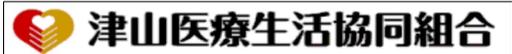


| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| 16:30~18:00 | ◎ | - | ◎ | - | ◎ | - |

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: http://tsuyama-coop.jp
 組合員: 5,149人
 出資金: 7,572万円
 (2021年7月31日現在)

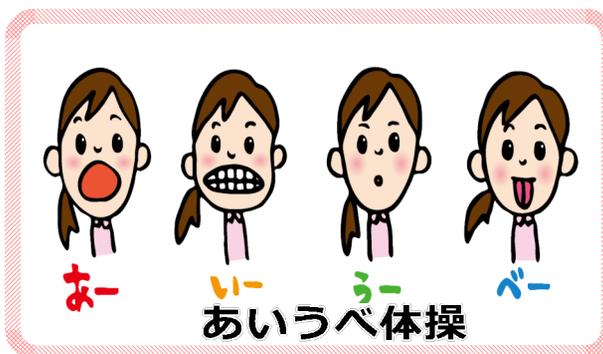


ヘルスチャレンジ2021開始!!!

~ 健康的な習慣のきっかけに / 物足りない方はレベルアップに挑戦! ~

今年もヘルスチャレンジの時期がやってきました。今年の大きな特徴は申込がなくなり、報告だけになったこと。チャレンジが終わった後1回出すだけです。またキッズコースが新たに設けられました。キッズコース用では、チャレンジの記録をするシートがQRコードを読んでいただいた先で複数の中から選べるようになっていきます。もちろんパンフレットに元からついているものを利用していただくこともできます。コース1〜3では1つのコースの中に「はじめてチャレンジ」 「レベルアップチャレンジ」の2種類が準備されています。ただし初めてチャレンジする方は前者、2度目以降の方は後者と必ずしも限定しているわけではなく、一度チャレンジしているけれど、まだレベルアップは難しいという場合は前者で構いませんし、逆に初めてでも、レベルアップしたものが良い方は後者でも構いません。またチャレンジ中にレベルアップに移ったり、逆にレベルを下げるのも自由です。コース内の内容はあくまで一例で、書いていない内容でも、そのコースに関することなら構いません。

30日間チャレンジスケジュール
 キッズコース
 コースを30日間チャレンジ
 抽選で500名様に
 お口の健康セット
 プレゼント!



報告ハガキの締切は11月30日です。ウェブからの報告も可能です。また報告ハガキは今回から1名のみのお記入となっておりますのでお気を付けください。パンフレットは班会などで配ります。また平福診療所受付、保健組織など、お気軽に職員にお声かけください。

ヘルスチャレンジ2021 コース③健康はお口からコース あいうべ体操のやり方

「あー、いー、うー、べー」を1回として1日30回が目安です。「あー」は口を大きく開きます。「いー」は口をしっかり横に広げます。「うー」は唇を突き出すようにしっかりと。「べー」はしっかりと舌を下に伸ばすように行います。

続ける事で口呼吸から鼻呼吸に改善され、免疫力の向上、良質な睡眠、唾液により歯が強くなるなどの良い変化があります。

岡山県生協連のホームページにはコース別に参考資料も公開されていますので、ご利用ください。

パート職員募集

給与: ①介護福祉士(訪問介護) 時給: 973~1,173円
 ②初任者研修修了者(訪問介護) 時給: 933~1,133円
 ③ケアマネージャー 時給: 993~1,193円
 賞与: 年2回(夏・冬)
 ※前年度実績(年間) 3.0ヶ月
 勤務時間: ①②8:30~17:00 ③応相談 担当: 富永

訪問看護師(正職員)募集

給与: 基本給197,100~231,000円
 賞与: 年2回(夏・冬)
 ※前年度実績(年間) 4.2ヶ月
 勤務時間: 平日8:30~17:00 土曜8:30~12:30
 ※月8回程度の携帯当番、日祝の出勤月1回程度(振替)
 休日: 4週6休、祝祭日休 ※別途、夏休み等の特別休暇
 電話: (0868)28-2057 担当: 富永

電話のかけ間違いにご注意ください!

