

# 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2026年 2月1日〉  
港・西エリアニュース Vol.165

3月末  
まで

## 健康診断の「受け忘れ」 ありませんか？



いよいよ年度末です。あたたかかさも感じられ外出する機会も多くなる季節♪

せっかくのお出かけチャンスです。組合員さん向けの健診プラン「生協のヘルスチェック健診」は無料です。おでかけとあわせて健康診断を受けましょう！

「生協のヘルスチェック健診」は、特定健診+各種がん検診(肺がん健診、大腸がん健診)+採血項目(みなと生協診療所で独自に16項目追加!)が..

**無料**です！

内容

(身長・体重・腹囲・血液検査(肝機能・腎機能・膵機能・脂質・糖尿・尿酸・低栄養・貧血・心電図・胸部レントゲン・便鮮血検査2回法))

●**胃がん検診**(バリウムを用いた検査)の機械も新しくなりました！上のプランとあわせても**無料で行えます**●

特定健診は1年度に1回です。3月末まで有効です。  
券が見当たらない、どうしたらいい?など..  
お気軽に、みなと生協診療所までご相談ください♪

ご予約・お問い合わせ ☎06-6571-5594

2月15日(日)婦人科あり

3月15日(日)婦人科あり

# 令和7年12月22日に家族の会つなぐクリスマスパーティー

新メンバーTさんによる脳トレお笑いレクリエーション川柳や体操からスタートして大盛り上がり！初参加のAさんもすぐにみなさんと意気投合。今回職員3名も初参加、訪看さくら通りの職員紹介の場にもなりました。「どの誘いよりも楽しみにしている」と話してくれたMさん。この場所をこれからも守り交流を深めたいと思いました。

家族の会：訪問看護を利用されていたご家族を中心とした交流会です。

家族を亡くした経験を分かち合い、今の時間を大切に過ごしている様子が明るく印象的でした。

日本の観光土産は 平和です



訪問終了しても関われる事をありがたく感じ、繋がりを大切にしていきたいと思います。

温かく迎えてくれるのは 便座だけ

キャベツみて ほっぺん草みて もやし買っ

🌸 仰向けで両足を揃えて天井に持ち上げて準備 🌸

- 🟦 レベル① 壁あり or 壁なし どちらでもOK  
両足を揃えたまま左右に振る×10回を1～3セット
- 🟢 レベル② 壁あり or 壁なし どちらでもOK  
両足をグーパー開いて閉じる×10回を1～3セット
- 🟡 レベル③ 壁なしで大丈夫ならチャレンジ！  
両足を揃えたまま足文字で算用数字1～10を書く

## ラムちゃんトレーナーとフィットネスヨガピラ①

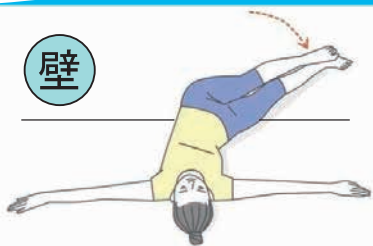


フィットネストレーナー。美ボディをデザインする若返りのプロ。ハグの会「ラブ&ピース」会長。フィットネスヨガピラは、ヨガとピラティス要素をフィットネスにアレンジしています。

## お正月太り解消！おなかに効く！

足上げツイストでお腹お尻を鍛える！  
体の中からポカポカ！今すぐやってみよう！

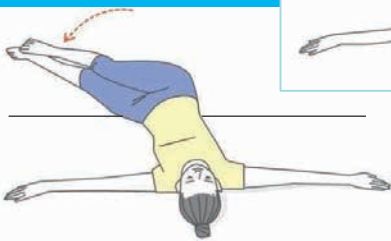
壁



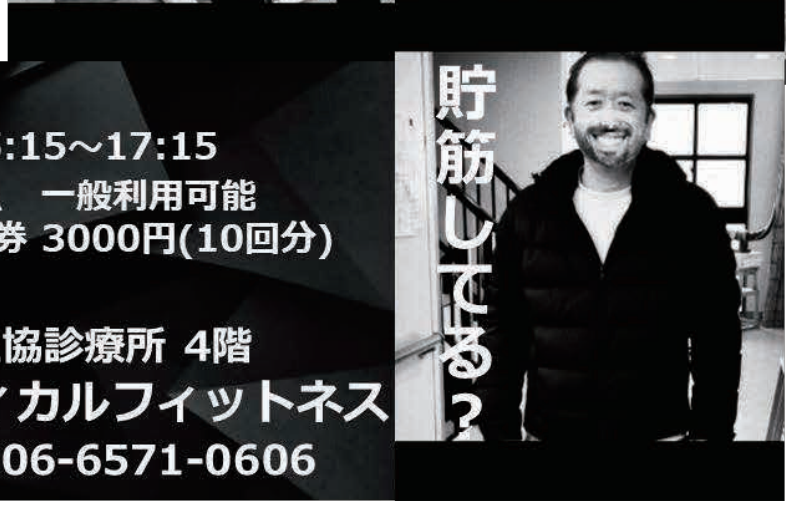
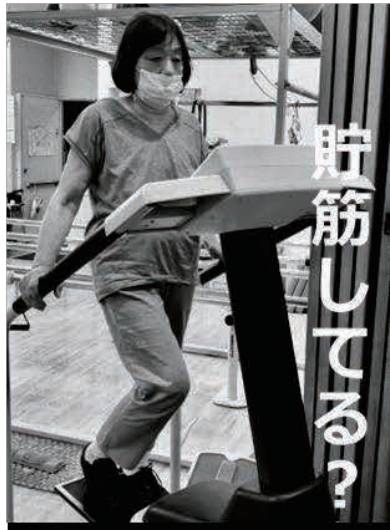
チェックポイントです



- ✔️ 腰の下にタオルを丸めて敷いて腰を守ろうね♡
- ✔️ 壁にお尻をつけると安心！壁なしは強度アップ！
- ✔️ 膝を曲げてやってもOK！伸ばすと強度アップ！
- ✔️ お腹に効く  腰が痛い  お尻に効く
- ✔️ 呼吸してね♪ 体をコントロールできる質量で♪



# 医療福祉生協のフィットネス



ちよつと太つた?  
逆にチャンス!

火木 15:15~17:15  
マシンジム 一般利用可能  
チケット回数券 3000円(10回分)  
みなと生協診療所 4階  
みなとメディカルフィットネス  
2階 事務所 06-6571-0606

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

|       |      |      |
|-------|------|------|
|       | 2/15 | 3/15 |
| 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: 2月17日(火) 15:00-16:00 (第3火曜日)

場所: みなと生協診療所

要予約 TEL 06-6571-5594



2026年

2

# ながほりタイムス

91号

## ①2期MR(麻しん・風しん)ワクチンをお忘れなく

●小学校入学前(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)のお子さんは、麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)の2回目があります

MRワクチンは長らく出荷制限となっていましたので、接種を検討されている方はお忘れのないように、入学までに接種を完了しましょう。接種についてご不明な場合がありますら、お気軽にながほり通り診療所までご相談ください。



## ②大腸がん検診キャンペーン すてる「うんち」で、ひろう「いのち」 ながほり通り診療所でも受付中です

①40歳以上の大阪市民の方 ⇒ **無料**

②40歳未満の方  
今年度2回目の方 ⇒ **500円**  
大阪市民でない方

ながほり通り診療所にてお申し込み  
↓  
問診票記入  
↓  
検体提出でOKです

## ③健康チェックのご案内

日時:2/13(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