

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
 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: 4,726人
 出資金: 6,866千円
 (2026年5月31日現在)



津山市役所での戦争パネル展

今年で40年
津山市民平和祭
 ～核兵器廃絶の運動を次世代と共に～
 今年で第40回を迎える津山市民平和祭が、8月3日から始まります。1985年の「非核兵器平和都市宣言」を原点に、市民団体と自治体力が力を合わせて続けてきた全国でも貴重な取り組みです。平和パネル展や映画会、親子バス旅行、高校生FM放送など、多彩な企画を通じて平和の思いを広げます。

パネル・映画・朗読・広島
 の平和資料館で平和を学ぶ

平和パネル展では原爆パ
 ネルや、津山市出身の画家
 牧野さんが、直接広島で見
 た様子を絵にしています
 (津山市役所一階ロビー)。
 平和映画会は実写やアニ
 メなど上映しています。今
 年は「お母さんの被爆ピア

8月3日から開催

核兵器廃絶の運動を次世代と共に

たい講演会です。市民平和祭のテーマは『核
 兵器廃絶の運動を次世代と
 共に』です。
 原爆被災者も高齢化され
 ています。体験や運動を引
 き継ぐ人が必要です。
 是非、杉浦圭子さん・箕
 牧智之さん、お二人の講演
 会に参加し、平和の願いを
 お聴き下さい(11月8日
 (日) 13時〜津山市総合福
 祉会館4階)。
 市民平和祭の案内は、チ
 ラシ・ポスター・津山市広
 報8月号・エフエムつやま
 等でお知らせしています。
 ※津山医療生協、入口ホー
 ルにも設置しています。

ノ」を上演します。4年前
 からは、映画の前に市内の
 高校生が原爆被災者の詩や
 物語など朗読します(8月
 8日リージョンセンター)。
 親子平和バス旅行では広
 島の平和資料館に行つて被
 爆体験の話聞き資料館の
 見学を行います。中には親
 子孫三代にわたつて参加さ
 れた家族もいらつしやいま
 した(8月22日(土) 予定)。

高校生のラジオ番組では
 「エフエムつやま」の津山
 商業高校・美作高校・作陽
 学園高校の3校が市民平和
 祭の実行委員長と平和につ
 いて対談します(9月17・
 19・20日、17時から放送予
 定)。
 今年で40回記念企画は、
 是非皆さんに聞いてもらい
 たい講演会です。市民平和祭のテーマは『核
 兵器廃絶の運動を次世代と
 共に』です。
 原爆被災者も高齢化され
 ています。体験や運動を引
 き継ぐ人が必要です。
 是非、杉浦圭子さん・箕
 牧智之さん、お二人の講演
 会に参加し、平和の願いを
 お聴き下さい(11月8日
 (日) 13時〜津山市総合福
 祉会館4階)。
 市民平和祭の案内は、チ
 ラシ・ポスター・津山市広
 報8月号・エフエムつやま
 等でお知らせしています。
 ※津山医療生協、入口ホー
 ルにも設置しています。

40回記念企画は被災者・
 家族伝承者の願いを聴く集い

今年で40回記念企画は、
 是非皆さんに聞いてもらい
 たい講演会です。市民平和祭のテーマは『核
 兵器廃絶の運動を次世代と
 共に』です。
 原爆被災者も高齢化され
 ています。体験や運動を引
 き継ぐ人が必要です。
 是非、杉浦圭子さん・箕
 牧智之さん、お二人の講演
 会に参加し、平和の願いを
 お聴き下さい(11月8日
 (日) 13時〜津山市総合福
 祉会館4階)。
 市民平和祭の案内は、チ
 ラシ・ポスター・津山市広
 報8月号・エフエムつやま
 等でお知らせしています。
 ※津山医療生協、入口ホー
 ルにも設置しています。



杉浦圭子さん

元NHKアナウンサー。家族伝
 道者のお立場から講話をして
 載きます



箕牧智之さん

1941年生まれ。3歳のときに広
 島で入市被爆。日本被団協代表。
 2024年ノーベル平和賞受賞

夏休み応援企画
おこづかいゲーム
 日時: 8月8日(土) 14時〜
 場所: 津山医療生協2階 ふれ愛ホール
 講師: おかやまコープLPAの会
 対象: 小学生対象(未就学児は参加できません。同伴についてはご相談ください。)
 お金について楽しく学ぼう!
 ワークシートでまとめて、夏休みの自由研究にしよう!
 申込みは必ず 本部 保健組織 ☎28-3855

