組　合　理　念

私たちの思い
人が人として大切にされる社会をめざし
保健・医療・介護の事業と運動をとおして
様々な人たちと手をつなぎあい
平和とくらしを守り
健康で明るいまちをつくります。

くらしき
医療生協
Each for All and All for Each

ISO9001認証取得
発行所　倉敷医療生活協同組合
〒712-8025 倉敷市水島南春日町13-1 TEL086-444-4321
発行者　機関紙編集委員会

アドレス https://www.kura-hcu.jp
〈連絡先〉TEL.086-444-4321 FAX.086-448-4150
mail：soumu@kura-hcu.jp
ご意見・ご要望を総務部までおよせください。

6月4日～10日
歯と口の健康週間

年に一度は歯科の検診を

「歯と口の健康週間」は6月4日～10日です。今年の標語は「歯を見せて　笑える今を　未来にも」となっています。倉敷医療生協の玉島歯科診療所での取り組みを紹介します。

親子で歯みがきチェック。「上手に磨けてるよ」と原田歯科衛生士（右）

歯科の検診から見えてくること

現在、日本の80歳の方に残存している歯の本数は平均12本です。それに対し、スウェーデンでは平均20本、アメリカでは17本です。この違いはどこから生まれるのでしょうか？

実は欧米諸国と日本では歯科定期検診の受診率に大きな差があります。予防歯科が進んでいるスウェーデンでは、歯科定期検診の受診率は全国民の80％以上です。また、他の欧米諸国でも70％ほどの受診率を保っています。これに対し、日本の受診率は10％未満となっています。

歯周病の予防は歯科で相談を

歯周病は生活習慣病ですのでいったん治療が終了しても、ちょっとした油断で再発し、再治療が必要になってしまいます。そうならないように最も大切なことは、毎日のブラッシングと食生活（特にシュガーコントロール）です。

ご自身ではきれいに磨けているつもりであっても、細かい部分や磨きにくい部分に意外と歯垢は残り、やがて硬い歯石となりブラッシングでは除去できなくなります。歯垢には細菌が含まれていますから、歯周病を引き起こす原因となります。

定期的な歯科通院でメンテナンスを行えば、磨き残しのチェックや、歯ブラシの届かない歯周ポケットの中から細菌を除去することができます。問題が起こってから歯科医院を受診するのではなく、問題が起こらないように歯科医院を利用しましょう。もし虫歯や歯周病の再発がみられても早期であれば、治療も少なくてすみます。定期的に歯科医院でしっかりとしたメインテナンスを受けることにより、お口の健康を長く維持していきましょう。最近は悪性の歯周病菌の減少が期待される、新しいうがい薬なども出てきています。

ちょっとしたことでも、歯科医師・歯科衛生士に遠慮なく相談ください。

口腔ケア用品もおすすめしています
（右より）村上歯科医師、西尾・大橋両歯科衛生士

水島協同病院 LINE公式アカウントできました

ここから

友達登録お願いします
♥外来診療表がどこでも確認できます
♥小児科のWEB予約もできます

いま医療生協は（2024年4月30日現在）

- 組合員数　63,448人
- 出資金　1,645,514,215円
（組合員1人平均出資25,935円）

組合員のみなさまへ。氏名、住所を変更された方は、組合経理課（☎086-448-6210）までご連絡ください。

4月定例理事会報告

［役員報酬等に関する規則一部改定の件］
役員報酬のうち監事報酬の見直しについて報告があり承認した

［監事への事業報告書及び決算関係書類提出並びに総代会議案書確定に関する今後のスケジュールの件］
監事への事業報告書及び決算関係書類提出並びに総代会議案書確定に関する今後のスケジュールについて報告があり承認した

