

健康 チャレンジ 2024

大阪きづがわ医療福祉生協

期間:4月1日~5月31日

参加費 無料

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協健康チャレンジ」
2024年も2つのコースがあります。
「歩いてみよう東海道(リターン)」と「8つの健康習慣を守る」で期間は2ヶ月。
期間中に達成できた皆さん全員に粗品をプレゼント。

歩いてみよう東海道(リターン)

東海道をめぐる疑似体験。江戸から京まで歩くと495キロ。初級の方は江尻までの165キロを、中級者は岡崎までの317キロ、上級者は京・三条大橋までの495キロを2ヶ月で歩いてみましょう。健脚の方は京・三条大橋まで歩ききる事を目指してください。



今号の折り込みをチェック

申し込み方法

上記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、申込用紙を医療福祉生協の事業所かエリア事務所まで出してください。申し込み締め切りは3月末です。記録用紙を受け取ったら、2ヶ月間のチャレンジスタートです！

8つの健康習慣を守る

下の8つから、最低4つの事に取り組んでください。それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ (吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な運動を定期的に続ける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 1日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所

- ・みなと生協診療所
- ・たいしょう生協診療所(医科・歯科)
- ・ながほり通り診療所
- ・西成民主診療所

TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

MRワクチン(麻しん・風しん混合ワクチン)Ⅱ期はお済みですか?

ママ・ちょこ 96

～4月に小学校1年生になれるお子さんへ～

小学校入学を目前に何かと忙しい時期かと思えます。そんな中ですがお子さんの予防接種はどんな状況ですか?今年4月に新1年生になるお子さんの、MRワクチンは今年度中が期限です。卒園式などもあつたりで忙しいとは思いますが、改めて母子手帳の確認をしてみましょう。

MRワクチン以外にも期間が空いて忘れがちになるワクチンがあります。右の表をみてご確認をお願いします。

MRワクチン2期	対象 H29年4月2日～ H30年4月1日生まれのお子さん 期間 R6年3月31日までに
水痘ワクチン2回目	期間 3歳のお誕生日の前日までに
日本脳炎ワクチン1期全3回	期間 7歳6ヶ月の前日までに
日本脳炎ワクチン2期	期間 9歳から13歳のお誕生日の前日までに
DT(ジフテリア破傷風)ワクチン2期	期間 11歳から13歳のお誕生日の前日までに

編集部 だより

この写真は1月1日に撮影したものです。この日はいつもなら兄弟が写るのですが、インフルエンザで下の子以外の2人は家でダウンしていました。それから2ヶ月、インフルエンザA・Bもそしてコロナ感染もアップダウンはありながら、現在も感染拡大しています。3月になれば、気温も上がり、少しはましになっているのかなと思ひ、春を待ちわびています。

我が家は4月より長女が高校1年生になり、長男は中学1年生になり、この子は小学2年生になります。みんな元気で過ごせますように。

西成民主診療所 事務長 竹中 朗

理事会報告

第8回 臨時理事会
日時 2024年1月13日[土] 午後2時～午後3時
場所 本部事務所会議室(WEB併用)
出席 理事 27名/28名中 監事 2名/3名

第1号議案:人事事項
木村準司専務理事辞任承認 山田英樹常務理事を専務理事代行とする

第9回 理事会
日時 2024年1月20日[土] 午後2時30分～午後5時
場所 地域交流センター 大正晴ればれ
出席 理事 26名/27名中 監事 1名/3名

常務会議事項・主要項目 協議事項

(1)医療福祉生協連・大阪府生協連・民医連・他団体
1.全日本民医連
・2/22より全日本民医連総会
2.大阪民医連
3.医療福祉生協連
4.大阪府生協連・関西地連
・1/18大阪府生協連70周年行事参加報告

(2)2023年度の組織活動
・各エリアの支部活動経験交流

(3)事業運営
1.新型コロナ・ワクチンへの対応、インフルエンザの流行
2.法人事業管理運営
・人事総務事項(人事異動他)

第9回定例理事会 協議承認事項
第1号議案:12年度の事業活動報告
第2号議案:2024年度総代会の件
第3号議案:理事会会合延期の件
第4号議案:常務理事選任の件 榎田裕士理事を常務理事に選出

