

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  倉敷医療生活協同組合

〒712-8025 倉敷市水島南春日町13-1

tel:086-444-4321 fax:086-448-4150

mail: soumu@kura-hcu.jp

ホームページ: https://www.kura-hcu.jp

編集 機関紙編集委員会

歯と口の健康週間 (6月4日～10日)

健康な体はお口から

家族でヘルスチャレンジ

倉敷医療生協は、歯と口の健康週間のスタートにあわせて「ヘルスチャレンジ2025」に取り組みます。今年の推しは「お口のコース」。家族でのチャレンジを広げます。

ブラッシングと定期的な受診を

お口の健康を維持するのに大切なのは「歯みがき」です。

玉島歯科診療所歯科衛生士の松浦由奈さんは、初めてブラッシング指導をうける家族に、「①ペンと同じ持ち方で強い力にならないように②歯と歯肉の間にブラシの先を当てて、1～2本分を小

刻みに③歯間は歯間ブラシなどにあわせて④定期的に歯石とりなどの受診をしましょう」と話します。ポイントを聞きながら、さっそくやってみて「これなら家でもできそう」とにっこり。

お口の健康をヘルスチャレンジで

「ヘルスチャレンジ2025」は、6月1日から取り組みがスタートし

ます。今年のおすすめコースは「お口のコース」となっています。正しいブラッシングや、お口の体操など、家族や仲間と一緒に30分の取り組みをして、ハガキか二次元コードでの報告をお待ちしています。さっそく家族で参加を決めた江尻さん一家(写真下)「初めての参加だけど、全員でやるぞ!」とやる気いっぱいです。



「これなら家でもちゃんとできそう」(玉島歯科にて)

2025

水島空襲を
考えるつどい

6月22日(日) 13時30分開場

14時～16時30分

ドキュメント映画

『未来へのバトン』上映会&トークショー

会場: 水島愛あいサロン

料金: 5000円

(事前申込なし。当日お支払いください)

主催: 水島空襲を考えるつどい実行委員会

後援: 倉敷市、倉敷市教育委員会

問合せ: 倉敷医療生活協同組合

☎086-444-4511 258

赤ちゃんの肌は水分や油分が少なく、皮脂膜が薄いので、まだ十分な保護機能を持っておらず、紫外線によるダメージを受けやすいです。保湿剤はもちろん、日焼け止めを使うことで肌を守りましょう。

(所長 塩尻 由希子)

電話086-448-1103



「家族全員でチャレンジです」

いま医療生協は (2025年4月30日現在)

- 組合員数 62,615 人
- 出資金 1,607,313,103 円
(組合員 1 人平均出資 25,670 円)

組合員のみなさへ。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

「みずしま協同クリニック開設及び事業所長任命の件」

みずしま協同クリニック開設及び事業所長任命の件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

「2025年度総代選挙結果報告の件」

2025年度総代選挙結果について報告があり承認した



紙のリサイクルを学ぶ 大高支部



「これを製紙工場へ届けます」との話に納得 (3/17)

大高支部は、環境チャレンジで古紙の回収を取り組んできました。子ども会の廃品回収や、資源ごみに出しましたが、その古紙が行き着いた先はどうなっているのだろうかと思いい、回収業者の田中商会(倉敷市巾島)を見学しました。

段ボール・新聞紙・雑誌に分別し、紙種ごとに梱包後、岡山の製紙工場に送られて、新しい紙に生まれ変わることがわかりました。

(大高支部 黒岡 顕夫)

脳トレに励んで

倉敷市島 原田恵美子

重ねる年を思いながら、あれこれ、脳トレに励んでいる昨今です。

私の役目

浅口市鴨方町 森原ひろ子

私の役目なくなら...。毎朝車庫から下の子(2人いる)の孫の自転車出し。4月から県外の大学へ進学。成長していくのは、うれしいけれど、だんだん祖父の手元から離れていき、さみしくな

