

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
港事務所：06-6571-0606
みなと生協診療所：06-6571-5594
〈発行日2025年6月1日〉
港・西エリアニュース Vol.157

「みらいにつなぐ 50周年を祝うつどい」 「きづがわ元気タイム」に組合員さんが出ます

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合はその前身から数えて本年で生協設立50周年を迎えることができました。誕生以来、**平和・人権・いのち（医療・介護）**を守るために活動を進めてきました。この3つの柱を楽しく感じていただけるつどいです。その企画の一連として15時から「きづがわ」元気タイムとして、「みなと健康体操」と「コーラス」にみなとエリアの組合員さんが、中央公会堂のメイン舞台に立ちます。ぜひ皆さんお誘い合わせの上お越しください。

日時 6月22日（**日**）13：00開場

場所 大阪市中央公会堂（大阪市北区中之島1丁目1番27号）

当日のプログラム

13：00	震災支援の様子
13：30	各事業所紹介
13：40	オープニングアクト
14：00	メイン企画 記念公演・パフォーマンス パフォーマー世界チャンピオン ちゃんへん.さん

～「きづがわ」元気タイム～

15：00	<u>みんなで健康体操（港）</u> フラダンス（大正） <u>コーラス（港・大正）</u> コンサート 西成バンド 平和のかけはし（全体） ▶原水爆禁止世界大会へ おわりのあいさつ
16：00	お楽しみ第抽選会 当選者発表



50周年の節目のつどい
です。ぜひ皆さん、
中央公会堂に集まり、
盛り上げましょう！



職員をご紹介します♪

皆様よろしくお願いいたします！！

異動



名 前：杉山 悦代（すぎやま えつよ）

所 属：ヘルパーステーションみなと（異動日：2025年4月）

資 格：介護福祉士

抱 負：先日、ある利用者さんから「あんたんこの名刺はえらい賑やかやなあ」と言われました。私「はい、これは”つながるくん”といって、皆さんと繋がっていたいという気持ちを込めたキャラクターです」と説明すると「なるほど！」と感心してくださいました。3度目の異動ですが、職員の皆さん、組合員さん、利用者さんと繋がっていきたく、これからも取り組んでいきますのでよろしくお願いいたします。

新入職



名 前：吉武 智香子（よしたけ ちかこ）

所 属：訪問看護ステーションさくら通り（配属：2025年4月）

資 格：看護師

抱 負：今から約20年前、病棟勤務を8年経験し、結婚・出産を経て、現在の訪問看護ステーションさくら通りにパート職員として勤務していました。この度、子育てが落ち着いたため、常勤として働くことになりました。訪問看護では、利用者さんやご家族が安心して在宅生活が送れるように、質の高いケアを提供しサポートしていきたいと考えています。「明るく笑顔を忘れずに」をモットーに頑張りたいと思います。

みんなの支部紹介

市岡支部（潮田和彦）

市岡支部では、43号線沿いにある、すし半で月1回の昼食会を行なっています。物価高の影響で値上がりになりました。少し贅沢な食事になっていますが、月1回の贅沢と思って、支部の組合員さんと交流を楽しんでいます。また支部会議は毎月第1土曜日13時から機関紙の折り込み作業をしながら、支部長さんが用意してくれるコーヒーと甘いものを食べながら、地域の話などを行っています。ぜひ、折り込みのお手伝いも募集していますのでお問い合わせください。



すし半での月1回の食事会

「参加してみたいな」と思ったらご連絡ください♪

お問い合わせ：06-6571-0606：大石まで

コラム『てとてと』連載スタート

所長の田窪先生によるコラム『てとてと』が今号よりスタートします。(不定期連載)
お子さんの色々なお悩みにお応えできるような連載になればと思いますので是非ご一読を！

第1回『ねて、たべて、あそぶ』

子どものからだは毎日一生けんめいです。とくに、



1. ねること 2. たべること 3. あそぶこと

の3つは、子どもが生きるために大事なことなので、優先的にエネルギーを使おうとします。

今、からだの中に、<かぜのウイルス>が入ってきました。すると、白血球という細胞が集まってきて、かぜのウイルスとたたかいはじめます。白血球にとって、鼻水や咳は<応援部隊>です。たたかいで弱ったウイルスを、からだの外に出してくれるのです。ようやくウイルスがいなくなると、たたかいで傷ついた粘膜を治す細胞がやってきて、元どおりにします。

