

こんなことにご協力ください

1. 林友の会の活動への参加と入会をお誘いください。
お知り合いにヘルスチャレンジや市民公開講座についてお知らせください。また、林友の会への入会をお誘いください。
2. 事業所のサポーターとして経営をご支援ください。
事業所の医療活動を支える協同基金にご協力ください。同封の郵便払込用紙をご利用いただくか、林友の会までお届けください。なお、事業所窓口にお持ちいただく場合は、心のひろばをお送りしている封筒をお持ちください。
3. 社会の仕組みや制度をよくする運動にご協力ください。
同封の2種類の署名にご協力ください。署名用紙は林友の会までお届けください。

2026林友の会ヘルスチャレンジ

今年も日頃気になっている自分の課題に合ったコースを選んでエントリーし、1ヶ月間チャレンジしていただきます。目標を達成された方には達成賞を、達成の内容が特に優れている方にはチャレンジ大賞をご用意しています。このチャレンジがみなさんの生活改善のきっかけになり健康づくりに少しでも役立てばと思います。皆さんの参加をお待ちしています。

◆実施期間：11月1日(日)～11月30日(月)

◆対象者：林友の会会員と同居のご家族

会員でない方は、ぜひこの機会に林友の会にご入会下さい。
(年会費1000円)

◆チャレンジ方法

5つのコースの中から、チャレンジするコースを選んで下さい。なお、加療中の方は担当医師とご相談の上でチャレンジして下さい。

◆結果報告締切と賞品

目標を達成した方は、実施状況を記入したチャレンジカレンダーを林友の会事務局までご提出下さい。達成賞と、該当者にはチャレンジ大賞をお届けします。

報告締切：12月5日(土) (当日消印有効)

◆チャレンジ大賞について

チャレンジ大賞は、チャレンジカレンダーに書いて頂いた達成状況と、取り組みの報告を基に選定させていただきます。なお、大賞に選ばれた方のお名前と取り組みは、林友の会機関紙「心のひろば」に掲載させていただきますことを予めご了承下さい。(ペンネームはOKです)

●チャレンジコース (5コース)

ウォーキングコース 1回30分以上以上歩きましょう

心にゆとりをほめほめコース 周りの人のいいところを見つけ、そして言葉に出して伝えましょう。

快眠コース 自分の決めた就寝時間を守って、快眠の環境づくりをしましょう。

乗るだけダイエットコース 1日1回 体重計に乗り、自分の体重を意識しましょう。

オリジナルコース 健康増進、体力向上のために自分に合ったオリジナルの目標を決めましょう。例：毎日3食食べる、間食をやめる、休肝日を週2回もうける、毎日血圧測定、1日2回歯磨きする頭の体操(パズルなど)をするetc.

達成基準 24日(8割)以上

林友の会2026年度第3回幹事会報告

日時 8月31日(月) 14:30～
林病院ひまわりホール

参加者 19名

【議事】

1. 市民公開講座について
10/31原紘志医師に講演していただくことを了承した。
2. バス旅行について
11/7に取り組むことを了承した。
3. ヘルスチャレンジについて
11月に行う。内容については事務局で再検討する。
4. 共同組織拡大強化月間の取り組みについて
以下の取り組みを行うことを了承した
・定例の友の会行事での入会と購読の呼びかけ
・市民公開講座、バスレク、ヘルスチャレンジでの入会と購読の呼びかけ
・両病院の共同組織委員会で取り組みについて協議してもらう
5. 今後の日程 次回 10月5日(月)14時半～

林友の会は1977年の創立以来、精神障害者の権利向上と国民のこころの健康づくりのために、①林財団事業所の医療活動を利用者の立場から支え改善する運動、②事業所の医療だけでは応えきれない当事者や家族、地域の要求を実現する運動、③精神障害への偏見をなくす啓発活動や制度改善の運動、などに取り組

いつもつばさ薬局をご利用いただきありがとうございます。突然ですが、家に余っているお薬はありませんか？

調剤薬局の コシ 知っトク



お薬代を安くしたくはありませんか？

余っているお薬を再利用させていただくことで、お薬代が安くなる場合があります。

お薬には使用期限があります。

使用期限内であっても保管状況等で使用できない場合があります。

つばさ薬局では持つてきていただいたお薬を鑑別し再利用のお手伝いを行っております。

受診前に預けていただいても構いませんし、処方箋

と一緒に持つて来ていただいても構いません。

また余るのには色々な理由があると思います。

使用タイミングや調剤方法等を工夫することで余りにくくなる場合があります。

生活習慣等のお話をお伺いしながら、先生や他の医療スタッフとも連携し、少しでもお薬が使いやすくなるようお手伝いもさせていただきます。

まずはお気軽に薬剤師までお声がけ下さい。

(つばさ薬局 市川 裕士)

