

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

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: http://tsuyama-coop.jp
 組合員: 5,152人
 出資金: 7,536万円
 (2021年9月30日現在)



行ってみんなかい 来てみんなかい 日本原風景 日本原棚田百選 大井和 西の棚田



日本の棚田百選にも選ばれている、美咲町大井和西の棚田。棚田は日本の原風景とも言われ、米を主食とする他のアジアの国々でも見られます。

訪問したのは稲刈りが始まってすぐの頃。一部の田んぼは既に刈られていたが、多くの田んぼではこれからという時期です。

道中、案山子がたくさん飾ってある場所があり、立ち寄りました。少し遠くから見ると、まるで人がいるかのように見えるものもあり、割とたくさん人が見えてくるのかと近づくと、ほとんどが案山子でした。

この日は地域の方が案山子の服を着せ替えに来ていました。また近くの人と思われる方たちもおり、少しお話を聞くことができました。

地元の方によると、棚田百選に選ばれ補助金が出ている関係で、休耕田にできないが、担い手が高齢化しており、継ぐ人もなかなかいない。作っている人の子どもが帰ってきて作る。田んぼが小さいため、機械が入りにくく、傾斜も大きいため草刈りが大変で、トラクターなどでの転落事故もある、などこのような景観を保つのも一苦勞という現状もあるとのことでした。



状態もあるとのことでした。

一方で、このような田舎での暮らしにあらがわれて、付近には都会から移住してきてパン屋や蕎麦屋、ヨガ教室等を開いている方もいらっしゃるようです。

初めての訪問でしたが、普段見慣れている田んぼとの違いに驚いたとともに、地元の方のお話にもあったように、高齢社会の中で、手入れなど、この景観を保つのは簡単ではないと強く感じました。

彼岸花のつぼみ

大井和の棚田について

岡山県の中央部に位置する美咲町西部の大井和地区。標高400mの山間地に、360度すり鉢状に約800枚の棚田が広がっています。1枚が5アール前後の比較的大きな水田が多く、場所によっては70~80段の段数を数えることができます。(美咲町ホームページ (https://www.town.misaki.okayama.jp/soshiki/sangyoukankou/8592.html 2021.10.8アクセス) より)



人間そっくりな案山子たち

ハガキは郵で送る

ヘルスチャレンジ2021に挑戦の皆さん、順調に進んでいるでしょうか。今回から申込がなくなり報告のみとなっています。自分でこの日から始めると決めていただいた日から30日間、取り組みが終わったら是非報告してください。締切は11月30日です。

ハガキを投函していただいても、津山医療生協保健組織まで提出していただいても構いません。また、ウェブからの報告も可能です。

新班紹介

8月に2つの班が誕生しました。1つは「油木たんぽぼ班」です。久米の中でも油木の地域にはこれまで班がありませんでしたが、この度結成に至りました。なかよしの3人が毎月集まっている会を班と合わせた班です。久米の運営委員長さんのお世話により、これから色々な内容の班会を行っていく予定のようです。

下に示す左のハガキにはチャレンジの感想やアンケート、右のハガキにはお名前やご住所等を記入の上、ご提出ください。特にお名前・ご住所は抽選等の郵送先に必要となりますので、必ず記入してください。

津山医療生協担当分のご報告の方全員に、抽選以外に、歯ブラシ1本を差し上げます。

ヘルスチャレンジ2021 報告はがき

2021年11月30日

お名前: いちばんがんばったコース1つ

結果

たいへんよかった

よかった

ふつう

チャレンジの感想

アンケートにご協力ください

① この企画に参加するのは何回目ですか?

はじめて 2回以上

② 誰と参加しましたか?

ひとりで 家族と お友達と

③ この企画をどこでお知りになりましたか?

岡山医療生協 倉敷医療生協 津山医療生協

三井造船生協 おかやまコープ 学校

協同組合(農協・漁協・森林組合) その他()

POST CARD

〒712-8790

倉敷市水島南春日町13-1

倉敷医療生活協同組合健康事業部

2021年12月31日まで

切手不要

ヘルスチャレンジ2021 係

報告はがき

連絡先

お名前

年代 12歳以下・13~39歳・40~64歳・65歳以上

住所

電話番号

ご記入いただいた個人情報は、ヘルスチャレンジ以外には使用しません。

こちらもなかよしが集まってきた班です。開催場所こそ久米ではありませんが、お世話をするサポーターが久米のため、久米支部の扱いとなっています。9月はさっそく血管年齢を測定しました。ともにこれからも定期的に班会開催を予定しています。コロナ禍で班会がしばらく行われず、再開の見込みの立たない班もいくつかある中、新しい班が1ヶ月で2つも誕生し、とてもうれしく思います。これから長く班としていろいろなことに取りくん



