

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

〒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: 4,794人
 出資金: 6,907万円
 (2026年2月28日現在)

健康のひろば

健康をつくる。平和をつくる

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

バス路線としては津山市の路線バスとしてごんごバスが7路線、自治体共同バスが3路線、民間路線バスが15路線あります。また、旧4町村の地域で「のるイコつやま」が運行されています。普段これらを利用したことがある方はどのくらいいらっしゃるでしょうか？

津山市には鉄道路線として、岡山に向かうJR津山線、姫路方面と新見方面に向かう姫新線、鳥取(因幡)に向かう因美線の3つの路線があります。バス路線としては津山市の路線バスとしてごんごバスが7路線、自治体共同バスが3路線、民間路線バスが15路線あります。また、旧4町村の地域で「のるイコつやま」が運行されています。普段これらを利用したことがある方はどのくらいいらっしゃるでしょうか？

津山市の資料によると、市内の鉄道路線の駅ごとの1日の平均乗車人員は津山駅を除き、ほぼ2桁以下。津山駅だけは4桁あります。路線の便数はコロナ禍で大きな減少があり、津山線でも2016年の1日47本が2022年には38本まで8割程度に減るなどあったものの、2025年現在、2016年比で9割程度まで回復しています。バス路線では、昨年10月にごんごバスの3路線が運転手不足により曜日単位で減便となり、旧津山市内でも小循環線(中心部を回る路線)が週2日に減便となっています。

津山市の現状

「まちの足」を見つめて
～津山市の公共交通を考える～

津山市には鉄道路線としてJR津山線、姫新線、因美線の3つの路線があります。

バス路線としては津山市の路線バスとしてごんごバスが7路線、自治体共同バスが3路線、民間路線バスが15路線あります。

また、旧4町村の地域でデマンドタクシーの「のるイコつやま」が運行されています。

普段これらを利用したことがある方はどのくらいいらっしゃるでしょうか？「使って残そう！」を合言葉に津山市が存続に力を入れている公共交通について理解を深め、自分事として考えるきっかけになれば幸いです。



自動運転バス画像：津山市HPより

津山市の現状... 旧道に入るとツモク前や津山口駅前などバス停が多くあります。この辺りの方は津山口駅を含め、便利に利用できそうです。平福診療所口から約10分でアルネに到着。回りを間違えなければアツという間

津山市の現状... 西循環線の北まわり(1日5便)に乗ってアルネを目指します。南まわりに乗ると鏡野町を経由してアルネ方面に向かうため非常に時間がかかってしまいます。旧道に入るとツモク前や津山口駅前などバス停が多くあります。この辺りの方は津山口駅を含め、便利に利用できそうです。平福診療所口から約10分でアルネに到着。回りを間違えなければアツという間

自動運転バス画像：津山市HPより

多くの方は今は車が運転できるのであまり自分の問題としての意識がないかもしれせん。しかし高齢になって運転が不安になり、免許返納を余儀なくされる時が来るかもしれません。その時、公共交通が充実

津山市では、のるイコつやまの導入に続き、バスの運転手不足への対策として、昨年、津山駅からリージョンセンターまでごんごバスの自動運転バスの実証運行を行いました。現状では運転手が乗ったレベル2ですが、将来的にはレベル4で運転手なしの運行を目指す予定のようです。時速制限が35kmということで、道の流れの面でも、道路の流れの面でもまだまだ課題があるようですが、人手不足を考えると将来的にはバスだけでなく鉄道もこのような形になっていくのかもしれない。

津山市では、のるイコつやまの導入に続き、バスの運転手不足への対策として、昨年、津山駅からリージョンセンターまでごんごバスの自動運転バスの実証運行を行いました。現状では運転手が乗ったレベル2ですが、将来的にはレベル4で運転手なしの運行を目指す予定のようです。時速制限が35kmということで、道の流れの面でも、道路の流れの面でもまだまだ課題があるようですが、人手不足を考えると将来的にはバスだけでなく鉄道もこのような形になっていくのかもしれない。

多くの方は今は車が運転できるのであまり自分の問題としての意識がないかもしれせん。しかし高齢になって運転が不安になり、免許返納を余儀なくされる時が来るかもしれません。その時、公共交通が充実

津山市では、のるイコつやまの導入に続き、バスの運転手不足への対策として、昨年、津山駅からリージョンセンターまでごんごバスの自動運転バスの実証運行を行いました。現状では運転手が乗ったレベル2ですが、将来的にはレベル4で運転手なしの運行を目指す予定のようです。時速制限が35kmということで、道の流れの面でも、道路の流れの面でもまだまだ課題があるようですが、人手不足を考えると将来的にはバスだけでなく鉄道もこのような形になっていくのかもしれない。

