

まったく日より 5月

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。

新年度に向け、各支部新体制で支部総会開催！

横南支部

地域：横堤1-3丁目

●今年度の重点課題●

- ①たまり場での班会・サークル・おしゃべり会等を活発にし、仲間作りを行う
- ②お元気ですか訪問
- ③七夕健診・大腸がん健診

まったく南支部

地域：諸口1-5丁目、安田1,2丁目、徳庵、中茶屋

●今年度の重点課題●

- ①お元気ですか訪問を成功させる
- ②スクエアステップ・ころぼん体操や健康チャレンジ等の継続
- ③組合員健診運動の実施
- ④生協活動の担い手作り

横北支部

地域：横堤4.5丁目、諸口6丁目、安田3.4丁目、焼野、浜

●今年度の重点課題●

- ①お元気ですか訪問(特に1人暮らしの見守り訪問)
- ②支部のお楽しみ会、行事への参加呼びかけ
- ③地域のたまり場を探す

茨田大宮支部

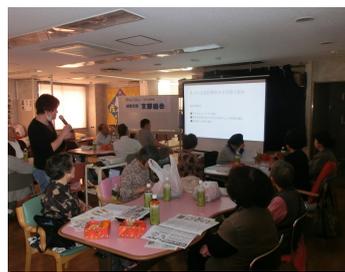
地域：茨田大宮

●今年度の重点課題●

- ①機関紙配達者を増やす
- ②持ち寄り会食など、楽しい取り組みを行う
- ③運営委員を1人以上増やす



各支部単位での総会を行われました。内容は、各支部での前年度の取り組みや会計報告、今年度の支部の運営体制及び取り組みの予定の承認、診療所の経営状況等についてです。今年度の重点課題につきましては、左図をご参照下さい。



まったくデイだより

まったく生協診療所 通所リハビリテーション(デイケア)では、利用者毎に合わせ、理学療法士等が作成した個別運動プログラムを行っています。下肢筋力の弱い方・体周りの筋肉の弱い方・バランス能力が低下している方、様々な状態に合わせてスタッフと1対1の運動を行います。



●ふくらはぎ伸ばし●

(足の関節を柔らかくする)

硬くなりがちな、ふくらはぎにある筋肉を伸ばすことにより、足首が柔らかくなり転倒しにくい足をつくれます。

●つぎ足バランス(写真)●

(バランス感覚の維持)

つぎ足で閉眼し30秒を保てる方はバランスが良好で転倒しにくいと言われています。当事業所の利用者様は10秒から練習してバランス能力を鍛えています。

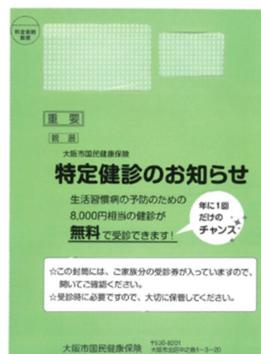
ご参加希望、無料体験のご相談は、06-6911-3195 山本まで

健康一口メモ

特定健康診査受診券は届きましたか？

40歳以上の国民健康保険加入者の方、後期高齢者医療保険加入者の方等は、特定健康診査受診券が毎年4月末頃に届いています。生活協同組合ヘルスコープおおさかの加入している組合員の場合は、受診券を利用することで、充実した内容、お得な価格で組合員健診を受けることができます(※受診券がない場合でも、料金は異なりますが組合員健診は受けることができます)。詳しくは、機関紙の折り込みチラシをご参照ください。

このような封筒で送られています



5月の健康サークル案内

お問合せ
担当：職員藤永

	サークル名	日程	基本予定日	場所
運動系	ころばん体操 (午前の部)	2・9・16 23・30	水曜 無料 10:30-11:30	まった診3F
	ころばん体操 午後の部(満員)	2・16 23・30	毎水曜 無料 14:00-15:00	まった診3F
	スクエアステップ	15	第3火曜 無料 10:30-11:30	まった診3F
	筋トレストレッチ	7・28	第2・第4月曜 無料 10:30-	まった診3F
	健康太極拳	2・9・16 23	毎水曜1回300円 19:00-20:30	まった診2F
	歩きましょう 場所:鶴見緑地	28	第4月曜14:00 無料	鶴見緑地噴水 前集合
	文化系	書道教室	10	第2木曜 100円 14:00-15:30
パソコン教室		25	第4金曜 無料 10:00-12:00	まった診3F
三線サークル 「ごーや」		19	第3土曜 13:30より	まった診3F
DVD鑑賞会 「三丁目の夕日 64」		24	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		15	第3火曜 無料 13:30	組合員センター こだまり
健康麻雀		11・18・	第1・2・4金 無料13:00- 16:30	組合員センター こだまり
歌おう会		17	第3木曜 無料13:30- 15:00	組合員センター こだまり
はがき絵 (満員)		22	第4火曜 13:30-15:30	まった診3F

まった南支部 花見でわいわい



まった南支部は、昨年春は、バラ園花見、今年度は、鶴見緑地で花見を行いました。総勢29人。おにぎりは支部が用意して飲み物は持参です。初めて参加された方は、「楽しい、また来年もきたい！」と終始笑顔でした。みんなでお弁当を広げるのもご飯が進みますね。秋には、紅葉狩りを企画しますの、お楽しみに。

まった生協健康教室開催予定！ 参加申し込み不要



～「高脂血症」について～

5月31日(木)15:00～16:00 診療所3階

講師：中野看護師

★健康サークル講師募集★

特技・趣味をお持ちで、教えていただける方、サークル講師になっていただけませんか？

病気になって、診察してお薬をもらう。これだけでは、健康を守ることは難しく、病気を予防する意味でも運動やコミュニケーションをとるといった社会的な処方も必要です。あなたの特技・趣味を活かして、地域の健康づくりの一端を担ってみませんか？場所は、組合員センターこだまり、診療所3階をお貸します。曜日・時間は相談となります。

お問い合わせは、

担当職員：藤永 070-5581-2559 まで

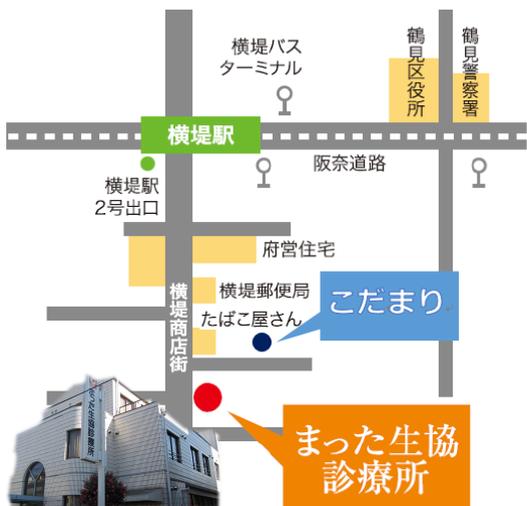
どんそく山歩きサークル 5/27(日) 8:00 京阪京橋連絡広場集合
行先：私市 参加者は、上月まで事前連絡をください 06-6912-2026

5/9 診療所3F・こだまり 完売御容赦

毎月第2水曜日
カレー喫茶
11:30-13:30 300円

こだまり

毎週水曜日
喫茶あつまろツ
13:00-16:00 コーヒー1杯 50円



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
 すずらんヘルパーステーション
 電話：06-6915-9200



まった生協診療所では
在宅医療(訪問診療)実施中



お電話：06-6911-3195まで！

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