友の会会員の皆さまへお願い

転居された場合は、友の会まで
ご一報下さい

☎086-272-8811 (林病院代表)

☎086-272-2957 (直通)



つばさ薬局

笑顔を大切にする薬局です

どここの病院の処方箋も受付致します

【営業時間】

月水木金 9:00～17:30

火曜 9:00～17:00

土曜 9:00～13:00

日・祝日 休み

【電話】

086-272-2710

【処方箋受付FAX】

086-272-2713

〒703-8256 岡山市中区浜621-1

つばさ薬局

検索

署名にご協力をお願いします

心のひろば10月号に2種類の署名用紙を同封しています。どちらも岡山市に向けた請願・要請署名になります。ご協力いただける方は、署名用紙にお名前とご住所を記入の上、林友の会事務局までお届けください。皆様のお力をお貸しください。

高きです高すぎる国民健康保険料の引き下げを求め取り組みます。

高すぎる国民健康保険料の引き下げを求める請願

高すぎる国民健康保険料の引き下げを求める請願

全国の市町村では国民健康保険料が引き上げられており、岡山市も2024年度1人50000円以上の大幅な引き上げを行いました。今、物価高騰が長引き、市民の暮らしは苦しさを増しています。国民健康保険料は、会社員などの加入する健康保険と比べて約2倍の

岡山市内では、27市町村のうち24市町村が18歳まで完全無料、2市が中学校卒業まで完全無料です。唯一、岡山市だけが中学生から通院が有料です。子どもの生活や命に大きな影響を及ぼす医療が、経済的な状況によって左右されてはなりません。自己負担があることで医療機関にかかれな家庭があります。窓口での自己負担をなくし、いつでも医療が受けられ安心して子育てができるよう求め取り組みます。

なかまちーずに参画

林病院

なかまちーずのルーツは、2006年に近隣の病院間で顔の見える連携を目的として発足した「旭東地区ネットワーク」。2012年に病院、在宅医、行政、在宅サービス事業所、専門職団体に連携先を拡大して2016年からなかまちーずのプロジェクト発足となり、現在の活動に繋がっています。

名前の由来は、「なかくのなかまでなくのまちづくり」+「ちーずのようにとけこもう! まきこもう!」。このコンセプトのもと市民、医療機関、町内会、学校、企業が垣根を超えて、医療や介護が必要になっても、最後まで住み慣れたところで暮らし続けられる地域になることを目指して活動しています。

地域の多機関が繋がることで、なかまちーずが情報発信の拠点となり、地域の社会資源として、ひと、もの、場所を地域づくりに生かしていったり、市民を中心に協力・連携する関係を築き、認知症や防災など、地域課題を共有したり、啓発活動を行っています。



病棟レクでプラネタリウム

岡山ひだまりの里病院



▲プラネタリウムを見る患者さん

6月23日に二階病棟のレクリエーションで職員の発案で「プラネタリウム」をしました。

当日プラネタリウムの機材は職員が持ち込み壁に映しました。当初はデイルームでとっていましたが、デイルームで映すには広すぎて光が入ってしまい、暗室を作らず4人部屋を1部屋借りて行いました。デイルームではモニターに夜空のDVDを流し、部屋へ45人ずつ交替で鑑賞して頂きました。

プラネタリウムという非日常な空間を見て、患者さんとても喜ばれ「きれい」「すごい!」「別世界!」「昔見たことあるけど、この年になっても見れるなんて」と感動され、涙ぐまれる方もおられました。

らせる地域づくりに微力ながら、細く長く活動していたらと思っています。
(林病院ワーカー 田中 裕輔)

家族交流会 あじさいの会

心の病気をもつ方のご家族の集まりです。病気や生活、将来のことなど話をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時：10月8日(木) 14時半～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：無料

当事者交流会 ゆとりの会

病気や人間関係、将来のことなど、当事者同士で交流しています。事前の申込等は必要ありません。お気軽にご参加ください。

日時：10月21日(水) 15時～16時半
場所：林友の会事務所
参加費：無料

精神科セミナーを開催 ～奨学生4名が参加～

林病院

例年早々に募集定員に達する当院の人気企画「精神科セミナー」を本年も8月18日(火)・19日(水)の2日間に行われたいとしました。本セミナーは、精神医療に関心のある医学生および初期研修医を対象としており、今回は岡山県民医連で奨学金を受けている「ゆとりの会」のメンバーが参加しました。

