

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
ホムパージ: https://www.kura-hcu.jp

編集 機関紙編集委員会

ヘルスチャレンジ2026

健康のためにチャレンジ!

日本政府は核兵器禁止条約に署名・批准を署名にご協力ください



お互いに何にチャレンジするか楽しみ (谷野さんご家族・倉敷市)

生活習慣の見直しに

ヘルスチャレンジ2026が6月からスタートします。いつでも自分らしく健康に過ごすために、生活習慣を見直すきっかけにしてください。

家族で
やってみよう

「よっしゃーやってみよう」と元気よく家族でチャレンジを決めた谷野さんのご一家です。(倉敷市在住組合員)

「やる内容を自分に合ったものにできるのがいい」と話します。子どもにはスマホを使う時間や早寝早起き、朝ごはんなどを考えているとか。

「お父さん・お母さんのチャレンジメニューも合わせて、どんな報告が返ってくるか楽しみです。自分らしくメニューを考えて

今年の特微は、自分が健康になるために必要だと思うことや、普段やっていることにもう1つ加えてみよう

30分、一時間と十分な時間が取れなければ、仕事の合間や余暇時間などの短時間から始めてもよいでしょう。1人でだけでなく、友達や家族と一緒に取り組むと、頑張る意欲も増しますね。

「自分の健康づくりコースで、会話をする機会を増やしたら、人とのつながりの大切さに気づいた」とか、「お口の健康づくりにチャレンジしたら、歯科検診でほめられた」などの感想が寄せられています。

署名にご協力ください

日本政府は核兵器禁止条約に署名、批准を

倉敷医療生活協同組合

ヘルスチャレンジの詳細はこちら

健康づくりをしよう!

ヘルスチャレンジ2026

実施期間 11/30日まで

WEB・ハガキで応募できます

「ヘルスチャレンジ2026」発行

7038790

倉敷市中区赤坂本町2-20
岡山医療生活協同組合
健康まちづくりセンター

チラシご希望の方は健康事業部まで

いま医療生協は (2026年4月30日現在)

- 組合員数 61,668人
- 出資金 1,542,328,971円 (組合員1人平均出資25,010円)

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

4月定例理事会報告

「第72回通常総代会招集並びに附議すべき事項の件」

第72回通常総代会招集並びに附議すべき事項について報告があり、確認承認した

「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

「第72回総代会議案の件」

第72回総代会議案について報告があり承認した

「第72回総代会準備・運営の件」

第72回総代会準備・運営について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



ほかほか陽気の中楽しく交流

グラウンドゴルフ大会を開催
ホールインワンに拍手と歓声

高梁東・西・南支部合同

医療生協高梁東・西・南支部は、3月17日有漢スポーツパークグラウンドゴルフ場にて、「高梁グラウンドゴルフ大会」を開催しました。春間近のほかほか陽気の中、成羽高梁、有漢から26人の参加がありました。今回は9人のホールインワンがあり、拍手と歓声があがり大盛り上がりでした。また「惜しい」の声や笑い声も、度々聞かれました。医療生協組合員間の親睦も大いに深まりました。

皆さまの協力での健康の維持促進、元気で楽しいグラウンドゴルフが出来て、とても楽しい1日でした。

(高梁東支部 湯浅 幸太)

体力健在!

笠岡市大宜 原田末子

童心に帰って、「木曜日会(班会)」のみんなと太陽の広場に花見にきました。桜もきれいで、お弁当もおいしかったです。遊具の滑り台をすべってみて、まだ体力は健在だと思いました。もうすぐ75歳になります。

待ちわびた桜も、あつという間に満開となり、西行の「春風の花を散らすと見る夢は...」の桜と人生を重ねた思い入れや平忠度の「行き暮れて木の下陰を宿とせば花や今宵の主ならまし」の滅びの切なさが、側々と胸をつ和歌に思いをはせる春です。

組合員のひろのば

とっておきの写真や出来事、「ちょっと聞いてよ!」の投稿をお待ちしています

桜と和歌に思いはせ!

