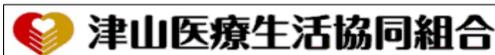


	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~18:00	◎	-	◎	-	◎	-

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: 5,174人  
 出資金: 7,582万円  
 (2022年1月31日現在)



## ヘルスチャレンジ2021結果報告

コース	報告者数	前年	前年比
気軽に運動	150	179	84%
健康的な食生活	125	79	158%
健康はお口から	132	272	49%
測って知ろう	-	90	-
親子でチャレンジ	-	98	-
私の健康	131	93	141%
キッズ	16	-	-
不明	1	0	-
合計	555	811	68%

ヘルスチャレンジ2021では申込を無くし、結果報告だけとしました。また、これまで1枚のはがきに5名まで書いていたものを1枚につき1人しか書けないように変更しました。その一方でアンケート項目を増やした結果、参加者について、より多くの傾向をつかむことができました。コースとしてはこれまでより減らし、ひとつをキッズコースとしました。報告者数としては減ったものの、全体の2割以上は新規参加者でした。また、昨年度は2%程度だったウェブ報告も8%程度に上昇しました。

お口の健康セットは津山医療生協担当分では93名に当たりました。報告者からは意識づけができた、とても良かったといった感想が多く見られました。結果報告でも「たいへんよかったです」「よかったです」が9割近くを占めました(表2)。

今回の結果や感想などを参考に、ヘルスチャレンジ2022に向けて、より良いものを作っていけるよう会議の中で話し合っていく予定です。

今回参加された方は次回も参加していただければと思います。今回は参加しなかった方も次回は是非ご参加ください。

表1 ヘルスチャレンジ2021報告者数

※2022年1月31日現在  
 青が今年のコース、緑は前年あったコース  
 (数は津山医療生協担当分。表2も同様)

コース	たいへんよかったです	よかったです	普通	不明
気軽に運動	61	72	6	11
健康的な食生活	53	53	10	9
健康はお口から	58	62	7	5
私の健康	47	62	6	16
キッズ	8	7	0	1
不明	0	0	0	1
合計	227	256	29	43

表2 ヘルスチャレンジ2021報告者結果

### 報告者の感想 (一部抜粋)

- 「チャレンジ」に参加することで意識づけができ、日々の生活にハリができました。
- 毎日汗をかく程度の運動に挑戦しています。大変良いと思えました。
- 朝食・夕食は野菜を多目にとってみました。食生活をきにかけるだけで食への意識も変わりました。
- 買い物時、おかしのを減らすことで間食を控えることができました。健康にも家計にもプラスになり、良かったなと思えました。
- あいうべ体操はずっと休む事なく行ってます。教えていただき感謝です。
- 毎年とりくんでいます。家族と一緒にがんばろうでーと言いながら血圧測りました。
- 朝ごはんはしっかり毎日食べました。早ね早起きがんばりました。お父さんやお母さんのお手伝いもしました。

# 勝山 真庭市

## 勝山街並み保存地区

多くの店や家にかかる「のれん」が印象的な、勝山街並み保存地区（真庭市勝山）。

コロナ禍のため今年中は止となりましたが、普段であれば、ひなまつりの時期には多くのひな人形が並ぶ場所でもあります。

地区内は石畳の道で、他の地区とははっきりと区別されていました。

城下町としてだけでなく、宿場町としても栄えた勝山の街並みは、津山の城東地区などともまた違う趣がありました。

JR 姫新線中国勝山駅から程近く、本数は少ないものの鉄道を利用しても行きやすいため、時間があれば鉄道を利用してのんびり行くのも良いかもしれせん。

## 九尾の狐・殺生石について

退治された九尾の狐は巨大な毒を出す石（殺生石）に姿を変え、そこに近づく住民や、やってきた多くの高僧たちをその毒で何人も殺した。

1385年8月（南北朝時代）、示現寺という寺を再興した高僧の「源翁（玄翁）」が、この殺生石を破壊することに成功、細かく砕かれた殺生石は各地に飛散し、毒は小さくなった。

全国に散らばった殺生石は「高田」という地名のところに飛んでいった。

その内のひとつが美作国高田（岡山県真庭市）。

この日本の九尾の狐といわれる「玉藻前」は鳥羽上皇の寵愛を受けた藤原得子、後の美福門院がモデルと言われている。

（※健康のひろば執筆者より：真庭市勝山の旧称は高田）

参照：茨城県県民生活環境部生活文化課 「茨城の民話Webアーカイブ 三浦杉と九尾の狐」 <http://www.bunkajo.ho.pref.ibaraki.jp/minwa/minwa/no-0801200004?f=1> (2022年2月4日アクセス) 一部文章を文体・表現を変更し記述。一部追加・省略もあり。（全文確認は上記URLへアクセスしてください）



