

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

健康のひろば

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: 4,756人
 出資金: 6,810万円
 (2025年7月31日現在)

健康をつくる。平和をつくる

平福診療所 28-3858
 ケアプランセンター平福 28-7230
 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

予約型デマンド交通使ってみました! のるイコ津山

皆さん自動車運転免許を返納した時のことをイメージできていますか?公共交通の少ない津山市では、免許を返納するとたちまち生活に支障がでます。津山市では、加茂、阿波、勝北及び久米地区において、AIを活用した予約型乗合交通(以下デマンド交通)「のるイコ津山」の本格運用を開始しています。今回は実際に久米地区にお住まいの組合員が平福診療所に通う実証実験を行い利便性を確かめたのでお伝えします。



なぜのるイコ津山?

旧津山市周辺地区(今回は久米地区)は車がないと生活が難しいのが現状です。特に久米地区内の医療機関に関しては診療所が2ヶ所、歯科が1ヶ所、また何でも揃うスーパーマーケットは無い状態です。今あるJRの駅、バス停は間隔が広く使いにくいのが現状です。「免許を返したら買い物や通院はタクシーで行くしかない」「家族がいないと外出出来ない」という声が多く聞かれます。そんな声に応えて、ミスマッチを改善するのが「のるイコ津山」なのです。のるイコ津山で

は、予約があつた時のみ運行する交通サービスです。乗降場所は決まっています。久米地区だけでも1600ヶ所以上あり、多くの方はご自宅近くに送迎スポットがある状態です。乗合運行のため、時間ぴったり、いますぐという事にはなりません。AIが効率的に配車を手配してくれます。ご自宅付近の乗車場所から支所・出張所・スーパー、病院等までとなっています。

ここまで乗せたいところまで

しかし、これは暫定的に旧久米地域内限定となっており、もし、旧津山市内の

AさんBさんそれぞれに予約



「15時にウエストランドまで行きたい。帰りは18時をお願いします。」
 「了解しました。それではご自宅の前にポイントがあるのでお迎えにいきますね」
 ※予約は10日前から前日まで可能

Bさん15時5分の予約
 14時55分乗車



Aさん15時の予約
 14時50分乗車



医療機関に行きたい場合はJRやバス停等の公共交通結節点までとなっています。旧久米地区外では、マルナカ院庄店バス停、ウエストランド前バス停、院庄駅となつていきますので、ここからは乗り換えが必要です。それではご近所のAさんとBさんが16時に診療所について、18時半にはご自宅に帰れるプランで出掛けましょう!

なんで乗り換えるの???

「のるイコ津山」はバス停JRの駅までの送迎が基本です。平福診療所前バス停(あさひチェリーバス)がありますが、AさんBさんのお宅からのアクセスが悪い為タクシーを乗り換えました。ここからはタクシーのメーター料金となります。

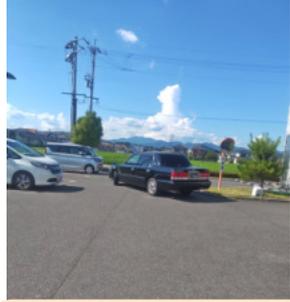


ウエストランド到着
 タクシー乗り換え
 15時30分乗車

診察を受けてお薬をもらいます



平福診療所到着
 15時40分



診療所を出発
 17時

診療所までタクシーを使うと随分かかっていたのが「のるイコ津山」を使うと約3分の1の金額で済んで助かります。また帰りは余裕を持って時間を伝えるんですけど待ち時間も「もうけ」です。久しぶりにスーパーで買い物できました。

運転免許をそろそろ卒業かなと垣内先生に言われてましたが踏ん切りがつかない時に「のるイコ津山」を知りました。安くて便利なのでこれからは「のるイコ津山」が私の足になると思います。



のるイコタクシーに乗って帰宅
 18時



時間まよまよな買い物



ウエストランド前到着17時10分
 ウエストランドに18:00「のるイコ」予約している

詳しくは津山市ホームページ、または保健組織までお尋ねください。



大会だけだったごんぽん祭りに津山を盛り上げようと平成8年から始まった踊りで

り組んでいた踊り連一組に「特別賞」が新設され、名誉ある初の特別賞に選ばれました。来年は皆さんも健康づくりも兼ねて参加してみたいかがですか。

今年もごんぽん祭り・ごんぽん踊りに参加しました。開催年はなるべく参加していますが、昨年より「津山医療生協 踊りブラザーズ」として有志を募り参加しています。ごんぽん踊りは花火