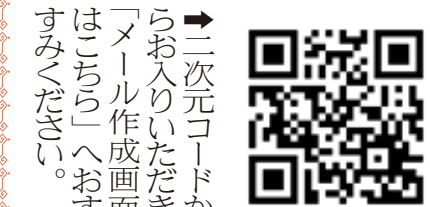
春の迷い

倉敷市巾島 木村澄子

春は次から次へという

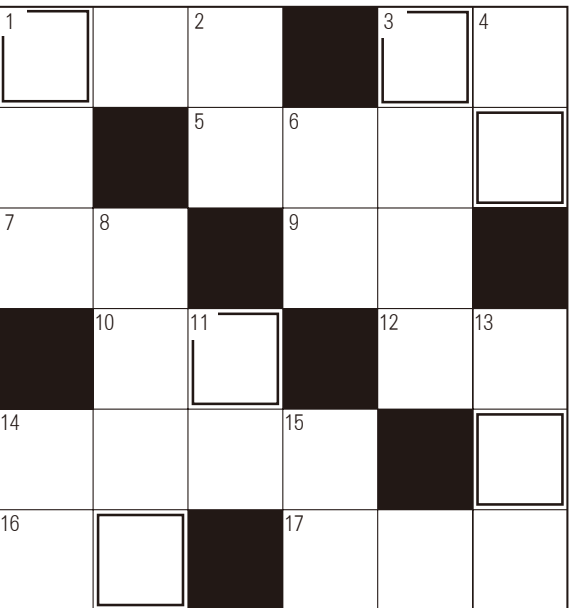
郵送ハガキの値上げに伴い、脳トレパズルの応募と投稿(写真等)の送付方法として、電子メールでの受付を開始しました。ご活用ください。(編集部)

応募・投稿用メールアドレス
kikanshi@kura-hcu.jp



第480回パズル解答
<パズルの解答>
サクラナミキ
(桜並木)

シ	カ	ア	サ
ン	ミ	ラ	ル
タ	ラ	ク	ク
ハ	ク	ス	ン
カ	ト	イ	キ
カ	ン	サ	ク
ナ	ス	カ	



「ヒント」季節の花

16 字、一、式、一、字

17 こっぱ、に、砕ける

第480回パズル解答
<パズルの解答>
サクラナミキ
(桜並木)

シ カ ア サ
ン ミ ラ ル
タ ラ ク ク
ハ ク ス ン
カ ト イ キ
カ ン サ ク
ナ ス カ



集会では活発な意見交流が(水島支部)



笑顔で真剣な実習の様子(鴨方支部)

組合員 ひろのば 写真大募集

とっておきの1枚をお待ちしています。

写真大募集

★当選者のうち5人の一言をご紹介します。

自宅でもできる内容でした。トイレで用を足す際にできる体操は大爆笑となりました。鴨方支部は、今後もさまざまな取り組みの中で行政とのつながりを深めていく計画です。(鴨方支部 永光静恵)

世相笑々
トランプ関税
自由貿易の失敗を海外に押し付け——身勝手

脳トレパズル

第482回

カギを解き、二重丸に入る文字を並べかえて言葉を作ってください。

カギのカギ

① 救援——を運ぶ

② 貸しの対

③ 和装の対

④ 話の——を折る

⑤ 自分勝手に使える時間

⑥ 行い。——半後が広い

⑦ あした——辺を

⑧ 非常に難しい。——業

⑨ 酒——汁

⑩ 犯した——

⑪ 11月3日は——の日

⑫ タテと——

⑬ 散髪屋さん

⑭ 相撲で——を踏む

⑮ 過密の対

⑯ 左派の対

⑰ 虫歯

⑱ 正月に玄関に飾る

⑲ 字、一、式、一、字

⑳ こっぱ、に、砕ける

「ヒント」季節の花

「応募方法」
ハガキ・電子メールに
答え・身近な言葉・ご意見・感想などを何か一言と、住所・氏名・年齢・電話番号を書いてお送りください。正解者の中から、抽選で賞品を送ります。

倉敷医療生協パズル係宛
☆電子メール:
kikanshi@kura-hcu.jp

第480回「脳トレパズル」当選者
当選者は次の方々です

▼倉敷市 原田恵美子(玉島) 菊伊照子 中島 河野みち子(広江) 堀野有希(連島町) 川田吉子(玉島) 中野政宏(連島町) 木村澄子(中島) ▼新見市 藤川結子(草間) ▼総社市 岡崎眞澄(新本) ▼浅口市 森原ひろ子(鴨方町)

事業所・地域とつながって 組合員集会在各地で

ともに病院を支えたい

水島支部組合員集会在4月4日、医療生協会館で開催され30人が参加しました。

山本明広水島協同病院長が集会に参加し、医療情勢を踏まえて、今後の水島協同病院の医療展開をわかりやすく話しました。新たな医療機器を導入したり、整形外科医が

筋が1ミリ伸びる!