電話のかけ間違いが発生しています。平福診療所の電話番号は **0868-28-3858** です。お電話の際はよく番号をお確かめの上でおかけください。

津山医療生協本部

保健組織

津山医療生協には、平福診療所をはじめとする5事業所以外に本部があります。本部は業務内容により、保健組織と経理総務に分かれています。

保健組織では主に次のような業務を行っています。

- ① 班会の準備・終了後の処理、班会への参加
- ② 組合員加入・脱退や出資金の増資、減資等の入力処理、証券・組合員証などの作成。
- ③ 機関紙『健康のひろば』の作成。
- ④ 津山医療生協主催の行事の企画、運営等。

内容を詳しく見ていきます。
① 組合員が3人集まれば作ることができる班。班会



開催時、班会の内容によっては資料を作成する場合もあります。

また自分たちだけでは班会ができない班、普段は自分たちで行っていても、骨密度など自分たちでは扱えないような場合は保健組織から職員が参加しています。班会が終わると報告書の内容を記録します。

② 組合員加入や出資・減資があった場合、また組合員死亡の場合や県外転居などで脱退の場合も、保健組織で処理します。

加入の場合、出資証券と組合員証を作成してお届けしています。

③ この機関紙『健康のひろば』は保健組織で作成しています。組合員や事業所等に記事をお願いする場合もあります。

『健康のひろば』内のクロスワードパズルも作成しています(第35回より)。

④ 昨年以降はコロナ禍で行えていませんが、お涼み会、健康まつり、組合員旅行などの行事の企画、運営を行っています。

組合員情報の管理と組合員活動の支援を業務としており、組合員がいるからこそその保健組織なのです。

経理総務

本部と言うと一般的にはこちらを想像されると思います。実際、他の医療生協では保健組織(相当の部署)と本部は分かれていることが一般的です。

経理総務の業務は、各事業所の収益(売上)や費用の入力管理といった経理業務、職員の給与計算や社会保険および福利厚生などの労務業務、その他生協全体に関わる事務業務(総務)、この3つに大別されます。

利用者の医療介護における一部負担金の支払い、医薬品や消耗品の納品後の口座決裁、組合員の出資金は最終的には経理総務の業務につながっています。この機関紙において「理事会だより」のコーナーで損益結果の報告がありますが、これが最も目立つ経理総務の業務結果です。

組合員や利用者の皆様は、経理総務の職員やその業務内容と直接の関わりは少ないと思います。一般の会社組織の中でも、なかなか姿が見えにくいことから「黒子」と呼ばれることもあり、「総務課の黒子さん」というシリーズ小説も存在する



そうです。

経理にせよ労務にせよ、利用者組合員の皆様からの金銭、職員の給与や年金をはじめとした各種社会保険など、非常に重要な任務です。ので、**円滑で正確な業務執行に努めます。**



禁煙川柳の募集、当選者確定診療所待合への張り出しなども保健組織の仕事の1つです。

健康サポーター交流会

7月28日、津山医療生協ふれ愛ホールにて健康サポーター交流会が開催されました。

健康サポーター(旧・保健委員)とは健康サポーター講座(旧・保健大学)を受講し、登録していただいた方たちです。

班会や津山医療生協保健組織などが参加する行事での健康チェック等の際、お手伝いのお声かけをし、可能な方には保健組織の職員と共に参加していただいています。

年に一度、最近では4月に開催していた健康サポーター交流会ですが、昨年は健康サポーター講座とともにコロナ禍で中止となりました。

今年は時期を変更し、交流会は開催することになりました。



た。

今回は『健康チェック深掘り』と題し、健康サポーターとして班会などで健康チェックを行った時、よくある質問にどのように答えたらいいのかについての、平福診療所の垣内医師のお話でした。

