

常光寺支部ニュース ふれあいひろば

No.236 2018年4月19日発行

感想をお寄せください。お待ちしております。



阪神医療生活協同組合 常光寺支部

660-0811 尼崎市常光寺1丁目27番21号

☎:06-6401-0151

または080-6220-3173 コジョウまで

第一診療所 ☎:06-6481-5504

デイケア ☎:06-6481-5534

ヘルパ-さわやか ☎:06-6483-6080

地域サポートセンター☎06-6491-8822

阪神医療生活協同組合は、地域の組合員の皆様に支えられて、2019年度で創立50周年を迎えます。



つながる ささえる ひびきあう ～ 健診のご案内 ～



新しい年度が始まりました。本当に月日の経つのが早く感じます。また、この一年を元気で過ごしましょう。

4月に入って平成30年度の尼崎国保特定健診(その方の条件にもよりますが74歳未満)の「受診券」封筒が自宅に届いているかと思えます。

今年度は多くの組合員さんに受診いただくために、毎月、地域を決めて【健診のご案内】をご自宅のポストへお届けするように進めています。毎年決まった月に受診されている場合は、その月で構いません。

75歳以上の後期高齢者保険のみなさんには、役所から「受診券」は届きませんので、診療所からの【健診のご案内】を目にしていだけましたら、ぜひ、診療所まで健診予約のお電話をお願いいたく存じます。

「まだまだこれから70代！」 「ますます元気な80代！」 「あれ？いつの間に90代！」

支部行事などで歌っていた『我ら人生60から』という鉄道唱歌の替え歌の中に次のような歌詞があります。

「70で迎えにきたならば ただいまお留守と言いなさい」「80で迎えにきたならば まだまだ早いと言いなさい」「90で迎えにきたならば そんなに急ぐなど言いなさい」「100で迎えにきたならば 頃みて行くよと言いなさい」

ラジオ体操や百歳体操、各グループ活動などを続けて、体や頭を使っていきいきとした毎を送りたいものです。今年も健診を受けて、自分の体のことを知っておきましょう！

阪神医療生活協同組合 **第一診療所** (06-6481-5504)

【診療案内】 内科・消化器内科・放射線科

【診療時間】休診日：日曜・祝日、12月30日～1月3日

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
13:00～16:00	往診	往診	往診	往診	×	○
17:30～19:30	○	○	○女性医師	○	○	

3階	第一診療所
通所リハビリ	デイケア
2階	ヘルパーステーション
(訪問介護)	さわやか
1階	診察室
(診療所)	物療室

お花見会



2階集会室で
熱気ある合唱
を楽しみまし
た！
今年の気候は
3月中旬は猛暑
かと思うぐらい
の熱さでした
が、お花見の前
日から寒波に見
舞われ4月7日
は強風で公園で
の開催はできま
せんでした。



八重桜と花水木が満開でした

地域グループ「たんぽぽ」長洲東通1丁目

3月は、骨密度測定と「骨のお話」をしました。

まだ、出来立てのグループで「健康チェックサポーター」がいなかったため南部担当職員の小城が測定をし、合わせて学習として30分「骨のお話」をさせていただきました。

食生活で気を付けることは塩分の取りすぎがカルシウムを失いやすくすること等を学んでいただきました。



地域グループ「木曜会」長洲東通2丁目

3月は、学習メニュー「自分でできるマッサージ」を利用。

あんまマッサージの辻先生にお越し頂き、マッサージについて学習をしました。揉む強さによって効能が違うことや、それを漢字で表すと、どう描くのかなど知識をくすぐられるお話と、実際にマッサージをするときのコツを教えていただきました。

マッサージをするときのコツはマッサージをする人が疲れないように「肘を伸ばしてからだ全体で押させること」や、自分でできるマッサージも絞り出すように肘を伸ばして押さえること等、コツがとても解りやすいものでした。



骨密度をグループで測ってみませんか？

阪神医療生協では昨年『骨密度計』を購入し、組合員の健康づくりに活用してもらったためグループへの貸し出しを始めています。骨密度計の使い方はすごく簡単で組合員同士で測定できます。ぜひ、自分の骨密度を知って健康づくりに関心を持っていただきたいと思います。

**目的増資や
積み立て増
資にご協力
ください。**

骨密度計を購入するために『骨密度購入増資』に取り組み、購入価格と同じ100万円が集まりました。これからは組合員のためになる機材などを購入していきますのでご協力をお願いします。



お食事会

火曜日組は、
5月1日、15日
6月5日、19日
木曜日組は、
5月10日、24日
6月14日、28日

ゴキフリ/団子販売 (予約なし)

4月下旬より診療所横
集会室の中で無人販売を
行います。代金の200円
は備え付けの連絡ポスト
に入れてください。



淡路の安全野菜

毎月第2・第4木曜日
午前9時頃(支部事務所前)
5月10日(木)
5月24日(木)
6月14日(木)
6月28日(木)

★歩こう会★

8時30分 JR尼崎駅改札集合
5月13日(日)
初夏、太閤道を歩く(高槻)
6月10日(日)
百舌鳥三陵巡り/大仙公園の梅(堺)

ひさご会
ふれあい訪問
5月10日(木)
6月14日(木)
7月12日(木)

常光寺支部 組合員活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				4/19 9:00 ニュース折込み 13:00 地域グループ 青空	4/20 気功教室休み	4/21
4/22 13:30 憲法集会 阪神尼崎	4/23	4/24 14:00 地域グループ 世話人会	4/25	4/26 9:00 野菜の販売 12:00 食事会	4/27 気功教室振替	4/28
4/29	4/30	5/1 12:00 食事会	5/2	5/3	5/4	5/5
5/6	5/7	5/8	5/9	5/10 9:00 野菜の販売 12:00 食事会 14:00 ひさご会 ふれあい訪問	5/11 14:00 医師協ニュー ス編集会議 わかくきにて	5/12 14:00 診療所1階 まちかど健康 チェック 10:00 支部委員会
5/13 8:30 歩こう会 初夏の太閤 道 高槻	5/14	5/15 12:00 食事会	5/16 10:00 地域グループ たんぽぽ	5/17 13:00 地域グループ青空 14:00 地域グループ木曜 会	5/18	5/19 16:10 支部事業利用 委員会
5/20	5/21	5/22 14:00 地域グループ かしまし会	5/23	5/24 9:00 野菜の販売 12:00 食事会	5/25	5/26
5/27 13:30 支部総代会 議	5/28	5/29	5/30	5/31 11:30 お食事会「和」総 会	6/1	6/2 14:00 夏まつり実行 委員会を予定 (2階にて)
6/3 11:00 ひさご会総 会	6/4	6/5 12:00 食事会	6/6	6/7 14:00 地域グループ木曜 会	6/8	6/9



支部事務所
を改装しまし
た。

組合員の方の集会
室として利用できる
ようにスッキリして
広々となりました。
診療所の待ち時間に
ちよっと覗いてみて
ください。誰でも立
ち寄れるお喋りので
きる『居場所』とし
て活用してほしいと
思います。