

第20回春のゆっくりゆったりバスツアー開催!

去年は、京都・宇治に行きました。

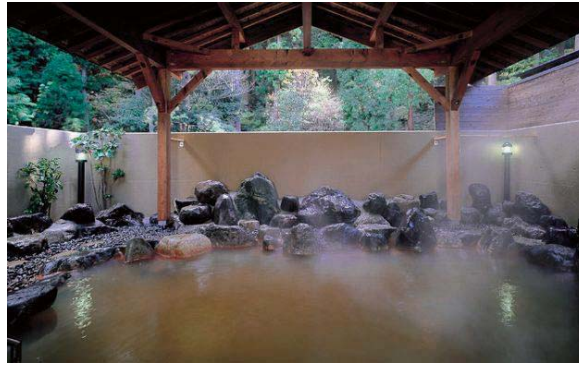
今年はいざ、**滋賀の須賀谷温泉**へ!

4月22日(日)

大型バス2台で!大阪きづがわ医療福祉生協で友達づくりを!参加費 7500円~

単独参加大歓迎! **6658-7400**まで

詳細はお電話ください。



近江牛と琵琶湖の絶景を堪能

戦国武将浅井長政・浅井三姉妹の故郷です。滋賀・長浜の奥座敷

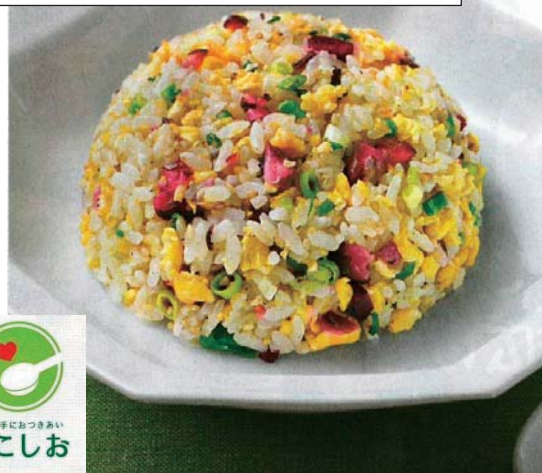
今月号より、すこしおレシピを掲載していきます。塩分を抑える事で、健康な食生活に改善していきましょう!コムコムには医療・介護・生活情報が満載です。医療生協の情報誌コムコムの購買をご希望の方は、組合員活動部までご連絡ください。

(1冊=380円 毎月発行)

06-6658-7400 まで



医療生協の情報誌コムコム 2018年2月号
P21 (ばぱっとおいしいおかずレシピ) より
レシピ開発 若子みな美 (管理栄養士)
(フードコーディネーター)



市販品をアレンジ

栄養評価(1人分)
熱量 399kcal
塩分 1.0g

柴漬けチャーハン

材料(2人分)

- 柴漬け……30g
- 小ねぎ……3本
- 卵……2個
- バター……10g
- ごはん……250g
- ごま……大さじ2
- こしょう……少々

作り方

- ①柴漬けを粗みじん切り、小ねぎを小口切りにし、卵を溶きほぐす。
- ②フライパンにバターを熱し、卵を加えて炒め、ごはん、柴漬け、小ねぎを加えて切るように混ぜながら炒める。
- ③ごまとこしょうを加えて混ぜ、器に盛る。

ポイント

★柴漬け、バター、ごまの風味で醤油や中華だしを入れてなくてもおいしく召し上がれます。小ねぎのほか、大葉を入れるのもおすすめです。

2018年度支部の支部総会のご案内

(支部総会は、支部の1年間の計画や目標を確認する場です。支部財政や支部総代の承認も行います。)

南津守支部・・・4月15日(日)午前10時~12時 市営南津守第2住宅集会所(南津守6-3-1)

千本中南支部・・・4月20日(金)午後1時~ 千本老人憩いの家(千本南2-11-21)

中支部・・・・・・4月28日(土)午後6時30分~ 西成民主診療所2階(松2-1-7)

西北支部・・・・・・4月29日(日)午前11時~ 西成民主診療所2階(松2-1-7)

天下茶屋東支部・5月2日(水)午後2時~ つれづれの里2階(聖天下1-10-26)

千本北支部・・・・5月12日(土)午後4時30分~5時30分 千本いこいの場(千本北2-14-14)

