

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12月1日〉
港・西エリアニュース Vol.104

お弁当お渡し会

主催：みなとみんなの食堂

日時：12/19(土) 16:30~

場所：みなと生協診療所

費用：無料

要予約：06-6571-5594(担当：たじ)

お菓子も
あるよ♪



年末年始の営業のご案内

年末 12月29日(火) 夜診まで
年始 1月4日(月) 午前診から

健康診断のご案内【*要予約】

ご予約・お問い合わせは みなと生協診療所 06-6571-5594まで

みなと生協診療所では、健診受診の当日だけでなく、健診後の結果説明も行っております。医師・看護師が疑問や不安にお答えします。

日
曜
健
診

	12月	1月
健康診断	13日	24日
婦人科健診	—	○

両日とも午前8:30-11:30

平
日
健
診

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

無料法律相談のご案内

日 時：12月15日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



【お困りごと相談】 Vol.1 緊急通報システムについて

このコーナーでは皆さんから寄せられた「お困りごと」に対して利用できる制度を紹介しています。紹介しているもの以外にも利用できる制度がある場合があります。「お困りごと」の解決の一助になればと思いますので、是非読んでみてください。

1. 相談内容

自分は高齢（90歳以上）で、一人暮らしです。何かあった時にとっても不安です。

2. 対処方法

大阪市ではこのような時のために「緊急通報システム事業」を行っております。急病や災害などの緊急時に24時間体制で利用者からの緊急通報を受信し、必要な援助を受けられるように緊急通報装置を設置します。



【対象者】 高齢者の場合

65歳以上で一人暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯、または1日のうち8時間程度一人になる方

【相談先】

港区保険福祉センター福祉業務担当課（TEL06-6576-9857）

大阪市福祉局高齢者施策部高齢福祉課（TEL06-6208-8060）

次回の【お困りごと相談】は家庭ゴミの持ち出しの困難な高齢者の方の場合です。

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



仰向けに寝て、片膝を立てます。もう一方の足を膝を伸ばしたまま、上まで持ち上げましょう。持ち上げる高さは、無理のない範囲で大丈夫です。左右それぞれ20回程度行いましょう。



スネの前の筋肉を鍛えるエクササイズ



横向きに寝て、下の足を膝を曲げて寝ます。上の足は膝を伸ばしたまま、上まで持ち上げます。持ち上げる高さは、無理のない範囲で大丈夫です。左右それぞれ15回程度行いましょう。



撮影協力：池島支部 若狭小夜子さん

週3回、診療所4階のフィットネスに来られて汗を流されています。今回、快く撮影に協力してくださいました。ありがとうございました。一緒にコロナに負けないよう頑張りましょう。

*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。

🗨️ 冬は、ノロウイルスなど感染性胃腸炎に注意！

冬に多い病気の中で、特にノロウイルスやロタウイルスなど感染性の胃腸炎（おう吐や下痢）とインフルエンザがあります。

新型コロナウイルスでも、冬の病気でも手洗いが大切になります。

おなかのかぜには食養生が大切になりますが、そのポイントと対策を以前に行いました「子育ておはなし会 てとてと」の資料をホームページやfacebook、LINEにアップしております。ぜひご活用ください。

*診療所でもお渡ししています。お気軽にお声掛けください。

◎受診の際は、まずお電話を！ 06-6533-0106

🗨️ ながほり診療所の年末年始についてのお知らせ

12月30日（水）から休診です。

※12月29日（火）まで通常どおり行います。

【年始は】1月4日（月）

診察時間（8:30～）です。

※近隣の中央急病診療所は以下です（大阪市ホームページより抜粋）

日曜・祝日・年末年始（12月30日～1月4日）

：17時00分～翌5時30分



年末年始。とっさの時に…



<http://kodomo-qq.jp/>

年末年始、急な発熱など、とっさのときにどのようにすればいいのか？そんなときに役に立つサイトをご紹介します。

【こどもの救急】というサイトです。厚生労働省の研究班の助成金により、日本小児科学会の医師たちが監修をしているサイトなので、安心な情報です。もちろん緊急の時は、救急車、救急診療所へ。

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11月17日 第24号

元気で長生き夢ぷらん

建設に向けての目標

①2019年10月に山本モータースを解体し、解体にする。

②グループホームに付属する介護施設を完成させる。「であい くれあい 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。

11月の重点課題

事業計画・設計士選任

① 事業計画の決定へ

グループホーム2ユニット【定員18名】、小規模多機能型居宅介護【定員29名】を運営するための職員体制や収支計画を確認しました。また、建設後の港エリア全体の事業運営について職員総会で議論しました。

重症の患者さんが病院から在宅に帰される流れが強まるもとで小規模多機能に訪問看護をプラスした看護小規模多機能型居宅介護への挑戦も課題になりました。

② 設計士を選任し、事業の見える化を！

設計士の選任にむけ、事業所見学を計画しました。12月上旬に奈良あすなら苑を見学します。複数の設計士と面談し、私たちの夢をかたちにしてくれる設計士を選任します。

組合員インタビュー③

将来の不安は認知症になって生活することに支障がでてきたらどうしたらいいか？というもの。一人暮らしなので特に心配です。今年は、腰や足の手術のために2回入院しました。入院すると認知症が進む気がします。夢ぷらんで計画されている「小規模多機能型居宅介護」は、デイサービスとホームヘルパーとショートステイを組み合わせた様なサービスで、自宅が主な生活の場になるので自分の要望にあっていて期待しています。もっと認知症が進んだ場合にはグループホームにお世話になりたいと思っています。新型コロナの影響で『晴ればれ』のモーニングも中止になって、楽しみが減ってしまいました。早く落ち着いて、ふれあいの場を復活させてほしいと願っています。(築港支部 岸根修さん)



増資メーター (2020年11月16日
出資金 1,674万円、目標の33%の到達。)

1,674万円 増資目標 5000万円

9月25日～3月31日

大腸がん検診

1000人達成大作戦

『10月の結果168名』

出足遅い取り組みとなりましたが、八幡屋支部の運営委員さんが15セットを知り合いに広げました。築港支部では、独自にチラシを作って呼びかけています。

★学習紙芝居効果的です。支部運営委員会で活用しましょう！

あなたの大切な人を守ってほしい！

今日、モーニングでええこと聞いたで

捨てるうちで拾うのち、ですって

わたしも受けてみようかしら Aさん (80歳)

妻 (72歳)

孫 (43歳)

孫 (6歳)

息子 (47歳)

さすが医療福祉協会の班会だね

わたしもはやく受けたいな！

※イメージです。

次回建設委員会 (※開始時間変更しています。)
12月10日(木)14時～15時 みなと生協診療所 3F