

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: 4,754人
 出資金: 6,778万円
 (2025年3月31日現在)

岡山県生協連 他生協等訪問研修報告 後編

能登の復興支援 生協力を合わせて



こんなお困りごとはありませんか？

- ☐ 支援制度が良くわからない...
- ☐ 住まいの再建に不安がある...
- ☐ 震災後よく眠れない、食欲がない...
- ☐ 経済的に不安...
- ☐ 人と話す機会が減ってしまった...
- ☐ 一人で暮らしている家族が心配...

珠洲市は人口1万1千人の日本海に面した小さな町です。震災前の社協は、他自治体と同じような使命のもと運営されていきました。市独自の特徴的な取り組みの1つが「ささえ愛センター」で、困りごと相談や地域のサロン運営を主とする事業を3名の職員で行っていました。震災後の主な仕事は、お困りごと相談、戸別

珠洲市 ささえ愛センター

前号に続き令和5年奥能登地震復興の実状をお伝えします。今回は珠洲市の社会福祉協議会の取り組みから私たちに出来る復興支援を考えていきたいと思います。

岡山県生協連は2024年11月、被災地訪問を行い、生協連で集めた義援金の贈呈を行いました。その時に訪れた能登半島先端の町、珠洲市の社会福祉協議会（以下社協）の実状から学ぶことを考えま

珠洲市は人口1万1千人の日本海に面した小さな町です。震災前の社協は、他自治体と同じような使命のもと運営されていきました。市独自の特徴的な取り組みの1つが「ささえ愛センター」で、困りごと相談や地域のサロン運営を主とする事業を3名の職員で行っていました。震災後の主な仕事は、お困りごと相談、戸別



訪問、関係機関との連携復興、サロン支援等です。センターの職員は次第に増え、2024年10月現在

業は休止、通所介護、いわゆるデイサービスセンターは2ヶ所休止となり1ヶ所となっていました。ご自宅で療養中の重症度の高い要介護4・5の方は金沢市内の施設に移り、訪問入浴事業は休止。特別養護老人ホーム（要介護度の高い方中心の施設）入所者も金沢市内の施設に移っているとのことでした（2024年11月現在）。

私達が出来る災害支援

- ①募金をする。義援金を送る
- ②復興支援商品や復興支援イベントに参加する
- ③復興支援旅行に行く
- ④防災に対する力を強める
- ⑤被災地に対する情報を意識して集める・発信する。
- ⑥ふるさと納税をする

防災力を高める1つとして班会メニューに「災害グッズを作る」という内容を追加しました。班の皆さんで災害支援について話し合う機会になればいいですね。

珠洲市の介護資源

震災前にあった、訪問入浴

が復興に繋がるのではないのでしょうか。」とお話されていました。地域の人同士のコミュニティの大切さを改めて実感した時間となりました。

社会とのつながりを失ってしまう人が出てきてしま

い、高齢者が孤立、高年齢者が孤立、高年齢者が孤立

被災によりコミュニティの顔ぶれに変化が起きま

災害力を高める班会メニュー

NEW! 災害に備えて災害グッズを作ろう!

段ボールトイレを作ろう

段ボール2つあれば出来るトイレを作ってみよう。同じサイズの段ボールが無ければ凝固・消臭剤付きをご用意します。

段ボール・凝固剤有料

職員指導可能

新聞スリッパで歩こう

がれきの上でも歩ける新聞で作れるスリッパを作って、足つぼマットの上を歩いてみよう。

職員指導可能

義援金振込先一覧

銀行名	支店名	科目	口座番号	口座名義
北國銀行	珠洲支店	普通	28457	珠洲市能登半島地震災害義援金 スズノトハントウジン サイガイギエンキン
興能信用金庫	珠洲支店	普通	8082936	
他銀行→ゆうちょ銀行	〇一九支店	当座	0488369	
ゆうちょ銀行→ゆうちょ銀行	義援金振替口座		00100-2-488369	