［総代選挙結果報告の件］
総代選挙規約第7条第3項に基づき立候補者全員の当選の報告があり承認した

［定款第6条第2項に基づく組合員の加入承認の件］
1人につき確認した

水島協同　年に1回は健診を受けましょう

水島協同病院は人間ドック学会に加盟しています。上腹部エコー検査などのオプション検査も多数あり、幅広い要望に対応しています。年に1回は、健診を受けましょう。

わたしたちがお待ちしています＝水島協同病院健診コーナー

お住まいの市町村から、健康診査の受診券が届いていませんか？倉敷市の場合、5月中に『けんしん受診券』が届きます。ご自身が受けられる健診とその料金が記載されていますので、ご確認の上、ご予約ください。

2023年度腹部超音波検査制度管理調査で、最も高い評価区分「評価A」を得ています。

腹部エコー検査では、脂肪肝やがんの早期発見など、精度の高い検査結果につながっています。乳腺エコーも、乳房超音波技術資格Aのスタッフが、対応しています。

おすすめの検査など、相談もお受けしていますので、お気軽にお問い合わせください。

今年も健診を受けて、元気に過ごしませんか。

（地域保健課主任　渕崎朋美）

「昇り藤」に笑顔満開　連島東支部ウオーク

連島東支部では、5月13日にウオーク企画で広島県「せらふじ園」へ。見頃は過ぎていましたが、昇り藤のルピナスは、天に向けて華やかに咲き誇っていました。

（健康事業部　井上睦美）

色鮮やかな景色に思わず笑顔満開に

大高支部で環境チャレンジ　紙ごみは資源ごみに

大高支部運営委員会では、紙ごみを分別、資源ごみに出すという環境チャレンジ目標を立てました。

新しい紙を作るために、アマゾンの熱帯雨林や東南アジアで多くの木々が伐採されている映像を見ると、気候変動も当たり前のことに思えます。

新しい紙を生産するほうが、費用がかからないことにも問題がありますが、紙類は徹底して再利用が、自然環境を守ることに役に立つと思います。

江戸時代は、古紙の回収を生業にしていた人もいました。

身近にできる紙類の再利用は、今後もっと広げていきたいです。

まずは、1か月がんばります。

（大高支部　黒岡顕夫）

環境を守るため、紙類の再利用を

ヘルスチャレンジ始まるよ！

わたしたちもチャレンジするよ（両川尻子ども会の仲間たち）

おそろいのTシャツに笑顔がまぶしい子どもたち。

毎年あたらしいお友達と「ヘルスチャレンジ」に参加する両川尻子ども会（倉敷市玉島）の皆さんです。今日は新入会員を迎えるパーティーにあわせて、「ヘルスチャレンジ」の参加宣言日になりました。

「朝ご飯を食べよう」、「早寝早起きをしよう」、「ゲームをする時間を決めよう」などと、元気な声で子どもたちでもできる目標が聞こえてきます。

子どもたちの元気をもらって、健康づくり習慣のきっかけとして、30日間のチャレンジをしてみませんか。

（取材　河原　素）

きらり！この班　班会が習慣に　大高支部　まちかど力フェ班

太極拳で身体をほぐし、昔懐かしい歌をうたって、輪投げを楽しんでいます。太極拳のポーズは難しいですが、身体がほぐれて気持ちいいです。班会へ出ていくのが習慣になっているので、身体が元気でいきいきしています。（西山信郎）

「呼吸はゆっくりと～　身体はしなやかに～」

研修医日記　感謝を忘れず成長を

水島協同病院　昆（こん）　尭明（たかあき）

入院患者さんの診察前にカルテを確認する昆医師

医師として働きはじめて1か月が過ぎました。国家試験に合格し、これから活躍するぞと意気込んで4月を迎えましたが、実際の医療現場で求められることは、チームでのコミュニケーションや、カルテ記入、投薬、検査を段取りよく行うことであり、自分が学生時代に学んでいた医学的知識は、医師として必要な能力の一部分でしかないことを痛感させられました。

現在は指導医の先生のもとで、入院患者さんを受け持っています。先生の後ろをついて回っていただけの学生時代と違い、自分で考え、動いて、治療することの責任や難しさを日々かみしめています。