## 化生寺

街並み保存地区から少し行ったところにある化生寺。ここには九尾の狐の玉藻前伝説の殺生石が祀られています。



# 公共交通網調査

2021年11月から12月にかけて、津山医療生協の各支部ごとに公共交通網の調査を行いました。

これは支部運営委員の自宅などを起点として、運営委員が病院やスーパーなどまでバスや電車といった公共交通を用いて行くことで、市内の公共交通網の実態を調査するというものです。

## 久米支部

久米支部ではごんごバス利用のコースとあさひチェリーバス利用のコースを設定しま



## 東部支部

その区間はやむを得ずタクシーを利用しました。

東部支部では三浦のバス停から津山中央病院とイオンモール津山を目指しました。

三浦では最寄りバス停までの距離が他に比べあまりありませんでした。

各支部の取りくみの中で、普段乗ることのないバスのボタンの位置がよく分からないこと、JRでも駅によっては整理券を利用すること、JRのドアもボタンを押して開け閉めしないといけないことなど、使い慣れていなければ知ってあることもわからないことが多くありました。

また、時間帯や区間によってはバスの便も非常に少なく、

その場合、特に病院と買い物といった複数の場所に同じ日に行こうと思うと使いづらいことがよくわかりました。

今回の結果を踏まえ、最終的には今後の交通機関について津山市との話し合いをこなしていきたいと考えています。

## 佐良山支部

佐良山支部では、荒神山と津山口の運営委員の家を拠点に、JRやごんごバス、中鉄北部バスを利用するコースを設定しました。

荒神山からは最寄りの尼子バス停でも歩きで行くなら元気でそれなりに時間がかかると距離で、今回の調査では、



公 示

# 第44回通常総代会開催について

第44回通常総代会を以下の通り開催します。

日時：2022年6月25日(土)  
14:00～17:00  
場所：津山市総合福祉会館  
4階大会議室

(津山市山北520)

※総代の方への正式なご案内は4月、  
出欠の確認は6月に行います。



お問い合わせ先  
津山医療生協 保健組織  
☎(0868)28-3855  
平日9時～17時

# 禁煙川柳募集

今年もWHO世界禁煙デーに合わせて毎年恒例の禁煙川柳を募集します。奮ってご応募ください。

○5・7・5にできるだけ当てはめるようにしてください。お一人様1句が原則です。複数応募されても当選は最大1句です・

○応募のあった川柳より抽選で最大20句20名様にクオカード5000円分をプレゼント。また応募のあった全川柳を5月31日頃より1ヶ月程度診療所待合に貼りだす予定です。また当選の川柳は健康のひろばなどにも掲載させていただく予定です。

○応募される方は、住所・氏名(匿名希望の場合はペンネームも記載してください)・電話番号とともに川柳を書いて、下記まで郵送してください。

○締切は2022年5月10日(火)です。

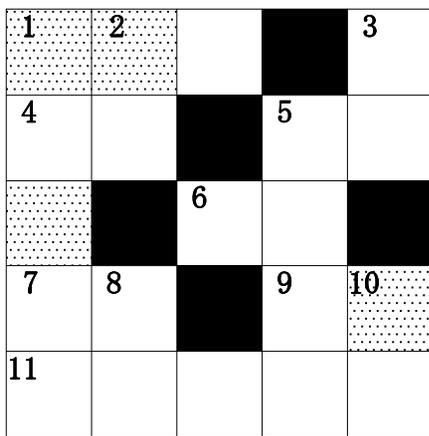
〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協 禁煙川柳係  
お問い合わせは ☎0868-28-3855 平日9時-17時

## 第66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. 屋根より高い○○○○○♪
2. 魚などを釣ること
3. ギリシア語で「新しい」を意味する。○○ロマンチズム
5. 年末
8. 警察○○、消防○○、税務○○
10. 身分・立場



<よこのかぎ>

1. 山椒は○○○でもぴりりと辛い
4. 日の○○⇄日の出
5. ひとつ、ふたつ・・・ここのつ、○○
6. スター。満天の○○
7. 母と子
9. 明日の岡山県北部は曇り○○雨でしょう
11. 婚姻は、○○○○○の合意のみに基いて成立し、夫婦が同等の権利を有することを基本として、相互の協力により、維持されなければならない(日本国憲法第24条)

