

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7月1日〉
港・西エリアニュース Vol.146

組合員交流集会を開催しました

5月12日に組合員交流集会がみなと区民センターにて開催されました。職員が組合員さんと組合員になる経緯や色々な苦労や思い出をお聞きして、改めて医療生協の意義などを確かめる集会となりました。その中で初めて交流集会に参加した職員の感想をお伝えいたします。



グループホーム
しおかぜ
池田敏彰

5月12日に組合員交流集会がみなと区民センターで開催されました。2年前に医療生協の組合員になって初めての交流集会でした。いざ会場に行ってみるとこの2年間で知っている方もおられたのですが、ほとんどの方が知らない方だったので最初は緊張もあったのですが、交流の時間になると皆様が笑顔で楽しそうに話されすぐに緊張の糸は解れました。

それぞれの方が組合員になった経緯などをお話しされ、気がつくとも自然と会話が弾んでいました。組合員になる経緯や、なぜ組合員になったか、なろうと思ったのかなど、当時の楽しかった事や苦労した事などを皆様が思い出を懐かしむようにお話しされていました。その中でも印象的だったのが、皆様が笑顔で笑いながら話している姿でした。その様子をお話を聞きながら見ていて自分も将来、同じような笑顔で話ができるように今を頑張っていこうという元気をもらえた気がします。



みなとデイケア
友村和恵

私が入職した2年前はコロナ禍の中で人の交流といえるものは殆ど無く過ぎて行きました。今回、交流集会に参加し組合員さん方とお話が出来て、組合員になられたきっかけ、今の活動等のお話を聞かせていただきました。診療所に通い出してから組合員になられた方、組合員さんからお誘いをうけ繋がって来られた方、その様子はとても楽しそうで、これからの活動に期待を持たれている方もおられ、こうした集まりの中で出てくるご意見などは大切だなと感じました。お話を聞かせてくれた皆様ありがとうございました。



みなと生協診療所
井口博貴

組合員交流集会に参加し、みなと生協の現状について組合員の方と意見交流をしました。設立当時から組合員として携わっている方がおられ、当時の組合員同士での旅行や地域での集まりが楽しく生きがいに繋がったと意見される方が多くいらっしゃいました。現在は支部・地域で集まる場が無い事、班会・組合活動がコロナ蔓延後は顕著に減少している点を懸念されている方が多く、組合員の高齢化と併せて組合員全体の減少につながっている現状があります。組合員の増加、生協の発展のため、医療的側面と通してだけでなく、地域での身体及び精神的な健康維持に向けて地域での交流の場を作れるような生協活動・運営を少しでも働きかけることが出来る職員でありたいと感じました。

新入職員をご紹介します♪

皆様よろしくお願いたします！！



名 前：山口 泉（やまぐち いずみ）
所 属：訪問看護ステーションさくら通り（異動日：2024年4月）
資 格：看護師
趣 味：ドライブ、旅行、ガーデニング、中型2輪免許持ってます
抱 負：3事業所が統合して2年経過し、今後の課題も明確になってきました。全職員で取り組めるよう、働きやすい職場環境を作っていくことを目標にしています。組合員、職員皆様からのご指導よろしくお願いたします。



名 前：中尾 康洋（なかお やすひろ）
所 属：ヘルパーステーションみなと（異動日：2023年12月）
資 格：介護福祉士
趣 味：野球、音楽
抱 負：「西成民主診療所ヘルパーステーションわかば」より異動してきました。地域に根ざしたサービスを心がけ頑張ります。



名 前：鎌田 陽子（かまた ようこ）
所 属：グループホームしおかぜ（入職日：2024年6月）
資 格：介護福祉士
趣 味：ゲーム、読書
抱 負：休日はアニメを観たり映画を観たりしています。レクリエーションで盛り上げたり、絵を描いたりすることが得意です。



*本人自作イラスト

名 前：川口 南々帆（かわぐち ななほ）
所 属：ながほり通り診療所 事務（異動日：2024年5月）
資 格：医療事務、PC系色々、普通自動車免許（ペーパー）
趣 味：一人カラオケ、写真撮影
抱 負：たいしょう生協歯科から異動してきました。真面目に頑張ります！よろしくお願いたします。

①この季節、この病気に気をつけよう！

- ・手足口病
- ・水ぼうそう
- ・おたふくかぜ
- ・プール熱（咽頭結膜熱）

※水ぼうそうは空気感染もするので、より注意が必要です。いずれもうがい・手洗いが大切です。水ぼうそう・おたふくかぜについてはワクチン接種が完了しているか確認しましょう。受診されるときには、まず、お電話にてご相談ください。時間や受診方法などご案内いたします。

*「あせも」や虫刺されなど、肌トラブルも起こりやすい季節です。早めの受診がおすすめです。

②いちご（一期）カフェ、大盛ハッピートレーニング

先日のいちごカフェで、今話題の「大盛ハッピートレーニング」を実施しました。お口の中のフレイル、いわゆる「口腔フレイル」の予防のために、たいしょう歯科の大森先生とスタッフが作成したのが「大盛ハッピートレーニング」です。