健康サポーター講座受講生募集
 日時: 9月9・16・30・10月7日(水) 14時〜
 (4回の内一回は公開講座となります)
 場所: 津山医療生協2階 ふれ愛ホール
 参加費: 1000円(資料代)
 ※なるべく4回連続で参加できる人を募集します。
 ご自身の健康づくりの知識として、また医療生協が取り組む活動の担い手として活躍して
 もらえる人材を育成します。
 お申込み、詳細 本部 保健組織 ☎28-3855



看護師さんから体脂肪の測り方を教わっている様子

多様な経験を地域医療に（後編）

～科学者でも・役者でもなく・医師へ～

平福診療所所長・医師 垣内顕治

今回は、前編に続いて後編をお届けします。京都大学でEBMを学び、専門医としての力を磨いた垣内先生。カナダ留学で広い視野を得て、2004年に平福診療所の所長として津山へ。地域の暮らしに寄り添い、在宅医療や看取りにも真摯に向き合ってきた。「医師になることを断念した誰かのために責任を果たしたい」とその思いが、日々の診療を支えています。



油絵タッチイラスト
平福診療所所長就任時

京大からカナダ そして津山へ

平福診療所所長に就任する前
はどのような経験を積みまし
たか？

臨床現場で得られる経験的な医療に科学的な裏付けが必要と考え、京都大学医学部総合診療科（当時）へ入局しました。福井次矢先生（日野原重明先生の一番弟子で聖路加病院前院長）の下でそれまで経験してきたことを文献的に考察しEBM（科学的根拠に基づく医療）を活用した思考方法を学びました。また、目標としていた日本内科学会総合内科専門医の資格も取得しました。研修後は、海外生活への憧れと英語に対する苦手

用保険受給資格者証をもらう時にハローワークに来る医師は2人目と言われましたが、ちようど平福診療所が所長医師を募集していたこともあり2004年1月に所長として赴任しました。

津山に住んでみて

津山の印象はいかがでしたか？

平福診療所に赴任してからのいくつか驚くことがありました。①休日や夜間は検査ができないうことを理由に入院を断られることが多い。また、入院の必要があっても患者本人が入院を希望しないことが多い。②保存食でもあるお餅や干し柿を好む人が多い。その影響なのか冬季は体重が増加したり血糖コントロールが悪化する人が多い。③農作業で長靴を使用する人が多いためか足白癬や爪白癬に罹患している人が多い。④マムシやマダニ、ムカデに咬まれる人が多い。県南ではマムシが目撃されたら回覧板が回っていた。蜂に刺される人も多い。カメムシが県南よりかなり大きい。⑤冬寒く夏暑い。赴任した年は家族全員が「しもやけ」になった。当初はクーラー無しで過ごしたが、盆地の夏は暑



カナダ語学留学時 ロッキー山脈をバックに

いたため2年目にはクーラーを購入した。予告時刻の10分後私が死亡確認しましたが、長年臨床医をやっていると色々不思議な体験をするものだと感動したものです。

「よろず相談所」 の役割を果たしたい

日頃診療で心掛けていることを
教えてください。

県南とは異なる医療環境の変化に戸惑うこともありましたが、子どもから高齢者まで多くの患者さんを毎日診察しています。自分の専門分野でなくても患者さんや家族の声を傾け、よろず相談所の役割を果たしたいと考えています。また在宅医療にも力を入れており、所長就任後315名を看取りました。住み慣れた自宅や老人ホームで最後の時間を過ごしたいという思いに応えるよう努力しています。

印象に残ったエピソードはありますか？

施設で臨終間際のかたがいました。家族が耳元で呼びかけを続けると一時的に回復したことがあります。「三途の川の対岸で死んだ夫が待っていたが、皆の声で戻ってきた」と不思議な臨死体験を語ってくれました。最終的には1カ月後に亡くなったわけですが、その時も家族の1人が前日に祖母が亡くなる夢を見ていたため全員が臨終に間に合うことができました。

地域医療格差に 思う

地域医療の抱える問題をどの
ように感じていますか？

津山市は人口約10万人の県北最大の街ですが、市内には総合病院が1つしかなく、救急や重症患者の受け入れがよい地域とは言えません。老々介護で何とか生活を維持している家庭もたくさんあります。財政難のため自治体レベルでの格差が広がり、全国均一の行政サービスや医療・福祉サービスを受けることは難しくなるかもしれません。

力を合わせて地域 医療に貢献していきます

それはなかなか大変ですね。

家庭の絆や地域のコミュニティを大切にし、お互いに助け合い支え合って生きていくことが最大のセーフティネットになります。私自身、町内会や青壮年会の行事、子どものPTA活動や部活動に協力して仕事以外の交流を大切にしています。また家庭でも朝食の準備やペットの世話をし

