

# 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10月1日〉

港・西エリアニュース Vol.102

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

～みなと生協診療所～

みなと生協診療所でのインフルエンザ予防接種が下記の日程より始まります。流行する前にワクチンの摂取を済ませておきましょう。ご希望の方は事前に必ずお申し込みをお願いします。

**要予約!!**

**接種開始予定日：10月15日（木）**

**接種料金：組合員2500円（1回目）**

\*大阪市民で65歳以上の方は2020年度は無料となります。

尚、定期的に診察をされている患者様で、診察日に同時に接種を希望される場合も必ず事前予約をお願いします。

★インフルエンザ予防接種特診枠★

10月29日（木）13:30-15:30

日曜健診のお知らせ

10月18日（日）婦人科無し

時間 8:30-11:30

感染症の流行期が始まる前のラストチャンス！ご予約はお早めに♪

## 第34回健康まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、今年度の健康まつりの開催を中止させていただくこととなりました。

ご参加を検討いただいていた皆様、また毎年ご協力をいただいていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。

来年度、コロナが終息していましたらまた健康まつりを開催させていただきたいと実行委員会一同考えております。

何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

第34回健康まつり実行委員会長 宮地 由美

## コロナに負けるな！自宅でできるエクササイズ

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出もままならず自宅にこもりっきりになっている方も多いと思います。今回は自宅で簡単にできる下半身のエクササイズを紹介いたします。痛みの無い範囲で行うようにしてくださいね。

### お尻の筋肉を鍛えるエクササイズ



椅子の背などを  
持って真っ直ぐに  
立ち、股関節から  
爪先までを体の横  
方向に上げる。左  
右の脚それぞれ10  
回～20回行いま  
しょう。

### ふくらはぎを鍛えるエクササイズ



椅子の背などを  
持って真っ直ぐに  
立ち、真っ直ぐ天  
井方向に向かって  
かかとをあげます。  
10回～20回行いま  
しょう。

\*無理のない範囲で、少ない回数から始めて、徐々に回数を増やしていきましょう。

## インフルエンザ予防接種について

10月1日より、随時ご予約受付

### 価格

	組合員	未組合員
65歳未満（1回目）	3000円	5000円
（2回目）	2000円	3000円
65歳以上（大阪市民）	大阪市の規定による	

※なお自費価格につきましては、診療所ごとに価格が異なります。ご了承ください。

### <ご注意>

←基本的に価格の変更はございませんが、ワクチンの補助の報道がありました。9月15日現在、大阪市からの具体的な内容がないため、現時点でのものを掲載しております。

## 接種時間について

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~11:30 (土曜日は13:00) *受付は診察時間の開始15分前です	小児科 (内科)	小児科 (内科)	小児科 (内科)	小児科 (内科)	小児科 (内科)	小児科 (内科)
	11:00~ 4名	11:00~ 4名	11:00~ 4名	11:00~ 4名	11:00~ 4名	11:00~4名 11:30~4名 12:00~4名 12:30~4名
夜 17:00 ~19:30 *受付は診察時間の開始15分前です	小児科 (内科)	15:00~ 18:00 内科 心療内科 15:00~2名 16:00~2名	17:30~ 19:30 内科	小児科 (内科)	10/23から 14:00~6名 14:30~6名 15:00~6名	10/24から 15:00~6名 15:30~6名 16:00~6名
	18:00~6名 18:30~6名		18:00~4名 18:30~4名	18:00~4名 18:30~4名		

### <ご案内>

- 診察の対応、待ち時間の軽減、及び密を避けるため、今年度は表のようにご案内させていただきます。
- 11月3日、23日は、9時より30分に6名ずつ、12時まで行います。

LINE登録QRコード

## LINEやFacebookでチェック

- 変更点や休診など必要時、随時情報掲示しております。Facebook、LINEでチェックしてみてください。⇒右記にLINEのお友達登録用QRコードです。



# 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9月18日 第22号

# 元気で長生き夢ぷらん

### 建設に向けての目標

①2019年度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9月7日  
出資金 1,336万円、目標の45%の到達。)

1,336万円

増資目標 3000万円

史上空前の

## 大腸がん検診

### 1000人達成 大作戦

港エリアの組合員1万人に依拠して、その1割の達成を目指しましょう。コロナ禍でもできる健康づくりの輪を広げましょう。

期間：9月25日～3月31日

対象者：40歳以上の大阪市民

(今年度未受診の方)

※1月～3月の月間中は、上記以外の組合員も500円で受診可能。

お申込みは、みなと生協診療所まで。06-6571-5594

### 建設成功への強化課題を確認

8月、グループホームの公募を見送りましたが、次回の公募にむけ、下記の強化課題を確認しました。

#### ①事業計画を早急に決定します。

職責者会議で集中討議を行い、グループホームのユニット数を決定します。その上で、11月に事業計画策定を目指します。以下のスケジュールを当面の目標とします。

10月	職責者でのグループホームのユニット数決定
11月	事業計画の決定 設計士選任
12月	他施設見学等 介護指針の策定 事業計画の発表 学習運動・増資運動
1月	地域の拠点・居場所づくりアメニティの展望

#### ②コロナに負けない事業運営を行います。

生協の力で経営を支えよう。1万人の組合員に依拠して、史上空前の大腸がん検診1000人達成大作戦を行います。

#### ③委員会への結集を強化します。

建設委員会に全支部・全職場からの参加をお願いします。

### 組合員インタビュー①

8月の委員会で公募を見送る決定をした時、1年半の委員会活動は何だったのかと悔しい想いになった。グループホームを1ユニットにするか2ユニットにするかは費用・人員で困難はあるのはわかる。しかし自分の老後考えた時、もし一人になっても顔見知りのいる生協でお世話になれたら、これほどの安心はないと思っている。多くの組合員さんからの声も寄せて欲しい。全支部から委員会に参加して欲しい。それが前に進める力になるから。(磯路支部 木下詔子)



次回建設委員会(各支部からの参加をお願いします)

10月8日(木)15時～16時 みなと生協診療所 3F