

さわやか



<発行所>大阪市西成区聖天下1-10-26 本部 ☎06-6658-7400 <発行責任者>奥 章 <http://www.nishinari.coop/> 2010年1月号 第206号
【現 勢】 組合員数 7,884人 出資金額 179,827千円 2009年11月末日現在



12月19日(土) こつまの里4階で小児科クリスマス会を開催。36名のこども達と楽しいひと時を過ごしました。
元気な時は楽しく集い、病気の際は安心して預けられる病児保育室「まつぼっくり」をよろしくお願ひします。

春風生福壽

平成22年元旦

卯健祥の年を
寿がまをります

卯健祥



福壽



西成医療生活協同組合

理事長 蒲生 健

新年あけましておめでとう

おめでとせんでんごうさわやか

さて、こつまの里の「勝間」は、戦国時代以降の字で、元は「古妻」という、しごく平和で家庭的な字が当てられています。

摂津の国で一番住みやすい、住吉神社近くの古妻の里が、平安時代に今の西成区南部に広がり、街道も出来たのです。

望まれる 施設ひらきて 秋日和

三世代 支援施設や 秋桜

敷地内 地ぞうとり入れ 紅葉かな



第11回健康祭り

2009. 11. 1 健康をつくる、平和をつくる
主催：西成医療生活協同組合

ハワイアンバンド、
アグラフの生演奏



歌おう会の声は公園全体を
温かい笑顔に



デイケア利用者さんと
職員のうた体操



かわいいーかっこいいー！
学童のエイサーです！

蒲生健理事長が抽選
なんだか嬉しそう！



自転車がありました！
いいなあ



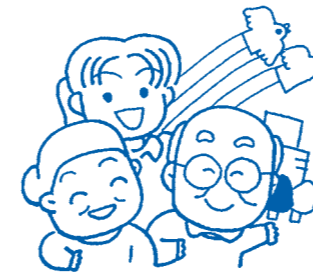
咲いているのは笑顔の花と
健康の花です！



第11回 健康まつり 於 松通り公園

あふれ出る笑
顔に思わずカ
メラをむけま
した

第11回健康まつりは、雨をも吹き飛ばす笑顔があふれるものとなりました。降雨時の対処法など、アクシデントをみんなで力をあわせて乗り越える大きな力が生まれたのを感じました。また、参加協力券が過去最多枚数の販売だったことから、今までの健康まつりで1、2を競う盛り上がりだったでしょう。



始まりの合図にふさわ
しい太鼓を披露



舞台上に夢中、食べるのに夢中



公園全体をつかったユニークな変装と
替え歌はニコニコ介護センターさん



年末も近づくと12月12日、西成医療生協も参加する「反貧困・生活と権利を守る西成実行委員会」主催で、第2回「なんでも大相談会」を開催しました。リストラ・派遣切り、生活困難など地域環境は大変厳しいです。国保料や税金の滞納で行政に差し押さえされ、解決口を見いだせないでいる人々への援助と自立を支援する目的で取り組みました。約10,000枚の案内ビラを駅頭や地域に配布した結果、開始時間前より手に

