

11月4日(日)第20回健康まつりを開催(松通り公園)

ご協力ありがとうございました!



西成高校軽音楽部



ミニSL



青空学童



健康チェック



次回は、こつまの里(西成区松2-1-35)まつり開催。場所はこつまの里 午前9時~12時

★毎年恒例のおもちつき大会 参加費無料【お持ち帰りはできません】 ★誰でもご参加できます。

★子育て企画 「住まいの絵本で見る子どものこころの成長」学習会開催。11月18日(日)

午後2時から4時、西成民主診療所デイケア室で行われた学習会は、参加者23名スタッフ10名でした。講師の北浦かほる先生(大阪市立大学名誉教授、居住空間デザイン)から子どもの心の成長を、絵本の世界から見ていく中で解説してくれました。自我の確立=自律をするためには、一人の空間が大切であること。そして、個を認め、子の心に寄り添う親子関係の大切さを強調されました。また、「自律」「親子の信頼関係」「共生」を扱った絵本を紹介され、その後、3班に分かれ、それぞれに対する絵本を読んで話し合い、最後に各班から報告しました。



次回は12月14日(金)西成キッズダイニング(お好み焼き)

午後6時~8時 こつまの里(松2-1-35)

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 **12月16日(日)午前9時~12時** **平日や夜でもできます。**

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 (自然災害と損害賠償責任)

Q、台風で自宅の屋根瓦が飛んで、隣家の壁を傷つけてしまいました。私の方で賠償する義務があるのでしょうか？

A、原則として、台風や地震などの自然災害が原因となって生じた場合は不可抗力とみられ、瓦などを飛ばされてしまった家の持ち主には賠償責任はありません。

ただし、【土地の工作物の設置又は保存に瑕疵（不具合）】があった場合、そこから生じた損害について賠償する責任が生じます。瓦がとれて落ちそうになっていた、壁がはがれかけた状態になっているのに、それを放置していたような場合がこれに当たります。特に、所有者の場合、設置・保存の瑕疵から生じた損害には無条件で責任を負います。

被害者になった場合でも、設置・保存の瑕疵がない限り相手に責任追及は出来ません。台風被害の場合には、火災保険で保証されることが多いので、ご自身の保険に問い合わせをしてみましょう。

きづがわ共同法律事務所 ひとくち相談担当 06-6633-7621

一日30回を目標に 口呼吸を鼻呼吸に

あいうべ体操

班会で行っていきます是非、やってみよう!

口を大きく「あ～、い～、う～、べ～」と動かします



「あー」と口を大きく開く
普段より大きめに

あトピーなどアレルギーの病気(鼻炎、花粉症)



「いー」と口を大きく横に広げる
首の筋が張るくらいシッカリと

いインフルエンザなど呼吸の病気(喘息、気管支炎)



「うー」と口を強く前に突き出す
しっかりと前に突き出します

ううつ病など心の病気(パニック、倦怠感)



「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
アゴの先を舐めるように

べんびなどお腹の病気(慢性腸炎、食道炎)

一日30回 あいうべで4～5秒 ゆっくりと
顎が痛むときは「い～う～」だけでも3分間
夜は口テープでイビキ防止

無料法律相談のご案内 12月12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 12月診療案内 ★12月30日(日)～1月3日(木)まで年末年始休み

	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。

○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**