No.２６３　２０２６年　１１・１２月号

健康のひろば

健康をつくる・平和をつくる

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

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：４，６５２人
出資金：６，７５９千円
（2026年9月30日現在）

津山医療生協では久米支部・東部支部に続き佐良山支部でも公共交通を中心に津山市の公共交通政策課の方を講師にお呼びし学習を深めました。

今年の６月から運転手不足により、佐良山支部が関係するごんごバス・西循環線が毎日運行を一部取りやめるなど、地域の公共交通は以前にも増して厳しい状況になっています。

その中で、この10月からごんごバスの久米線は廃止、西循環線が片道１本増便になること、これまで津山駅と院庄のマルナカに分かれていた、西循環線の起終点が津山駅に統一されること、小循環線のコースが一部変わることなどの説明がありました。

久米線については旧久米町内に多くの乗降ポイントを持つ乗合いタクシー「のるイコ津山」があり、バス停まで出る必要もないため、のるイコ津山が代替手段として利用できます。

また、これまであった乗り継ぎ券は廃止になる一方で、５００円の一日フリー乗車券が新しくできました。

２００５年に合併した旧町村内では、「のるイコ津山」が運行されており、自宅近くから利用できる公共交通が存在しています。しかし旧津山市内にはデマンドタクシーが無いため「のるイコ津山を走らせて欲しい」との切実な声が質問としても上がりました。

市の方でも様々な声を把握しているものの、既存のタクシー会社との関係などもあり、旧津山市内に「のるイコ津山」を導入するのは簡単ではないようです。

そのため交流会では時刻表を見ながら実際にどう乗っていくかについても学びました。普段乗りなれていない方は時刻表を見て乗り継ぎを考えるのも難しく、とても有意義な時間となったのではないでしょうか。

交流会は１時間半ほどでしたが、地域の公共交通の現状について理解が深まったように思います。

これからも「地域のあし」を注視し、皆さんの「移動の権利」が維持されるよう動向を見つめていきたいと思います。



津山市の公共交通について

１０月１日より

ごんごバス再編

～ごんごバス久米線　廃止～

10月から久米線の廃止や西循環線の増便など、津山市の公共交通は大きく再編されました。運転手不足も重なり、地域の移動環境は厳しさを増しています。こうした中、佐良山支部は交流会を開き、市担当者から現状を学びました。公共交通を守るため、まず一度利用してみることが大切です。

■ 路線の変更

久米線は運行を終了（代替として「のるイコ津山」）

西循環線は「津山駅」から出発する形にそろいました。

便数が 5便 → 6便 に増えました。

小循環線は通る道が変わりました。
新たに柳通りを通りグリーンヒルズ、美作大学を通るようになります。城東地区の運行はなくなりました。

勝北線は一部区間の運行がなくなりました。
（勝北支所～奥津川は「のるイコ津山」）

加茂線は旧道を通るようになりました。
旧道の一部は「自由に乗り降りできる区間」になっています。

■ 料金・きっぷの変更

乗りつぎ用の券はなくなりました。
1日乗り放題券（500円）が新しくできました。

■ スマホでの支払い

JR西日本のスマホ決済「Wesmo!」が使えるようになりました。

詳細はQRコードから！



広報津山１０月号 中鉄ぼくぶパスHP



ごんごバス加茂線は赤線の旧道を通るルートに

あなたの　プレゼント企画

平和への思い

聞かせて下さい

「平和への思い」を募集します。　あなたの「平和への思い」を書いてみませんか？　健康のひろばに掲載された最大５名の方には ピースナイター２０２６仕様のタオルをプレゼントいたします。ハガキまたは右下のＱＲコードよりお申し込みください。

健康のひろばに掲載された方　５名にプレゼント

応募要項
内容：あなたの平和への思い
（日常の平穏ではありません）

文字数：２００文字程度

宛先：〒708-0872
津山市平福546-1
津山医療生協　保健組織

〆切：2026年12月14日



ピースナイター　オリジナルタオル
（掲載時、趣旨が変わらない程度で修整させていただくことがあります。）

こちらのQRコードを読み込んでも応募できます

※前回と合わせて５名を選びます

地域の健康を支える担い手育成

健康サポーター講座 終了報告

9月から4回にわたり、第31回健康サポーター講座を開催し、健康チェックや体力測定、認知症理解、各種測定の実践などを学びました。修了者7名全員が新たにサポーターとして登録し、地域の健康づくりを支える心強い仲間が増えました。これからも担い手を育て、来年も講座参加者を募集します。