たり、掃除や洗濯をしたりして1人でも自活できるように頑張っています。

今後の抱負を教えてください。

医学部再受験に際し岡山進研学院理事長に「君のために1人医師になる夢をあきらめることになるが、君にはその覚悟がありますか」と問われ、私は「あります」と答えました。医師になることを断念した誰かのためにも医師の役割を果たす責任があると肝に銘じて日々精進しています。幸いにも、地域医療に貢献したいという志を持ったスタッフにも恵まれています。健康に留意しながら今後も平福診療所所長の任務を真摯に果たしていきたいと思えます。

おしまい



平福診療所スタッフと一緒に

健康かるた 優秀作品発表

昨年に引き続き健康かるたの読み札を募集し、今年も多くの応募がありました。

2年目の今年は「た行」から「は行」の1文字で始まる句を募集しました。

頭字も考慮しながら優秀作品を17句選びました。優秀作品に複数同じ頭字のものがある場合は、さらにその中から1つ選んだ上でかるたになります。優秀作品のなかった3つの頭字の句については保健組織で作成予定です。



食べたいな 値段カロリー 気にせずに ゆうこのママ

体重計 毎日ばかり ダイエツト まつもっちゃん

食べすぎず 腹八分目 美体型 三月さん

手洗いを 習慣にして くらそうよ 山田さん

低気圧 なぜか足腰 痛くなる 岸さん

手を腰に しゃがんで 立つて スクワット 池田さん

遠い山 眺めもいいし 目にもよし みんこ

煮くしたか 置いたところ を 忘れてる 岸さん

認知症 笑って歌って 吹き飛ばそう 岩野さん

ぬか漬けは 食べる美容液 腸快調 ミキチャマ

寝たきりに ならないた めに 六千歩 岸さん

はみがきは しかたかわる 自分の歯 福本さん

歯は命 放っておかずに 歯科検診 河野さん

陽のあたる 坂道私の ウォーキングコース 河野さん

普段から 歩いていないと 一歩出ず 岸さん

ペチャクチャと 時を忘れて 井戸端会議 河野さん

ほがらかな 笑顔と声で 話そうよ 山田さん

第48回 総代会

6月20日、津山グリーンヒルズ・リゾジョンセンターペンタホールにて第48回通常総代会が開催され、以下の4つすべての議案が賛成多数で承認されました。

- 第1号議案 2025年度のまとめと2026年度方針(案)承認の件
- 第2号議案 2025年度事業報告書・決算関係書類承認の件 監査報告、剰余金処分案を含む
- 第3号議案 2026年度事業収支計画・予算(案)承認の件
- 第4号議案 議決中一部修正権委任の件



※総代からは、医療生協の行事で健康マージャンを体験し、それを地域でクラブ活動として定期的の実施するように、男性の参加者も多いとの活動報告がありました。

第89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>
- 費用。〇〇〇パフォーマンス
 - 〇〇も積もれば山となる
 - ペルー・クスコのマチュピチュは〇〇〇帝国の遺跡
 - 絵かき
 - 線・基準。ボーダー〇〇〇
 - 和歌山県全域と三重県の一部を含む旧律令国
 - 祭りの前夜。クリスマス〇〇

- <よこのかぎ>
- 「東風」の読み
 - 三重県西部の旧律令国
 - 〇〇市は松尾芭蕉の生誕地
 - 南アジアの国の1つ。旧国名はセイロン
 - 以上⇔〇〇
 - 女真族の建てた王朝。初代皇帝は完顔阿骨打
 - 〇〇色兼備。博学多〇〇
 - 毒ヘビの1種。南西諸島に生息。トカラ〇〇、ヒメ〇〇

1	2	3	4
5		6	
		7	
	8		9
10		11	

= 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 8月17日必着

第88回クロスワードパズル当選者(敬称略)
(津山市) 杉本 秀聡 長尾 敏子 前原 浩人
(真庭市) 西山 陽子 (勝央町) 坂田 孝光

第88回クロスワードパズル解答

答え: キカガク(幾何学) / キガクカ(器楽科)

