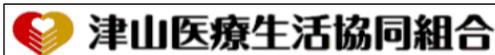


	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~ 18:00	◎	-	◎	-	◎	-

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



〒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: 4,754人
 出資金: 6,792万円
 (2025年5月31日現在)

第47回通常総代会開催

～多様な参加と協同で組合員参加と経営・事業継続を強めよう～



6月21日、第47回通常総代会が開催されました。今回から会場がリージョンセンター・ペントホルムに変更となり、参加への影響も心配されましたが、多くの総代の参加がありました。今年度は2年に1度の役員改選、総代改選の年で、役員では監事1名の交代があり、総代もそれぞれの選挙区で退任や定数増に伴い新たな総代を迎えました。今回久しぶりに指標班（年6回以上班会を行った）表彰を行い、52班の指標班を代表して久米支部の神代班が表彰を受け、副理事長より金一封が贈呈されました。専務による議案の説明後質疑応答があり、採決が行われた結果、すべての議案が賛成多数で可決され閉会后行われた臨時理事会で下記の新体制も決まり、2025年度がスタートしました。

健康サポーター講座受講者募集

今年も以下の日程で健康サポーター講座を実施します。修了者は班会や地域の健康づくりのお手伝いをしていただく健康サポーターに任意で登録することができます。時間は第2回を除き13:30-15:30です。なお第2回の公開講座はどなたでも無料で参加可能です。

受講資格：津山医療生協の組合員
 受講料：1000円（資料代）（チラシの申込書に受講料を添えて事前に保健組織までお申込みください）

日程

- 9月3日（水） 血圧・体脂肪・尿チェックの測定方法
- 9月10日（水） 14:00-16:00 誤嚥予防・歯みがき指導（公開講座）
- 9月17日（水） 体力測定
- 9月24日（水） 骨密度・体組成・足指力の測定方法

（日程・内容は都合により変更となる場合があります）

今期役員体制

- | | | | |
|------|--------|----|--------|
| 理事長 | 下野 眞 | 理事 | 藤本 一予 |
| 副理事長 | 関 清美 | 理事 | 松下 博 |
| 専務理事 | 富永 敬一郎 | 理事 | 松本 由香里 |
| 理事 | 安藤 美幸 | 理事 | 三戸 陽子 |
| 理事 | 垣内 顕治 | 理事 | 山田 美恵子 |
| 理事 | 影山 美恵子 | 監事 | 奥埜 貴之 |
| 理事 | 児島 和則 | 監事 | 安場 靖 |
| 理事 | 宰務 美恵子 | 監事 | 柳澤 三津子 |
| 理事 | 原田 靖 | | |
| 理事 | 藤木 眞知子 | | |

以上 理事15名
 監事 3名

知っておきたい 带状疱疹ワクチン

带状疱疹って？

带状疱疹は神経内に潜伏している水痘・带状疱疹ウイルスが、老化・病気・疲労などにより免疫力が低下することで再活性化して発症します。ピリピリとした刺すような痛みが、体の左右どちらかに沿って、強い痛みを伴う赤い発疹と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。80歳までに3人に1人がかかると言われており、体力が低下してくる50歳代以上の方に多く見られます。皮膚の症状が収まった後も約2割〜3割の方が痛みが残るので注意が必要です。



ワクチン接種

带状疱疹を防ぐには予防接種が有効です。ワクチンには2種類あり、接種回数、予防効果、自己負担額ともに異なっています（別表参照）。どちら

	生ワクチン（阪大微研）	組換えワクチン（GSK社）
接種方法	皮下注射	筋肉注射
接種回数と間隔	1回	2回（2ヶ月あける）
予防効果 接種後5年	4割程度	9割程度
接種後10年	—	7割程度
自己負担額（津山市）	4,000円	2回で22,000円

定期接種の対象

今年度（令和8年3月末）までに65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方が対象です。100歳以上は全員対象者となります。

らのワクチンも带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。医師とよく相談して接種を検討しましょう。

対象者の接種費用

対象者は一生に一度に限り助成を受けられます。平福診療所では岡山県内相互乗り入れ予防接種協力医療機関となっており、他市町村の皆様への接種も実施します。带状疱疹ワクチンは事前申込制となっております。自治体から郵送された接種券をご持参の上、ご相談下さい。