1日目は、診察陪席、心理講義と心理検査、病院見学、フィールドワーク、院長講義まで4名が参加しました。その後1名が帰京され、残る3名が医師研修委員会と有志交流会に参加しました。2日目は引き続き3名の参加のもと、林病院地域医療についての講義、デイクアア見学、就労支援事業所訪問、「四葉の会」への参加を行いました。最後に2日間の振り返りを行い、各自が学んだことや印象に残ったことをまとめ、発表しました。

参加者のまとめや感想文からは、精神科に対する関心が高まっていることがうかがえます。また、岡山県連奨学生同士の交流の場となり、非常に充実したセミナーとなったと考えています。ご協力いただきました関係部署及び関係事業所の皆様ありがとうございました。
(林病院 事務 足達 献二)



▲スタッフが病院の取り組みを説明

する具体的なイメージを持たせたこと、地域医療の重要性、そして患者さんの生活背景を考慮しながらチームで支えていくことの大切さを学んだ様子が見られました。

▲記念撮影

声

●今年も異常気象で、大雨による増水や地震による被害、炎天下での片付けと、まさに人類に対する天と地からの罰を受けているような気さえします。生活習慣病改善のため、自宅近くの土手を毎日歩いています。そこでの気づきは、ゴミの多さです。先日ゴミを拾いながら歩き、20ℓのゴミ袋2袋回収！「ポイ捨て」多い岡山県！ (左右田康弘)

●「声」をいつも楽しく読ませてもらっています。今年の夏は暑くて、雨が降らないので、野菜の水やり、朝と夕方としていると汗でびっしょりになります。キウリ、ナス、ピーマン、トマト、カボチャがまあまの出来で嬉しくしています。 (ケンちゃん)

●暑い夏でした。もう少し頑張りました。身体に気を付けて過ごしましょう。ファイト、ファイト。 (モモちゃん)

●ほんの少し、夜に、虫が鳴いたり、とんぼが、群れをみたり、ただ、秋は、まだまだ先かもしれません。暑い中でも、命がけで、職務を、全うされる、方々、頭が、下がります。気づけば1年は、早いです。まだ暑い日が、続きます、ご無理ないように。 (村田光)

●猛暑の夏が続いていますね！パズルを解いて、私の田舎県北真庭市旧落合町、町の北部古見地区の公園いっぱいに咲く彼岸花のことを思い出しました。それは見事です。これまで何度も訪ねました！地区の皆さんが大切にされ、手入れがされている公園です。彼岸花の咲く秋が、早く来てほしいと思います (住寄善志)



●オリオンの星何処にありやガザの空 (夢柴)

●私の叔父は若い時に戦争で亡くなりました。とても辛く無念だったと思います。いまの政権は人を傷つける武器の話ばかりで外交努力をしていません。支持率が高いからといって総理の発言で他国を怒らせて良いことなどありません。思いやりのある対話で平和を実現してほしいものです。日本は二度と戦争をしないと決めたはず。いま国が命と人権を軽く考えているのではとテレビをみるたびに心配になります。 (Peace)

●21歳の甥っ子が先日、車を購入しました。トヨタ86 (はちろく) といって、18歳で免許を取得してからずっと欲しがっていた車です。週末は必ず洗車し、ランプや内装のデコレーションに余念がありません。いま53歳の私がまだ若かった頃も、あれこれと車にお金を使いましたが、Z世代の多くはほぼ無関心だとか。甥っ子が目を輝かせて嬉しそうに話してくれる姿に、「やっぱり、ぼくの血が流れているなあ」と自分ひとり喜んでいました。 (國塩聖和)

●戦争の影響がここまで！先日の診察で、今までずっと飲んでいた血圧を下げる手の振戦を止める薬、アロチノロール10mgが「戦争の為に製造中止、よって出せません」と告げられました。おそらく石油の不足のためでしょう。戦争は、現地だけではなく世界中に負の連鎖を与えます。一刻も早く戦争中止を求めます。 (中山芳樹)

