

3つの診療所で健康診断が受診できます

年に一度は健診を受けましょう

健康診断

大阪きづがわ医療福祉生協では病気を治療することだけに
とどまらず、病気を予防する健康づくり活動に力をいれています。

大正区・西成区・港区にある診療所で健康診断を
行っています。お近くの診療所でぜひご受診ください。

健診実施診療所

※健診内容・料金・健診時に必要なものについては、
各診療所にお問い合わせください。

大正民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6554-1197

平日 健診	午前	月~土	8:30~(月・火がおすすめ)
	午後	月・火・金	17:30~
日曜 健診	第3もしくは第4日曜(月1回) 午前8:15~11:30まで		

西成民主診療所 お問合せ・ご予約 06-6659-1010

平日 健診	午前	月~金	9:00~12:00
	午後	月・水・金	18:00~20:00
日曜 健診	第2もしくは第3日曜(月1回) 午前9:00~12:00まで		

みなと生協診療所 お問合せ・ご予約 06-6571-5594

平日 健診	午前	月~土	9:00~
	午後	水・金	18:00~
日曜 健診	月1回(実施日はお問い合わせください) 午前8:15~11:30まで		

無料 高齢者・障がい者のための
電話相談・出張相談

受付専用 ☎ **06-6633-7624**
受付時間/月~金 9:30~17:00

きづがわ共同法律事務所 代表 TEL.06-6633-7621

まずは、お気軽にお電話ください

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

第4回 通常総代会を開催

2015年6月21日(日)13時30分
分り16時30分、西区こども文化センターに於いて、総代243名(書面出席26名)の出席で第4回通常総代会を開催しました。

倉澤副理事長の開会宣言に続き、大阪きづがわ医療福祉生協の礎に大きな働きをしていただいた、大正民主診療所前所長山下健先生、元港医療生協常務理事樋口勇さんをはじめ、この一年間で亡くなられた組合員さんのご冥福を祈り、黙祷を捧げました。

11名のご来賓の皆様を代表し、大阪市会議員尾上康雄様、きづがわ共同法律事務所弁護士森信雄様よりご挨拶を頂きました。

議案提案後、各議案に対する討論では9名から発言があり、採決の結果、すべての議案は承認されました。第一回理事会で、理事長及び専務理事等が選出されました。合併当初から重責をはたしていただいた、蒲生理理事長は今回、退任されました。ありがとうございました。

理事会で理事長に選出された
別所 義正 新理事長の挨拶

自分らしく生きる、何処かでサポート(支え)が必要となりますが、自らの事は自ら出来る時間(健康)を伸ばす運動を広げます。



新役員 順不同			
副理事長	別所 義正	港エリア	
副理事長	倉澤 高志	地域理事	足立 敏博
専務理事	奥 章	地域理事	石倉 功
常務理事	姉川 紀代美	地域理事	泉田 八重子
常務理事	木村 準司	地域理事	佐藤 カナエ
理事	石垣 剛	地域理事	中原 誠
理事	山本 貴昭	地域理事	西原 美幸
理事	中村 雅一	地域理事	山本 哲夫
理事	平井 正美	副地域理事	宮地 由美
理事	杉浦 健	西成エリア	
理事	山田 英樹	地域理事	青野 晴美
理事	吉村 洋子	地域理事	小口 美佐子
副理事	樺田 裕士	地域理事	佐伯 敏子
地域理事	有村 睦男	地域理事	吉村 安衣
地域理事	柏原 貴美子	地域理事	藤田 一博
地域理事	田島 祥光	副地域理事	浅山 富雄
地域理事	三好 寿江	監事	山上 俊夫
		監事	仲里 弘
		監事	山崎 邦雄

以上が選任されました

編集部 だより

毎日の生活時間を計画的にと考えている人はどれくらい、いるでしょうか?毎日サンデーになってテレビの番ばかりしている人をよく見かけます。97歳の生活評論家、吉沢久子氏が充実時間を作るコツを5つ紹介しています。ボケないで健康寿命を延ばすコツでもあるかと思えます。

