

全館医療療養型病院 岡山東中央病院だより

「差額ベッド料」は不要です

「謝礼」や「付け届け」は不要です

人権を守る医療・介護をめざします

健康・医療・福祉のネットワークで対応します

岡山医療生活協会の4つのこころ

# かりゆし

かりゆしとは沖縄方言で「縁起がよいこと」「めでたいこと」を表す言葉です。

発行日 2024年6月1日  
 発行者 岡山東中央病院  
 岡山医療生活協同組合  
 岡山市中区倉田677-1  
 TEL 086-276-3711  
 FAX 086-277-5556



岡山東中央 検索

皆さんは、岡山東中央病院の医療福祉相談室(以下相談室)がどこにあるかご存じでしょうか？  
 待合の水槽右横をまっすぐ進んだ、一番奥の部屋に相談室があります。

相談室では日々の暮らしや制度のこと、入院前から入院中、そして退院後における不安や心配ごとに対し、医療ソーシャルワーカー2名、入退院調整看護師2名が相談をお受けしています。

例えば、  
 医療費の支払いをはじめ、病気のために起きた生活の不安や経済的なこと  
 健康保険、年金をはじめ、いろいろな手続きの仕方  
 入院生活上でのお困りのこと  
 退院後の生活のこと  
 介護保険に関すること

など、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。  
 ※相談内容はすべて秘密厳守いたします。  
 ※相談内容に応じ、多職種で対応いたします。

## 医療福祉相談室でなんでも相談を!



**場所** 1階奥(詳しくは受付でお尋ねください)  
**受付時間** 平日/8:30~17:00 土曜(第1・3)/8:30~12:00  
 ※上記以外の土・日・祝日は休み  
**電話番号** 086-276-5278(直通)

無料低額診療の紹介動画はこちら

まずはお電話でご相談を!



朝は元気にラジオ体操

また、医療が必要であるにも関わらず、経済的な理由により医療費の支払いが困難な方に対して、医療費の免除を行う無料低額診療という制度があります。

失業・病気や障害のため仕事が難しいなど、また低所得や無収入、低年金や無年金など、さまざまな理由で生活が苦しく医療費が払えない方は、ご相談ください。

### 写真紹介コーナー



4年振りに開催された「なかまち一斉フェスティバル」は晴天にも恵まれ、約850人もの来場者がありました。岡山東中央病院の職員も参加し、会場で血圧・握力測定、足指力、骨評価などで60人の方の健康チェックをしました。

### 岡山東中央病院組織活動委員会 主催! 当日は手ぶらでOK!

## 梅干しワークショップ

今回「梅干しワークショップ」を開催します。お遍路ゆかでおなじみの「佐藤友香」と一緒に、採れたての梅を使ったマイ梅干しをみんなで楽しく作ってみませんか?初めての方やお子さんの参加も大歓迎です!大勢の方のお申込みお待ちしております。

**日時** 6月23日(日) (梅の下処理・塩漬け) 7月28日(日) (赤しそ漬け)  
 ①9:30~10:30 ②11:00~12:00

**場所** デイサービスセンターくらた (岡山東中央病院横)

**内容** 梅干しづくり(1Kg)

**料金** 1,500円(材料費・容器代全て込み)

**定員** 各回10名

**条件** 6月・7月両方に参加できる方

**問合せ** 086-276-3711(中森)

**締切** 6月15日(土) ※各回、定員になり次第、締切らせていただきます



### あっ晴れ!もも太郎体操 & へるすかふえ

毎月2回、岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ!もも太郎体操』と健康講話を開催しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか?ご参加お待ちしております。

**場所** 岡山市中区倉田680-1 コープ倉田歯科2階 はみんぐホール

**日時** 毎月第1,3水曜 13時30分~(1時間程度)

**対象** どなたでも参加していただけます。

※水分補給できるものをお持ちください。  
 ※お車のご利用は極力ご遠慮ください。(自転車置き場は医院前にあります。)

※『あっ晴れ!もも太郎体操』は岡山市ふれあい介護予防センターが実施しています。詳しい内容については同センターホームページ(okayama-fureai.or.jp)をご覧ください。

お問合せは、岡山東中央病院 086-276-3711 後安まで

### 6月 外来診療表

	月	火	水	木	金	土	
内科	午前 9:00~12:00	眞鍋	石井	眞鍋 福田	大野	大野	眞鍋 (第1・3のみ)
	夜間 17:00~19:00			眞鍋 (禁煙外来(予約) 12日は代診(福田))			
皮膚科	午前 9:00~12:00		高橋(阿)				
整形外科	午後 13:30~15:00				○ (初診受付14:30まで)		

