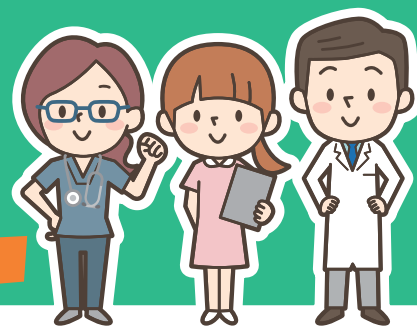


仮設の待避所を 設置予定

～大阪きづがわの各事業所の取り組み②～



新型コロナウイルスの猛威はとどまる所を知らず、感染拡大の一途をたどっています。そのような中で安心して受診して頂けるように、大阪きづがわの各診療所では様々な工夫を行っています。発熱等の患者さんと一般の患者さんが同じ空間にならないように時間を分けての受診案内、診療所の外で仮設テントによる診察、入り口での体温測定等を実施しています。また各診療所で仮設の待避所建設も検討が始まっています。出来る限り皆さんの不安を取り除けるように、様々な感染予防策を通して地域の健康を守る活動に取り組んでいきます。

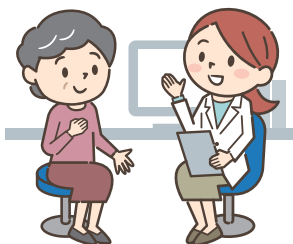


完成
予定図

各診療所に受診される方へのお願い

西成、大正、港、西区の各診療所へ風邪や発熱等の症状で受診される場合は、一般の受診者との接触を避けるために事前に各診療所へ必ずお電話をお願いいたします。また各診療所では発熱や風邪症状の方への対応も行っていますが一般的な『発熱外来』ではありませんのでご対応出来ない場合があります(PCR検査は実施出来ません)、ご了承ください。

大阪きづがわの各診療所では無料低額診療も実施しています。医療費の支払いにお困りの方はご相談下さい。



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) TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)

・ながほり通り診療所・西成民主診療所 TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

ma² CHOCO

ママ・ちょこ 54

上手に水分補給

人間の体は水でできているといっても過言ではないほど、水分は生命を維持する上で大事なものです。体内の水分が不足すると熱中症の危険が高まるだけでなく、体調不良や重篤な疾患を誘発することにもなります。

特に今年は新型コロナの影響で暑くなってからマスクをしたり自宅で過ごす時間が増えているので、いつも以上に熱中症に注意が必要です。

しっかり食べて熱中症予防

人は飲み物だけでなく、食事からも水分をとっています。夏バテ気味になると熱中症の危険が高まるのは、栄養不足だけでなく食事の量が減ることにより摂取できる水分が減ってしまうことも原因のひとつ。しっかり食事をとることが、結果的に熱中症対策になります。

「夏バテ気味で食欲がない」という人におすすめした

民医連情報誌いつでも元気8月号(上手に水分補給)一部抜粋
いつでも元気(定価380円)月1回発行=購読ご希望の方は組合員活動部まで

上手に水分補給 (材料は2人分、栄養価は1人分)

夏野菜の具だくさんレモンスープ

(材料)
玉ねぎ 1/2個(100g)
トマト 小1個(100g)
ズッキーニ 1/2本(80g)
黄パプリカ 1/4個(30g)
ベーコン(かたまり) 40g
バター 大さじ1(12g)
にんにくみじん切り 小さじ1
水 1と1/2カップ
顆粒ブイヨン 小さじ1
レモン果汁 大さじ1
レモンの薄い輪切り 2枚分(14g)

(作り方)

① 野菜とベーコンは1cm角に切る
② 鍋にバターとにんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら切ったベーコンと玉ねぎを加えて炒める
③ ②に水とブイヨンを加え、ふつふつとしてきたら弱火にし、残りの野菜を入れ10分ほど煮る
④ レモン果汁を加えて火を消し、器に盛ってレモンを添える



■ エネルギー181kcal、たんぱく質4.5g、脂質13.1g、塩分1.3g

いのが夏野菜や果物です。これらには水分が豊富に含まれています。特に夏野菜には体温を下げる効果があることが知られています。汁物をいつもより多めにとることを心がければ食事の量が減っても水分をしっかり補給できます。

岡山協立病院 神治 響(管理栄養士)