組換えワクチンは予防効果が高いのでおススメです。10年有効なので1年あたり2,200円の負担と考えれば高額ではないかもしれませんね。

垣内医師



ひらふく診療所通信

健診を受けましょう

基本健診・大腸がん検診・肺がん検診を実施しています。

持ち物 津山市からの受診券・問診表（ご記入の上ご来院下さい）・保険証・クーポン券（お持ちの方）

※事前申し込みのご協力をお願いします。

お盆休み

8月10日（日）～11日（月）

8月14日（木）～17日（日）

※8月12日（火）13日（水）は診療しています

DANGER DANGER DANGER

熱中症注意報

こまめな水分・栄養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2人以上で行う事をお勧めします。



みんなの声

読者の皆さんこんにちは！皆さんの元気の秘訣は何ですか？私はポケモンGOの元になったイングリッドというゲームで、行ったことのない場所に行って色々な体験することです。初めての料理や名所名跡巡り、教科書に載ってない歴史に出会ったりと心も体もフル回転。沢山歩いて健康にもいい。皆さんも色々教えて下さいね！

委員長

班会という名目で毎月気の合う仲間と話に花を咲かせています。老後の不安も共有しながら元気に年を取るために今回は塩分と血圧の関係を勉強しました。次回は味噌汁塩分を測定する予定です。班会は私にとってリフレッシュの場と健康の事を意識できる良いきっかけの場となっております。これからも長く班会を続けていきたいと思っています。○美

和久班 池田さん

みんな夏休みの宿題は計画的にすすめとるかな？

今年は終戦から数えて80年を迎える年じゃ。終戦の時に小学生だった子供達も、すっかりおじいちゃんやおばあちゃんになつとるのお。今ある平和は昔の歴史の上に成り立つとるということを忘れないようにしたいもんじゃな。今年はみんなで平和を祈りながら「おりづるブローチ」を作ってみよう！そのまま夏休みの工作の宿題で出してもよいのお。

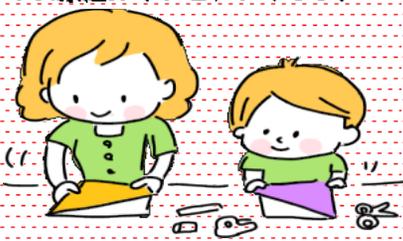
申込：診療所に備え付けのチラシに記入し保健組織まで TEL・FAXでも受付可能

☎ 28-3855 FAX 28-3835



夏休み応援企画
平和のおはなしと
おりづるブローチを作ろう
8/16 (土) 14:00~

70〜千が沢山できたら日本や世界の平和のイベントでお友達にプレゼントするよ。



優秀作品発表

健康かるた

5月31日はWHO世界禁煙デー。例年禁煙川柳を募集してきましたが、今年から「健康かるた」の読み札を募集することになりました。3年かけて、かるたを完成させる予定です。

1年目の今年は「あ行」から「さ行」の1文字で始まる句を募集し、非常にたくさんの方の応募がありました。

5月30日から1ヶ月の間に2回に分けて、応募いただいた作品を診療所待合に貼り出しました。

その内、頭字も考慮しながら20句を優秀作品として選びました。

同じ頭字で始まる句が複数選ばれたものに関しては最終的にはかるたとして使うものを保健組織で選ばせていただきます。また、今回募集した頭字の中で選ばれた句がなかったものに関して保健組織で作成します。

