

お元気ですか

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

港エリア事務所

〒552-0003 大阪市港区磯路3-3-4

みなと生協診療所：06-6571-5594

港事務所：6571-0606

〈発行日2025年11月1日〉

港・西エリアニュース Vol.162



健康の秋♪

予防接種で

冬の感染症の流行にそなえましょう！

気候もおちついてきました。これからの冬、感染症が流行しやすい季節です。体力の低下などにより感染症にかかると高齢者の方は重症化しやすい傾向があるため、予防接種が大切です。予防接種は、発症や重症化を防ぐための重要な役割があります。入院ともなると費用もかさみます。元気に冬をすごすためにも、今、準備を！

📖 秋の主なワクチンはこちら 📖

・ インフルエンザワクチン (2025年10月1日～2026年1月31日)

●65歳以上の方 →1,500円 (生活保護・市民税非課税の方は無料)

◆65歳未満の方 →組合員価格：2,000円 (未組合員価格：4,000円)

・ コロナワクチン (2025年10月1日～2026年1月31日)

●65歳以上の方 →8,000円 (生活保護・市民税非課税の方は無料)

◆65歳未満の方 →組合員価格：16,000円

(他にも・肺炎球菌ワクチン・帯状疱疹ワクチンも行っています)

◆ インフルエンザワクチンは診療時間でいつでも可能 です。

他ワクチンについてもお気軽に受付・お電話 (06-6571-5594) お申し出ください

★ 予防接種を受けられた組合員さんの声より ★



私は、心臓の手術を受けました。今後の生活もワクチン接種でゆるく楽にすごせたらと思って、すぐに接種しました。との組合員さん(宮崎正紀さん)の声です。

みなさんもワクチン接種で、冬の感染症に備えましょう！！

* 組合員さんにインタビュー *

若狭小夜子さん



港区に移り住んで60年の若狭さん。出身は広島県の御年93歳。好きな食べ物は？と尋ねると「なんでも食べるよ～」と朗らかに教えていただきました。趣味は編み物で、今は娘さんへ毛糸のベストを作成中とのこと。また月3回の童謡コーラスを20年近く続けてきたことを楽しかった思い出として教えてくださいました。そんな若狭さんの元気の秘訣は、杖を2本使ったノルディックウォーキングで姿勢を正して30分程あるること、近所の人とおしゃべりすること。明るく元気な若狭さんに、私たちも元気をもらっています♪

おおさかまるごと健康チャレンジに挑戦

10月1日から「おおさかまるごと健康チャレンジ2025」の取り組み期間が始まり池島支部へ今回のチャレンジへの意気込みを取材。支部運営会議で忙しい中取材に応じてくださいました。今年の夏が酷暑続きだった影響でウォーキング等の外で活動する内容はさけて、去年とは違う挑戦をされている方が多く、創意工夫が感じられました。



「野菜ジュースに生姜パウダーを入れて飲んでます」「お酒、1杯だけで呑むのを我慢しましたよ」「睡眠時間を最低6時間はとるようにしています」「食卓に調味料を置いていないんです。」「睡眠時間に気を付けているけれど、寝る前にスマホを見ちゃう」それぞれの挑戦に驚いたり同意したりと話をしていると「実は申し込んでないの」と言われた方が、他の委員方から後押しを受け挑戦する事になりました。池島支部の皆様の挑戦を聞いて少しの工夫で楽しく挑戦できると気づかせて頂いた時間でした。取材ご協力ありがとうございました。



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

	11/16	12/7
健康診断	○	○
婦人科検診	-	○

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：11月18日（火）15:00-16:00

場所：みなと生協診療所

要予約 TEL 06-6571-5594



麻雀サークルのご紹介



活動は15～16年前から続いており、今では参加者同士で教え合っています。最高齢は92歳、車椅子で参加される方もいます。参加のきっかけは「認知症予防」「脳トレになる」「ひとり暮らしで寝てばかりなので外に出たい」などさまざまです。麻雀経験者もいれば、全く初めてという方も多く、和やかな雰囲気笑顔があふれています。「親切に教えてもらえる」との声もあり、安心して楽しめる場になっています。九条からバスで通う方や、高齢者住宅・グループホームからの参加者もおられました。※現在メンバーは15名で会費は月500円です。診療所のサロンで第1、3土曜日の13時から開催しています。

無料

マイナ保険証学習会

とき/2025年12月13日(土)14:00～

場所/みなと生協診療所4F (港区磯路3-3-4)

講師/榎田裕士 (大阪きづがわ医療福祉生活協同組 常務)

マイナ保険証って？

保険証のままでいてもよい？

いまさら聞きづらい？

いまだから知ろう！



主催：大阪きづがわ医療福祉生協 港エリア社保平和委員会

①11月からの担当医師のご案内

11月より担当医師に一部変更があります。火曜の午前を担当する竹内先生は「たいしょう生協診療所」でもご勤務されている先生です。内科も担当されますので**大人**の方の受診も可能です。

医療生協ながほり通り診療所 診療担当表

2025年11月現在

	月	火	水	木	金	土
診療時間 8:30 ~11:30	小児科 田窪	小児科 内科 竹内	小児科 山野	小児科 田窪	小児科 田窪	小児科 13:00終了 田窪
		13:30~ 往診 竹内				
診療時間 17:00 ~19:30	受付 19:00終了 小児科 田窪		17:30~19:30 内科 中島	受付 19:00終了 小児科 田窪		

②インフルワクチン・新型コロナワクチン接種

新型コロナワクチン(大人の方)

曜日:水曜日夜診(要予約)

時間:17:30~19:00

インフルエンザワクチンと同時接種が可能です。

使用ワクチンはファイザー社のコナティとなります(流通状況によって変更する場合があります)。

現在、上記のワクチン接種がスタートしています。接種を希望の方は診療所へご連絡ください。

新型コロナワクチン料金表

65歳以上(大阪市民)	8000円※	
65歳未満	組合員	未組合員
	16000円	18000円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は接種費用が無料となります

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