わからないことだらけで不安もありますが、病気が良くなっていく患者さんを見ると、やはりやりがいがあり、医療人としての道を選んでよかったと思わせてくれます。

研修医の診察にも嫌な顔をせずに応じてくれる患者さん、そして指導医の先生やスタッフの方々のサポートのおかげで、有意義な研修ができていると思っています。

感謝の気持ちを忘れず、成長して恩返しができるよう日々精進していきます。

一年次研修医　昆（こん）　尭明（たかあき）

かんたんクッキング　salt 6g

管理栄養士　かきうちはるな

1人分食塩相当量:0.2ｇ　調理時間:10分

オクラのチーズ焼き

カリカリチーズとオクラのねばりけが合う◎

（材料：2人分）

オクラ	1パック
粉チーズ	大さじ2
ブラックペッパー	お好みで

【つくり方】

①オクラはがくを除いて塩小さじ2（分量外）で板ずりをし、さっと洗って水けをふいて、縦半分に切る。

②耐熱皿に①を並べて粉チーズとブラックペッパーをふりかけ、オーブントースター（1000w）で10分ほど焼いたらできあがり。

組合員のひろば

写真大募集

とっておきの1枚をお待ちしています。1面のメールアドレスへお送りください。

★当選者のうち5人の一言をご紹介します。

明るい朝に感謝

高梁市横町　長船八重子

一月に体調を崩し、救急車で転送されました。今は普通の生活ができていますが、年齢的にも不安です。明るい朝を迎えることを、当たり前と思わず、感謝で起床しています。

冷凍庫の返礼品

倉敷市連島町　中務美弥子

ふるさと納税の返礼品、楽しみ。たくさんだけど冷凍庫いっぱいになりました。

桜も人もいっぱい

倉敷市玉島　杉本　澄

今年の花見は、とてもにぎやかでした。円通寺、円山公園、酒津、いろんなところをかけめぐりました。

やっぱり日本人は桜が好きですネ。どこも人がいっぱいでした。

脳トレ楽しみ

倉敷市茶屋町　河原重子

脳トレパズルをたのしみにしております。週一回体操に行き、ボケ防止に頑張っています。

おかずの一品

倉敷市玉島　小野裕子

かんたんクッキングは、料理があまり好きでない自分にとって、ちょうどいいおかずの一品になります。

これからも、すぐにできるレシピの紹介をよろしくお願いします。

世相笑々　死の商人国家へ

次期戦闘機輸出を解禁

――平和憲法は死んだ

ちょっと聞いて　新入生へ

朝一番、笑顔でおはようおとなりさん

もう一度、右見て左見てありがとう

ぴっかぴかのランドセル行ってらっしゃい

気を付けて!!

（倉敷市茶屋町　日笠シカエ）

脳トレパズル　第470回

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べかえて言葉を作ってください。

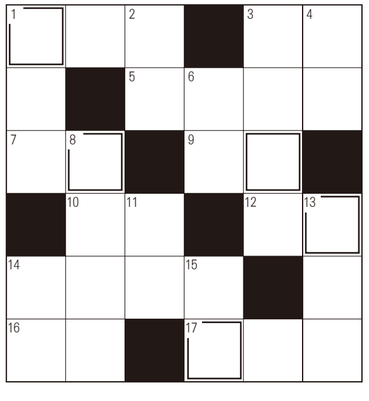
●タテのカギ

①始めること
②文明の発展に――する
③体裁の悪い失敗
④たで――虫も好き好き
⑥――より育ち
⑧お釣り
⑪胆力。――が座る
⑬縁のないこと
⑭――引き。――に当たる
⑮焼き――、味付け――、浅草――

●ヨコのカギ

①雨季の対
③――八苦
⑤腰の痛み
⑦――より量
⑨自分と他人
⑩優れた機械。文明の――
⑫医療に関する事務。――室
⑭――だ、出会え！
⑯大阪冬の――
⑰利益を占有する権利

［ヒント］雨の日は元気



《応募方法》

ハガキに、答え・身近なできごと・ご意見・ご感想など何か一言と、住所・氏名・年齢・電話番号を書いてお送りください。応募者の中から、抽選で賞品をお送りします当選者の「一言」は掲載させていただきます。

