

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8月1日〉

港・西エリアニュース Vol.159



今年も、健康まつりの実行委員会を発足。昨年の健康まつりをレベルアップを目標に、職員と組合員とで準備に向けて協力しています。毎年好評の講演会とサークル発表に合わせて、スタンプラリー形式で健康チェック、モルック体験を計画中です。

ぜひ、たくさんの参加を実行員会一同でお待ちしております。

健康まつり実行委員会

実行委員長 宮地由美



みらいにつなぐ

50周年記念出資

大阪きづがわ医療福祉生協が誕生し今年で50周年を迎えます。
50周年として、みらいにつなぐ 記念出資をお願いします。
安心安全の街づくりに、1口2,000円以上で簡易トイレ
1つプレゼント。10口10個まで進呈！



大阪きづがわ
防災キャラクター
まさちゃん

震災時に必要な
もの第1位が
トイレです！
かさばるものでは
ないのでたくさん
用意しておきたい
ですね



みなと戦争展

9月13日（土）戦争展を開催します。
過去の教訓から今の世の中を、「平和」を、今一度見つめなおしてみませんか？
昭和という過去の事ではなく、平穏な日常が壊れてしまう事を考えるきっかけに。
今年は原水爆禁止世界大会へ3名の職員の派遣を行いました。参加者から
参加の感想や、学んだことの発言もあります。ぜひ暑い時間ではありますが、
ひと涼みもかねてご参加ください。

みんなの支部紹介

池島支部

支部では毎月第1土曜日、たまり場を開催。手作りの昼食会、おしゃべりやゲーム、替え歌などの楽しいひと時を過ごしています。新たな取り組みとして、看護師さんと青空健康チェックを行い、4ヶ月に1回開催する事としました。また、親睦行事としていちご狩りに行きました。毎月の訪問行動では、お誕生日の組合員さんを訪問しています。支部として1人でも多くの方に参加していただけるよう9つの班があります。ぜひご一緒にいかがですか？

「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



第2回『おなかのかぜには 食養生』



なんとなく、いつもよりもごはんを食べるのが遅いなあ……、と思っていたら、けっぽ！と急に吐いてぐったり、うんちもゆるくなってきたみたい——

いわゆる、“おなかのかぜ”です。子どもの“おなかのかぜ”は、多くがロタウイルスやノロウイルス、アデノウイルスなどの＜ウイルス＞によるものです。これらのウイルスは、食べものや手を介して、口から子どものからだに侵入します。ウイルスがおなか（腸管）の中で増えてくると、おなかを守る免疫の細胞がたたかいはじめます。たたかいはじめると、いつものように食べものを消化できずに、吐いたり、うんちの回数が増えたり水っぽくなったりします。からだがウイルスとのたたかいに勝つころになると、おなかは普段のはたらきを取り戻し、それに応じて少しずつ食べられるようになり、数日かけてふだんのうんちが出るようになっていきます。

おなかのかぜのときに、大切なのは次の2つです。

- ・水分をとること
- ・栄養をとること

おなかのかぜでは嘔吐や下痢によって、からだの水分が失われます（脱水）。脱水がひどくなるのを防ぐために、水分のとり方を知っておきましょう（「経口補水療法」といいます）。

やり方は簡単！嘔吐や下痢の度に、水分をとります。量の目安は、嘔吐や下痢1回ごとに、体重が10kg未満の子どもは60～120ml、10kg以上の子どもは120～240mlです。吐き気があるときは一度に飲めないの、一口ずつ（1回10mlくらい）、何回かに分けて、様子をみながら与えるようにしましょう。用いる水分は、塩分と糖分が含まれているものにします。経口補水液（オーエスワン®やアクアライト®）として市販されているもののほか、みそ汁の上澄みやスープ類も良いでしょう。スポーツドリンクは糖分が多いので、下痢がひどくなることがあります。

嘔吐がおさまってきたら、少しずつ栄養をとみましょう。基本的にはいつものごはんが良いのです。乳児では、母乳をやめたり、ミルクを薄めたりする必要はありません。幼児食の子どもでは、うどんやお粥、豆腐や卵、鶏肉やアジなど脂肪の少ない肉や魚、軟らかく煮た野菜やバナナ・りんご・ももなどが、消化の負担が少なくおすすめです。ハムやソーセージ、イチゴやミカンなどは、もう少し元気になってからにするといいですね。

半日以上嘔吐が続いていたり、おしっこが減ったり、うんちに血が混じったりするときは、一度病院に来て下さいね。おなかのかぜを、水分とごはんを味方にしてのりきりましょう。

※＜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、教えて頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。

帯状疱疹ワクチン公費接種

●水曜夜診17:30～19:30 要予約

●接種費用（自己負担額）

・生ワクチン 4,500円/回 ・不活化ワクチン11,000円/回（※2回接種）

※今年度に以下の年齢になる方が対象です

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上

※市民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料です

知らなかったじゃ済まされない?! 地震後に自宅のトイレを使わないように!!

逢坂 智

👉 大地震の直後は「まず 携帯トイレを使って!」

トイレが使えないときに活躍するのが**携帯トイレ**。
大地震の直後は、排水管トラブルを避けるためにも、トイレに水を流さずに、
すぐに携帯トイレを使いましょう。
携帯トイレには、**吸収シートタイプ**(排せつ物をシートにしみこませるもの)と
凝固剤タイプ(特殊な粉で排せつ物を固めるもの)があります。



🚽 携帯トイレの必要量 (目安)

一般的に人は1日5回、排せつするとされています。
携帯トイレは、1人あたり**最低15回分(3日分)**を備えてください。



排せつの回数は、人によって違います。
携帯トイレは、自分に合わせた数を備えてください。

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

	8/17	9/7
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：8月19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

