

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: https://tsuyama-coop.jp
 組合員: 4,804人
 出資金: 6,857万円
 (2024年3月31日現在)

ダ・ビンゴで楽しく交流

津山発祥のニュースポーツ

班・支部合同交流集会



個人賞の1等は備前焼のお皿



ダ・ビンゴに挑戦!

3月19日、班・支部合同交流集会を開催し、津山発祥のニュースポーツ、ダ・ビンゴ(※1)を行い、3支部やその他地域から多くの申し込みがあり、48人の参加と盛況な企画となりました。

この「ダ・ビンゴ」は力をあまり使わず(強く打ちすぎると得点になりにくい)筋力や体力の差がゲーム性に影響しにくいと、高齢の方でも参加して楽しむことができるスポーツです。3年以上にもわたるコロナ禍は昨年の5類移行により支部間や生協全体での組合員の交流ができるようになりました。自チームだけでなく、他チームをも応援する声や会場に溢れるなど、支部や班の皆さんが活発に交流できた笑い声の絶えない企画となりました。

チームが勝っても負けてもプレイや交流自体が楽しかったようです。「また班会でもやりたいたい」という声が複数ありました。この「ダ・ビンゴ」の道具は津山市で無料貸し出ししていますので、2024年度は「ダ・ビンゴ班会」が多く開催されることもあるかもしれませんね。

手前から1点2点3点と縦三列は奥の方が得点は高くなっており、横3列は同じ得点です。各チーム1球ずつ交互に4球打ち、くぼみのような穴に入った場所の得点合計を競うゲームです。なお、自チームの球が一直線に揃った場合はその得点は2倍計算となります。公式ルールでは「ラストボール」という得点が負けているチームが1球を最後に追加で打つことができ、このラストボールの得点は2倍で計算されますので、最後の最後まで勝負が纏れる仕組みとなっています。

【今回の津山医療生協での独自ルール】
 6人ずつ5つのコートに分かれ、3対3の団体戦を行いました。
 「ラストボール」の制度は今回採用しませんでした。団体成績は1試合毎に30点の勝ち点を設定しました。個人成績は団体戦の個人結果で集計しました。
 【団体入賞】チーム賞(1〜8位まで賞品。1〜5位は副賞備前焼)
 1位スミレ(東部) 2位さくら(久米) 3位おまつり(津山) 4位わろてんか(合同) 5位狩衣(久米) 6位すずらん(合同) 7位レインボー(佐良山) 8位たんぽぽ(久米)
 (チーム名は当日それぞれで考えたもの。カッコ内は支部や地域名。合同は支部、地域がまたがっているチーム)

WHO 世界保健デー

4月7日はWHO世界保健デー。この日に合わせ、ザ・ビッグ津山平福店前で健康チェックを行ったり世界保健デーのことを書いたチラシを入れたポケットティッシュの配布を行いました。

※1【ダ・ビンゴの仕組み】
 ボーリングレーンのように縦長の人工芝の先にグラウンドゴルフの要領でボールを打ちます。ボーリングのピンのような位置に「3×3」の計9マス(くぼみ)があり、



