

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務局

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

TEL 06-6571-0606

〈発行日2018年11月1日〉

港・西エリアニュース Vol.079

秋の生協強化月間キャンペーン

安心 災害時にかんたんに持ち出せる背負い紐付き

非常用持出袋

3人増やして
非常用持出袋を
ゲットしよう。

プレゼント

対象

新しく3人の組合員さんを増やしていただいた

方に先着順で



セット内容

- 持出袋
- チェックリスト
- 救急用巾着
- 非常用給水バッグ3ℓ
- アルミシート (1200×800mm)
- ブランケット (色はランダムになります)
- タオル
- 軍手
- ウェットティッシュ
- アルミライト&ホイッスル

港区・西区でも秋の生協強化月間が始まっています！強化月間とは、生協を大きくする取り組みで、組合員さんの加入と増資を広く呼びかける期間です。ぜひお知り合いをご紹介します！！

インフルエンザ予防接種が始まりました



予防接種を受けておくと、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、もしインフルエンザにかかっても症状が軽くて済みます。体調の良いときに早めに受けましょう。



65歳以上（大阪市民）：1,500円

市民税非課税世帯・生活保護世帯の方 無料

上記以外の組合員 ：1回目 2,500円
 2回目 1,500円

＊価格は税込価格です。

＊小学生(13歳未満)までは2回接種

＊小学生未満の方はながほり通り診療所で接種可能です



ご予約は電話または来院時の際に承ります。

TEL：06-6571-5594

お悩み解決 ストレッチを伝授します！

Q 【足がむくむ(><)！】

足がむくんです。
むくみを取る方法を
教えてください！



お答えします！

エイジレスバレエ
講師：藤井治子
好きな物
ネコ(=^o^=)



A 【足首・ふくらはぎの筋肉をストレッチ！】

「むくみ」の原因は、さまざまです。血管やリンパの流れ、食生活(塩分)や、ホルモンバランス、お薬による副作用や、病気が原因ということもあります！
今回はその中で、『ストレッチ』で解消できる、
「血管やリンパの流れが滞ることによる「むくみ」の解消法」をお伝えしますね！

「むくみ」解消ストレッチ(足首とふくらはぎのストレッチ)

- ①椅子の背を両手で持って立つ
- ②足はつま先をVに開く
- ③踵をゆっくり、なるべく高くまで上げる。
3秒キープして、ゆっくり踵をおろす！
できたら10回ぐらいしましょう。
(呼吸を止めないでね☆)



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

☆弁天町クラス / 水曜日10:00～11:00 みなと生協診療所「組合員ルーム」

☆大正クラス / 火曜日 ①10:00～11:00 ②11:30～12:30 大正晴ればれ「4階ホール」

☆朝潮橋クラス / 火曜日14:00～15:00 八幡屋公園「大阪プール内」 ※どのクラスも月謝4千円



お問合せ

一般社団法人

日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会

☎06-7502-9785

医療生協
ながほり通り診療所
お知らせ

インフルエンザ予防接種 のお知らせ

予防接種開始日

親子OK

ご予約方法

【ご予約は】
お電話にて承ります。

【接種開始】
ワクチンを確保の上、ご連絡。

お電話・受付にて ☎ 06-6533-0106

※組合員には当日のご加入も OK です（出資金額：1 口 2000 円）

価格

	組合員	未組合員
65 歳未満（1 回目）	2500 円	4000 円
（2 回目）	1500 円	2000 円
65 歳以上（大阪市民）	1500 円	

※65 歳以上の生活保護受給者、住民税非課税世帯、公害認定患者の方は、証明書類の持参があれば無料になります。

インフルエンザ予防接種で母子手帳を見直すこともあるかと思ひます。その中で注目いただきたいのが、「日本脳炎ワクチン」と「水痘ワクチン」。「おたふくかぜワクチン」です。見落としがちなワクチンです。また、11 歳以上のお子さんは「ジフテリア・破傷風混合ワクチン」が対象となります。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



予防接種情報

各種お問合せは
お気軽に♪
06-6533-0106

健康まつり お楽しみ抽選会

当選番号と景品引き換えのご案内



11月4日（日）に開催される「第32回健康まつり」で行うお楽しみ抽選会の当選番号の発表方法と景品の引き換え方法、引き換え期間についてご案内致します。お間違えの無いようにお気をつけください。

当選番号：①掲示：みなと生協診療所・しおかぜ・ながほり通り診療所

②折り込み：お元気ですか 12月号

③その他：各支部長さんに当選番号表をお渡しいたします。

景品引き換え期間：2018年11月5日（月）～2018年12月28日（金）

景品引き換え場所：みなと生協診療所 1F サロン

景品引き換え時間：月曜日～土曜日 9:00-12:00（月・金は17:30-19:00も）

健康診断のご案内【*要予約】ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、健診受診の当日だけでなく、健診後の結果説明も行っております。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日曜健診

	11/11	12/9
健康診断	○	○
婦人科健診	○	-

両日とも午前8:30-11:30

平日健診

	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日 時：11月20日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



みなとみんなの食堂・ながほりこども食堂

ボランティア募集中！



麻雀

毎月第2・4土曜日 13時半～
みなと生協診療所 1階 サロン

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
デイサービスしおかぜ TEL06(4395)3700
配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335

デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



やっています

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検索