なんでも大相談会

第2回

ビラを片手に20件の深刻な相談が寄せられました

「なんでも相談会」のビラをにぎりしめて相談におとすれるなど関心も高く、内容も生活保護・医療費問題、病気で働けなくなった人の生活・負

院所利用委員会報告

満足度アンケート回答

西成民主診療所 外来

Q 整形の診療をふやしてほしい。

A 前回のアンケートでもご意見を頂いておりまして。引き続き、午前の単位で診療頂ける整形外科医を探しておりますが、見つかっておりません。今後努力いたします。

Q もう少し親切に年やから一言でおわらないでほしいです。

A 失礼な対応お詫び申し上げます。民医連綱領にある「われわれは患者の立

場」に立って親切でよい診療を行ない、力をあわせて働くこととびとの生命と健康を守る」を実践する為、日々精進いたします。

Q 「トイレ」に入った時に大を流していませんか？

A 大変申し訳ございませんでした。西成民主診療所では、お昼にトイレ掃除をしておりますが、診療時間中の毎回の確認はできません。これからは、午前・午後

の診療が始まる前に確認をし再発防止に努めます。



債問題など約20件の深刻な相談がありました。医療生協では、今後支部単位に「なんでも相談会」の開催を計画していきますので協力よろしく願います。

第36期 第4回 理事会報告

- 第4回 理事会
 日時 2009年11月19日(木)
 出席 理事12名 幹事2名 議長 蒲生健理事長
 こつまの里4階にて
 午後7時から9時半まで開催
- 1、理事会議事録の承認
 - 2、情勢学習と「日本生協連医療部会の連合会結成」に関して
 - 3、報告・承認事項
 - ・上半期及び10月度経営報告
 - ・事業所報告と課題、人事について
 - ・こつまの里竣工式・健康まつり報告
 - ・木津川地域法人合併推進関連について
 - ・各支部、委員会報告
 - 4、協議決定事項
 - ・愛づらん事業計画の推進
 - ・天下茶屋民主診療所転換の件
 - ・健康づくりの大運動について
 - ・強化月間「いのちの大運動」について
- その他
 日程の確認

デイケア室

Q 食事はおいしい。帰りが何時も遅い。

A 現在デイケアでは、こつまの里の「ひなたぼっこ」を含め送迎車を3台に増やし、利用者全員が17時には車に乗って出られるよう努力しております。しかしながら、待つというものは時間が長く感じられるものですので、待ち時間の間のレクリエーションなど今後の課題として検討致します。

Q 床や手すりのよこれ(くろすみ)が気になる。

A 申し訳ありません。細心の注意を払って清掃に心がけてまいります。日常の掃除では落ちない汚れやクロシミ等につきましては、専門業者への依頼など対応策を検討してまいります。

Q 書類・領収書などの対応が遅いと思います。

A 遅滞につきましてはお詫び申し上げます。実務処理の改善向上に心がけてまいります。またご不審な点がございましたら、ご遠慮なくお申しつけいただけますようお願い申し上げます。

Q 天下茶屋民主診療所



10月1日より仲間増やし強化月間を行いました。成果は、千本北支部、千本中南支部、中支部の3支部、西成診療外来・レインボーの2職場で、仲間ふやしの目標を達成し、年間で300人を超えました。3月までに年間目標の400を目指します。各支部・職場は、仲間ふやしの中でいろいろな交流ができました。「理事さんの目標達成へ

「ぜひ西成医療生協に加入してください」

各支部で医療生協の仲間ふやしを頑張りました



の熱意に応えたいと「仲間ふやしに奮闘された運営委員さんもおられます。」「今、生活大変やけど、世話になるかもしれんから」「健診一度受けたいねん」と新しく加入して頂いたことなど数々のドラマがあります。組合員さんになってもらいたいという思いが理事・運営委員さん・職員に浸透し、行動がひろがっています。1月からは大腸がん月間も始まります。お誕生日訪問の歯ブラシも好評です。これから寒くなりませんが、訪問を強め医療生協運動を大きくしていきますよ。

新たに2支部 今、モーニング 班会が大人気



西北支部・潮路支部でモーニング班会がはじまりました。場所は、こつまの里の1階です。モーニングを始めたきっかけは、自分たちで何かできないかという運営委員さんの思いから始まりました。以前から活発だった、千本北、中、天下茶屋東支部のモーニングを見学し、「これならできそう。一回やってみよう」



「自分たちの支部をもっと大きくし、たくさんの人にモーニングに来てもらいたい。年明けからは、全組合員さんに案内をかけよう」とやる気満々です。医療生協の支部では、いろいろ「だまり場づくり」を始めています。是非、一度参加してみてください。

「餅つき」に参加して



担当職員 小田 芳人
 12月20日千本北支部憩いの場で行われた餅つきに初めて参加しました。餅つき自体が初めてで上手につけるか不安でしたが、いざ挑戦してみると我ながらうまくつくことができました。憩いの場ではあべかわ餅、ぜんざい、かす汁、おにぎりがつくられて、どれも「おいしい」と好評で

しました。翌日は筋肉痛に悩まされましたが、次回も是非参加したいです。



からだにやさしい 食のポイント



管理栄養士 鹿井トミエさん

腎臓病

自覚症状がほとんどなく気づいたときにはかなり病気が進行しているケースも少なくありません。悪化すると、人工透析や腎臓移植をしないと生命の危険にさらされることもあります。健康診断などで早期発見にとめましょう。

腎臓をいたわる生活習慣

1. 疲れを残さない生活
夜更かし・過労は腎臓に負担をかけます。睡眠をたっぷりとって疲れをとり除く。
2. かぜをひかないように注意
扁桃腺炎などの感染症は腎臓病の引き金となることもあります。早めの治療を。
3. 定期健診は必ず受ける
初期（または軽度）は自覚症状がほとんどなく、健

