

1年に1度、『健康診断』を受けましょう

新年度が始まり、早くも3か月が経ちました。健康診断をまだ受けられていない方は、なるべく早めに受けましょう。『特定健診』の受診券がご自宅に届いている方も多いと思います。「どこにいったかな?」とならないように、早めに予定を決めましょう。

病気の治療には、なんと言っても「早期発見」が大切です。



『特定健診』

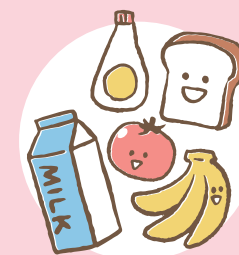
2008年より生活習慣病の予防のため、国民健康保険や健保組合が実施している健診です。主に心筋梗塞や脳梗塞などのリスクを高めるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に特化した健診です(メタボ健診とも呼ばれています)。主な内容は①身体測定②血圧③尿検査④採血⑤問診となっています(市町村によって内容に違いがあります)。



『特定健診』の受診券届いていませんか?

がん検診がセットに! お得な『組合員健診』

特定健診には胸部レントゲンや胃透視(バリウム)の検査などは含まれていません。採血項目も必要最低限なものであり、心電図も基本項目には入っていない場合があります。がんなどの予防のためにもこれらの健診を1年に1度は受けることをお勧めします。大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、受診券を併用して上記の項目がセットになって組合員価格で受けられる組合員健診があります。ご希望の方は各診療所へご連絡ください。また受診券をお持ちでない方も組合員健診で対応できます。どのような健診を受ければいいのかお悩みの方は一度ご相談ください。お得な『組合員健診』をみんなで受けましょう!



大正区移動販売車 北恩加島地域にも やってきました!!



品ぞろえの豊富さに笑顔があふれます



移動販売車にたくさんの人が集まります

以前紹介したパルコープさんによる大正区の移動販売車。鶴町地域で移動販売を行っていました。今回さらに地域が拡大され北恩加島地域でも稼働することになりました。支部運営委員会で、この地域でも移動販売をしてはどうかと意見があり、町会長さんにもお話をうかがうと、やはり買い物への不安を持っていることが分かりました。その後、社会福祉協議会やパルコープさんと話し合い、この地域での移動販売が実現しました。初回は50人以上の方が参加されたそうで、今後はさらに販売地域の拡大等、活動が発展していく予定です。

原水禁

大阪きづがわ医療福祉生協
西成区代表として
参加させていただきます



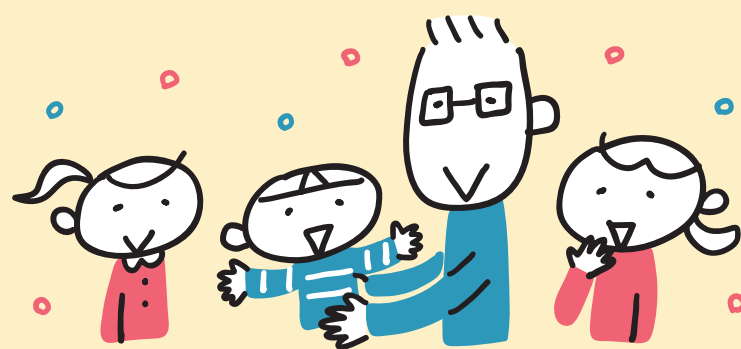
病児保育まつぼっくり保育士の中川周子です。まつぼっくりに入職し、社会保障・平和・まちづくり委員会の平和学習で戦争と原水爆について学びました。今回、8月開催の原水爆禁止世界大会に参加させて頂き、戦争経験者の体験談を傾聴し現場の空気を肌で感じることで平和の大切さや命の尊さを実感的に捉え平和教育の学びをより一層深めていきたいと思っています。今世界に目を向けるとロシアのウクライナ侵攻、スーダンの紛争など争いが絶えません。日本はずしも安全な環境下にあるとはいいたい現状です。平和な世界を築くために私たちができることはなにかを考え、多くの事を学んできたいと思いますので、ご支援のほどよろしくお願いいたします。



