


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: 4,799人
 出資金: 6,866万円
 (2024年9月30日現在)

津山医療生協の

10月1日-12月31日

強化月間開催中

強化月間・バルティグッズ配布基準

支部に属する組合員

- ①津山医療生協の支部イベント（支部別の健康まつり）に参加（ダ・ビンゴ/モルック）
- ②10~12月の班会に1回以上参加し、その中で、すこしおのDVD学習と尿中塩分測定を1回もしくはメイクセラピーのDVD学習を行う

支部に属さない組合員

- ①津山医療生協の「メイクセラピー」か「すこしお」のイベントに参加
- ②10~12月の班会に1回以上参加し、その中で、すこしおのDVD学習と尿中塩分測定を1回もしくはメイクセラピーのDVD学習を行う

※医療生協のイベントに参加が難しい場合は上記3ヶ月の内班会を2回以上行い、1回はすこしおのDVD学習と尿中塩分測定を1回もしくはメイクセラピーのDVD学習に代えることができる。



メイクセラピー



すこしお (鹹食) すいとんを試食



ウロソルトパーパーで尿中塩分を測定

今年も強化月間が始まりました。今年10月1日から12月31日までの3ヶ月間。今年のテーマは「班と支部を繋ぎ元気になる強化月間」とし、班会と支部イベントへの参加を促すことを目的としました。支部に属するか属さないかによって条件が異なりますが、それぞれ決まったイベントに参加していただいた上で、期間中の班会でDVD学習と、尿中塩分測定をしていただくのと、是非挑戦していただければと思います。

ただくと、ノベルティグッズとして厚手の膝掛けを達成者全員にプレゼントします。イベント参加が難しい場合の条件も含め、左表にまとめていますので、是非のことです。

なお、支部に属する組合員とは津山医療生協の佐良山支部・久米支部・東部支部の範囲にお住いの組合員のことです。

平福診療所 年末年始のお知らせ

年内最終 12/28(土)

休診 12/29(日)~1/5(日)

年始の診療は1月6日~
お薬お忘れなく



ヘルスチャレンジ

進んでますか？

毎年恒例「ヘルスチャレンジ」進んでいますか？今年のオススメは「健康的な食生活コース」です。

毎日3食バランス良く食べる、味の濃いものを控える・麺類はスープを残す。汁物は具だくさんに。塩の代わりに香辛料や薬味をおおう・タンパク質をしっかり摂ろうと声を掛けています。特にタンパク質は基礎代謝を上げて痩せやすい体になる筋肉に大きく関係するので、運動後にしっかりと摂ることをお勧めします。

タンパク質が不足すると、むくみや疲労感が目立つようになりまます。タンパク質を多く含む食品として・肉類（特に鶏むね肉）・魚貝類（鮭や鰹）・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品に多く含まれます。加工食品のタンパク質の量は成分表示欄にグラム数が表示されていますが、

およそ100グラムあたりのタンパク質量が記載されていますので、注意してみましよう。

スーパーやコンビニで販売しているプロテインバーやプロテインゼリーなど手軽に手に入るもので補給するのも1つの手ですね。

その他のコースではノルディックウオーキングでの有酸素運動、「あいうべ体操」でフレイル予防、子どもさんには早寝早起き、テレビやゲームの時間を決める等お勧めです。

「なかなかできないわ」と言われる方は、買い物の際に駐車場の一番端っこに車を止めて入口までしっかりと歩くことから始めてはどうでしょうか。結果報告締切は11月30日です。

締め切りまでに提出いただくと抽選とは別に、もれなく歯ブラシ1本をお送りします（津山医療生協協会の報告に限りまます）。



厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）
一日のタンパク質推奨量

18歳から65歳男性	65g
65歳以上男性	60g
18歳以上の女性	50g

出来れば一食につき、20gのタンパク質を



鏡に向かっ
て「今日
もかっこ
いいよ！
可愛いよ！
から始め
ませんか？

ヘルスチャレンジ応援企画 メイクセラピー体験をしよう



9月7日、岡山協立病院の菅野由起さんを講師に41名の参加でメイクセラピー体験を行いました。

この企画は「私の健康コース」の一環として「毎日鏡を見る」を声掛けとし行いました。

外見を変えることで印象が変わる、なりたい自分に近づくことで人生が変わる。周りから褒められることで幸せホルモンが出る等を学び、実際に印象の良い眉毛の書き方等を学びました。女性に限らず、男性も整容動作は毎日のことです。自分の心掛け次第で印象を変えて、なりたい自分に近づくことができます。毎日