1. ベッドを離れる時間を決める。
2. 季節感を大事にし、食べることを楽しむ。
3. 文章を書くことが好きなので、仕事を続ける。
4. 社会とのつながりを持ち続ける。
5. そのために見栄を張らずに家を開放する。

いかがでしょうか?皆さんも参考にしてみてください。
大正エリア・編集委員 渡口 差知子



「ら・ぼーる」モーニング班会に集う組合員

040
今月の
いちまい

理事会報告

第11回 理事会
日時 2015年5月23日[土] 午後3時30分~5時30分
場所 本部会議室
出席 理事 30名/33名中 監事 3名/3名中

情勢
大阪市解体住民投票は反対の意思表示がされました。憲法違反の戦争法案の廃案へ医療制度改革関連法案の成立 国保を都道府県単位化
常務会報告
職員人事事項
奨学生事項
民医連 医療生協会議参加について

- 協議承認事項**
- 1号議案 4年度の事業収支結果と個別活動個別協議事項
①職員確保・育成の件・プロジェクトの具体化
②学習教育月間に取り組む件
③高齢者訪問月間提起の具体化
④事業所通信
- 2号議案 総代会に向けて
3号議案 民権連との協議結果とこれからの提起
4号議案 一件100万円超える件

各報告承認事項

宮城・福島震災支援について 7月、10月、3月支援予定
次回 理事会
6月21日[日] 午前11時30分~12時30分
7月18日[土] 午後3時~5時30分

医療費の支払いでお困りの方、一度ご相談ください
大阪きづがわ医療福祉生協の診療所・歯科では医療費の減免、免除ができます ▶詳しくはP7へ

「大災害から生命を守ろう」 いのち 防災 まもる

家庭や地域で実践されていることなど、
 お便りもお待ちしています。



スモークテントで火災体験 健康まつりにて

9月号予告▶ご存知ですか 防災標識
 11月号予告▶備蓄品はローテーション

東日本大震災被災地支援を通じて、私たちは大災害の現実を目の当たりにしました。この貴重な経験を、生命を守るために役立てなければならぬと、2003年1月、各地区代表5名からなる「防災会議（防災チーム）」を立ち上げ、次のような取り組みを進めてきました。

- コープ防災塾
 - 防災士育成
 - 食料備蓄
 - 携帯無線機複数配置
 - 非常用発電機設置
 - 防災チェック活動
 - 健康まつり等での消防や自治体との連携など
- この秋には災害を想定したキャンプ場での取り組みも計画中です。

新連載

熱い想いで隔月連載スタート！

大和川の川違え 最終回

幕府では改めて国役工事の大名を追加した。岸和田藩主、岡部美濃守宣就・三田藩主、九鬼長門守隆雄・明石

たが

幕府では改めて国役工事の大名を追加した。岸和田藩主、岡部美濃守宣就・三田藩主、九鬼長門守隆雄・明石

がもう健きづがわ往来



第三十二回
 藩主急逝し 姫路藩にしてみればまさに寝耳に水で、何の関係もない他国の河川修理に藩命をかけさせられる。大変な貧乏くじを引いたものである。

藩主忠国は国家老と共に先ず大阪の豪商で後に旧大和川跡地の新田で最大の地主になり大儲けする鴻池家に多額の借金をして工事を始めた。藩主政武は名も忠国と改めて、この重責を全うし藩の危機を救わんと陣頭指揮をとるも、姫路藩に割り当てられたところは浅香山の丘陵地で、堅い岩盤を打ち砕いて進む最大の難所、後世の人のいわく「浅香の千両曲がり」であったのだ。有効な道具や機械の無いままに工事が遅れてくる。気疲れからか藩主忠国が病に倒れ三月下旬に急逝してしまうのである。二月十五日から工事が始まったばかりであるのに、余程の無理難題を幕府から押しつけられていたのである。しかし、この藩主の突然の死によって、結果として姫路藩は救われたことになったわけで、自刃説も出たところである。