理事会報告

第2回 理事会

日時 2020年7月18日[土]午後2時半～4時45分
場所 浪速区民ホール
出席 理事27名/29名中 監事2名/3名中
オブザーバー 組合員活動部 1名

報告事項

- ①総代会の結果について
- ②熱中症予防や班会の再開について
- ③新型コロナウイルス感染予防の取組み

第2回定例理事会 協議承認事項

- 1号議案:6月度の事業活動報告
 - ①6月度の事業収支結果
 - ②財務指標 組合員活動
 - ③6月度の経営概要
- 2号議案:財務補強に関して
- 3号議案:2020年度組合員交流会の開催について
2020年9月6日(日)大正区民ホール
- 4号議案:役員報酬決定の件

各報告承認事項について

- ①事業に関する報告
 - ②委員会活動 各エリアの活動報告
- 次回 理事会 8月22日[土] 午後3時～5時半



新型コロナウイルスの感染が、ますます広がってきておりますが、皆さんは大丈夫でしょうか? 1992年に全国に、852か所あった保健所が、2020年には469か所に激減したことを皆さんはご存じでしょうか? 特に大阪では、

保健所つぶしが強行され2000年、人口250万人の大阪市24区の保健所が、一つに統合されました。大阪維新の会系の首長が増える中、公衆衛生業務の民間委託が進められ、保健師の数も削減されました。そんな中で起きたのが、今回の新型コロナウイルスの感染拡大です。暮らしの中で、大切なものをつぶしてしまった結果が、今回の事態になってしまったと言えるでしょう! こんなコロナ禍の中でも組合員さんに元気なお孫さんが生まれました。すくすく育ちますよう、医療機関や、公衆衛生行政を強化し安心して暮らせる大阪にしていきたいと思います!

渡口 差知子



097
今月の
いちまい

花下さん家の初孫

SNSでかんたん つながりづくり!

ラインでグループを作成してみよう

今年は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、多くの方が外出の機会が減少したのではないのでしょうか。感染予防の取り組みで人と話すこと、集まる機会を避けるため医療福祉生協の班会も多く休止しています。

「あの人元気にしているかな?」普段集まっていたメンバーで直接会えなくても複数人でやり取りができる、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)のラインをつかったつながりづくりを紹介します。

※4面下段「私の健康法」にラインを活用している記事があります。

グループの作り方(android用)



地域との共同の“わ”

～困難を力をあわせて乗り越えましょう～

「新型コロナウイルス感染症が拡大の中で、いのちと暮らしを守る公共サービスを担う方たちに何かできないだろうか」そんな思いが地域多様な団体より大阪きづがわに寄せられています。

7/15 西成民主 診療所宛て

第一生命保険会社大阪南支社さんより全従業員さんが携わって作成した手作りマスクと防護服を寄贈していただきました。



第一生命保険会社さんより、西成民主診療所に届けて頂きました

7/17 大阪府内の 医療福祉生協宛て

生活協同組合おおさかパルコープさんが、組合員宛てに募金を呼びかけ、大阪きづがわ医療福祉生協へは、100万円を支援金として寄附いただきました。



後日、おおさかパルコープさんに感謝を伝えにきました

7/21 大阪府内の 医療福祉生協宛て

大阪いずみ市民生協さんより、マスクを3500枚寄贈いただき医療・介護・福祉の事業所で分配しました。

諸団体の皆様、ありがとうございます。第2波ともとれる感染者の増加の中、皆様の連帯の気持ちと激励に応えられるように全力を尽くします。

— 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

不退寺

ありわらのなりひら
在原業平ゆかりの「花の古寺」

がもう健の「びっくり史跡巡り」 第51回 日記

近鉄新大宮駅から徒歩約十五分。椿の花のトンネルをくぐる不退寺は、八四七年、平城天皇の孫である在原業平によって建立された。業平は六歌仙の一人で「伊勢物語」の主人公のモデルとされている。境内はこじんまりとしているが、池もありれんぎょうや椿などの草木が季節ごとに花を咲かせる美しい庭となっている。南門や本堂多宝塔など、風格ある鎌倉時代の建築も残る。

本堂には業平自身が彫ったと伝わる聖観音菩薩像(重文・木造)が安置されている。「伊勢物語」とは平安時代の歌物語。作者不詳。ある男性(業平か)の一生を中心に、多くは男女の情事を叙した約一三五「またね」「年代的にどうか?」「かね」「またね」

原水爆禁止 2020年 世界大会 オンライン視聴会を開催しました

核兵器のない公正な世界を ～人類と地球の未来のために～

広島への原爆投下から75年となる8月6日(木)午前、浪速晴ればれにて原水爆禁止世界大会広島デーのオンライン視聴会を開催し4名の参加がありました。今年は新型コロナウイルス感染拡大のため初のオンライン方式での開催となりました。

