

ふれあい

2019年 4月号

第 211 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



2019年 welcome 集会

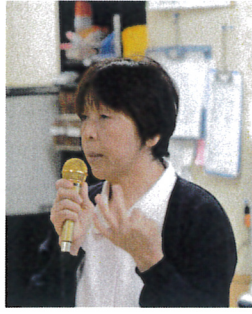
昼食はボランティアさんの手作り、おでん、唐揚げ、巻き寿司、サラダが提供され大評判。最年少は7歳の少年、最年長とは80歳近くの差と幅広い年代の参加となりました。

2018年に田島地区で新に加入されたのは188名、地域の中でつながりを広げて健康で安心して暮らせるまちにするため、医療生協の取り組みに参加していくことを願って楽しい集会となりました。

ようこそ医療生協へ、ヘルスコープおおさか田島診療所地区へ

2018年に加入していただいた組合員さんを歓迎するウェルカム集会が3月23日、田島診療所2階テイクア室で行われ、9名の新加入組合員さんを26名の組合員、職員で迎えしました。

今回の集会では、歓迎のフラダンスのあと、「指体操」「お口の健康ゲーム」が行われ、全員が必至に取り組んでいました。



今月の健康

この時期苦しい花粉症、治療と予防で対策を
看護師 鈴木 優香

●日本の花粉症の原因植物	
主な原因植物	飛散時期
春 スギ(スギ科) ヒノキ(ヒノキ科) ハンノキ(カバノキ科) シラカンバ(カバノキ科)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
初夏 スズメノテトポウ(イネ科) カモガヤ(イネ科) ホソムギ(イネ科) ハルガヤ(イネ科) オオアワガエリ(イネ科) イネ(イネ科)	
秋 フタクサ(クウ科) ヨモギ(クウ科) カナムグラ(クウ科)	

へんどうい症状
鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、

①セルフケア(自己予防)
・花粉飛散情報に注意する
・外出時にはめがねとマスクと帽子を
・上着は、表面がつるつるした素材のものを
・帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔、うがいをして鼻をかむ

②セルフケア(自己予防)
・花粉飛散情報に注意する
・花粉飛散情報に注意する

花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつて、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

①医療機関での治療
内服薬、点鼻薬、点眼薬を使った薬物療法とレーザー手術があります。

花粉が飛んでくると窓を開けない
掃除をこまめに
花粉が多く飛んでいる日は布団を外に干さない
苦しいときはご相談下さい

6月2日(日)は田島地区バス旅行、産直市場と収穫体験。トマト狩り、紀三井寺、紀州の旅受付中

3.14笑いヨガ教室 大声で笑って元気に



参加者そろっての大笑い

3月14日、生協会館で「笑いヨガ」が行われ、初参加7名を含む16名が参加しました。

笑いヨガは「笑い」の体操と「ヨガ」の呼吸方法を組み合わせ合わせた運動法です。笑いには、健康に良く、人間関係を豊かなる効果があります。

「あぶり、カルピ」「あぶりカルピ」と3回、続けて言いながら隣の方に声をかけていきなり、1分間声を出して笑ったり、1分間声を出さないで笑ったり、右隣、左隣、正面の方と笑いながら挨拶したり、続けていくと、ほとんど身体が温まって、みんなが親しくなっていく。

「笑いヨガ」の体操と「ヨガ」の呼吸方法を組み合わせ合わせた運動法です。笑いには、健康に良く、人間関係を豊かなる効果があります。

「あぶり、カルピ」「あぶりカルピ」と3回、続けて言いながら隣の方に声をかけていきなり、1分間声を出して笑ったり、1分間声を出さないで笑ったり、右隣、左隣、正面の方と笑いながら挨拶したり、続けていくと、ほとんど身体が温まって、みんなが親しくなっていく。



夜にもかかわらず詰めかけた参加者

この「集い」は、地域、長、ヘルスコープ・田島保護者の合意を抜きに、統廃合ありきの強引なやり方を続けていることに「これは以上の遠距離通学はムリ」「学級人数が増える」「夜にもかかわらず詰めかけた参加者」など、生野区の教育・まちづくりの集いで考えよう、生野区民センター・ホールで開かれ、3月16日、生野区民センター・ホールで開かれ、370名が参加しました。

「集い」では、4つの連合町会、診療所地区代表が発言、「これ以上の遠距離通学はムリ」「学級人数が増える」「夜にもかかわらず詰めかけた参加者」など、生野区の教育・まちづくりの集いで考えよう、生野区民センター・ホールで開かれ、370名が参加しました。



田島診療所地区を代表して室谷理事

生野区の教育・まちづくりの集いに370名が参加 学校統廃合、いったん立ち止まって

生野区の連合町会長の呼びかけで、「みんな考えよう、生野区の教育・まちづくり」の集いが3月16日、生野区民センター・ホールで開かれ、370名が参加しました。

対し、いったん立ち止まって、生野区の教育、まちづくりを地域の手工と力を集めて考えていこう、と開催されたもの。

教育防災

最終合意は必要

また、相次ぐ災害のなか、「9つの小学校をつぶすのではなく、災害対策こそ急ぐべき」と、避難所である小学校の充実が訴えられました。

「ことを本会議で報告しています。地域、保護者の合意抜きで統廃合をすすめることは不安と混乱をもたらします。」

魅力ある生野区を

発言者共通の訴えは、「今大切なことは、強引な統廃合推進ではなく、みんなの手工と力を魅のある生野区のみちづくりを考えましょう。」これと呼びかけ終了しました。

だんらん通信 5月

- だんらん 生野区生野東2-14-16 生野本通りセンター街
- ▽川柳教室 5月16日(木)10時～ 300円
講師 川端一歩さん、あかつき川柳会
 - ▽おやじの料理教室 5月19日(日)10時～ 材料費実費
講師:松葉敦子さん 300円
 - ▽絵手紙教室 5月28日(火)10時30分～
講師:松葉敦子さん 300円
 - ▽介護のお話 5月 お休みさせていただきます

あそび場カレンダー 5月

あそび場 勝山南1-20-16 電話 6715-1565

日	月	火	水	木	金	土
4/23	振替休日	30	5/1	2	憲法記念日	3
休	休	1:30 編み物	1:30 健康チェック	休	休	休
5/5	振替休日	7	8	9	10	11
休	休	1:00 パソコン	1:30 編み物	休	休	休
12	13	14	15	16	17	18
休	休	1:00 パソコン	1:30 編み物	1:30 園いいきき	休	喫茶
19	20	21	22	23	24	25
休	10:00 絵手紙 1:00 書道教室	1:00 パソコン	1:30 編み物	2:00 写経	休	休
26	27	28	29	30	31	6/1
休	11:30 食事会	1:00 パソコン	1:30 編み物	休	休	休

配食・食事会 5月の予定表

次回配食日

5月15日(水)
生協会館12時～
田島4-9-26

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



3/20 天ぷら盛り合わせ定食

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