

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2024年1月1日)

港・西エリアニュース Vol.140



謹賀新年



みなと生協診療所

所長 中田 幸子

2023年4月から、みなと生協診療所の所長に就任し、忙しくしておりますが、職員の皆様のバックアップに感謝にしています。先日のみなと健康まつりにはのべ100人を超える方々にご参加頂き、本当に有り難うございました。少し落ち着いたものの、コロナ感染やインフルエンザの蔓延以外にも海外でもウクライナや中東の緊迫した状況など明るいニュースは少ないですが、スマートフォンやAIが当たり前になった現代でも、たった1つ変わらないものは人の心ではないかと思えます。いつも診療所でワクチン接種や外来受診をご家族やご夫婦で仲良く一緒に受けておられる姿にほっとする温かいものを感じます。医療の進歩も目覚ましいですが、どんどん新しい情報がネット上にも溢れて、何が本当かわからなくなり、不安になる方も多いのではないのでしょうか。病気の治療法は1つとは限りません。その方の年齢や価値観、生き方によっても治療法は変わってくる可能性があります。患者さんがご自身に適した治療法を選ぶのを手助けするのも、私達医療者の役目かと思えます。

自分の心や身体を大切に、家族を大切に毎日の生活を大切に生きる事がこんな時代に道を見失わず、健康に繋がる一歩になるのではないかと思います。

今年もよろしくお願ひ致します。



医療生協ながほり診療所

所長 田窪 翔子

父さんは 僕に 人と人が完全に理解し合うなんて不可能だって言ったけど
綾波 僕は まだ それを確かめていないんだよ
確かめなきゃ 僕のこの体で
確かめて 結局は苦しむだけで やっぱりダメだってわかったとしても でも
一瞬だけなら 心を通わせることはできるんじゃないかな

— 碓 シンジ

(貞本義行『新世紀エヴァンゲリオン (14)』2014年, KADOKAWA, p79-81より引用)

昨年は診療所・デイサービスの取り組みにご理解とご協力を頂き有り難うございました。振り返ればそれまでも決して平安であったとは言い難いですが、ここ数年は不穏な気配が常にどこかに漂っていて、落ち着かないと感じる場面が度々あったように感じます。不安は際限なく静かに日常を侵食し、自分や大切な誰かを”それ”から守りたい、という願いを、何時の間にか、誰かに対する攻撃に変換していきます。

シンジはこれまで、「すべてのヒトを拒絶する」ことで自分を守っていました。その結果としての自分の振る舞いによって相手がどう思うかなんで、「どうでもいい」こととして、しかし、シンジが怒りや喪失の果てに選んだ生き方は、他者との関わりの中にしか存在しない”なにか”を信じ続けることでした。

ヒトがその”なにか”の存在を確信するのは、この世から自分が離れるときまでかかるのかもしれないし、そのときですらないのかもしれませんが。そうであったとしても、私たちはその存在を信じて、こどもたちと関わっていきたいと思います。
本年も宜しくお願ひ申し上げます。

お正月でなまった体を解消！ 自宅でできる簡単ストレッチ



お正月にご馳走を食べ過ぎて、急に体重が増えてませんか？放置すれば内臓脂肪として蓄積されかねません。体調を整えるストレッチで、新年のスタートに弾みをつけましょう♪

理学療法士 逢坂 智

①背中丸め



両手を組み水平方向に突き出し、背中を丸める。15～20秒程度。

②上体ひねり



大きく息を吸いゆっくり吐きながら、上体をひねる。左右10秒程度ずつ。

③足首回し



片脚を持ち上げ足首をゆっくり回す。それぞれ左右10回程度ゆっくり回す。

大腸がん検診のご案内 捨てる”うんち”で 拾う”いのち”

大阪きづがわ医療福祉生協では1月～3月までを大腸がん検診推進月間と位置づけ、1人でも多くの方に受診いただき早期発見・早期治療に努めています。

食生活の欧米化などから
大腸がんは年々増えています



大腸がん検診を毎年受けて、早期発見することが大切！

がん死因の1位…
でも、早期発見できれば予後がいい。

初期は自覚症状がないことが大半。
→早期発見されるのは
検診によるものがほとんど！

早期発見できれば、
内視鏡で簡単に切除できる場合が多いです。



便秘は大腸がんの自覚症状のひとつです

「便秘で便が出ないから…」
「下剤をのんでるから…」



便秘の方や、下剤をのんでいる方こそ
一番受けてほしいんです！！

大阪市大腸がん検診を受診しましょう！

- 対象者：40歳以上の大阪市民の方 ※年度中1回。
- 検査法：免疫便潜血検査2日法
- 結果が『陽性』の場合、精密検査が必要。

ただ今 大腸がん月間中！！

40歳以上の組合員さん **無料**
40歳未満の組合員さん **500円**



大腸がんは受診しないと 大丈夫♪
かどうかわかりませんが 自宅で検査で
きる手軽な大腸がん検診をぜひ受診し
てください！

検査は簡単 2日分の便を採取して提出するだけ！受診を希望される方は
各診療所にお問い合わせください。

✓ ながほり通り診療所 公式LINEアカウント

ながほり通り診療所の公式LINEアカウントをご存知ですか？

休診・代診情報、こども食堂の食材配布やインフルエンザ等のワクチン接種予約等の情報がいち早く手に入れることができます。

右のQRコードを読み込んでいただくことで簡単に登録可能です。

皆さんぜひ登録をよろしく願いいたします。



医療生協ながほり通り診療所

友だち 999,999

柔軟な「やわらかい」診療所をめざして

友だち追加

🗨️ 予防接種、お済みですか？

今年4月に新1年生のお子さんの、MRワクチン今年度中が期限です！

お正月も終わり、そろそろ本格的に入学準備をされてることだと思います。あわただしい中ですが、ちょっと足を止めて母子手帳の確認をお願いします。

下記に期間が空きやすい、逃しやすいワクチンを紹介しています。よくわからないなど、ご不明な方はお気軽にご相談ください。

* 水痘ワクチン2回目 (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 (7歳6か月の前日までに)

* MRワクチン2期 (H29年4月2日～H30年4月1日生まれのお子さん)
(R6年3月31日までに)

* 日本脳炎ワクチン2期 (9歳から13歳のお誕生日の前日までに)

* DTワクチン2期 (11歳から13歳のお誕生日の前日までに)

♪ 小児科は予約診療を実施しています。ご来院の際は、お電話をお願いします。
その他、医療・介護についてもご相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。

☎06-6533-0106 **ながほり通り診療所**

ご報告

みなと晴ればれが1月に移転オープンします！！

池島にあったみなと晴ればれが、八幡屋にお引っ越しします。

住所は、**大阪市港区八幡屋2-6-20福田ビル1階**です。1月から引越し作業を行います。順次、晴ればれでの班会を再開致します。ぜひ、お近くをお通りの際にはお立ち寄りください。



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

	1/14	2/18
健康診断	○	○
婦人科健診	○	-

両日も午前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16日（火）15:00-16:00 場所：みなと生協診療所
*要予約 TEL 06-6571-5594



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港区・西区エリア

みなと生協診療所 TEL06(6571)5594
 コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
 みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
 配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335
 小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031
 デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661

訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
 ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
 グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
 高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
 医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106



やっています♪

みなと生協診療所

or

医療生協ながほり通り診療所

検索