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	

※応募の中で「キガクカ」もあるのではとの指摘がありました。想定していた答えはキカガク(幾何学)でしたが、キガクカも間違いではないため両方正解としました。

「健康のひろば」に対するご感想やご意見も是非お寄せください。ペンネームかイニシャルで「健康のひろば」に掲載してもらおう場合があります。

理事会だより

- 5月定例理事会 2026年5月7日(木)
- 3月度事業報告
 - 利用者・医療、前年比外来減在宅増、介護、減少傾向から増加へ
 - 損益2673千円の赤字、累計4381千円の赤字
 - 組合活動(3月度)
 - 加入3人、出資金82千円、班会開催40回、累計508回
 - 議決・協議報告事項
 - パート契約について
 - 処遇について
 - みなし自由脱退について
 - 労組要求回答について
- 5月臨時理事会 2026年5月23日(土)
- 第48回通常総代会
 - 議案、提案を可決
- 6月定例理事会 2026年6月2日(火)
- 4月度事業報告
 - 組合活動(4月度)
 - 利用者・医療、診療所大幅増、介護、前月比増加傾向継続
 - 損益2695千円の赤字
 - 議決・協議報告事項
 - パート更新について



約25名の方が参加されました



男性の参加者も多数おられました。ストローを使って呼吸筋を鍛える練習をしています。

5月8日 老人福祉センター さら楽 **出前講座**
オーラルフレイルについて (お口の虚弱) を開催

5月8日、津山市老人福祉センターさら楽で出前講座を行いました。さら楽では、介護予防の取り組みとして高齢者の集いの場(ミニデイサービス)が実施されています。

この日は皆さんと実際に家で出来る「あいうべ体操」やストローを使った呼吸筋トレーニングの仕方を行いました。深呼吸といえは吸うことに専念しがちですが、しっかりと吐くことに注力すると、しっかりと吸えるようになり、呼吸が深くなります。ストローを使ってする練習に皆さん真剣に取り組み、健康に対する意識が高い事が伺われました。みんなでも、1人でもオーラルフレイル予防に取り組んでください。

私のすこしお料理 夏野菜を食べよう
夏野菜サラダとピーマンのシャキシャキサラダ

材料1人前 **野菜サラダ**
 トマト
 レタス
 大根 お好みの野菜を両手いっぱい程度(100g~120g程度)
 人参
 キャベツ
 キュウリ
 パセリ
 <ドレッシング>
 玉ねぎ 50g
 ラッキョ酢 大さじ1/2

ピーマンのシャキシャキサラダ
 ピーマン 1個
 減塩塩こんぶ 1.5g

作り方
 ①野菜はお好みの大きさにカットし盛り付ける。玉ねぎは薄くスライスし、ラッキョ酢に1時間以上浸し、しんなりさせる。野菜サラダに玉ねぎ酢をドレッシングとしてかけて完成。
 ②ピーマンは5ミリ程度に薄くスライスする。塩こんぶをざっくりと混ぜて完成。

1人前あたり塩分0.5g

夏は汗をかき、塩分を上手に摂ることも大切です。玉ねぎをスライスしてラッキョ酢をかけるだけの「玉ねぎ酢」を常備しています。フライ等にもかけるとさっぱり美味しく食べられて便利です。残った汁はキュウリの酢の物に使っていいですよ。

ピーマンサラダは昆布の旨味とピーマンの苦み、シャキシャキのピーマンがとても良く合います。

是非お試しください。 久米支部 Mさん

読者の声 投稿募集 中 **垣内先生**

意外でした
 今回の垣内先生については大変おもしろく、イラストタッチの先生から学生時代の訓練中の先生等、体重の増減もわかることながら、意外と年齢がいかれていたことにびっくりしました。スクリーンコーピングも興味深かったです。ふうちやんさん

山崎和佳奈さん
 垣内先生の記事を読んでいる時、山崎和佳奈さんが亡くなったニュースが入ってきて驚きました。毛利蘭のイメージにピッタリの声優さんだと思っていたので大変に残念です。 しゅうちやんさん

次号が楽しみです
 垣内先生の記事、高校生、大学生、そして若い時の活動楽しく読ませていただきました。医学部に入り直されたからの大学生活、ボランティア活動、研修医時代、色々で努力されたご様子大変だっただけでしょう。次号も楽しみにしています。 S・Tさん

ストレスコーピング
 ストレスコーピングの記事で「心の調子ってちいどきに掛けるだけで全然違うよ」というハルミさんのセリフに同感です。毎回楽しみにしています。 K・Yさん

ひらぶく 診療所通信

2027年 **健診を受けましょう 2月27日(土)まで** ※事前申し込みのご協力をお願いします。

基本健診・大腸がん検診・肺がん検診を実施しています。

津山市からの受診券・問診表(ご記入の上ご来院下さい)・マイナカードもしくは資格確認証・クーポン券(お持ちの方)

