

ふれあい

2019年 3月号

第 210 号

発行

生活協同組合ヘルスコープおおさか
田島診療所地区

〒544-0023 大阪市生野区林寺5-12-18
TEL06-6711-3711 FAX06-6711-3701

地下鉄今里筋線延伸につなげる社会実験

いまざとライナー

imazatorinergo!

区民の運動でGo!

生野区も認める「交通空白地域」の解消は早急の課題



試験運転中のいまざとライナー、4/1から生野の街を本格走行

今里筋線BRT路線図



○生野区内のバス停は中川西公園前、大池橋、田島5丁目の3ヶ所
○JRへは天王寺、長居、東部市場前で乗り継ぎ可能に

バスは区民の命綱

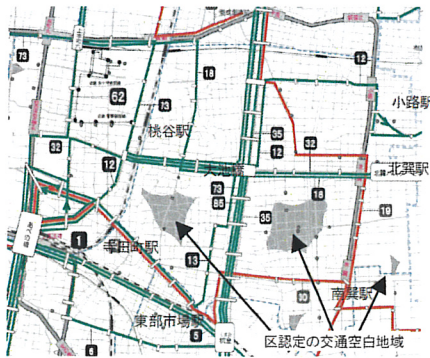
生野区の交通空白地域はただちに解消を!

赤バスの廃止、路線バスの削減・減便によって、「区役所に行けない」「病院に行く便がなくなつた」「外出できない」「買物に行けない」など、生野区民の生活に深刻な実態をつくりだしています。

生野区地域まちづくり課は、「交通空白地域」(鉄道駅から半径500m、バス停留所から半径350mを超える地域)が、田島、生野、西生野の4小学校区の半分を占め、支障をきたしている高齢者(65歳以上)だけで4121人にのぼることを明らかにしました。高齢者の外出を保障することは、健康な心身を

維持し、介護や福祉・医療費の削減に通じます。また、公共交通の整備はまちづくりの土台、地域の活性化にもつながります。しかし、大阪市・旧交野の4小学校区の半分を占め、支障をきたしている高齢者(65歳以上)だけで4121人にのぼることを明らかにしました。高齢者の外出を保障することは、健康な心身を

大阪市と生野区は連携をとり、ただちに解消すべきです。大阪市をよくする会があるが、アンケートに寄せ



赤バスの廃止、路線バスの削減・減便によって、「区役所に行けない」「病院に行く便がなくなつた」「外出できない」「買物に行けない」など、生野区民の生活に深刻な実態をつくりだしています。

バスは市と連携して

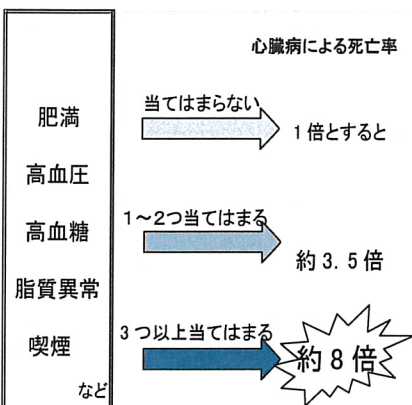
交通空白の解決を

1月25日、都市交通局とコミュニティバスネットワークの懇談会におきまして、行政サポートに関して、「各区からサポートの要請があれば応じる」との都市交通局の回答がありました。

2019年4月1日、「いまざとライナー」が走り始めます。地下鉄「今里筋線」延伸のため、今里筋線BRT以外に今里―大池橋―杭全を通り、なすり合いに終わっていません。生野区は市と連携して交通空白の解決を、1月25日、都市交通局とコミュニティバスネットワークの懇談会におきまして、行政サポートに関して、「各区からサポートの要請があれば応じる」との都市交通局の回答がありました。

の需要喚起、人口増を求めている社会実験としての運行です。今の路線バス以外に今里―大池橋―杭全を通り、なすり合いに終わっていません。生野区は市と連携して交通空白の解決を、1月25日、都市交通局とコミュニティバスネットワークの懇談会におきまして、行政サポートに関して、「各区からサポートの要請があれば応じる」との都市交通局の回答がありました。

動脈硬化の危険因子を減らしましょう



動脈硬化の原因となる食事習慣

- 濃い味付けは血圧が上がり血管に負担
- 動物性油脂(脂身の肉、バター、生クリーム)はどろどろ血液になり、血栓を作る
- 食べ過ぎは肥満を招き、アルコールの飲み過ぎ

動脈硬化の進行が健康寿命を縮める原因です。

動脈硬化対策の食べ物

- 青魚に含まれるDHA・EPAは中性脂肪を下げる
- キノコ、ごぼう・キャベツなどの食物繊維は、コレステロールや中性脂肪の吸収を抑える
- 海藻類はコレステロールを下げる
- 大豆製品の納豆には血管を若返らせる効果がある

死因1位は「悪性新生物(ガン)」2位「心疾患」、3位「脳血管疾患」であり、心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などの脳血管疾患、腎不全、大動脈瘤などの動脈硬化によって発症する病気が多くを占めています。

動脈硬化の進行が健康寿命を縮める原因です。

動脈硬化対策の食べ物

- 青魚に含まれるDHA・EPAは中性脂肪を下げる
- キノコ、ごぼう・キャベツなどの食物繊維は、コレステロールや中性脂肪の吸収を抑える
- 海藻類はコレステロールを下げる
- 大豆製品の納豆には血管を若返らせる効果がある