今回優秀作品に選ばれた方にはクオカード500円分をお送りします。

朝昼晩 規則正しく
よくかんで
美船さん

あいうべ体操 お口の健康
大切だ
ひまわり

歩こうよ 目標大きく
一万歩
まつもっちゃん

いつまでも 元気で長生き
さんちやい体操
早瀬さん

いつまでも おいしく食べよう
朝ごはん
安藤さん

草花にも 四川散歩
春が来た
マコ

グリーンヒルズ 季節の花愛
(め)でウォーキング
ひめちゃん

血糖値 高いと言われ
レシビ見る
池田さん

珈琲で ちよつとひと息
榕庵さん
たあくんママ

更年期 食事運動
肝心だ
川口さん

ウォーキング みんなで歩
けば楽しいな
山田さん

笑顔でる 健康維持に
よいようだ
岸さん

えがおこそ 何より延ばす
健康寿命
JK

噛む回数 増やして鍛える
咀嚼力
山田さん

気をつけよう 塩分とり
すぎ 万病のもと
まつもっちゃん

献立は 信号機の色
とりまぜて
加治さん

さああるこう 一日八千
歩 目標に
安藤さん

さあ行こう 梅の里まで
ウォーキング
片山さん

知らぬ間に からだ蝕む
喫煙は
関さん

すこしおで 元気を百歳
めざします
ひめちゃん

第83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。

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
津山医療生活協同組合 係

切 8月18日必着



<たてのかぎ>

1. 動物などに与える食べ物
2. 句点と読点を合わせてこう呼ぶ
3. 飲料。スポーツ○○○○
6. 硬貨
7. 儲け。利○○、収○○

<よこのかぎ>

1. 南米の国の1つ。国名は「赤道」を意味する。首都はキト
4. 嫁、婿の実家
5. 中力粉
7. 得意とすること。○○不○○
8. 心残り
9. お金や貴重品などを入れておく庫

みんなの声 おたより大募集

応募にあたって

本名、もしくはペンネームとなります。
応募はクロスワードパズルの解答と一緒にでもOK
提出は班会でグッズの返却時でもOK
診療所入口の応募袋でもOK
ハガキでもOK
事業所の職員に手渡しでもOKです。

〒708-0872

津山市平福546-1

津山医療生活協同組合
本部 保健組織

メールアドレス

sumiyoshi.y@tsuyama-coop.jp

次号9.10月号
のテーマ

秋のごちそう
私の健康法
機関紙の感想

理事会だより

5月定例理事会

2025年5月8日(木)

I. 3月度事業報告

- ・利用者・医療、外来大幅増、介護、前年より大幅増
- ・損益3255千円の赤字、累計4646千円

II. 組合活動(3月度)

- ・加入2人、出資金105千円、班会開催41回、累計508回

III. 議決・協議報告事項

- ・パート更新について
- ・みなし自由脱退について
- ・春闘二次回答について

5月臨時理事会

2025年5月24日(土)

I. 第47回通常総代会

- ・議案・提案を可決

6月定例理事会

2025年6月3日(火)

I. 4月度事業報告

- ・利用者・医療、外来在宅ともに予算超過、介護全体的に前年比増
- ・損益2661千円の赤字

II. 組合活動(4月度)

- ・加入3人、出資金84千円、班会開催45回

III. 議決・協議報告事項

- ・パート更新について

佐良山支部

虹のサロン&支部総会開催

虹のサロン

3月27日、佐良山支部のサロンが誕生しました。

サロンとは班会のように決まった固定のメンバーが集うのではなく、地域の方が歩いて来られる場所にふらっと立ち寄って、お茶をしながらおしゃべりしたり、ゲームをしたりできる集いの場です。時間内ならいつでも帰ってもよく、気軽に参加できます。

また、会場が診療所の2階のため、診療所外来の方も佐良山支部でなくでもふらっと参加していただくこともできます。

2ヶ月に1度、奇数月最終木曜日、10時から11時半までの開催と決定し、サロン名は「虹のサロン」としました。

第2回は5月29日に開催され、アンケートでの希望も参考に、歌を歌ったり体操をして体を動かしたりしました。

参加者の意見も参考に毎回試行錯誤しながらよ



ジェンガに挑戦。崩さず外せるかな？

4月23日、ふれ愛ホールにて第23回佐良山支部総会が開催されました。支部長・理事長の挨拶に続き、専務より総代会の議案を含めた話がありました。その後、活動報告会計報告などがありました。

引き続き、旗揚げゲームを赤と白のお手玉で行い、そのお手玉を使って、〇×ゲームも行いました。

佐良山支部総会

りよいサロンにしていけるように佐良山支部で検討していきますので是非立ち寄ってみてください。1回の参加につきお茶代として百円が必要です。



お茶しながらワイワイおしゃべり



赤上げて白上げないで...

