

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2020年9月1日〉
港・西エリアニュース Vol.101

夏バテを乗り切ろう!!

夏バテとは？

「高温多湿」の環境が原因で起こる体調不良のこと。自律神経の交感神経と副交感神経の切り替えがうまくいかなくなり、自律神経のバランスが崩れてしまうことです。

夏バテ解消のひけつ

- ・生活リズムを整える：就寝・起床を一定にする。
- ・十分な睡眠：冷房の効きすぎに注意（温度27～28℃、湿度40～50%、外気温度差5℃）
- ・適度な運動：涼しい朝など軽いウォーキング運動を習慣的に行う。
- ・規則正しい食事：3食バランスよく摂取する。（就寝前は暴飲暴食しない）ビタミンB群ビタミンCの摂取（豚肉、うなぎ、レバー、枝豆、納豆、豆腐、カボチャ、ゴーヤ、トマト、梅干し、レモン、ゆず、酢など）
- ・入浴はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。

食事の夏バテ対策

- ・忙しい朝は野菜ジュース！
- ・スタミナをつけたい時は豚肉、鶏肉を！
- ・体が冷えたらショウガのパワーを！
- ・おやつならナッツや胚芽クラッカー！
- ・暑い時ほど熱いものを飲む！



みなと戦争展開催

- 主催** 社保委員会
場所 みなと生協診療所近隣
建設予定地（山本モータース跡地）
日時 9月12日（土） 14:00-16:30
＊雨天時は診療所サロンにて開催予定です。
参加費 無料

助け合いの会のご案内

助け合いの会は援助する人も、利用される人も、組合員の困ったときの助け合いの活動です。困ったときはお気軽にご相談ください。助け合いの会が、日常生活の困りごとをお手伝いします。

＊専門家による援助ではありませんので、援助できる範囲に限りがあります。

お困りごと内容の例

草取りや花の水やり、ベランダ、窓、玄関等の掃除、犬の散歩、お話相手、その他ご相談に応じます。

ご利用料金：1時間以内 600円
ご利用日時：電話などにて要相談



お申し込みは電話番号 06-6571-7880

＊医療生協の組合員になっていただきます（1口2千円～払い戻し可）

ボランティアさんを募集しています。

☆空いている時間を社会に貢献したい 有償支給：1時間 500円 まずはご登録ください。

☆特技を持っているので活かしたい

☆掃除や、料理を作って人の役に立ちたい

☆本や、新聞の片付けなら、できます等

TEL 06-6571-7880

担当倉澤、富川、増田

みなさまへお知らせ

今年度の「健康まつり」は新型コロナウイルス感染症の影響で例年の形での開催は見合わせることになりました。ご理解たまわりますようよろしくお願いいたします。

9

ながほりタイムス

26号


 インフルエンザ予防接種について



まだまだ残暑が厳しい中、秋を先取りのご案内をすることとなりました。

インフルエンザワクチンについてです。記事作成時は8月ですので、入荷状況も、価格も定まっておりませんが、予約開始日時をお伝えさせていただきます。

10月 1日（木）13時よりご予約を承ります。

今年は、3密を避けることも念頭におかれまますので、ご希望のお日にち、時間には添えない場合があることをご了承ください。

また、お電話は順次対応させていただきますので、つながりにくい場合があることをご承知ください。


10月1日よりロタワクチンが公費となります。


令和2年8月1日以降にお生まれのお子さんで、10月1日からワクチンを開始される場合、ロタワクチン（ロタリックス・ロタテックともに）が公費負担ワクチンとなり、受けやすくなります。

お口から接種するタイプのワクチンですので、準備が必要となります。あらかじめご予約のうえ、接種となります。

*大阪市発行資料より抜粋

【ロタウイルス胃腸炎とは】

ロタウイルス胃腸炎は乳幼児期にかりやすい急性の胃腸炎です。感染力が非常に強く、手洗いや消毒などをしっかりしても感染予防することが難しいため、乳幼児のうちにほとんどの子どもが感染します。症状は水のような下痢、吐き気、嘔吐、発熱、腹痛が主な症状です。5歳までの急性胃腸炎の40～50%はこのロタウイルスが原因です。

ロタウイルス自体に効く薬はなく、重症化すると脱水症状や、けいれん、腎不全、脳炎などを合併することもあります。初めての感染は特に重症化しやすいので、できるだけ早くワクチン接種を完了し、重症化を予防しましょう。

*あわせて10月から接種間隔が変更になります。

ロタの導入に伴って、経口生ワクチンと不活化ワクチンの接種間隔が変更になります。いろいろと戸惑う場面もあるかと思えます。特別な状況でない限り、当院では、今まで通りを基本としておこなってゆきます。

また、スケジュールも提案してゆきますので、お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルスによる影響で、いろいろなご家族の目に見えないストレスは少なからずあると思います。きっかけは電話や受診だけでなくメールもあります。お気軽にご相談ください。

☎06-6533-0106 メール：nagahori.st@osaka-kizugawa.coop

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 みなとエリア

建設委員会ニュース

発行責任者：杉浦

2020年8月18日 第21号

元気で長生き夢ぷらん

建設に向けての目標

①2019年度中に山本モーターズを解体し、跡地にする。

②グループホームに付属する介護施設を決定する。「であい ふれあい ささえあい」けあを実践する。

③建設増資1億円を達成し、建設着工計画を作成する。

以上を目標に議論を進めています。

増資メーター (2020年8月17日
出資金 1,273万円、目標の42%の到達。)

1,273万円

増資目標 3000万円

2020年度 建設増資の計画

3000万円

+2000万円 (CT増資)

☆8月17日現在、港エリアでは**1,273万円**の増資を頂いています。目標の42% (CT増資を含めると25%)の到達です。

この夏の公募は見送りますが、事業計画の確定へ議論を活性化させます。建設増資と併せて、幅広い皆様のご意見を建設委員会までお寄せください。

事務局長：杉浦 健

グループホーム公募開始

7/17付で、大阪市ホームページにグループホームの公募がアップされました。公募期間は2020年8月3日～8月31日です。今回の公募で協議を重ね、スケジュール通りに準備が進むと2022年3月までに事業開始ができる予定となります。

夢ぷらんの現状

新型コロナウイルス感染症の拡大で、建設に向けての目標は大幅に遅れています。2月、5月に予定していた組合員交流会は中止を余儀なくされました。こういった影響で事業計画(14号15号参照)を確定することができていません。さらに、この夏に公募があると想定していなかった(18号参照)事も事業計画を決めきれなかった要因となりました。

この夏の公募を見送る

こういった状況の中で、建設委員会ではこの夏の公募を見送るという苦渋の選択をしました。見送る理由は、計画策定が遅れていることに加えて、新型コロナウイルスの影響で経営困難に陥っている状況もある為です。

今後に向けて

今回の公募見送りは「夢ぷらんを中止する」決定ではありません。「次期公募の際には応募し、夢ぷらんを必ず成功させる」決定をしました。同じ轍を踏まない為に以下の対策を早急に行います。

- ①事業計画を早急に決定します。「生協10の基本ケア」を学び実践し、みなとエリアの地域包括ケアを作ります。
- ②コロナに負けない事業運営を行います。組合員参加の健診活動や困ったに寄り添う医療介護活動を強化します。
- ③委員会への結集を強化します。毎月の委員会を大切に、全支部・全職場からの参加を要請します。エリアの総力をあげて建設運動を進めます。

次回建設委員会 (各支部からの参加をお願いします)
9月10日(木)15時～16時 **みなと生協診療所 3F**