

西北支部・フレイル予防学習会(おしゃべり班会) 9月19日、西北支部では、「日野原重明先生・健康長寿の秘訣」のDVDを見て、参加者のみなさんの日頃の健康法のとりくみなどを交流しました。**童謡も合唱**しました。日野原先生が96歳の時に階段をしっかりと昇り降りしている姿をみて、みなさん感動されました。この取り組みは**健康チャレンジ登録**の広げと**秋の仲間増やしのスタート集会**の位置づけで行い、みなさん、頑張ろうと気持ちも、新たにしました。



秋の童謡をみんなで歌いました。

是非、歌ってください⇒

(一) 秋の夕日に 照る山もみじ
恋もうすいも 数ある中に
松を色どる かえでやつたは
山のふもとのすそもよう
(二) 谷の流れに ちり浮くもみじ
波にゆられて 離れてよせて
赤や黄色の色様々に
水の上にも 織るにしき

もみじ



中支部・男の料理教室スタート! 9月19日、中支部では「男の料理教室」を行いました。一人暮らしの男性、料理で家族サービスをとっている方、料理を楽しみたいと言う方などによびかけ、この日の参加者は5人。指導者は支部の支部長さん。メニューは**焼き飯・なすのペペロンチーノ風・サバの味噌煮缶での簡単きんぴら・玉ねぎスープ**。日頃、料理はあまり、作らないという組合員さんは、支部長さんの料理の手さばきをしっかりと、みていました。料理の後は楽しく食べながら、よもやま話。この取り組みは、今度もしたいと感想が出されました。



皆様ご存知ですか? 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 10月21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 (住宅ローンと個人再生)

Q、住宅ローンを含めて多額の借金があり、このまま支払いを続けることができそうにありません。自己破産して自宅を失うことは避けたいです。住宅ローン以外の借金を大幅に圧縮できれば払えそうなのですが、そのような方法はありませんか？

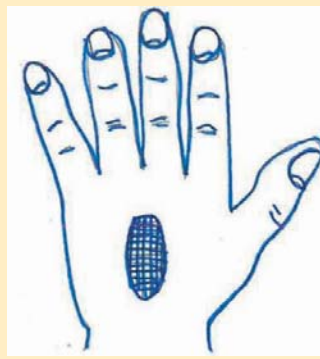
A、**個人再生**という手続きがあります。住宅ローンは払い続けて居住を確保し、その他の借金だけを減額することができます。小規模個人再生の場合、住宅ローン以外の債務については、借金総額(保証債務も含む)が

- ① 500万円以下の場合⇒100万円
 - ② 500万円～1500万円の場合⇒5分の1
 - ③ 1500万円～3000万円の場合⇒300万円
 - ④ 3000万円～5000万円の場合⇒10分の1
- に減額することが可能です。

但し、手持ち財産価値以上の支払いが必要になります。自宅の時価がローン残額を上回る場合は、その差額分が財産価値に計上されます。このように減額をされた額を3年間(最長5年間)で分割して支払うことになります。

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 澤井貴善(作業療法士)のツボ



全身肥満(身体の代謝を活性化！)(胸腹ゾーン)中指と薬指の股から手首に向かって骨が交わったところ。ホルモンの分泌をととのえ、とり過ぎの体質を改善します。

11月4日(日) 毎年恒例の健康まつり開催します。
1枚=200円(抽選付参加協力券 好評販売中)



無料法律相談のご案内 10月10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 10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