特別賞受賞

今年もこのお囃子にのり、地域の企業・団体が勢参加し津山の夜を盛り上げました。毎年テーマがあり、今年のコニーステップ 繋がる笑顔」でした。今年から、テーマに取



水爆実験ひばく漁船 第五福竜丸

を見てきました

夢の島にある第五福竜丸展示館を訪れた。第五福竜丸はかつてビキニ環礁でのアメリカの水爆実験により被ばくした漁船「第五福竜丸」が、実物のまま保存・展示されている施設だ。

入館すると、「第五福竜丸」と書かれた大きな船体があり、被爆後夢の島で風雨にさらされた痕跡がうかがわれた。船の周りに「死の灰」をはじめ、たくさんの展示パネルがあり、読み進んで行くと、第五福竜丸の乗組員たちが受けた被害、久保山愛吉さんの死はもろんだが、予想より広範囲で大変な被害を

受けた人々がいるのを初めて知った。被ばくして補償金を受けたがために差別さ

また被ばくした鮪が築地市場の片隅に埋められたことも知って、人間を含むすべての生き物に原水爆は多大な影響を何年も与えるのがわかった。

第五福竜丸事件は、広島・長崎の原爆に比べ、一般に知られていない。戦後80年の今年、こうした歴史にも触れ、核兵器の非人道性をより多くの人に知ってもらいたいと思う。



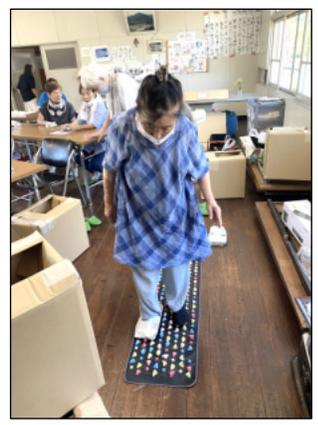
第五福竜丸 放射線落下物「死の灰」

そして世界で二度と核兵器が使われないよう、人類は核兵器廃絶に向かわなければと感じた。保健組織委員長 関清美

東部支部班長会

災害に備えました

7月23日、東部支部は班長会を開催しました。当日は15名の役員・班長が揃い、「段ボールトイレ」と「新聞スリッパ」を作りました。日頃からの災害への備えが大切だということを再確認しました。暑い日でしたが、終了後、昨年の秋に採って凍らせておいた「フロズン熟柿」を頂き、秋の味覚を先取りし、涼を感じたひと時となりました。



久米支部 班長会

班の交流をしました



7月2日、久米支部は班長会を行いました。当日は24名の役員・班長が揃い、いつもの班会の様子等、交流を深めました。また倉敷医療生協の班や支部の活動の様子も学習し、活動の参考となりました。

班会グッズ紹介



新しく班会グッズで麻雀セットが入りました。麻雀は「仲間づくり・生きがいがづくり」を目的とした健康スポーツとして「麻将」と表記するよう提唱されています。(日本健康麻将協会)一昔前はマイナスなイメージも多くなりましたが、今では「国民文化祭」の種目になったり高校の部活にありたりとその特性から脚光を浴びています。台の貸出もありますので是非チャレンジしてみてください。(金品は掛けないで下さい)



若い頃は健康に過ごせるのが当たり前に思っていました。が、この頃は様々な事に「老い」を感じるようになりました。健康寿命は75歳と言われていますが、それまで元気に過ごせるかなあ。そのために意識をして頭や体を使う努力をしなければと思う毎日です。散歩したり、何か趣味を持つ、地域活動や友達とお喋りをする等、今の自分出来ることから始めたいと思います。ひとまず、今しているピンポンを休まずに行くかな。ジジ・皆さんの笑顔とても素敵です。山田さん