浅口市島町 村上佳子

「日頃何もしららんから...やっぱり」、「家で体操してみるわ」など健康づくりに関心をもった声が聞かれました。地区社

協の皆さんから、「次回もぜひ一緒にやりましょう」とうれいお声かけがありました。

(理事 筒井直子)



相談に応える医師・看護師 (左から正木智洋・押方達人医師・山江幸子看護師)

お世話になります

倉敷市神田 山中勝宏

現在、コプリハビリティション病院に入院中です。

世相笑々

憲法9条輝く
——若者たちのデモ

若者たちのデモ

戦争やめて! 法守れ!

倉敷市島 原田恵子

ホルムズ海峡封鎖。この先どうなるのでしょうか。ガソリン、プラスチック製品など、身の回りは石油依存の生活です。戦争を止めて法を守れと、声を大にして叫びたいです。

世相笑々

ペンライトに照らされる
——若者たちのデモ

若者たちのデモ

医師不足!

高梁市成羽町 平ノ内一夫

先日、医療生協の医師数が不足状態と聞き、確保のための請願要求書に署名しました。「伝説の心医ホ・ジュン」になってほしいですね。

脳パズル

カギを解き、二重クに入る文字を並べかえて言葉を作ってください。

第493回

医師・職員・組合員が地域でイキイキと

柏島ミニ健康展

柏島支部は4月18日、(以下地区社協)主催の柏島地区社会福祉協議会「ミニ健康展」に、水島協同病院医師・協同病院職員と一緒に参加しました。



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)

いつまでも続けたい

四福支部 マンディー会班

きりり! この班

今日も元気にスマッシュ!

マンディー会班は毎週月曜日に、北畝三丁目集会所で卓球をしています。年齢は80代がほとんどですが、これからもずっと続けられることを目標に、ルールをアレンジしながらいつまでも元気に楽しく続けたいです!

(班長 東 貞子)

「今は忙しいから」と健診を後回しにしているませんか。健診は今の状態を知るだけでなく、受診したあとの安心や治療によって未来を変えることもできます。健康な体を維持するための、最も価値ある自己投資です。

5月末に倉敷市から受診はがきが届きます。ご自身が受診できる健診内容には金額が表示されており、がん検診は年齢に応じた内容で受診できます。

また、各健保組合の健診や倉敷市外の方の健診もご利用いただけます。ご相談ください。

昨年度よりWEB予約を導入しました。予約希望日を仮予約できるなど、より気軽に健診をご利用いただけます。ぜひご利用ください。

ご希望の日時を入力していただければ予約内容等、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。ぜひご利用ください。

(地域保健課主任 瀧崎朋美)

6月から自治体健診が始まります

水島協同病院



健康まつりの医療相談中に血圧測定をする安藤医師(写真右)と山本勇気医師(写真左)

研修医日記

水島協同病院 二年次初期研修医 安藤 圭一朗

初期研修の一年目を終え、内科・外科・救急科を通り経験したことで、医師としての土台を少しずつ形にできた一年でした。

内科研修では、患者さんを全身から捉えて、情報を積み重ねて診断に至る思考の大切さを学びました。外科研修では、手技だけでなく、チームの一員としての役割や迅速な判断の重要性を実感しました。

救急科研修では、限られた時間の中で優先順位を見極める難しさに直面して、自分の未熟さを痛感する場面も多くありました。

しかし、その分だけ、大きな学びと成長につながったと感じています。まだ道半ばではありますが、この一年で得た経験を糧に、次のステップへとつなげていきたいです。

二年目は各科研修を回りながら、自分の進む道をじっくり考えていきたいと思っています。

かんたんクッキング

管理栄養士 みつなりあやの

もずくときゅうりの酢の物

食欲増進!スルッと食べられます

材料: 2人分
もずく(三杯酢) 2パック
きゅうり 1本
おろししょうが 小さい

1人分食塩相当量: 0.7g 調理時間: 5分

【作り方】
①きゅうりは薄い輪切りにし、塩(分量外)でみ、しんなりしたら水けを絞る。
②ボウルに①、もずく、おろししょうがを入れて混ぜ、お皿に盛り付けたらできあがり。

