

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, 829人  
 出資金: 6,907万円  
 (2025年1月31日現在)

岡山県生協連 他生協等訪問研修報告 前編

## 能登の復興支援 生協力を合わせて



珠洲市 点在する仮設住宅

2024年11月、石川県生協連協力のもと、岡山県生協連の7会員生協がコープ石川、珠洲市社協、輪島市社協を訪問し、被害の実状と諸団体とのつながりの重要性を学びました。まず、七尾市にあるコープいしかわのとセンターに向かいました。理事長、専務から災害の実状や組合員の存在と全国の生協からの支援により離職者が出なかつたこと、また組合員活動で防災学習を行っていたことが役に立ったとお話を聞きました。実際に災害を経験した立場から、個人でできる必要な備えは「とにかく1日分の食料と水を確保すること」でした。

その後、珠洲市社会福祉協議会（以下社協）を訪問し被害の実状と進まない復興を目の当たりにしました。珠洲市は能登半島の一番先端に位置し、金沢市内から片道137km、約3時間、往復6時間を要します。工事業業者やボランティア等、十分な宿泊施設が不足、人の動きが制限され、被災から10ヶ月たった現在でも復興が思うように進まない現状です。また、9月の水害で市内7ヶ所の河川が氾濫し周辺地域は甚大な被害を受けています。

輪島市社協の方の「能登は土まであたか」という言葉があるように、能登は協力しあって、復興に向けて進んでいきます。マスコミは新しいことがないと報道してくれませんが、どうぞ私達が復興の道すがらであるというのを忘れないでいて欲しい。長くなるであろう復興への道のりを様々な形で支援していく必要があることを再確認しました（次号・後編へ続く）。

珠洲市では施設入所者介護度4・5（ほとんど寝たきりか座れる程度の方）の方は他の施設に移ったそうです。しかし、家で生活している虚弱な高齢者の方の支援が行き届きにくいとのことでした。具体的には訪問介護事業所、いわゆるデイサービスセンターが市内3ヶ所所であったところから1ヶ所に訪問入浴事業は休止となつています。要支援の方（生活できるが、何らかの支援が必要とされている程度の方）については、継続した関わりが遅れているとの



2市社協に義援金を贈呈

# 第47回通常総代会のお知らせ

第47回通常総代会の開催についてお知らせします。今回の総代会は総代・役員が改選となります。総代選挙・役員選任については4月1日に公示します。

**【第47回通常総代会の日時・場所】**  
 2025年6月21日（土）14:00-15:30  
 グリーンヒルズリージョンセンターペンタホール  
 （今回より場所を変更していますのでお気を付けください）

**【総代選挙】**  
 ○総代定数 100名（右表の定数参照）  
 ○選挙区 支部と支部外地域の5選挙区  
**【役員選任】**  
 ○理事定数  
 全体枠 10名（常勤理事・有識者理事、組合員理事）  
 地域枠 5名（右表の第1～5選挙区各1名）  
 ○監事定数 3名（組合員監事、有識者監事）

選挙区	定数	支部・地域
第1選挙区	21	佐良山支部（佐良山小学校区・津山口・荒神山）
第2選挙区	16	久米支部（旧久米町地区）
第3選挙区	22	東部支部（津山東中/加茂中/勝北中学校区・奈義町・勝央町）
第4選挙区	21	津山西中学校区（佐良山支部除く） 鶴山中中学校区（荒神山除く）・中道中/北陵中学校区
第5選挙区	20	美咲町・久米南町・鏡野町・美作市・西粟倉村・真庭市・新庄村・県内のその他の地区

# ヘルスチャレンジレポート

毎年健康づくりのきつかけに、ということで取り組んでいる、ヘルスチャレンジ。今年もたくさんの方が参加しました。

今回からパンフレットだけでなく、気軽に配れるチラシも作り、ウェブ報告専用としました。

## コースごとの傾向

今回のおすすめコースは「健康的な食生活」。感想を見るとすこしお（減塩）に取り組んだ方が多かったようです。他にはバランスの良い食事を摂るとい方が多くいました。

運動のコースではウォーキングに挑戦した方が一番多かったようです。体操も人気がありました。

歯のコースではあいうべ体操に挑戦した方が多く、よく噛むことを心がけた方も同じくらいいました。

自分で目標を設定する「私の健康」コースでは血圧測定をした方が一番多くいました。

キッズコースでは人数が多くないため特定の多い内容はありませんでしたが、早寝早

起き、嫌いなものも残さずに食べる、ゲームなどの時間を決めて守ることなどに取り組んだなどの感想が寄せられました。

全体ではウォーキングに取り組んだ方が一番多く、すこしお、血圧測定、体操が同数で続きました。

岡山県全体で8056名の方から報告があり、津山医療

生協担当分では311名の報告がありました。その内、68名の方に今年のおすすめコースである食に関する景品をお送りしました。また例年通り参加賞として全員に歯ブラシ一本をお送りしています。

