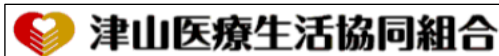


	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎
16:30~18:00	◎	-	◎	-	◎	-

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: 5,096人
 出資金: 7,282万円
 (2023年1月31日現在)



もうすぐ春ですね

班会してみませんか?

定期的に仲間と健康チェック&好きなこと

津山医療生協の組合員3人以上が集まれば班を結成でき、班会を開催できます。班会は、毎回基本的な健康チェック（血圧測定・体脂肪測定・尿チェック）を行えば、後は好きなことをして構いません。脳トレ、体操、レクリエーション、ちよつと遠くにお出かけ。これからの時期にはお花見などをする班も。健康チェックの道具は津山医療生協から貸し出ししますので特別に準備するものではありません。地域の組合員が集まってあるいはなかよしの組合員が集まって、楽しみながら定期的に自分の健康状態をチェックしてみようようにしてみませんか？

班会開催時には月1回まで援助金として1000円が支給されます。班会時のお茶代として使う、あるいは場所代として使う、あるいは貯めて、班専用の健康器具を購入するというのもお勧めです。

津山医療生協の班が班会で主にどのようなことを行っているかは、この「健康のひろば」の最終ページに2ヶ月分毎掲載していますので参考にさせていただけたらと思います。

また、班会のファイルには班会メニューというものをお付けしています。班会



メニューを見ていただき、その中から班会テーマとしていただくこともできます。なお、講師が必要な場合や、職員が参加する場合は日程の調整が必要となりますのでご相談ください。

また、初めて班会を始める場合は登録の必要がありますので必ず一度ご連絡ください。

2回目以降は日程を予めお知らせしていただければ、班会グッズを準備しておきます。職員や講師が行かない班会の場合、代表の方にグッズを取りに来ていただきます。

ノルディックポールなど通常の健康チェック以外の道具の貸し出しも可能です。ただし数に限りがありますので、詳しくはお問い合わせください。

ご連絡・お問い合わせ先
 (0868)2813855
 津山医療生協 保健組織

第45回通常総代会のお知らせ

第45回通常総代会の開催についてお知らせします。
 今回の総代会は総代・役員が改選となります。
 総代選挙、役員選任については4月1日に公示します。

【第45回通常総代会の日時・場所】
 2023年6月24日（土）14:00-17:00 津山市総合福祉会館4F

【総代選挙】
 ○総代定数 100名（右表の定数参照）
 ○選挙区 支部と支部外地域の5選挙区

【役員選任】
 ○理事定数
 全体枠 10名（常勤理事・有識者理事、組合員理事）
 地域枠 5名（右表の第1～5選挙区各1名）
 ○監事定数 3名（組合員監事、有識者監事）

選挙区	定数	支部・地域
第1選挙区	21	佐良山支部（佐良山小学校区・津山口・荒神山）
第2選挙区	15	久米支部（旧久米町地区）
第3選挙区	21	東部支部（津山東中/加茂中/勝北中学校区・奈義町・勝央町）
第4選挙区	22	津山西中学校区（佐良山支部除く） 鶴山中学校区（荒神山除く）・中道中/北陵中学校区
第5選挙区	21	美咲町・久米南町・鏡野町・美作市・西栗倉村・真庭市・新庄村・県内のその他の地区

ヘルスチャレンジイベント2022報告

ヘルスチャレンジ2022への多くのご参加・ご報告ありがとうございました。左下は報告者数を前年比とともにまとめたものです。

どのコースでも前年を越えることはできませんでしたが、極端に数を減らすコースはなく、昨年に引き続き参加していただいた方が多かったように思います。

ご報告者の中から津山医療生協では91名（岡山・倉敷を含め全体で500名）にトレーニングチューブが当たりました。

説明書通りにやろうとすると、ある程度の運動習慣がなければ一番強度の弱い黄色のチューブでもなかなか大変かと思えますので、行う回数を少し少なくしたり、説明書にはないもう少し楽にできる体操などに利用するなど、無理のない範囲で利用していただければと思います。