☆商品…QUOカード
☆締切……6月20日
☆発表……第666号
☆あて先…〒712－8025　岡山県倉敷市水島南春日町13－1　倉敷医療生協パズル係宛

第468回《脳トレパズル当選者》

当選者は次の方々です

▼倉敷市　平田やよい（真備町）大森保子（本町）能瀬みど里（大内）杉本澄（玉島）小野裕子（玉島）河原重子（茶屋町）中務美弥子（連島町）日笠シカエ（茶屋町）▼高梁市　長船八重子（横町）山口隆生（中原町）

第468回パズル解答図
＜パズルの解答＞
シンニユウセイ
（新入生）

内地回記　その424　さとみかずひこ

2024年 診療表 6月号

水島協同病院

外来直通 ☎086-444-1222　代表 ☎086-444-3211

※掲載されている診療表は予定です。電話でご確認の上、受診してください。

午前受付　8:00～12:00（診療　9:00～）
夜間受付　15:30～18:30（診療　16:00～）
※水曜日夜間の内科一般診療はございません

外来棟1階

	内科 午前 一般	内科 午前 予約制	内科 午後 予約制	内科 夜間 一般	内科 夜間 予約制	脳外科 午後
月	友野 万波 時岡	大橋 里見(呼) ～11:30 吉井(脳内)り	13:00～16:00 丸屋(糖) 13:30～14:30 吉井(脳内)り 13:00～15:00 腹膜透析外来(腎・透析療養指導外来)	万波	16:00～19:00 畑野(呼) 吉井(第1・3)(循)健	14:00～16:00 岡大より 第1・3
火	田中 脇	里見(呼) 吉井(循)健 大橋(呼) 9:00～12:00 佐藤(膵・胆)		久松	16:00～19:00 太田(脳内) 里見(呼) 戸田真(腎)	
水	大橋 永井	倉中より(循) 太田(脳内) 川大より(糖) 戸田真 孫(腎)	13:30～15:30 (輪番)(糖)	水曜日夜間の一般診療はございません		
木	山本勇 永井	大橋(呼) 吉井(循)健 丸屋(糖)	13:00～16:00 政岡(第1・3)(脳内)	緒方	16:00～19:00 里見(呼)(第1) 15:30～18:30 新井(消・肝)	
金	三宅 (輪番)	里見(糖)(第1) 大橋(呼) 永井(糖)	13:00～16:30 里見(呼) 13:00～16:00 吉井(脳内)り 13:30～16:30 大橋 (第2金曜 ペースメーカー外来 14:00～16:30)	髙内	16:00～19:00 丸屋(糖) 隔週	
土	(輪番) (輪番)	6/1・15・29 吉井(循)健 隔週 丸屋(糖) 6/8・22 睡眠時無呼吸外来				

	外科 午前	乳腺外科 予約制 午前	乳腺外科 予約制 午後	乳腺外科 予約制 夜間	整形外科 午前	整形外科 夜間	眼科 午前	泌尿器科 午前	泌尿器科 夜間	産婦人科 午前	産婦人科 午後	ストーマ外来 午予後約
月	藤本 山本明 9:00～10:00 (予約のみ)	10:00～ 石部		17:00～19:00 石部	受付は11:30まで 西澤		受付は11:00まで 孫	受付は11:30まで 荒井		新居田 林	受付は13:30～15:30まで 林	
火	今井	10:00～ 石部				17:00～ 西澤	受付は11:00まで 鎌尾	受付は11:30まで 荒井	17:00～ 荒井	10:00～ 新居田		
水	山本明 江口		14:30～16:30 石部(第2・4)		受付は11:30まで 西澤		受付は10:30まで 瀬戸口			10:00～ 新居田		
木	今井 藤本		13:30～16:30 石部		リウマチ予約のみ	17:00～18:30 岡大より	受付は11:00まで 濵本	受付は11:30まで 荒井		新居田 林		
金	岡大より	10:00～ 石部			受付は11:30まで 西澤		受付は11:00まで 辻	受付は11:30まで 荒井		10:00～ 新居田		14:00～16:00 (輪番)
土	藤本 (第1・3) 山本明 (第2・4・5) 今井 (第3)	9:30～ 中島(第2・4)								10:00～ 新居田(第2・4)		