久米支部

モルックをしよう



10月22日、久米地区の大和ふれあい学習館にてモルック大会を開催しました。

モルックとはフィンランド発祥のニュースポーツです。

モルックという棒を投げてスキットルという数字を書いた棒を倒し、点数を競うゲームです。

当日は40名の組合員の参加となりました。津山市のスポーツ推進委員の指導の下、体を動かし組合員同士の交流を楽しみました。

モルックを投げるだけという簡単なルールで、年齢や体力問わず楽しめるゲームであるため、皆さん大いに盛り上がり、心身共にフレイル予防になった1日でした。

優秀チームには防災グッズや洗濯洗剤セット等、参加者には日用品がプレゼントされ、皆さんの笑顔が見られました。

支部で元気になろう！

支部イベント 組合員交流

佐良山支部 マイナ保険証について

9月25日、マイナ保険証についてと題して、津山市環境福祉部医療保険課より講師に来ていただき、ふれ愛ホールにて佐良山支部組合員交流集会在開催され、マイナ保険証について一通りの説明を聞きました。

12月に新規の発行が終了した後いつまで現在の保険証を使えるのかなど、疑問に思っていることなどの説明もありましたが、参加者からは、「マイナカードをなくした場合はどうしたらいいのか」、「どのくらいの利用率なのか」、「小さい医療機関などで機械に対応できないところはつぶれるしかないのか」など、様々な質問があり関心の高さをうかがわせました。



健康サポーターになるための知識を学ぼう！ 第29回健康サポーター講座開催



第3回・ファンクショナルリーチについて説明中

職員の代わりやサポーターとして
て班会に行ったり、津山医療生
協の参加するイベントでの健康
チェックなどのお手伝いをして
いただく、健康サポーターを養
成している健康サポーター講座
今年には13名が参加しました。

第1回は班会の基本となる、
健康チェック3種類（血圧・体
脂肪・尿チェック）について看
護師を講師に学びました。
この健康チェック3つは津山
医療生協の班会では毎回やって
いただくことを基本としている
ため、講座を通じて毎回行い、
しつかりと使い方を覚えられる
ようにしました。

第2回は公開講座として、サ
ポーター講座参加者以外も参加
して、すこしお（減塩）につい
て、つばさクリニックおかやま
の管理栄養士・佐藤さんを講師
として、すこしおの大切さを学
びました。途中、豆乳を入れた、
減塩のすいとんを試食し、減塩
でどの程度の味になるのかを体
験しました。食べ
慣れた味に比べ薄
かったという意見
が多くありました
が、食べるにつれ
て野菜の味がしつ
かり出ておいしく
なってきたという
意見もいくらかあ
りました。普段食
べているものの塩
分がいかに多いか
を知る機会にもな
りました。

第3回では体力
測定について学び
ました。今回実施
したのは握力、片
足立位、30秒立ち上がり、ファ
ンクショナルリーチ、唾液飲み
テストの5つで、それぞれの正
しい測定の仕方や効果的な声か
けの方法を学びました。
今回はまだ班会で行って
いない3名が実際に体験し、そ
の他のメンバーは傍から見て、
職員の説明を聞きながら、改
めて測定方法について理解を
深めました。

最終の第4回は様々な測定
機器の使い方について学ぶ回
で、今回は「骨密度」、「体
組成計」、「健康くん」の3
つの機械にチャレンジしまし
た。

あらかじめ決められた3つ
のグループに分かれ、順番に
それぞれの機器のところ説
明を受け、順番に測った
り測られたりを体験し、
相手への結果の説明にも
挑戦しました。
最終の講座が終わり、
最後に理事長より修了証
の授与があり、一人ずつ
修了証を受け取りました。
理事長の腹話術の余興
の後、写真撮影を行い、
最後に感想文を書いたり、
希望する方は健康サポー
ターの登録の用紙を記入
しながら茶話会を行いま
した。