2025年度もヘルスチャレンジの取り組みが予定されています。是非健康づくりにきつかけとして、またすでに健康づくりをされている方はレベルアップを目指して取り組んでみてはいかがでしょうか？

一番がんばったコース	報告者数	一番多かった取り組み（※）
健康的な食生活	73名	すこしお（減塩）
気軽に運動	86名	ウォーキング
健康はお口から	65名	あいうべ体操
私の健康	72名	血圧測定
キッズ	10名	早寝早起き
不明	5名	/
合計	311名	ウォーキング

ヘルスチャレンジ2025 2024年12月31日現在

※感想の記述の統計

# 2024年度生協強化月間を振り返って

## ～班と支部を繋ぎ元気になる強化月間～



佐良山支部 ダ・ビンゴ大会



東部支部 モルック大会

今年度も「班と支部を繋ぎ元気になる強化月間」をテーマに全支部と各事業所が強化月間に取り組みました。久米、佐良山、東部支部は期間中に支部ごとの健康まつりを実施。3支部ともニュースポーツで交流しました。また、ヘルスチャレンジ応援企画で行った「すこしお体験」をDVDで視聴し、尿中塩分の測定をしてもらったことさらに、「すこしお」生活を心掛けて

今年度も「班と支部を繋ぎ元気になる強化月間」をテーマに全支部と各事業所が強化月間に取り組みました。久米、佐良山、東部支部は期間中に支部ごとの健康まつりを実施。3支部ともニュースポーツで交流しました。また、ヘルスチャレンジ応援企画で行った「すこしお体験」をDVDで視聴し、尿中塩分の測定をしてもらったことさらに、「すこしお」生活を心掛けて

また、事業所も仲間増やし、増資ともに奮闘し、よい結果となっています。

来年度もイキイキとした活動が広げられるよう、皆様ご協力よろしくお願いいたします。



久米支部 モルック大会

集まろう！話そう！つながろう！  
班会開催数が伸びています！



	2024年度 12月末到達	12月末 到達目標(目安)	到達率	2023年度 12月末到達	前年比
仲間増やし	49人	66人	74%	71人	69%
出資金増やし	1336千円	1238千円	108%	2327千円	57%
増資件数	287回			344回	83%
増資回数	590回			625回	94%
班会開催数	379回	413回	92%	360回	105%

# 健康かるた大募集!

ここ何年も5月31日のWHO世界禁煙デーに合わせて「禁煙川柳」を募集していました。しかし、毎年募集する中でマンネリ感はありませんでした。そこで今回から少し内容を変更して、「健康かるた」の読み札を募集したいと思います。

具体的には3年ほどかけて、指定の文字で始まる健康かるたの読み札に載せる句を募集して完成を目指します。

**ほ** ホルモンうどん  
しっかりと摂るぞ  
タンパク質

津山の地元ネタを含む例

**あ** 朝ごはん  
おいしく食べて  
健康に

ヘルン・コープのけんこうメモ★



朝ごはんをしっかり摂ると  
①脳にエネルギー②体が目覚め③肥満防止になります。

健康カルタの例  
提供：医療福祉生協おおさか

## 健康かるた応募について

- ・今年の募集は「あ行～さ行」の15文字の内いずれか1文字で始まる句（応募数制限なし。15文字すべて可）
- ・必ず健康に関わる内容を句の中に入れてください。
- ・津山や美作圏域の地名や建物等ご当地ネタの健康かるた大歓迎。（上記の例を参照）
- ・応募作品の中から最大20句を選んでクオカード500円プレゼント（句の当選数に関わらず一人につきクオカードは500円です）。
- ・当選作品は「健康かるた」として津山医療生協の班会等で利用する場合があります。ホームページなどに掲載されることもありますので予めご了承ください。