浪速支部・・・・・・5月13日(日)午前11時~13時 生協会館なにわ晴ればれ(浪速区塩草2-2-31)

※潮路支部と天下茶屋・聖天下支部の総会の日程は決まり次第お知らせしていきます。

支部総会のお問い合わせは、組合員活動部まで 06-6658-7400 まで

きづがわひとくち法律相談

任意後見制度とは、どのような制度ですか？

任意後見制度とは、将来自分の判断能力が衰えた場合に備え、予め自分の意思で財産管理を含む援助の内容や範囲と援助を頼む人（任意後見受任者）を決めておく制度です。成年後見は、判断能力が衰えた後に、関係者の申立てで裁判所が後見人を選任する制度です。いわば任意後見は、事前の自己決定の措置で、成年後見は事後の裁判所決定の措置というものです。

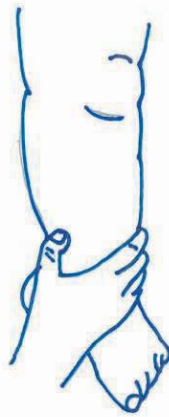
具体的には、自分の判断能力が不十分となった場合における財産管理等の事務処理することを委任する契約(任意後見契約)を公正証書という慎重な手続で行うものです。

多くの場合は、事実上、配偶者や子どもさんが財産管理をなさるでしょうが、そのような人がおられない場合に、甥や姪などの親族や弁護士などが法的にも正式な権限で財産管理ができるようにしておく方法が任意後見契約です。「任意後見契約に関する法律」で、その手続が定められています。

きづがわ共同法律事務所 ひとくち相談担当 06-6633-7621

○西成民主診療所デイケア澤井のツボで健康

冷え性 三陰交(さんいんこう)



【位置】足の内くるぶしから指幅3本分ほど上がったところ。すねを手のひらで包むようにして親指をあて力を入れる刺激が足の冷えをおさえ、下腹部の張りや不快感もやわらげてくれる。



○生活・介護・医療何でも相談実施中

お困り事などありましたら、お気軽にご相談ください！

例＝ヘルパーさん来てほしい。トイレでお風呂に入りたいなど

ケアプランセンターさくら 06-6659-3633 まで

無料法律相談のご案内 4月18(水)午後2時～4時

場所は西成民主診療所 3階いづれも予約制です。

相談担当はきづがわ共同法律事務所の弁護士です。

ご予約は組合員活動部まで 06-6658-7400

西成民主診療所 4月診療案内

※各診療単位は、変更になる場合がございます。祝日は休診です。

	月	火	水	木	金	土
9:00～ 12:00	内科・小児科 (大里)	内科・小児科 (大里・横川)	内科	内科 (横川)	内科・小児科 (大里・横川)	内科
14:00～ 16:00	訪問診療 (午前)	訪問診療 (午前)	×	訪問診療 (午後)	訪問診療 (午後)	内科・小児科 (大里)
18:00～ 20:00	内科・小児科	内科・小児科 (横川)	内科	内科 整形外科	内科・小児科 (横川)	×

★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎行っています。ご相談ください。

○整形外科の診療日は、西成民主診療所までお電話でご確認ください。06-6659-1010

○リハビリは、月曜日から土曜日までの午前中で実施しています。

○胃カメラ、腹部エコー、心エコー、睡眠時無呼吸検査は予約が必要です。医師にご相談ください。

○糖尿病、呼吸器、循環器などの専門外来を実施しています。予約診療となりますので、お問い合わせください。

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

○予防接種のスケジュール管理はなかなか大変です。お気軽にご相談ください。

毎月第2・4土曜日午後3時～4時⇒乳幼児健診(小学校入学するまで無料で行っています。ご予約ください)

○病児保育も行っています。病気で保育所や幼稚園に預けられない子供の保育をします。

詳細は「病児保育室まつぼっくり」06-6656-6105 まで

○西成民主診療所では、特定健診、組合員健診、生活習慣病予防健診、事業所健診、簡易健診を行っています。

○西成民主診療所は、在宅療養支援診療所です。訪問看護・病院などと連携し、24時間365日、在宅での療養を支えます。お気軽にご相談ください。

*お問い合わせは西成民主診療所(松 2-1-7) 06-6659-1010 までお願いします