1時間程度ですべて配り終えました。

コロナ回顧録

診療所所長
垣内 顕治



ました。この紙面を借りてお礼申し上げます。

家族は2022年1月に長女が勤務先の神奈川県で感染しアパートに

て単身療養となりました。発症3日

目に治療薬が配送され、4日目に保

健所からの連絡、7日目になりやつ

と食料が配給されるなど医療崩壊の

状況でした。2023年1月には妻

と帰省中の長男が感染、自宅療養と

なり既感染者の私が食事の準備や家

事全般こなすなど療養をサポートし

ました。次女も同時期発症しました

が、岡山市内のアパートで単身療養

しました。全員38℃台の発熱があり

ましたが、後遺症なく回復し安堵し

ました。兵庫県在住同居の伯母が2

021年4月に感染し自宅療養して

いましたが、連絡が取れないため訪

問したところ死亡した状態で発見さ

れました。体調の変化があったよう

ですが、高齢、難聴のため保健所か

らの電話対応だけでは状況把握は難

しかったようです。救命できなかった

たのは感染初期のデルタ株であった

こと、入院を勧められながらも自宅

療養を選択したことが原因とも考え

られます。療養解除後の死亡確認の

ため火葬には家族数名が立ち会うこ

とができましたが、葬儀を執り行う

ことは出来ませんでした。

新型コロナウイルス感染症がイン

フルエンザ感染症と同等の扱いとな

り、マスクミで取り上げられること

もほぼなくなりしましたが、新型コロナ

ウイルスが消滅したわけではあり

ません。病院や高齢者施設では、新

型コロナウイルス感染症、インフル

エンザ感染症、ノロウイルス急性性

胃腸炎や結核は今後も対策が必要な

集団発生しやすい感染症です。一方

で、新型コロナウイルス感染症に対

する医学的、経済的、社会的な対策

が適切なものであったかどうかの検

証も必要です。多くの児童、生徒が

学校生活を制限され交流や経験の機

会を奪われました。多くの勤労者、

経営者が経済的損失を被りました。

そして、多くの方が家族の死に目に

も会えず、葬式や結婚式、人生の節

目の行事を行えませんでした。個人

的には、長男の入学式が中止、次女

り、年に1度の家族旅行が出来なかつたりしたことが残念でした。新型コロナウイルス感染症に対する過剰な対応が解除され、多くの方が爛漫と咲く桜を楽しむことができ、たことはとても喜ばしいことです。今後の日本や世界がコロナ禍からどう立ち直っていくのかはまだまだ不透明ですが、組合員、利用者の皆さんや職員と協力しながら地域に根差した医療を地道に継続していきたいと思えます。