津山市では、のるイコつやまの導入に続き、バスの運転手不足への対策として、昨年、津山駅からリージョンセンターまでごんごバスの自動運転バスの実証運行を行いました。現状では運転手が乗ったレベル2ですが、将来的にはレベル4で運転手なしの運行を目指す予定のようです。時速制限が35kmということで、道の流れの面でも、道路の流れの面でもまだまだ課題があるようですが、人手不足を考えると将来的にはバスだけでなく鉄道もこのような形になっていくのかもしれない。



自動運転バス画像：津山市HPより

かんそうより

- ◎元気で長生きしたいのですべてのコースにチャレンジしている
- ◎歯の健康に対する意識を再確認するきっかけとなった
- ◎チェックシートにチャレンジした日をぬらないといけないと思うと頑張れた
- ◎よくかんでごはんを食べるようにしている
- ◎食事の内容を見直す事の大切さを学んだ
- ◎常に健康を考えた生活に気をつけて頑張っていきたい
- ◎家族で声をかけ合いながら頑張った
- ◎歯医者さんで「今までで1番状態が良い」とほめられた
- ◎朝のラジオ体操を続けている。やらないと何か変な感じがする
- ◎バランスよい食品をなるべく多くとるよう心がけた
- ◎あきらめていた禁煙にとりくんだ
- ◎舌ブラシを使うことが習慣化した



結果報告

ヘルスチャレンジレポート

ヘルスチャレンジ2025へのご参加ありがとうございました。

岡山医療生協・倉敷医療生協を含む県内全体では8065人、津山医療生協では317人の参加がありました。

津山医療生協参加者の内、もっとも多かったのは今回のおすすめコースとしていた「お口のコース」で136人でした

ヘルスチャレンジ応援企画として、倉敷医療生協の歯科衛生士の方に来ていただき、色々と体験したことが、このコースの参加者を増やすことにつながったように思います。

次回以降も応援企画を開催し、参加していただけの方を増やしていけたらと思います。

お知らせ

第48回通常総代会開催について

第48回通常総代会を以下の通り開催します。

日時：2026年6月20日（土）

14:00～15:30

場所：リージョンセンターペンタホール

(津山市大田920)

※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

一番頑張ったコース	報告者数
健康はお口から	136
健康的な食生活	52
気軽に運動	87
私の健康	33
キッズ	7
不明	2
合計	317

今回、ウェブでの報告が47名(約15%)、岡山県全体では483名(約6%)でそれぞれ昨年の約13%、約3%から増加しており、数としても倍近くとなっており、ウェブ報告限定のチラシを作っている成果が出ているようです。

取り組みお疲れ様でした

補聴器ってほんとに高い？加齢性難聴と補聴器補助制度の現状 補聴器は特別じゃない。暮らしを支える道具です

「出すのも私達の権利の一つだよ。」

「知らない事って沢山あるよね。医療生協って、自治体キャラバンっていう活動に参加して、私達の要望を行政に届けてくれる活動もしているらしいよ。」

「助成って障害者手帳を持っている人にしかないと思ってたわ。私の住む街はどうなんだろう？」

「補聴器ってメガネより随分高いよね。「聞こえにくさ」に対する行政の補助があれば使う人も増えるだろうねえ。行政の助成って各自治体で、まちまちらしいって知ってた？」

「実は思い切って行って見たの。私は軽度の難聴だったわ。補聴器を試しにつけて聞いてみたんだよ。つけないよりは良く聞こえた気がする。慣れるといいと思うんだけど。値段を聞いてビックリ！私の年金じゃ到底無理ね。」

「それなら補聴器のお店に行行って相談してみたら？」

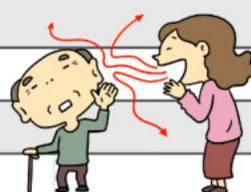
「娘に「お母さん聞こえ悪くなってるわい？」って言われて・・・。シヨックだったわあ。班会でも聞き取れないこともあるし。なんだか外出が億劫になってきたわ。」

最近、「家族との会話が聞き取りづらい」「テレビの音が大きいといわれる」そんな経験をされる方が増えています。聞こえの変化は、誰にでも起こる加齢による自然な現象です。しかし、気が付いた時には不安や戸惑いを抱えてしまふことがあります。今回はある組合員さん二人の雑談に聞き耳を立ててみましょう。

