



バーベキュー まった地区BBQ昼食会



満腹！ 満足！
総勢 63 名



今回初めてまった地区としてBBQ昼食交流会を開催、日頃の行いが良かった(?) せいか雨続きの空模様が9月30日(金) 当日半日だけ晴れました。総勢63名、楽しい2時間があったという間でした。すがすがしい外の空気が隠し味、おしゃべりが調味料で、「おいしかった」「満腹だ」青空の下みんなで焼き肉を食べるのは格別ですね。来年もお楽しみに。



第51号
発行
生活協同組合
ヘルスコープおおさか
まった生協診療所
地区運営委員会

まった生協診療所
大阪市鶴見区横堤
3-6-7
☎ 6911-3195
居宅介護支援事業所
☎ 6911-3025
すずらんヘルパー
ステーション
☎ 6915-9200



一雨ごとに秋の深まりを感じられるようになっています。9月13日は、初秋の佳き日に、皆様のご長寿を心よりお祝いしました。

長寿を心から
お祝い
敬老会

ディケッざより



日々
色彩

雨の日の
出来事

相変わらず雨模様の夕方、帰宅するとコープおおさか病院歯科からファクスが。「あなたの歯科領収書が、鶴見警察署に届いており連絡するように」。急いで思い起こす。診察日はやはり朝から雨で、帰りのイオンで買い物をして…傘をなくしてしまったのだ。

気付いてすぐ店内を探しまわり案内所にも尋ねたが見つからなかった。領収書も落としてしまったの？まったくドジな私。親切な人に拾われ戻ってきた一枚の領収書と、不明なままのお気に入りの傘と…。なんだかフクザツな気分なのだ。(Y・H)



敬老会を開催致しました。マジックショーでお馴染みの吉村さんもお祝いにかけてください。ステキな幕開けとなりました。お昼は

「かんぱーい!」のかけ声で始まりノンアルコールビールやお弁当、美味しそうに食べておられました。昼から賀寿のお祝いをさせていただき、郷土サークル野火さんによる大迫力の太鼓の音色に皆様感激!太鼓の体験もさせていただき、初めは照れておられた方も、体験後には「スツキリした

わあ」と喜んでおられました。おやつには、スタッフ作りのパフェを食べさせていただいた後、オカリナで癒され、お開きとなりました。皆様のたくさんの笑顔が見られてステキな1日となりました。皆様がお健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜びを申し上げます。



班会
紹介

25 年 続 いて います

和 裁 班

班長さんは山口比佐子さん。場所は大東市永野です。班の名前のとおり和裁の教室です。毎月第4金曜日、3時〜4時に健康チェックをします。定期的な血圧測定、尿酸チェック、体脂肪測定などのおかげで体調管理に役立っています。測定が終わったら、お待たせのおいしいお菓子をいただきながら健康についての話や雑談をして楽しいひとときを過ごしています。

現在、参加者は6〜7人です。ちなみに班会を始めて25年以上です。その間、担当者は4人程、交代しています。

いっしょにステップしませんか

スクエアステップ
教室 A・B



今年から始まったスクエアステップ教室は、現在、A班第3火曜日10時30分 診療所3階・B班第4木曜日パルコープの店2階と月2回実施して

います。マットの上を、次々といろんなステップを踏んでいくのですが、皆さん少女時代にかえったのかという表情で笑ったり歌ったりしながら楽しんでいきます。

もちろん遊びだけでなく、やるわけではありません。瞬時に頭や体を動かしたり、声をだしたりすることで認知症予防や足腰も強くなっていきます。ステップも100種以上あつて挑戦できますし、初心者から常連さんまで楽しくできます。見学者歓迎！

一度のどきにきてくださいね。（健康委員会）

まった地区 インフォメーション

	いつ	どこで
ころばん体操	毎週水曜日 PM2:00 ~ 3:00	診療所3階
スクエアステップA	毎月第3火曜日 AM10:30 ~ 11:30	診療所3階
スクエアステップB	9月は祝日休み	パルコープ鶴見店 2階
太極拳教室 メンバー募集中	毎月第2・第4水曜日 PM7:00 ~ 8:30	診療所2階
手芸	第2金曜日・第4金曜日 PM 1:30 ~ 3:30	診療所3階
切り絵	第2火曜日 PM 1:30 ~ 3:30	診療所3階
DVD上映会	第1火曜日 PM1:00 ~	組合員センター こだまり
オカリナ演奏	第3火曜日 PM1:30 ~ 3:30	組合員センター こだまり
三線サークル	10月15日 PM1:30 ~	診療所3階
歌おう会	第3木曜日 PM1:30 ~ 3:00	組合員センター こだまり
マージャン	第1・4金曜日 PM1:30 ~ 4:00	組合員センター こだまり
書道教室	第2木曜日 PM2:00 ~ 3:30	診療所3階
歩きましょう in つるみ	10月24日(月) 14:00	大ふんすい前集合
パソコン教室 (募集終了)	第4金曜日 AM 10:00 ~ 12:00	まった診3階

緑地ウォーキング
再開しました！



夏の間やすんでいたウォーキングですが（第4月曜日14時鶴見緑地噴水前集合）9月26日から再開しました。

朝からの曇り空で昼には雨が降り出しそうでしたが、ちやうど集合前にあつという間に快晴です。

久しぶりでしたが12名集まり宮原班長を先頭に出発です。

彼岸花の一角や木々それぞれの変化など眺めつつ心地よい汗をかいだひとときでした。

次回は10月24日です。お楽しみに。

カレー食事会

カレーライス 300 円

（サラダ・コーヒー付き）

第2水曜日 11:30 ~ 13:30
組合員センター「こだまり」
& まった診3階にて
どなたも予約なしでご利用ください。

喫茶あつまろッ

コーヒー 50 円

毎週水曜日 13:00 ~ 16:00
組合員センター「こだまり」にて
おしゃべりに利用して下さい。

8 月の【診療案内】

	月	火	水	木	金	土
午前	内科	内科	内科	内科	内科	内科
午後	内科	内科	内科		内科	

■受付時間

午前診＝8時20分～13時（診察は9時開始）
午後診＝17時～20時（診察は17時30分開始）
（火曜のみ17時45分開始）

＊土曜日の受付は12時30分まで。
＊水・木・金の午前は予約制です。

■在宅医療

まった生協診療所では往診・訪問看護を行っています。（火）

■日曜健診（要予約）10月16日(日)・11月20日(日)

※平日の健診も実施しております。

■午前のみ無料送迎あり お電話ください

まった生協診療所

〒538-0052

大阪市鶴見区横堤3-6-7

TEL 06-6911-3195

FAX 06-6911-1038

