

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: http://tsuyama-coop.jp
 組合員: 5,093人
 出資金: 7,445万円
 (2022年3月31日現在)



久米支部



東部支部

3月7日、大倭学習館にて久米支部の支部運営委員・班長会が開催されました。昨年引き続き、運営委員と班長を集めての支部総会の代替の会です。富永専務より現状報告があった後、2022年度の4課題の目標の提案や会計報告などがありました。途中、津山医療生協で作った「きんちやい体操」を行い暖を取りました。

久米支部

支部

3月30日には、三浦公会堂にて東部支部総会が開催されました。支部長・専務の挨拶に引き続き、専務より事業報告がありました。活動報告では健康集会のリモート開催のことやマップとしての公共交通の実態調査などの話がありました。最後に「きんちやい体操」を行って閉会となりました。

東部支部

総会

4月20日、津山医療生協ふれ愛ホールにて佐良山支部総会が開催されました。前年度はコロナ禍で会場の変更などを余儀なくされましたが、今年度は予定通りの開催となりました。次年度に向けての活動計画では、昨年開催したウォーキングを今年も行う予定があるなど、コロナ禍でも参加しやすい企画が引き続き提案されました。最後に「きんちやい体操」を行い閉会となりました。

佐良山支部

開催

季節は春なのに、コロナ禍は収まらず、ロシアのウクライナ侵攻も、攻撃による犠牲者は増すばかりで胸が痛みます。ロシア軍は民間人を無差別攻撃し、原子力発電所まで砲撃。プーチン大統領は「核兵器を使うぞ!」と威嚇しています。

平和&暮らし 今こそ憲法を活かそう

とところが、被爆国である日本で、この戦争に乗じて、安倍晋三元首相や日本維新の会から「日本も核兵器を持つべきだ、米軍と共有すべし」という声が上がっています。核兵器禁止条約に参加することを求める国民の声を聞かず、それどころか非核三原則まで投げ捨てる行為です。核兵器を持ってさらさら軍拡競争が激化するばかりです。「戦争反対!!」「今すぐ侵略止める」の世論を大きく広げていきましょう。戦争放棄を掲げる憲法9条に基づく戦争回避の外交を尽くすことが求められます。憲法は、人権の尊重、幸福追求の権利を謳っています。安心して暮らせる社会を憲法の精神を活かして作っていくことが今こそ重要です。



佐良山支部

支部に属さない 班の班長会

3月17日、津山医療生協のふれ愛ホール南で支部に属さない班の班長会が開かれました。

最初に自己紹介と同時にそれぞれの班の紹介もしてもらいました。人数や普段班会で行っていること、どういう人の集まりなのかなど、それだけでも話が盛り上がりました。



技術を持った地域の人のこの4月改訂の班会メニュー

活躍で作った公民館。その近くにはグラウンドがあり、よくグラウンドゴルフをするという班。講師を頼んで外で寄せ植えをしたり、河川敷でノルディックウォークを行うなど、コロナ禍で、できるだけ密を避けての班を取り入れる班。それぞれの班が自分たちの班にあつたやり方、内容で工夫して班会を楽しんで行っているということが、よく分かりました。

参加者は実際に測定して、次は班会で試したいとの声も聞かれました。

普段交流があまりない中でそれぞれの班の話の聞いたり、新しいメニューを試したりと、有意義な班長会になったようです。



ネモフィラ・インシグニスブルー ネモフィラ・マクレータ(マキユレータ)

4月、ネモフィラが見ごろを迎えました

吉ヶ原駅 旧片上鉄道

約30年前の1991年6月をもって廃線となった同和鉱業片上鉄道。備前市西片上の片上駅から柵原町吉ヶ原(現・美咲町)の柵原駅までを結んでいました。1983年当時の片上ー柵原間の運賃は510円だったそうです。

終点・柵原駅の1つ前の駅だった吉ヶ原駅(同町吉ヶ原)は数少ない、片上鉄道の駅舎が残る駅の1つで、登録有形文化財にもなっています。

現在はコロナ禍で中止となっていますが、月に一度、この駅を実際に使って、展示運転



ドとして整備され、街道を自転車で巡るスタンプラリーも開催されています。

【吉ヶ原駅へのアクセス】津山駅から今津屋橋方面に向かい橋手前を右折し県道26号をしばらく進む。「柵原鉱山資料館」の青い看板で左折。

が行われていました。かつて線路があった所の一部は「片鉄ロマン街道」という34・2キロのサイクリングロード

～参考～

- ・美咲町ホームページ産業観光課柵原ふれあい鉱山公園詳細 (<https://www.town.misaki.okayama.jp/soshiki/sangyoukankou/79.html> 2022. 3. 24アクセス)
- ・片上鉄道保存会 (<http://katatetsu.travel.coccan.jp> 2022. 3. 24アクセス)
- ・片上鉄道保存会【公式】ブログ 現役時代の様子 (<https://katakami-railway.cocolog-nifty.com/blog/cat74281333/index.html> 2022. 3. 24アクセス)
- ・RSK山陽放送 片鉄ロマン街道サイクルスタンプラリー (<https://www.rsk.co.jp/event/katatetsu-cyclestamp> 2022. 3. 24アクセス)