幕府では改めて国役工事の大名を追加した。岸和田藩主、岡部美濃守宣就・三田藩主、九鬼長門守隆雄・明石

幕府では改めて国役工事の大名を追加した。岸和田藩主、岡部美濃守宣就・三田藩主、九鬼長門守隆雄・明石



大正民主診療所 所長 鈴木昇平さん

新施設建設に向けて (H P Hの取り組み)

「診療所に足を踏み入れた人、すべてが健康に近づく事が出来る」施設へ。「環境にやさしい」病気を治すだけでなく「職員と組合員と共同した健康づくりの取り組み」自ら健康に向けて、健康で長生きできる取り組みを進めます。

(写真) 愛児 琴ちゃんと共に参加発表



港エリア 八幡屋支部 永砂義明さん

家庭で 家族を看取って

私の妻は今年2月10日に他界しました。「家族に看取られて最期を迎えたい」という彼女の願いを、みなと生協診療所が受け入れてくれました。「最善を尽くそう」と自宅に集まってくれた診療所のスタッフ。医療生協の社会的役割を肌で感じました。「医療が地域に根ざすということは、こういうことなんやな」と妻は私に2度言いました。医療生協の運動で、みんなが安心して幸せに生きていける地域がつくられていく。そんな希望を感じることができました。

第4回 総代会 発言紹介

9名の 発言がありました

- 「健康づくりを通じて明るいまちづくり」—— 西成エリア 理事 青野 晴美さん
- 「班会・サークル活動の紹介」—— 組合員活動部 榎田 裕士さん
- 「わかば歯科オープンへの取り組み」—— わかば歯科 丸山 直子さん
- 「浪速区での地域交流センター建設に向けて」—— 浪速支部 原水爆禁止世界大会参加者
- 「平和のバトンタッチ」—— 竹内 智子さん
- 「つながりマップにチャレンジしよう」—— 社保まちづくり委員 浅見 洋子さん
- 「診療所だより『あゆみ』を発行して」—— 西成民主診療所

今年度の方針

14年度運動の成果をふまえて、さらなる前進を多くの組合員、職員協同ですすめます。

- いのち輝く“まち”へ「健康をつくる。平和をつくる。」
- 地域住民の協働で、24時間365日の生活をささえます。
- 健康づくりを通じて明るいまちづくりに貢献します。
- 生きがいづくりを支え合い(きずな)を大切にします。

昨年度の主な取り組み 昨年度は合併してみんなできめて、みんなで行、大阪きづがわ医療福祉生協は大きく前進しました。

1 健康づくり・安心づくり

無料低額診療事業	18名
健康づくり健診など	5,227名
大腸ガン検診	2,494名
胃ガン検診	1,111名
肺ガン検診	2,322名
インフルエンザ予防接種	4,257名

お金がなくて医療を受けられないことが無いように、5つの医科・歯科診療所で「一部負担金免除」を実施しています。

健康診断は早期発見・早期治療につながり、組合員さんの健康管理に役立ちます。インフルエンザの他にも多くの予防接種を実施しました。

2 被災地支援

宮城県山元町への定例支援 3回12名参加
 新鮮野菜支援 お野菜サポーターを継続

被災地支援に、いち早く取り組み 継続して支援を行っています。

3 平和・社会保障・職員育成

原水禁世界大会に5名参加/職員研修



4 全国四課題と様々な組合員活動

組合員ふやし	1,252名 (昨年度 1,251名)
出資金ふやし	53,262,000円 (昨年度 78,433,000円)
班づくり	115班
班会開催	1701回