こんなことない？

加齢性難聴者、補聴器補助の美作地区自治体の現状（障害者手帳保持者以外）

	助成	現状
奈義町	○	50,000円（上限）65歳以上の中等度難聴者
新庄村	○	50,000円（上限）18歳以上の中等度難聴者
津山市	×	国の制度化を要望していきたい
鏡野町	×	近隣の動向を見ながら制度化を前向きに検討している
美咲町	×	住民に必要性のアンケートを実施し、検討中
真庭市	×	国や県の制度化を待つ
美作市	×	必要の認識はあるが具体的な策は検討中
久米南町	×	国の制度化を待つ
西粟倉村	×	国の制度化を待つ



私達にできること

- ・制度がある自治体ではまず相談を。
- ・制度がない自治体でも住民の声が制度化の後押しになります。
- ・班会や支部で皆さんの要望を話し合みましょう。
- ・聞こえづらさを「恥ずかしい事」にしないように、みんなで自分事として、難聴がある方のコミュニケーションの取り方についても考えてみましょう。

(理事長 下野)

健康集会

今年度の健康集会では、鳥取大学医学部地域医療学講座、准教授の孫大輔先生が監督された短編映画「うちげでいきたい」を鑑賞した後、孫先生とリモートで講演していただきました。この映画は家族が末期がんと診断され、家で亡くなるまでの家族の役割、それぞれの思いを優しい嘘を通して表現しています。

鑑賞した後、先生への質問の中で、「看取ってあげたい気持ちはあるが、できるかどうか不安だ」という意見が出ました。先生からは「地域の資源を良く知り一人で抱え込まないこと」などアドバイスをいただきました。ご家族の看取りを経験された方も多く様々な意見が聞かれました。

これを機に、家族、またご自身の最期についてご家族と話す機会になればと思います。



グループワークでは活発な意見交換



医師で映画監督 孫大輔先生



約60名の参加で賑わいました

利用しやすい 診療所づくり 虹の箱デー

院所利用委員会は「利用しやすい診療所づくり」を目指し、組合員の方々のご意見ご要望をお聞きするため「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だくイベントを開催しています。今年も診療所の待合室にポスターを張り、本物そっくりの大きな虹の箱や風船を飾ってアピールしました。期間中には色々な展示を行っています。今年は津山で活動している「わくわくエコクラス」の壁新聞を展示しました。昨年3月には患者さんやご家族にアンケートをお願いし、寄せられたご意見から数件の改善に取り組みました。これからも「利用しやすい診療所づくり」に努めていきたいと思っております是非、虹の箱をご利用ください。 院所利用委員会 渋谷



診療所の豊スペースに設置



わくわくエコクラスの壁新聞

10月1日～12月31日

生協強化月間

月間のまとめ

仲間増やし	48名
班づくり 新班結成	2班
月間中の班会にゲスト参加した人	25名
班会で「糖尿病について」のDVD学習した班	44班
出資金増やし 実人数	253名 (延べ人数 336名)
	805,000円

今年度の強化月間テーマ「つながろう！ひろげよう！ともに作ろう協同のわ」

秋から年末に向けて、仲間増やし、班づくり、班会にゲストのお誘い、出資金増やしに取り組んでいただきありがとうございました。おかげをもちまして、前年度を上回る素晴らしい結果となりましたことをご報告させていただきます。新たに組合員になられた皆様、どうぞよろしくお願ひ致します。

2月4日

久米支部 組合員交流集会



優勝チームの笑顔が光ります

久米支部主催の交流集会、今回は津山市発祥のニュースポーツ「ほおるんビンゴ」を行いました。5×5の枠の中に縦、横、斜めに3つ以上のボールが揃えば得点となります。ボールはポッチャ用のやや重いボールとお手玉です。簡単なルールですが12個の玉をどの枠に入れるか作戦を立てて投げ入れます。ハラハラドキドキの瞬間が続き、ビンゴが決まった時は大きな歓声が上がりました。ハラハラ60名近い久米支部の皆さんで大変賑やかな時間となりました。フレイル予防に繋がる貴重な1日となったのではないのでしょうか。また次回もお楽しみに。

第87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。

1	2	3		
4		5		
		6		7
	8			
9				

<たてのかぎ>

1. 時間。○○○オーバー、○○○カード
2. 玉野市の地名。岡山駅から玉野市の○○駅を結ぶJR○○線
3. サッカーなどでそのまま得点につながるパスをすること
5. ウマの仲間。白黒のシマを持つ
7. ウマに手綱を付ける時にウマの口にくわえさせる金具
8. ○○の細道。大○○。○○座敷

