

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
 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

 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: http://tsuyama-coop.jp
 組合員: 5,178人
 出資金: 7,551万円
 (2021年11月30日現在)



2021年度第6回定例理事会にて



理事長 井ノ上 義明

明けましておめでとうございませう。常々津山医療生活協同組合の諸活動へのご支援・ご協力を頂きましてありがとうございます。医療生協のモットーは、みんなが健康で、そして平和であり続けられることとありますが、先輩の方々が過去の戦争を教訓にして「我が国は今後永久に戦争を行わない」という素晴らしい憲法を制定して下さいました。旧年もその憲法9条に守られて、平和な一年を過ご

すことができました。また、秋頃からコロナの陽性者数も減少していき、新たな感染力が高いオミクロン株が発生し(2021年12月8日現在)、科学者間では「コロナ終焉」説や「オミクロン株のワクチンは未開発で気を緩めるのは危険」説等と意見が定まっています。津山医療生協は、過去2年間に於きまして、コロナ禍で40周年記念行事や健康まつりやお涼み会、県やブロックでの組合員活動交流など、楽しみながらの健康維持活動が制約され、残念でなりません。試行錯誤でネット活用にも心がけ、プラスの側面にもありましたが、やはり実際には及びません。早くコロ

ナ禍を収束させるため、引き続き手洗いやマスクでの予防などが必要と思われる組合員様におかれましては、身近な生活と健康への心配りが大切と思われま。そして、国連で核兵器禁止条約が発行され、世界は平和への歩みが進んでいきます。唯一の戦争被爆国である日本の国会はいまだに批准をせず、岸田総理は12月の国会・所信表明演説で「敵基地攻撃能力の検討を行う」などと発言し、軍拡競争を刺激しています。平和を続けることは尊いことです。今年も良き年になることを祈念します。

前回2010年の寅年 津山医療生協は何してた？

2010年 創立30年

津山医療生協施設新築移転とりくみ開始
 ←この古い診療所の時代に新しい施設としてばらばらだった事業所を1カ所にまとめる構想を練っていました。

↓
 ←2013年4月全施設完成

平福診療所をはじめ、津山医療生協のすべての事業所が1カ所にまとまりました。



2021年度健康集会

Zoomで3支部を結びました！



佐良山支部

10月23日2021年度健康集会在津山医療生協初試みとして、Zoomを使って3つの支部のそれぞれの会場を結びました。

平福診療所の垣内医師が講師を務め、テーマは「コロナ禍における健康創りで、内容は新型コロナウイルススワクチンと健康チェックを中心としたお話でした。

メイン会場となった佐良山支部の会場に垣内医師が控えており、各支部からの質問に対して、丁寧な回答がありました。

3回目のワクチンは平福診療所で打てるのか、内臓脂肪を減らすには等



久米支部



東部支部

色々な質問が出ていました。これまでは一カ所に集まっただけで、Zoomを使った集会的な集いも、Zoomなどを使うことで、わざわざ遠くまで出向かなくても良くなるということを経験でき、これからの行事のありかたを考える上でも可能性を広げる健康集会となりました。

支部交流会

佐良山支部

11月2日、佐良山支部交流会が津山医療生協ふれ愛ホールにて開催されました。

今回のテーマはスマホ教室。ハシツウモバイル株式会社(津山市)に講師を依頼しました。参加は運営委員(7名)を含め19名、講師は5名でした。

最初にアンケートがあり、使用状況などから5つのグループに分けられ、それぞれのグループに講師が付きましました。

それぞれのグループのレベルに合わせて、ラインの入れ方や登録、QRコードの読み方など様々なテーマについて、分からないことを丁寧に説明を受けました。

参加者からは「分からなかったことが覚えられて良かった」などの感想があり、とても好評でした。

同様に参加者として出席した運営委員からも、「グループ内でも教え合ったり失敗談を出し合ったりして知識が深まった」といった感想がありました。

補助として参加した職員としても、スマホ教室に限らず、レベルの違う人が混ざっている会での円滑で分かりやすい

進め方をする良い方法を知ることができ、これからの同様のケースでの参考にしていければと思われました。

久米支部

11月4日には久米支部の交流会が大倭ふれあい学習館で行われました。

健康集会で視聴した垣内医師のDVDを視聴しました。会場の大きさなどから、健康集会上には参加出来なかった方も、こちらに参加することで、話については聞くことができ、とても好評でした。



佐良山支部交流会 スマホ教室



久米支部交流会

第65回 頭の体操

クロスワード パズル 新精拡大版

今年(寅)にはダブルチャンスあり!