若竹班 倉敷東支部

若竹班は週1回、倉敷民主会館で「いのちの貯蓄体操」をしています。15年以上続けている班員もいます。ゆっくりと深く呼吸しながら「えい! えい!」と声を出し、全身の筋肉や関節を動かします。「これで筋が1ミリ伸びる」と、楽しくやっています。(班長 高森千鶴子)

予約・お問い合わせ
水島協同病院・健診コーナーまで
☎086-444-3211(代表)
電話受付時間
平日...11時~17時
土曜日...10時~12時30分
健診予約用
二次元コード

かんたんクッキング

紅しょうがのからあげ

紅しょうがで華やかに、お弁当のおかずにも♪

(材料:2人分)

鶏もも肉 1枚
紅しょうが(千切り) 20~30グラム程度

A 酒 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1
おろししょうが お好みで
おろしにんにく お好みで
塩こしょう 少々
片栗粉 適量

【作り方】
①鶏もも肉を一口大に切る。鶏もも肉、Aをポリ袋に入れ、袋の上からもみ、10~30分ほどつけこんでおく。
②片栗粉を全体にしっかりとまぶし、揚げ油(分量外)で揚げたらできあがり。



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

6月から自治体健診が始まります。「家族そろって健診を」を合言葉に、年に1度は健診を受けましょう。

お住まいの市町村から受診ハガキが届きます。ご自分が受診できる健診内容に金額が表示されています。

がん検診は年齢に応じた内容で受診できます。制度健診に加えて、腹部エコーや乳腺エコー検査を組み合わせて利用することをおすすめします。移動など不安がある

の方も、健診スタッフがサポートしますので安心ください。

水島協同病院では、気軽に健診予約ができるよう、6月よりWEB予約を導入予定です。

当院の診察券をお持ち(地域保健課主任 瀧崎朋美)



初期研修医に指導する山本勇気医師(写真左)

水島協同病院では、組合員をはじめとした地域の皆さんの健康を支える医師を育てるため、医師臨床研修に力を入れています。

私たちの病院は、救急や内科・外科はもちろん、高齢者医療や在宅医療にも一層力を入れています。地域医療を担っています。そのような中で、研修医たちは日々、患者さんと同じく、医療の現場で多くのことを学び成長しています。

昨年度は、研修医や専

攻医たちが地域へ出かけ、班会や地域活動へ参加させていただく機会が多くありました。

地域の方々とのふれあいや会話の中で、人として、医師として成長していく姿を見ることは、私たちにとっても喜びです。研修医の姿を見かけた際には、どうぞ温かく見守っていただけると幸いです。

そして、もし何かお気づきのことがあれば、ぜひ声をかけてください。

「地域とともに医師を育てる」それが私たちの臨床研修の原点です。これからも皆さんと一緒に歩む病院でありたいと願っています。

年に1度は健診を受けましょう

水島協同病院

の方は、予約日を仮予約できます。新規の方はお気軽にお電話でご相談ください。ご希望の内容等、最終的な確認は、健診コーナースタッフから、改めてお電話させていただきます。

研修医日記

地域とともに医師を育てる

水島協同病院 医師臨床研修センター
医師臨床研修センター長 山本勇気

山本 勇気

みずしま協同クリニック ☎086-444-1222																									午前受付 8:00～12:00（診療 9:00～） 夜間受付 15:30～18:30（診療 16:00～） ※診療表は都合により、変更する場合があります										
クリニッ ク 1 階										クリニッ ク 2 階										クリニッ ク 3 階						訪問診療									
内 科										脳外科		外 科		乳腺外科		整形外科		眼 科		泌尿器科		産婦人科		ストリーマ外来		小児科		皮膚科		精神科		もの忘れ外来		麻酔科	
												予約制																							