発症し10日間の療養生活を余儀なく

されました。自宅には隔離可能なト

イレ付物置があったため家族との接

触を完全に遮断することができ、妻

と東京から帰省していた息子に感染

しなかったのは幸いでした。食料と

飲料水は十分確保できましたが、唯

一の誤算はエアコンが故障しており、

真夏の暑さを扇風機のみで乗り切ら

ねばならないことでした。日中室温

35度、夜でも室温30度を下回るこ

はなく、体重3kg減となり現在も維

持しています。入浴は避けて更衣と

濡れタオルによる清拭だけで凌ぎま

した。症状は数日間持続、最高39℃

まで発熱しましたが倦怠感は強くあ

りませんでした。6日目からは発熱

もなく食欲も回復しましたが、9日

目まで抗原検査陽性が持続しました。

自宅療養中は中島病院、岡山協立病

院からの医師派遣、元所長の原田医

師の協力と職員の奮闘で外来診療や

ワクチン接種を継続することが出来

ました。

2021年5月から新型コロナウイルス

イルスワクチン接種が開始されまし

た。当初は入荷日程の見通しが立た

ない段階で予約を取り始めるよう行

政指導があったため手続きが大変混

乱しました。後から申し込んだ方が

先に接種出来たり、接種間隔が4週

間になったりしたため不快な思いを

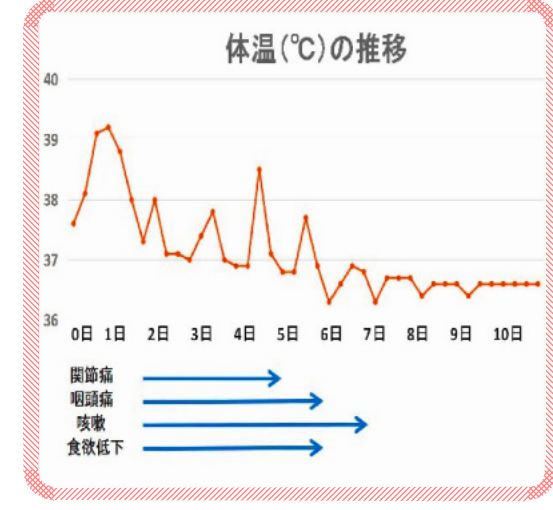
された方々に改めて謝罪したいと思

います。無料接種が終了となった2

024年3月までに計5,647回

実施しましたが、幸いにも重度な健

康障害は発生しませんでした。



2022年1月から美作圏内でも

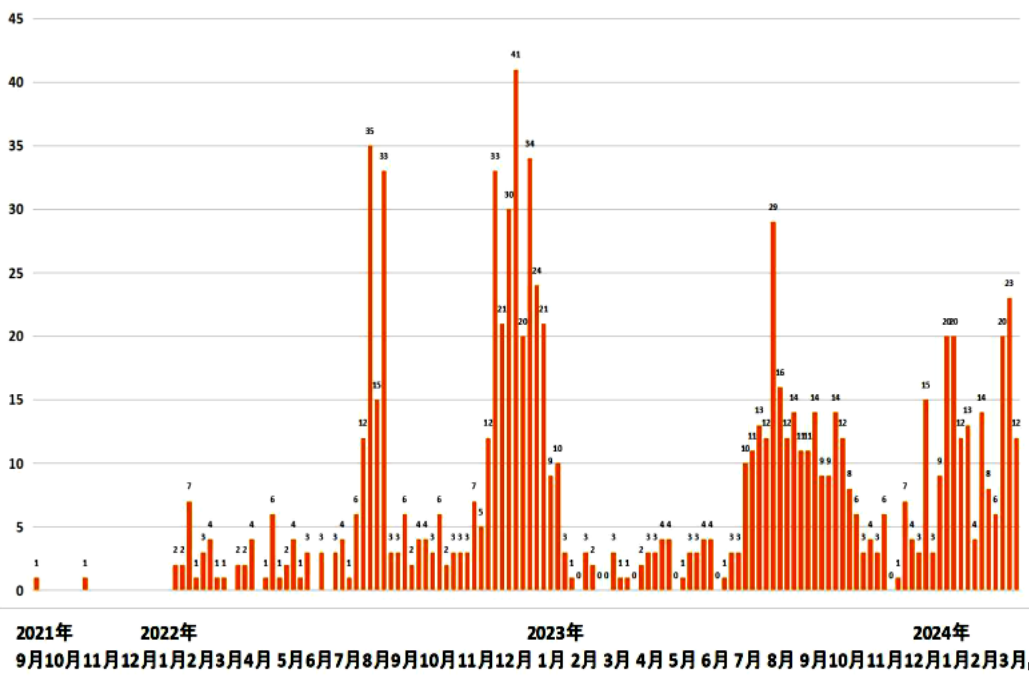
感染が蔓延するようになり、202

2年7月からは過去最大の感染拡大



久米地区の桜並木

平福診療所新型コロナ感染週間陽性者数(名)



約二十年ぶりの復活！ スバル班

1994年、西吉田（津山市）にマリゴールド班（その後西吉田班に改名）という班が誕生し、班会を開催して来ました。途中から開催場所の都合等により班会ができなくなり、（登録上は）2005年頃一度消滅してしまいます。2023年11月に新しいメンバーを加え、約20年ぶりにスバル班として復活しました。これまでに2ヶ月に1度のペースで3月までに3回班会を開催しています。都合により毎回全員が参加できるわけではありませんが、定期的開催予定とのことで、長年経つての復活は保健組織としても、とても嬉しい出来事でした。3月の班会では折り紙と体力チェックを行いました。体力チェックは今年力を入れるテーマで、フレイル予防の取り組みです。定期的にチェックして自身の体力やバランス能力などの状態を確認して健康づくりに役立てます。

「ゆるりの会」は、お茶を飲みながら気軽におしゃべりをして、お互いの介護の体験や思いを共有することで、励まし合い、支え合う会です。毎日の介護でつらく疲れていて、「話を聞いてほしいな」

介護者慰労の会 ゆるりの会

「こんなとき他の人はどうしてるんだろう」と思うことがありますよね。

「ゆるりの会」では2ヶ月に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、介護者同士のおしゃべりで心もゆるめ、リフレッシュしています。ケアマネさんやヘルパーさんからプロのお話を聞くこともあります。



マリゴールド班（健康のひろば1994年10月号より）

2023年度はスバル班を含め6つの新しい班が誕生し、それぞれが定期的に班会を開催しています。



スバル班（2024年3月班会）



年齢性別関係なく、介護を卒業した方も参加しています。毎回飲み物とお菓子を用意します（実費負担300円）。都合のよいときだけの参加でもOKです。あなたも参加してみませんか？興味のある方は保健組織まで一度お電話ください。会費の担当者より次回の開催日をご案内します。

