

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
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: 6,821万円
(2025年9月30日現在)



つながろう！ひろげよう！ともに作ろう協同の“わ”！

生協強化月間



10月1日～12月31日

班に入っている皆さんには

健康づくり みんなで学ぼう つながりづくり

- ・2025ヘルスチャレンジの報告を出しましょう。(11/30締切)
- ・すこしおレシピコンテストに応募しよう！
- ・体力テストの時に立てた目標を意識しよう！



ヘルスチャレンジ報告者には抽選でプレゼント

班会で学びましょう！
今年は垣内医師による「糖尿病について」の講話をDVDにしました。
班会で学習した方には卓上加湿器をプレゼント！



健康づくりの仲間を増やしましょう！班会のゲストにきた人、呼んだ人、新班を作られたメンバーにはワンタッチステンレスボトルをプレゼント！



1948年10月1日の「消費生活協同組合法」施行を記念し、組合員組織を強める（医療生協では仲間増やし・出資金増やし・班づくり・担い手づくり）ため、地域組合員・職員組合員がともに力を合わせて取り組む期間です。
また医療生協の活動を地域に広く知ってもらう期間として、健康づくりや組合員研修など様々な形での月間の企画行事が取り組まれ、生協の魅力を組合員、地域住民に広げていく活動の期間です。
みなさんの出資金により津山医療生協の診療所・介護事業所・組合員活動は運営されています。是非この機会に増資や新規加入をしていただけたらと思います

生協強化月間とは？

班に入っていない皆さんに

班を作りませんか？

医療生協の班は家族以外の地域の人、仲良し3人以上で作れます。健康に資する取り組みや、趣味に関する事で集まってみませんか？支部や生協のイベント、バス研修もあります。定期的に始める前にお試し班会で雰囲気を感じてみて下さい。詳しくは本部・保健組織までご連絡下さい。

☎(0868)28-3855

増資のお願い

診療所、介護事業所、生協の組合員活動はみなさんの出資金で運営されています。今年度は骨密度測定器をリニューアルしました。趣旨をご理解いただいき、増資のご協力いただければ幸いです。なお、月間中に班会で増資して下さった皆様には「めぐりズム」蒸気めぐる足シートをプレゼントしています。また、景品を用意してある事業所もありますので、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。(先着順)



戦後80年 企画 原水爆禁止世界大会 in 長崎に参加

8月8・9日、長崎市民会館で行われた「原水爆禁止世界大会in長崎」に参加しました。9日、午前11時2分、参加者全員で「黙祷」を捧げました。

終戦80年、被爆80年を迎え、被爆者の方の平均年齢は86歳となりました。実際に戦争を経験し、語ることが出来る方は当時6歳の方が主となります。戦争の記憶を消さないために、「平和のバトンタッチをする時間だ」という被爆者の方の声が印象に残りました。

分科会では「親と子の学びのひろば」に参加しました。全国から多くの親子連れの方が参加した。講師は「東京反核医師の会」の皆様で、原子爆弾の被害の特徴である、爆風、熱線、放射線について子供にもわかりやすくお話がありました。

その後「ながさきの子うま」という短編映画を見ました。原爆で仔馬をかばってお母さん馬を亡くした仔馬が「どうして人間の争いの為に殺されなくてはならないの？」と泣きながら終わる映画でした。東京から来た小学3年生の男の子が感想で「そもそも仲良くすればいいだけのことじゃん」と。周りにいた大人たちが大きく頷いたひと時となりました。

し、熱心にお話に聞き入っていました。今ある平和は決して当たり前でなく、多くの犠牲者と多くの方の願いの上に成り立っていることを胸にこれからも核兵器廃絶と平和について皆様と共に声を上げていく、また伝えていく事を続けていきたいと思ひます。