支部に属さない班長&健康サポーター交流会

3月4日、津山医療生協ふれ愛ホールにて支部に属さない班長&健康サポーター交流会を開催しました。

これまでは支部に属さない班長会、健康サポーター交流会のようにそれぞれ分けて開催していましたが、今年は合同での開催としました。

最初に自己紹介を兼ねた交流をした後、最近津山医療生協で流行っているフィンランド発祥のニュースポーツ「モルック」に挑戦しました。

1チーム3名で6つのチームに分かれて、2つのコートでチーム対戦を行いました。

最初はなかなか当たらず、苦勞していましたが、ルールにも慣れてくると倒れる回数も増え、点数も考えながら狙って投げるようになっていってました。

ゲームを行いました。

思った以上に盛り上がり、最後には息が上がっている様子でした。

最後に、3年ぶりに改訂となる、班会メニューについて参加者から意見を募りました。

普段班会に参加していたり、サポーターとして参加している方から、どのようなメニューがあつたらいいのかなど、参考となる意見がたくさん出ました。

それを元に4月の途中から新しい班会メニューを班会のファイルに添付しています。



初めての合同での交流会でしたが、多くの参加者があり、非常に盛り上がりました。

来年以降どういう形にしていくかは未定です。ただ、このように複数の集まりを合同で行うことで、新たな繋がりを作ることができると、これから他の集まりでも一緒に行えそうな場合は合同開催を行うのも良いのではないかと考えています。

津山医療生協は、4月6日、日曜日に地域のスーパーの店頭をお借りして、

子供さんに風船を

「健康やかな始まり・希望のある未来へ」と題し、母親、女性と赤ちゃんの健康がテーマとなっています。

津山医療生協は、4月6日、日曜日に地域のスーパーの店頭をお借りして、

WHO世界保健デー

皆さん、WHO世界保健デーをご存じですか？WHOというところからコロナ禍での感染症対策で国際的なガイドラインを策定したことが記憶に新しいのではないかと



子供さんに風船を

様々な健康のためのイベントが行われています。トが行われています。健康がテーマとなっています。

「世界保健デー」として、日を記念して、世界中で



健康チェック 体脂肪測定中

思いいます。WHOは1948年4月7日にす

久米支部・東部支部総会

3月26日、久米支部、東部支部総会が行われました。

久米支部は、津山市生活環境課より消費者被害についての講話と寸劇で詐欺被害について学びました。



悪徳業者から強引に押し売りされる様子



ユーモアを交えて演じていただき、とても身近に感じることができました。改めて詐欺被害に注意し、悩んだら一人で判断せず、近所や人や家族に相談することが大切だと学びました。

東部支部総会では総会後に骨密度測定を行いました。



ひらふく診療所通信

健診始まります

2026年



6月3日(火)～2月28日(土)

基本健診・大腸がん健診・肺がん健診を実施します。

持ち物

津山市からの受診券・問診表(ご記入の上ご来院下さい)・保険証・クーポン券(お持ちの方)

※事前申し込みのご協力をお願いします。

お盆休み



8月14日(木)～16日(土)



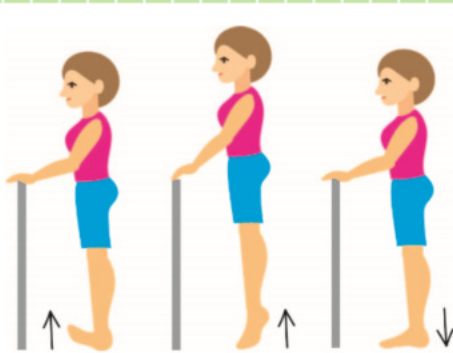
お薬の残りを確認して
早めに受診しましょう。

ちょいたし運動

踵おとし

骨活(ほねかつ)で骨粗しょう症予防!

歳をとると骨を再生する能力が低下し、
骨がスカスカになる骨粗しょう症になり
やすくなります



1. 椅子などにつかまり背筋を伸ばして立つ
2. つま先を3センチほどあげる
足首に力が入っていることを意識する
3. つま先をおろし踵を上げる
4. 踵をドンと落とす。
衝撃を与えることを意識することが大事
10回を1セットとして1日3セットを目標にしま
しょう



POINT! 骨は強い衝撃がお好き!