第１回　健康チェックの方法



血圧・体脂肪・尿チェックという、津山医療生協の班会で基本の内容のやり方を看護師を講師に迎えて学びました。サポーターとしてお手伝いしていただくためのもっとも基本的な内容になるため、第1回の内容は毎回繰り返し参加者同士で測り合いました。

尿チェックは健康チェックの中でも家庭では一番行いにくく、多くの方は健康診断の時しか測る機会がありませんが、班会では希望があれば毎回測っています。

試験紙の判定の仕方、また尿中塩分測定の際の見方についても同時に学びました。

第２回　体力テストの方法



ここ3年、多くの班会で年1回色々な測定をしながら、自分の体力を知り、作業療法士のアドバイスをもとに、自分の頑張ることを決めて次の年に下がらないことを目指して頑張っています。

その測定の仕方、見方などについてしっかり学び、自分の強みや弱みを知ること、班会でサポートやアドバイスできることを目指しました。

（測定項目：握力、片足立ち時間測定、30秒立ち上がり回数測定、ファンクショナルリーチ測定、2ステップテスト、唾液のみテスト）

第３回　公開講座



認知症の理解を深めよう

サポーター講座参加者以外も参加し、56名の方が地域包括支援センターの方、また保健組織委員長　関のお話に耳を傾けました。

テーマは「認知症の理解を深めよう」。まずは関委員長から2024年に厚生労働省が提唱した「新しい認知症観」についての話がありました。認知症になると『何もできなくなる』というイメージが広くありますが、実際にはできること・続けられることはたくさんあります。

「本人の『したいこと』をどうしたら続けられるか一緒に考えることが大切だという内容の考え方を学びました。

また、地域包括支援センターからは津山市が独自に作成した「認知症ケアパス」をもとに認知症の疑いから重度の症状に至るまでの、具体的な相談先や環境の整え方、津山市の施策等具体的に教えて頂きました。そして、役割・生きがいの観点から「注文を間違えるかもしれないレストラン」の取組み、本人ミーティング、チームオレンジの活動報告を受けました。毎年9月は認知症啓発月間です。皆さんもオレンジ色に意識してみて下さい。

第４回　測定をしよう　修了式



お疲れ様でした（AIでジブリ風イラスト化）

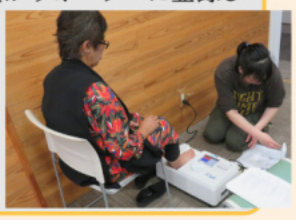


骨密度測定、足指力測定、長いき生活（オーラルフレイルを予防する吹き戻し）について、グループに分かれて順番に学びました。使い方の説明を聞いた後、お互いに測ったり測られたりして、結果説明も各自で行いました

すべて終了後は修了式。

7名の方が無事修了。理事長より修了証を受け取りました。腹話術の披露もあり、お茶をしながら4回を振り返りました。その後感想記入やサポーター登録記入を行い、修了した全員がサポーターに登録しました。

今回学んだことを生かし、今までのサポーターと共に、これから地域や班会での健康チェックなどで活躍していただけたらと思います。



第１７回全日本民医連 共同組織活動交流集会in東京 参加してきました

～医療・介護を守り安心して住み続けられるまちづくりのために～

9月27・28日、東京・有明ビッグサイトで開催された全日本民医連交流集会に参加し、活動報告を行いました。この大会は2年に1度全国各地で開催され、前回は岡山県での開催でした。民医連に所属する医療機関の職員や組合員、友の会の皆さんが一堂に会し、日頃の取り組みを共有する場で、今回は全国から約2000名が参加しました。

初日は国立能楽堂の能楽師による「能」を鑑賞し、続いて弁護士・太田啓子さんによる記念講演「そもそも憲法って何？ふつうの生活をするために知っておきたいこと」を聴講。身近な事例を通して、私たちの権利について理解を深める時間となりました。