健康チャレンジ 参加者 インタビュー

春の健康チャレンジが4月1日から5月31日まで実施されました。今年もたくさんの方が参加され、皆さん報告用紙を誇らしげに持ってこられています。今回の健康チャレンジに参加された方に感想をうかがいました。

また、たいしょう生協診療所の小早川理学療法士の正しい歩き方を参考に、チャレンジ期間が終わった後も健康づくりを継続しましょう！



港エリア 築港支部

でじみとえ
出路 美登江さん



今回の健康チャレンジはウォーキングを選択された出路さん。健康チャレンジに参加したのは3、4年前から。以前に足を痛め一時期リハビリをしていて、その頃から健康を意識したそうです。期間中は、なるべく自転車は使わずに、近場へは歩いていくようにしてい

ました。目標を無理に高くしないことが続けられたコツだそうです。また築港支部では、健康チャレンジ以外にもハイキングやモルック等への参加者も多いそうです、「健康オタクが多いんです（笑）」と出路さん。1人ではなくみんなで取り組むことも続けられた秘訣のように感じられました。健康寿命を延ばしたいとおっしゃっていたのでこれからも頑張ってください。



西成エリア

天下茶屋・
聖天下支部

かのつきの
加納 清乃さん

日頃から健康に関することに敏感で食に関しては採れたて野菜の訪問販売、魚は魚屋さん、お米はお米屋さん、お肉はお肉屋さんとかだわりを持っています。運動もかかさずウォーキングをしており、健康チャレンジでは毎日7千歩、2ヶ月で42万歩、歩きました。

次回のチャレンジも健康の為に頑張ります。



大正エリア 三泉支部

かのつえいこ
加納 栄子さん



チャレンジが始まると毎日気持ちが入りガンバリます。

朝ラジオ体操へ泉尾公園、終わると済生会病院を通り家まで、7千歩。時々昭和山まで足を延ばして1万歩になります。

買い物に出かけプラス3千歩になります。日々チャレンジ中は目的に向けて頑張りました。

正しい歩行

たいしょう生協診療所 理学療法士
小早川 滋

「正しい歩行」というのは、一般的にはよい姿勢で歩くことです。よい姿勢というのは、立位の状態では背筋を伸ばし視線は前方に向けます。歩行時左右の手を交互に振り、足は踵から接地し、爪先で蹴りだすことによって、前方への力が増し、この動作が臀部、大腿部、下腿部の筋活動を促進します。歩行時に呼吸を意識することで、体幹、下肢を含めた全身運動が促進されます。最近では1日8000歩が目安であるといわれています。但し、人により膝など痛みを軽減しようと代償的な動きや、転倒に気をつけるため歩幅を狭くすること、運動負荷をかけられない人は距離、時間を短縮するなど、それぞれの年齢、健康状態に合わせて行うことも重要です。



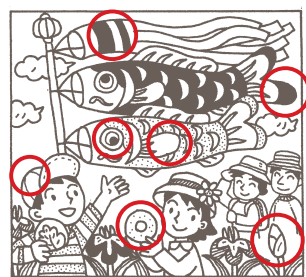
1			3		2		
	7			6			5
		2			9	3	
		6					9
	9		4		2	7	
3				1		8	
7			8				
	6					5	4
		1		2		9	

あたまたの体操
ナンバープレース
タテ・ヨコの同列内、太枠のブロック内に同じ数字が重ならないよう、1～9の数字をつめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

● 2023年5月号のナンバープレースの答えは【1+2=3】でした

左の絵は右と7ヶ所の
まちがいがあります。

どこ？どこ
まちがいがし まちがいは7



5月号の
こたえ 応募総数81名で
正解者79名でした。

5月号の当選者 20名
図書カード当選者は発送をもって発表
に替えさせていただきます。
抽選は毎月第一月曜日に行っています。
見学されたい方は、ご一報の上、お越し
ください。

【ハガキ 応募方法】

解答イラストを切り取り、ハガキに貼って
下記住所までお送りください。

*ハガキ・メールとも氏名、住所、連絡先、今号の記事への感想やご意見、近況などをお書き添え
ください。また、ナンバープレース・まちがいがしのどちらを解答していただいても構いません。

【メール 応募方法】

解答画像を添付の上、下記アドレスま
でメールをお送りください。

正解者の中から抽選で20名の方に図書カード(500円)を進呈!