参加者からは右下のような感想が多く寄せられました。

ヘルスチャレンジは2023年もある予定ですので、是非多くの方に参加していただき、健康的な習慣のきっかけにしたいだけだと思います。

参加者の感想（一部抜粋）

- ラジオ体操第1、第2、きんちゃい体操を毎日やりました。身体の痛みが軽くなりました。
- いつもより意識していねいに歯間ブラシと歯ブラシで手入れするようになりました。
- 夏休み中、ラジオ体操を毎日行い、身体に疲れがたまらなかった。
- コロナ禍のため意識して手洗いうがいをした。感染することなく健康にすごせてよかった。
- 減塩と野菜を多目に摂取する等食生活に関心が持てました。
- 外食の時も野菜を添えるなどバランスを少し考える様になりました。
- 雨の日以外は毎日家の近くを風景を感じつつ、太陽の陽をあび、10分程散歩します。おかげで元気です。
- 健康になりたいです。生活の中で忘れそうな点が改めて分かりよかったです。

コース	報告者数	前年	前年比
気軽に運動	146	150	97%
健康的な食生活	103	125	82%
健康はお口から	122	132	92%
私の健康	102	131	78%
キッズ	14	16	88%
不明	0	1	0%
合計	487	555	88%

ヘルスチャレンジ2022 報告者前年比
2023年1月31日現在

時切稻荷神社 久米南

久米南町の誕生寺から少し行ったところに、時切稻荷神社と呼ばれるお稲荷さんがあります。地元では「とつきりさま」と呼ばれているそうです。

久米南町のホームページによると「なくした恋と向き合うための『時切稻荷（とききりいなり）』失恋したあなたを応援する神社」

「『〇年〇月〇日までに〇〇を見つけてください』と時を決めてお祈りすると、不思議なことにその日までになくしたものが出てくるというお稲荷さん。岡山県内はもとより、全国でも珍しいとのこと。この『とつきりさま』にお祈りしても自分で決めた日までに失くした恋が戻らなかつたら、その日があなたの再スタートの日。」とのこと。

恋だけでなく何か無くしたものがあって困っている方は一度このお稲荷さんを訪れてお祈りしてみたいかがでしょうか？

基本的には無人ですが年に3日間だけお守りをここで購入できる日があるそうです。



～参考～
久米南町ホームページ 観光・イベント 観光スポット「とつきりさま」https://www.town.kumengan.lg.jp/sightseeing_event/sightseeing/tokkirisama.html (2023年1月23日アクセス)



禁煙川柳大募集

毎年たくさんの方の応募を頂いている禁煙川柳。今年も5月のWHO世界禁煙デーに合わせて、募集します。

左下は昨年の当選作品の一部。どんな感じで作ったらいいかわからない方は、これらを参考に作っていただければと思います。

すべての応募作品は毎年6月頃、約1ヶ月の間診療所待合に掲示していただきます。

応募作品の内最大20名を、当選とし、クオカードを進呈します。

ペンネームでの掲載をご希望の方は応募の際にペンネームも記載してください。

ご自身が吸っている方吸っていない方問わず、是非、多くの方に応募していただければと思います。

禁煙川柳応募要項

- ・応募用紙またははがきに1人1句
- ・住所・氏名・電話番号・(本名以外での掲載希望者のみ)ペンネームもご記入の上、下記まで提出・郵送してください
- ・川柳のため、季語は不要です。また5・7・5にできるだけ収めるようお願いいたします。あまりに外れている場合は原則当選の対象外となります。
- ・複数応募された場合、掲示は行いますが、当選するのは最大でもお一人様1句です。
- ・当選の(最大)20句20名様にクオカード500円分を進呈します。
- ・応募作品は6月頃平福診療所待合に掲示予定です。
- ・当選作品は「健康のひろば」や津山医療生協のホームページなどに掲載される場合がありますので予めご了承ください
- ・申し込み締め切り：2023年5月10日(水) (消印有効)
- ・申し込み先：〒708-0872

