



# 組合員の手続きについて

津山医療生協にご加入いただいている組合員の皆さん、ご加入いただきありがとうございます。そのままになっていませんか？ 転居・死亡などの際は内容に応じた手続きがあります。

## 住所が変わっている

もし、そのままになっていくという方やご家族は今からでも是非手続きをお願いいたします。年月が経ついても手続きは可能です。増資、減資、脱退を希望する場合など、こんな時はどうすればいいのか？というのをまとめましたので、当てはまることのある場合は参考にさせていただければと思います。

岡山県内での転居の場合は組合員を継続することができますが、岡山県外への転居の場合は組合員の資格がなくなります。どちらの場合も書類による手続きが必要となりますので、最後に記載している電話番号へご連絡ください。

なお届出なく転居から時間が経っている場合は書類等が届かず、みなし脱退（組合員でなくなっている）となつている場合があります。この場合も返金等の手続きが可能です。

## 増資したい

診療所受付、保健組織などで職員にその旨をお伝えください。1口千円から増資できます。

## 減資したい

書類による脱退の手続きが必要です。返金の場合手続きの翌月の返金となります。まずはご連絡ください。手続きの書類をお送りします。

1口千円以上残して減資することが可能です。年度末の90日前までに書類を出していただき受け付けたものを、年度末締めで減資となります。年が明けて1月～3月にご提出・受付となると次年度の減資になりますのでお気を付けください。

## 脱退したい

組合員がご存命で津山医療生協を脱退する場合、減資と同様に90日前までの書類ご提出・受け付けしたものが、年度末に処理されますので、時期にお気を付けください。

## 手続きについて

お電話いただければお名前など確認の上書類を送らせていただきます。ご返金は銀行振込に限らせていただきます。ご存命の場合の脱退は受け取りはご本人の口座に限ります。

出資金を岡山県内のご家族の方が引き継ぐことも可能です（手続きが必要です）。

電話：(0868) 281-3855 月～金9時～17時  
(祝祭日等除く)

# 夏休み応援企画 「おりぞめ」

主に小学生の夏休みの宿題応援として、8月19日津山医療生協ふれ愛ホールにて「おりぞめ」に挑戦する企画がありました。

津山医療生協では近年このような子どもさんを対象とした企画はなく、子どもさんがふれ愛ホールを使用するのもこれまであまりないことでした。

まずは障子紙の色々な折り方について説明があり、それぞれが紙を折っていきましました。続いて、染料の漬け方についての説明があり、服などにつかないよう気を付けながら、思い思いの色に紙を部分ごとに漬けたり筆で模様を付けたりしました。

仕上がって開いてみると、それぞれすてきな模様が出来上がっていました。慣れないとどう漬ければという模様になるかが分かりませんが、逆に偶然できた模様がいい感じに出来上がっていました。

非常に盛り上がり、それぞれが何枚も挑戦し、用意した紙はすべてなくなりました。また、子どもさん対象の企画を計画したいと思いますので、是非ご参加ください。



紙を折っています

素敵な作品が完成しました！

# 健康サポーター講座参加者募集中

コロナ禍で開催が止まっていた健康サポーター講座。4年ぶりに開催することになりました！

今回は全4回シリーズ。1回目は基本的な健康チェックの仕方を学びます。

他に、人数把握のため申込は必要ですが、公開講座として津山市健康増進課によるシニア世代の栄養の話が1回、そしてフレイル予防についての話や実技2回を予定しています。

自分自身が健康について学ぶだけでなく、その知識を活かして、サポーターに登録することで地域の健康づくりに役立てることもできます。是非奮ってご参加ください。

この健康サポーター講座は班会などの担い手を養成する目的があります。全4回を無事終え、修了となつた方はサポーターに登録していただくことができます。

サポーターには自身の身近な地域の班のお手伝い、その他行事での健康チェックなどのお手伝いが必要な場合などに声をかけていただきます。

もちろん都合により出られない場

合などは断っていただくこともできます。

お手伝いいただいたサポーターの方には時間に応じた手当と交通費を支給させていただきます。

参加費は資料代として4回分一括で千円（一部欠席の場合も同様）いただきます（公開講座のみの参加は無料です）。

なお、公開講座を除き、講座に参加できるのは津山医療生協の組合員に限ります。未加入の方はこの際にご加入ください。加入は10千円から可能です。

詳しい日程は9月中旬頃より班会などでお配りするチラシをご参照ください。津山医療生協内にも張り出しなどを行う予定です。申込時に千円を添えてご提出ください。



2019年健康サポーター講座の様子

## 第74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＞

- 徳島県の市。渦潮で有名
- 海・湖の波打ち際、岩の多い海岸
- キリスト教で祈りの最後に唱える
- 被子植物⇔○○植物
- 兵庫県の市。大阪国際空港の通称は○○○空港
- 内海。岡山県○○内市、○○物
- 食物を取り入れたり、音声を発したりする器官

