

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12月1日〉

港・西エリアニュース Vol.163



ウェルカムボード



大正琴サークル「もみじ会」

第36回健康まつりを開催

10月26日、たくさんの方が参加され、健康について学んだり、体を動かしたりと大盛況の1日でした。中田所長の「認知症について」の講演は、とても解りやすかった！との声も多く聞かれました。

スタンプラリー形式で各ブースをまわり、みなさん達成賞の景品を受け取ると笑顔いっぱい！

ステージ発表では、日ごろの練習の成果を披露しあい、自慢の歌声やチームワーク抜群の演技を見ることが出来ました。また来年が楽しみです！



防災委員会ブースで書籍や地図を展示



SINBI(真美)健康体操



コーラスサークル「パッチワーク」



みなと生協診療所 年末年始のお知らせ

2025年は12月29日（月）まで。12月30日～1月4日までお休みです。

2026年は1月5日（月）から、通常通り診療開始となります。

* 急な病気は休日夜間の中央急病診療所（大阪市西区新町4-10-13）にて診療されています。12月30日～1月4日（10：00～21：30）です*

ながほり支部 体操班会

毎月第1・3火曜日の14：00～15：00 西区民センターの一室をお借りして、体操を行っています。体操班会として、西区の九条駅から始めて、18年ほど経ちました。健康づくりの一步は継続だと改めて感じています。

参加されている方は、当初から参加されている方、10年や3年の方・・・など様々です。みなさんからは、「毎回楽しくしています」「笑いがあるって元気をいただいています」「身体を動かして笑って楽しんでいきます」「体操でみんなと合うことが楽しみです」など、多くの意見をいただいています。

ちょこっと運動、楽しく元気に！
ぜひお気軽にご参加ください。



お問い合わせは、みなと生協診療所（06-6571-5594） 岡澤へ

漫画・コミック

を緊急募集！

ご家庭にある「もう読まなくなったけど面白いよ」という漫画・コミックをぜひ診療所にお譲りいただけませんか？ 待ち時間でのひとときなど有効活用させてください！！

お問い合わせは、担当：岡澤へ（06-6571-5594）

okazawa.n@osaka-kizugawa.coop



健康チャレンジ



ストレッチを毎日続けています。体が軽くなり気分もスッキリしました。普段動かさない筋肉を伸ばすことで姿勢が良くなり、肩こりも楽になりました。これからも毎日続けたいです！
グループホーム職員 喜多さん

「野菜を食べる。」「体重を測定する」にチャレンジ！！

野菜を意識して食べるようになり、普段の不足に気づきました。冷蔵庫を確認し、足りない時はトマトジュースで補っています。
池島支部 宮地さん

毎日体重を測り、外食で増えた分は週内で調整。週3回プールで歩き、おやつも控えめに。体重維持できていて嬉しいです。
池島支部 柳谷さん



夫婦で障がいのある方の装具を作る仕事をしています。診療所の整形外科にもお世話になり、長いお付き合いです。糖尿病の予備軍なので、毎日のウォーキングは欠かせません。健康寿命を延ばして、不健康寿命を縮めたいんです。これからも夫婦で仲良く健康チャレンジを続けます！
磯路支部 河内さん

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

	12/7	1/18
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-			○			

無料法理相談のご案内

日時:12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



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29日(月)17:00~19:00(受付18:30終了)小児科

- ・12月29日はいつもより30分短い診療時間となっておりますのでご注意ください。
- ・大人の方の診療(内科)は12月24日(水)の夜診が最終日となります。

【年始】1月5日(月)午前より診療を開始します。

(診察開始時間 8:30~)

②新しい先生のご紹介(火曜午前 小児科・内科)



11月より診療所でご勤務いただいている先生のご紹介です。小児科・内科を担当されます。

名前：竹内 崇(たけうち たかし) 先生

資格：家庭医療専門医

竹内先生と「家庭医」についての記事が
→のQRコードから読むことができます。
※みらい 2024年8月号 3面



③健康チェックのご案内

日時：12/12(金)14:00~15:00 場所：ながほり通り診療所

内容：血圧、握力、体組成、足指力、検尿など

健康チェックの所要時間は5分ほどです。費用はかかりませんので
お気軽にご参加ください。



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