



★あなたのお子さん・お孫さんも、キッズチャレンジをしてみませんか？

キッズチャレンジとは、おおさかまるごと健康チャレンジ2018で取り組む、こどもの健康チャレンジです。10月～11月の間で、30回を目標に健康に関することを自分でチャレンジします。例えば、1日1回しっかりとみがきする。はやねはやおき。などです。子どもだけでチャレンジするのは大変かもしれませんが大人と一緒にチャレンジして頂けたら、子どもたちもやりとげることができると思います。是非・組活まで

チャレンジのやりかた

- 1 チャレンジすることと、ひとだけきめよう。チャレンジすることはなんでもオッケーだよ！
- 2 もうしこみはがきを、なまこ、じゃーしゅ、でんあびんごうをわけて、だしてね。
- 3 **チャレンジ スタート!** チャレンジ期間中にがんばるよ。できたら、すぐくろくにしるしをつけよう。
- 4 **チャレンジ 飾しだい!** チャレンジしたことを、がんばったことを、はがきにかけて、おくってね。はがきをだすと“さんかしょう”をプレゼント!

健康チャレンジ 2018 キッズ編 スタート!

おすすめの日々チャレンジ!

- 1にち1かいり、しかりはみがき
- はやねはやおき
- おやつは、ひかえめに
- 1にち2しょくはダメ! 3しょくきちんと
- ラジオたいせう
- まいにち、あさごはん
- えとあそび
- げんきにあいさつ
- おりがみ
- やさしいたづねりのしょくじ
- ほんまみ

ゴール! まくがんとらたあ、いけはるおして、プレゼントをもらおう!

06・6658・7400まで

★大阪市より肺炎球菌ワクチンのハガキが届いた方へ！西成民主診療所で肺炎球菌ワクチンをしよう！

肺炎は日本の死亡原因の第3位で、肺炎によって亡くなる方の95%が65歳以上の高齢者であり、日常的に生じる成人の肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。肺炎球菌は肺炎だけでなく、慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎、敗血症、髄膜炎などの肺炎球菌感染症の原因になります。高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)は、肺炎球菌莢膜型の約80%に対応することができ、ワクチンの接種により肺炎の予防や肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果が期待できます。

高齢の方の肺炎球菌ワクチンの予防接種については平成26年から、定期接種となりました。定期接種の対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。詳細は西成民主診療所まで……

★今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方 費用＝4,400円 (非課税・生活保護無料)

皆さんご存知ですか？西成民主診療所の健康づくり健診

大阪きづがわ医療福祉生協では、40才以上の組合員さんに健康づくり健診をおすすめしています。国保・後期高齢者・生活保護・協会けんぽ、健康保険組合家族の方は、受診券が各保険者から発行されます。その受診券があれば、無料で西成民主診療所の健康づくり健診が受けられます。病院で受ければ何万円もする健診が組合員で受診券があれば無料です。かなりお得です。是非、年に1回(2018年4月～2019年3月)は健康づくり健診を受けませんか？**次回の日曜健診は 9月9日(日)午前9時～12時 平日も可**

健康づくり健診＝身長・体重・腹囲・診察・問診・血圧・尿・採血(肝機能・脂質・血糖・HbA1c・腎機能・尿酸・貧血)心電図・肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診(Bコース)・骨密度検査(Bコース)などオプションもあり。★健診は西成民主診療所まで必ずご予約ください。06-6659-1010

きづがわひとくち法律相談

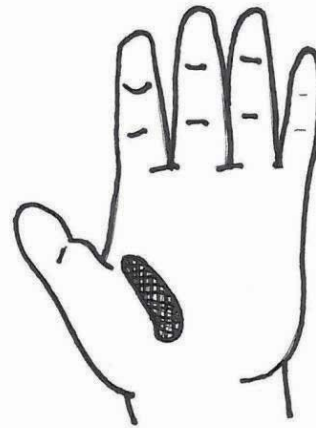
(遺贈と登記)

Q、私は、夫の実家で、夫の母（以下「義母」といいます）と同居してきましたが（義父は先に亡くなっています）、夫は7年前に亡くなりました。夫との間に子どもはいません。夫には、弟と妹がありますが、義母の介護には関与せず、夫の死後も私が介護をしてきました。最近、義母が亡くなりましたが、義母は実家の土地・建物を私に遺贈する旨の公正証書遺言を作ってくれていました。ただし、遺言執行者の定めはありません。この遺言に基づいて不動産の名義変更はできますか？

A、あなたは義母の法定相続人ではなく、相続登記をする場合の登記原因は「遺贈」となります。この場合、相続登記はあなたと法定相続人2名（夫の弟と妹）の共同申請によるのが原則であり、法定相続人2名の協力が必要となります。相続人に協力を求めても協力が得られなければ、別途、家庭裁判所に遺言執行者選任の申立を行うことができます。遺言執行者が選任されれば、あなたと遺言執行者の共同申請により、遺贈を原因とする相続登記をすることができます。

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クア 澤井貴善（作業療法士）のツボ



全身肥満

身体の代謝を活発に！

胃・脾・大腸区

人差し指の下から手首までの生命線に沿ったライン上の親指側

食前に刺激します

○11月4日（日）毎年恒例の**健康まつり**開催します。

バザー・店舗など出店希望あれば、組合員活動部まで

06-6658-7400（竹中）

○只今、医療生協で、ボランティア募集中です↑まで・・・

無料法律相談のご案内 9月19日（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 9月診療案内

※各診療単位は、変更になる場合がございます。祝日は休みます。

	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「病児保育室まっぼっくり」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**