

熱中症を予防しましょう!!

今年も暑い夏がやってきました!
ご自身の体調を管理し、予防に取り組むことで熱中症になりづらくなります。
また、ご近所や周りのお友達とも声を掛け合い、地域ぐるみで熱中症予防に取り組みましょう!



引用：熱中症予防声かけプロジェクト
<http://www.hitosuzumi.jp/>



飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には水分補給が肝心です。
いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。



休息をとろう

夏に頑張りすぎは禁物です。
疲れている時は熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。



栄養をとろう

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。



温度に気をくばろう

暑さに敏感になりましょう。
からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。



声をかけ合おう

体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。

熱中症予防声かけプロジェクト

～ひと涼みしよう～

6月23日(日)に第8回通常総代会を開催しました 詳細は8月号で!

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業実施診療所

- ・みなと生協診療所
- ・たいしょう生協診療所(医科・歯科)
- ・ながほり通り診療所
- ・西成民主診療所

TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります!

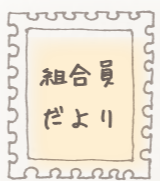
ママ・ちょこ 41

免除期間 出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(以下「産前産後免除期間」といいます。)の国民年金保険料が免除されます。
なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。
※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます。)

対象者 産前産後免除期間に国民年金第1号被保険者の期間を有する方
※出産日が平成31年2月1日以降の方が対象になります。

届出時期 出産予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

届出先 お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口



組合員 だより

新緑がまぶしいこの季節。最近ちょっとだけ土いじりをする機会があり(といっても水をあげたり雑草を抜くだけです)。やっぱり毎日の世話というのはとっても大変ですね。水やりを忘れていた日は家でドキッとしたり。

でも枯れずに元気に育っている野菜を見ると心が和やかになったり。最初は大変だなと感じていた作業もいつのまにか心の癒しになっていました(笑)。

そしてついに収穫の日!見事に育った野菜たちを畑から採るのは嬉しい反面、どこか寂しくなってしまうね。そうなるともた何かを育てたいと思うようになってたりして。

疲れた心にこの菜園セラピーは効果がありますよ(笑)。都会ではなかなかこうした機会を得られませんが、ベランダからでも少し始めてみてはどうですか?

みなと生協診療所 田路 耕平



087
今月のいちまい

屋上菜園のトマトとキュウリ

理事会報告

第11回 理事会
日時 2019年5月18日 [土] 午後3時~5時30分
場所 本部
出席 理事 25名/29名中 監事 2名/3名中
黙とう 5月11日永眠された、故有村睦男理事の逝去を悼み黙とう
拡大常務理事会議事

- ①遺贈について、法人の意思決定表明の件
- ②2019年度全国四課題
- ③医師・歯科医師確保にむけて
- ④後期高齢者医療制度2割負担反対署名
- ⑤4/14MBO研修 講師 中嶋先生 目標実行計画について協議し内容を深め、定期的な振り返りを行えるようにしていく
- ⑥事業計画作成へ

拡大常務理事会 報告・協議・決定事項

- ①医療介護安全の取り組み
- ②災害支援等について
- ③法人運営に関して
- ④医療福祉生協連・民医連・法人共通
- ⑤ライフデザインオート「最後までじぶんらしく」の活用について

第11回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:4月度の事業活動報告
- 2号議案:第8回通常総代会議案及び総代会開催に関する事項
- 3号議案:遺贈について法人の回答承認の件
- 4号議案:介護実践者研修受講者奨学金支給の件
- 5号議案:学習教育月間に取り組む件
- 6号議案:熱中症訪問について

各報告承認事項について
次回 常務理事会 6月12日 [水] 午後3時半 みなと生協診療所
理事会 6月15日 [土] 午後3時~ 本部

私の健康法(中西 美代子さん 88歳・辻谷 洋子さん 85歳)

●よく食べ、よく寝、そしてよくしゃべる

毎回、おしゃべりしながら
楽しく作っています



辻谷洋子さん(左)、中西美代子さん(右)

二人の目標は、いつまでも元気に、診療所に通い、手作りの作品をひとつでも多く作ることです。手作りサークルで私たちと一緒にしゃべりして頂ける方を募集しています。

詳しくは、組合員活動部まで
06-6658-7400

毎週木曜日、午後1時30分〜3時まで、西成民主診療所で、手作りサークルを開催しています。そこに、中西美代子さん(88歳・西成区玉出西在住)、辻谷洋子さん(85歳・阿倍野区文の里在住)の2人の組合員さんが毎週通っています。