会場は有明ビッグサイト　でかい！！



翌日は活動報告会が行われ、佐良山支部　日名川さん、久米支部　石原さんが参加。「住み慣れた地域でいつまでも～これまでの取組みと地域課題を中心に～」をテーマに、支部活動の変遷や公共交通の課題への取り組みを発表しました。また、保健組織からは班会で行っている体力測定の報告「自分の強み・弱みを知って生活に活かそう～体力測定を通して～」を発表し、活動を伝えることの大切さを改めて実感しました。

他地域の報告では、公共交通の改善を自治体へ働きかけている事例や、道路補修を求める活動など、地域課題に向き合う多様な取り組みが紹介され、私たちの今後の課題や方向性を考える貴重な2日間となりました。



組合員のお二人　笑顔もみられます



ヘルスチャレンジ達成報告しよう
（報告締切11/30）

8月より本格的に始まったヘルスチャレンジ。

1か月間の健康の取り組み、進んでいるでしょうか？報告の〆切は11月30日となっています。

ハガキでの報告のほかウェブ報告も可能となっていますので是非ご利用ください。

公式ライン登録お願いします

今年の6月に津山医療生協の公式ラインができました。平福診療所の休診や代診のお知らせ、津山医療生協の行事のお知らせ、健康のひろばなどを必要に応じて配信しています。是非積極的に友だち登録していただければと思います。

LINE

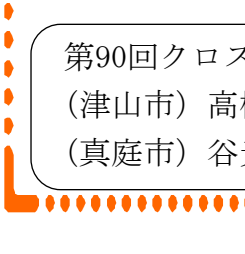
↑
友達追加はこちらから

出資金現在高のお知らせハガキ送っています

8月から11月まで4回に分けて、組合員番号の若い順に出資金の現在高通知を郵送しています。

下の目隠しシールをめくっていただくと、締め日現在の出資金が記載されていますのでご確認ください。組合員番号順のため、ご家族の中でも届く時期が異なる場合がありますのでご了承ください。

ハガキ表面見本



10-12月は生協強化月間中です

強化月間は津山医療生協の魅力を皆さんに伝える月間です。

今年のテーマは

「発見しよう！やってみよう！知らせよう！」

今年の取組み

- ヘルスチャレンジの達成報告をしよう！
- デジタル化にチャレンジしよう！
- マージャン班会を広め男性のゲストを呼ぼう！
- DVD学習をしよう！（健診結果の見方）
- 「支部健康まつり」ほおるんビンゴ大会に参加しよう
- 増資参加をしよう！

デジタル化に挑戦中！

ヘルスチャレンジの報告をスマホを使ってQRコード読み込みから行っています。「家に帰ってもわかるように」とメモを取りながら頑張ってます！



男性を交えて健康麻雀班会をしています！

班会のゲストに男性を呼び健康麻雀をしています。いつもとは違う活気？熱気？が。班会に参加されるのは何故かほとんど女性。男性参加者大募集中です。



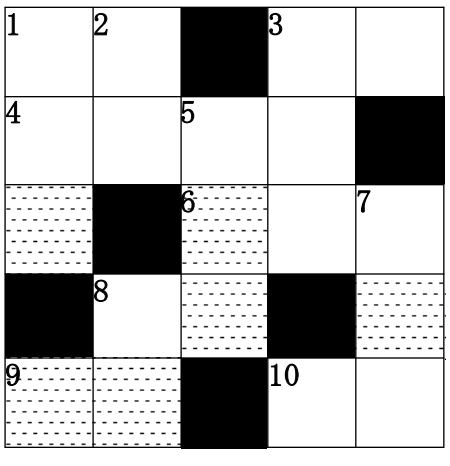
組合員の皆様、年に一度の生協強化月間です。活動をされていない組合員の皆様も事業所で増資が出来ます！是非ご協力下さい！

第91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＞
1．紙の枚数
2．手術
3．後漢末期の武将。〇〇〇雲長
5．親同士が兄弟姉妹です
7．日本語は主にひらがな、カタカナ、〇〇〇を使って表記する
8．財産

＜よこのかぎ＞
1．高血圧の大敵。英語ではsalt
3．英語で車のこと
4．イベリア半島の大半を占める国
6．投げ下ろすこと
8．寝る場所。〇〇に就く。
9．脱穀前の米
10．親の兄・弟。また親の姉・妹の夫