骨をバケツの水に例えてみよう!

バケツの水がいつも適量あるには?

入れる水を増やす

タンパク質や
カルシウム
を骨に蓄える



どうしても漏れ出る水を
少なくする

日常の運動で骨に
刺激を与える



はじめてませんか?

私のすこしお料理



減塩



我が家では毎朝のお味噌汁に、畑で採れた旬の野菜や冷蔵庫に残った野菜等、10種類位の具材を入れます。色々な野菜の旨味がでて「すこしお」で美味しく頂けます。時々おろし生姜を入れることもありますよ!

水4カップに300g程度の具材を入れていきます。(約5杯分)
この日は大根、玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、キャベツの外葉、ブロッコリーの軸、かぼちゃ、あげ、わかめ、ネギを入れました。
久米支部 押目さん

班会で味噌汁塩分
チェックできます



班会で使っている塩分測定器で測ると
0.7% 150ccの水分に対して約1gの
塩分のお味噌汁となります。

おしらせ

次号より、皆さんからのお便りコーナーを
新設することになりました!

おたより大募集

毎回、次号のテーマをお知らせしますが、
「私の健康法」「機関紙の感想や近況」
は毎回のテーマとします。

次号7・8月号
のテーマ

寝苦しい夜の過ごし方・夏休みの思い出

掲載にあたり

本名、もしくはペンネームとなります。
応募はクロスワードパズルの解答と一緒に。
班会でグッズの返却時でもOK
診療所入口の応募袋でもOK
ハガキでもOK
事業所の職員に手渡しでもOKです。

あてさき

〒708-0872
津山市平福546-1
津山医療生活協同組合
本部 保健組織

ハガキ・電子メール(手渡しの場合メモ)に①住所②氏名
③ペンネーム④おたよりを書いて送ってください。

メールアドレス sumiyoshi.y@tsuyama-coop.jp

第82回クロスワードパズル解答

答え: スイーツ

よこの1: タコ

1 タ	2 コ		3 オ	ツ
	4 ム	メ	イ	
5 ス	ギ		6 コ	7 ゲ
8 エ	コ	9 ノ	ミ	ー
ズ		ミ		ト

英語でタコはoctopus
octoは8、pusは足を意味する
ギリシア語より(octoはラテン
語も同様)。October(10月)
のoctoも同様(歴史上の理由で
現代では2つずれている)。
cf. ラテン語septem(7), novem
(9) decem(10)。pusはpedal
のpedや英語のfootなどと同源。

今回クロスワードパズルはお休みです

第82回クロスワードパズル当選者(敬称略)

(津山市) 青草 静子 池田 早苗 河本 清枝

近藤 裕子 村上 京子

理事会だより

3月定例理事会

2025年3月4日(火)

I. 1月度事業報告

・利用者…医療、外来在
宅ともに高水準、介護、
まごころ、ほのぼのの
前年比増

・損益232千円の赤字、
累計6205千円の黒

字

II. 組合活動(1月度)

・加入15人、出資金38
9千円、班会開催41回、
累計420回

III. 議決・協議報告事項

・パート本採用について

・労組春闘要求への回答
について

4月定例理事会

2025年4月1日(火)