各報告承認事項について
①事業に関する報告(無料低額診療の適用他)②2項組合員の加入
③委員会活動…各エリアの活動報告④社会保障・防災・原発・震災支援の取組
次回 第10回定例理事会日程
2月17日[土] 午後2時30分～午後5時 地域交流センター 大正晴ればれ



新型コロナワクチン **公費接種** について

新型コロナワクチンの秋接種は2024年3月末までです。この3ヶ月以内に新型コロナワクチン接種がまだの方は急いでください。

7回目まで接種している方はこの対象ではありません。

接種費用は無料です。初回接種を完了した全ての方が対象で一人1回接種できます。お手元の接種券で接種できますので、希望される方は早めに取り扱医療機関へご予約ください(接種券がない場合は大阪市コールセンターまで**0570-06-5670**、**06-6377-5670**)。

特に重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、接種をご検討ください(厚生労働省より記事抜粋)。

詳しくは、

- **みなと生協診療所** 06-6571-5594
- **西成民主診療所** 06-6659-1010
- **ながほり通り診療所** 06-6533-0106

までお問い合わせください。 ※たいしょう生協診療所は接種が終了しています。



『特定健診』は3月末までです!!

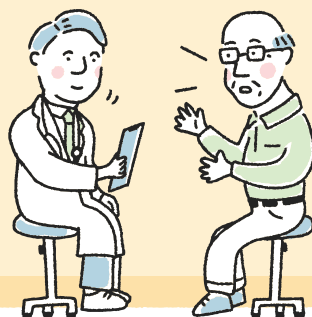
特定健診は生活習慣病の予防のため、国民健康保険や健保組合が実施している健診です。主な内容は①**身体測定**②**血圧**③**尿検査**④**採血**⑤**問診**となっています(市町村によって内容に違いがあります)。

対象者には、大阪市の国民健康保険や多くの健保組合の場合「特定健診受診券」がご自宅に送られてきます(例:大阪市国民健康保険の場合40歳以上)。万が一、紛失した場合でも再発行は可能で、費用は基本的には無料です。

※お持ちの保険証によっては受診券の発行を申請する必要があります。

特定健診受診券の有効期限は基本的には年度末(3月31日まで)です。1年に1度は必ず健診を受けましょう。

大阪きづがわ医療福祉生協の各診療所では、受診券を併用して安く受けられる組合員健診が多数あるのでぜひご相談を!

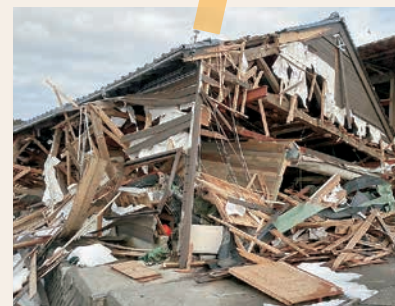


能登半島地震災害募金に引き続きご協力をお願いします

2024年1月1日、石川県能登半島で最大震度7を記録する大規模な地震が発生して早くも2ヶ月が経ちました。連日テレビなどでも報道されていますが、たくさんの方が被災され今も避難生活を余儀なくされています。ボランティアの受け入れも始まっており、みなと生協診療所の曾山看護師も2月16日から18日まで現地へボランティアに向かわれました。ただ復興に向けては地理的な要因などもあり、長い時間がかかることも言われています。今後も継続的な支援が必要です。

現在、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合ではこの震災に対する募金を各エリアの診療所などで集めています。また診療所へ来られない方も下記の口座での募金も可能です。少しずつでもみんなで協力して支援を継続していきましょう。

ながほり通り診療所 事務 田路 耕平



※写真は1月に私の姉が現地の避難所へ看護師として赴いた際のものです。

能登半島地震による被害への支援募金にご協力をお願いします

能登半島地震で被災された方々に謹んでお見舞い申し上げますと共に、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りし、心よりお悔やみ申し上げます。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合では、全国の生協や民医連の仲間と共に、支援募金を実施します。

- 募金の方法▶
- 診療所等の募金箱へ
 - 当生協災害募金口座へ

災害支援募金

ゆうちょ銀行	口座番号	00960-4-196415
	口座名称(漢字)	大阪きづがわ医療福祉生協 災害募金
	口座名称(カナ)	オオサカキヅガワイリョウ フクシセイキョウ サイガイ

ゆうちょ銀行 以外の金融 機関からは、	店名(店番)	〇九九(ゼロキユウキユウ)店(099)
	預金種目	当座
	口座番号	0196415

おつかれさまでした!