始まる前に健康チェックの復習として、血圧、体脂肪、尿チェックといった基本的な健康チェックを各自で行いました。

引き続き昨年津山医療生協で作成した、『きんちゃい体操』を皆で行い、体を軽く動かししました。

そして最後に垣内医師の話となり、事前に想定した、班会で聞かれやすい内容などについて、非常に分かりやすく楽しいお話がありました。

話の後、質問もいくつかありました。

班会では今回の内容以外にも色々聞かれることが想定されますが、今回学んだ内容で健康サポーターの方も今までも来年以降もこのようにサポート間の交流会を開き、サポーターに役立つ知識を学んでいくことができる場を設けることができると思います。

内容は同じではないとしても来年以降もこのようにサポーター間の交流会を開き、サポーターに役立つ知識を学んでいくことができる場を設けることができると思います。

作品介绍 牛乳パックのイス

久米支部 狩衣班

昨年から今年にかけてコロナ感染症で外出できない中ではありましたが、予防をしながら時短で班会をしてきました。

数年前にも作ったことがある牛乳パックのイスは、「大変重宝しているが、もうイスがボロボロになってきているため新しく作りたい」という意見があり、昨年10月から新しいものを作り始めました。1つ作るのに牛乳パックは

24個必要です。牛乳パックに紙を詰めたり、ガムテープを貼ったりとみんなで作業を進め、やっと6月に完成しました。

赤いイスや緑のイス、花のイスと色々なイスができました。自分たちで作ると大事に使うので長持ちもしますよね。

楽しみながら完成した時はみんなの顔も笑顔になりました。良かったと思います。

班会は1ヶ月に1回集まり、話をし、ゲームなども取り入れて楽しくやっています。班会でメンバーの顔を見るだけでもちよつ

と安心、来なければどうしたのかと心配になります。

狩衣班 安藤 美幸



完成したイスと一緒に

横野滝

津山市上横野(高田地区)にある横野滝。一の滝から三の滝まであります。

二の滝は、一の滝から少し登った、食事やそうめん流し体験ができる「もみじ亭」のすぐ近く。台数は少しですが止められる駐車場もあります。

上から直に落ちていて、看板の説明によると、落差は15m。

さらに登っていき、看板のあるところから山の中を歩いていくと三の滝がありました。三の滝は三段に分かれてお



一の滝



二の滝



三の滝

り、落差は36mだそうです。夏の暑い時期に訪問しましたが、山の高いところにあることもあり、景色だけでなく涼むのにもとても良い場所でした。

第63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. ジャマイカのポピュラー音楽。
 2. モンゴルの遊牧民の移動式住居のモンゴル語名。中国語ではパオ(包)。
 3. 父母の祖母。
 6. 無料の、自由な、などの意味の英語をカタカナで書くと?
 8. 昆虫の一種。オニヤンマなど。
 10. 神戸市西部の区のひとつ。〇〇海浜水族園。

| | | | | |
|----|---|----|---|---|
| 1 | | 2 | 3 | |
| | | 4 | | |
| 5 | 6 | | 7 | 8 |
| | 9 | 10 | | |
| 11 | | | | |

- <よこのかぎ>
1. 緑肥に利用されることもある植物の1つ。ゲンゲともいう。
 4. カレー・シチューの〇〇。
 5. 英語のアルファベットの6番目の文字の名称。
 7. 鬼は〇〇、福は内。
 9. ポルトガルの首都。
 11. 主題。〇〇〇ソング。

= 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15日必着

第62回当選者(敬称略)
(津山市) 加藤 恵津子 (真庭市) 谷元 美知子 (美作市) 豊福 一美 (鏡野町) 垂井 一新 (久米南町) 前 研治

第62回クロスワードパズル解答

答え オットセイ

| | | | | |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 イ | 2 ブ | | 3 オ | 4 ユ |
| 5 テ | ー | プ | | ト |
| | タ | | 6 ハ | レ |
| 7 セ | ン | 8 カ | | ヒ |
| ン | | 9 ガ | ッ | ト |

たての4: ユトレヒト (蘭: Utrecht)
オランダ中部ユトレヒト州の州都。人口上オランダ第4の都市(アムステルダム(憲法上の首都)、ロッテルダム、ハーグ(事実上の首都)に次ぐ)。日本でも知られているウサギのキャラクター、ミッフィー(英: Miffy, 蘭: Nijntje)の生みの親ディック・ブルーナの出身地。