I. 2月度事業報告

・利用者…医療、外来高
水準、介護、ほのぼの前
月比前年比増

・損益156千円の黒
字、累計6361千円

の黒字

II. 組合活動(2月度)

・加入4人、出資金92千
円、班会開催47回、累計
467回

III. 議決・協議報告事項

・パート更新について

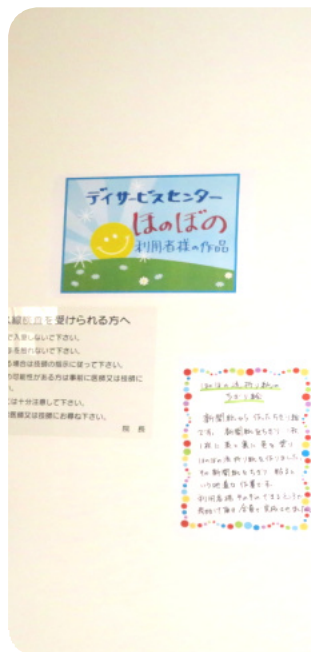
・役員処遇検討委員会へ
の諮問について

院所利用委員会 虹の箱デー

今年度は、より多くのご意見をいただきたいと思い、3月3日から外来に来られた患者さんやご家族の方

院所利用委員会は『利用しやすい診療所づくり』を目指し、組合員の方々の声をお聞きするため、『虹の箱』という意見箱を設置しています。毎年2月4日を「虹の箱デー」とし、虹の箱を知っていたらくイベントを開催しています。今年も診療所の待合室の一角に大きな『虹の箱』を置き、ポスターを貼りました。レントゲン室前には、ディスプレイセンターほのぼのの利用者さんの作品展も行いました。

集計の結果は外来に掲示し、職員会議でも話し合いをしながら、



班会開催

【佐良山支部】

あじさい班	3/27 佐良山サロン参加
スノーキャット班	2/12 ストレッチ 3/14 ウォーキング
だっせんクラブ班	2/17 ストレッチポール
	3/27 佐良山サロン参加
チューリップ班	3/25 ツボについて
とまと班	2/7 肺炎について
中島つくし班	3/26 年間計画
平福さくら班	3/22 モルック
めるへん班	2/4 雑談 3/4 今後について
レインボー班	2/27 体力測定 3/19 体操

【久米支部】

あすなろ班	2/28 体操 3/28 モルック
いきいき会班	2/24 紙粘土人形作り
狩衣班	2/19 脳トレ 3/26 お花見
きづな会班	2/13 年間計画 3/26 総会参加
神代班	2/21 介護保険について 3/26 年間計画
戸脇班	2/11 紅白玉入れ 3/11 年間計画
中須賀すみれ班	2/18 足指力測定・握力測定 3/18 年間計画
なでしこ班	2/8 コケ玉作り
福田下愛和班	2/28 骨密度測定 3/28 足指力測定
ふくふく班	2/15 ナンプレ 3/15 骨密度測定・体力測定
むつみ班	2/13 タオル体操 3/13 年間計画
山背いずみ会班	2/4 体操・茶話会 3/4 年間計画
油木たんぽぽ班	2/21 タオル体操

【東部支部】

大崎クラフト班	2/21 かご作り
大崎つぼみ班	2/18 ウォーキング
河面これから班	3/22 反省会
さわやか班	2/22 体操
スイーツ班	2/23 反省会
スパル班	3/12 体力測定
ちゃれんじ班	2/1 災害について 3/23 反省会

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
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
夢班
レモン班

【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

【なかよし】

すずらん班

H a p p y 班
蘭班
和久班

【美咲町】

桜班 2/5 体力測定

【美作市】

つつじ班 3/21 ラジオ体操

【事業所】

事業団岩崎班 2/6, 3/5 尿中塩分測定
事業団衆楽班 2/19, 3/28 尿中塩分測定
事業団中央公園班 2/5, 3/4 尿中塩分測定
まごころ班 2/14, 3/12 ウォーキングカンファレンス
わろてんか班 2/28 慰労会 3/31 健康チェック

2/17 健康チェック 3/24 おしゃべり会
2/23 津山かるた 3/23 健康チェック
2/24 リンパについて 3/29 年間計画
2/20, 3/19 琴の練習
2/28 反省会
2/15 反省会
3/29 反省会・年間計画
2/22 こけない体操 3/17 体操・輪投げ
2/28 ストレッチ・脳トレ 3/31 反省会
3/21 健康チェック
2/24 反省会
2/16, 3/16 ストレッチ・脳トレ

2/7 体操
2/10 反省会 3/13 グラウンドゴルフ
2/26 すっきりはれば体操
3/26 忍にん体操
2/13 尿中塩分測定

2/22 体力測定・セラバンド体操
3/29 ノルディックウォーク
2/15, 3/17 雑談
2/27 体組成測定
2/18 不眠について 3/13 咀嚼力ガム