保健組織 住吉



市民と自治体と共同で 39回目の市民平和祭

津山市民平和祭が、今年も8月4日から開催されました。自治体と市民団体が共同で取り組む平和祭は、全国でも珍しく、今回で39回目となります。

今年、戦後80年企画として戦争パネル展・平和映画祭・広島親子平和バスツアー・FM放送で高校生との平和対談・被爆者・被爆伝承者講演会が行われました。

戦争パネル展は、市役所ロビーとアルネの市立図書館前で開催。多くの人が、被爆写真や絵画を立ち止まって見入っていました。

F M放送の番組では、高校生と被爆者の会の木原さんが平和について対談しました。商業高校・美作高校は局内で、倉敷の作陽高校とはZ O O Mで対談を

の生徒さんが映画の前に、被爆者の体験談の朗読を行いました。映画は「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら」が上映されました。

親子平和バスツアーは、31名の親子が参加。広島原爆資料館を見学、被爆伝承者の話を聴き戦争の悲惨さを学んできました。

実行委員と市長との懇談も期間中に行われました。

社保委員 児島



バスをしよう 平福診療所口バス停

前回の「のるイコ津山」デマンドタクシーに続き、公共交通について深めてみましょう。ごんごバスの平福診療所口バス停があるのは皆さんご存じですか？診療所口から第一病院ウエストランド、鏡野病院を経由しマルナカ院庄店を回る南回り、ツモクボウル前の旧道を経由し、津山駅へ向かう北回りの経路があります。北、南ともに一日5便運航されています。

久米方面からは「ごんごバス久米線」があります。1日3便です。そのため、「のるイコ津山」を利用して、結節点から乗り換えるという手段も有効ですね！

また、旭チェリーバスという旧旭町から発着するコミュニティバスも平福診療所口に止まります。倭文地区の皆さんはこちらを利用すると便利です。普段車を利用する皆さんも、ごんごバスで津山をめぐるってみてはいかがでしょうか。

現在位置や運行状況をお知らせしています。
<http://www.tsuyama-bus.com/>

ごんごバス平福診療所口	
南まわり	北まわり
8:44	8:41
10:14	11:26
14:48	12:50
16:53	14:50
17:14	16:20
旭チェリーバス	
津山駅行	西川行
10:10	13:22
	16:31

ごんごバス料金

大人1回200円
子供1回100円

のるイコ津山料金

75歳未満300円
75歳以上200円

※アプリ予約で100円引き
※JRの駅で乗降する場合100円引き
他にも割引あり



第一病院方面に向かう南回りバス停
平福診療所までここから約70メートルです。

ツモクボウル前の旧道を通り津山駅
に向かう北回りバス停

8人誕生!



9月3日より今年も健康サポーター講座が4回シリーズで開かれました。

第1回は毎年恒例の基本的な健康チェックのやり方について、平福診療所看護師より学びました。

血圧、体脂肪、尿チェックの測り方を学びました。これらは津山医療生協では毎回の班会で行ってもらうように声掛けしている内容です。尿チェックのついでに尿中塩分測定の仕事も学びました。

普段家で測る方も多い血圧についても、正しく測れているか、ちゃんとした測り方を学びました。第2回は公開講座として、オーラルフレイルについて倉敷医療生協の阿新歯科診療所の歯科衛生士の方に来ていただき、話を聞いたり、色々



唾液の量と噛む力を測定中



修了証を持ってパチリ

な機器などを用いてお口の状態をチェックしてもらったりしました。

第3回は体力チェック。班会での体力テストを行う時に主体的に測定できるように測定方法を学びました。また安全に測定を行うための補助の仕方を学びました。

第4回は様々な機器の測定方法。骨密度、体組成計、健口くん、の3つの機器の使い方を学び、参加者同士で測ったり、測られたりして、実践しながら測り方を学びました。また理事長より修了証の授与があり、それぞれが修了証を受け取り、新しいサポーターとして、全参加者8人が登録しました。これからの班会、地域での健康チェックでの活躍が期待されます。

ヘルスチャレンジ

すすんでますか?

