

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: 5,084人
 出資金: 7,399万円

(2022年5月31日現在)



ピンクのシャツがお似合い・佐良山支部



専務も一緒に体操・東部支部

津山医療生協のユーチューブチャンネルの初めての動画「津山医療生協きんちやい体操」。現在では他の動画とともにDVDも作成し、班会や集まりなど様々な場面で活用されています。

この「きんちやい体操」、体操はそのままに、組合員さんが津山の色々な場所に行って体操を行ったものを編集して新たなバージョンの「きんちやい体操」動画を作成中です。

写真はそれぞれの支部の直前練習の様子です。家で

新・きんちやい体操動画作成

個人練習した際は、DVDに合わせて、動きは全て「右から左」の順でしたが、今回は自分たちがお手本となることから、すべてが「左から右」と逆になるため、直前練習中戸惑うこともありました。

しかし、何度か練習する内に慣れてきて、本番ではそれぞれがしっかりと体操を行うことができ、良い動画を撮ることができました。

既に津山医療生協のユーチューブチャンネルをご登録の方は夏の間には新しいきんちやい体操がアップされてお知らせが行く予定です。

また、そのチャンネルは見たことがないという方、見たことのあるけど登録はしていないという方は是非、この機会に登録していただき、健康づくりに役立てていただければと思います。



津山医療生協
YouTubeチャンネル



黒いアンダーシャツもおそろい・久米支部

いかそう！憲法25条 いのち、健康を守ろう！

「75歳以上の後期高齢者医療費窓口負担1割から2割へ」。この法案は2021年6月4日、国会で成立してしまいました。いよいよ今年10月から実施になります。

今回、2倍化の対象となるのは75歳以上後期高齢者の20%（370万人）です。本人年収200万円以上、夫婦なら、合計320万円以上の方が対象となります。

年を重ねるにつれ、身体のある

ちここに病気や痛いところを抱えるようになりません。年収200万円以上と言っても、現役時代から見れば少ない収入です。医療費の窓口負担が1割から2割になれば、少々体調が悪くても受診を控えてしまい、かえって大きな病気の見逃しに繋がるのが心配されます。

憲法25条には、「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」と書かれています。国は国民の社会保障や公衆衛生の向上と増進に責任を負っているのです。

社会保障を充実させ、安心して病院にかかれるように声を上げていきましょう。

弥生式住居跡

津山市沼

津山市沼、津山工業高等専門学校（津山高専）の近くにある、「弥生式住居跡」。

当時のものではなく、復元されたものです。

残念ながら訪問時は中に入る事ができませんでした。向きによってはバックに津山の街が見え、現在と過去が一緒になったように見えました。

近くにある津山弥生の里文化財センターも訪れ、展示室を見学しました。弥生

時代の米作りなどの様子の復元と明治から昭和にかけての農家などの復元があり、比較できるようになっていました。

～アクセス～

津山市沼 600-1

<車>国道53号バイパス（皿交差点）を北進し、坂を降りたところで右折、二宮交差点より左折し、国道179号に入る。179号を東進し津山警察署（右手）のところを左折、信号を左折、高専橋で右折、柳通りを北進、津山高専看板で右折、少し進んで、左折し県道452号に入り直進。

<バス>津山駅より中鉄バスでスポーツセンター行きに乗り、沼住居跡入り口で下車。



第44回通常総代会開催

～コロナ禍でもつながりを絶やさない～

6月25日、第44回通常総代会が、津山市総合福祉会館4階大会議室にて開催されました。

新型コロナウイルスの感染も少し減ってきてはいますが、まだ不安もある程度ある中で、書面議決書での参加が多く、実際に出席する総代は限定的でした。

昨年のおまとめや来年の方針、予算案などの議案の他、今回は消費生活協同組合法の条番号の枝番号が変わったことに伴い、それに対応する形で、定款の該当箇所の変更が議案の1つとなりました。