お盆休み **8月14日(金)~16日(日)** お薬の残りを確認して早めに受診しましょう

尚 8月10日(月)はオセロ休暇となりますので休診です

※8月12日(水) 13日(木)は診療しています

子育てが安心して
 4月になるとツバメが我が家にもやってくる。去年は3回もひなを孵しましたが、今年はどうでしょう。年々厳しくなる自然環境の中でも逞しく生きていく姿を見ると本当にすごいと思えます。子育てが少しでも安心して出来る場所を作ってあげたいと思っています。 N・Yさん

気温の変化に...
 朝夕の冷え込みと昼間の高温。体がついていけず、とうとう風邪を引いてしまいました。喉の痛みが少し収まらず、軽い頭痛、なかなか良くならず、苦戦しております。 T・Mさん

健康体操いってきま
 玄間に置いてあるアマリスが美しく咲いています。元氣の出る花です。これから健康体操に出かけてきます。 M・Sさん

素敵です
 垣内先生の記事、興味深く読ませていただきました。そしてお若い頃の写真、とてもステキです。(イラストタッチのせいでしょうか) 笑) 垣内先生が身近にいて下さる事が本当にありがたかったです。「コロナに度々かかった」とお聞きしました。どうぞ、ご自身の事も大切にしてくださいね。 E・Mさん

班会開催

【佐良山支部】

あさがお班	4/13 DVD学習
あじさい班	5/27 お食事会
スノーキャット班	4/15 ストレッチ 5/13 ラジオ体操
だっせんクラブ班	4/21 佐良山支部総会 5/21 健口くん
チューリップ班	5/19 モルック
とまと班	4/3 花見
中島つくし班	5/27 歌かるた
フリージア班	4/21 佐良山支部総会
	5/26 健口くん・年間計画
めるへん班	5/12 雑談
レインボー班	4/21 佐良山支部総会

【久米支部】

あすなろ班	4/24 血管年齢測定・足指力測定
	5/22 歌かるた・タオル体操
いきいき会班	4/14 かかし作り 5/18 年間計画・かかし作り
狩衣班	4/20 塗り絵 5/18 脳トレ
きづな会班	4/6 花見 5/21 紅白玉入れ
神代班	4/13 久米支部総会 5/15 体力測定
戸脇班	4/14 花見 5/12 血管年齢測定
中須賀すみれ班	4/14 花見・エコカルタ
なでしこ班	4/6 花見
福田下愛和班	4/24 体組成測定・一食塩分チェック
	5/22 介護保険の話
むつみ班	4/9 花見 5/14 体力測定
山背いずみ会班	4/7 健康麻雀 5/12 骨密度測定
油木たんぼぼ班	4/13 久米支部総会
	5/21 血管年齢・骨密度測定

【東部支部】

河面これから班	4/18 草取り
さわやか班	4/24 年間計画 5/16 終活について
スイーツ班	4/29 ストレッチ 5/29 食生活について
スノーキャット班	5/20 健康麻雀
ちゃれんじ班	4/5 花見 5/31 花回廊訪問

【日本原ミント班(※)】

ひまわりⅡ班	4/13 花見 5/20 勝央町バス試乗
三浦班	5/9 ストレッチ
三浦あすなろ班	5/28 健康チェック
三浦これから班	4/28 寄せ植え
三浦すみれ班	4/18 リサイクルについて
ミセス三浦班	5/23 スマホについて・ストレッチ
もみじ班	5/10 熱中症について
夢班	5/15 平和について
レモン班	4/12 年間計画 5/30 ノルディックウォーク
	4/12 山菜取り

【鏡野町】

鏡野さくらんぼ班	5/15 健口くん
----------	-----------

【津山】

小原班	4/16 骨密度測定
おまつり班	4/1 花見 5/1 脳トレ
神戸すみれ班	4/22 一食塩分チェック 5/27 健口くん

【なかよし】

すずらん班	4/11 映画鑑賞
Happy班	4/8 夜桜ウォーキング 5/23 健康について
ボウリング大好き班	4/12, 5/10 ボウリング
蘭班	4/30 歌かるた
和久班	4/23 芸術鑑賞

【事業所】

アクトリス班	4/11 班会の説明 5/13 腰痛ストレッチ
事業団衆楽班	4/22, 5/26 尿中塩分チェック
事業団関元班	4/9, 5/11 尿中塩分チェック
事業団中央公園班	4/8, 5/9 尿中塩分チェック
ばげばげ班	4/17 骨密度測定
まごころ班	4/16 Good and New 5/18 暑さ対策について
わろてんか班	5/29 茶話会

※5月よりミント班に変更

2026年度 8月から開始! 一か月間目標を立ててチャレンジしてみよう!

ヘルスチャレンジ

今年度はQRコードから自分の携帯で結果報告するチャレンジもしてみよう!

始まります!!