基本的には、雨の日以外は、毎週木曜日開催。お二人は、いつも自転車で診療所まで来ています。自転車は危なくないですかと伺うと、「安全に運転している事と、ゆっくり運転している事で、事故や転倒はない」と力強い返

二人の目標は、いつまでも元気に、診療所に通い、手作りの作品をひとつでも多く作ることです。手作りサークルで私たちと一緒にしゃべりして頂ける方を募集しています。

手作りサークルをはじめ、15年、毎週集まるのが元気の素!!



熱中症予防声かけプロジェクト ～ひと涼みしよう～

大阪きづがわ医療福祉生協の取り組み

大阪きづがわ医療福祉生協では、「真夏に熱中症の患者さんを出さない」を合言葉に、熱中症予防活動に積極的に取り組んでいます。

毎年80歳以上の組合員さんのお宅を中心に熱中症予防訪問を継続して行っています。以前はクーラーや扇風機をつける方が少なかったり、水分をあまり取らなかったりする方も多く見られましたが、去年のアンケート結果では、クーラーなどの使用や、水分をこまめに取る方がほとんどでした。

これは長年、熱中症予防の啓発をしてきた結果だと思えます。



また、その功績が認められ環境省がすすめる「熱中症予防声かけプロジェクト」の「ひと涼みアワード2018」において、熱中症予防訪問行動が「優良賞」を受賞しました。



今年も訪問行動を全定款地域内で行います。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

- Profile がもう 健
- 1935年 大阪市住吉区生まれ
- 大阪府議会議員四期(西成区選出)
- 郷土史家
- 大阪きづがわ医療福祉生協前理事長
- 著書「今昔木津川物語」「今昔西成百景」など

泉涌寺の楊貴妃観音

「びっくりに史跡巡り」 第40回 日記

京都駅からJR奈良線に乗って一つ目の東福寺駅から歩いて約二十分、泉涌寺への参道は総門をくぐるると二つに分かれる。左が御陵参道、右が正門の大門前へ通じる。

ここは齊衡三(八五六)年、山本左大臣緒嗣が神修上人のために開き、初めは法輪寺と称し、のち仙遊寺と改めたのがおこりとされるが、寺伝ではそれより以前に空海が建立したのを緒嗣が再興したのだという。

ついで、建保六(一二一八)年宇都宮信房が月輪大師に寄進し、泉涌寺と改称した。月輪大師は十年余りの歳月を中国に渡り、修学に過ごして帰朝した、当時の代表的な学僧であった。弟子の堪海も大陸へ渡り、帰朝にさいしてさまざまな文物をもたらした。その中で

ふだん拝観できるのは、大門を入った左手、観音堂に安置されている木造の観音菩薩像と羅漢像とである。

観音菩薩像は唐の玄宗が美貌で名の高かった皇后楊貴妃を追慕してつくられたとの伝説があり、楊貴妃観音の名称で親しまれている。豪華な宝冠や装身具で飾られ、あでやかな彩色をほどこしたこの像は、面長な顔立ちと妖艶ともいえるような秀麗さで、こうした伝説が生まれるのもうなづける。

また山内には、西国三十三札所第十五番目の観音寺や中世の大きな木造釈迦如来立像を本尊とする戒光寺、あるいは毎年十月中旬に行われる二十五菩薩お練り供養で名高い即成院がある。

おおさかまるごと健康チャレンジ 2019 10月〜11月 へ挑戦



「地域まるごと健康づくり」を目指し、大阪府生活協同組合連合会主催で取り組んでいる「おおさかまるごと健康チャレンジ」は、昨年、医療福祉生協組合員を中心に、11,397名の参加がありました。

「生活習慣、運動習慣を身につける良いきっかけになった」「健康になったことが実感できた」、お子さんからも「歯をちゃんとみがけた」などの感想が寄せられました。

大阪きづがわ医療福祉生協でも約1,500名の参加者が集まり、家族や小学校ぐるみで楽しく健康づくりの輪が広がりました。

そして、今年度も大阪きづがわでは2,000名の健康チャレンジャーを目標に、秋の「おおさかまるごと健康チャレンジ」に取り組みます!お子さん向けのジュニアチャレンジもご用意しています!ぜひこの機会に家族ぐるみ、地域ぐるみで取り組みましょう。



潮路支部 & 天下茶屋東支部 コラボ企画 カラオケ班会スタート!