班会グッズ紹介

体組成計

新しい班会グッズを紹介いたします。健康チェックで使っていたら、体脂肪等を測定する道具です。体脂肪計は、「脂肪は電気を通してよく、筋肉は電気を通してやすい」ことを利用し、体内に流した微弱な電流への電気抵抗値から推定する仕組みです。今、使っている体脂肪計は手でグリップを握ることによって測定するため、主に上半身の体脂肪を測定しています。今回の体組成計は体重計のように台にのり、

更に手でグリップを握ることによって下半身も合わせた全身の測定をすることが出来る優れモノです。具体的には測定可能な数値

- ① 体脂肪率
- ② 皮下脂肪率
- ③ 骨格筋率
- ④ 内臓脂肪レベル
- ⑤ 基礎代謝
- ⑥ 体年齢
- ⑦ BMI (体重と身長のパランス)

体脂肪率は体内の水分量により変動しやすいので、食後2時間あけて測定するとより正確な値を見ることが出来ます。是非、班会でご利用いただき、ご自身の体と向き合ってみてはどうでしょうか。



ご利用は保健組織まで
☎ 0868-28-3855



測定しています

介護者慰労の会 ゆるいの会

家族の介護は先が見えない。
息抜きしながら、ゆっくりこう

高齢や病気で思うように動けない方のお世話をしている皆さま。がんばっていても、辛いことや疲れること、心が折れそうなこともありますよね。「そうそう」「あるある」「うちはこうだった」「こんな風にしたら」...

同じ境遇の仲間と話す、すごく楽になるし、知恵や報が得られることもいっぱい。

そんなグループ活動をやっているのは介護者の会「ゆるり」です。

2カ月に1回、医療生協2階の会議室に集まって、軽い運動で身体をほぐし、気楽なおしゃべりで心をゆるめ、リフレッシュしています。ケアマネさんやヘルパーさん、プロのお話を聞くこともあります。

グループには、年齢も性別も関係なく、介護を卒業した人も参加しています。毎回飲み物とお茶菓子を用意します(実費負担300円)。都合のつくときだけで参加で構いません。**あなたも来てみませんか。**

興味のある方は医療生協の保健組織(0868-28-3855)にお電話ください。次回の開催日をお知らせします。

第67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。

ヒント:ゴダイゴ

<たてのかぎ>

1. 「赤毛のアン」の舞台の国。
2. ○○フィルム⇄ポジ
4. スペードの○○○、○○○で4番
6. ○○の方舟
8. 指輪
9. 幼虫や蛹から成虫になること

<よこのかぎ>

1. 除夜の○○
3. 昆虫の一種。英語ではfly
5. 海に面さず、隣接都道府県が最多の日本の県
7. 不思議の国の○○○
10. 中米の国の1つ。首都はマナグア

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10		

= 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 6月15日必着

第66回当選者(敬称略)

(津山市) 池田 きよ美 片山 あぐり 佐藤 彩
立石 三恵子 山田 志津子

第66回クロスワードパズル解答

答え ツチノコ

1 コ	2 ツ	ブ	3 ネ
4 イ	リ	5 ト	オ
ノ	6 ホ	シ	
7 ボ	8 シ	9 ノ	10 チ
11 リ	ヨ	ウ	セ

たての3:ネオ
(希:νεο (neo))

ギリシア語で「新しい」を意味する。英語をはじめ色々な言語に接頭辞として取り入れられている。

英語のnew, ドイツ語neu, イタリア語nuovo, スペイン語nuevoなどと同源(すべて「新しい」を意味する)。

理事会だより

3月定例理事会

2022年3月1日(火)

- I. 1月度事業報告
- ・医療、引き続き予算超過、介護、全事業所で前年以上確保。
- ・損益521千円の赤字
- ・累計で16010千円の黒字

4月定例理事会

2022年4月5日(火)

- I. 2月度事業報告
 - ・医療、前年6月と同水準
 - ・損益418千円の黒字
 - ・累計で16428千円の黒字
- II. 組合活動(1月度)
 - ・加入1人、出資金143千円、班会開催34回、累計360回
 - III. 議決・協議報告事項
 - ・パート更新について
 - ・パート採用について
 - ・労組春闘要求への回答について
- II. 組合活動(2月度)
 - ・加入12人、出資金131千円、班会開催28回、累計388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
 - ・感染症補償規程の新設について