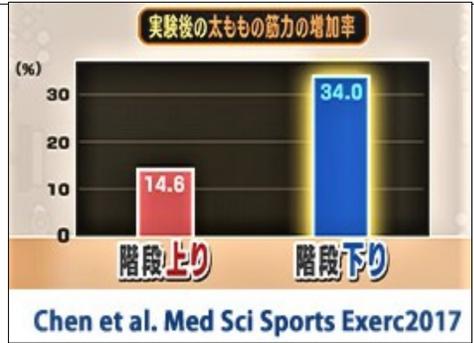
理事会だより

- 7月定例理事会
2021年7月6日(火)
- I. 5月度事業報告
 - ・ 医療、手技料込みで前年水準、介護、前月前年と比べともに減。
 - ・ 損益は479千円の赤字、累計で63万円の赤字
 - II. 組合活動(5月度)
 - ・ 加入7人、出資金増194千円、班会開催26回、累計68回
 - III. 決議事項
 - ・ 人事について
 - ・ 常任理事互選について
 - ・ 職務代行順位について
- 8月定例理事会
2021年8月3日(火)
- I. 6月度事業報告
 - ・ 医療、コロナ関係を除き累計で予算達成、介護横ばい
 - ・ 損益は976万円の黒字、累計で913万円の黒字
 - II. 組合活動(6月度)
 - ・ 加入4人、出資金90千円、班会開催31回、累計99回
 - III. 協議報告事項
 - ・ ふれ愛ホール内Wi-Fiについて
 - ・ 2021年度強化月間について

いつでもどこでも ハツラツ元気 10 日常の逆にひそむ 驚きの健康パワー

今回のテーマは逆。逆の動きが通常の動きに比べて楽に、しかも、より効果的に筋力アップできると注目されています。例えば山を登るより降りる方が筋力がつくと聞かれたことはないでしょうか？降りる方が随分楽なのになんでだろうと疑問に思われたことはないですか？

筋トレはこうあるべき！の思い込みは皆さん誰もお持ちだと思います。台湾で行われた研究では階段を昇るより降りる方が倍以上も筋力アップ効果



NHK ガッテン!HP (https://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20210707/index.html) (2021/8/19アクセス)より

果があることが明らかになっていきます。運動のコツは「ゆっくりと逆の動きをする」ということ「ただこれだけです。そうすることで筋肉は縮もうとしながら伸ばされる状態となり、この時、単に縮もうとするよりも筋肉が刺激されより筋力アップするという仕組みです。しかも、筋力アップ効果が高いにも関わらず、逆の動きは脳が

楽だと勘違いするため、息が上がるが、心拍数も通常の動きに比べて減り楽に行えます。よって、階段は昇るより降りることに意識するだけで、楽に倍以上の筋力アップが期待できるといいます。今回は簡単に出来る逆トレーニングを紹介しましょう。

トレーニングその1 階段おり

太ももの前の筋肉が固く力が入るように1段1秒程度の速さで階段を下ります（階段を降りたら出来ればエレベーターで上がりましょう）。

その2 ゆっくり寝る

三角座りからスタート。ゆっくりと5秒程度かけてまっすぐ仰向けに寝ころびましょう。起きる時は腹筋を使わず、横向きで手をつけて起き上がりましょう。

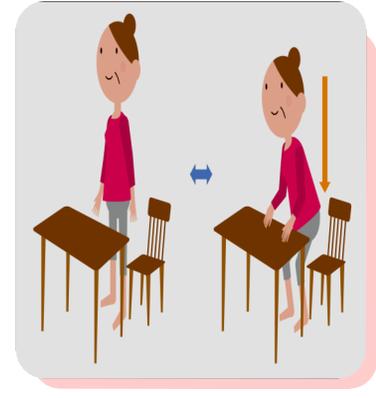
その3 ゆっくり座る

立ち上がった姿勢からスタート。5秒かけてゆっくり椅子に座ります。座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜か