西成区 ●

新班会「カラオケ班会」

5月20日(月)午後2時～4時まで、カラオケ班会がスタートしました。潮路支部と天下茶屋東支部の話合いで、一緒に開催することになりました。

潮路支部の組合員さんのつながりで、広いカラオケルームを所有しておられる方がおられ、昨年の支部の忘年会でそのカラオケルームを使用したことがきっかけでカラオケできるよねとなりました。

とても広いカラオケルームなので、たくさん誘おうということになり、場所が天下茶屋とい



うことから天下茶屋東支部のカラオケ好きの組合員さんにも、声をかけ合流しました。

広々としていて
ゆったりくつろげます



第1回目は思わぬ反響で、今まで、あまり班会に来られなかったような組合員さんや地域の方も参加され15人も来て頂きました。これなら、毎月やろうということになり、次は7月22日月曜日午後2時～4時で、参加費300円で設定しました。場所は、天下茶屋2-22-18のビル2階です。

ご参加ご希望の方は、組合員活動部まで

06-6658-7400

みんなの
ひろば

それぞれの目標に向かって 健康チャレンジ!!

大正区 ●

春の健康チャレンジ

4・5月には、健康チャレンジがあり、チャレンジされた人から、結果報告が集まっています。

- ・ウォーキングは、もう少し歩いてみよう、参加する事で歩く事の励みになっています。
- ・年を重ねる毎に足腰が弱るものだが、歩数を記録することにより、歩くことが日課になって、自信も付いてきています。この記録がどこまで続けられるかが楽しみです。(男性)
- ・1日6千歩を目標にしていたのですが、7千歩以上の日が多く46日目で初級コースを突破出来てよかったです。(女性)
- ・日頃は一万歩手前で終わっていたのが、チャレンジに入るとやらなければとなりまして頑張る元になり、普段より多く歩く事ができました。(男性)
- ・目標8000歩をしっかりとクリア出来て今後も続けたい。(女性)
- ・前回は中級には一歩届きませんでした。でも体重が少し減ったので、満足しています。これからも50kg代をキープしていきたいです。(女性)

などが寄せられています。

6/12現在、ウォーキングのトップは1日平均12263歩の男性で、女性も2人、1万歩を超えています。



港区・西区 ●

商店街で健康チェック

6月に入り、今年度も青空健康チェックが始まりました! 12日にナインモール九条商店街で、18日には八幡屋商店街で健康チェックを行いました。

いつも最初はゆっくりスタートですが、1人の方が測り始めると、徐々に「何やってるんやろー?」と集まってきます。特に人気なのが骨



密度測定です。「今まで測ったことないから嬉しいわー」、「骨の量多いって? 私こけても折れへんからなあ」、「少ないと、どういう方法がありますか?」など、街角でワイワイと盛り上がります。

月1回1時間程ですが、商店街にちょっとしたコミュニティができあがる瞬間です。

ワイワイと楽しみながら
健康チェック



青空健康チェック 今年もやっています!

西成区 ●

和歌山市加太

西成エリアでは、毎年1回、ゆっくりゆったりバスツアーを開催しています。組合員と職員合わせて92名の参加で、バス2台で行きました。

今年は、和歌山市加太。温泉と美味しい和歌山の海でとれたお魚の料理を堪能しました。天気もよく、海の景色も最高でした。

天気に恵まれ
景色も料理も最高です!



このバスツアーは、職員も参加するので、普段はなかなか遠出できない高齢の組合員さんも安心していく事ができると、とても喜んでます。

このバスツアーは今年で21回目になります。皆様のご協力で21年途切れず、ずっと続けてこられています。今年もご協力ありがとうございました。



5月26日(日) ゆっくりゆったりバスツアー開催

シリーズ
医 福 食 住
みらいの
 これが医療福祉生協の魅力

毎日の歯磨き習慣が大事!

子どももの虫歯を防ぐために 乳歯が虫歯になってしまつと、 永久歯の虫歯リスクは約5倍!

「いずれは永久歯に生え変わるので乳歯は虫歯ができて大丈夫。」とか思いませんか?