大正エリアは、新施設づくりもあり 組合員ふやしを2年つづけて 全支部が達成しています。

西成エリア ●

天下茶屋・聖天下支部の異文化交流班会

6月3日(水)、異文化交流班会で、西区にある大阪科学技術館に行ってきました。大阪科学技術館は、入場料は無料です。その中の企画で「テクノくんの健康くらぶ」というものがあり、色々な器具を使って体力測定をしてもらえます。年齢を登録したあと、係りの人

大阪科学技術館にて



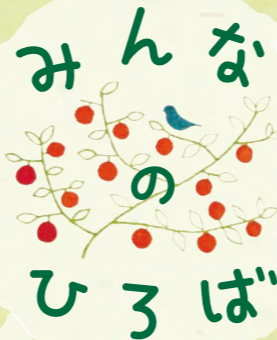
異文化交流が若さの秘訣!?



うつぼ公園のバラ園にて

のガイドで、身長、体重、握力、垂直跳び、敏捷性、バランスを測定して、体力年齢を診断して貰いました。参加した皆さんは、意外?に体力年齢が若い方が多かったです。その後、うつぼ公園のバラを見て、讃岐うどんを食べて帰りました。

天下茶屋・聖天下支部長 稲葉 豊



大正エリア ●

山下健先生を送る会

5月24日(日)午後1時から大正区民ホールで「山下健先生を送る会」を行いました。460名を超える皆さんで山下先生を偲び、これまでの感謝とやすらかにお休みくださいと祈り、お送りしました。

向井会長の挨拶



実行委員長の向井明彦 大阪民医連会長から主催者挨拶があり、先生へ送る言葉が井上賢二 大阪社協協会会長、駒井正男 共産党大阪府書記長、刈谷幹雄 北野田医療生協理事長、鈴木昇平 大正民主診療所所長からありました。

先生を偲ぶスライド上映では、大正民主診療所の前所長を務められた先生の大きな足跡を振り返りました。参列者からの献花では泣き崩れる人もおられ、先生の偉大さを改めて知る送る会となりました。

故人を偲び悼む、送る会

お別れの献花



遺影に語りかけるようにエピソードを交えながらお話しをされる、鈴木所長



温泉にはいって、ぽっかぽか



みんな真剣です!

港エリア ●

2年ぶりのボウリング大会

5月30日(土)、港エリアでは2年ぶりのボウリング大会が開催されました。待望の開催ということもあり組合員さんは皆さんやる気満々!老若男女、下は小学生から上は77歳まで元気に2ゲーム、総勢26名で優勝を

元気にストライク!

争いました。ストライクやスペアが出ると皆、子どものように大はしゃぎで、とても楽しい時間になりました。優勝者には商品と倉澤(みなと生協診療所 所長)杯が授与されました。次回の栄冠は誰に輝くのでしょうか?



優勝した田中さん(写真右)と新実行委員長

西エリア ●

まわしよみ新聞@ながほり通り診療所 開催!

「まわしよみ新聞」とは、いつでも、どこでも、だれでもできる。新聞を使ったメディア遊びです。簡単に開催できてとてもためになる企画です。今回は親子企画として開催しました。ふだん、じっくり新聞を読む時間がない方や、時々しか読まない子どもさんも新聞を読み比べてみると様々な発見があったようです。新聞が人と人



じっくり新聞を読みます

新聞を介して、人とつながろう!

まわしよみ新聞@ながほり診編集局完成!



との交流の上で素晴らしいコミュニケーションツールになって大変盛り上がりました!これから定期的開催していきたいと思ひます!

小さい子でも真剣に新聞広告を見えています!

「まわしよみ新聞」をやってみたい方、ご興味ある方は下記までご連絡を。いつでも、どこでも開催できるので駆けつけます!! TEL.06-6571-0606 (組合員活動部 姉川)

浪速エリア ● 浪速支部

温泉班会でスパミノエへ

6月4日(木)、浪速支部の温泉班会で住之江区にあるスパミノエに行きました。到着して、まもなく昼食をいただき、み

天然温泉

なさんご満悦。その後、天然温泉にゆっくりとはいり、入浴後はどなたも体がぽかぽかの様子で、日頃の疲れをいやされたそうです。みなさん、温泉はいいですね!