＝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 12月14日必着

第90回クロスワードパズル当選者（敬称略）
（津山市）高橋 聖子　高森 幸枝　西本 準子
（真庭市）谷元 美知子　松井 葉月

第90回クロスワードパズル解答

答え：ゴウテイ（豪邸）

1 ヒ	■	2 ケ	3 シ	4 キ
5 ナ	6 マ	■	7 コ	ク
■	8 イ	ド	ウ	■
9 サ	ル	■	10 テ	11 キ
ギ	■	12 カ	イ	ゴ

「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」に掲載させてもらう場合があります。

第91回のクロスワードパズルの応募・健康のひろばのご感想の投稿はこちらかも可能です

理事会だより

9月定例理事会

2026年9月1日（火）

Ⅰ．7月度事業報告
- 利用者：外来在宅今年度最高更新、介護は前年比増
- 損益710千円の黒字、累計5557千円の赤字

Ⅱ．組合活動（7月度）
- 加入8人、出資金194千円、班会開催38回、累計160回

Ⅲ．議決・協議報告事項
- パート契約について
- 最低賃金引き上げについて

10月定例理事会

2026年10月6日（火）

Ⅰ．8月度事業報告
- 利用者：医療、前年水準、介護、まごころ体制変更に伴う利用調整中。
- 損益91千円の黒字、累計5467千円の赤字

Ⅱ．組合活動（8月度）
- 加入9人、出資金186千円、班会開催32回、累計192回

Ⅲ．議決・協議報告事項
- パート契約について
- 総代会準備委員会の設置について
- 決裁報告事項について

津山市民平和祭 前半企画終了

8月3日から津山市民平和祭が開催され、9月中旬の高校生ＦＭ番組でひとまず例年と同じ企画が終わりました。

今年も多くの方にパネル展示や、高校生の詩の朗読、映画、平和バスツアーで原爆や戦争の残酷さを知っていただけました。

しかし、2月末から始まったアメリカのイラン攻撃はまだ終息していません。戦争で犠牲になるのは兵士だけでなく市民も同じである事を忘れてはなりません。

社保委員会　児島



みんなの声　投稿募集中

おたより大募集！機関紙の感想や自分の健康方法、を１００文字程度にまとめて送ってください。絵や写真、俳句や短歌も大歓迎です。

「認知症の理解を深めよう」講座に参加

9月30日にあった講座に参加させてもらいました。つながりの大切さ、挑戦する気持ちが大切だなと感じました。これからも自分に合った努力をしていきたいと思いました。　Ｍ・Ｓさん

※ご参加ありがとうございました。大切な家族や自分の為に、色々な情報の引き出しが広がるといいですね。今後も様々な情報をお届けできるよう工夫していきたいと思います。

健康のひろば

「健康のひろば」を送ってくださる時があるのですが、毎回ではないので毎回送ってくださると嬉しいです。　Ｋ・Ｍさん

※ご意見ありがとうございます。機関紙は加入後２年間は毎回お届けしますが、それ以降は基本的に一年に一度お届けしています。ラインの友達追加していただくと出たタイミングでお知らせし、ホームページからも簡単に見れるようになりますのでご活用下さい。

ＱＲコードの読み込み

班会で、医療生協の方からＱＲコードから応募の仕方を教えて頂き、ヘルスチャレンジの達成報告をすることが出来ました。こんな簡単に出来るんだ！と嬉しくなりました。これからは色んな事にチャレンジしてみようと思えました。教えて頂きとても嬉しかったです。　Ｎ・Ｊさん

※班会での強化月間の取組みご参加ありがとうございました。ＱＲコードの先には色んな情報が詰まっていますね。

私のすこしお料理

ピーマンの佃煮

塩と上手におつきあい すこしお はじめませんか？


減塩醤油１８０ml　塩分７%の場合１５g程度の塩分

≪材料≫

ピーマン	１０個(300ｇ程度)
米麹	１００ｇ

≪調味料≫

減塩醤油	１８０ml
三温糖	１４０g
みりん	１４０ｍｌ
たかのつめ	１本
じゃこ	適量

作り方
①ピーマンは縦半分に切り、横１㎝程度に切る。
②ピーマンをサッと茹でてザルに上げて水気を切る。
③鍋に調味料と米麹、茹でたピーマンを入れ煮汁がとろりとするまで煮詰める