応募先 〒708-0872 津山市平福546-1  
津山医療生活協同組合 健康かるた係

**さ** 桜咲く大阪城  
健康ウォーク  
ひとまわり

ヘルン・コープのけんこうメモ★



大阪城のお堀は一周で約3.5km、12周でフルマソン42kmと同じ距離なんだって。

## 第82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>

2. パスタ、パンなどの材料として欠かせません
3. 最終段階で力を尽くすこと。〇〇〇〇をかける
5. エジプト北東部の都市。〇〇〇運河は地中海と紅海を結ぶ
7. 英語で門、出入口などの意味。〇〇〇ウェイ
9. 血を吸う昆虫の一種。〇〇の夫婦

<よこのかぎ>

1. 英語では足が八本という意味の生き物。〇〇焼
3. 甲、〇〇、丙・・・
4. 有名⇒〇〇〇
5. 毎年春には多くの人々がまずこの花粉に悩まされる。屋久〇〇、縄文〇〇
6. ご飯の底などにできる香ばしい部分をお〇〇と呼ぶ
8. 経済、節約などを意味する英語。〇〇〇〇〇クラス症候群

1	2	3		
	4			
5		6	7	
8		9		

= 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 4月14日必着

第81回クロスワードパズル当選者（敬称略）  
（津山市）池田 泰恵 古金 広志 牧野 周子  
（鏡野町）矢野 和子 （岡山市）下野 克己

## 第81回クロスワードパズル解答

答え：カスミソウ

1	ツ	ル	2	ガ	3	ス
			4	イ	5	カ
		6	ヘ	ラ	ジ	カ
7	ミ		8	イ	マ	
9	ミ				10	チ

たての3：スイカ (Suica)  
JR東日本が発行する交通系ICカード。JR西日本が発行するICOCA (イコカ) を含む複数の交通系ICカード間で相互利用が可能。  
津山線では岡山駅・法界院駅その他、2024年9月21日からは津山駅でもICOCAが利用できるようになっている。

## 理事会だより

1月定例理事会

2025年1月7日（火）

- I. 11月度事業報告
- ・利用者・特に外来高水準、介護、全事業所連続で前月より増加
- ・損益367千円の黒字、累計2050千円の黒字
- II. 組合活動（11月度）
- ・加入16人、出資金193千円、班会開催47回、累計333回
- III. 議決・協議報告事項
- ・パート更新について
- ・総代会準備委員会関係について

2月定例理事会

2025年2月4日（火）

- I. 12月度事業報告
- ・利用者・医療、外来での高水準継続、介護、感染症影響も健闘
- ・損益438千円の黒字、累計6437千円の黒字
- II. 組合活動（12月度）
- ・加入4人、出資金204千円、班会開催46回、累計379回
- III. 議決・協議報告事項
- ・パート更新について
- ・生協役員賠償保険について
- ・労組要求回答について

# ひらふく 診療所通信

## 休診・代診予定



- 4月19日 (土) 垣内医師学会参加のため代診となります
- 4月28日 (月) オセロ休暇 (※) となります
- 5月26日 (月) ~31日 (土) 垣内医師夏季休暇のため代診となります

※オセロ休暇とは？休日と休日に挟まれた平日はオセロのように自動で休日になるという仕組みで、平福診療所では働き方改革のため導入していますのでご確認ください。

## 引き続き注意しよう

### ヒートショック注意報

- ・脱衣室を暖める
- ・飲酒後の入浴は避ける
- ・お風呂の温度は41度程度
- ・入浴時間は10分前後



### 低温やけど注意報

湯たんぽ・電気あんか貼るカイロ等の長時間使用を避ける



DANGER DANGER DANGER DANGER

## 高血圧に注意しよう！

高血圧とは？  
高血圧になると血管のしなやかさが失われます。血管を壁に例えてみましょう。硬い壁にボールを投げつけると勢いよく跳ね返り、柔らかい壁だと小さく跳ねます。高血圧は壁が硬い状態と同じになります。血流が血管に強くあたることで血管壁が傷つけられ、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病変を引き起こしてしまうのです。



### 自分でできる高血圧予防

1. ストレスをためない
2. 減塩を心掛ける
3. 睡眠をしっかり取る
4. 有酸素運動をする
5. 暴飲・暴食を避け適正体重を保つように心掛ける
6. 禁煙・減煙の努力をする

いつまでもハツラツ 元気に (23)