第77回クロスワードパズル解答

答え：カルガモ

1 ポ	2 ル	3 ト	ガ	4 ル
5 チ	イ	キ		ー
	ケ		6 キ	
7 コ	イ	8 ノ	ボ	9 リ
キ		モ		カ

たての6：キボ（Kibo）
キリマンジャロ（スワヒリ語：Kilimanjaro）の最高峰。シラ峰（Shira）、マウエンジ峰（Mawenzi）ともにキリマンジャロを構成する。キリマンジャロはアフリカ大陸の最高峰。

第78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. 英語でstar
2. 過去→現在→○○○
3. 口や鼻から吐く
5. 外から見た感じ、見かけ
7. 学ランの襟の内側についています
8. 沖縄県の県庁所在地
9. 最下位

1		2	3	
4	5			
	6			7
8			9	
10				

<よこのかぎ>

2. ○○○取りが○○○になる
4. 滋賀県甲賀市の一地域。焼き物の名前としても有名
6. ○○直弼
8. ○○⇄外
9. チラシ
10. ヨーロッパの国のひとつ。オーストリア=○○○○○帝国。首都はブダペスト。

＝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 6月14日必着

第77回当選者（敬称略）

（津山市）安東 恵美子 池田 陽子 今石 幸子
美船 修 松田 玲子

理事会だより

3月定例理事会

2024年3月5日（火）

- 1月度事業報告
- 医療、予算超過継続
- 介護、前年比横ばい
- 損益259千円の赤字、累計8658千円の黒字
- 組合活動（1月度）
加入4人、出資金200千円、班会開催43回 累計408回
- 議決・協議報告事項
・労組春闘要求への回答について
・みなし自由脱退について

4月定例理事会

2024年4月2日（火）

- 2月度事業報告
- 医療、診療所前年増
- 介護、ひまわり・まごころ前年増
- 損益1829千円の赤字、累計で10487千円の黒字
- 組合活動（2月度）
加入3人、出資金150千円、班会開催45回 累計453回
- 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
・役員処遇検討委員会への諮問について

熱中症に気を付けよう

熱中症とは高温多湿な環境に私達の体が適応できないため起こる症状の総称です。

こんな日は要注意

- ・気温が高い日
- ・暑くなり始め(梅雨の晴れ間)
- ・湿度が高い日
- ・風が弱い日
- ・日差しが強い日
- ・熱帯夜の翌日
- ・照り返しが強い場所
- ・急に暑くなった日
- ・屋内でも注意(熱中症の6割は屋内での発生)

まず予防

- ・湿度、温度をいつも気にするよう心掛ける。
- ・調節出来る衣服を着ましよう。
- ・早めに冷房を使用し、食事・水分・休息をきちんととる。
- ・外を歩いたり作業をする時は日傘をさしたり帽子をかぶる。
- ・水分と塩分を持ち歩く。
- ・等に気を配りましょう。自分で異変に気づかないことも多いので、周囲の方の様子をお互いに観察しあうことも重要です。



こんな症状

めまいや立ちくらみ、顔がほてる、筋肉痛や足がつる等の症状は軽度の熱中症症状です。

対処方法

- ・意識があるかどうかを確認し、なければ救急車を呼ぶ
- ・涼しい場所へ移動させる
- ・衣服をゆるめて、熱を体から放散させる
- ・濡らしたハンカチや冷たいペットボトルを皮膚に当てて、体を冷やす
- ・水分と塩分を補給する
- ・足を高くして寝かせる
- ・水分が口から摂れない時は受診する

熱中症は予防が大切です。

こまめな水分・塩分補給や十分な睡眠を心掛けましょう。
また、長時間の外作業は二人以上で行うことをお勧めします。

by 垣内医師



「冷却」と「水分補給」が大切です。日々の心掛けて元気に夏を乗り越えましょう。

平福診療所からのお知らせ

健康診断・がん検診始まります!!

