

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: 5,010人  
 出資金: 7,099万円  
 (2023年3月31日現在)



## 支部に属さない班の班長会開催



簡単なスペイン語会話 (班会メニューの1つ) にも挑戦!

3月16日、支部に属さない班の班長会を開催しました。津山医療生活協同組合は津山市を基本とした3支部がありますが、全体的には支部がないところが多く、そのよる地域の班の班長さんによる交流を年に1度開催しています。

まずは班長さん同士で自分の班の紹介。班員の構成や、普段班会でやっていること、班の課題などを紹介し合い、交流しました。

参加した班の中にクラブトを行っている班があり、是非教えてもらえる機会や見学できる機会があればいいなという意見、将来的な班員の確保の課題など様々な発言があり、しっかりと交流ができました。

その後、班会メニューにもなっている簡単な外国語の会話として、スペイン語に挑戦しました。

まずはスペインについての概要や、スペイン語はこの国や地域で話されているかなどについて簡単に学習しました。

そして、職員による見本の会話を聞き、簡単な内容の説明を受けた後、自分の名前をそれぞれ当てはめたり、単語を入れ替えて、グループごとに自分たちの会話文を予め作ったうえで、発表しました。

慣れない言語に挑戦する



班の交流

ということでも、スムーズな発話とはいきませんでした。が、それぞれがしっかりと説明通りに新しい会話文を生み出して楽しみながら発表することができました。

この班長会では登場人物が3人の会話で、少し長めのものを用意しましたが、通常の班会では2人の短い会話で、内容的にも基本的に1つのテーマに絞ったもので行っています。

このメニューは脳トレ(よく知らない言語に挑戦)、お口の体操(普段使わない口の動きに挑戦)などを目的としています。

班会では、要望がない限り文法的な説明などは最小限・あるいは全くなしにして、楽しむことに重点を置いていきます。

ちょっと変わった脳トレと思っただけかもしれませんが。



スペイン語に挑戦

## WHO 4月7日 世界保健デー



4月7日、WHO世界保健デーに合わせ、世界保健デーについての津山医療生活協同組合のチラシを入れたポケットティッシュを配って宣伝を行いました。

あいにくの雨で、予定していた場所を変更し、平福診療所の玄関に立って、来られた患者の方や業者の方などに簡単な説明を行いながら配りました。

スペイン語会話で使った文例

- Me llamo~ . (私は~ (名前) です)
- Mucho gusto. - El gusto es mío. (お会いできてうれしいです。-こちらこそ)
- (Yo) Vivo en~ . (私は~に住んでいる)
- Hoy hace mucho calor. (今日はとても暑い)

# 支部総会

## 久米支部

3月27日、大倭学習館にて、久米支部総会が開催されました。

専務の話聞き、会計報告などを行った後、昨秋、音健アワードを受賞するなど、今お勧めの「きんちやい体操」を皆で行いました。



## 東部支部

3月29日、三浦公会堂にて、東部支部総会が開催されました。

2022年度の活動報告などの後、津山市地域包括支援センターより講師を迎え、認知症について学びま

## 久米支部・特別企画

2月27日、大倭学習館にて、プリザーブドフラワー (preserved flower) に挑戦する特別企画を開催しました。

予想を超える多くの参加者があり、それぞれの工夫を凝らした作品が完成し、とても好評でした。



また、血管年齢の測定を行ったり、「きんちやい体操」を行ったりしました。



4月19日には津山医療生協ふれ愛ホールにて佐良山支部総会が開催されました。各種報告の後、専務の話聞き、「きんちやい体操」で体を動かしました。終了後、希望者には握力測定も行いました。

## 佐良山支部

# ノルディックウォーキングに挑戦!!!

## 佐良山支部

3月29日、佐良山支部でノルディックウォーキングに挑戦する催しがありました。

本来は昨年の秋に予定していたのですが、コロナの影響で延期されていました。

津山市の健康増進課より講師を迎え、まずは津山医療生協のふれ愛ホールで、ポールの合わせ方や、基本的な歩き方について簡単に学んだ後、皿川公園までノルディックウォーキングで向かいました。

公園に着いた後、もうひとつの歩き方についても学んで練習し、少し慣れたころに、2グループに分かれて、順に一方のグループが行っているのを見て、上手くできていくかどうか確認しました。