診で発見される場合も多い。

「食のポイント」

1. 塩分は控えめに
腎臓には食塩排出の役割もあります。多く食塩を摂ればそれだけ腎臓に負担がかかります。
2. 白身魚などの良質たんぱく質を適度に摂る
脂のない魚や肉などを適度に摂る。
3. 水分不足に注意する
尿を出すためにも水分は不足しないように適度に摂りましょう。
注：腎臓病の診断を受けられた方は、水分やたんぱく質の制限がされることがあります。医師と相談しましょう。

●●西成医療生協の各サークル紹介●●

太極拳「やまびこの会」



皆さん、「継続は力なり」という言葉とおり、何かを続けることは基礎体力の向上につながります。1度は是非、見学にきてください。転倒防止、脚力アップが期待できます！一緒に体力づくりしませんか？

【毎週火曜日 18時半から20時】
西成民主診療所2階



♪歌おう会♪



10月より西成医療生協の組合員・職員で、月1回の練習をしています。なかなかリズムが取れずいつも不安や緊張の合唱になりますが、人々に感動を与えられるように胸をはって精一杯私たちは歌います。

【第3土曜日 17時半から19時】
西成民主診療所2階

（※日程が変更する場合がございます。）
参加希望の方は
06-6655-2655
訪問看護ステーション・レインボー橋本までご連絡ください。

1月から3月は

『大腸がん検診おすすめ月間』です。

気軽に簡単!! 1年に1度は、大腸がん検診を定期的に行いましょう。

日本では大腸がんが増加しており、西成医療生協でも大腸がん検診により大腸がんが発見された事例が増えていまして、大腸がんは早期のものであれば、治療によってほぼ完治しますので早期発見がなによりも大切です。そして、早期の大腸がんでは、ほとんど症状がないので定期的な検査が必要です。40歳以上の方は年に1度この検査を受けましょう。

特に、便が細い、残便感、腹痛、下痢と便秘の繰り返し、血便、などの自覚症状がある方は、是非この機会に受けてください。

大腸がん検診で「陽性」が出た場合は、精密検査が必要です。患者さまと同意の上、検査ができる医療機関を紹介・予約しますので、安心して治療が受けられます。

検査費用 (組合員月間特別価格)

40歳未満の方	500円
40歳から64歳までの方	300円
65歳以上の方	無料

※大阪市以外に在住の方は一律500円です。
※健康診断とセットで受けるとお得です。
大腸がん検診代は無料になります。

お申し込みは

西成民主診療所 6659-1010
天下茶屋民主診療所 6658-7733 まで

※容器を取りに来られない場合は、お届けもできます。

便秘の方も大丈夫! 自宅で簡単に検査できます!!

- ① 探便器のラベル部分に氏名等を記入する
- ② 筒のように持って上にゆっくり引き抜く
- ③ 便の表面を左右に5~6箇所こする
- ④ 1回だけ止まるころまで差し込み再び開けないで下さい
- ⑤ 添付のビニール袋に入れて提出まで冷蔵保存して下さい
- ⑥ 便を取り過ぎると正しい判定が出来ません

注意事項

- 必ず2日分の便をとってください。それぞれ容器にお名前、採取日を記入してください。
- 生理中は検査できません。
- 便器の水洗水がつかないように便を取ってください。
- 便を取った後の容器は、冷蔵所又は涼しい所で保管してください。
- 問診を記入の上、西成民主診療所・天下茶屋民主診療所に提出してください。

読者のひきは

“聞いて 聞いて”

今回のテーマは「秋深し」



短歌

ゴミの日に
缶を集めし人に会い
挨拶交わし
元気をもらおう

阿倍野支部 安田昇子

俳句

仙人の
秘伝知りたし
歳の暮

理事 矢崎正一

次回の「聞いて聞いて」のテーマは「新春」です。

「読者のひきは、聞いて聞いて」へのお便りお待ちしております。

深秋や

柿の紅葉

残りし実

西北支部 喜納町子

西成医療生協本部 西成区
聖天下1丁目10-26
電話 6658-7400
FAX 6658-7500





聖天下支部



南津守支部



潮路支部



千本北支部



西北支部



中支部



天下茶屋支部



千本中南支部



天下茶屋東支部

あけまして
おめでとう
ございます

本年もよろしくお願ひします

賀春

健康第一

みなさんが健康で幸せな年に
していきましょう
健康診断を受けましょう

浪速支部 浪速民主商工会