・「健康かるた」良い作品を見させていただきました。素晴らしい！ 小山さん

6年ぶり

組合員バス研修

境港・奥大山



サントリー天然水奥大山ブナの森工場



水木しげるロード



境港水産市場

2019年以来6年ぶりに組合員バス研修が帰ってきました！コロナ前は2年に1度ありましたが、コロナ禍で長らくなくなっていました。

今回のコースは鳥取県。江府町にある「サントリー天然水奥大山ブナの森工場」の見学と境港市の「水木しげるロード散策」がメインです。日程は2025年11月16日(日) 8時平福診療所出発となります。参加資格は津山医療生協の組合員もしくは組合員の同居家族です。

今回は案内で実際の申し込みは10月1日からの予定です。詳しくは班会などで配布する申し込みのチラシやポスターをご覧ください。

参加費は1人3000円(予定)です。定員(78名)に達し次第締め切りとなります。

また、東部支部の企画として11月1日に倉敷美観地区と美術館に行くコースもあります(津山市三浦出発予定)。

所属支部や支部の所属の有無に関わらず、参加資格を満たしている方は、定員内でどちらか一方に参加可能です。東部支部の企画については支部を通じて募集しますので、参加ご希望の方はお問い合わせください。

第84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>

- 保湿剤の一種。主に皮膚の保護に用いる。皮膚の表面に膜を張ってコーティングする。黄色○○○○、白色○○○○
- 〇〇なし担々麺、みそ〇〇
- あれこれと考えめぐらすこと
- 備前・備中・備後もしくは吉備。美作なら作州
- 名古屋などが属する県
- 日本には春夏秋冬の〇〇がある

1	2	3	4
	5		6
7			8
9		10	
		11	

<よこのかぎ>

- 専門職として庭園を設計・管理・施工する人
- バルカン半島の国。首都はベオグラード
- モハメド・〇〇、〇〇ババと40人の盗賊
- シャーペンの〇〇が折れる
- 酒を飲むこと
- 果物の1つ。ニュージーランドの国鳥に由来

= 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 10月17日必着

第83回クロスワードパズル当選者(敬称略)

(津山市) 明石和成 池田泰恵 小山時枝 金島公子
森元幸枝

第83回クロスワードパズル解答

答え: コンドル (西: condor)

1 エ	2 ク	ア	3 ド	ル
4 サ	ト		リ	
	5 ウ	ド	ン	6 コ
7 エ	テ		ク	イ
9 キ	ン	コ		ン

コンドルは飛んでいく(西: El Condor Pasa)の本来の歌詞はペルーの作曲家によるものでスペイン語で書かれている。サイモン&ガーファンクルによるカバーの英語版が有名だが英語版にはタイトル以外「コンドル」が全く出てこない。スペイン語版でも複数の歌詞がある。

理事会だより

7月定例理事会

2025年7月1日(火)

- 5月度事業報告
- 利用者・医療、単月前年水準、介護まごころ・ほのぼのの前年とも増加傾向
- 損益1493千円の赤字、累計4154千円の赤字

8月定例理事会

2025年8月5日(火)

- 6月度事業報告
- 利用者・外来前年増、介護、まごころ・ほのぼのの前年増
- 損益2064千円の赤字、累計6355千円の赤字

II. 組合活動(5月度)

- 加入2人、出資金106千円、班会開催47回、累計92回

III. 議決・協議報告事項

- パート更新について
- 異動及び契約変更について

II. 組合活動(6月度)

- 加入2人、出資金77千円、班会開催46回、累計138回

III. 議決・協議報告事項

- パート更新について
- 訪問看護ステーションひまわりの閉鎖について

終戦80年

夏休み応援企画

平和のおはなし & おりづるブローチ作り

今年の夏休み応援企画は平和の話&おりづるブローチ作り。戦後80年ということもあり、このような内容を企画しました。

最初に、おりづるブローチに挑戦。大人も一緒になって、一つ一つ想いを込めながらツルを折って、ブローチを作っていました。

その後、長崎で開催された原水爆禁止世界大会に参加した職員の話がありました。

子どもたちはワークシート



今回の企画について学んだこと・考えたことなどをまとめていき、夏休みの宿題として提出できるようにしました。企画を通して少しでも改めて平和について考える機会に



おっ?