クオカード1000円分5+α名

模様付きの枠に入る文字をaからfの順に並べて言葉(名詞)をつくりましょう。

<たてのかぎ>

2. アルゼンチンの首都。
3. 苫田郡の旧村。2005年の合併で鏡野町の一部(西部)となった。
4. たやすいこと。
5. ○○、2、3、4、5・・・
6. ○○○○タイムアウト(バレーボール)。
8. ○○○○○○をしっかりとって運転しましょう。
12. 音楽記号のひとつ。連続する音と音を滑らかにつなげて演奏。タイと違い同じ高さ以外や3音以上も1つの記号で結ぶ。
13. すべての。○○○ジャパン、○○○スター。
15. 英語で「王子」。
18. アメリカの州の1つ。州都は2002年に冬季五輪が開催されたソルトレイクシティ。
20. 液体が気体になる現象。蒸発や沸騰を含む。

<よこのかぎ>

1. テレビ番組「笑点」では答えによってこれの数が増減します。
4. 話○○○。○○○に不足なし。○○○の気持ちを考える。
7. 旧英田郡作東町の役場がありました。
8. 新しく建物を建てること。○○○○一戸建て。
9. 新選組・土方歳三の出身地の東京の市。
10. 内気で恥ずかしがりな。
11. 天井の○○を払う。
13. ノースヴィレッジがあるのは○○山県勝田郡勝央町○○。
14. マレーシアの首都。
16. 英語の5番目のアルファベット名。
17. ロシア語やブルガリア語などの表記に使われている文字は○○○文字と呼ばれる。
18. 一定せず不安定なこと。表記の○○。
19. 英語圏の名前の1つ。ビートルズの○○○・レノン。
21. ○○○⇔少数
22. 津山高校や岡山一宮高校などには普通科と○○○○がある。

1	2	3 d			4 f	5	6
	7			8			
9			10				
	11	12				13 a	
14					15		
	16	b		17	e		
18			19				20
21				22	c		

解答欄

a	b	c	d	e	f
---	---	---	---	---	---

= 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名様にクオカード1000円分をさしあげます。また①寅年生まれ②苗字又は名前に「寅」又は「虎」を含む 上記①②の一方または両方を満たす方の中から若干名様にもクオカード1000円分を差し上げます。

寅年生まれに関しては、津山医療生協の組合員及び組合員の同居家族の方の内、生年月日が組合員情報として登録され寅年生まれと確認できる方が対象です。

なお、該当する申込がなしの場合あるいは寅年生まれと確認できる方がいない場合は通常5名のみ当選となります。ダブルチャンスは特に申告がなくとも対象となります。

〒708-0872 津山市平福546-1
津山医療生協クロスワード係

※切 2月14日必着

第64回当選者(敬称略)

(津山市) 安東 恵美子 勝浦 洋子 小山 時枝
柴田 豊子 (美咲町) 土山 史織

第64回クロスワードパズル解答

答え シーラカンズ(英: coelacanth)

1	ベ		2	シ		3	ン	カ
4	ル	タ		ー				オ
	サ		5	ド	6	レ		ス
7	イ	8	カ			キ		
9	ユ	ー		ラ		シ		ア

たての1: ベルサイユ(仏: Versailles)

イル=ド=フランス地域圏

(Île-de-France)の都市の1つ。

2021年現在フランスには18の地域圏がある。イル=ド=フランス地域圏はパリ(Paris)を中心とした地域圏。

- | | |
|---|--|
| <p>11月定例理事会
2021年11月2日(火)</p> <p>I. 9月度事業報告
・ 医療、前年超過介護、訪問介護、デイ休止あり。
・ 損益は2521千円の黒字、累計で10639千円の黒字</p> <p>II. 組合活動(9月度)
・ 加入6人、出資金594千円、班会開催36回、累計198回</p> <p>III. 議決・協議報告事項
・ パート更新について
・ パート採用について
・ 労組要求書への回答について</p> | <p>12月定例理事会
2021年12月7日(火)</p> <p>I. 10月度事業報告
・ 医療、外来在宅とも予算超過、介護、3事業所今期最高水準
・ 損益3613千円の黒字、累計で14252千円の黒字</p> <p>II. 組合活動(10月度)
・ 加入20人、出資金313千円、班会開催44回、累計242回</p> <p>III. 議決・協議報告事項
・ パート更新について
・ パート解雇について
・ パート表彰について</p> |
|---|--|
- ・ 総代会準備委員会の設置について
- ・ 労組年末要求妥結合意について

理事会だより

いつまでもハツラツラ元気に

お餅を美味しく食べよう

お正月の風物詩の1つにお雑煮は欠かせませんね。子どもは年の数だけお餅を食べて元気に過ごそうと言われていきます。その一方、高齢者がお餅を喉に詰まらせて救急搬送されるトラブルも毎年発生しているのです。付けたいものです。

どっぴり詰まるの

高齢になると飲み込む力や唾液の分泌量、嚥む力が低下するため、お餅のようなくっつきやすいものを食べるとうまく飲み込むことができず、喉に詰まってしまうのです。またお餅が喉