第491回パズル解答

<パズルの解答>
ヒガンノイリ(彼岸の入り)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| マ | ヒ | ル | コ | ク |
| ノ | イ | チ | カ | シ |
| ピ | イ | チ | カ | シ |
| ヨ | イ | シ | イ | シ |
| ト | ウ | ス | イ | シ |
| コ | ダ | イ | カ | ク |

| | | | |
|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |
| | 5 | 6 | |
| 7 | 8 | 9 | |
| | 10 | 11 | 12 |
| 13 | | | |
| 14 | | 15 | |
| 16 | | | 17 |

「ヒント」 梅雨ですから

①朝昇る太陽
②今日の次の日
③当選確率の略
④模擬試験の略
⑤遠目窓の内
⑥ひとこと
⑦松山市の南、愛媛県のほぼ中央に位置する一市
⑧児童相談所の略
⑨桃 三年
⑩福は
⑪三ツカキ
⑫竹馬の
⑬腐つても
⑭機械装置。——に強い
⑮ペア
⑯若手県北部、北限の海女たちがいる一市
⑰文明の——を使う

第491回パズル当選者
倉敷市 原田恵子 中島山中勝宏(神田) 笹川貴弘(福田町) 小島亮子(真備町) 青木健(藤吉町) 森咲咲子(玉島) 浅沼貴子(玉島) 浅口市 村上佳子(成羽町) 笠岡市 原田末子(大宜) 高梁市 平ノ内一夫(成羽町)

「応募方法」

ハガキ・電子メールに、
①答え、②身近な出来事や
③意見・感想など、④氏
名、⑤住所、⑥年齢、⑦電
話番号を書いてお送りくだ
さい。正解者の中から、抽
選で商品をお送りします。
お送りいただいた一言
は、掲載させていただきます。
合があります。

☆賞品: OJOカード
☆締切: 6月20日
☆発表: 第689号
☆ハガキ: 〒712-8025
倉敷市水島南首町13-1
倉敷医療生協/ズル係宛
☆電子メール:
kikashi@kura-hou.jp
上の二次元コードからも
応募いただけます。



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

Table with columns for Clinic Stage (1, 2, 3) and Department (Internal, Neurology, etc.), and rows for days of the week (Sun-Fri) showing doctor schedules.

【専門外来】 ①循環器 ②呼吸器 ③脳神経内科 ④腎臓・透析 ⑤糖尿病 ⑥消化器・肝臓内科 ⑦膵臓内科

水島協同病院 急患の方はいつでもお越しください
救急、入院、健診、透析、外来 ☎086-444-3211

奨学金制度のご案内
【医学部医学科】 貸与金額(月額) 1・2年生... 6万円
【看護部】 貸与金額(月額) 大学... 6万円
【薬剤師】 奨学金制度あり
【歯科医師】【歯科衛生士】 奨学金制度あり

Table for 玉島協同病院 and other facilities (コープらき診療所, 老健あかね) showing department schedules and clinic hours.

無料法律・生活・健康相談
【玉島】 玉島協同病院
【水島】 医療生協会館
清水善朗弁護士 谷和子弁護士
千田卓司弁護士 相木孝治 行政書士

歯科診療表
水島歯科 玉島歯科 児島歯科 真備歯科 高梁歯科 阿新歯科 コープらき歯科
受付時間 8:30-13:30, 13:30-17:30, etc.

水島高齢者支援センター ☎086-446-6511
水島居宅介護支援事業所 ☎086-444-1271
水島虹の訪問看護ステーション ☎086-440-4688