「お手玉」揚げゲームでは少し間違ってもいいですが、軒並み皆さん上手く行うことができました。

また、〇×ゲームも難しい問題がある中、ある程度正解する方もありました。最後にきんちゃい体操で体を動かして終了となりました。

班会開催

【佐良山支部】

あじさい班	5/24	モルック
スノーキャット班	4/9	ストレッチ 5/14 体操
だっせんクラブ班	4/8	花見 5/17 映画
チューリップ班	5/27	昼食会
とまと班	4/4	お花見
中島つくし班	4/30	ノルディックウォーク 5/27 タオル体操
めるへん班	4/1	年間計画 5/13 DVD学習
レインボー班	4/23	支部総会

【久米支部】

あすなろ班	4/25	血管年齢測定・足指力測定
	5/23	骨密度測定
いきいき会班	4/14	花見 5/19 紙粘土細工
狩衣班	4/21	ぬり絵 5/27 輪投げ
きづな会班	4/9	ノルディックウォーク
	5/15	筆ペン練習
神代班	4/18	体力測定 5/16 骨密度測定
コスモス班	5/28	骨密度測定
戸脇班	4/8	茶話会 5/13 血管年齢測定
中須賀すみれ班	4/15	花見 5/20 体力測定
なでしこ班	4/8	年間計画
福田下愛和班	4/25	体組成測定
	5/30	咀嚼力チェック・介護保険の話
ふくふく班	5/24	歯の病気について・災害について
むつみ班	4/10	花見 5/8 体力測定
山背いずみ会班	4/1	タオル体操 5/8 DVD学習
油木たんぼ班	4/21	ノルディックウォーク
	5/21	小物入れ作り

【東部支部】

大崎クラフト班	4/23, 5/26	かご作り
大崎つぼみ班	4/15	健康についての話 5/19 集会所の掃除
河面これから班	4/26	年間計画
さわやか班	4/28	お茶会 5/26 夏に向けての健康対策
スイーツ班	4/29	年間計画 5/24 ストレッチ・お手玉
スバル班	5/15	尿中塩分測定・脳トレ
ちゃれんじ班	4/13	花見・年間計画 5/18 花の散策
日本原ミント班	4/14	花見 5/20 平和について
ビッグママ班	4/19	年間計画・山菜取り

ひまわりⅡ班	5/25	年間計画
広野エレガント班	4/17, 5/21	琴の練習
三浦班	4/20	年間計画 5/31 花植え
三浦あすなろ班	4/27	年間計画
三浦これから班	4/27	年間計画
三浦すみれ班	5/25	年間計画
ミセス三浦班	5/18	年間計画
もみじ班	4/18	年間計画・食事会 5/16 季節について
夢班	4/20	年間計画・ストレッチ
	5/19	献立について
レモン班	4/20	花見 5/17 山菜について

【鏡野町】

鏡野さくらんぼ班	4/19	血管年齢測定
----------	------	--------

【津山】

おまつり班	4/7	お花見 5/19 モルック
神戸すみれ班	4/23	足指力測定・タオル体操
	5/28	血管年齢測定
二宮なかよしくラブ班	4/22	尿中塩分測定

【なかよし】

すずらん班	5/31	ノルディックウォーク
Happy班	4/12	花見・ウォーキング 5/22 血圧について
蘭班	5/15	笑いヨガ
和久班	4/15	城東むかし町散策 5/16 減塩について

【真庭市】

ひまわり班	5/23	パタカラ体操
-------	------	--------

【美咲町】

桜班	4/16	年間計画
----	------	------

【美作市】

つつじ班	5/19	健康チェック
------	------	--------

【事業所】

事業団岩崎班	4/8	尿中塩分測定 5/7 健康チェック
事業団衆楽班	4/23	尿中塩分測定 5/15 健康チェック
事業団中央公園班	4/11	尿中塩分測定 5/6 健康チェック
まごころ班	4/22	ウォーキングカンファ
	5/13	Good&New
わろてんか班	4/30	健康かるた作り 5/27 体操