<よこのかぎ>

1. ギリシア文字 τ の日本語での読み方
3. キャンディー
4. 十二支の内、12番目の動物
6. サージカル○○○。○○○メロン
8. 凹凸の読み
9. サタン。水木しげるの作品「○○○くん」

＝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13日必着

第86回クロスワードパズル当選者（敬称略）

（津山市）上森 晴子 尾畑 なみ江 梶並 美穂子
保田 由美子 （美咲町）森岡 幸子

第86回クロスワードパズル解答

答え：リズム（英：rhythm）

たての6：スキー（英：ski）
ノルウェー語ski（スキー板）より。ノルウェー語での発音は「シー」に近い。スポーツとしてのスキー（英：skiing）はノルウェー語ではskiidrett

1	2	3	4
オ	ウ	ナ	ハ
5	リ	6	マ
ス		7	ズ
ツ		キ	
	8	ー	9
	グ		ム
10	カ		11
	ン		ト
			シ

「健康のひろば」に対するご感想やご意見も是非お寄せください。ペンネームかイニシャルで「健康のひろば」に掲載させてもらう場合があります。

理事会だより

1月定例理事会

2026年1月6日（火）

- I. 11月度事業報告
 - ・利用者…医療、前年・前月比微減、介護、ほのぼのの除き前月より増加
 - ・損益940千円の赤字、累計3839千円の赤字
- II. 組合活動（11月度）
 - ・加入21人、出資金344千円、班会開催44回、累計344回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・総代会準備委員会関係について

2月定例理事会

2026年2月3日（火）

- I. 12月度事業報告
 - ・利用者…医療、外来今年度最多、在宅2番目、介護、前年比増
 - ・損益1900千円の赤字、累計1939千円の赤字
- II. 組合活動（12月度）
 - ・加入14人、出資金217千円、班会開催40回、累計384回
- III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・2026年度生協役員賠償保険について
 - ・労組要求回答について

健康かるた 読み札募集

今年の募集は「た行～は行」おっ!

15文字の内いずれから1文字で始まる句、読み札を考えてみよう!

(応募数制限なし。15文字すべて可)

- 必ず健康に関わる内容を句の中に入れてください。
- 津山や美作圏域の地名や建物等ご当地ネタの健康かるた大歓迎。

- 応募作品の中から最大20句を選んでクオカード500円プレゼント(句の選ばれた数に関わらず一人につきクオカードは500円です)。

- 選ばれた作品は「健康かるた」として津山医療生協の班会等で利用する場合があります。ホームページなどに掲載されることもありますので予めご了承ください。

- 選ばれた句には津山中学・高校の美術部の皆さんが絵札をつけてかるたに仕上げる予定ですので絵も想像しながら考えてみて下さい。
- 応募先 〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協 保健組織 ☎28-3855 診療所や事業所に直接応募可



け 昨年の選ばれた作品例 血糖値 高いといわれ レシビみる



こ 珈琲で ちよいと一息 裕庵さん



き 気を付けよう 塩分摂りすぎ 万病のもと

読者の声

白寿の方も喜んで

医療生協の組合員の活動、様子がとてもよくわかり、毎回楽しみにしています。

また班会にも心配りしていただき、私も職員も喜んでいました。特に白寿を迎えた方が喜んで、毎回早くから来られ、会が始まるのを楽しみに待っています。 Kさん

役に立っています

注意しようコーナー、為になります。ネット広告やテレビでの定期購入、気を付けたいと思いましたが。ヒートショックの記事も役に立ちました。これからは色々教えてください下さいね。 Iさん

今年も今年も良い年でありますように。 Uさん

投稿募集中

みんなの声(150文字以内) 絵手紙、お気に入りの写真等もお待ちしております。

今年の一文字

「午年生まれ、新年の抱負」を私も考えてみました。

「齢」

何事もよく考えて行動する。安全運転・転ばない・余裕・笑う Mさん

「健康のひろば」

いつも興味深く見させていただいております。先生の記事や病気の事(今回は加齢性難聴)等、自分にも思い当たる事があり、とても為になっています。班会やバス研修もわかりやすく、次は参加したいなと思いました。