最後にポールを持たずのまま、様々なストレッチを行い、再び診療所まで戻りました。

ちょうど桜がきれいな時期で、公園の桜に加え、道中に植えてある花もきれいな

で、歩くことだけでなく目でも楽しめるウォーキングとなりました。



# 因美線・木造駅舎加茂

鳥取（因幡国）と津山（美作国）を結ぶ因美線。木造の駅舎が多いこの路線、その内、津山市の旧加茂町にある3つの駅舎もすべて木造です。

美作加茂駅は比較的最近、新たに建てられた駅舎ですが、残りの2駅は開業当時のからの駅舎のようです。

美作加茂駅から2つ津山寄りには、「男はつらいよ」のロケ地になった美作滝尾駅もあり、沿線には特徴のある駅舎が多く見られ、毎年春と秋には「みまさかスローライフ列車」が運行されています。



美作加茂駅



知和駅



美作河井駅

。同沿線では津山医療協同ユニチューブチャネルの「津山の名所できんちやい体操やってみた」で美作滝尾駅と、木造ではなく駅舎も映ってはいませんが、三浦駅も出てきますので、是非ご覧ください。

撮影当日はあいにくの雨で、足元も悪く、撮影が終わったらすばやく次の駅へ向かうという感じでしたが、いい天気であれば、それぞれをもう少しゆっくり見ていたくなるような駅舎でした。

## 第72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. 水準。○○○アップ。○○○が高い
  2. ヒトの遺伝情報の1セット
  3. 「行く」を英語で。レッツ・○○!
  4. 英語の「舌」を意味する語に由来。牛○○
  6. ○○○を尽くす。○○○メンバー
  7. お世話になった先生。
  8. 緑藻の一種。阿寒湖に生息しているものが有名
  9. ユーロ導入前のスペインの通貨名
  10. 草などを刈る時に使う道具

1		2	3		4
5				6	
		7	8		9
10					
11			12		

- <よこのかぎ>
2. 熊本県の旧国名
  5. 第九、運命、エリーゼのために・・・
  7. 擬音語・擬態語
  10. 部首の1つ。う○○○○、くさ○○○○
  11. 良くはないがどちらかといえばまだ優れていること。まだ○○な方だ
  12. 名字のひとつ。○○○一義（タモリ）

＝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 6月16日必着

## 理事会だより

- 1月定例理事会  
2023年3月7日（火）
- I. 1月度事業報告
    - ・ 医療、診療所堅調、介護、ほのぼのので雪とコロナの影響
    - ・ 損益665千円の赤字、累計で9101千円の黒字
  - II. 組合活動（1月度）
    - ・ 加入6人、出資金86千円、班会開催29回、累計373回
  - III. 議決・協議報告事項
    - ・ 正職員登用について
    - ・ 労組春闘要求書への回答について
    - ・ みなし自由脱退について
- 2月定例理事会  
2023年4月4日（火）
- I. 2月度事業報告
    - ・ 医療、診療所前年増、介護、ひまわり・まごころ前年増
    - ・ 損益917千円の赤字、累計で8183千円の黒字
  - II. 組合活動（2月度）
    - ・ 加入4人、出資金169千円、班会開催40回、累計413回
  - III. 議決・協議報告事項
    - ・ パート更新について
    - ・ 役員処遇検討委員会への諮問について
    - ・ 上部団体及び加盟団体 役員の推薦について

# 支部運営委員研修 in 千屋

## 高齢者に優しい公共交通視察

3月20日、支部運営委員研修として、新見市千屋地区に行ってきました。

大きな目的は千屋地区の公共交通網の調査です。皆さんがお住まいの地域の公共交通機関は1時間に1本以上のアクセスがありますか？

津山市内には市内の循環バス（例…ごんごバス）に加えて近隣の町から町営バスが入ってきています（例…美咲町（旧旭町）のチェリーバス、鏡野町のあおぞらバス）。バスを見かけることは多々ありますが、たくさんの方が乗車しているバスは少ないのが現状です。

その原因は、バスや汽車の本数が少ないこと、バス停や駅まで遠いことなどにより、実用的に利用するのが難しいといった点が挙げられます。そのため、津山市近辺の高齢者にはマイカーのあるなしが生活に直結する厳しい現状となっています。

今回は、先進的な取り組み「千屋乗り合いタクシー」の視察のため、新見市千屋地区を訪問しました。新見市は人口約2万7000人、千屋地区は山間の谷にある人口1000人弱の小さな



乗落です。乗り合いタクシー制度ができるまでは、朝・夕を中心に1日5本程度のバスが運行していました。現在はJR新見駅まで3・5キロの横見バス停までタクシーの送迎があります。横見バス停からは公共のバスに乗り換え新見市中心部まで出かけることができます。そうすることで横見バス停から新見駅間は、平日1時間に1本以上のバスアクセスが実現しています。

