

常光寺支部ニュース ふれあいひろば

No.238 2018年8月1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。

◇、(〇▽〇)、◇ 健康診断を診療所でうけられますよ!

4月から平成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。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、**まずは診療所まで健診予約のお電話をお願いします。 ☎6481-5504**

梅雨が終わったかと思えば、たちまち暑い夏がやってきました。気温が上がり汗をかいて脱水になりやすい季節です。電気代などが気になるころですが、暑いのを我慢せずに、涼しいお部屋の環境をつくりましょう。お部屋に温度計を置くのもいいかもしれませんね。

また、トイレで立ったり座ったりの動作がわずらわしいからと、水分補給を控えめにせず、しっかりと水分補給することを心がけたいものです。頭痛がしたり、手足のけいれん、しびれ、言葉がしゃべりにくいなどがあれば要注意です。

熱中症や脳梗塞などのリスクがあるかもわかりません。そのような時は、早めに医療機関を受診しましょう。



夏場は予防のためにも水分をこまめに飲みましょう。



※4月より、年に一度の健診と個々の病気に対する検査のため、『年間検査計画表』をお渡ししています。

ふだん、医療機関に通院されていない方も特定健診・後期高齢者健診を年に1回は受けましょう。

地域まるごといきいきと、健康については誰にも負けない、そんな気持ちで生活を、また愉快的な仲間と楽しみましょうね。

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

常光寺支部 組合員活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
第一診療所横で、月・水・金 10時～12時 ふれあい喫茶を始めました。コーヒー50円			8/1	8/2 9:00 ニュース折込み 14:00 地域グループ木曜会	8/3	8/4 10:00 支部委員会。 長洲支部の 夏まつり
8/5	8/6	8/7 食事会夏休み	8/8	8/9 9:00 野菜の販売 14:00 ひさご会ふれ あい訪問 食事会夏休み	8/10 10:00 やまびこ研 修会	8/11
8/12 歩こう会 夏休み	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
8/19	8/20	8/21 10:00 常光寺支部 生協再建会議 食事会夏休み	8/22	8/23 9:00 野菜の販売 13:00 腰痛体操学習会 14:00 地域グループ世話人会 食事会夏休み	8/24	8/25 10:00 理事会
8/26	8/27	8/28 10:00 支部ニュース 編集会議	8/29	8/30	8/31	9/1 10:00 文化祭実行委 員会
9/2	9/3	9/4 食事会夏休み	9/5	9/6 14:00 地域グループ木曜会	9/7	9/8 10:00 支部委員会
9/9 8:30 歩こう会 高取山 ウォーク (坪坂駅)	9/10	9/11	9/12	9/13 9:00 野菜の販売 14:00 ひさご会ふれ あい訪問 食事会夏休み	9/14	9/15 16:10 事業利用委員 会
9/16	9/17	9/18 12:00 食事会 再開	9/19 10:00 地域グループ たんぼぼ	9/20	9/21	9/22
9/23	9/24	9/25 14:00 地域グループ かしまし会	9/26	9/27 12:00 食事会 再開	9/28	9/29
9/30 9:30 臨時総代会 小田公民館	10/1	10/2	10/3 ひさご会日帰 り研修	10/4 生協大会 あいうべ体操	10/5	10/6

<地域グループたんぼぼ学習会報告> 地域グループでは施設の職員による学習会も開催できます。7月は「介護の基本」上手な衣服の着方学習会を「デイサービスにじの家」の西出管理者にしてもらいました。①脱ぎ着のしやすい衣類の選び方、②肩やひじの痛みがある時の服の着方、③肩やひじを動かして柔らかくする体操、④姿勢が良くなりスタイルが良くなる体操を教してもらいました。

あなたのご近所でも学習会を開催してみませんか？
担当者：小城（コジョウ）にお電話ください。
ご相談お待ちしております。 ☎080-6220-3173

