

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2023年1月1日)

港・西エリアニュース Vol.128

謹賀新年



医療生協

ながほり診療所 所長 田窪翔子



反復練習さ、同じことを何度も繰り返す。

自分がいいなって感じられるまでね。それしかない。

—渚 カヲル (エヴァンゲリオン新劇場版:Q)

新しい年を迎えました。日本では卯年は『うさぎ年』ですが、国や地域によっては『ねこ年』にあたるそうです。私はねこ派なので、『ねこ年生まれです』、なんて言えたらなんだか素敵だなあ、と思います。(ちなみに、うちのねこは3にんとも「にわとり年生まれ」です。)

もともと卯年の『卯』は『茂』に由来するようです。今年は冬の終わりに沢山の植物が芽吹いて大地を蔽っていくように、厳しい状況が続く世界が再び人々の繋がりを以って再生していくような年になればいいと心から願っています。そしてさらに充実した診療を提供できるよう、たゆまず克己し努めて参ります。

本年も宜しくお願いいたします。

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

	1/15	2/19
健康診断	○	○
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：1月17日(火) 15:00-16:00 場 所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



すこしおレシピ作ってみました！！

市販惣菜を野菜でアレンジ！！



油は使わず、野菜を加えるだけ。たれがほどよくからむ、うま辛おかず。

エビと野菜のチリソース

感想：

市販のエビチリは味が濃く作られていたので、野菜を加えて食べる方が味はちょうど良く美味しかったです♪



材料（一人分）

エビのチリソース（市販品）	120g
玉ねぎ	大1/4個
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個

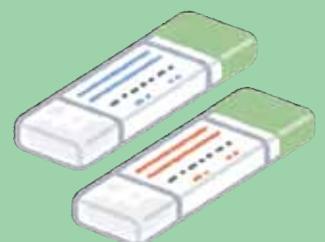
作り方

- ①玉ねぎ、ピーマン、パプリカは一口大に切る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンを火にかけ、①を入れて、からいりする。玉ねぎが透き通ったらエビのチリソースを加え、温めながらタレが全体にからまるように混ぜる。

【大腸がんキャンペーン】

1月からは大腸がんキャンペーンです。大腸がんは初期症状がほとんど無いため、「検診」が早期発見のためには有効な手段になります。方法も簡単でキットの棒を便に刺すだけです。ご自宅での受診が可能ですので「コロナが心配」という方にも安心して受けていただけます。キャンペーンは3月までです。皆さんぜひ受けましょう！

※検査キットはみなと生協診療所・ながほり通り診療所でお渡ししています。



2023年

1

ながほりタイムス

54号

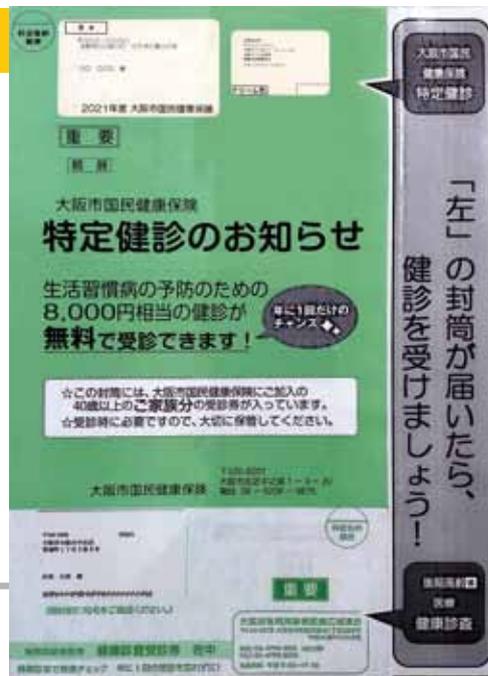
✓ ぜひ特定健診を受けましょう！

新型コロナウイルスの影響で特定健診の受診控えがおこっています。

40歳以上の、国民健康保険・後期高齢者保険の方なら無料で受けられます（接種券は昨年の5月頃に送付されています）。

お家にあったわ！という方、ぜひ当院までお声掛けください。

接種券のことや、ご予約・お問い合わせはお気軽に診療所まで（06-6533-0106）



🗨️ 新たな取り組みも始まります!!

- 発熱など新型コロナウイルス感染を疑う症状のある方も診察いたします。

月・木 小児科のみ 電話予約制です。

19:00~19:30 10分間隔で 1名ずつ 3名様までです。

*原則として小児（0~10歳）のお子さんに限らせていただきます。

*新型コロナウイルスの検査は抗原検査のみです。

*有症状の方が対象です。また、症状や状況により医師の判断で他院のPCR検査をご案内する場合があります。ご了承ください。

お気軽にご相談ください。 ☎06-6533-0106

👤 日本脳炎ワクチン再開です。

日本脳炎ワクチンがようやく通常入荷となりました。随時予約受付可能です。これを機会に、母子手帳をご確認いただき、ワクチンについてご不明な点があれば、お気軽にお問い合わせください。

◆デイサービス医療生協ながほり通り◆



2011年の開所以来、認知症であっても住み慣れた地域で暮らし続けられる支援、落ち着ける環境・雰囲気への配慮と他者との関わりを大切にしたケアを行っています。

家事的な作業を中心に、日常生活で必要な行為を支援する「生活リハビリ」として、食事作りでは季節感を大切に、利用者の要望に応じたメニューと栄養バランスの良い食事を利用者の皆さんと一緒に作り提供しています。また、体操・散歩や買い物など外出し歩くことで、地域との関わり交流の場面を作りながら体力維持も行っています。おひとりおひとりが役割を持ち、楽しみながら過ごしていただけるよう心がけています。

■援助内容

入浴・排泄介助、食事作りや食器洗いなどの生活リハビリ。近所の公園への散歩や体操を中心にした体力維持のサポート。室内は家庭的で、読書や趣味活動にも集中して参加いただけます。



スタッフは送迎ドライバーも合わせて15人。年齢層も幅広く元気に働いて

■営業日時

9:00～17:30 日祝休み(月曜の祝日は営業)

〒550-0013 大阪市西区新町4-10-10 レジデンスナンワ1F

TEL 06-6533-0661

FAX 06-6533-0662