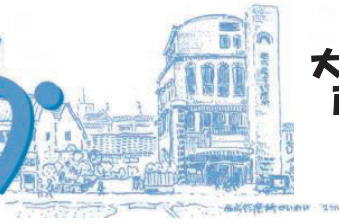


さわやか



大阪きつかわ医療福祉生協
西成エリア さわやか編集委員会発行
06-6658-7400

2020年6月号

天下茶屋・聖天下支部より はやくモーニング班会にいきたいね

「何か力になれることがあればお手伝いした」天下茶屋・聖天下支部の小西さんは新型コロナウイルス感染拡大の影響で家に閉じこもっている近所の組合員さんとモーニング喫茶に同行するボランティアをおこなっています。つれづれの里のモーニング班会が中止しているので久々のモーニングにご近所さんは大喜び。小西さんも「気になる組合員さんのお役に立てて嬉しい」と話されました。

やりたいことができない、行きたいところに行けない。そんな我慢が必要な状態が続きますが皆で力をあわせて感染症拡大をのりこえましょう。 ※写真は5月中旬に撮影したものです。



平日でも健康診断を受けられます【※予約が必要となります】

組合員が受けられる

【健康づくり健診】

○Aコース

問診・身体測定・診察・血圧
血液検査・検尿（糖・蛋白）・心電図
胸部レントゲン（肺がん検診）
便潜血検査（大腸がん検診）

○Bコース

Aコースの内容に加え
・バリウム検査（胃がん検診）
・骨量検査（骨密度の測定）

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

特定健診受診券があればAコース・Bコースどちらも無料で受けることができます。

○協会けんぽの生活習慣病予防検診・労働安全衛生法に基づいた内容でおこなう事業所健診もやっています。

まずはお電話にてお気軽にご相談ください

西成民主診療所 ☎06-6659-1010

★6月より月1回の日曜日健診をはじめます。

5月11日より施設内での新型コロナウイルス感染予防として、診療所玄関前で総合受付を設置しております。来訪者全員に検温や問診のご協力お願いしています



特定健診受診券が届いています
有効期限は年度末（3月31日）となります

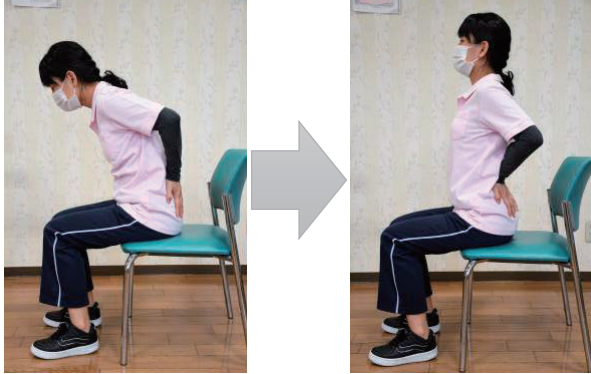


まえちゃん・やまちゃん・のりちゃんの腰痛予防体操

監修：西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

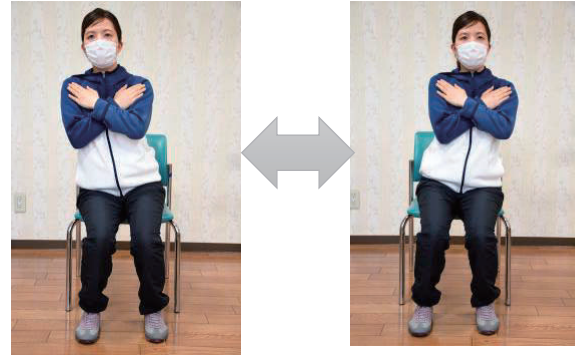
その①

- ・イスに腰かけ息を吐きながら上体を後ろへ移動させ背中を丸めます。
- ・息を吸いながら上体を前へ移動させ、みぞおちを突き出すようにします。10回おこないます。



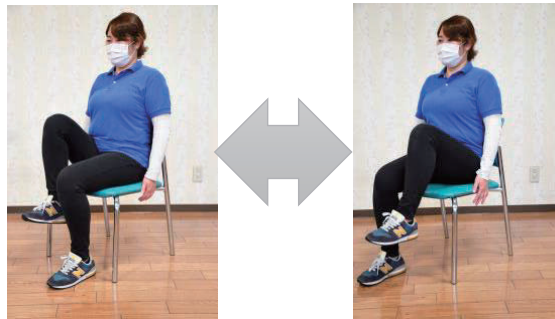
その②

- ・肩の高さが変わらないようにしながら左右に体重をかけます。バランスが崩れるギリギリのところで止めます。
- ・イメージは身体の中心部を外側に持っていくイメージで行います。10回おこないます。



その③

- ・イスの背もたれに背中をつけて片足を上げ10秒保ちます。左右10回ずつおこないます。
- 目的：腹筋と脚の筋肉を強くします。



次回
腰痛体操②に続く

特別定額給付金(10万円)の申請開始(郵送申請方式)

大阪市では5月22日より特別定額給付金(10万円)の申請書が郵送開始されます。さわやか6月号では申請の注意点を大阪市のHPから抜粋してご紹介します。

○誰がもらえるの？

4月27日に住民基本台帳に登録されている方1人当たり10万円の支給になり、受け取りは世帯主となります。
※生活保護を受給していても給付を受けれます ※4月28日以降に亡くなれた方は給付対象になります。

○申請に何が必要？

- ①本人確認書類(運転免許証・健康保険証・年金手帳・生活保護決定通知書・身体障がい者手帳など)
- ②振込口座確認書類(金融機関名・口座番号・口座名義人が分かる通帳・キャッシュカードなどのコピー)

○いつもらえるの？

早くて6月上旬予定。記入漏れなどがあれば申請者あてに返送されます。

大阪市の担当窓口(大阪市特別定額給付金事務局)電話：0570-000238 (注)一部050IP電話からは発信できない場合があります。

注意!

受付期限は**8月25日(火)**までとなります(25日までの消印のものが有効となります)