定款変更の場合、出席総



代の3分の2以上の賛成が必要となります。それぞれの議案の説明の後、採決が行われ、すべての議案が承認されました。

禁煙川柳当選発表

今年もWHO世界禁煙デー（5月31日）に合わせて、応募いただいた禁煙川柳を平福診療所待合に1ヶ月程度掲示しました。

ここ数年では最も多い川柳の応募があり、その中から20名20句を選び、当選としました。

昨年、一昨年と「コロナ」が入った句が多く見られましたが、今年には応募数が多かったにも関わらず、わずかに少なく、コロナ前に近い句が多くなりました。

来年以降も禁煙川柳を募集する予定ですので、今回応募されなかった方も是非、応募してみたいかがでしょうか。

ご自身が喫煙されていなくても、ご家族や周りで吸っている方に向けて書いていただければ結構です。

しばし待て その一服が
恋のもと
黒瀬さん

たばこ代 禁煙すると
小金持ち
のほほんさん

孫の笑み 天の声だと
たばこやめ
越尾さん

興味から 始めたタバコに
全支配
じゅんさん

快晴の 空に漂う
たばこ雲
ゆうかささん

わすれてる 禁煙してる
ことさえも
竹本さん

白煙 病のろし
あげないで
t a i t a i さん

禁煙と 思う矢先に
手が出る
高橋さん

禁煙で 孫の小遣い
額が増し
井上さん

禁煙で からだと財布
健康に
林さん

タバコ臭 吸ってる人は
気づかない
J・Kさん

禁煙で サイフも肺も
ご満悦
たかちゃんさん

吸いません ウソについて
すいません
たあくんママさん

健康も お金もやがて
煙と消え
さくらゆきこさん

恋かしら 禁煙の息
さわやかだ
梅田さん

親友の 訃報を聞いて
たばこやめ
早瀬さん

肺を病み 禁煙誓う
悲しきよ
黒瀬さん

タバコ代 反戦思い
募金する
ひまわりさん

ありがとう 孫の笑顔が
禁煙に
小谷さん

吸う人も まわりの人も
いのち減る
ミツキさん

ヘルスチャレンジ2022応援企画

第1回 運動20名

8月23日(火)
14時～15時30分
講師：津山医療生協保健組織
・体組成計で測定
・ノルディックウォーキング体験

毎回多くの方にご参加いただいているヘルスチャレンジ。今年も、初めて挑戦したことがある方でも参加できる応援企画を開催します。参加してみたいけれど何に取りくむのがいいか悩んでいる方、取りくむ前に少しでも勉強しておきたい方など、どなたでも大歓迎です。

ただし定員を各回先着20名までとさせていただきます。1回だけの参加でも3回すべての参加でも構いません。各回、パンフレットの見方、報告の仕方なども説明します。お申し込みの方は右下のお問い合わせからお願いいたします。日程、内容等変更がある場合や定員に達した場合の申込のタイミングによって後日連絡が必要な場合がありますので、連絡の取れる番号などをお伝えください。

第2回 お口の健康20名

8月30日(火)
14時～15時30分
講師：津山医療生協保健組織
・オーラルフレイルについて
・健口ハンディで測定
・お口の体操

第3回 食生活20名

9月6日(火)
14時～15時30分
講師：おかもまコープ 食べるたいせつ応援隊
・講話 バランスのよい食事 減塩について
・ゲーム 朝ごはん de ビンゴ

お問い合わせ
津山医療生協 保健組織
電話 (0868)28-3855
(月～金(祝祭日を除く)9時～17時)
FAX (0868)28-3835
お申し込みは電話・FAXあるいは班会などでお配りするチラシに付属の申込書よりお願いします。
申込〆切 8月10日(水)

第68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>

1. ⇄男
2. 岡山県の県の木
3. 太陽が沈むのはこの方角
4. アプリコット。唐桃
8. 印刷物。文章。若者の○○○
○離れ。○○○中毒
10. 日本とスペインの場合、8時間(夏時間の場合7時間)