利用者は「横見9時のバスに乗りたくない。帰りは横見着16時に到着予定でお願いします」とタクシー会社に予約をします。その時間間に合うようにタクシーが自宅に到着し、バス停まで送迎するという仕組みです。

その結果、路線バスと合わせた地域の公共交通全体の利用客はタクシー運用前より増加し、アクセスの不便さが解消される結果となっています。

新見市内では千屋地区の他、郷、哲西地区でも運用されており、公共バスの他、汽車との連結も行われ、廃止問題で揺れるJR芸備線を含め、地域の課題解決の足がかりになっていることがうかがえます。

平福診療所の患者さんの中には「ごんごバスには平福診療所前バス停がありませんが、例えば道の駅、久米の里方面からごんごバスで診療所にお越しいただく場合、院庄のスーパーマルナカバス停で乗り換えが必ずです。

このように、2本のバスの時間を確認し、その時間通りに動くことは高齢者にはハードルの高い作業となっているのは間違いありません。

「千屋乗り合いタクシー」を利用することで時間にも気持ちにも余裕が生まれ、自分でもスケジュールを組んで気楽に出かけてみようかなという気持ちになれるのではないのでしょうか。皆さんのお住まいの地域の公共交通については一度考えてみる機会になれば幸いです。



# 班会開催

### 【佐良山支部】

- スノーキャット班 2/16 きんちやい体操 3/10 体操
- だっせんクラブ班 3/29 ノルディックウォーキング
- チューリップ班 3/25 骨密度測定
- つれなつて班 2/24 体操 3/24 筋力テスト・片足立
- 平福さくら班 3/14 脳トレ
- めるへん班 2/6 ツボの話 3/7 雑談

### 【久米支部】

- あすなろ班 2/24 筋トレ体操・きんちやい体操
- いきいき会班 3/24 足指力測定・握力測定
- 狩衣班 2/27 トレーニングチューブ
- きづな会班 3/27 花見
- 神代班 2/22 脳トレ 3/24 塗り絵
- コスモス班 2/16 握力測定・きんちやい体操
- 戸脇班 3/16 年間計画
- 中須賀すみれ班 2/17 健康長寿体操 3/17 年間計画
- ふくふく班 3/22 骨密度測定・地元の歴史
- むつみ班 2/14 ミニ文化祭作品作り
- 山背いずみ会班 3/14 年間計画
- 油木たんぽぽ班 2/21 握力測定・足指力測定
- 2/25 反省会・食事会
- 2/9 健康チェック 3/9 年間計画
- 2/7 体操 3/7 年間計画
- 2/21 オーラルフレイルについて

### 【東部支部】

- 大崎クラフト班 2/20 お茶会 3/21 輪投げ
- 大崎つぼみ班 2/24 話し合い 3/24 ゴルフの練習
- 河面これから班 2/25 1年間の反省
- さわやか班 2/27 健康チェック
- スイーツ班 3/24 健康チェック
- 日本原ミント班 2/23 1年の振り返り
- ひまわりⅡ班 2/7 健康チェック 3/8 おしゃべり
- 2/25 話し合い 3/25 花見

### 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
- おまつり班
- 神戸すみれ班
- 二宮なかよしクラブ班

### 【なかよし】

- カミツレ班
- Happy班

### 【美咲町】

- いいすみれ班
- 桜班

### 【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
- わろてんか班

- 2/16 琴の練習 3/30 花見
- 3/20 こけない体操
- 2/18 交流 3/18 交流
- 3/19 ストレッチ
- 3/25 ストレッチ
- 2/27 きんちやい体操
- 2/19 助け合いについて
- 2/17 腰痛体操 3/17 年間計画
- 2/23 ストレッチ・脳トレ
- 3/21 1年間の反省
- 2/26 寒さ対策 3/26 脳トレ・反省会

- 3/17 骨密度測定
- 2/13 近況報告 3/10 1年の反省
- 2/22 DVD鑑賞 3/22 脳トレ・体操
- 2/25 尿中塩分チェック

- 2/17 健康診断について
- 3/14 乳がん模型
- 2/6 雑談 3/11 雑談

- 2/27 クロスワード 3/27 お花見
- 3/7 脳トレ

- 2/16 尿中塩分チェック
- 3/16 尿中塩分チェック
- 2/8 尿中塩分チェック
- 3/9 尿中塩分チェック
- 2/9 尿中塩分チェック
- 3/10 尿中塩分チェック
- 2/22 健康チェック
- 3/27 健康チェック
- 2/22 チューブ体操 3/23 DVD学習