

# 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2019年3月1日〉

港・西エリアニュース Vol.083

## さあいっしょに食べよう♪ こども食堂においでよ♪



ひとりで食べるよりも、みんなで食べたらおいしい！

お友だちがいて、いつもの食事より楽しい！



私たちの「こども食堂」は、こどもも大人も誰もがほっとできる「居場所」です。おかげさまで地域に根付きだし、2018年度も多くの笑顔に囲まれてやってきました。

しかし、まだ参加いただいていない人や、参加しようか迷っている方もいらっしゃると思います。私たちは来月からの2019年度に向けて、どなたでも気軽に参加したり、お手伝いができたりするような今まで以上に敷居の低い居場所を目指します！



親子でもお一人でもご近所の方ならどなたでもOK！栄養満点の温かいごはんを作っています！お手伝いしてくれるサポーターさんもぜひご連絡お待ちしております。

### みなとみんなの食堂

日時：毎月第4木曜

17:30-19:30

場所：みなと生協診療所

大阪市港区磯路3-3-4

料金：こども100円 大人300円

定員：30名 要予約

### ながほりこども食堂

日時：毎月第4金曜

18:00-20:00

場所：医療生協ながほり通り

大阪市西区新町4-10-10-1F

料金：こども100円 大人300円

定員：30名 要予約

### ながほりこども食堂の朝活！！

日時：毎月第2木曜

7:00-8:00

場所：医療生協ながほり通り

大阪市西区新町4-10-10-1F

料金：無料

定員：30名 要予約

お問い合わせ・申し込み 06-6571-0606 [anekawa.s@osaka-kizugawa.coop](mailto:anekawa.s@osaka-kizugawa.coop) 担当姉川

お手伝いしていただける方を募集しています！ご興味のある方はお問い合わせください。

主な内容：料理の盛り付け、ご飯、汁物の調理、子どもたちやそのご家族との会話、見守り、遊びのお手伝いなど。

# ご存知ですか？

## 認知症対応型デイサービス

一般的なデイサービスでは、大人数で行うレクリエーションや機能訓練を行っているところが中心です。しかしながら、認知症の方にはそんなデイサービスはなかなかなじみにくいのが現状でした。そこできめ細かく専門的な認知症ケアを提供する施設として誕生したのが認知症対応型デイサービス（通所介護）です。精神的・身体的な部分の機能回復だけでなく、自宅に引きこもりがちになる認知症高齢者の社会的な孤立感を解消したり、ストレスの軽減、家族の介護負担を軽減することも目的としています。施設は利用者の自宅から施設までの送迎も行っています。



## デイサービス医療生協ながほり通り

デイサービス医療生協ながほり通りは認知症対応型のデイサービスです。1日12名と小規模です。ご利用される皆さんがゆったり落ち着いた環境の中で、食事や生活リハビリを中心にしたカリキュラムが認知症進行の緩和にはとても有効です。毎日の近隣への散歩・趣味活動。生活を通して地域と繋がり、ひとりひとりが役割を持ち楽しみながら過ごしていただく事を大切にしたケアを提供しています。



認知症や介護の悩み・相談もお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：06-6533-0661 大阪市西区新町4-10-10 石垣まで

お悩み解決  
ストレッチを伝授します！

お家で  
できる！

## これならできる！1分ストレッチ！！

### Q【すぐに息が切れる】

呼吸が浅く、すぐゼエゼエ息が切れてしまいます。そのせいか運動するのが億劫になってきました・・・。



お答えします！  
エイジレスバレエ  
講師：阿部 瑞穂

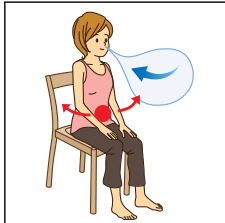
車椅子の  
ままでも  
できるわ。



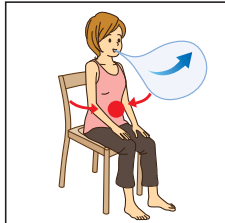
### A【座ったままできる！丹田呼吸+丹田プチエクササイズを試してみよう。】

丹田とよばれる下腹部に意識を集中しながら呼吸することによって、安定したムラのない呼吸が上手になります。そのため精神的な安定も期待できます。また、深部の筋肉に働きかけるので、姿勢良く保つ筋肉が強化され、身体的安定感もアップします。

#### STEP1 丹田呼吸

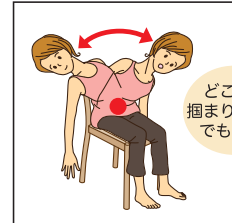


下腹部に意識を集中し、鼻から吸ってお腹をふくらませる。



吐く息では(鼻からでも口からでもOK)下腹部を真ん中に集めてくる。

#### STEP2 丹田プチエクササイズ



どこかに  
拘まりながら  
でもOK。

下腹部が安定してきたら、骨盤を立てたまま、倒れないように注意し体を左右に揺らす。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体のために、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 ② 11:30 ~ 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



ながほり  
タイムス  
3がつ

# 小児科医師と 子育てのおはなし会 『てとてと』 はじまります！

はじめて赤ちゃんを迎えた方も、子育て真っ最中の方も、将来子どもを育てたいな  
と思っている方も、子育てに関するあれこれを小児科医とおはなししませんか。

カゼを引いたみた  
いだけれど、病院  
へはいついったら  
いいのかな？

病気のときは、  
どういうふうに  
看病したらいい  
んだろう？

離乳食ってど  
んなふうにす  
めたらいい  
の？

この「ぶつぶ  
つ」はほっとい  
ていいのかな？

予防接種はど  
うして必要な  
の？

…などなど。

おはなしを聴く中で新しくでてきた「？」は、  
どんどん質問してください。

もちろん、おじいちゃんや、おばあちゃんや、  
こどもと一緒に過ごさなくても大丈夫！

プロのバーテンダーさんと選んだおいしいお茶  
も用意して…

ご参加お待ちしております。

2019.3/17(日)

10:30～11:00

場所

ながほり通り診療所  
デイサービスルーム

料金

無料

対象

子育て中の方、プレパパ・ママ

講師

●小児科医師：田窪 翔子  
(ながほり通り診療所 所長)  
●お茶監修：仲市 敬佑(Bar識)

お問い合わせ／医療生協ながほり通り診療所

Tel.06-6533-0106

<http://www.osaka-kizugawa.coop/nagahori>

〒550-0013 大阪市西区新町4-10-10

# 第19回 文化のつどい

日時：5月26日（日）11：00-14：00

場所：磯路会館老人憩いの家

## 参加者 受付中！！

日頃の成果発表してみませんか？サークルの紹介等お待ちしております。

出店・舞台への参加お待ちしております。

お問い合わせ みなと生協診療所 ヘルパーステーションみなと 松本 尚子

## 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

|       | 3/10 | 4月 |
|-------|------|----|
| 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： 3月19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