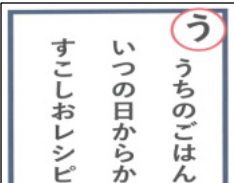
ヘルスチャレンジの報告締め切りは11月30日ですが取り組みは進んでいるでしょうか? 取り組みが終わった方は郵送やウェブ、班会での提出などにより締め切りまでにご報告をお願いいたします。抽選で600名(県内全域)に、「はみがきセツト」、津山医療生協でのご報告の方には全員に歯ブラシを差し上げます。

健康かるた作成中

ご応募いただいた健康かるた、以前その中から20の優秀作品を選びました。

同じ頭字の物がある場合はさらに1つに絞り、該当作品がない頭字の物は保健組織にて作成し、あくさ行の15作品が完成しました。

現在作成に向けて動いているところです。1年ごとに作成していきますが、全頭字が揃い作品が完成するまでは3年以上かかる予定です。完成したら班会などでも利用できたらと思います。



ヘルスコープおおさかの例

第85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>

- ヨーロッパの南にある大陸
- マチュ・ピチュで有名な〇〇帝国
- 失敗、間違い
- 田舎⇄〇〇〇
- 奈良、宮島、紅葉
- ウシ科の動物の1種。オグロ〇〇、オジロ〇〇

1	2		3	4
	5			
6				
7		8		9
		10		

<よこのかぎ>

- 中心、芯、核
- 〇〇深長、〇〇不明
- ヨーロッパの国の1つ。首都はパリ
- ツバメ、スズメ、ハヤブサなど
- 害獣を追い払うため、田畑に設置する人形など
- 〇〇〇ライス、〇〇〇パン

＝ 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 12月15日必着

お便りに「健康のひろば」に対するご感想やご意見をお寄せください。ペンネームかイニシャルで「健康のひろば」に掲載させていただきます。

第84回クロスワードパズル当選者(敬称略)

(津山市) 池田 陽子 今石 愛実 立石 萌々花
平山 仁志 (岡山市) 池田 真由美

第84回クロスワードパズル解答

答え: ビンワン (敏腕)

1 ニ	2 ワ	3 シ		4 シ
	5 セ	ル	6 ビ	ア
7 ア	リ		8 シ	ン
9 イ	ン	10 シ	ユ	
チ		11 キ	ウ	イ

よこの5: セルビア

(西・伊: Serbia セルビア語: Србија / Srbija) 首都ベオグラード (セルビア語: Београд / Beograd (「白い町」の意味)) は旧ユーゴスラビアの首都でもあった。

理事会だより

9月定例理事会

2025年9月2日(火)

- 7月度事業報告
- 利用者...外来在宅、今年度最高更新、介護前月比増
- 損益403千円の赤字、累計6758千円
- 組合活動(7月度)
- 加入2人、出資金112千円、班会開催45回、累計183回
- 議決・協議報告事項
- パート更新について
- 最低賃金引上げについて

10月定例理事会

2025年10月7日(火)

- 8月度事業報告
- 利用者...医療前年比増、介護、まごころ前年比大幅増
- 損益968千円の赤字、累計7726千円
- 組合活動(8月度)
- 加入3人、出資金105千円、班会開催27回、累計210回
- 議決・協議報告事項
- パート更新について
- 総代会準備委員会の設置について



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

国際協同組合年

協同組合は
よりよい世界を
築きます

2025年は国連が定めた「国際協同組合年」です。

国連は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標（SDGs）に貢献

している協同組合を評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために、2025年を国際協同組合年に定めました。

津山医療生協の取り組みとして、地域の協同組合間連携を強化することを目的に、津山信用金庫二宮支店さんによる「終活セミナー」

を開催しました。

エンディングノートを元に、デジタル時代に即した記録の残し方や、年金や保険、財産等、お金に関することも丁寧に教えていただきました。またコツコツと書き続けることが大切であることを学びました。

また、8月に行われた「夏休み応援企画 折り鶴ブローチを作ろう」では、おかやまコープさんのご協力を頂きました。今後も地域の協同組合で連携しSDGsに貢献できるようこれからも取り組んでいきたいと思ひます。



おっ?