秋の健康チャレンジ報告

昨年の秋に実施された健康チャレンジの各エリアの取り組みを紹介いたします。4月からは春の健康チャレンジも始まりますので、どんなことをしようかなと考えている方もぜひ参考にしてみてください。普段あまり「健康」を意識していない方という方は特に春からのチャレンジにぜひ参加してみてください!

おおさかまるごと健康チャレンジ2023

—西成エリアの取り組み—
西成エリア健康づくり委員会

健康づくりの一環として、毎年秋に大阪府生協連主催、府下6医療生協共催で健康チャレンジを行っています。きづがわ医療福祉生協は2000人のエントリーを目指し3エリアで1468人が取り組み、1263人から報告書の提出がありました。



何にチャレンジするかな...



青野理事先頭に登録よびかけ

今回709人が登録した西成エリアでの取り組みを紹介します。今年度も、各支部40人以上を目標にエントリーを呼びかけましたところ6支部が達成しました。各支部の班会などで、また診療所内で健康づくり委員さんと声かけをして募りました。

秋の健康チャレンジは組合員でなくても参加できる健康づくりです。これからも地域まるごと健康づくりを目指して取り組みを継続していければと思います。

フィットネス

—港エリアの取り組み—
フィットネスマシニンググループ

週2回、医療福祉生協のフィットネスマシニングで筋トレしている組合員さんたちです。

65歳の定年や、75歳の後期高齢者のタイミングで仲間入りした人が多く、トレーニングの合間に、健康情報の交換や年金手続きの話、スマホの使い方を教えあったり、若い頃の写真を見せあったり。

健康チャレンジにも14人がグループエンタリーしました。「毎日できることから無理せずチャレンジ」「体重が減ってひざが痛くなくなった」「楽しんでいる」の声が寄せられました!
生協の健康まつり、健康スタンプラリー、

体操班会にも参加、診療所をかりつけに利用するなど、生協をうまく生活に取り入れて健康づくりをしています!



毎週火・木曜日:15時15分~17時15分
チケット制:1回300円(3,000円/10回分)

「すこしお」取り組みました

—大正エリアの取り組み—
組合員活動部 石村直志

おおさかまるごと健康チャレンジ2023には組合員さんやパルコープの組合員さん、地域の小学生や先生のみなさんなど今年も多くの方が参加されました。

さらに、組合員活動部職員が窓口となり、区内の小学校や幼稚園・保育所にも足を運び取り組みのお誘いをしました。その中で、今回多数の登録をいただいたA小学校は養護教諭の協力が得られ、200人余りの児童分を預かりました。そして、結果の集計や児童が書いてくれた報告書の感想をもとに、短時間ですが2人の養護教諭と初の懇談を持つことができました。健康に関して熱心な先生方で、生活習慣病は小さい時からの習慣なので、児童たちには繰り返し健康習慣の大切さを伝えるということでした。

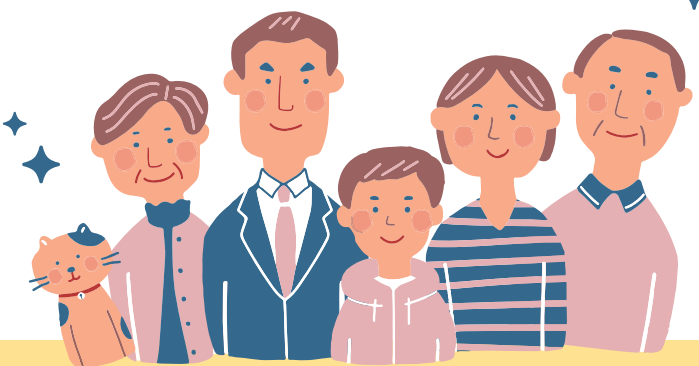
いろんなチャレンジ目標があったなか、「すこしお」に取り組んだ感想も寄せられました。「商品の塩分表示に気がつけたが、字が小さく苦労している...」「塩分・間食を控えるのが難しい」など、がんばっておられた様子が伝わってきました。商品の塩分表示の字の大きさについては「すこしお」をすすめていくうえで、あらためて考えないといけない課題でもあったと感じました。