こうしたウイルスとのたたかいは、毎日、子どもの鼻やのどで繰り返されています。弱いウイルスが相手のときは、ちょっと鼻水や熱が出て、ふだんどおりにたべたりねたりできます。しかし、手強いウイルスが相手のときは、からだのエネルギーをたくさん使ってたたかわなければなりません。このとき、たたかいと直接関係のないことは、“省エネモード”に変わります。

はじめに省エネモードになるのは「あそぶこと」。次に「たべること」が、最後に「ねること」が省エネモードに変わります。相手が手強くなるほど、省エネになることが増えていきます。つまり、子どもが力ぜを引いたかな？というときに、いつものようにあそぶようすが見られれば、ひとまず安心してよいでしょう。食欲がなくなってきたら、少し慎重に観察を。ねられなくなってきたら、かかりつけの先生に一度診てもらってください（観察のポイントや、家での看病の仕方については、これから少しずつおはなししていきますね）。

1. ねること 2. たべること 3. あそぶこと

この3つが出来ているかどうか、子どもの力ぜのしんどさや、かかりつけ病院へ受診するタイミングの目安になるということを、ぜひ知っておいて下さいね。

※<てとてと>の記事のご感想やご意見、<てとてと>できいてみたいことなど、教えて頂けましたら幸いです。宜しくお願い致します。

『てとてと』へのご意見・ご質問は下記メールアドレスへお寄せ下さい。

メール：nagahori.st@osaka-kizugawa.coop

右のQRコードを読み込んでいただくと便利です。



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。

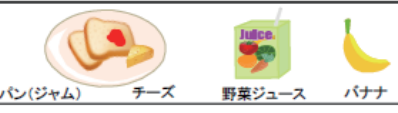
予防接種・診察、お気軽にご相談ください。☎06-6533-0106

地震発生後の1週間分の献立（震災1日目・2日目）

逢坂 智

参考資料「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」農林水産省 食料安全保障課

地震が発生し、自宅での避難の場合を想定した1週間分の献立例が農林水産省より紹介されています。避難所での生活ではこの限りではありませんが、「震災に備えて食糧を備蓄しておきましょう」と言われて久しいですが、実際にはどのような食事になるのか参考にして、ご自宅の食糧備蓄の参考にしてください。想定はライフライン（電気、ガス、水道）が停止。しかし水と熱源（カセットコンロなど）が確保されているのを前提としています。紙面の関係で2日ずつ掲載させていただきます。1回目は震災初日と2日目です。

1日目		主な食材
朝食		パン:食パン チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食		ご飯:アルファ米(白米) みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁 いわし煮付け:いわし味付け(缶)
夕食		五目ご飯:アルファ米(五目ご飯) やきとり:焼き鳥(缶)

※ なお、発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

2日目		主な食材
朝食		ご飯:レトルトご飯 豚汁:カップ入りインスタントみそ汁 まぐろ水煮:ツナ(缶)
昼食		きつねそば:即席カップ麺 乾燥わかめ 桃:フルーツ缶(桃)
夕食		ご飯:レトルトご飯、ふりかけ 大和煮:牛肉の大和煮(缶) ポテトサラダ:ポテトサラダ(缶)

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

	6/15	7月
健康診断	○	診療所へお問い合わせください。
婦人科健診	-	

両日とも午前8:30-11:30

平日健診

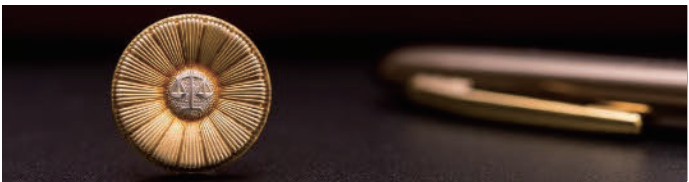
	時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00-	○	○	○	○	○	○
午後	18:00-			○			

無料法律相談のご案内

日時：6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