※予約外の方は、できるだけ11時までにご来院ください。  
 ※お問合せ等は、受付または外来看護師までお願いいたします。

かりゆし5月号(第201号)の発行日が2024年4月1日となっております。正しくは2024年5月1日でした。訂正してお詫び申し上げます。

### 患者さんへお願い

発熱、せき、息切れ、強いだるさ、味覚や嗅覚の違和感があるかたは、通常と別に診察をご案内しています。来院前に必ずお電話でお問合せください。



### 岡山弁ワンポイント講座

No.03  
 「じゃーじゃー」「じゃーて」「じゃ!!」  
 「そうそう」「そうだね」「そう!!」

参考 日常会話にて「今日は雨がようふるの〜」→「じゃーてー」「そうだね〜」

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

無料低額診療 医療費にお困りの方

なんでも相談窓口  
 お問合せ先 086-276-5278

# 瞑想を日常に取り入れてみませんか？

## 新しいことにチャレンジするのは若さの秘訣

ヨガ講師・瞑想指導者 水上 あや

週に1回オンラインでヨガのレッスンを受けています。先生は高知に住んでいたのですが、今はインドネシアに長期滞在中。先日はイギリス在住の方も参加され、日本、東南アジア、ヨーロッパを結んでインターナショナルなクラスになりました。



インターネットで会話するシステムは以前からあったのですが、新型コロナウイルスの流行以来、Zoom(ズーム)・複数人での同時参加が可能な、ビデオ・Web会議のアプリケーションは急激に普及して身近なものになりました。以前は、有名な

先生のヨガワークショップが東京や大阪で開催されると、遠くまで出向いていましたが、参加費以外に新幹線代、ホテル代が必要で大変でした。それがZoomのおかげで自宅にいながら受講できるので、私自身も京都や岐阜にいる生徒さんと、Zoomを使ってヨガクラスをしています。

また、友人の前で簡単な英会話をしてみせたら、友人が「早すぎてわからんけど、なんじゃって?」と言ったら、Chat GPTが、日本語で、「すみません、少し早かったですね、どうしましたか?」と答えて大笑いしました。新しいことをなんでも受け入れるのがいいとはいいますが、苦手だと毛嫌にするのは機会損失になるかもしれません。これを読んでいるあなた、英会話でも、ヨガでも、スマホでも、山登りでもいいので、新しいことを何か始めてみませんか？



No.44



# てくてくご近所食べ歩記⑫

## 本格わらび餅が絶品! 花かまくら

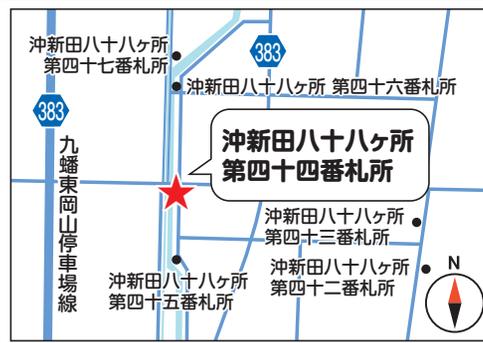
今回訪れたのは、(もうみなさんご存知の、そうです)「花かまくら」さんです。もう何度も訪れて、お気に入りのお店です。予約して行くのが良いと思います。メニューもたくさんあり迷いますが、わたしはいつもの彩姫(あやめ)御膳です。小鉢がたくさんでどれから食べよう~といつも迷います。一つ一つが丁寧に味付けされていて美味しいです。食後にはデザートと飲み物(お抹茶選択ok)がついてきます。わらび餅は本当に美味しくて食事をされた方はお安くわらび餅が購入できます。駐車場も広いです。女子会にも最適だと思います。(しつこいようですが、ご予約をおすすめします笑)

玉置 洋子



彩姫御膳 1,650円(税込) 税抜1,500円

**花かまくら 円山店**  
〒703-8267 岡山市中区山崎36-5  
TEL 086-274-1103  
定休日 無休(年末年始を除く)  
駐車場 20台  
営業時間  
モーニング 8:30~10:20  
ランチ 11:00~15:00  
甘味 13:00~18:00



お遍路ゆかが行く! 45 知ってますか? 沖新田八十八ヶ所



沖新田八十八ヶ所第四十四番札所 大寶寺は霊場の真ん中に杉や松の老樹が茂った緑あふれるお寺で、ご本尊は十一面観世音菩薩です。701年(大宝元年)元号にちなんで建立されたと言い伝えられています。四国霊場八十八ヶ所のちょうど中間点にあたる



ことから「中札所」とも呼ばれており、境内は紅葉の名所として知られています。また、山門には札所最大級のわらじが奉納されています。

▲四国八十八ヶ所第四十四番札所 菅生山 大覚院 大寶寺