今回の健康サポーター
登録者の一部はさっそく
11月2日の健康集会から
健康チェックのお手伝い

をしていただける予定となつて
います。
来年も開催予定ですので、是
非参加して、健康について学ん
でいただければと思います。



修了後、記念撮影

理事会だより

- 9月定例理事会
2024年9月3日（火）
- 7月度事業報告
 - 利用者…外来在宅今
年度最高更新、介護、
前年比微増
 - 損益3342千円の
黒字、累計2446
円の赤字
 - 組合活動（7月度）
 - 加入4人、出資金85
千円、班会開催40回
累計173回
 - 議決・協議報告事項
 - パート更新について
 - 任命及び処遇につ
いて
 - 最低賃金上げにつ
いて
- 10月定例理事会
2024年10月1日（火）
- 8月度事業報告
 - 利用者…外来在宅、前
年並み、介護、ほのぼ
の今年度最多
 - 損益78千円の黒字、累
計2368千円の赤字
 - 組合活動（8月度）
 - 加入4人、出資金70千
円、班会開催27回
 - 議決・協議報告事項
 - パート更新について
 - 新規契約及び処遇につ
いて
 - 労働組合とのユニオン
シヨップ協定の改正及
び覚書の締結について

第80回クロスワードパズル解答

答え：カンミリョウ（甘味料）

1 ト	2 ホ		3 ニ	4 ア	5-C ミ	ス
6 ス	7 ツ	8 カ	9 ラ	10 カ	11 ン	
	12 キ	13 ソ	14 シ	15 カ	16 ク	17 ク
18 チ	19 ヨ	20 ク	21 ゼ	22 ン	23 リ	24 ン
25 カ	26 ク	27 ド	28 ゴ	29 ゼ	30 ン	31 ト
	32 グ	33 カ	34 ウ	35 ン	36 ト	37 ン
38 カ	39 マ	40 ク	41 ラ	42 キ	43 ン	

※今回クロスワードパズルは休みます。
第81回は2025年新年号（1・2月号）の
予定です。

第80回クロスワードパズル当選者（敬称略）
（津山市）杉田 育穂 信江 ヨシ子 松本 兼太郎
（美咲町）高井 満雄 （岡山市）岡本 紘子

共同組織活動交流集会

in 岡山

9/29~30

岡山シンフォニーホールで岡山東商業高校書道部のパフォーマンスから始まった全体会は、基調報告、能登半島地震の支援活動の報告等が行われました。そして「テレビでは会えない芸人」松元ヒロさんの記念ライブは、現在の情勢や、太田愛 著『未明の砦』について力強く、笑いを交えて表現され、憲法の大切さを改めて考える機会になりました。2日目は分科会。岡山駅周辺あちこちに移動し、テーマに沿った演題が数多く報告されました。

当生協では、児島理事が津山市と市民団体が共同で取り組んでいる津山市市民平和祭についての報告をし、たくさん質問が出ていました。また人気があった動く分科会では、ハンセン病療養所・長島愛生園の歴史を学んだり、水島にある戦跡・亀島山地下工場跡を実際に歩くなど、後世に差別を残さない、戦争を二度と繰り返さないことを心にとどめました。津山医療生協からも6名の組合員が参加し、全国の共同組織の皆さんと交流し有意義



写真提供：民医連新聞



な時間となりました。
保健組織委員長 関 清美

ひらふく 診療所便り

インフルエンザワクチンについて

10月1日より接種を開始しています。在庫が無くなり次第終了となりますので、11月中に接種することをお勧めします。

新型コロナワクチンについて

12月以降より接種を開始する予定です。月曜日～土曜日の午前中接種となるので12月2日(月)以降にご相談下さい。

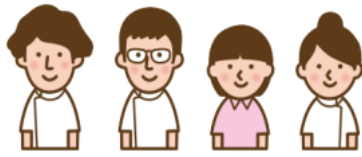
発熱外来について

発熱・体調不良の方は電話で来院時間の調節をすることが可能です。待ち時間の短縮になるため、電話連絡をしてからご来院されることをお勧めします。

平福診療所 ☎ (0868) 28-3835

今後の予定

年始以降の **休診予定**
2025年 2月10日(月)