郵便番号は正確に

〒556-0024 塩草2-2-31
大阪きづがわ生協「みらい」係
mirai1@osaka-kizugawa.coop



どしどし応募
お待ちしております

7月末日 必着

職員募集

●求人詳細は当生協ホームページにて
<http://www.osaka-kizugawa.coop>
各事業所又は本部(06-4394-8500)まで



- 看護師
- ケアマネジャー
- 介護スタッフ
- 理学療法士
- 介護福祉士
- 送迎スタッフ
- 作業療法士
- ホームヘルパー
- 調理員
- 保育士
- 事務員

看護師にお願いした。退院して五日目で天国に旅
立ったが、最期の顔は今にも「ばーちゃん」と
話しかけてきそうな、穏やかな顔だった。少し
先に帰された主人と、もう会えたかな? まだ
なら、二人を会わせてあげて下さい。生きてや
り残した事や楽しい事を「ジジイ」と二人で
過してね。残された、娘夫婦は今も悲しみ、苦
しみから立ち直る事が出来ない。一日も早く元
の生活に戻れますよう、七夕様へお願いします。

西成区 竹田 早苗さん

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所・氏名を
入力してください。
※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集
部で選ばせていただいています)

漫画で学ぼう by 防災チーム

防災あれこれ

ローリング
ストック
日常備蓄を
はじめよう!

巨大地震が起こった時、
1週間以上の備蓄が
望ましいと
言われているよ

缶詰のカンちゃんです!

食べ慣れた食品でOK!!

缶詰の缶詰

缶詰の缶詰

日常の食品を少し多めに
買って、食べた分だけ
買い足して常に一定量の
食品がある様にしておこう!

● 今年久しぶりに昭和山の桜を見に行こう
と思つたのに、予定より早く咲いてしまつて見
逃してしまつた!! 残念。

大正区 山田 昌章さん

● 『東日本大震災被災地視察研修』の記事など
を読んで、またいつ起きるか分からない震災に
ついて常に心構えをもっていなければいけない
と再度考えました。今年、孫がバレーで秋田県
の全寮制の学校に入りました。希望に向かって
がんばってほしいです。

阿倍野区 増田 法子さん

● 初めて植えたイチゴに実がなり、孫達が喜
んで食べていました。すごく甘かつたそうです。

大正区 匿名希望さん

● 孫からの電話で「おばあちゃん今日は花見だ
よ。待つてましたと急いで八幡屋公園へ。空
の青とブルーシートの青、大勢の花見客、満開

● コロナ禍で悪戦苦闘をしたスタッフの方々の
意見がリアルでした。それを経てやつと開催さ
れ、マスクを外した利用者さんの笑顔の写真も
とても良いものでした。おたよりコーナーには
自分と同じ境遇の人がいて、1人じゃないだ
なと感じさせてくれました。ありがとうございました。

住吉区 土肥 みゆさん

● 「もうむりやでー!」これは、英検を始めた時
の私の気持ちです。最初は母が教えてくれてい
たのですが、途中から姉になりました。すると、
私が読み方をまちがったり、意味がわからな
かったりしたら、カードにその単語を書き始め

大正区 ユリッペさん

● 月に5〜6本、多い時は10本以上も観ていた
映画に、旦那が出かけなくなりました。コロナ
が怖いのかと思つていたのですが、どうも集中
力が続かないようで、映画の最中にウトウトと
してしまつてます。体力が無いからだと思います。
「もっと運動してー!」と言っているのですが、
私の言うことは聞いてくれません。困つたこと
になったぞ。

● 5月に入ってコロナ禍の規制も少しずつ緩和
されて、行楽地にも人が多くなつて来ました。
これが当たり前の生活だつたんだなあと思いま
す。人の顔にも笑顔が戻つて来ました。