大山展望台

美作市

美作市巨勢にある大山展望台。山を登って行った先にあるこの展望台からは湯郷の街を一望できます。

時期・時間が合えば雲海も見ることができるとのこと、正月には初日の出を見にこの展望台へ行く人も多いそうです。

また、展望台に至る山道はあじさいロードと呼ばれるので、梅雨の頃に行けば、あじさいを楽しむこともできるようです。

展望台の下はトイレとなっている大木の幹を模した不

大山展望台への行き方

住所：美作市巨勢656-1

同市湯郷の鷲湯橋を南進、突き当りを林野方面へ左折、直進、大山展望台の看板のところまで右折、駐車場まで道なりに進む。



に詰まりそうになった時に、反射的に咳き込むことが難しくなってくるのも一因です。その他にも早食い、詰め込み食いの癖があり、無意識のうちにお餅を詰まらせてしまう等が考えられます。

詰まらない工夫をしよう

あらかじめ、お餅を噛みやすい・飲み込みやすい大きさに切っておきます。切り餅なら四つ切りにしておくと良いでしょう。そしてゆっくりでいいのでしっかりと噛み、唾液とよく混ぜて粘り気を少なくすると詰まりにくくなります。また気道が開いてしまうのを防ぐため、お餅を食べながらのおしゃべりは控えたり、お餅が喉に入ってしまったら、椅子に深く腰掛け、あごを引いた姿勢で食事する等、工夫

思議な建物で、トイレ横のらせん階段を登っていくと展望台とつながっています。

今回訪れたのは紅葉が進みつつある時期で、駐車場から展望台までの木々はきれいに赤くなっているものも多く見られました。

詰まった時の対処法

气道と食道、どちらに詰まったのか見極めます。气道に詰まっていたら顔がみるみる青ざめ意識が飛びそうになっています。この場合は迷わず救急車を呼び、場合によっては心肺蘇生法が必要ですが、苦しうではあっても呼吸が普通にできている場合は食道に詰まっている可能性があまりありません。患者を横向きに寝させ肩甲骨の間を強くたたきまじょう。



作業療法士 住吉

撮影をして帰る頃には県外から大型バスで観光客の方がたくさん来ていました。

班会開催

【佐良山支部】

荒神山班 11/10 DVD視聴
だっせんクラブ班 10/5 健口くん 11/30 骨密度測定
つれなつて班 10/29 骨密度測定・血管年齢測定 11/19 体操
レインボー班 10/26 ストレッチポール
11/2 スマホ教室参加

【久米支部】

あすなろ班 10/22 脳トレ 11/26 筋トレ体操
いきいき会班 10/25 尿中塩分チェック
11/29 食品の栄養について
狩衣班 10/13 握力測定 11/24 ぬり絵
神代班 10/23 健康集会参加 11/19 足指力測定
きづな会班 10/21 パタカラ体操・脳トレ
11/18 骨密度測定
コスモス班 10/27 体操 11/24 健康チェック
戸脇班 10/12 骨密度測定 11/9 脳トレ
中須賀すみれ班 10/19 骨密度測定 11/16 血管年齢測定
なでしこ班 10/3 卓球 11/7 料理
ふくふく班 10/2 血管年齢測定 11/19 尿中塩分チェック

ほほえみ班 10/16 握力測定 11/20 ぬり絵
まごころ班 10/20 健康チェック 11/23 環境整備
むつみ班 10/21 きんちやい体操
11/25 足指力測定・握力測定

山背いずみ会班 10/5 体操 11/2 血管年齢測定
油木たんぽぽ班 10/21 骨密度測定 11/21 足指力測定

【東部支部】

大崎クラブト班 10/25 カゴ作り 11/26 カゴ作り
大崎つぼみ班 10/27 体操 11/19 手足の運動
河面これから班 11/28 自然農園訪問 11/25 琴の練習
スイーツ班 10/30 ストレッチ 11/27 キムチ作り
トトロの家班 10/6 健康チェック
日本原ミント班 10/13 健康チェック 11/10 健康チェック
ひまわりⅡ班 10/31 家族の健康について 11/28 口の体操

広野エレガント班
ぼたん班
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

【津山】

小原班 11/26 健口くん
おまつり班 10/19 グラウンドゴルフ 11/15 体操
衆楽北班 10/10 尿中塩分チェック
神戸すみれ班 10/27 間違い探し 11/24 きんちやい体操
二宮なかよしクラブ班 10/13 尿中塩分チェック
伏見町会館カフェ班 10/12 健康チェック
11/11 パタカラ体操について

【なかよし】

五蔵の会班 10/9 健口くん 11/13 12月の計画
Happy班 10/14 健康チェック 11/9 雑談

【真庭市】

ひまわり班 11/16 健幸貯筋体操

【美咲町】

桜班 10/6 健康チェック

【事業所】

事業団衆楽班 10/27 尿中塩分チェック
11/15 健康チェック
事業団中央公園班 10/8 尿中塩分チェック 11/4 健康チェック
事業団八木班 10/7 尿中塩分チェック 11/3 健康チェック
わろてんか班 10/27 人権café 読み合わせ
11/24 メンタルヘルスのDVD感想共有