他にも支部で取り組んだので目標を意識したなどの感想もあり、グループで取り組むことも健康づくりでは大事なことなんだなと感じました。

小学生も「あいさつできてきもちよかったです」「らいねんもさらいねんもさんかしてげんきにげんきになりたいです」などたくさん感想を書いてくれました。お忙しいなか、健康チャレンジに取り組んでいただいた学校と先生にあらためて感謝いたします。



健康ウォーキングは毎回大盛況!!



能登半島地震募金活動の報告

- 募金額：1月末の募金総額 222,274円
- 送金先：①石川民医連「能登半島地震支援義援金」口座
②医療福祉生協連「令和6年能登半島地震」緊急災害支援募金口座

※寄せられた募金を上記口座に同額で送らせていただきました。募金は各診療所窓口等で取り扱っています。引き続きご支援をよろしくお願いいたします。

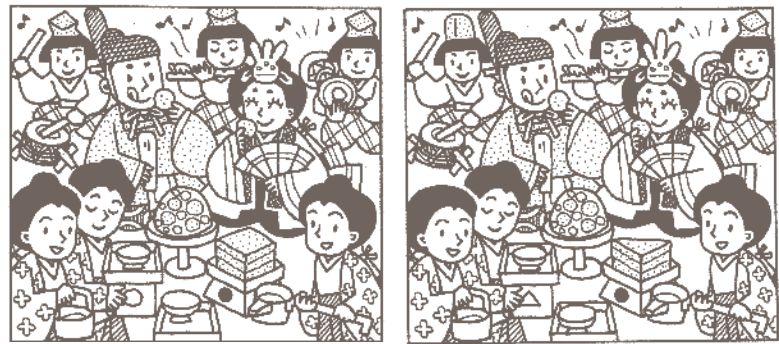
		1	9			3	
	8			2			
3			5		1		4
	9		5			7	
		9		8		6	
	7			4			2
		6	3				
1			6		8		7
			2			4	

あたまたの体操
ナンバープレイス

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の数字をうめましょう。二重枠の数字の合計を答えてください。

●2024年1月号のナンバープレイスの答えは【2+6=8】でした

左の絵は右と7ヶ所のまちがいがあります。どこ？どこまちがいは？



1月号の応募総数83名で正解者81名でした。

1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。

【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。

*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、ナンバープレイス・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。

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
3月末日 必着

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※5月号掲載予定
【こどもの日】
写真も投稿してください!(理由も教えてください)

●両方頑張りました。今年もよろしく。
港区 中山忠孝さん

●今月の問題は良く考えられていると思いました。また次を楽しみにしています。
大正区 岡本 蘭美さん

●6回のコロナ予防接種と発症抑制のためにエパシエルの注射をしているのに、2回目のコロナ感染で、年末は大変でした。
西成区 F・Kさん

●今回も娘と一緒に挑戦しました。ちょうど能登半島地震が起きたので、宮城福島訪問の記事を読み、改めて災害時のことを家族で話す機会になりました。
天王寺区 八十住 南海子さん

●最近、5時台にウォーキングやジョギングしている人が少なくなりました。寒いので暗いからなのかな?皆さん、頑張りましょう!
港区 ヒロちゃんよりさん

●間違いないとおたよりコーナーを読むのが
大正区 ためぞーさん

●社会人生活43年。今年は一卒業かな。

●私は料理が苦手です。家事を卒業して「あげ膳、すえ膳」が希望ですが自分の食べるものは自分で作らなければ本当に何も出来なくなると、老体にムチ打って努力しています(50年間あまり上手でない食事を黙々と食べてくれる家族に感謝しています)。
大正区 田所 満壽子さん

●昨年カーブスを始め、休日に一日中ジョロロから卒業しました!
港区 三姉妹の母さん

※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きます)