●全国では連日線状降水帯による水害が続いています。かつて岡山でも真備町の水害で多くの犠牲者が出ました。あれからどれだけ国や地方自治体が防災に人とお金を使ってきたのでしょうか。国民の命を守るのであれば、ミサイルや戦闘機より防災や、農業を生業とする人を大切にする農業政策に転換するなどやるべきことがいっぱいあると思います。 (山崎晶弘)

クロスワードを解き、二重枠に入った文字を並べてできる言葉をハガキかメールでお送りください。住所、氏名、紙面や友の会活動に対するご意見・ご感想をお書きください。お名前の掲載ができない方はペンネームか匿名希望とご記入ください。抽選で5名の方に図書カードを差し上げます。応募締切：10月13日

宛先：〒703-8520 岡山市中区浜472
林友の会「心のひろば」編集部
hamawww@po.harenet.ne.jp

タテのカギ

- ②郵便に関する行政。「〇〇〇〇民営化」
- ③向きを変えること。折り返すこと。
- ④四季の一つで、冬と夏の間の季節。
- ⑤単語が成立した由来や起源。
- ⑥電線を使わないで、電波で伝えること。
- ⑦英語で黄色のこと。
- ⑧眼球。目の玉。「〇〇〇焼き」
- ⑩高く飛び上がること。
- ⑪四季のうち、春の次に来る暑い季節。
- ⑫酒・しょうゆ・漬物などを入れる木製・円筒形の容器。
- ⑬木をくりぬいて鼻緒 (はなお)をつけた、日本特有のはき物。

ヨコのカギ

- ①余りがあって豊かであること。ゆったりしていること。ゆとり。
- ③田んぼと畑。
- ⑤目標にしている最後の地点。
- ⑥制限がないこと。制限しないこと。
- ⑨声をかけて応援すること。
- ⑩お金がいらぬこと。
- ⑪いっしょに何かをする人たち。友達の集まり。
- ⑫標的。まと。商品などを売り込む対象。
- ⑭円形や球形に近い形。句点。
- ⑮実際に以上に美しく考えること。実際に以上に美しく表現すること。

クロスワードパズル

※二重枠に入った文字を並べてできる言葉は何でしょうか？

1	2			3	4	
					A	
			5			
6		7				8
9					10	
					11	
14						15

A
B
C
D
E

第510号の答 ヒ ガ ン パ ナ

パズル当選おめでとう

- ▼Peace 東森 壮
- ▼モモちゃん 宮岡 豊
- ▼國塩 聖和 (敬称略)

林病院 けやき外来診療表 (2026.10.1~)

	月	火	水	木	金	土※1
午前	北山	吉井	吉井	原	吉井	村田 三 中 前 林 清 光 山 本 藤
	吉井	岡本	大塩	林	清光	
	尾原	前田	前田	大塩	林	
		三村	藤本	アルコール依存症外来	アルコール依存症外来	
午後	藤本	休診	吉井	北山	吉井	休診
	原		尾原	中村	北山	
	廣中※2		廣中	国吉	林	

※1土曜日の医師体制は、隔週毎になります。※2月曜日の廣中医師は、第1・第3・第5週になります。
午前診療時間 9:00~12:30 (受付時間 8:30~12:00)
午後診療時間 14:00~17:00 (受付時間14:00~16:30)
初診の方は、あらかじめ電話でご予約ください。
TEL086-272-8570 (けやき外来直通) TEL086-272-8811 (林病院代表)
林財団ホームページ <http://www.hayashi-dorin.or.jp/>

●入院のご相談は代表(086)272-8811

へお電話ください。入院担当看護師へおつなぎします。夜間・休日も対応しております。

もの忘れ外来 (月)午前 9:00~12:30

重度認知症デイケア (月)~(土) 9:30~15:30

デイケア (月)~(土) 9:00~15:00

ナイトケア (月)~(土) 16:00~20:00

認知症専門病院 岡山ひだまりの里病院 外来診療表

月	本 田
火	本 田
水	藤 田
木	藤 田
金	岡 本

9:00~12:30
電話で予約してご来院下さい
☎(086)267-2011
認知症デイケア (月)~(土) 9:30~15:30

電話相談

電話：086-272-2957 (林友の会)
平日8:30~17:00

生活相談・法律相談・家族相談

各相談は、林友の会事務局員が事前にお話を伺い、相談員へお取次ぎします。

相談員

- 氏平みほ子 (県 議)
- 森脇ひさき (県 議)
- 林 潤 (市 議)
- 石田 正也 (弁護士)
- 則武 透 (弁護士)
- 家族会 役員