班会開催

【佐良山支部】

- | | |
|----------|---------------------|
| あじさい班 | 9/19 健口くん |
| スノーキャット班 | 8/2 お寺の話 9/18 ストレッチ |
| だっせんクラブ班 | 9/25 支部交流会参加 |
| チューリップ班 | 9/10 骨盤底筋体操 |
| とまと班 | 8/2 体力測定 |
| 中島つくし班 | 8/26 体力測定 9/30 健口くん |
| 平福さくら班 | 9/17 骨密度測定 |
| めるへん班 | 9/3 骨密度・血管年齢測定 |
| レインボー班 | 9/7 メイクセラピー参加 |

【久米支部】

- | | |
|---------|----------------------------|
| あすなろ班 | 9/27 |
| いきいき会班 | 8/26 夏の食欲不振について 9/30 ストレッチ |
| きづな会班 | 8/22 モルック 9/19 体組成測定 |
| コスモス班 | 9/25 脳トレ |
| 戸脇班 | 8/20 足指力測定 9/10 紙工作 |
| 中須賀すみれ班 | 8/20 みそ汁塩分チェック |
| | 9/17 骨密度測定・きんちやい体操 |
| なでしこ班 | 9/29 ばら寿司作り |
| ふくふく班 | 9/14 熱中症について |
| むつみ班 | 8/8 茶話会 |
| | 9/20 骨密度・足指力測定・健口くん |
| 山背いずみ会班 | 8/8 足指力・握力測定 9/4 DVD学習 |
| 油木たんぽぽ班 | 9/21 笑い文字 |

【東部支部】

- | | |
|---------|--------------------|
| 河面これから班 | 9/21 食生活について |
| スイーツ班 | 8/12 熱中症について |
| スパル班 | 9/19 脳トレ・災害の話 |
| ちゃれんじ班 | 8/18 お涼み会 9/22 街歩き |
| 日本原ミント班 | 9/11 ヘルスチャレンジについて |
| ビッグママ班 | 8/25 ヘルスチャレンジについて |
| | 9/22 フレイル予防 |

- ひまわりⅡ班
- ぼたん班
- 三浦班
- 三浦あすなろ班
- 三浦これから班
- 三浦すみれ班

ミセス三浦班

- もみじ班
- 夢班
- レモン班

【津山】

- | | | |
|------------|-----------|---------------|
| おまつり班 | 8/23 トランプ | 9/7 メイクセラピー参加 |
| 神戸すみれ班 | 8/28 健口くん | 9/25 脳トレ |
| 二宮なかよしクラブ班 | 9/18 | 尿中塩分測定 |

【なかよし】

- | | | |
|--------|----------|----------------|
| カミツレ班 | 8/19 茶話会 | 9/17 交流 |
| すずらん班 | 9/28 | 体操 |
| Happy班 | 8/9 雑談 | 9/6 塩分チェック |
| 蘭班 | 9/26 | タオル体操・健口くん |
| 和久班 | 9/18 | 血圧測定の正しい方法について |

【真庭市】

- | | | |
|-------|------|-----|
| ひまわり班 | 9/27 | 筋トレ |
|-------|------|-----|

【美咲町】

- | | | |
|----|------|-------|
| 桜班 | 9/11 | ダ・ビンゴ |
|----|------|-------|

【事業所】

- | | | |
|----------|------------|-----------|
| 事業団衆楽班 | 8/9・9/24 | 尿中塩分測定 |
| 事業団中央公園班 | 8/5・9/7 | 尿中塩分測定 |
| 事業団八木班 | 8/6・9/9 | 尿中塩分測定 |
| まごころ班 | 8/19/・9/30 | 熱中症対策について |
| わろてんか班 | 8/28 | 体力測定 |