



大阪きづがわ医療福祉生協  
西成エリア さわやか編集委員会発行  
06-6658-7400

2020年9月号

## 助け合いの会「たんぽぽ」 地域で支えあう活動

大阪きづがわ医療福祉生協が取り組むボランティア活動助け合いの会たんぽぽでは、地域の「困った」に寄り添うために日夜活動に取り組んでいます。

新型コロナウイルス感染拡大や、猛暑が続く高齢者やお一人住まいの方の支援がこの間取り組まれています。その人らしくその地で生きるために、専門職と連携し、助け合いの活動はとっても大切です！どうぞ、その支援者（ボランティアさん）を募集しております。

これまでの助け合いの支援内容（2014年10月～現在）

植木の手入れ	ペットの世話
ベッドの解体	家の大片付け
食器棚の整理	衣服の整理
書類の整理	棚の組み立て
電気の付け替え	雨どいの掃除
側溝の掃除	換気扇の掃除
電気の傘の掃除	カーテンの洗濯

台所のタイル掃除	押し入れの掃除
網戸・窓ふき	ベランダの掃除
すだれつけ	冷蔵庫の移動
冷蔵庫内の片付け	病院のつきそい
水道の蛇口修理	話し相手



監修：西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

## あなたの肩甲骨の状態は？！

8月号では肩甲骨の動きをチェックしました。肩甲骨を柔軟に動かし、肩こり・首こりの予防に取り組みましょう。

### その①

- ・両肘をまげて肩より上に上げる（上がらない人は上がるのところまでOK）、手は軽く握る。
- ・息を吐きながら5秒かけてゆっくり後ろに引く（肩甲骨を「**中心によせる**」意識で！）
- ・肩甲骨を寄せたまま肘を下げる。



### その②

- ・肘を90度曲げた状態で両手を肩の高さまで上げる。
- ・肩甲骨同士を内側に寄せていくイメージで腕をゆっくり上下に動かす。



この状態から上下に1分動かす。  
1日5回おこなう。

この動作はかなりききます！

### その③ タオルを用意して下さい

- ・椅子に腰かけ、両手でタオルを肩幅の長さで持つ
- ・両腕を伸ばしてタオルをまっすぐに上げる
- ・頭のうしろを通すようにタオルを下ろす。



5回～10回行う。これもきつい！

### 感想・希望募集

6月号より開始した健康〇〇シリーズ。感想や希望のストレッチ・筋トレ個所を教えてください。

連絡先は・・・

FAX：06-6658-7500

Mail：[nishinari.kumikatsu@gmail.com](mailto:nishinari.kumikatsu@gmail.com)

組合員活動部 小田 まで

# 仮設診療待機所設置に向け 増資のご協力をお願いします

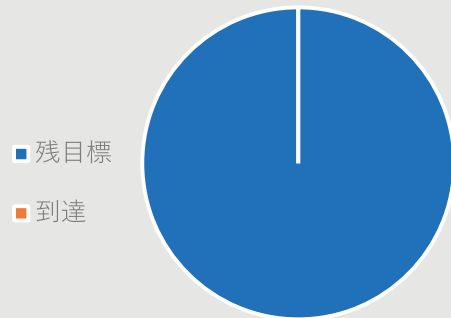
西成民主診療所ではいまだ終息の見通しのない感染症拡大の中で、「医療機関に行きたくても感染が心配・・・」そんな不安を少しでも和らげるために診療所玄関前に仮設の待機所を設置します。

現在設置しているテントではなく、写真のようなプレハブになります。地域の組合員さんの健康を守る活動に是非ご協力お願いいたします。



## 出資金グラフ

目標100万円 到達0円 11月31日まで



※イメージ図となります。設置場所・大きさなどは実際と異なります。

## ※2020年度健康まつりについて

毎年秋に医療福祉生協と各種団体で取り組んでいて、今年で22回目となる予定だった健康まつりですが、目的の①地域や他団体との交流②健康増進の取り組みが達成困難であり、今年は**中止**にすると8月19日開催の実行委員会で判断しました。たくさんの方に楽しみにしているとお声掛けを頂き本当に悔しい思いでいっぱいです。

## 西成民主診療所 9月診療案内 ※各診療単位は、変更になる場合がございます。21日(月)・22日(火) 祝日休診

	月	火	水	木	金	土
9:00~	内科・小児科	内科・小児科		内科	内科・小児科	内科
12:00	(大里)	(大里・横川)	内科	(横川)	(大里・横川)	内科
14:00~	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	内科・小児科
16:00	(午前)	(午前)	(午前)	(午後)	(午後)	(大里)
18:00~	内科・小児科	内科・小児科	×	内科	内科・小児科	×
20:00	内科・小児科	(横川)	休診	整形外科	(横川)	

★ご来診が困難な方に診療所までの**無料送迎**行っています。ご相談ください。

○整形外科の木曜日診察は午後6時~8時。土曜日診察は午後2時~4時 お電話でご予約ください。

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

## まずはご相談下さい



風邪や発熱で受診される場合は健康診断や一般受診(定期受診)で来られる方との接触を避けるために、事前に必ず診療所にお問い合わせをお願いいたします。

\*お問い合わせは西成民主診療所(松 2-1-7) 06-6659-1010 までお願いします