ヘルスチャレンジが始まります

今年もヘルスチャレンジが始まります。本格的な配布は津山医療生協では例年通り9月からとなります。津山医療生協からご報告いただいた方全員に歯ブラシをお送りします。また抽選で、はみがきセットが当たります。

今年のお勧めコースは「お口の健康」です。これに合わせて、9月10日にオーラルフレイル予防について公開講座を開催予定(申し込み締め切り済)です。是非、健康的な習慣のきっかけとしてヘルスチャレンジに挑戦してみたいかがでしょうか?取り組み期間は30日申し込みは不要で11月末までにはがきウェブで報告していただく形です。詳しくはパンフレット・チラシをご覧ください。

ひらふく診療所通信

9月22日(月)



オセロ休暇により休診です

班会開催

【佐良山支部】

あじさい班
スノーキャット班
だっせんクラブ班
チューリップ班
とまと班
中島つくし班
平福さくら班
めるへん班
レインボー班

7/19 しろみて
6/25 体操 7/18 体のぼし
7/18 体組成測定
7/15 段ボールトイレ・新聞紙スリッパ
6/6 食中毒の話
6/26 スペイン語
6/10 体組成測定
6/3 折り紙 7/1 DVD鑑賞
7/19 食事会

【久米支部】

あすなろ班
いきいき会
狩衣班
きづな会班
神代班

6/27 忍にん体操 7/25 体力測定
6/25 体力測定
6/17 体力測定
6/19 体力測定 7/18 バギー
6/20 血管年齢測定・忍にん体操
7/18 みそ汁塩分測定・尿中塩分測定
6/25 血管年齢測定 7/23 みそ汁塩分測定

コスモス班

戸脇班
中須賀すみれ班

6/10 モルック 7/8 脳トレ
6/17 タオル体操
7/15 手作りスポーツドリンク
6/8 ダビンゴ
6/27 手作りスポーツドリンク
7/25 糖尿病の話・肺炎の話
6/28 熱中症について
6/12 脳トレ 7/10 熱中症予防について
6/3 体力測定 7/1 骨密度測定
6/17 かご作り 7/14 体力測定

なでしこ班
福田下愛和班

ふくふく班
むつみ班
山背いずみ会班
油木たんぽぽ班

【東部支部】

大崎クラフト班
大崎つぼみ班
河面これから班
さわやか班
スイーツ班
スバル班
ちゃれんじ班

6/23, 7/14 かご作り
6/23 班会通信 7/22 ボール投げ
6/28 ストレッチ・脳トレ
6/23, 7/24 おしゃべり
7/19 野菜作りについて
7/17 骨密度測定・血管年齢測定
6/1 とっとり花回廊訪問

日本原ミント班
ビッグママ班

ひまわりⅡ班
広野エレガント班
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

【鏡野町】

鏡野さくらんぼ班

7/12 清光園芸花見
6/18 総代会の話 7/14 健康チェック
6/30 生きる喜びについて
7/28 ヘルスチャレンジについて
6/21 グラウンドゴルフ
6/18, 7/31 琴の練習
6/22 総代会について
6/14 オーラルフレイルについて
7/27 ヘルスチャレンジについて
6/15 健康チェック 7/19 駅の片付け
6/29 ストレッチ
6/21 花壇の手入れ
7/18 平和について
7/21 ヘルスチャレンジについて
7/20 ヘルスチャレンジについて

7/7 スペイン語

【津山】

小原班
おまつり班

神戸すみれ班
二宮なかよしクラブ班

6/13 基礎代謝について・体力測定
6/14 地域包括フェア参加
7/8 みそ汁塩分測定
6/25 体組成測定
6/14 尿中塩分測定

【なかよし】

すずらん班
Happy班
蘭班
和久班

6/28 セラバンド体操 7/26 笑い文字
6/18 ウォーキング 7/5 雑談
7/24 災害に備える
6/7 みそ汁塩分測定 7/15 社寺参り

【真庭市】

ひまわり班

6/27 体操
7/27 骨密度測定・血管年齢測定

【美咲町】

桜班

7/9 熱中症について

【美作市】

つつじ班

7/21 食事会

【事業所】

事業団岩崎班
事業団衆楽班
事業団中央公園班
まごころ班
わろてんか班

6/5, 7/4 尿中塩分測定
6/25, 7/30 尿中塩分測定
6/4, 7/5 尿中塩分測定
6/20 Good&New 7/30 熱中症対策
6/25 体操 7/30 健康チェック