班会でご利用下さい オーラルフレイル 指数測定 健口くんを使ってみよう

保健組織に新しい健康グッズが入りました。その名も「健口くん」です！
健口くんは口回りの健康の程度を調べる簡易的な機械です。「ぱ・た・か」をそれぞれ5秒間なるべく早く発音しても割り算し、平均値が表示されるという仕組みです。「ぱ・た・か」をうまく発音出来るかどうかで唇、舌の動きが推測され、そこから生じる「食べる、話す、呼

ないようにしましょう。立ち上がる時はひじ掛けなどをおさえ、楽に立ち上がりましょう。
その4 荷物下ろし
肘を曲げて荷物を持っている状態からスタート。ゆっくりと肘をのばし、荷物を下ろしましょう。



特に、立ち座りは1日の中で平均26回は行われている動作です。少し意識してゆっくりと行うだけで筋力がついてくるので、皆さんやってみて下さいね。

作業療法士 住吉
参考…2021年7月7日
放送NHKガッテン！より

吸する、表情を作る」機能を大まかに判断することが出来ます。例えば「か」の音の数値が低いとむせや誤嚥が多く、痰や異物を吐き出しにくい傾向があるとわかります。自分の傾向を知り、意識して運動することで口の健康を守りましょう。班会で貸出しておりますので、お気軽にお声かけ下さいね。



班会開催

【佐良山支部】

- 荒神山班 7/29 健口くん
- だっせんクラブ班 6/25 脳トレ
- 平福さくら班 6/8 骨密度測定
- めるへん班 7/14 DVD学習

【久米支部】

- あすなる班 6/25 脳トレ 7/16 骨密度測定
- いきいき会班 6/28 握力測定・足指力測定
- 7/26 水分について
- 狩衣班 6/23 輪投げ 7/14 脳トレ
- きづな会 7/15 脳トレ
- コスモス班 6/23 健康チェック 7/14 健康体操
- 戸脇班 6/8 介護保険の仕組みについて
- 7/13 脳トレ
- 中須賀すみれ班 7/20 紙芝居読み聞かせ
- なでしこ班 6/13 公会堂清掃 7/3 ゴキブリ団子作り
- ほほえみ班 6/19 輪投げ 7/17 脳トレ
- むつみ班 6/10 血管年齢測定 7/15 健康体操
- 山背いすみ会班 6/1 ゴキブリ団子作り 7/6 脳トレ

【東部支部】

- 河面これから班 6/27 防災について
- スイーツ班 7/24 健康について
- 日本原ミント班 6/15 平和について 7/16 タオル体操
- ぼたん班 6/21 こけない体操
- 三浦班 6/28 あいうべ体操 7/19 交流
- 三浦あすなる班 6/27 そうじのコツについて
- 三浦これから班 6/26 こけない体操 7/24 健康体操

- 三浦すみれ班
- 三浦ハツラツ班
- ミセス三浦班
- みよしげ班

- もみじ班
- レモン班

【津山】

- 小原班 7/30 握力測定・不眠について
- おまつり班 6/3 グラウンドの草取り 7/14 茶話会
- 衆楽北班 6/12 健康チェック 7/10 塩分チェック
- 神戸すみれ班 6/23 オーラルフレイル予防について
- 7/28 熱中症について
- 二宮なかよしクラブ班 6/28 健康チェック
- 楽々班 7/16 コロナの話

【なかよし】

- 五蔵の会 7/10 近況宝庫樹
- Happy班 6/21 ウォーキング 7/5 ウォーキング

【美咲町】

- いいすみれ班 7/28 すっきりはればれ体操

【事業所】

- 事業団衆楽班 6/12 健康チェック 7/9 塩分チェック
- 事業団中央公園班 6/7 健康チェック 7/8 塩分チェック
- 事業団八木班 6/8 健康チェック 7/9 塩分チェック
- まごころ班 6/28 食中毒の話 7/26 健康チェック
- わろてんか班 6/23 終活について
- 7/28 人権café 読み合わせ