

# 常光寺支部ニュース ふれあいひろば

No.239 2018年10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

ヘルパーさわやか ☎: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 ～ インフルエンザ予防接種 ～

今年の夏は、地震に台風の影響…など、地球の悲鳴にも似たこわい体験をすることになりましたが、みなさんのお宅は大丈夫だったでしょうか。被害を受けられたみなさんには、遅まきながら、お見舞い申し上げます。

今年度もインフルエンザ予防接種の時期がやってまいりました。昨年度は、年度末頃までインフルエンザの疑いで受診される方がありました。みなさんはいかがだったでしょうか。

今年度のインフルエンザ予防接種期間などについては下記のとおり実施いたしますので、よろしく願いいたします。予防接種については任意となります。



**実施期間:** 2018年10月15日(月)～2019年1月31日(木) ※ただし、ワクチンがなくなり次第終了。

**接種費用:** 2,700円(65歳未満の組合員の方)、 4,100円(65歳未満の組合員ではない方)

1,500円(65歳以上の尼崎市民の方)



※費用に関しましては、公費助成などを受けておられる場合、無料になることがありますので、外来までお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種のご予約は、10月10日(水)から受付をさせていただきます。

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

# ひさご会学習会 腰痛について

8月23日、組合員にも広く呼び掛けてひさご会学習会を開催しました。月例会のすぐ後で世話人の呼びかけもよかったようで参加者は20名でした。会場の2階集會室がほぼ満員となりました。講師は医生協診療所外来リハビリの村上理学療法士と実習の学生さんで腰痛体操や腰痛の原因を簡単に明快で分かりやすく説明してくれ評判も良かったです。

開催時間の変更や打ち合わせに時間を持つなど、講師の方も話し方や実技にと工夫してくださいました。

身近に起きる問題として5名の方が質問されるなど腰痛や膝痛などの問題の深さが伺えます。これからも身近に起きる問題点を取り上げ自分も含め高齢者が健康で長生き+楽しく過ごせる長寿村作りに励みたいと思います。

会長 渡辺一昭



## 腰痛で普段気を付ける事は？

姿勢や動作について

- ・姿勢（同じ姿勢を続ける、前かがみはNG）
- ・動作（過度に身体を捻じる。重たい物を持つ）

腰痛があっても過度の安静は逆効果！！

腰痛に応じて腰の運動と全身運動

（ジョギングなど）

を行う事で腰痛の軽減を図りましょう！！

## 腰痛体操①骨盤前後ろ



骨盤を後ろから前に起こします。

その際に肩に力が入り過ぎないようにして下さい

## 腰痛体操②足上げ保持



骨盤を前に起こしたまま足を挙げた姿勢で保持

10秒×3セット程度

## Q&A

- ・掃除機をかけると腰が痛い⇒ 掃除機を身体に近づけて腰を伸ばして腰から歩くようにしましょう。重い荷物も身体に近づけて持つと楽に持てます。
- ・寝起きに背中が痛い⇒ 筋肉が縮んでいます。寝たままで少し伸ばしていくように動かすと良いでしょう。
- ・座った姿勢を良くしたい⇒ お尻の下に丸めたタオルを入れて点で座るような気持ちで姿勢を気を付けると腰に負担がかからず腰が痛くなりにくいです。

# ふれあい支えあいメニュー体験会



地域グループで利用されている「職員による出前講座」をより多くの組合員にも知ってもらおうための体験会が9月20日に支部研修として開催されました。

内容は、細川管理栄養士による「食事で体力・体調の改善」 「夏から秋へと季節が変わる頃に起こる体調不良や冬に向けての体づくり」で、参加された方からは「食品の事は皆が関心があるのでこの会場まで来れない人のなかにも、聞きに来たかつと思う人がいるのでは？」という感想もいただきました。

まさしく今、取り組んでいる地域会館で行うグループンがたくさん増えると、このような出前講座を聞く事が出来る機会が増えます。これこそが組合員になったメリットだと思います。

この活動を広めるためには、地域に根差したグループづくりが必要で、阪神医療生協が目指す安心して暮らせる地域づくりを実感しませんか？

関心のある方は毎月行われている地域グループ世話人会、または地域活動サポートセンター員（小城）までお尋ねください。

## 文化祭

開催日：11月16（金）17（土）

時間：10時～

場所：第一診療所2階集会室

今年は展示を3階でも行い、両日午後2時～3時は舞台上出し物を発表してもらおうと思います。出し物の応募も併せてしますのでお申し込みください。踊りや体操、歌などお待ちしております。10/20まで。080-6220-3173小城

## 作品募集

自分で作ったものだけでなく、私のコレクションも展示します。支部の申込用紙にてお申し込みください。（大きさなど事前に記入してもらいます）10/20まで。

## お抹茶コーナーも開催

10時～11時と13時～14時2階集会室でお茶菓子代くらいでお抹茶を楽しんでもらえます。ぜひ、こちらも楽しみください。



# 常光寺支部 組合員活動カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	10/1	10/2 12:00 食事会	10/3	10/4	10/5	10/6 9:00 ニュース 折込み
10/7	10/8	10/9	10/10	10/11 9:00 野菜の販売 12:00 食事会 14:00 ひさご会ふれあい訪問	10/12	10/13 10:00 支部委員会 14:00 医療生協ニュース編集委員会
10/14 8:30 歩こう会 しあわせの村	10/15	10/16 12:00 食事会	10/17	10/18 14:00 地域グループ木曜会 14:00 もちつき実行委員会 15:00 地域グループ世話人会	10/19	10/20
10/21	10/22	10/23 10:00 診療所1階まちかど健康チェック	10/24	10/25 9:00 野菜の販売 12:00 食事会	10/26	10/27 14:00 イオンまちかど健康チェック
10/28 14:00イオンまちかど健康チェック	10/29	10/30	10/31	11/1 10:00 支部ニュース編集会議 14:00 地域グループ木曜会	11/2	11/3
11/4	11/5 13:30 南部健康チェックサポーター養成講座 医師協4階	11/6 12:00 食事会	11/7	11/8 9:00 野菜の販売 12:00 食事会 14:00 ひさご会ふれあい訪問	11/9	11/10 10:00 支部委員会 14:00 医療生協ニュース編集委員会
11/11 8:30 歩こう会 檀原明日香 古の道散歩	11/12	11/13	11/14	11/15 (案) 14:00 地域グループ世話人会	11/16	11/17
11/18	11/19	11/20 12:00 食事会	11/21 10:00 地域グループたんぽぽ	11/22 9:00 野菜の販売 12:00 食事会	11/23	11/24 10:00 新年会実行委員会
11/25	11/26	11/27 14:00 地域グループかしまし会	11/28	11/29	11/30	12/1



**挑戦!**  
**健康チャレンジ宣言**  
**言ハガキを支部の応募箱に入れてください(切手は不要)。**  
**30日後に結果報告ハガキを出していただいた方の中から抽選で素敵な景品が当たります。**  
**素敵な景品が当たる「健康チャレンジ」に**