津山市平福546-1
津山医療生協 禁煙川柳係

しばし待て その一服が
癌のもと 黒瀬さん

たばこ代 禁煙すると
小金持ち のぼんさん

孫の笑み 天の声だと
たばこやめ 越尾さん

興味から 始めたタバコに
全支配 じゅんさん

快晴の空に漂う
たばこ雲 ゆうかさん

タバコ臭 吸ってる人は
気づかない J・Kさん

禁煙で サイフも肺も
ご満悦 たかちゃんさん

吸いませぬ ウソをついて
すいませぬ たあくんママさん

健康も お金もやがて
煙と消え さくらゆきこさん

恋かしら 禁煙の息
さわやかだ 梅田さん

2022年度当選作品例

重要!! 平福診療所 特別休診日

3月20日(月)
5月6日(土)

※4月15日(土)代診予定



※今回はクロスワードパズルはお休みです

クロスワードパズル・第71回当選者(敬称略)
(津山市)岡崎 照子 沖廣 正樹 河原 富子
近藤 信之 (真庭市)君塚 浩司

第71回クロスワードパズル解答

答え：タシザン(足し算)

1 ゲ	2 シ	3 ル	フ
4 ス	メ	5 タ	ナ
ト		ジ	6 シ
	7 シ	ユ	ウ
8 カ	ン	ウ	ザ

よこの4：スメタナ
(チェコ語：Smetana)

チェコの作曲家。当時のオーストリア(=ハンガリー)帝国で生誕/死去。有名な連作交響詩『我が祖国』第2曲の『モルダウ(Moldau)』はドイツ語名でチェコ語では『ヴルタヴァ(Vltava)』(川の名前)と呼ぶ。

理事会だより

1月定例理事会

2023年1月10日(火)

- 11月度事業報告
- 医療、予算超過、介護2事業所を除き引き続き高水準
- 損益3903千円の黒字、累計で8996千円の黒字
- 組合活動(11月度)
 - 加入20人、出資金137千円、班会開催44回、累計310回
- 議決・協議報告事項
 - パート更新について
 - 労組要求書への回答について

2月定例理事会

2023年2月7日(火)

- 12月度事業報告
- 医療、外来好調で予算超過継続、介護、訪看伸長、他はコロナ影響あり
- 損益770千円の黒字、累計で9766千円の黒字
- 組合活動(12月度)
 - 加入2人、出資金194千円、班会開催34回、累計344回
- 議決・協議報告事項
 - パート更新について
 - 2023年度人事方針について

いつまでもハツラツ元気に18

花粉症対策しよう

今年の花粉は？

花粉症対策

花粉の飛散量は前年夏の気象条件が大きく影響します。気温が高く、日照時間が多く、雨の少ない夏は花芽が多く形成され、翌春の飛散量が多くなるといわれています。

2022年の夏（6月～8月）は、梅雨前線の活動が弱く、特に6月の降水量は西日本太平洋側でかなり少なく、日照時間は東日本日本海側と西日本太平洋側でかなり多くなりました。また、6月後半から7月上旬にかけて太平洋高気圧が強まり、東・西日本を中心に晴れてかなりの高温となりました。

そのため、6月に「高温・多雨・少雨」となり、スギの花芽形成に好条件となりました。さらに、2021年～2022年に花粉飛散量が少なかった地域が多く、スギの木に花芽を形成させるエネルギーが蓄えられていたため、より一層スギの花芽形成が促進されたと考えられます。

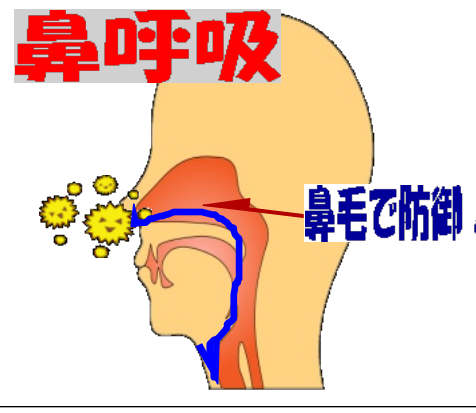
中国地方のスギ・ヒノキ花粉の飛散量は、例年と比べると、岡山では多く、鳥取と広島でやや多いでしょう。山口では例年並みの見込みです。前シーズン（2022年）と比べると、岡山と広島で多く、鳥取と山口ではやや多いでしょう。

（一部抜粋）健康サイト by アリナミン製薬 特集コンテンツ2023年2023年花粉症対策 <https://alinamin-kenko.jp/tokushu/kafuns/index.html>
2023年2月10日アクセス