いよいよ、夏の到来！ 熱中症対策のための「水分補給」

熱中症の予防と正しい水分補給

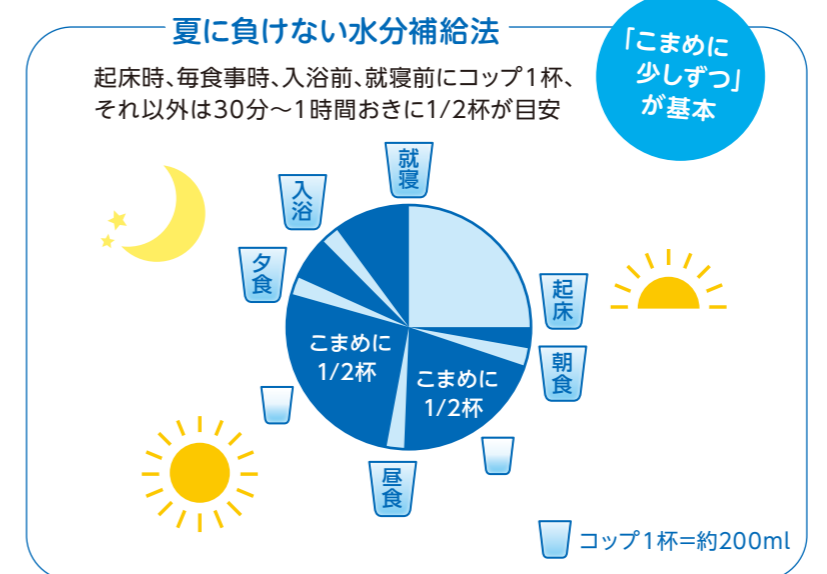
もうすぐ本格的な夏の到来です。毎日30℃を超える真夏日が続く日がやってきました。人は一般的に一日に約2.5リットルを体内から失います。夏場は汗をかく分、意識して水分の摂取を心がける必要があります。今回は熱中症の予防としての正しい水分補給方法についてまとめました。

水の温度:5~15℃

身体への吸収がはやく、飲みやすさから5~15℃の常温に近い温度で摂取しましょう。

水を飲む量は「こまめに少しずつ」

人の身体の約50%は水分でできています。普通に生活しているだけで、1日あたり約2.5リットルの水分を失いますが望ましいと言われていています。飲むときは、1回にコップ1杯(約200ml)を3回の食事の時と起床時、10時、15時、入浴前、寝る前など、1日に合計7~8回飲めば、1日に必要な水分が補えます。



のどが渇く前に飲む

人はのどの渇きを感じるのが、ほかの感覚に比べて鈍いといわれています。そのため、のどが渇いたと感じたときにはすでに軽い脱水状態といえます。とにかく、のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。



おたよりコーナー

■ 何時も送迎ありがとうございます。運転手さんが皆優しい良い方ばかりで癒されます。色々な行事に参加したいと思いますが遠くまで参加出来ず残念です。 **阿倍野区・保田 喜久江さん**

■ このクイズはいつも季節感一杯で、毎月とても楽しく挑戦しています。出題者の紹介をしていただけたらと思います。いよいよ青葉の季節。何時も自転車を愛用していますが、ウオーキングして新緑の風にふかれたいと思います。 **浪速区・平田 淑子さん**

