

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12月1日〉

港・西エリアニュース Vol.151



みなと生協診療所からのご案内

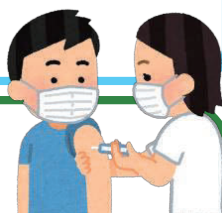
1

年末年始：12月29日～1月3日までお休みです

*1月4日からは通常通り診療を行います

2

ワクチンでしっかり予防！



インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチン
まだ予防接種できます！

大阪市在住で65歳以上の方であれば、補助でR7年1月31日まで
接種可能です。早めのワクチンで予防しましょう！

（その他の方：インフルエンザワクチン⇒組合員価格：2,500円
新型コロナウイルスワクチン⇒組合員価格：15,000円）

ワクチンの接種は診療時間で可能です。まずはお電話ください。

3

熱が出た！そんなとき・・・



ガマンをしないで、まずは診療所にお電話ください。
受付の時間など待ち時間の短縮に努めながらご案内します。

4

保険証、まだ大丈夫！

お手持ちの保険証、有効期限まではそのまま使えます。「資格確認書」でもOK。安心して診療所へお越しください。

日曜健診
の日程

診察・健診お気軽に 06-6571-5594



1月26日（日）（婦人科なし）

12月8日（日）婦人科あり

冬将軍到来！！本格的な冬の到来に向けての体調管理

これから本格的に冬がやってきます。元気に気持ちよく年末年始を迎えるために、冬に向けての体調管理のポイントを4つお伝えします。ぜひ実践して、忙しい年末年始を元気に気持ちよく過ごしましょう。

看護師 吉村洋子

①身体を冷やさない。

体温が1℃下がるだけで免疫力は30%も低下します。

血行も悪くなり病気に罹患しやすくなります。

②急激な温度変化に気を付ける。

体が急に冷やされると血圧が上昇して狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。入浴時も脱衣所は温めるなどしましょう。

③冬でもしっかりと水分補給。

冬は乾燥で水分が奪われやすくなります。脱水で血液が濃くなり心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすくなります。

④うがい、手洗い、マスクの着用。

風邪、ノロウイルス、インフルエンザ対策としてしましょう。



新入職員のご紹介 みなさんよろしくお願ひいたします！！



名 前：上田 豊（うえだ ゆたか）

所 属：グループホームしおかぜ（介護福祉士）

趣 味：ネットで海外ドラマや映画を観ること。

抱 負：しおかぜに入職して4年になります。今年の介護福祉士の試験に合格し、7月より常勤職員として勤務しています。しおかぜでは入居者様がご自宅で生活されていたような事の手助けや、体力・筋力・今できている事の維持向上のためにリハビリや散歩、家事参加の促しや見守りをしています。これらかも地域とのつながりを作り、イベントなどに参加して頂き楽しく生活できるようにお手伝いをしていきたいです。



名 前：グエンバン・チュン

所 属：グループホームしおかぜ（介護福祉士）

趣 味：バイオリンを弾くこと、旅行

抱 負：ベトナムで専門学校を卒業してから1年ぐらい看護師で仕事しましたが、日本で仕事したいと思ったので、4年前に留学生として日本に参りました。しおかぜで働き始めて3年になります。最初の頃を思い出すと、その時には日本語はあまり喋れなくて、お仕事の内容にもあまり知識を持ちませんでした。それなのに現場の職員さんたちや学校の先生などの育成のおかげで、日本語にもお仕事にも少しずつ上達できたと思います。今年に介護福祉士に合格し、7月より常勤職員としてしおかぜで働いています。今後は自分の知識を活かして、利用者様との信頼関係を築きながら残存機能や安心サポートできるようにお手伝いしたいと思います。また介護の質の向上のために様々な資格の勉強をしたいと思っています。また現場の外国人の同僚がいらっしゃればサポートしていきたいと思っています。

①ながほり通り診療所 年末年始の診療のご案内

【年末】12月28日(土)午後より休診となります。

※28日の午前は通常通り診療(小児科)を行っております。

※大人の方の診療(内科)は**12月25日(水)**の夜診が最終日となりますのでご注意ください。

【年始】1月4日(土)午前より診療を開始します。

(診察開始時間 8:30～)

②年末年始の急な体調変化の際に

・こどもの救急



<http://kodomo-qq.jp/>

【こどもの救急】というサイトです。厚生労働省の研究班の助成金により、日本小児科学会の医師たちが監修をしているサイトなので、安心な情報です。もちろん緊急の時は、救急車、救急診療所へ。

・#8000



休日・夜間の子どもの症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。短縮番号#8000をプッシュすることにより、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

・中央急病診療所 (小児科・内科)

日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月4日)
17時00分～翌5時30分
住所：西区新町4-10-13
電話：06-6534-0321

・西九条休日急病診療所 (小児科・内科)

日曜・祝日・年末年始(12月30日～1月4日)
10時00分から16時30分
住所：此花区西九条5丁目4番25号
電話：06-6464-2111

ご予約・お問い合わせ
医療生協ながほり通り診療所
06-6533-0106

今一度、お家の備蓄や持ち出し袋の中身をチェックしておきましょう！！

来月、2025年1月1日で「能登半島地震」から丸1年となります。今もう一度、備蓄や持ち出し袋の中身をチェックしてもしもの時に備えましょう。

「非常持ち出し品や備蓄品などの準備」（大阪府）より

非常持ち出し品

●貴重品

☐ 現金（公衆電話用に10円玉も）

●飲料水・非常食

☐ 缶入り乾パン

☐ 飲料水（500mlペットボトル）

●救急袋

☐ 毛抜き ☐ 消毒薬

☐ ガーゼ（滅菌） ☐ 包帯

☐ 脱脂綿 ☐ ばんそうこう

☐ 三角巾 ☐ 常備薬・持病薬など

●衛生用品

☐ マスク ☐ アルコール消毒薬

☐ 体温計 ☐ 台所用洗剤

☐ 手洗い洗剤

●情報・照明

☐ 携帯ラジオ

☐ 懐中電灯（できれば1人に1つ）

☐ ローソク

☐ 携帯電話の充電器・
モバイルバッテリー

●生活用品

☐ ライター ☐ 十徳ナイフ

☐ 軍手・手袋 ☐ ロープ

☐ 簡易トイレ ☐ トイレレットペーパー

☐ ティッシュペーパー

☐ レジャーシート

☐ サバイバルブランケット

☐ タオル ☐ ウェットティッシュ

☐ 筆記用具 ☐ 油性マジック（太）

☐ 布製ガムテープ ☐ ポリ袋

☐ ラップ（止血・食器覆い用）

☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

☐ 預貯金通帳 ☐ 運転免許証

☐ 鍵（自宅・車等） ☐ 健康保険証

☐ パスポート・在留カード・特別永住者証明書

☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等

☐ お薬手帳 ☐ 義歯

☐ 支援プラン（一人で避難することに不安がある方）

赤ちゃん用品

☐ 粉ミルク ☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食

☐ おやつ ☐ スプーン ☐ 着替え

☐ 洗淨綿 ☐ 紙おむつ ☐ ガーゼ

☐ 毛布 ☐ バスタオル ☐ おしりふき

☐ おんぶひも ☐ 玩具 ☐ 母子手帳

☐ ベビーカー

高齢者用品

☐ 高齢者手帳 ☐ 予備メガネ

☐ おむつ ☐ 看護用品

☐ 着替え ☐ 持病薬

☐ おしりふき



リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

理学療法士 逢坂智

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

	12/8	1/26
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：12月17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