お好みのとろみがついたら完成

ジャンボピーマンは肉厚で苦みが無くとても美味しいです。ご飯にも良く合うし、おむすびの中に入れても、豆腐にのせても美味しいですよ。ピーマンが沢山とれる時期は毎年沢山作って小瓶に分けて保存食として食べています。

ピーマンの量はお好みで沢山にしてもいいと思います。麹のとろみがついてご飯がすすむ味です。

久米支部　Ｉさん

減塩

ひらふく診療所通信

健診を受けましょう　2027年 **２月２７日（土）まで**

※事前申し込みのご協力をお願いします。

持ち物　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）

代診となります
１２月５日（土）

年末年始の休診
12月29日（火）～ 1月3日（日）

班会開催

【佐良山支部】

あさがお班	8/26	血管年齢測定
	9/30	健康サポーター公開講座参加
あじさい班	9/16	誤嚥性肺炎予防について
スノーキャット班	8/24	生活の知恵について
	9/9	気象病について
だっせんクラブ班	9/13	支部交流会参加
チューリップ班	9/15	ストレッチポール体操
とまと班	8/7	足指力測定
平福さくら班	9/8	ＤＶＤ学習・タオル体操
フリージア班	8/28	きんちゃい体操　9/14 体力測定
めるへん班	9/1	骨密度・血管年齢測定
レインボー班	9/30	健康サポーター公開講座参加

【久米支部】

あすなろ班	9/25	体力測定
いきいき会班	9/29	きんちゃい体操
きづな会班	8/6	押し花カレンダー作り　9/17 脳トレ
戸脇班	8/18	足指力測定　9/8 防災について
中須賀すみれ班	8/18	健康麻雀　9/15 骨密度
なでしこ班	8/23	ミュージックフェスティバル参加
福田下愛和班	8/28	ツボについて　9/25 乳がんチェック
ふくふく班	9/2	ヘルスチャレンジについて
むつみ班	8/20	健康麻雀
	9/18	骨密度・足指力測定
山背いずみ会班	8/4	イタリア語会話　9/2 きんちゃい体操

【東部支部】

大崎つぼみ班	9/26	タオル体操
河面これから班	9/27	秋の味覚を味わう
さわやか班	8/24	ヘルスチャレンジについて
	9/28	災害について
スイーツ班	8/28	そうめん班会
スバル班	9/2	次回の計画
ちゃれんじ班	8/21	韓国語 9/6 和太鼓の演奏会鑑賞
ビッグママ班	9/19	タオル体操
ひまわりⅡ班	8/15	ヘルスチャレンジについて
	9/22	食生活について
三浦班	8/30	ヘルスチャレンジについて
	9/21	近況報告
三浦あすなろ班	9/23	食生活について
三浦これから班	9/21	庭について
三浦すみれ班	8/22	ヘルスチャレンジについて
	9/20	米作りについて
ミセス三浦班	8/15	ヘルスチャレンジについて
	9/12	心の持ち方について
ミント班	9/14	健康チェック
もみじ班	8/21	タオル体操
夢班	8/20	ヘルスチャレンジについて
	9/23	米作りについて
レモン班	9/23	食生活について

【鏡野町】

鏡野さくらんぼ班	9/29	健康麻雀

【津山】

小原班	9/30	健康サポーター公開講座参加
おまつり班	8/1	脳トレ
神戸すみれ班	8/26	タオル体操　9/16 リズム体操

【美咲町】

桜班	9/10	茶話会

【なかよし】

カミツレ班	8/24	年間計画　9/10 編み物
すずらん班	9/12	ウォーキング
Ｈａｐｐｙ班	8/16	ジャンプ体操
	9/19	血糖値を上げない体操
ボウリング大好き班	8/9, 9/6	ボウリング
蘭班	8/20	１食塩分チェック
和久班	8/28	ミニチュア展鑑賞

【事業所】

アクトリス班	8/12	お口の体操 9/30 肌年齢
事業団衆楽班	8/29, 9/28	健康チェック
事業団関元班	8/25, 9/19	健康チェック
事業団中央公園班	8/7, 9/15	健康チェック
ばけばけ班	8/24	タオル体操
まごころ班	9/18	Good&New
わろてんか班	9/29	ヘルスチャレンジ報告