大正区 トモキチさん

● 夏も近づく八十八夜、茶摘みを思い出す。
母が生きていた頃、毎年故郷の愛媛に帰り、お
手伝いをしていました。小高い山並の小さな集
落で、新芽を摘んでその日のうちに大きな釜で
炒つて、揉み、天日干しする大変な作業でした。
三〜四日で出来上がり、香りが良くとてもお
いしいお茶です。あの味は忘れる事が出来ませ
ん。なつかしい思い出です。

大正区 山口 清江さん

● こんにちは。いつも楽しく読んでいます。私

● 学生の頃はきちんと書けてた文字。今はいつ
も斜めになるし、つづけ文字のせい、まとも
に楷書が正しく書けません。「もう一度、正し
い文字が書けますように」切なる願いです。

大正区 こうちゃんさん

● 手術した足が早く回復し、また息子や娘と
一緒に卓球の試合に出られますように。

西成区 卓球家族の母さん

● 運動の楽しさに目覚めたのに、あちこち痛め
て困つて。すぐに治りますように。

港区 ゆつきーさん

● 七夕様へのお願いは、一件。病氣加療中だつ
た二十六歳になったばかりの孫が、主治医に余
命を告知された。それならば退院して家族と過
ごし、楽しい思い出を考え、訪問医と訪問看

もっと ひろがる! つながる!
**おたより
コーナー**
拡大版
今月の募集テーマは ※9月号掲載予定
【コロナ明けて、できたこと】
写真も投稿してください! (理由も教えてください)

● 月5〜6本、多い時は10本以上も観ていた
映画に、旦那が出かけなくなりました。コロナ
が怖いのかと思つていたのですが、どうも集中
力が続かないようで、映画の最中にウトウトと
してしまつてます。体力が無いからだと思います。
「もっと運動してー!」と言っているのですが、
私の言うことは聞いてくれません。困つたこと
になったぞ。

港区 片岡 花子さん

● 5月に入ってコロナ禍の規制も少しずつ緩和
されて、行楽地にも人が多くなつて来ました。
これが当たり前の生活だつたんだなあと思いま
す。人の顔にも笑顔が戻つて来ました。

大正区 ノアノアさん

● 夏も近づく八十八夜、茶摘みを思い出す。
母が生きていた頃、毎年故郷の愛媛に帰り、お
手伝いをしていました。小高い山並の小さな集
落で、新芽を摘んでその日のうちに大きな釜で
炒つて、揉み、天日干しする大変な作業でした。
三〜四日で出来上がり、香りが良くとてもお
いしいお茶です。あの味は忘れる事が出来ませ
ん。なつかしい思い出です。

大正区 山口 清江さん

● こんにちは。いつも楽しく読んでいます。私

● 学生の頃はきちんと書けてた文字。今はいつ
も斜めになるし、つづけ文字のせい、まとも
に楷書が正しく書けません。「もう一度、正し
い文字が書けますように」切なる願いです。

大正区 こうちゃんさん

● 手術した足が早く回復し、また息子や娘と
一緒に卓球の試合に出られますように。

西成区 卓球家族の母さん

● 運動の楽しさに目覚めたのに、あちこち痛め
て困つて。すぐに治りますように。

港区 ゆつきーさん

● 七夕様へのお願いは、一件。病氣加療中だつ
た二十六歳になったばかりの孫が、主治医に余
命を告知された。それならば退院して家族と過
ごし、楽しい思い出を考え、訪問医と訪問看

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用下さい

5月号で募集したテーマ
あなたの七夕のお願い

● いつも、健康に関する記事や、投書を楽しみ
にしています。息子(6歳)は間違い探しを3
日くらいかけて楽しんでます。新緑の季節を、
3年ぶりに3世代、4世帯で旅行を楽しみまし
た。楽しい思い出ができたので、早い梅雨入り
でも問題なしです。【まちがいがしがいつも
むずかしいです おとうさんといっしょにかん
がえています】

西区 北島 匠さん