今月の健康
動脈硬化、あなたの血管は大丈夫ですか
看護師 竹内 千尋

6月2日(日)は田島地区バス旅行、医療生協の仲間や職員とつながり広げ、健康なまちづくりを

3.1ピキニ集会

核依存！
なんて愚かな行為だろう

田島診療所事務 米倉加奈子



墓参行進に参加する米倉さん(右)

2月26日、3月1日静岡焼津でピキニデー集會に参加しました。ピキニデーは1954年米国の水爆実験により、被爆した、マク口漁船第五福電丸の乗組員をはじめ、他の日本漁船や周辺住民も被爆した事件です。死の灰といわれる放射性降下物を浴びた人たちは、急性放射能症に、当時それが何かがわからなかった人々の中には、雪のよみだとして、口に入れて火傷を負った人もいたといわれています。3月1日、亡くなった久保山愛吉さんを偲び墓参行進

お寺(弘徳院)に着きその遺影を目にする、悲しい気持ちに、核兵器なんて、核実験なんて、なんて愚かな行為をくりかえしているのだらう。

久保山さんが最期に遺した「原水爆の犠牲者は、私で最後にしてほしい」という言葉に対して、私にできることは何なのだろうか？自分の頭に、感情に落としこんでいき、次の行動へとつなげていければと思っています。

だんらん通信 4月

- だんらん 生野区生野東2-14-16 生野本通りセンター街
- ▽介護のお話 4月10日(水)11時～ 参加無料
 - ▽川柳教室 4月18日(木)10時～ 300円
講師 川端一歩さん、あかつき川柳会
 - ▽絵手紙教室 4月23日(火)10時30分～ 300円
講師:松葉敦子さん
 - ▽おやじの料理教室 4月28日(日)10時～ 材料費実費

あそび場カレンダー 4月

あそび場 勝山南1-20-16 電話 6715-1565

日	月	火	水	木	金	土
3/31 休	4/1	1:00 パソコン	1:30 編み物	1:30 健康チェック	休	休
休	7	1:00 パソコン	1:30 編み物	休	休	休
休	14	10:00 絵手紙 1:00 書道教室	1:00 パソコン	1:30 編み物	1:30 園いいき	休
休	21	11:30 食事会	1:00 パソコン	1:30 編み物	2:00 写経	休
休	28	1:00 パソコン	1:30 編み物	1:30 健康チェック	休	休

配食・食事会 4月の予定表

次回配食日
4月17日(水)
生協会館12時～
ボランティアさん募集中

配食、食事会ご希望の方は下記まで
070-5023-6367 吉野



2/20 焼き鯖、パスタ昼食

講師は田島デイケア理学療法士の蜜田桂子さん。転倒する原因や、転倒するとなぜ悪いのかを解説。その後転倒スコアチェックをみんなで行いました。



転倒の原理を説明する蜜田ご夫婦

特別ゲストは、密田講師の夫さん、講義の助手として活躍していただきました。

＊来たときは手が冷たかった人が、帰りに握手をするので驚いた。講師の先生が暖房つ



楽しい講義に笑顔いっぱい参加者さん

脳トレも転倒予防

次にみんなで頭を使ったゲーム、「後出しじゃんけん」やお手玉を動かしながら「しりとりに」、足の指っかけてクレーンキパー等、必死に行っているうちに、身体がボカボカ温まってきました。

参加者の感想

＊自分でも転ばないよう気を付けていますが、ひとりでは長続きしない。みんなとやると楽しかった。

＊「こころばん体操やスクエアステップに参加したい」と申し込みがありました。

＊私が倒れると家族に迷惑かけるので、また参加したい。

健康づくり学校 転倒予防教室

転ばぬように、寝込まぬように

2月8日、田島診療所2階で「転倒予防教室」の学習会をひらき27名が参加しました。

診療のご案内

tel.6711-3711 田島診療所

	月	火	水	木	金	土
午前診	内科	内科	内科	内科	内科	内科
午後診	訪問診療		訪問診療	訪問診療	訪問診療	
夜間診	内科	内科・泌尿器科	内科	内科	内科	

- ・受付時間 AM8:40～12:00 PM5:40～8:00
- ・診療時間 AM9:00～12:00 PM6:00～8:00
- ・訪問診療ご希望の方は、お気軽にご相談下さい。

平日健診のご案内

tel.6711-3711

	月	火	水	木	金	土
午前		基本	基本		基本	ドック注1 基本
夜診	基本		ドック注2 基本	基本		

- *注1 第1、第3土曜日のみです
- *注2 第2、第4水曜日のみです
- *電話でご予約下さい

歯科のご案内

tel.6717-8241

	月	火	水	木	金	土
午前診	○	○	○	○	○	○
午後診	○	○	○	△	○	×
夜間診	○	×	○	×	○	×

- 朝診 9:10～12:10
- 昼診 14:00～16:00
- △は第2、第4木曜のみ
- 夜診 17:30～19:45

無料低額診療 実施中

医療費でお悩みの方ご相談下さい

無料低額診療とは
経済的理由により必要な医療を受けられない方々に対して、その負担金の全額又は半額を肩代わりする制度

田島診療所 6711-3711
田島診療所歯科 6717-8241

介護のご相談は 田島ふれあいセンター

まず、お電話下さい

4306-8836

ケアプランセンターふれあい

ふれあいセンターの施設
ヘルパーセンター 4306-8825
デイサービスセンター 4306-8826