<よこのかぎ>

1. 六大州の1つ。ニュージーランドなどがある
5. 家来
7. 沖縄県に特に多い名字。女優の○○○由紀恵
9. サツキによく似た植物
11. 岡山県の県の鳥。イタリア語ではfagianoファジャーノ(cf. ファジャーノ岡山)
12. 紙幣

1		2	3	4
		5		
7	8			
	9		10	
11			12	

＝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 8月17日必着

第67回クロスワードパズル解答

答え ガンダーラ

1 カ	2 ネ		3 ハ	4 エ
5 ナ		6 ノ		
		7 ア	8 リ	ス
	9 ウ			
10 ニ	カ	ラ	グ	ア

たての1:カナダ
(英・仏:Canada)

モンゴメリ著『赤毛のアン』(Anne of Green Gables)の舞台はカナダ・プリンスエドワードアイランド州のプリンスエドワード島(英:Prince Edward Island 仏:Île-du-Prince-Édouard)。

理事会だより

5月定例理事会
2022年5月10日(火)
I. 3月度事業報告
・医療、外来在宅昨年同水準、介護前年度以上継続
・損益6600千円の赤字、累計で9828千円の赤字

5月臨時理事会
2022年5月28日(土)
I. 第44回通常総代会
議案・提案を可決

6月定例理事会
2022年6月7日(火)
I. 4月度事業報告
・医療、予算超過、介護前年度以上継続
・損益1104千円の赤字

II. 組合活動(3月度)
・加入3人、出資金209千円、班会開催42回、累計430回

III. 議決・協議報告事項
・パート更新について
・みなし自由脱退(予告)について
・労組春闘要求への回答(二次)について

II. 組合活動(4月度)
・加入3人、出資金129千円、班会開催39回、

III. 議決・協議報告事項
・パート更新について
・情報開示規則の改正について

第67回当選者(敬称略)

(津山市) 明石 和成 尾塔 なみ江 平山 仁志
(勝央町) 竹久 史子 (美咲町) 有芳 彩子

いつまでも ハツラツ元気に⑭

～夏バテを防ごう～

皆さんこんにちは。「ハツラツ元気に」とはいかない、体調を保ちにくい梅雨のジメジメした季節になりました。梅雨が終わったらすぐに、暑い夏がやってきますね。今回は梅雨の時期も暑い夏も乗り越えられる、日々の積み立て体操をご紹介します。毎日続けて、快適な一日を自分で創りましょう。

夏バテの仕組み

暑くなると、体は汗をかいたり血管を広げたりして体温を逃し、暑さに対応しようとはしますが、冷房の効いた屋内と猛暑の屋外を行き来していると、気温の変化に体がついていかず、自律神経自体に負担がかかり、だるさやめまい、食欲不振、頭痛などを引き起こします。暑さにより多量の汗をかくと、体内の塩分が不足して胃酸も減り、胃の機能が低下し、食欲不振や栄養不足になります。これに加えて、自律神経の不調により、さらに胃腸の機能が落ち、体力は減少し、疲れがたまるという悪循環を招きます。自律神経の乱れ、水分不足が夏バテの二大要因です。

自律神経を整えよう

自律神経は、起きている時に働く交感神経と、主に眠っている時やリラックスしている時に働く副交感神経とに分かれます。朝起きた時は、副交感神経から交感神経へとスイッチが入れ替わる大切な時間です。自律神経の切り替えがスムーズになると、体温調節もスムーズに行え、気持ちよく1日をスタートでき、疲れにくい体をつくるのが期待できます。今回は目覚めの体操と一緒にやってみましょう。

自律神経を整える目覚めの体操

1) 首を左右にユラユラと揺する。



2) 万歳してグーパー体操

万歳して「グー」同時に足首を手前に折り指で「グー」、万歳したまま「パー」足首を前へのぼし「パー」10回

3) 「顔のグーパー体操」

鼻から息を吸いながら、鼻を中心に目と眉と口を寄せる。5秒間キープ。その後、口から息を吐きながら、おでこを一気に左右に広げるイメージで目と口を開き5秒キープ。5セット