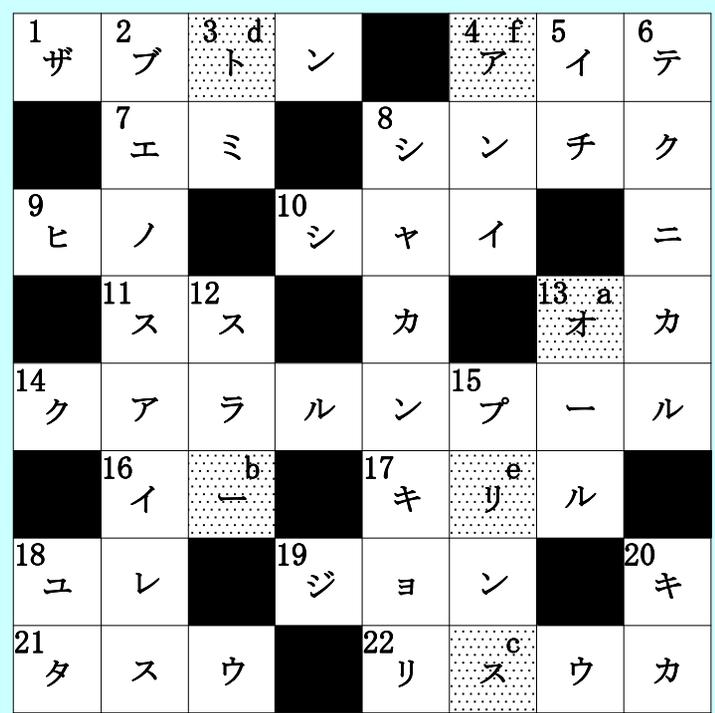
＝応募方法＝  
ハガキに答え・住所・氏名を明記し下記までご応募ください。正解された方の中から抽選で5名様に図書カードをさしあげます。  
〒708-0872 津山市平福546-1 津山医療生協クロスワード係

**※切 4月11日必着**

第65回当選者(敬称略)  
(津山市) 田中 絹子 林 三枝子 平井 幸子 平山 一美  
森内 裕子 矢谷 明美 (美作市) 鳥形 初美  
(鏡野町) 高田 祐子 (倉敷市) 和泉 かよ子  
  
(通常当選：5名 寅年ダブルチャンス当選：4名)

## 第65回クロスワードパズル解答

答え オーストリア (英: Austria)



- 1月定例理事会  
2022年1月11日(火)
- I. 11月度事業報告
  - ・医療、引き続き予算超過、介護、3事業所で今季最高水準
  - ・損益は2088千円の黒字
  - II. 組合活動(11月度)
  - ・加入17人、出資金202千円、班会開催43回、累計285回
  - III. 議決・協議報告事項
  - ・パート更新について
  - ・2022年度生協役員賠償保険更新について
  - ・労組要求書への回答について
- 2月定例理事会  
2022年2月1日(火)
- I. 12月度事業報告
  - ・医療、引き続き予算超過、介護 全体として前年水準確保
  - ・損益191千円の黒字、累計で16531千円の黒字
  - II. 組合活動(12月度)
  - ・加入2人、出資金213千円、班会開催41回、累計326回
  - III. 議決・協議報告事項
  - ・パート更新について
  - ・決裁報告事項について

理事会だより

# ちよひつひつと休み 〜ヨルガオを育てる〜

アサガオ、ヒルガオ、ユウガオ・・・そしてヨルガオ。似た名前の花ですが、実はユウガオだけは全く仲間外れの植物です。ヒルガオはヒルガオ科ヒルガオ属の植物。地下茎で増え、増えると駆除が難しいと言われ、普通雑草扱いの植物です。ユウガオはウリ科ユウガオ属の植物。その実は、かんぴょうの原料となります。

一方、アサガオとヨルガオはヒルガオ科サツマイモ属の植物。つまりサツマイモと近縁です。この内ヨルガオは流通名では「ユウガオ」と呼ばれることが多く、混同されやすいですが、

全く別の植物です。ここでは正式名の「ヨルガオ」として取り上げます（流通名…シロバナユウガオを扱います）。

育て方はアサガオとほぼ同じ。暖かくなる5月の連休明け頃以降の梅雨前に種を植えます。種がアサガオに比べても大きい分、双葉なども大きく、1つでも芽が出れば、一般的な鉢であれば最終的に充分見栄えがします。