一斉にすべての歯が同時に生え変わることはありません。虫歯菌が口腔内に居座っている環境だと、次から次に虫歯を作っていくこととなります。

虫歯を作らせない口腔内の環境づくりには歯磨き習慣がとて大切で、そして歯磨き習慣は乳歯の時に作ることがとても大切です。

子どもの手はまだまだ器用ではないので一緒にいる大人の方がしっかりと仕上げ磨きをすることを推奨します。

それで仕上げ磨きは どうすればいいの?

仕上げ磨きは1日1回、夜の歯磨きの時にしてあげましょう。お子さんが大きくなるにしたがつて、仕上げ磨きの時の姿勢や注意したいポイントが変わります。

0~1歳

抱っここの姿勢で行います。本格的に歯を磨くというよりは、歯磨きに慣れる段階です。ミルクの後にガーゼで拭いたり、生えてきた歯を触るぐらいでOKです。

1~3歳

子どもが自分で磨いた後に、頭を親御さんの膝に乗せて、仕上げ磨きをしてあげましょう。歯が本格的に生え始め、離乳食の割合も多くなってくる時期なので、仕上げ磨きも本格的に行いましょう。

特に、臼歯の溝は虫歯になりやすい部分なので意識して磨きましょう。フロス(糸ようじ)も併せて使うと、より効果的です。

3~6歳

自分で磨くときも、仕上げ磨きも椅子に座った状態が良いでしょう。お子さんが磨いただけでも、しっかりと磨けていると感じるかもしれませんが、まだ

まだ仕上げ磨きが必要です。

早い子だと、永久歯に生え変わる時期でもあるので、新しく生えてきた永久歯を、虫歯から守ってあげる必要があります。

6歳すぎたら

椅子でも立った状態でも構いません。楽なスタイルで行いましょう。6歳臼歯が生え、生え変わりが本格化する時期なので、油断するとすぐに虫歯になってしまいます。もっとも仕上げ磨きが大切な年代です。

特に奥歯の溝や、一番奥の歯の側面に磨き残しが溜まりやすいため、高学年になって嫌がるようになつても、チェックだけはしあげましょう。



診療室で子どもさんに、「しっかりと磨かなあかんで」とおっしゃってる方をお見受けします。

その時、私たちは「しっかりと磨けるか見てあげなあかんよ」っておもってしまいます。

しっかりと磨くのは寝る前がいい。まずは一緒に寝られる大人の方が歯磨きをして見せてあげてください。子どもさんは近くの大人の方の事をよく見えます。そして一日一回子どもさんのスキンケアに仕上げ磨きしてあげてください。お願いします。

子どもの成長に欠かせないモノ

たいしょう生協歯科は鶴町こども食堂に参加しています。毎回、お口のお話や歯磨きタイム、年に1回の無料検診もしています。子ども食堂に参加して子どもたちは虫歯のない子どもたちばかりです。この子どもたちが大人になって子育てするようになった時、子ども食堂の事を私たちの事を思い出してくれたらと思つて活動しています。

おたよりコーナー



10連休、終わってホッとできるかと思いきや、下の娘は5月病?で、毎朝「幼稚園嫌だ」と泣いてます。毎朝、着替え拒否で、追いかけてこして大変です。

まちがいさがし、今月は何かあったという間に見つかりました!こんな初めてです!やっつた!

1歳4ヶ月の娘が歩く様になって、手を繋いでお散歩できるのがとても嬉しいですよ。

平成最後の日、「令和最初の日」、テレビ・新聞は正に一色、国中挙げてのお祝いです。然し一方私達、何か大切なことを忘れているような気がしてなりません。それは5月1日「メーデー」です。130年前のこの日、アメリカで初めて労働者が、8時間労働を勝ち取った。先人の戦い、働く者にとってそれは一番忘れてはならない事です。

「みらい」を毎月見るたびに診療や活動の生き生きした様子が伝わってきて、元気をもらえます。

今日は良い天気、もうダメと思っていた紫の花が数えきれなく咲いて、私を楽しませてくれます。春はすばらしいですね。どの草花も芽ぶいて、枯れかけていた花もきれいに咲きます。私も70才過ぎて枯れかけていますが、頑張つて芽ぶいて咲いていきましようと思つている今日この頃です。いつも「みらい」

