

# まっただより 1月

～へいわとけんこう～

12月・1月合併号

## 私たちの基本理念

私たちは、住民のいのちとくらしをまもり、みんなで支え合い、笑顔あふれる健康なまちづくりをすすめます。

# あけましておめでとうございます

## 所長の 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。本年も、まった生協診療所をよろしくお願い致します。

医療は、日々発展しており、私達の生活に変化をもたらしています。例えば、アメリカのバージニア大学の研究によると1日に歩く距離が400メートル未満の高齢者は、800メートル以上の高齢者と比べて1.8倍アルツハイマー型認知症になりやすいという調査があります。このような情報をもとに、組合員さんとともに健康づくりを考え、実践していきたいと思っています。

現在、まった生協診療所の地区では、組合員自らが主体となり、健康サークルや班会を運営、参加を行っています。この存在は、非常に心強いものです。診察室だけ



は、解決出来ないことあるからです。例えば、「孤独」や「みんなで運動したい」という思いがあります。そのようなときに、健康サークルや班会が、社会的処方箋となつて、その人自身にとつて薬以上の効果を発揮します。

最後になりますが、様々なことを実現するには、組合員さんの助けが必要です。ぜひ、ご協力をお願い致します。

※いつも関わって頂いている方々に、お礼申し上げます。

まった生協診療所よりお願い：夏より新レントゲン機器導入の増資をお願いしております。一口増資に是非ご協力お願いいたします。

# まっただより

## ～健康まめ知識～

### 薬の飲む正しいタイミングとは？

- 食前：食事をはじめる前の30分前ぐらい前に服用。
- 食後：食事後30分以内に服用。
- 食前：食事後2時間を目安に服用。
- 食直前：食事のすぐ前に服用。
- 食直後：食後にすぐに服用。
- 寝る前：寝る30分前に服用。



### 薬を飲むときの飲み物は？

水。水以外で飲むと薬の効果が変わることや、副作用を起す場合があります。



まった通所リハビリ（通称 デイケア）ではご利用くださる方々が少しでも長く健やかに過ごして頂きたいという主旨のもと、集団体操やレクレーション・個別のリハビリに加えて“個別運動”というプログラムを設けてセラピストが利用者さまお一人お一人の状態に合わせたプログラムを立案し、スタッフと1対1で楽しく運動をして頂くサービスを提供しています。

ご参加希望、無料体験のご相談は、06-6911-3195 山本まで

※11月号「日々色彩」で以前載せた記事を誤って再掲載しました。関係方々・皆様にご迷惑をおかけしてしまいました。お詫び申し上げます。



# 1月の健康サークル案内 担当：藤永

サークル名	日程	基本予定日	場所
ころばん体操 (満員御礼)	10・17 ・24・31	毎水曜 無料 14:00-15:00	まった診3F
スクエアステップ (脳トレ・筋トレ)	16	第3火曜 無料 10:30-11:30	まった診3F
切り絵	お休み	1月～一時休み	まった診3F
はがき絵 (満員御礼)	23	第4火曜 13:30-15:30	まった診3F
書道教室	11	第2木曜 100円 14:00-15:30	まった診3F
パソコン教室	26(要PC)	第4金曜 無料 10:00-12:00	まった診3F
三線サークル 「ごーや」	20(要三線)	第3土曜変更あり 無料 13:30-	まった診3F
筋トレストレッチ	22	第2・第4月曜 無料 10:30-	まった診3F
太極拳教室	10・17 ・24・31	毎水曜1回300円 19:00-20:30	まった診2F
DVD鑑賞会 アニメ「君の名は」	25	第4木曜 無料 13:00-15:00	組合員センター こだまり
オカリナ演奏	21	第3火曜 無料 13:30-	組合員センター こだまり
健康麻雀	5・12・26	第1・第4金 無料 13:00-16:30	組合員センター こだまり
歌おう会	18	第3木曜 無料 13:30-15:00	組合員センター こだまり
歩きましょう イン鶴見緑地	22	第4月曜 14:00 無料	鶴見緑地噴水前集合

## 11月3日 コープおおさか病院 15周年祭 まった地区出店!

焼き鳥・イカ焼き・飲み物を販売し、33,000円の剰余を出すことができました。この売り上げは、平和活動で使用される募金になります。ご協力ありがとうございました。



## 11/28 茨田南支部 紅葉刈り(鶴見緑地)

支部の企画で、参加者は10人でした。お昼は、おにぎりを支部で準備して、日差しの良い中、談笑し、紅葉で目の保養をしました。春には、花見を企画する予定ですので、ぜひ、ご参加ください。



## 11月26日(日)どんそくハイキングの様子



**どんそくハイキング (山歩き)**  
 次回: 1月28日(日) 中山寺  
 ※登山できる体力が必要です。  
 集合: 朝8時 JR京橋駅京阪連絡広場  
 持ち物: 弁当・水筒・雨具・着替え  
 ご参加の方は、事前に上月まで  
 TEL 06-6912-2026



診療所3F・こだまり 1月休み 2/14

毎月第2水曜日 11:30-13:30

カレー喫茶 300円

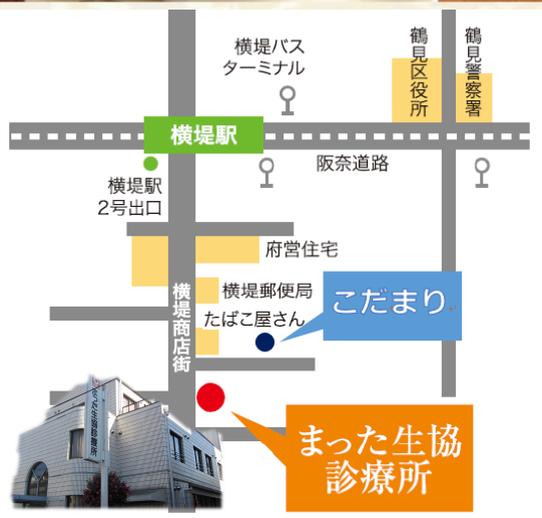
完売御容赦 サラダ コーヒー付

こだまり

毎週水曜日 13:00-16:00

喫茶あつまろツ 50円

コーヒー1杯



## 12/7 バスツアーを行いました!



伊吹山は、雪化粧。道の駅で野菜を買い込み、醒井で平成の名水第一位を堪能。彦根では、女城主・直虎に思いをはせてきました。

介護相談は、ぜひ、私達へお任せ下さい!

まった生協診療所 居宅介護支援事業所

電話: 06-6911-3025



ヘルパーのご相談は

すずらんヘルパーステーション

電話: 06-6915-9200

登録ヘルパーさんも募集中!



## まった生協診療所 診療体制表

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-13:00 土曜[12:30まで]	内科	内科	内科	内科	内科	内科
17:30-20:00 火曜[17:45~]	内科	内科	内科	/	内科	/

## 無料送迎実施(午前診のみ)

足腰が悪い方、手押し車の方、風邪で行くのがつらい・・・お気軽に是非ご利用下さい(車いすの方も送迎出来ます)。

受付開始 午前8:20~(土曜のみ12:30まで受付) 午後17:00~  
 休診日: 日曜、祝日