### 高血圧予防に

家の中で出来るウォーキング？！

## ゾンビ体操

1日3回食後に行うのが効果的



ゾンビ体操1分  
足踏み30秒  
を3セット

1日3回、9セット  
するとウォーキング  
30分と同じ運動量  
になります！

### 上半身はイヤイヤ運動

お腹を凹ませるように力を入れ、背筋を伸ばして胸を張って立つ。肩・腕・手の力を完全に抜く。肩を前後に動かすようにして、腕をブラブラと揺らす。



### 下半身は足踏み運動

少し膝を上げてリズムカルに足踏みする。かかとを上げた状態で、つま先だけで行うとより効果的。

# 班会開催

### 【佐良山支部】

- あじさい班 1/23 握力測定
- スノーキャット班 12/4 溶連菌について 1/10 健康チェック
- だっせんクラブ班 1/31 みそ汁塩分測定・脳トレ
- チューリップ班 1/20 ノルディックウォーク
- とまと班 12/6 DVD学習
- 平福さくら班 12/16 DVD学習・尿中塩分測定
- めるへん班 12/3 雑談
- レインボー班 12/16 DVD学習・尿中塩分測定
- 1/27 食事会

### 【久米支部】

- あすなる班 12/13, 1/24 体操
- いきいき会班 1/20 筋トレ・ストレッチ・トランプ
- 狩衣班 12/17 忘年会 1/14 新年会
- きづな会班 12/9 忘年会 1/16 茶話会
- 神代班 1/17 カリウムについて
- コスモス班 12/18 健康チェック 1/22 体組成測定
- 戸脇班 12/10 脳トレ 1/14 ゲーム
- 中須賀すみれ班 12/17 こんにやく作り 1/21 輪投げ
- なでしこ班 12/8 ボッチャ・モルック 1/26 新年会
- 福田下愛和班 1/31 医療生協について・血管年齢測定
- ふくふく班 1/25 筋トレ・ストレッチ
- むつみ班 12/12 お飾り作り 1/9 体組成測定
- 山背いずみ会班 12/5 お楽しみ会 1/9 血管年齢測定
- 油木たんぽぽ班 1/21 新年会

### 【東部支部】

- 大崎クラフト班 12/16 クリスマス会 1/27 新年会
- 大崎つぼみ班 12/17 健康チェック 1/21 減塩の工夫について
- 河面これから班 12/14 DVD学習
- さわやか班 12/16 増資について 1/24 体調について
- スイーツ班 12/14 DVD学習 1/19 健康チェック
- スバル班 12/5 DVD学習 1/16 年間計画

- ちゃれんじ班 12/14 DVD学習・尿中塩分測定
- 1/21 新年会
- 日本原ミント班 12/17 クリスマス会 1/22 健康チェック
- ビッグママ班 12/22 DVD学習
- ひまわりⅡ班 12/24 DVD学習
- 広野エレガント班 12/18, 1/23 琴の練習
- 三浦班 12/22 DVD学習 1/24 健康チェック
- 三浦あすなる班 12/22 DVD学習
- 三浦これから班 12/21 DVD学習 1/26 健康チェック
- 三浦すみれ班 12/23 DVD学習
- ミセス三浦班 12/24 DVD学習
- もみじ班 12/20 DVD学習 1/22 健康チェック
- 夢班 12/30 DVD学習 1/27 新年会
- レモン班 12/15 DVD学習

### 【津山】

- おまつり班 12/23 忘年会 1/6 新年の抱負
- 神戸すみれ班 12/25 歌唱 1/22 きんちやい体操
- 二宮なかよしくラブ班 12/21 尿中塩分測定

### 【なかよし】

- すずらん班 12/8 ラジオ体操
- Happy班 12/16 雑談 1/13 健康チェック
- 蘭班 12/12 笑い文字
- 和久班 12/2 ヒートショックについて
- 1/28 新聞ちぎり絵原画展鑑賞

### 【美咲町】

- 桜班 12/11 骨密度測定・血管年齢測定

### 【事業所】

- 事業団岩崎班 12/5, 1/8 尿中塩分測定
- 事業団衆楽班 12/23, 1/16 尿中塩分測定
- 事業団中央公園班 12/4, 1/7 尿中塩分測定
- まごころ班 12/23 ウォーキングカンファレンス
- 1/24 ウォーキングカンファレンス
- わろてんか班 12/20 DVD学習 1/22 DVD学習