花粉症のつらい症状を軽くするためには、帰宅時や就寝前の夜の花粉症対策が重要です

- ①室内に入る前に玄関前で服についた花粉を払い落とす
- ②体についた花粉は手洗いやうがい、洗顔でしっかりと洗い流す
- ③窓やドアをしつかりと閉めて室内への花粉の侵入を防ぐ
- ④こまめに掃除をすることで室内に入った花粉を除去する
- ⑤睡眠時に花粉を吸いこまないよう寝具もこまめに清掃する

鼻呼吸のすすめ



鼻の穴から約1センチは鼻毛に覆われています。花粉の大きさである、ほとんどの花粉は鼻の中心1センチの間で侵入を塞がれてしまふと言われています。そのため、アレルギー症状を引き起こしやす鼻の奥に花粉はつきにくいと言われています。しかし、口呼吸であると、口か

花粉の諸症状



ら吸いこんだ花粉が鼻に逆流し、鼻の奥に花粉が付着します。そうすることでアレルギー症状が起るといわれています。花粉症に限らず、コロナウイルスやインフルエンザウイルスも口を閉じて呼吸をすることで予防に繋がりますので意識してみましよう。



～参考～
健康サイト byアリナミン製薬 <https://alinamin-kenko.jp> 2023年2月10日アクセス



あいうべ体操

あいうべ体操は口呼吸から鼻呼吸に変えることができる体操といわれています。一回につき5秒続けてみましょう。

班会開催

【佐良山支部】

- だっせんクラブ班 1/20 回り将棋
- 平福さくら班 12/13 脳トレ
- めるへん班 12/12 忘年会

【久米支部】

- あすなろ班 12/16 きんちゃい体操・筋トレ体操
- いきいき会班 12/23 リース作り
- 狩衣班 12/7 大掃除 1/26 新年会
- きづな会班 1/19 尿中塩分チェック
- コスモス班 12/20 忘年会
- 戸脇班 12/13 行事案内 1/10 干支のウサギ作り
- 中須賀すみれ班 12/20 こんにやく作り・体操
- 1/17 尿中塩分チェック
- なでしこ班 1/22 新年会
- むつみ班 1/19 体操
- 山背いずみ会班 12/6 忘年会 1/7 尿中塩分チェック
- 油木たんぽぽ班 12/21 お楽しみ会 1/21 コグニサイズ

【東部支部】

- 大崎クラフト班 12/21 1年の反省 1/24 かご作り
- 大崎つぼみ班 12/23 1年の反省 1/27 新年会
- 河面これから班 1/28 野菜づくりについて
- スイーツ班 1/29 体操
- 日本原ミント班 12/5 健康チェック 1/13 交流
- ひまわりⅡ班 12/19 口の体操 1/27 健康体操
- 広野エレガント班 12/20 琴の練習 1/19 お茶会
- ぼたん班 12/19 こけない体操 1/23 こけない体操
- 三浦班 12/17 お食事会

- 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

- 12/18 クリスマス会
- 12/24 クリスマス会
- 1/22 ストレッチ
- 1/15 ストレッチ
- 12/16 交流
- 12/21 クリスマス会
- 12/25 クリスマス会

【津山】

- おまつり班 12/12 忘年会 1/11 グラウンドゴルフ
- 神戸すみれ班 12/21 交流
- 二宮なかよしクラブ班 12/20 尿中塩分チェック

【なかよし】

- カミツレ班 12/15 これからの計画 1/23 体組成測定
- Happy班 12/12 雑談 1/21 ウォーキング

【美咲町】

- 桜班 12/14 血管年齢測定・骨密度測定
- ゆうか班 12/21 健康チェック

【事業所】

- 事業団衆楽班 12/14 健康チェック
- 1/26 尿中塩分チェック
- 事業団中央公園班 12/9 健康チェック
- 1/12 尿中塩分チェック
- 事業団八木班 12/8 健康チェック
- 1/13 尿中塩分チェック
- まごころ班 12/19 健康チェック 1/26 健康チェック
- わろてんか班 12/14 メンタルヘルス学習
- 1/25 安全運転について