開会あいさつでは主催者報告として世界大会起草委員長である富田宏治さんが「環境問題、格差と貧困の拡大、新型コロナウイルスによる医療崩壊は新自由主義の果てに起こった結果である。世界で2兆ドルにもなる核開発費用はこれほど愚かなことはない」と話されました。

大阪きづがわ医療福祉生協では集めた折り鶴を広島市に郵送し平和の祈りを届けました。引き続き被爆者国際署名に取り組み核兵器のない世界を目指します。



全国で平和への祈りをこめた「ねがい」の合唱



原水禁大会オンライン視聴会

「お家でできる簡単なストレッチ・筋トレ」実施中

●南津守支部 香田 明さん

夫婦で毎日時間を決めて「フレイル予防体操」とラジオ体操を楽しくやっています。関節が柔らかくなり身体が喜んでいるようです。自粛要請で家にこもりがちの毎日ですが、組合員の皆さんと一緒にいかがですか。



座りながらフレイル予防体操

スクワットを毎日30回やります！

●浪速支部 上條 勝さん

私は、数年前事故に遭い、腰部脊柱管狭窄症で手術をしました。それ以降、身体の状態にあわせて適度な運動をしていましたが、今は新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で運動をするようにしています。

スクワットがいいと聞いたので取り組んでおり、最初は7回が限度でしたが、毎日続けることで30回はできるようになりました。指がこわばったりするので、指の運動を握ったり広げたり1日3回にわけてやっています。おかげでベスト体重の52kgになりました。これからも継続したいです。皆さんにもお勧めします。



指の運動



スクワットの様子

なかまとする卓球に夢中

●三泉支部 友寄 信子さん

私の一日は目が覚めて、お布団の中で足のふくらはぎをゴシゴシすることで始まります。気持ちよく起きることができます。これはいきいき体操班会で教えてもらいました。朝6時には家を出て北村の公園まで歩きます。そこでラジオ体操、練功十八法、太極拳の3つをこなして足軽く帰宅します。

楽しかった大正晴ればれでの卓球が3月以降できなかったのでストレスをためないように心掛けていました。でも、6月から卓球が再開されるようになり今では一週間に4回参加するときもあります。いまは卓球に夢中。楽しく過ごしています。



近所の公園で運動も

毎日ストレッチで健康に！

●港区 木下 詔子さん

いつまでも元気で健康に過ごせるようストレッチをしています。おかげで脚が強くなりました。

「みらい」7月号にて募集したわたしの健康法に多くの組合員さんより投稿いただきました。新型コロナウイルスで予想される高齢者の閉じこもり、孤立予防に組合員の皆様の工夫を是非共有しましょう。
※応募者への図書カード500円分の当選は発送をもってお知らせいたします。

私の健康法

コロナ禍の閉じこもり、孤立予防に

いきいき特集号！

自分の足で、一歩ずつ ●西区 Kさん

私の健康法といっても大したことはできていませんが、職場が3階なので、極力エレベーターは使わず階段で登り降り頑張っています。1日何往復かすれば、きっといい運動になっていると信じて…

後は、我が家にはやんちゃなちびっ子が2人いるので、子どもと遊ぶことが何よりの運動になっているかもしれません(と言っても、旦那任せが多いですが(笑))



(写真おすさん)

周りの人をえがおに！

●大正エリア 鈴木 鈴子さん



左が鈴木さん、右が三好さん

ソーシャルディスタンスで多くの高齢者の方々が、お家に引きこもりがちの日々を送っていらっしゃいますが、鈴木さんは、80歳になって、携帯電話をスマホに変え、今はラインもできるようになり、毎日お友達とつながって楽しんでおられます。スマホに変えた当初は、毎日「これどうするの?」と、出来るまで熱心に聞き、使いこなせるまでになりました。

でも、時々忘れることもあって、理事をされている三好さんに何度も聞き、分かるまで教えてもらえるので、助かっています。朝は散歩をして、道にきれいな花が咲いていれば写真を撮り、ラインでお友達に「今日はこんなきれいな花が咲いていたよ!」「午前中だけでもう5000歩も歩いてきたよ!」など。月曜日は「元気生き生き体操」も始まり毎週熱心に参加しておられます。いつも明るく笑顔でよく笑うので、周りのみんなに元気を与えています。