2024年度 実施期間: 6月3日~2月28日

持参する物: 津山市からの受診券(オレンジの封筒) 問診表(ご記入の上ご来院下さい) 保険証 問診表 クーポン券(お持ちの方)

休診
6月7日(土)
お盆休み
8月11日(日)~15日(木)

残薬を確認して早めに受診しましょう

班会開催

【佐良山支部】

荒神山班	3/8	タオル体操
スノーキャット班	2/7	きんちゃい体操 3/8 筋トレ
だっせんクラブ班	2/13	足指力測定 3/29 ウォーキング
チューリップ班	3/12	肌年齢チェック
つれなつて班	2/9	体力測定
とまと班	2/2	骨密度測定
平福さくら班	3/12	握力測定
めるへん班	3/5	健康チェック

【久米支部】

あすなる班	2/23	きんちゃい体操 3/22 握力測定
いきいき会班	2/26	フレイル予防について
	3/25	足指力測定

狩衣班	2/26	体操 3/21 脳トレ
きづな会班	2/15	ダーツ 3/21 ダーツ
神代班	2/16	笑い絵文字 3/15 体組成測定・年間計画
コスモス班	3/27	年間計画
戸脇班	2/13	手芸 3/12 手芸
中須賀すみれ班	2/20	足指力測定・握力測定 3/19 年間計画
ふくふく班	2/24	介護の話 3/16 足指力測定
むつみ班	2/8	健康チェック 3/14 年間計画
山背いずみ会班	2/6	体操 3/5 年間計画
油木たんぽぽ班	2/21	握力測定・年間計画
	3/21	牛乳パックアイス作り

【東部支部】

大崎クラブト班	2/26	かご作り 3/22 年間計画・カゴ作り
大崎つぼみ班	2/21	ダ・ビンゴ 3/18 年間計画
河面これから班	2/17	・3/23 健康チェック
さわやか班	2/24	健康チェック 3/24 年間計画
スイーツ班	2/22	健康チェック
スバル班	3/21	折り紙・体力測定
ちゃれんじ班	2/10	園芸の買い物
	3/19	班・支部合同交流集会参加
日本原ミント班	2/14	健康チェック 3/8 健康チェック
ビッグママ班	2/16	オーラルフレイルについて
	3/25	反省会

ひまわりⅡ班	2/27	健康チェック 3/29 年間計画
広野エレガント班	2/15	琴の練習 3/21 琴の練習・年間計画
ぼたん班	2/26	こけない体操 3/22 ラジオ体操
三浦班	3/24	健康チェック
三浦あすなる班	3/31	健康チェック
三浦すみれ班	2/26	のびのびヨーガ 3/25 体操
三浦これから班	3/23	ストレッチ・反省会
ミセス三浦班	2/23	健康チェック 3/17 健康チェック
もみじ班	2/16	体操 3/11 茶話会
夢班	2/27	防災について 3/26 茶話会
レモン班	3/16	反省会・年間計画

【津山】

小原班	3/19	班・支部合同交流集会参加
おまつり班	2/5	足指力測定
	3/19	班・支部合同交流集会参加
神戸すみれ班	2/28	体操 3/27 脳トレ
二宮なかよしクラブ班	2/15	尿中塩分チェック

【なかよし】

カミツレ班	2/7	骨密度測定
すずらん班	2/10	ストレッチポール 3/9 手話歌
Happy班	2/3	ウォーキング 3/9 健康チェック
蘭班	2/22	血管年齢測定
和久班	2/24	植物園散策 3/28 オーラルフレイル

【真庭市】

ひまわり班	2/16	体操 3/22 脳トレ・筋トレ
-------	------	-----------------

【美咲町】

いいすみれ班	2/26	脳トレ
--------	------	-----

【美作市】

つつじ班	3/30	花粉症について
------	------	---------

【事業所】

事業団衆楽班	2/23・3/19	尿中塩分チェック
事業団中央公園班	2/7・3/5	尿中塩分チェック
事業団八木班	2/8・3/6	尿中塩分チェック
まごころ班	2/19	健康チェック 3/18 健康チェック
わろてんか班	2/21	健康チェック 3/27 運転者講習