抱っここの姿勢で行います。本格的に歯を磨くというよりは、歯磨きに慣れる段階です。ミルクの後にガーゼで拭いたり、生えてきた歯を触るぐらいでOKです。

子どもが自分で磨いた後に、頭を親御さんの膝に乗せて、仕上げ磨きをしてあげましょう。歯が本格的に生え始め、離乳食の割合も多くなってくる時期なので、仕上げ磨きも本格的に行いましょう。

特に、臼歯の溝は虫歯になりやすい部分なので意識して磨きましょう。フロス(糸ようじ)も併せて使うと、より効果的です。

自分で磨くときも、仕上げ磨きも椅子に座った状態が良いでしょう。お子さんが磨いただけでも、しっかりと磨けていると感じるかもしれませんが、まだ

ありがとうございます。

私がお小かった、昭和の時代を買つてもらつた五月人形を令和元年の5月5日に飾りました。長持ちだねえ!

いつも楽しく読んでいます。今月はまあまあやさしく出来ました。もう少しむつかしくして下さい。

台風の被害を受けながら、なかなか思う様に事が進まず、四苦八苦しながら対策を考え、がんばつております。そんな中、この間違い探しは私の中でささやかな安らぎです。どうかいつもでも続けて欲しいです。

4月初旬に娘の結婚式があり、ほっと一息ついている間に、周りは夏!ビックリして、あちらを片付けこちらを散らかし、ぬぐつてもぬぐつても汗がとまりません。娘に「しっかりとづけや」と言つたばかりなのに「なんとという親や」。

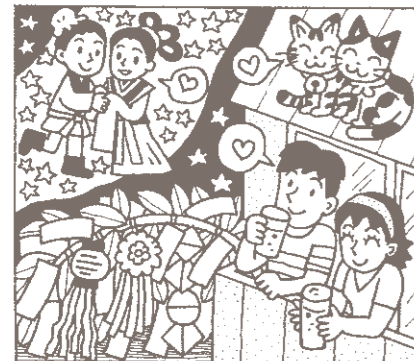
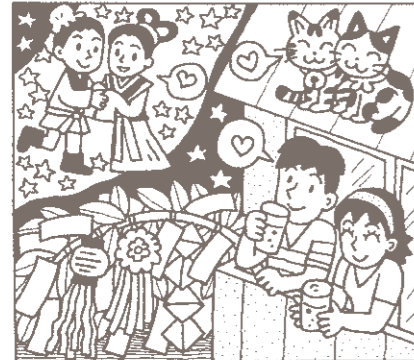
「あなたの夢をかなえ隊」を読んで、職員さんの協力のもと、遠い所まで利用者様の願いを叶えてあげて下さるごいなあと思つきました!感謝ですよー!苦勞様でした!

能勢の妙見さんにこんな歴史があるとは知りませんでした。一日平均一万二千歩、これにもびっくり、私はもつと歩かなければと思つて今日

まだ仕上げ磨きが必要です。早い子だと、永久歯に生え変わる時期でもあるので、新しく生えてきた永久歯を、虫歯から守ってあげる必要があります。

まちがいは7

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈!



郵便番号は正確に
 〒556-0024 塩草2-2-31
 大阪きづがわ生協「みらい」係
 mirai1@osaka-kizugawa.coop

【ハガキ 応募方法】
 解答イラストを切り取り、ハガキに貼って下記住所までお送りください。

【メール 応募方法】
 解答画像を添付の上、下記アドレスまでメールをお送りください。
 *ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添えください。

5月号の応募総数73名で
 正解者70名でした。



5月号の当選者 15名
 図書カード当選者は発送をもって発表に替えさせていただきます。
 抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学されたい方は、ご一報の上、お越しください。

どしどしご応募お待ちしています
 7月末日 必着

も元気に歩いています。人間の体って本当に不思議ですね。

2月で満70才になった主人。70才になった途端に病院通いが増えました。4月は2回診療所に行き、5月にはとうとう救急車の御世話になつてしまいました。今、脳の検査中です、何もない事、日々願つております。

*メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。
 *おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

職員募集

- 看護師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 歯科衛生士
- ケアマネジャー
- 介護福祉士
- 訪問介護員(ヘルパー)
- 訪問介護サービス提供者
- 介護スタッフ
- 送迎スタッフ
- 運動補助スタッフ

● 求人詳細は当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>
 各事業所又は本部(06-4394-8500)まで