スタッフが増えました。今後よろしくお願いします。

年末年始の休診のお知らせ

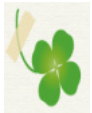
12月28日（日）～1月4日（日）まで
お薬が切れないうに計画的な受診をお勧めします。

インフルエンザワクチンについて

接種を開始しています。在庫がなくなり次第終了となりますので、11月中に接種することをお勧めします。



好き子さんより
※お便りありがとうございました。
うございました。
皆さんのお便りお待ちしています。



みんなの声

「のるイ
コ津山」

津山市が始めた予約型乗合交通の事は気になっていました。実際に「使ってみました！」と掲載してくれて、イメージもできて使ってみたと思います。



津山信用金庫さんによる終活セミナー

班会開催

【佐良山支部】

あじさい班
スノーキャット班
だっせんクラブ班
チューリップ班
とまと班
中島つくし班
平福さくら班
めるへん班
レインボー班

9/17 肺炎について
8/20 ストレッチ 9/17 ストレッチ
9/30 おしゃべり
9/16 体力測定
8/1 熱中症について
9/24 体力測定
9/9 体力測定
9/2 骨密度測定・血管年齢測定
8/16 夏休み応援企画参加
9/10 健康サポーター公開講座参加

【久米支部】

あすなろ班
いきいき会班
きづな会班
戸脇班
中須賀すみれ班
なでしこ班
福田下愛和班

9/26 輪投げ・きんちゃい体操
9/29
8/21 脳トレ 9/18 ダーツ
8/19 足指力測定 9/9 防災について
8/19 広告鍋敷作り 9/16 骨密度測定
8/19 段ボールトイレ・新聞スリッパ
8/29 脳の病気・睡眠時無呼吸器症候群
9/26 段ボールトイレ・新聞スリッパ
8/2 防災の話・新聞スリッパ
9/13 栄養について
9/19 骨密度測定・足指力測定
8/5 足指力測定 9/9 健口くん

【東部支部】

河面これから班
スイーツ班
スパル班
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

9/27 ヘルスチャレンジ報告会
8/23 ヘルスチャレンジについて
9/18 輪投げ・モルック
8/21 避暑会 9/28 蒜山ハービル訪問
8/18 ヘルスチャレンジについて
9/29 野菜作りについて
9/20 ヘルスチャレンジ報告会

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

【鏡野町】

鏡野さくらんぼ班

9/18 琴の練習
8/29 ヘルスチャレンジについて
9/28 「我が家の一品」について
9/21 茶話会
9/25 食事について
8/23 ヘルスチャレンジについて
9/28 こけない体操、脳トレ
8/24 ヘルスチャレンジについて
9/13 生きがいについて
9/19 給食試食会
8/18 健康チェック
8/17 ストレッチ

9/8 韓国語

【津山】

小原班
おまつり班
神戸すみれ班
すずらん班

8/22 かご作り
8/16 夏休み応援企画参加 9/6 近況報告
8/27 握力測定 9/24 タオル体操
9/13 スポーツドリンク作り・熱中症対策

【なかよし】

H a p p y 班
和久班

8/20 あいうべ体操 9/16 体操
9/19 社寺参り

【真庭市】

ひまわり班

9/26 真庭ラジオ体操

【美作市】

つつじ班

9/21 地域の公共交通について

【事業所】

事業団衆楽班
事業団岩崎班
事業団中央公園班
まごころ班
わろてんか班

8/25, 9/29 尿中塩分測定
8/5, 9/5 尿中塩分測定
8/4, 9/4 尿中塩分測定
8/10 Good & New
8/27 健康チェック 9/24 健康チェック