

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2022年8月1日〉

港・西エリアニュース Vol.123



■ 暑いときや体調不良のときは無理をしない

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながりやすくなります。

疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動などをしないことが大切です。また体力の低い人、糖尿病や腎臓病をお持ちの人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことのある人などは特に注意が必要です。

■ 水分を補給 塩分(ナトリウム)を入れると効率的

汗からは水分と同時にナトリウム(塩分)も失われます。ナトリウムが不足すると熱疲労からの回復が遅れるので、適度に補う必要があります。身体には約0.9%の食塩水と同じ浸透圧の血液が循環しています。汗にはナトリウムが含まれており、大量に汗をかくとナトリウムが失われた状態で水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、水を飲む欲求がなくなることがあります。この状態になると、汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、熱中症の原因になります。そのような時はスポーツドリンクや経口補水液がおすすめです。

<手作り経口補水液の作り方>

- ① 砂糖 40g (上白糖大さじ4と1/2杯)と食塩 3g (小さじ1/2杯)をお水(湯冷まし)1リットルによく溶かす。
- ② かき混ぜて飲みやすい温度にする。
- ③ 果汁(レモンやグレープフルーツなど)を絞ると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなります。



新型コロナワクチン 4回目接種 実施しています

接種日時

毎週木曜日 15:30~16:30(完全予約制)

※ご予約される際は必ず接種券が届いているか確認をお願いします。
みなと生協診療所 ☎06-6571-5594



みなと生協診療所の

週1回からOK!!

フィットネスジム

進化する私！～午後3時のフィットネスジム～

昼下がりの午後、続々と集まってくる大きな荷物を抱えた組合員さんたち。パワーリハ機器と言われるリハビリ用に開発された筋トレマシンジム。トレーニングした後はサクサク動けるのはなぜ？ぜひあなたも体験してみてください！



毎週(火)(木)

15時15分～17時15分

みなと生協診療所4階

フィットネス利用は1回300円です(10枚つづり3000円)。

※初回にフィットネス利用登録書への記入と利用規約への同意が必要です。

登録手続きは2階事務所まで お問い合わせは06-6571-0606



みなとみんなの食堂



お弁当お渡し会 & 食材無料配布

今回はお弁当配布と食材配布を同時に行います。暑い季節ですが、みんなで乗り切りましょう！

※お弁当は食数に限りがあるので必ずご予約下さい。

日時：8/27(土) 16:00～ みなと生協診療所

費用：無料(お弁当をご希望の方は要予約)

お問い合わせ：06-6571-5594(担当：たじ)

診療について

●当院では、建物の構造上、「コロナの検査（PCR、抗原検査）」はできません。検査を希望される場合は、近隣の医療機関を案内します。

●当院のかかりつけ患者さんで陽性が判明している場合には、外来の時間を分けて対応致しますので、必ず事前にお電話でお問い合わせください。診療につきましての質問など、お気軽にご相談ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～11:30 (土曜日は13:00) *受付は診療時間の開始15分前です	小児科 (内科) 田窪 10:00～ 11:30 予約診療	小児科 (内科) 山野 10:00～ 11:30 予約診療	小児科 (内科) 辻本 10:00～ 11:30 予約診療	小児科 (内科) 田窪 10:00～ 11:30 予約診療	小児科 (内科) 田窪 10:00～ 11:30 予約診療	小児科 (内科) 田窪 10:00～ 12:00 予約診療 13:00 終了
夜 17:00 ～19:30 *受付は診療時間の開始15分前です	小児科 (内科) 田窪	15:00～ 18:00 内科 心療内科 倉沢 予約診療	17:30～ 19:30 内科 中島 予約診療	小児科 (内科) 田窪		15:30～ 往診

- お子さんの予防接種、健康診断は変わらず、行っております。
(予防接種は、できるだけ午前中もしくは土曜日のご予約がおすすめです)。
- お時間を設けて発達相談もしています。
診察については、お電話いただければ当日のご予約でも可能です。
ご連絡をお願いいたします。

✓ 休診について

8月11日（木）は祝日のため休診です。

「お盆休み」については当院はありません。

担当医が交代で休みをいただく場合があります。
その際、ながほり診療所LINEで一報いたしますので、
ご登録いただくと便利です。登録に便利なQR⇒



🐱 コロナワクチン継続中です

対象：3回目、4回目（1回目、2回目がまだの方もOK）
接種日：水曜日17:30～19:00（予約制）
担当医：中島先生（循環器の先生です）
気軽にお問い合わせください♪

記憶の扉をひらけ！記録されない歴史は繰り返される！



第38回（2022年）

戦争はいやや

日時 9月4日（日）

午前11時～午後4時（開場・午前10時半）

会場 大阪市立西区民センター1階ホール
（地下鉄千日前線・鶴見緑地線「西長堀」下車）

参加費
無料

主催：戦争はいやや・西区平和展実行委員会

550-0015 西区南堀江3-15-7 堀江ヴィラ4A

西区労働組合総連合気付 TEL&FAX 06-6533-2303

ご報告

院所利用委員会のみなさま
のご協力のもと、4階リハビリ
テーション室の上履きを
新しくすることができまし
た。



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

	8/21	9/25
健康診断	○	○
婦人科健診	-	○

平
日
健
診

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

両日とも午前8:30-11:30

無料法律相談のご案内

日 時： 8月16日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594