おたよりへの感想・お返事など、交流の場としてご利用ください

毎回楽しみます!毎回家族で愛読しています。
西成区 青木 匡代さん

●毎号楽しみに拝見させてもらっています。特にナンバープレイスは毎回難しく何日かに掛けて挑戦しています。頭の体操になります。
大正区 尾下 千鶴さん

●「宮城・福島訪問行動」の記事を見て、今年元旦に起こった能登地震にも共通しているものだと思います。このような行動を我々がとっていくことで、地震への正しい恐れや備えを意識していくことができると思います。自然災害への意識を日々風化させない行動が大切だと改めて感じました。
港区 森井 琴理さん

●元日の地震や津波のニュースに胸を痛めておりましたところ、防災体験型学習会のレポートを読み、子どもたちを連れて是非行ってみたいと思いました。震度7と聞いただけではどれほどの揺れなのか、想像もつかないし、また想像以上の衝撃なのだろうなと思います。気持ちの備えも大事ですね。
西区 樹谷 百合香さん

●毎回楽しみにしています。本年もよろしく。
西成区 大田 八重子さん

●昨年の年賀状ですみません。
大正区 橋本 佳子さん

●今回のまちがいがいさがないかなかわつかしい最後の1つが見つかりませんでしたが見つけました。今年もガンバリます。正月たべすぎたかな?
大正区 三島 清子さん

●今年こそ図書カードいっぱいもらいたいです!!
大正区 ノアノアさん

●今年の正月はコロナも落ちついた所で家族全員が集まった。なんと三年ぶり。息子・娘・孫・ひ孫、十七名ととてもにぎやかな楽しい一日でした。家族ついでいいナ!
大正区 山口 清江さん

●みなと生協診療所・ながほり診療所の所長さん二人の新年の挨拶、心に残りました。私も同じ思いで今年も元気で現役でボランティア等で無理せず頑張ります。
港区 和田 恒子さん

●勝手な言い分!図書カードがクオカードに変わればコンビニで使えて、嬉しいです(すみません)。うちは毎年お節作るのですが皆さんのぐらいの割合で作っておられるか知りたいです。
港区 藤田 紀江さん

●「防災あれこれ」消火器はよく見かけますがどうして使うのだろうか横目で見ながら通ります。「ピン。ポン。パン」よく分かりました!
港区 大迫 綱男さん

●お正月に訪問してくれた全ての人に挨拶する前、能登半島地震で亡くなられた方や被災された方に黙祷を捧げるよう希望しました。小学生の孫達は照れくさそうに祈っていました。誰でもできることは祈りです。次に成人した人たちにボランティアに協力してほしいことを伝えました。寄付に関しては個人に任せました。
港区 坂本 安子さん

●初めでの応募です。去年は目覚ましTVでお花が。今年はスーパの福引でお米が当たりました。掃除の神様のプレゼントかな。
港区 トモリンさん

●年末は娘2人が溶連菌に、夫婦でインフルエンザにかかり大変でした。今年こそは
港区 中野 雅さん

健康第一で頑張ります!!
西区 西向 祐子さん

●いよいよ娘の高校受験が迫ってきました。私も気が引き締まります。
西区 大谷 美鈴さん

●新年早々災害、飛行機事故と嫌なニュースから始まり今年はどうなるのだろうか?と不安になりました。自分でできる事、災害に備え備蓄する事と募金くらいしかありませんが少しずつ実行していこうと思います。今後大きい災害が起きない事を願っています。
西区 仙波 玲子・ネツコさん

●みなと生協フィットネスに行ってます!
港区 松岡 豊明さん

●1月号で募集したテーマ
卒業 卒業できたこと、卒業したいこと

●卒業出来た事。65歳で定年退職をきっかけに初めて違う職種に就いて丸1年。んで2年目突入。最初は、途中で諦めて以前と同じ職を探すかもって思っていたけど案外勤まるもんです。これもある意味以前の仕事からの卒業かなあ。
大正区 山田 昌章さん

●1日を丁寧に過ごせるよう追われる生活から卒業したいです。
大正区 A・Kさん

●過保護を卒業したい。まだ小学生なので、色々気になるけど、過保護をやめると自分も楽だし、子どもも自立するかなと...子どもを信じて、過保護卒業します!
港区 中野 雅さん

漫画で学ぼう by 防災チーム
防災あれこれ

