/8 DVD学習 11/12 骨密度測定
- 中須賀すみれ班 10/15 DVD学習 11/19 忘年会・DVD学習
- なでしこ班 11/17 DVD学習
- ふくふく班 11/9 DVD学習
- むつみ班 10/18 DVD学習 11/14 体操
- 山背いずみ会班 10/3 健口くん 11/5 DVD学習
- 油木たんぽぽ班 10/22 モルック大会参加 11/21 DVD学習

【東部支部】

- 大崎クラフト班 10/22 カゴ作り 11/29 すこしおの話
- 大崎つぼみ班 10/25 グラウンドゴルフ 11/18 すこしおの話
- 河面これから班 10/27 茶話会 11/30 DVD学習
- さわやか班 10/21 増資について 11/21 すこしおの話
- スイーツ班 10/20 ストレッチ 11/22 DVD学習
- スバル班 11/21 ノルディックウォーキング

- ちゃれんじ班
- 日本原ミント班
- ビッグママ班
- ひまわりⅡ班
- 広野エレガント班
- ぼたん班
- 三浦班
- 三浦あすなろ班
- 三浦これから班
- 三浦すみれ班
- ミセス三浦班
- もみじ班
- レモン班
- 夢班

- 10/1 健康サポーター公開講座参加
- 10/23 DVD学習
- 11/30 DVD学習
- 11/26 DVD学習
- 10/17 琴の練習 11/21 琴の練習
- 10/16 こけない体操
- 10/25 茶話会 11/25 DVD学習
- 10/19 茶話会 11/16 DVD学習
- 10/29 落ち葉掃除 11/24 DVD学習
- 11/24 DVD学習
- 11/24 DVD学習
- 10/18 映画鑑賞 11/26 DVD学習
- 11/24 DVD学習
- 10/28 食生活について 11/22 DVD学習

【津山】

- 小原班
- おまつり班
- 神戸すみれ班
- 二宮なかよしクラブ班

- 10/1 健康サポーター公開講座参加
- 10/7 調理実習 11/7 グラウンドゴルフ
- 10/23 DVD学習 11/27 尿中塩分測定
- 10/22 尿中塩分測定

【なかよし】

- すずらん班
- Happy班
- 蘭班

- 10/27 DVD学習 11/2 健康集会参加
- 10/14 健康チェック 11/18 DVD学習
- 11/14 DVD学習

【美咲町】

- 桜班

- 11/6 尿中塩分測定・DVD学習

【事業所】

- 事業団岩崎班
- 事業団衆楽班
- 事業団中央公園班
- まごころ班
- わろてんか班

- 10/5 尿中塩分測定 11/4 DVD学習
- 10/29 尿中塩分測定 11/19 DVD学習
- 10/7, 11/2 尿中塩分測定
- 10/21 DVD学習 11/18 ウォーキング
- 10/31 茶話会 11/15 DVD学習