油木たんぽぼ班



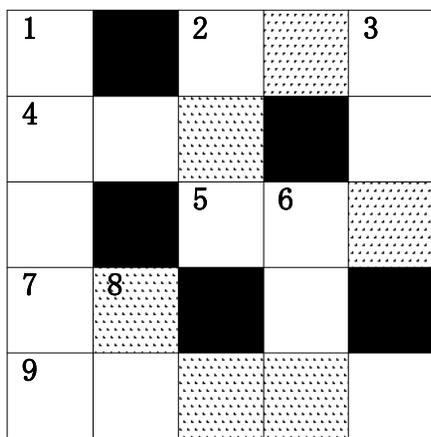
ふくふく班

第64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。

くたてのかぎ>

1. フランス・イル＝ド＝フランス地域圏の都市のひとつ。〇〇〇〇〇のばら。
2. トーナメントで有力選手同士が当たらないように調整。
3. 混沌。
6. ヒストリー。〇〇〇上的人物。
8. 車。レンタ〇〇。



<よこのかぎ>

2. ダーウィンの〇〇〇論。
4. この人の批判が宗教改革のきっかけとなった。マルティン・〇〇〇。
5. 衣服の一種。ウェディング〇〇〇。〇〇〇コード。
7. 〇〇⇒以上
9. アジアとヨーロッパを合わせて〇〇〇〇大陸と呼ぶ。

＝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

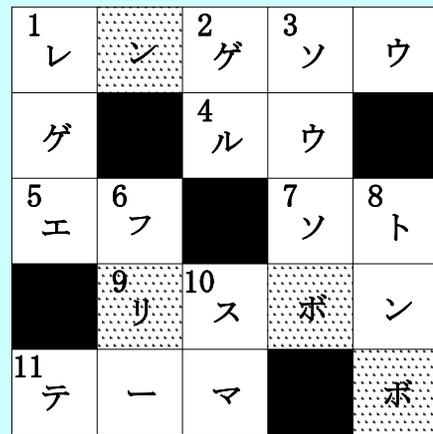
※切 12月13日必着

第63回当選者(敬称略)

(津山市) 有木 道子 池田 泰恵 平石 雄一
森安 卓哉 (美咲町) 越尾 律子

第63回クロスワードパズル解答

答え ボンボリ(雪洞)



よこの9;リスボン(英:Lisbon)ポルトガルの首都。ポルトガル語ではLisboa(ポルトガルのポルトガル語の発音で「リジュボア」、ブラジルのポルトガル語の発音で「リズボア」の発音が近い。

理事会だより

- 10月定例理事会
2021年10月5日(火)
- I. 7月度事業報告
- ・医療、休診を考慮すると昨年水準、介護、横ばい
 - ・損益は1284千円の黒字、累計で2197千円の黒字
 - II. 組合活動(7月度)
 - ・加入3人、出資金182千円、班会開催36回、累計135回
 - III. 協議報告事項
 - ・電子公告URLの変更について
 - ・最低賃金引き上げについて
- ※9月度定例理事会(2021年9月7日予定)は緊急事態宣言発令により中止となったため、2ヶ月分を10月定例理事会で扱った。
- I. 8月度事業報告
- ・医療、外来在宅とも前年超過、介護、横ばい
 - ・損益は5920千円の黒字、累計で8118千円の黒字
 - II. 組合活動(8月度)
 - ・加入4人、出資金130千円、班会開催27回、累計162回
 - III. 協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・パート採用について

いつでもどこでも ハツラツクウォーキング ノルディックウォーキング をしてみよう!

皆さんノルディックウォーキングを知っていますか？ノルディックポールというウォーキング用の杖を二本持って歩くウォーキングの事をノルディックウォーキングといいます。さあ、紅葉の秋です。ポールを持ってウォーキングにでかけてみましょう！

効果

肩こりの予防効果がある
ノルディックポールを使用することで自然と腕を振ることができ、肩甲骨から肩周りを積極的に動かすことができ、血行が促進され肩こり予防の効果があります。

姿勢が改善される
ノルディックポールを突くことで自然と上半身を起すことができます。そのため姿勢改善の効果があります。

呼吸が楽になる
前述した通り自然と上半身を起すことができます。呼吸がしやすくなり、疲れにくい効果があります。

関節痛の予防効果がある
ノルディックポールを突くことで体重の負荷が分散されるため、膝関節や足関節への負担が軽減され、関節痛予防の効果があります。

元気な人にはポールなし歩行に比べ、歩幅が広がります。
膝や腰の痛み等、運動運動器不安定症状がある人は歩行時の体

の揺れが減少し、歩幅は小さくなりながら歩くことが出来るというわけです。

ポールの選び方



身長	ポールの長さ
140cm	88cm前後
150cm	95cm前後
160cm	101cm前後
170cm	107cm前後
180cm	113cm前後

右の図の様に肘を90度に曲げて親指を上に向けたとき、小指側がポールの先端に当たる程度の高さに設定することが基本です。

よく使われているT字杖は肘を軽く曲げ股関節周辺で合わせるのが一般的ですがノルディックポールはやや高めに合わせるのがポイントです。
効果が出やすい歩行姿勢は以下の通りです。

