

# 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11月1日〉  
港・西エリアニュース Vol.103

## 仮設診察所が設置されました！

10月中旬、みなと生協診療所の裏側に発熱者やかぜ症状の方の仮設診察所が設置されました。これから冬にかけて感染症の流行が予想されます。診療所に来られる方の不安を少しでも取り除くことが出来るようこれからも様々な感染予防策を実施していく予定です。ご理解・ご協力よろしくお願いたします。



新たに設置された仮設診察所

## 発熱・かぜ症状で受診される方へ

新型コロナウイルス感染症拡大予防、またインフルエンザの流行が予測される状況を踏まえ、みなと生協診療所では、『発熱症状やかぜ症状のある方』は、受診を希望される場合は診療所へ事前のお電話をお願いしております。

待機所も設置しておりますが、一度に大勢の方の利用は出来ませんので必ず事前のご連絡をよろしくお願いいたします。



# 冬に流行する感染症の予防について

～一人ひとりができる対策を知っておこう～

朝夕の冷え込む季節になってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、感染症に負けない丈夫な身体作りを心がけましょう。3蜜を避け、手洗い・うがい・マスクの着用。免疫力を高めておく。基本的な行動を続けて生活することが、新しい生活様式のベースです。面倒さに負けそうになりますが、自分の身体を守る行動が、家族や友達を守ります。ところでみなさん、マスクの正しいつけ方を知っていますか？マスクは表面は汚染区域ですよ。

## マスクの注意～気をつけようマスクの着用法～

### 1.サイズの合ったマスクを

マスクのサイズが合っていないと隙間ができてしまいせきやくしゃみのしぶきが飛び出してしまいます。

### 2.マスクの表面は触らない

マスクの表面についているウイルスが手についてしまいます。マスクを外す時はひもを触って外すようにしましょう。



マスクはぴったりしたサイズで、鼻からあごまで隠れるようなものが理想です。

# コロナに負けるな！自宅でできるエクササイズ

## 太ももの前の筋肉を鍛えるエクササイズ



椅子に座って、爪先を天井に向けながら膝を真っ直ぐに伸ばし、伸ばしたところで3秒キープ。その後ゆっくりと下ろします。左右10～20回行いましょう。

## スネの前の筋肉を鍛えるエクササイズ



椅子に座り、両足を床につけた状態から、爪先を写真のように上げる。上げ下ろしを左右10～20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。

11

# ながほりタイムス

## ✓ 受診の際のお願いです。



冬は新型コロナウイルスに限らず、様々な感染症があります。  
その時、受診される時にみなさまへお願いです。

小児科での発熱などの症状が見られる場合の診察では、待ち時間の軽減や、密を避ける為、できる限り当日でも、電話にてご連絡のうえ、ご来院をお願いします。

内科では、かかりつけ医と電話での相談となります。

まずは、電話にてご相談ください。

(06-6533-0106)

	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)
	田窪 10:00~ 11:30 予約診療	辻本 10:00~ 11:30 予約診療	堀 10:00~ 11:30 予約診療	田窪 10:00~ 11:30 予約診療	田窪 10:00~ 11:30 予約診療	13:00 終了 田窪 10:00~ 12:00 予約診療
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 倉沢 予約診療	17:30~ 19:30 内科	小児科 (内科)		
	田窪		中島 予約診療	田窪		



## インフルエンザ予防接種について

大変ご迷惑をおかけしております。

本年度の当院における外来での一般の方へのインフルエンザワクチンのご予約は一時いっぱいになりました（なお 65歳以上の方へのワクチンは若干の余裕がありますのでお問い合わせください）。

しかし今後、キャンセル等も発生する可能性もあり、以下のことを検討しております。

●11月の中旬から残りの予約数・ワクチンの在庫を考慮し、再開のめどが立ち次第（下旬ころ）ご案内させていただきます(入荷状況によってはご期待に添えない場合もございます)。

なにぶん、混雑を避けてのご予約です。ご了承ください。

\*ホームページや、facebook、LINEでも情報を掲載してゆきます。

ご登録をお願いします。右はLINEのQRコードです。



### ＊あわせてワクチン接種時のお願いです。

お子様が接種される場合、記録をつけてゆきますので、母子手帳をお手数ですが、ご持参ください。あわせて、腕（上腕）に行いますので、脱ぎ着がしやすい服装をお願いします。



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10月20日 第23号

# 元気で長生き夢ぷらん

### 建設に向けての目標

①2019年度初めに山本モーターズを解体し、更地にする。

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。

### 大腸がん検診

### 1000人達成大作戦

医療生協の強化月間とあわせて“大腸がん検診大作戦”もスタートしました。実施数はまだ少ないです。10月は支部運営委員の皆さんなど近い方から受診をお願いします。

#### ①出前学習会を行います。

10分ほどの大腸がん検診学習会ができます。支部運営委員会や班で実施できますので、組合員活動部までお知らせください。検診キットを持って伺います。「かかりつけ医がいれば大丈夫?」「便秘だから受診できない?」「私は大丈夫」など検診を勧める上でのポイントを解説します。検診を受ける組合員から勧める組合員へバージョンアップできます!

#### ②地域まるごと健康づくり。受診率UPを!

港区の大腸がん検診の受診率は8%程度しかありません。大腸がんの死亡率は高く、圧倒的に受診が進んでいません。地域まるごと健康づくりの視点で、生協を繋がりを活かして大胆に、そして大切な人の健康を守る視点で広げましょう。

増資メーター (2020年10月17日  
出資金1,448万円、目標の29%の到達。)

1,448万円 増資目標 5000万円

### 9月25日~11月30日 医療生協強化月間 スタート

医療生協では、強化月間として新たに組合員さんへのお誘いや増資のお願いをさせて頂いています。今年は新型コロナの影響でスタート集会などはできませんでしたが、建設を進めるための大切な月間となりますので、大いに増資を訴え、年間増資目標の5000万円達成を目指しましょう。

※先月号では、増資目標3000万円に対して、達成率45%と表示していましたが、CT更新に伴う増資目標2000万円を入れておりませんでしたので、今号から年間増資目標を5000万円に訂正しております。

### 組合員インタビュー②

お友達と老後の話をすると、漠然と「施設にお世話になるしかない」という話になります。建設委員会で勉強や施設見学をして色々な介護サービスを知りました。グループホームしおかぜは自由に入りができて家族的で理想のお家。こうゆうグループホームが夢ぷらんで増えるのが楽しみです。ぜひ、委員会に参加してもらって自分の老後の希望を語って欲しい。寝たきりになった時、認知症になった時、どんな生活を送りたい?と対話することも大切な建設運動だと思います。(八幡屋支部 樋口和子 建設委員長)



次回建設委員会(各支部からの参加をお願いします)  
11月12日(木)15時~16時 みなと生協診療所3F