

## 新たな取り組み いきいき百歳体操とスクエアステップを開催！

10月19日(月)の午前、橘連合町会事務所の「たちばな会館」をお借りして、体操教室「いきいき百歳体操&スクエアステップ」を開催しました。主催は天下茶屋・聖天下・天下茶屋東支部の共催。17名の参加で盛況でした。中でも3名の方は組合員さんではなく、配布されたピラを持って参加されました。みなさん、コロナ禍で体操班会参加も久しぶりで、会場は笑いでいっぱい！「楽しかった」「久しぶりで身体が痛かった」と感想も寄せて下さいました。

問い合わせは西成エリア組合員活動部06-6658-7400まで



第2回体操班会11月16日(月) 10時～

たちばな会館にておこないます。

(感染対策上、検温・手指消毒・マスク着用のご協力をお願いします。)

## まえちゃん・やまちゃん・のりちゃんのドキドキ健康体操

監修：西成民主診療所デイケア室 澤井作業療法士

## 認知症予防・転倒予防のためのデュアルタスク(二重課題)に挑戦

### ◎デュアルタスクとは

一度に2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスク(二重課題)といいます。例えば、歩きながら話しをする、電話しながらメモをとる、などです。

2つ以上の事が同時にできなくなると、電話で話をしながらメモがとれない、複数の料理を同時に調理ができなくなる、歩きながら他のことを考えてしまい、歩行がおろそかになり人にぶつかる、転んでしまう、などが起こります。

### ◎デュアルタスクの効果

運動は脳の運動野を活性化させます(運動野とは身体を動かす際に指令を出す部分)それに加えて課題を達成させるために考えることは、思考を動かし脳の前頭葉を活性化させます。デュアルタスク(二重課題)を行うことは、脳のいろいろな部分を活性化させ、そのために認知機能を向上させるといわれています。

### 実践してみよう！足踏みしながら○の倍数で手を叩く

椅子に座って、足踏みをしながら1から順に数を数えます。そして、例えば3の倍数の時に手を叩きます。(1・2・③・4・5・⑥・・・というように)慣れてきたら、4の倍数、5の倍数、6の倍数と難易度を上げてゆきましょう。



足踏みをします



数をかぞえて3の倍数で拍手！

## 次号では少し難しいデュアルタスクに挑戦！

### 感想・希望募集

西成版機関紙さわやかの感想を募集しています！記事の希望があればお気軽にご連絡下さい。

連絡先は・・・

電話：06-6658-7400 FAX：06-6658-7500

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

組合員活動部 小田・蒲生・小林まで

# 今宮工科高校さんに車イスを修理していただきました



## 感謝状を届けにいきました



9月28日（月）今宮工科高校のボランティア班に西成民主診療所の平井事務長とデイサービスこつまの里の福光相談員、組合員活動部小田で感謝状を届けにいきました。

数年前よりお願いしている作業で、今回も西成民主診療所やデイケア室で使用する車イスのパンクなどを修理して頂きました。「地域との連携で福祉力を高める取り組みができ、患者さんや利用者さんを支える力になります。スタッフ一同、心より感謝しています」とお伝えしました。

修理に関わったボランティア班の学生さんからは「車イスは授業で扱うようなものと比べて、特殊なものが多かった。少しでもお力になれて光栄です」と話されました。

大阪きづがわ医療福祉生協では地域のみなさんとの協同に取り組んでいます。これからもまちづくりと健康づくりを地域のみなさんと力をあわせて取り組んでいきます。



快適に動くようになりしました

## 健康ウォーキングのご案内

行先：咲くやこの花館 日時：11月22日（日）10：00～ 集合：地下鉄天下茶屋駅前  
入館料 大人500円

※中学生以下、障がい者手帳等をお持ちの方（介護者1名を含む）、大阪市内在住の65歳以上の方は無料【要証明（生徒手帳、健康手帳、敬老優待乗車証等の原本）】



## 西成民主診療所 11月診療案内 ※各診療単位は、変更になる場合がございます。

	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	
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		（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。

### インフルエンザの予防接種を受けましょう

○組合員価格（税込み）

小学生以下 1回目2,500円 2回目2,500円

中学生以上 1回2,500円

65歳以上大阪市民 無料（保険証をご持参ください）

※昨年度より価格を一部改訂しております。  
※予防接種は予約制となります。お電話にてご予約下さい。



\*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