外来棟3階

	小児科 午前	小児科 午予後約	小児科 夜間	皮膚科 午前	精神科 午前 予約	精神科 夜予間約	もの忘れ外来 午予前約	麻酔科 午前
月	岡田雅 北野		岡田雅 北野	戸田志(予約のみ)	岡田理(老) 遠藤			平井
火	岡田雅 北野	13:30～ 予防接種 乳児健診	高山	受付は10:00まで 岡大より			～12:00 岡田理	
水	岡田雅 高山(アレルギー予約)			戸田志(予約のみ)	岡田理(老) 遠藤			
木	岡田雅 高山		高山 北野	戸田志(予約のみ)	岡田理(老) 遠藤			平井(第1・2・4)
金	高山 北野	13:30～ 予防接種 乳児健診	岡田雅	戸田志(予約のみ)	岡田理(老) 遠藤	16:00～19:00 遠藤		
土	岡田雅 高山 北野 第3のみ 第2・4 第1・4				岡田理(老) 遠藤 隔週 隔週			

【専門外来】 (循)循環器　(呼)呼吸器　(脳内)脳神経内科　(腎)腎臓・透析　(糖)糖尿病　(消・肝)消化器・肝臓内科　(膵・胆)膵胆道内科　(老)老年精神科
【健診の問い合わせ】地域保健課　☎086-444-3211(代表)　予約受付時間　平日　10:00～17:00

※耳鼻咽喉科は3月8日をもちまして閉科（診療終了）いたしました。

医師を目指す大学生・高校生をご紹介ください

奨学金制度のごあんない

●医学部医学科【貸与金額(学年別・月額)】
1・2年生…　6万円
3・4年生…　8万円
5・6年生…10万円
※1～6全学年を月額15万円とする『特別コース』もあります

※岡山県民医連の事業所に定められた期間勤務すると返済が免除されます

問い合わせ先
倉敷医療生活協同組合　人事総務課
☎086-444-4321 ✉soumu@kura-hcu.jp
(資料や申請書類の送付、説明も承ります)
メール

歯科医師・薬剤師・看護師・歯科衛生士を目指す方を対象とする奨学金制度もあります
HP

ソワニエ看護学校 オープンキャンパスのお知らせ

第1回 7/13 SAT
第2回 8/2 FRI
第3回 8/17 SAT

オープンキャンパス・学校説明会はこちらから

入試事務局 ☎086-274-6274

玉島協同病院

☎086（523）1234
受付時間 午前8:00～12:00 午後15:00～18:00

＊医師専門分野＊
進藤真(循環器)、清水順子(腎臓病)
道端達也(呼吸器・産業医学)

診療時間	内科 午前 9:00～12:30	内科 午後 16:00～18:00	往診	通所リハビリ
月	進藤 畑野(～10:00) (輪番)	道端(～17:00) (輪番)	○	○
火	道端 丸屋 江口	進藤 道端	○	○
水	道端 清水	畑野 (輪番)	○	○
木	清水 道端(隔週) (輪番)(隔週)	(輪番)	○	○
金	進藤 道端 (輪番)	進藤 音成	○	○
土	休診 (急患のみ対応)			○

コープリハビリテーション病院

受付時間　8:30～12:00
☎086（444）3212

診療時間	外来 午前 9:00～12:30	装具外来 14:30～15:00	歯科 午後	短時間通所リハビリ 9:00～16:50	短期集中健幸アップ教室 9:30～11:00	訪問リハビリ	通所リハビリ 9:00～16:00
月	整形外科 中角(6/3・17)			○		○	○
火	渡辺	○(予約制)	○(予約制)	○		○	○
水	飯塚			○		○	○
木	太田		○(予約制)	○		○	○
金	香口			○		○	○
土					○		○