■ がもう健さんの「きづがわ往来」毎号楽しみにしています。 **西成区・松尾 至さん**

■ 今年は雨が多いし、寒暖の差が激しい上に暑くなるのが早い、紫外線が気になるし夏バテしないように頑張るぞ。 **大正区・矢幡 智英さん**

■ いつも孫とあれこれと考えると、楽しくさがす時間間が楽しい時間です。 **大正区・崎山 美津枝さん**

■ 安倍サン、ちよっとご主人を間違えておられるのではありませんか。主人は勿論日本の国民、アメリカの人達ではないのですよ。アメリカでの議会演説、得々と戦法規の成立を話されてますが、その法規は未だ日本では国会審議にもなっていないのですよ。主人に尻尾を振って歓心を買う番犬、そして更に戦争放棄の憲法9条まで改変しようとしている。アメリカ一辺倒、これでは困ります。早急に止めて頂きたいと思えます。 **港区・正木 ツヤさん**

■ 当選を願います！休日に来てくれた孫と頑張っ見てきました。柏餅でパーティーをしています。頭も体も元気になりました。わかば歯科はいつも親切に対応頂き感謝しています。 **大正区・坂本 博さん**

■ 今日からはじめよう気軽に美味しく減塩生活！少し高血圧と言われているので減塩のためのひと工夫は参考になります。 **港区・上間 スミさん**

■ 新しい大阪、他地域の人が住みたくなる大阪になるように期待します。 **港区・川原 重信さん**

■ 今年のゴールデンウィークはすごさわやかな好天でした。八幡屋公園、天保山と夫婦でウォーキング。子ども連れがなつかしいこの頃です。 **港区・こゝあママさん**

■ いつも細やかに、住民の楽しみの為に努力されている事昔より喜んでいます。うそで固めた橋下の「都構想」絶対反対。もつとがんばって皆に説明して絶対に「大阪市」を守りましょう！81才のわたしにも元気がでます。 **西区・福島 和子さん**

■ 5月17日の住民投票の期日前投票のあと、「出口調査」なるものを体験初めてしました。勿論「反対！」とアンケートに答えました。ささやかですが、予想に反映してくれれば。 **西区・井上 和歌さん**

■ 初めて応募します。毎回みていますが、今回もさすがが大変でした。頭の運動にいいです。 **港区・三浦 和美さん**

■ 此の度のまちがいさがし中々解らなく、一人でがんばって三日程かかりました。毎週木曜日、天下茶屋支部のモーニングにいらしてあります。おいしいコーヒーをおかわりしてあります。昨年足が悪く「つれづれの里」の階段を上り下り出来ませんでした。リハビリをがんばって上り下り出来る様になり、楽しいひと時を楽しんでおります。先週4月30日は映画をみせて戴きました。ほんとうにありがとうございます。お世話して下さる方に感謝いたしております。ありがとうございます。 **西成区・岡本 康榮さん**

■ 5月号の問題、一ヶ所微妙な処が、一ヶ所なかなかやるな。何時もより少し時間がかかり良い頭の体操になりました。これで図書カードが当たれば、なおOKなんです。 **港区・板東 忠則さん**

■ 3カ月の男の子の乳児しっしんでお世話になりました。おかげできれいになりました!! ありがとうございます。 **西区・西尾 悠子さん**

どこ?どこ? まちがいさがし

下の絵は上と7ヶ所のまちがいがあります。どこでしょう?

どしどしご応募お待ちしております

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈します。

【応募方法】
 解答はイラストを切り取って、ハガキに貼ってお送りください。
 *なおハガキの余白に解答と合わせて今号の感想やご意見、近況などもお書き添え下さい。

5月号の応募総数55名で、52名が正解でした。

5月号の当選者 15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。抽選は毎月第一金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。

〒556-0024 塩草2-2-31-3F
 大阪きづがわ生協「みらい」係

7月31日 必着

医療費の支払いでお困りの方へ

下記にて医療費の減額、免除ができます

無料低額診療事業 実施診療所

- ・みなと生協診療所
- ・大正民主診療所
- ・ながほり通り診療所
- ・わかば歯科
- ・西成民主診療所

必要な診療・治療を受けていただくことが何よりも大切です。「お金がないから」と心配な時はまずご相談ください。治療後の生活再建も一緒に考えましょう。