今回特に良かったのは、一面の写真がAIでイラスト風になっていたり、理事長さんがジブリ風になっていたところでした。手縫いの馬の置物も素敵な作品でした。 Yさん

「健康のひろば」

「健康のひろば」わかりやすくとても良いです。いつも楽しく読ませてもらっています。 Tさん

クロスワード

クロスワードパズル、大好きです。これからも楽しみにしています。 Yさん



お便りお待ちしております。

ひらぶく 診療所 通信



代診予定

4月11日(土) 垣内所長、日本内科学会総会参加のため代診となります

※ゴールデンウィークは暦通りとなります

5月25日(月)～30日(土) 垣内所長、夏季休暇のため代診となります

班会開催

【佐良山支部】

あさがお班	1/19	握力測定
あじさい班	1/21	体力測定
スノーキャット班	12/10	健康チェック 1/14 おしゃべり
だっせんクラブ班	12/15	班会について 1/23 おしゃべり
チューリップ班	1/20	血管年齢測定
とまと班	12/5	DVD学習
中島つくし班	1/15	健康集会参加
平福さくら班	12/9	DVD学習
フリージア班	1/13	みそ汁塩分測定
めるへん班	12/2	健康チェック
レインボー班	1/15	健康集会参加

【久米支部】

あすなろ班	12/19	トランプ、かるた 1/23 体操
いきいき会班	12/15	ストーンアート、貝合わせ作り
	1/19	正月遊び
狩衣班	12/10	忘年会 1/20 新年会
きづな会班	1/15	お茶会
神代班	1/16	みそ汁塩分測定
戸脇班	12/9	脳トレ・会食 1/13 体力測定
中須賀すみれ班	12/16	こんにやく作り 1/20 みそ汁塩分測定
なでしこ班	12/15	DVD学習 1/18 新年会
福田下愛和班	12/19	ノロウイルス・風邪・インフルエンザ
	1/30	血管年齢測定
ふくふく班	12/20	DVD学習 1/24 健康チェック
むつみ班	12/11	お飾り作り
	1/8	みそ汁塩分・尿中塩分測定
山背いずみ会班	12/2	忘年会 1/6 みそ汁塩分測定 1
油木たんぽぽ班	12/21	クリスマス会・かご作り仕上げ
	1/21	新年会

【東部支部】

河面これから班	12/27	忘年会 1/31 健康チェック
スイーツ班	1/24	茶話会
スバル班	1/21	みそ汁塩分測定

ちゃれんじ班	12/6	忘年会 1/17 新年会
日本原ミント班	12/17	健康チェック 1/17 食事会
ビッグママ班	12/29	健康チェック 1/26 新年を迎えて
ひまわりⅡ班	12/28	DVD学習、タオル体操
三浦班	12/21	忘年会
三浦あすなろ班	12/28	茶話会 1/28 岡山を知るかるた
三浦これから班	12/14	茶話会 1/18 岡山を知るかるた
三浦すみれ班	12/20	DVD学習
ミセス三浦班	12/13	茶話会
もみじ班	1/16	新年会
夢班	1/19	健康チェック
レモン班	12/20	DVD学習 1/17 ストレッチ

【津山】

小原班	12/10	キムチ作り
おまつり班	12/12	忘年会 1/15 健康集会参加
神戸すみれ班	12/24	E c oかるた 1/28 健康マーじゃん

【なかよし】

Happy班	12/20	寄せ植え 1/17 今年目標
ボウリング大好き班	12/7, 1/18	ボウリング
和久班	1/20	初詣

【真庭市】

ひまわり班	12/12	DVD学習、体操 1/16 体操
-------	-------	------------------

【美咲町】

桜班	12/10	DVD学習、骨密度・血管年齢測定
----	-------	------------------

【美作市】

つつじ班	1/18	津山医療生協体操
------	------	----------

【事業所】

事業団岩崎班(※)	12/9, 1/7	尿中塩分測定
事業団衆楽班	12/24, 1/20	尿中塩分測定
事業団中央公園班	12/10, 1/10	尿中塩分測定
ばげば班	12/16	DVD学習
まごころ班	12/17, 1/23	Good&New
わろてんか班	12/24, 1/21	体操

※1月より事業団関元班に班名変更



お茶をしながら、ゲームや歌、体操やお喋りで楽しみましょう。

佐良山支部主催 場所：津山医療生協 2階 ふれ愛ホール

虹のサロン

日時：3月26日(木) 10:00～ (お茶とお菓子代：100円)

佐良山支部の方もそうでない方も、班会に入っていない方もどなたでもぶらっとお立ち寄り下さい。