老健あかね

☎086（446）6541

水島南診療所

☎086（444）9305

診療時間	午前 9:00～12:30	午後 13:30～16:00
月	中田	(診療訪問)
火	中田	(診療訪問)
水	本田 エコー	
木	本田 エコー	(診療訪問)
金	中田	本田(14:00～16:30)
土	中田(6/1) 本田(6/15) 休診(6/22・29)	

コープくらしき診療所

☎086 434-8000
内科・小児科

診療時間	午前 9:00～12:30 (受付 8:30～12:00)	午後 14:00～17:00
月	中尾	休診
火	中尾	休診
水	吉井(第2・4週) 中尾	休診
木	中尾	休診
金	中尾	訪問診療
土	休診	

レインボー

☎086（448）4877

診療時間	9:30～15:40
月	○
火	○
水	○
木	○
金	○
土	○

さくらんぼ助産院

☎086（448）1103
休日／日曜・祝日

診療時間	午前 9:00～12:00	午後 14:00～17:00
月	○	乳房マッサージ
火	○	産後検診 ○
水	○	乳房マッサージ
木	○	各種教室
金	○	乳房マッサージ
土	第2・第4週 診療	【全予約制です】

無料法律・生活・健康相談

【玉　島】玉島協同病院

法律相談 清水善朗 弁護士	法律相談 谷和子 弁護士
7月11日（木曜日）午前9時半から正午	6月13日（木曜日）午前9時半から正午

【水　島】医療生協会館

水島会場の法律相談の受付時間は、8時半～9時半です。それ以降はお断りする場合があります。

法律相談 谷和子 弁護士	法律相談 千田卓司 弁護士	生活相談 相木孝治 行政書士	健康相談 水島協同病院 医療福祉相談室
7月3日（水曜日）午前9時半から正午	6月5日（水曜日）午前9時半から正午	6月5日・7月3日（水曜日）午前9時から正午	6月5日・7月3日（水曜日）午前9時半から正午

歯科診療表

	水島歯科 ☎086 444－8211 午前 8:30～11:30	午後 13:30～16:00	夜間 17:30～20:30	玉島歯科 ☎086 522－6115 午前 8:30～11:30	午後 13:30～16:00	夜間 17:30～20:30	児島歯科 ☎086 474－5931 午前 8:30～11:30	午後 13:00～16:00	夜間 17:30～20:00
月	○	○	○	○	○		○	○	
火	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水	○			○			○		
木	○		○	○		○	○	○	
金	○	○	○	○	○		○		○
土	○	矯正診療のみ △		○	○		○	13:30～ ○	

	真備歯科 ☎086 698－6523 午前 8:30～11:30	午後 13:30～16:00	夜間 17:30～20:30	高梁歯科 ☎086 21－0840 午前 8:30～11:30	午後 13:30～16:00	夜間 17:30～20:00	阿新歯科 ☎0867 72－8700 午前 8:30～11:30	午後 12:30～16:00	夜間 17:30～20:00	コープくらしき歯科 ☎086 434－8020 午前 8:40～11:30	午後 13:30～16:00	夜間 16:30～19:30
月	○		○	○	○		○	○	○	○		
火	○	○		○		○	○	13:30～16:00 ○		○	○	○
水	○			○			○			○		
木	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○
金	○	○	矯正のみ(第2・4週) △	○		○	○	13:30～16:00 ○		○	○	○
土	○						○			○		

矯正 第1・3(木) 17:30～20:30 毎週(土) 8:30～11:30 13:30～16:00
矯正 第2・4(木) 17:30～20:30
矯正 第1(金)17:00～20:30 第3(土)13:30～16:30 往診 毎週火曜日午前
矯正 第2・4(金) 17:00～20:00
矯正 第1・3(金) 17:00～20:00
矯正 第2・4(月) 17:30～20:00 第3(土) 8:30～11:30
矯正 第2・4(土)午前

水島高齢者支援センター
☎086-446-6511

水島虹の訪問看護ステーション
☎086-440-4688

水島虹の訪問看護ステーション サテライト玉島
☎086-523-0207

阿新虹の訪問看護ステーション
☎0867-72-7370