

インフルエンザ予防接種を受けましょう



まっただより

第52号
発行
生活協同組合
ヘルスコープおおさか
まっただ生協診療所
地区運営委員会

まっただ生協診療所
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

インフルエンザ予防接種価格表

1回接種対象	年齢	組合員	
		大阪市在住	大阪市外在住
1回接種対象	65歳以上	1500円	2500円
	65歳未満	2500円	
2回接種対象	年齢	組合員	
		3歳～13歳未満	2000円（1回接種毎）

ご予約は
インターネット（まっただ生協診療所
ホームページ）・受付窓口・お電話

インフルエンザ予防接種は、発症（発熱やのどの痛みなどのインフルエンザ症状）・重症化に対し、非常に有効です。65歳以上の健全な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があったとの報告もあります。

大阪市内在住の65歳以上の方で、（非課税世帯の方、公害医療で代理受領依頼書をお持ちの方、生活保護の方）東日本大震災被災者は、無料になります。

大阪市内の60～64歳で障害者1級程度の「心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルス」による日常生活が極度に制限されている方は、1500円の対象となります。詳しくはお問い合わせ下さい。

*3歳未満の方、13歳未満でインフルエンザ予防接種が初めての方は、当院では対応できません。

*大阪市の65歳以上対象の助成は、平成29年1月31日までです。お早めにお受け下さい。



運動会



ダイアログびら



色 日 彩 々

コスモスの丘

緑地のウォーキングでちょうどコスモスが可憐に咲いている風車の近くで足を止めた。またこどもが小学生のころ、学校でスケッチ大会があり、その時書いた絵が選ばれて（どこだったか…）展示されることになった。

コスモスが描かれていた。絵には「楽しそうなコスモス」と本人の字で題名が書いてあって、いかにもコスモスたちが賑やかにおしゃべりしてそうだった。きつと題名がよかったんじゃないかな。緑地のコスモスに思い出話をしたのだ。（Y・H）

今年も運動会の季節がやってまいりました！赤組と白組代表の選手宣誓で幕開けし、午前中は玉入れ・コロコロボール・風船ゲームの3種目、お昼はお弁当とみかんを皆でお話ししながら楽しく食べて、午後からは絵合わせ競争・パン食い競争をしました。最後まで勝ちが分らない接戦でしたが、僅差で白組の優勝となりました。優勝の白組も準優勝の赤組もメダルを授与させて頂き、今年も大ハッスルした運動会は幕を閉じました。

健康一口メモ

大阪府Y市の2516人に、「ほぼ毎日声を出して笑う」という回答が男性40%、女性54%でした。65歳以上の対象の中で、認知機能低下25.7%。殆ど笑わない人に比べ2倍以上の認知機能の低下がみられました。あなたは、笑っていますか？最近の研究では、笑うと免疫機能があり、認知機能低下の防止になることがわかっています。



年に1回、3大ワースト がん 胃がん・肺がん・ 大腸がん検診を受けま しょう

「医療機関で受診する時間がないわ」という方に。まずは自宅でできる唯一のがん検診「大腸がん検診」から始めてみませんか？ 2日に分けて便を細棒に少し採取する

だけ。それを医療機関の窓口に提出するだけ。目に見えない潜血を探します。「自覚がないから大丈夫よ」「俺は体が丈夫だから」いいえ、がんの怖さは自覚症状がほとんどないこと。自覚症状が出た時はがんが進行していることが多いのです。頑丈なプロレスラーでさえ勝てません。今の時代、3大ワーストがんでのちを落とすことはもった

動脈硬化は、 生活習慣がカギ

パルコープ鶴見店で健康チェック

10月13日(木) パルコープ鶴見店で健康チェックを行いました。動脈硬化度が判る血管年齢測定器が人気です。動脈硬化とは、①血管壁が厚くなり硬くなること。②LDL



コレステロールがブランク(粥状物質)化して血管に沈着、血流が悪くなること。動脈硬化は加齢の他、喫煙・高コレステロール・高血圧・肥満・運動不足などの危険因子が重なると発症しやすくなります。血管年齢と実年齢と20歳違った方に健康法をうかがうと「趣味で卓球をずっと続けています」なるほど運動は医者いらずの特効薬とはよく言ったものです。また、運動は認知症予防にも良いとのこと。ほんとうに生活習慣と健康は密接していると感じました。

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 14:00~15:00	診療所3階
スクエアステップA	毎月第3火曜日 10:30~11:30	診療所3階
スクエアステップB	毎週第4木曜日 15:00~16:00	パルコープ鶴見店 2階
太極拳教室	毎月第2・第4水曜日 19:00~20:30	診療所2階
手芸	第2金曜日・第4金曜日 13:30~15:30	診療所3階
切り絵	第2火曜日 13:30~15:30	診療所3階
DVD上映会	第1火曜日 13:00~	組合員センター こだまり
オカリナ演奏	第3火曜日 13:30~15:30	組合員センター こだまり
三線サークル	11月19日(土) 13:30~	診療所3階
歌おう会	第3木曜日 13:30~15:00	組合員センター こだまり
マージャン	第1・4金曜日 13:30~16:00	組合員センター こだまり
書道教室	第2木曜日 14:00~15:30	診療所3階
歩きましょう in つるみ	11月28日(月) 14:00~	大ふんすい前集合
パソコン教室	第4金曜日 10:00~12:00	まった診3階

お問い合わせは組合員活動部 藤永 070・5581・2259 まで



12月1日(木)
和歌山バスツアー満員御礼
お申し込みありがとうございました

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。

喫茶あつまろっ

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。

いないです。定期検診で早期発見したならば治療が可能な時代です。大腸がん検診だけの場合、大阪市民70歳以上無料、大阪市民40~69歳300円、医療生協組合員・ご家族の場合39歳以下300円(上記以外1850円)です。医療生協のドック健診は、内容が充実しています。胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診と腹部エコー・血液検査・尿検査・血圧・視力・聴力の内容で大阪市民の場合、70歳以上1020円、40歳~69歳2570円、39歳以下10280円(すべて税込) 受診券をお持ちください。※勤務先の保険で同程度の検診を受診できる方は除く。

【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。予約外でも対応しております。

■在宅医療

まった生協診療所では訪問診療・訪問看護・往診を行っています。

■日曜健診(要予約) 11月20日(日)・3月12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