いつまでもハツラツ 元気に⑬ ラインで繋がる

皆さんこんにちは！コロナ禍の終息が見えず、長い間集会や会食等が制限され、ストレスが溜まる一方ではないでしょうか。

しかし、最近ではパソコンや携帯を使って、離れていても繋がることのできる時代へと変わりつつありますね。

今回はスマホを使った友だちの追加方法をお伝えします。積極的にスマホを使い、疎遠になりがちなお友だちとも繋がってみてはどうでしょうか。

友だちとの繋がり方 3つの方法

- ①電話帳に電話番号を登録すると自動的に友達になる（設定による）
- ②自分のIDをショートメールやe-mailで送り、送られた人が登録することで友達になる
- ③目の前にいる人とQRコードを使って友達になる。←今回はこれ！

その1 ラインを開く 緑色のラインマークのアイコンを押す



画面左下にある三角の家マークのホームボタンを押します。

その2 ホームボタンを押す

画面右上にある、人型に+マークを押します。

班会開催

【佐良山支部】

荒神山班	3/2 脳トレ
だっせんクラブ班	2/25 尿中塩分測定 3/17 脳トレ
つれなつて班	2/25 誤嚥予防について
平福さくら班	3/8 脳トレ
めるへん班	3/1 年間計画

【久米支部】

あすなろ班	2/25 体操 3/25 年間計画
狩衣班	3/10 脳トレ
きづな会	2/17 足指力測定・握力測定
神代班	3/18 肌年齢測定
コスモス班	2/17 きんちやい体操 3/23 脳トレ
戸脇班	3/8 体操
中須賀すみれ班	2/15 足指力測定・握力測定 3/15 体操
ふくふく班	3/26 体組成測定
ほほえみ班	2/19 ストレッチ 3/26 脳トレ
むつみ班	2/10 きんちやい体操 3/10 年間計画
山背いずみ会班	3/1 年間計画・体操
油木たんぽぽ班	2/21 脳トレ 3/21 肌年齢測定

【東部支部】

大崎クラブト班	2/25 かご作り 3/25 かご作り
大崎つぼみ班	2/21 仲間増やしについて 3/21 体操
河面これから班	3/20 反省会
スイーツ班	2/20 フレイル予防
日本原ミント班	2/9 健康チェック 3/9 健康チェック
ひまわりⅡ班	2/26 健康チェック 3/26 口の体操
広野エレガント班	2/17 琴の練習 3/17 琴の練習

その4 QRコードで友達追加する

- ① 友だち追加画面の上部、「QRコード」を押す。
- ② 押すとQRコードリーダー（カメラ）が立ち上がるので相手のQRコードを読み取り、登録。
- ③ 自分のQRコードを読ませたい場合は、「マイQRコード」を押し、QRコードを表示。相手に読み取ってもらう。



QRコードリーダーが起動。自分のQRコードを読ませたい場合は「マイQRコード」を押す

あなたの固有のQRコードを友達にスマホのカメラで読み取ってもらったり、相手のQRコードを自身の端末のカメラで読み取ったりすることで、LINEの友だちに追加する方法です。

最初は難しいかもしれませんが、慣れると簡単です。慣れるまで諦めずにチャレンジしてみてください。

※ラインアカウントの登録をされていない方はまず登録してから行ってください。

ぼたん班	2/26 こけない体操 3/28 こけない体操
三浦班	3/28 反省会
三浦あすなろ班	2/19 ストレッチ 3/19 反省会
三浦これから班	3/21 冬の脱水について
三浦すみれ班	2/27 ラジオ体操・脳トレ
ミセス三浦班	3/27 総会について
もみじ班	3/18 反省会
夢班	2/23 ストレッチ 3/18 年間計画
レモン班	3/26 反省会

【津山】

小原班	3/18 体組成測定
おまつり班	2/24 近況報告 3/19 年間計画
神戸すみれ班	3/23 健口くん
二宮なかよしくラブ班	2/18 尿中塩分測定
楽々班	3/18 脳トレ

【なかよし】

五蔵の会班	2/12 近況報告 3/12 年間計画
Happy班	2/21 健康チェック 3/16 ストレッチ

【美咲町】

いいすみれ班	3/23 情報交換
桜班	3/9 脳トレ

【事業所】

事業団衆楽班	2/17 尿中塩分測定 3/17 健康チェック
事業団中央公園班	2/4 健康チェック 3/3 健康チェック
事業団八木班	2/3 健康チェック 3/2 健康チェック
まごころ班	2/14 コロナ発症時の対応について 3/18 体操
わろてんか班	2/16 ストレッチ・口腔体操 3/23 SDGsについて