＜よこのかぎ＞

- アメリカとカナダ国境にある滝は○○○○○の滝。ニューヨーク州ーオンタリオ州境
- 18世紀の哲学者。ジャン＝ジャック・○○○。著作に『社会契約論』など
- 英語で五月。○○デイ
- おばあさんは川へ○○○○に（桃太郎）
- 石川県北部の旧国名。○半島
- すべての○○はローマへ通ず

1	2	3	4
5		6	7
	8		9
10		11	

＝ 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 10月18日必着

### 第73回当選者（敬称略）

（津山市）菊池 潤 高橋 宣子 田外 美幸  
山内 るり子 （岡山市）池田 真由美

## 第73回クロスワードパズル解答

1 エ	ン	2 ジ	ニ	3 ア
ト		タ		ル
4 セ	ン		5 コ	コ
ト		6 ウ		ー
7 ラ	ン	ド	セ	ル

答え：トンジル（豚汁）

たての1：エトセトラ

（英：et cetera） エトセテラとも。

ラテン語のet（英：and）と cetera（英：the other things, the rest）より。

なお、ラテン語のetの文字を記号化したのが&（英語名：ampersand アンパサンド）。et ceteraはetc.と略し、本来の英語ではand so on/forthなどと言ひ換えられる。

## 理事会だより

### 7月定例理事会

2023年7月4日（火）

- 5月度事業報告
- 医療、単月前年比水準
- 介護、前月より改善
- 損益1326千円の赤字、累計で3671千円の赤字

### II. 組合活動（5月度）

- 加入1人、出資金73千円、班会開催33回、累計75回

### III. 議決・協議報告事項

- パート更新について
- 常任理事互選について
- 職位代行順位について
- 総代会関係について

### 8月定例理事会

2023年8月1日（火）

- 6月度事業報告
- 外来在宅、前年度超過・予算水準
- 介護、先月より後退
- 損益2632千円の赤字、累計で6304千円の赤字

### II. 組合活動（6月度）

- 加入6人、出資金457千円、班会開催41回、累計116回

### III. 議決・協議報告事項

- パート更新について
- 嘱託規程変更について

# SDGsの取り組み ～久米支部 いきいき会～

SDGs (持続可能な開発目標) の取り組みとして、脱プラスチックがテーマの一つです。高まったレジ袋の有料化も、意識が高まる中、使い捨てではなく、何度も洗って使えるラップ、エコラップにも注目が集まっています。そこで今回は、「蜜蝋でつくるエコラップ」に取り組みました。久米支部、いきいき会さんの実際の写真を使って紹介していきます。

## 作り方

①蜜蝋をカッターで薄く削ぐように削る。



②新聞紙、クッキングシート、布、蜜蝋、クッキングシートの順番にのせていく。



## 必要なもの

- ・綿100%の布：20cm×20cmを1枚
- ・蜜蝋ワックス：布の3倍の重量 (すでに削ってあるタレット状のものもあります)
- ・クッキングシート：布の2倍以上の大きさ

⑤新聞紙の上に広げて冷ます



④熱いうちに布とクッキングシートを離す。



③最後にクッキングシートを上から80度〜120度の低温でアイロンをかける。

## メリット

蜜蝋には天然の抗菌・保湿効果があり、蜜蝋ラップで保存することで食品をより新鮮な状態に保つてくれます。また、布製でロウコーティングされているので、さっと水洗いするだけで元に戻り、何度も繰り返し使えるのも特長です。プラスチックラップのように一度くっついてはがれず、何度も使えなくなってしまうなんてこともありません。

## デメリット

蜜蝋は熱に弱いので、電子レンジ加熱や熱いもののラップはできません。また、お湯で洗うのも蜜蝋がはがれてしまうのでNGです。



水洗いして何度も使えます



完成品



# 班会開催

### 【佐良山支部】

- |          |              |            |
|----------|--------------|------------|
| スノーキャット班 | 6/16 体操・猫トーク | 7/18 野菜収穫  |
| だっせんクラブ班 | 6/27 UNO     |            |
| チューリップ班  | 7/18 足指力測定   |            |
| 平福さくら班   | 6/13 骨密度測定   |            |
| めるへん班    | 6/6 大人の塗り絵   | 7/4 健康チェック |

