



皆様、いつも機関紙をお読み頂き、ありがとうございます。暑い夏をいかがお過ごしでしょうか？夏バテ予防（運動・睡眠・栄養）で、元気に過ごしましょう！
夏野菜＝キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャ、ズッキーニ

- ① 生活リズム・・・朝日を浴び、朝ごはんをしっかり食べましょう！
- ② 睡眠・・・疲労は睡眠中に回復します。22時～2時の間は成長ホルモンが活発になります。早寝、早起き。
- ③ 冷房対策・・・冷房の温度の設定は、外気温との差が、5℃以下を目安にしましょう！（冷えに注意）
- ④ 適度な運動・・・夏バテ予防に一番大事。軽い運動は効果的。（自転車より歩く、階段を利用、体操など）

大阪きづがわ医療福祉生協
健康麻雀・将棋囲碁班会 (オセロ等も)

無料
誰でも参加できます

初心者大歓迎！
月1回をベースに開催決定
医療生協でお友達をつくらう！

2019年8月21日(水)
午前10時～12時

場所＝つれづれの里 2階組合員ルーム(聖天下1-10-26)

コーヒー代＝50円

お問い合わせ・お申込み
大阪きづがわ医療福祉生協
西成エリア組合員活動部
06-6658-7400

タバコ・アルコール・賭博一切禁止

オラ・クラフ 班会

おおさかきづがわ医療福祉生活協同組合 西成エリア 西北支部

西北支部では、月1回のペースでラックス班会を開催し、
映画、歌謡、体操、ハイキングなど外へ出る楽しい企画をたくさん行います！
みなさん、やってみたいことなど気軽にお声をきかせてくださいネ。

男はつらいよ 映画上映会

8月21日(水) 13:00～

こつまの里4階(松2-1-35)

※参加費 無料！
問い合わせ：組合員活動部 06-6658-7400

西成民主診療所で**健康づくり健診(A・B・Cコース)**を受けませんか？

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(2019年4月～2020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 8月18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。

きづがわひとくち法律相談 業務委託契約と残業代

Q、配達の仕事をしています。言われていた時間を
超えて働いたのに、残業代は払われません。会社に
残業代を払ってほしいと言いましたが、「あなたと
の契約は雇用契約ではなく、業務委託契約なので残
業代を払うことはない。」と言われました。契約書
を見ると業務委託契約と書かれています。この場合、
残業代はあきらめるしかないのでしょうか？

A、業務委託契約は、民法上は請負契約や委任契約
に当たると思われ、特に定めがなければ残業代が生
じないのが通常です。ただし、名目上は「業務委託
契約」であっても、実際に働いている状況などから
みて労働基準法の「労働者」と言える場合も多くあ
ります。この場合は、会社に対して残業代を請求す
ることができます。具体的には、仕事を依頼された
ときに断る自由があるかどうか、仕事を行うに当た
ってどの程度指揮命令を受けるのか、勤務場所・勤
務時間についてどの程度拘束を受けるのか、報酬が
労務に対応するものか、代替性があるものかどうか
(他の方でもできるものかどうか) などから、労働
者に当たるかどうか判断します。

きづがわ共同法律事務所 ひとくち相談担当 06-6633-7621



デイケア 作業療法士 澤井貴善のツボ
 今月は**高血圧に効果のあるツボ**です。

無料法律相談のご案内 8月21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 8月診療案内 診療所はお盆のお休みはありません。通常通りです。

	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)	5月より休診 ×	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。

○整形外科の診療は、8月17日土曜日、8月24日土曜日の午後2時～4時でもしています

○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(第1・4土曜午前中)**呼吸器、循環器などの専門外来を実施しています。予約診療ですのご連絡ください

○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「病児保育室まっぼっくり」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