歩き方

ウォーキング前

- ① 正しい高さに合わせてグリップを優しく握る
 - ② 背筋を伸ばし、15m先を見るようにする
 - ③ ポールは踏み出す足と同じくらい前に突く。
 - ④ 体を前に押し出すようにポールを突いてリズムカルに歩く。
- ウォーキング中**
- ① 足元を気にしすぎず、視線が

下がらないようにしましょう。視線が下がると歩幅が狭くなり、腕の振りも小さくなってしまいます。

② 胸を張り、背筋を伸ばして歩きましょう。肩甲骨が自然に内側に引き寄せられ、姿勢改善につながります。

③ グリップを強く握りすぎず、優しく握るようにしましょう。グリップを強く握ると、緊張が肩に伝わり、肩こりの改善効果が出にくくなります。

歩く距離

ノルディックウォーキングは関節や骨への負担が軽減されるため、疲労感を感じにくいといわれています。しかし、体が慣れていない状態で長時間歩くことにより、誤った姿勢が身についたり、局所的な痛みが出現してしまうこともあります。準備運動をしっかり行い、はじめは5分程度から徐々に距離と時間を延ばしていきましょう。歩行の速度は、軽く息が弾むくらいの負荷で、隣の方と会話を楽しめる程度の速さを維持しながら行います。頑張りすぎず無理なく行うことが継続のカギとなります。無理なく続けて健康寿命を延ばしましょう。

作業療法士 住吉

組合の手続き

出資金の返金や減資希望の場合、まずは津山医療生協保健組織までお電話ください。
086812813855
平日9~17時

班会開催

【佐良山支部】

荒神山班	9/30	血管年齢測定
つれなつて班	9/28	体操
めるへん班	9/7	血管年齢測定・骨密度測定 足指力測定・握力測定
平福さくら班	9/14	脳トレ
【久米支部】		
あすなろ班	9/24	きんちやい体操
いきいき会班	8/31	きんちやい体操 9/27 脳トレ
狩衣班	8/25	脳トレ 9/8 脳トレ
コスモス班	8/25	きんちやい体操
	9/29	きんちやい体操
戸脇班	8/10	足指力測定・握力測定
	9/14	防災について
中須賀すみれ班	8/17	健口くん
ふくふく班	8/22	医療生協について
ほほえみ班	8/22	健康チェック
	9/18	脳トレ
むつみ班	8/19	脳トレ
山背いずみ会班	8/3	足指力測定・握力測定
	9/7	DVD学習
油木たんぽぽ班	8/7	医療生協について
	9/20	握力測定

【東部支部】

大崎クラフト班	9/26	ヘルスチャレンジについて
大崎つぼみ班	9/21	グラウンドゴルフ
河面これから班	8/29	音楽について
	9/26	ヘルスチャレンジについて
スイーツ班	8/28	指の運動
日本原ミント班	9/8	日常生活について
ひまわりⅡ班	9/23	ヘルスチャレンジについて

広野エレガント班	9/24	ヘルスチャレンジについて
ぼたん班	8/23	近況報告 9/23 ストレッチ
三浦班	9/20	ヘルスチャレンジについて
三浦あすなろ班	8/21	平和について
	9/29	ヘルスチャレンジについて
	9/25	ストレッチ
	8/22	ストレッチ・輪投げ
	8/19	交流
	9/19	ヘルスチャレンジについて
	9/26	県母親大会
	9/17	ヘルスチャレンジについて
	8/21	脳トレ
	9/18	ヘルスチャレンジについて
【津山】		
小原班	9/17	足指力測定
おまつり班	8/7	きんちやい体操 9/16 茶話会
衆楽北班	8/7	尿中塩分測定
	9/18	健康チェック
	8/20	尿中塩分測定
二宮なかよしクラブ班		
【なかよし】		
Happy班	8/20	雑談 9/17 健康チェック
和久班	8/10	近況報告
【真庭市】		
ひまわり班	9/21	健幸貯筋体操
【事業所】		
事業団衆楽班	8/24	尿中塩分測定 9/7 健康チェック
事業団中央公園班	8/6	尿中塩分測定
	9/14	健康チェック
事業団八木班	8/5	尿中塩分測定
	9/13	健康チェック
まごころ班	8/23	コロナ対策について
	9/23	コロナ対策について
わろてんか班	8/25	人権café 読み合わせ
	9/22	人権café 読み合わせ