名前の通り夜に咲き朝にはしぼみます。時期や暗さによっては夕方頃から咲き始めるため、アサガオより開花が観察しやすいのでお勧めです。

つぼみは、咲く前にはソフトクリームのような雰囲気になります。直径15センチくらいの大らかな白い花が咲き、甘い匂いがします。受粉はスズメガというガが担います。

上手くいけば1つの苗から1日に10以上も花をつけることがあり、1つの花が大きいいため、見ごたえがあります。



アサガオと同時に育てれば朝はアサガオ、夜はヨルガオを楽しめます。よろしければこの夏是非挑戦してみてください。

## 作品紹介 干支の作品

久米支部 戸脇班

私達戸脇班では毎年12月から2月の「ふれあい健康教室」において、倭文地区のミニ文化祭出展に向けて、手芸で干支の作品作りをします。

今年はコロナで中止となりましたが、作品を見ていただくチャンスがあります。ありがとうございます。

戸脇班 黒瀬 頼子



今年は寅年。虎の置き物などの作品がずらっと並んでいます。

## 佐良山支部総会のお知らせ

日時：2022年4月20日（水）14時～15時（予定）  
場所：ふれ愛ホール（平福診療所2階）  
対象：佐良山支部の津山医療生協組合員とその同居家族  
申込〆切：2022年4月13日（水）

準備の都合上参加の場合必ず申込をお願いします。  
※佐良山支部：佐良山小学校区および津山口・荒神山  
※新型コロナの感染状況により変更などあれば申込いただいた方にはご連絡いたします。 ☎0868-28-3855 平日9時～17時

# 班会開催

### 【佐良山支部】

- だっせんクラブ班 1/20 脳トレ
- つれなつて班 1/20 体操・介護保険について
- 平福さくら班 12/15 健口くん
- めるへん班 12/7 健康チェック
- レインボー班 12/10 体力テスト

### 【久米支部】

- あすなる班 12/24 筋トレ体操
- いきいき会班 12/20 クリスマス会
- 狩衣班 12/8 ことわざゲーム 1/12 脳トレ
- きづな会班 12/16 体操 1/20 ロングピロピロ・脳トレ
- コスモス班 12/25 忘年会 1/26 体操
- 戸脇班 12/14 作品作り 1/11 手芸
- 中須賀すみれ班 12/21 ボウリング遊び 1/18 折り紙
- なでしこ班 12/12 マスクケース作り
- ほほえみ班 12/12 ことわざゲーム 1/15 脳トレ
- むつみ班 12/8 おかざり作り 1/13 きんちやい体操
- 山背いずみ会班 12/7 大掃除 1/7 尿中・みそ汁塩分測定
- 油木たんぼぼ班 12/21 きんちやい体操

### 【東部支部】

- 大崎クラフト班 12/24 かご作り 1/25 かご作り
- 大崎つぼみ班 12/24 お茶会 1/21 手足の運動
- 河面これから班 12/26 健康チェック
- スイーツ班 1/23 ぜんざいで茶話会
- 日本原ミント班 12/15 健康チェック 1/12 交流
- ひまわりⅡ班 1/25 手足の体操・カラオケ
- 広野エレガント班 12/16 琴の練習・クリスマス会 1/20 琴の練習
- ぼたん班 12/19 こけない体操
- 三浦班 12/21 ストレッチ 1/24 交流

- 三浦あすなる班
- 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

- 12/12 健康チェック
- 12/25 健康チェック 1/29 ストレッチ
- 1/30 ラジオ体操
- 12/24 クリスマス会 1/22 交流
- 12/16 忘年会 1/21 交流
- 1/16 ことわざクイズ
- 12/18 忘年会 1/23 交流

### 【津山】

- 小原班
- おまつり班
- 神戸すみれ班
- 二宮なかよしグループ班
- 伏見町会館カフェ班

- 1/21 骨密度測定
- 12/8 グラウンドゴルフ
- 12/22 連想ゲーム
- 12/15 尿中塩分測定
- 12/2 寄せ植え
- 12/11 来年の予定 1/15 お茶会
- 12/6 ウォーキング 1/8 ウォーキング
- 12/3 健口くん

### 【なかよし】

- 五蔵の会班
- Happy班
- 和久班

### 【真庭市】

- ひまわり班
- 蒜山すみれ班

- 12/21 健幸貯筋体操 1/18 健幸貯筋体操
- 1/24 DVD学習

### 【美咲町】

- いいすみれ班
- 桜班

- 1/26 ストレッチポール
- 12/2 骨密度測定・血管年齢測定

### 【事業所】

- 事業団衆楽班
- 事業団中央公園班
- 事業団八木班
- まごころ班

- 12/16 尿中塩分測定 1/21 健康チェック
- 12/10 尿中塩分測定 1/13 健康チェック
- 12/9 尿中塩分測定 1/12 健康チェック
- 12/17 体操・ストレッチ
- 1/21 オミクロン株について
- 12/22 茶話会 1/26 感染対策の見直し

- わろてんか班