表面はフレイルのセルフチェックシートに、裏面は舌のトレーニングや、あいうべ体操、パタカラ体操の方法が載っています。

参加者の皆さんも最初は少し照れくさそうでしたが、みんなで作っていると楽しくなってきたのか、最後はみんな笑顔になっていました。

使ったシートはおうちで洗面所などに貼っておくといつでもトレーニングが出来ますよ♪シートは診療所でもお渡ししているので皆さんも是非やってみましょう。

大盛ハッピートレーニング

はじめに...
歳を重ねると足腰が弱くなるように、口の周りも弱くなります。歯は足腰が弱くなる（フレイル）前に、噛んだり、飲み込んだり、話したりする口腔機能が先に弱くなります（オーラルフレイル）。是非これを機に自宅で簡単に出来るお口のトレーニングをしましょう

オーラルフレイルセルフチェック **4点以上でOK**

質問事項	はい	質問事項	はい
年節前と比べ、甘い物が食べにくくなった	2	年節前と比べ、外出が少なくなった	1
お箸や汁物でおせむことがある	2	舌が硬い、丸く巻くのが難しい、喉が痛くなる	0
入浴時に入浴剤を入れている	2	1日に2回以上、歯を磨いている	0
口の周りの筋肉が硬い	1	1日に1回以上、歯医者に行っている	0

※口の運動は、食べに慣れるまで、緩やかい動作をつけます。そしていつでも美味しく食べて、おしゃべりを楽しむにはお口の元気を保つことが大切です。

舌トレーニング

舌の筋力を鍛えて「乾燥」や「むせ」などの症状を防ぎ、舌強くなりません。（本3頁）



①舌を思いきり出して、舌先が歯ぐきに届くように伸ばしてみよう



②舌の先端が歯ぐきに届いたらもう一度舌先を伸ばしてみよう



③舌を思いきり出して、舌先を歯ぐきに届かせるまで伸ばしてみよう



※舌の先端が歯ぐきに届いたらもう一度舌先を伸ばしてみよう

あいうべ体操

「あいうべ」は「喉の奥まで」の呼吸を口の奥のほうまで送りこくこと



あー いー
うー えー
おー っー



あー いー
うー えー
おー っー



あー いー
うー えー
おー っー



あー いー
うー えー
おー っー

パタカラ体操

食べ物を噛むことで舌の奥まで送りこくこと



あー いー
うー えー
おー っー



あー いー
うー えー
おー っー



発熱などの受診はもちろん、登園許可書や病児保育の意見書などご希望の方も、診察希望の方は、まずはお電話でのご予約にご協力をお願い致します。
 予防接種・診察、お気軽にご相談ください。☎06-6533-0106

地震発生！！その時に命を守るために

みなと生協診療所デイケア 理学療法士逢坂智

地震は「日常生活の場」で起こるとは限りません。移動時や外出時など、思わぬ場所で突然遭遇することもあります。いづどこであっても「頭を守り」「閉じ込められないように」して身を守ることが大切です。


参考資料 「大阪北区ジシン本」大阪市北区役所

乗り物で移動中だったら

強い揺れの場合、乗り物は停止します。揺れが収まるまで身の安全を守り、落ち着いて行動しましょう。


①電車・バスなど公共交通機関

- ①吊革・手すりにつかまるなど身を守る。
- ②乗務員の指示に従う。
(駅構内やホームの場合は落下物に注意！)

 Osaka Metroでは必要な区画に大容量蓄電池を設置しているため、地震で電力供給が途絶えても次の駅までは走行します。長時間車内に閉じ込められることはないため、落ち着いて乗務員や車掌の指示に従って避難しましょう。

②自転車

- ①道路の左側に停車して自転車を降り、自動車や落下物から身を守る。

 JR西日本ではお客様の安全や線路、車両をすぐに確認します。その後、お客様に降車していただく手配をします。降車の箇所や誘導ルートの安全確保ができれば梯子を使用して降車していただきます。橋梁やトンネルなど、停車箇所によっては安全確認に時間がかかる可能性があります。

③自動車

- ①急停車厳禁！徐々に減速しましょう。
- ②道路の左側に停車、エンジンを停止しましょう。

防災の疑問・質問募中！！

診療所受付前に「防災質問箱」を設置しています。お寄せいただいた質問と一緒に考えていこうと思っています。

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

	7/21	8/18
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：7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
- 訪問看護ステーションさくら通り TEL06(6571)8585
- コープみなと介護よろず相談所 TEL06(6571)7880
- ヘルパーステーションみなと TEL06(4395)3300
- みなと生協診療所デイケアセンター TEL06(6575)9163
- グループホームしおかぜ TEL06(4395)3311
- 配食サービスしおかぜ TEL06(4395)3335
- 高齢者住宅ふきのとう TEL06(6571)0606
- 小規模多機能 しおさいの家 TEL06(4395)4031
- 医療生協ながほり通り診療所 TEL06(6533)0106
- デイサービス医療生協ながほり通り TEL06(6533)0661



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