### 【久米支部】

- |         |               |             |
|---------|---------------|-------------|
| あすなる班   | 6/23 脳トレ      | 7/28 骨密度測定  |
| いきいき会班  | 6/26 尿中塩分チェック |             |
|         | 7/11 蜜ろうラップ作り |             |
| 狩衣班     | 6/21 握力測定     | 7/19 脳トレ    |
| きづな会班   | 6/15 笑い文字     | 7/20 笑いヨガ   |
| 神代班     | 6/16 DVD学習    | 7/21 お口の体操  |
| コスモス班   | 6/28 体操       |             |
| 戸脇班     | 7/11 脳トレ      |             |
| 中須賀すみれ班 | 6/20 血管年齢測定   | 7/18 折り紙・体操 |
| なでしこ班   | 6/11 久米中公民館清掃 |             |
|         | 7/1 ホウ酸団子作り   |             |
| ふくふく班   | 7/22 脳トレ      |             |
| むつみ班    | 6/8 脳トレ       |             |
| 山背いずみ会班 | 6/6 脳トレ       | 7/4 体操      |
| 油木たんぽぽ班 | 6/21 DVD学習    | 7/21 骨密度測定  |

### 【東部支部】

- |         |                   |  |
|---------|-------------------|--|
| 大崎クラフト班 | 6/27 カゴ作り・こけない体操  |  |
|         | 7/25 カゴ作り         |  |
| 大崎つぼみ班  | 6/28 口の体操・こけない体操  |  |
|         | 7/24 ヘルスチャレンジ     |  |
| 河面これから班 | 6/24 整理方法について     |  |
|         | 7/22 ヘルスチャレンジ     |  |
| さわやか班   | 7/24 暑さについて       |  |
| スイーツ班   | 7/21 暑さ対策について     |  |
| 日本原ミント班 | 6/28 コロナワクチンについて  |  |
|         | 7/21 暑さをしのぐ方法について |  |
| ひまわりⅡ班  | 7/24 口の体操         |  |

広野エレガント班  
ぼたん班  
三浦班

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 6/29 琴の練習          | 7/20 琴の練習     |
| 6/19 体操            | 7/17 ヘルスチャレンジ |
| 6/25 ストレッチ・認知症について |               |
| 7/23 ヘルスチャレンジ      |               |
| 6/18 ストレッチ         | 7/16 ヘルスチャレンジ |
| 6/17 困りごとについて      |               |
| 7/22 ヘルスチャレンジ      |               |
| 6/26 体操・輪投げ        |               |
| 6/13 食事会           |               |
| 6/27 元気に過ごすために     |               |
| 6/25 困りごとについて      |               |
| 7/30 ヘルスチャレンジ      |               |

三浦あすなる班  
三浦これから班

三浦すみれ班  
もみじ班  
夢班  
レモン班

### 【津山】

- |            |                |          |
|------------|----------------|----------|
| おまつり班      | 6/9 ノルディックウォーク | 7/7 笑い文字 |
| 小原班        | 7/21 足指力測定     |          |
| 神戸すみれ班     | 6/28 フレイルについて  | 7/26 体操  |
| 二宮なかよしクラブ班 | 6/17 尿中塩分チェック  |          |

### 【なかよし】

- |        |               |         |
|--------|---------------|---------|
| Happy班 | 6/3 ウォーキング・雑談 | 7/15 雑談 |
| 和久班    | 6/27 健診について   |         |

### 【真庭市】

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 真庭ストロベリー班 | 6/12 多肉植物寄せ植え |
|-----------|---------------|

### 【美咲町】

- |        |               |             |
|--------|---------------|-------------|
| いいすみれ班 | 6/26 体操・間違い探し | 7/24 介護情報交換 |
| 桜班     | 6/20 DVD学習    |             |

### 【事業所】

- |          |                |                |
|----------|----------------|----------------|
| 事業団衆楽班   | 6/27 尿中塩分チェック  |                |
|          | 7/27 尿中塩分チェック  |                |
| 事業団中央公園班 | 6/9 尿中塩分チェック   |                |
|          | 7/6 尿中塩分チェック   |                |
| 事業団八木班   | 6/10 尿中塩分チェック  |                |
|          | 7/7 尿中塩分チェック   |                |
| まごころ班    | 6/27 熱中症対策について |                |
|          | 7/20 熱中症対策について |                |
| わろてんか班   | 6/28 お口の体操     | 7/26 熱中症予防について |