4) 膝抱え体操



あおむけの状態でも両膝を抱きかかえ、息を吐きながらゆっくりと胸に引き寄せます。背中が伸びているのを感じながら5秒保持します。緩めて繰り返し5回

5) 猫の伸び体操



四つんばいの姿勢から両手を前方に伸ばし、腰をゆっくり反らします。腰背部が伸びているのを感じながら5秒保持します。緩めて繰り返し5回

夏バテ予防・解消には「しっかりと食べる」「十分に睡眠をとる」「冷房の温度を下げ過ぎない」「こまめに水分補給する」も大切です。夏を元気に乗り切りましょう。

班会開催

赤字は2021年度に5回以上班会開催の指標班です

【佐良山支部】

荒神山班	5/25 体組成測定
だっせんクラブ班	4/20 支部総会参加 5/24 体組成測定
つれなっぺ班	4/22 お出かけ 5/27 健口くん
めるへん班	5/10 DVD学習・きんちやい体操
レインボー班	4/16 会食 5/25 DVD学習

【久米支部】

あすなる班	4/22 血管年齢測定 5/27 DVD学習
いきいき会班	4/26 健口くん 5/30 尿中塩分測定
狩衣班	4/11 花見 5/19 足指力測定
きづな会班	4/21 体操
神代班	4/15 血管年齢測定 5/20 骨密度測定
コスモス班	4/27 きんちやい体操 5/25 尿中塩分チェック
戸脇班	4/12 きんちやい体操 5/10 音読
中須賀すみれ班	4/26 体操 5/17 体操
なでしこ班	4/24 こけない体操
ふくふく班	4/16 体組成測定
ほほえみ班	4/16 花見
むつみ班	4/28 きんちやい体操 5/17 体操
山背いずみ会班	4/5 骨密度測定 5/3 セラバンド体操
油木たんぽぽ班	4/21 不眠について 5/21 血管年齢測定

【東部支部】

大崎クラフト班	4/27 熱中症について 5/25 かご作り
大崎つぼみ班	4/22 健康チェック 5/27 口の体操
河面これから班	4/29 年間計画 5/27 ストレッチ
スイーツ班	4/29 年間計画 5/16 山歩き
日本原ミント班	4/13 健康チェック 5/18 交流

ひまわりⅡ班	4/30 茶話会 5/31 健康チェック
広野エレガント班	4/21 琴の練習
ぼたん班	4/18 年間計画
三浦班	4/16 年間計画
三浦あすなる班	4/29 年間計画
三浦これから班	5/28 ストレッチ
三浦すみれ班	4/24 年間計画 5/22 バラ見学
ミセス三浦班	4/17 年間計画 5/15 散歩
もみじ班	5/24 ビデオ視聴
夢班	5/21 年間計画
レモン班	5/29 年間計画

【津山】

小原班	5/20 血管年齢測定
おまつり班	4/11 花見 5/11 近況報告
神戸すみれ班	4/27 脳トレ 5/25 健康チェック
二宮なかよしくラブ班	4/19 尿中塩分測定
楽々班	4/15 骨密度測定 5/20 健口くん

【なかよし】

五蔵の会班	5/14 近況報告
Happy班	4/16 ウォーキング 5/24 雑談

【真庭市】

ひまわり班	5/17 健幸貯筋体操
-------	-------------

【美咲町】

いいすみれ班	5/31 骨密度測定
--------	------------

【事業所】

事業団衆楽班	4/14 健康チェック 5/12 健康チェック
事業団中央公園班	4/6 健康チェック 5/12 健康チェック
事業団八木班	4/7 尿中塩分測定 5/11 健康チェック
まごころ班	4/19 あいうべ体操 5/23 健康チェック
わろてんか班	4/27 茶話会 5/25 ストレッチ体操