

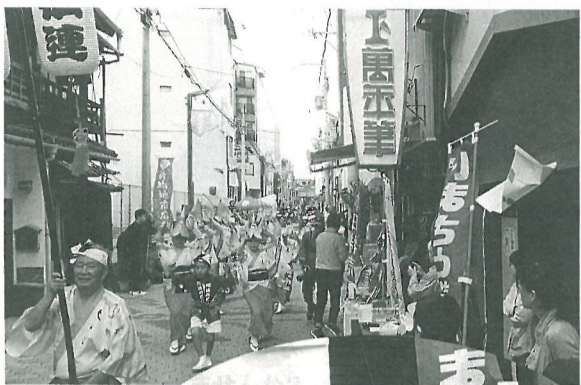
発行

生活協同組合  
ヘルスコープおおさか  
いまざと診・森歯地区

# ひがしなり

いまざと診療所	☎6971-8054
ゆおびか	☎6971-8270
生協森の宮歯科	☎6975-0841
いまざとヘルパーステーション	☎4259-4400
コープデイサービスふらわあ	☎4259-4411
いまざとコープケアプランセンター	☎6977-5153
まねきねこ	☎6976-7277

## ～地域とのつながりを大切に～ 健康づくりの秋



新橋通り商店街

大阪府下の医療生協で  
取り組んでいる「大阪ま  
るごと健康チャレンジ」。  
学校ぐるみで参加登録し  
た小学校など多くの方が  
登録され、健康づくりの



片江支部の組合員さん  
から、町内会の役員さん  
からというお話で、町内  
会の「ふれあい喫茶」に  
健康チェックに来てもら



大今里南公園

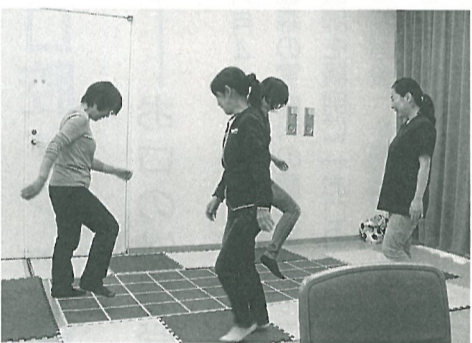
えないか?とい  
う要望をうけま  
した。町会長さ  
んから詳しい  
お話をお聞き  
し、10月8日の  
日曜日の朝、診  
療所の看護師が  
集会所へ。町会  
の活動のために  
集まった23人の  
方一人ひとりに  
血圧測定を実施、血圧の  
高い方には、生活習慣や  
食事などの見直し、受診  
のおすすめを行い、みな  
さんから大変喜ばれまし  
た。

11月4日(土)今里新  
橋通り商店街でイベント  
した。

### おおさかパルコープ 第12回子どもまつりで

### 健康チェック

10月15日、雨模様の日  
曜日、おおさかパルコー  
プが主催する「こども元  
気まつり」にヘルスコ



と尿検査を実施し  
た健康チェック、  
転倒予防・認知機  
能向上などに効果  
があるスクエアス  
テップの体験会を  
実施し、若い親子  
連れを中心に多く  
の方が立ち寄り、  
健康チェックを受  
けられました。

### 困ったときは相談しよう

### おしゃべりや運動がしたいと デイサービスへ

K子さんは86歳で一人  
住まい。持病があり送迎  
をしてもらって、いまざ  
と診療所に通院中。杖が  
出せない。毎日、運動  
のためにシルバーカーを  
押して家の周りを歩いて  
いるが、知人に会わない  
と好きなおしゃべりもな  
し。雨や猛暑など天候が  
悪いと出られない。週2  
回は近くに住む家族宅

ら落ちたり、起きていて  
もフラフラして気分が晴  
れない。そこでいまざと  
診療所といまざとケアプ  
ランセンターに相談。介  
護申請をし、「要支援1」  
と認定された。さっそく  
おしゃべりや運動をした  
いといまざと診療所の  
「おためしデイサービス」  
に行くことになった。

### 組合員さん、無料送迎サービ スをご利用ください

いまざと診療所  
は、受診される生協組  
合員さんを対象に送迎  
サービスを実施していま  
す。



「足腰が悪いので通院  
がたいへん」、「カゼをひ  
いて、熱が高くてふらふ  
ら」など、必要な場合に  
お気軽にご利用くださ  
い。送迎担当者がご自宅  
まで直接つかがいます。  
ご利用の際は、「ご利用に  
なる当日または事前に、  
お電話にてご連絡くださ  
い。」

### 文楽鑑賞

### 初春文楽公演

#### 第一部

花競四季寿(はなくらべしきのことぶき)

平家女護島(へいけによごのしま)

摂州合邦辻(せっしゅうがっぽうがつじ)

2018年1月9日(火)

午前10時

地下鉄千日前線今里駅ホーム集合

二等席 2400円

問合せ・お申込みは、まねきねこ  
まで

# 街のアスリート④



少年サッカー指導中



張 景信さん

お父さんの影  
響で中学校から  
やりはじめ、学  
生時代はティフ  
インスで活躍。  
1999年か

## サッカーひとすじ サッカー一家

サッカークラブの魅力は、グランドの中で、自分の想像力でやれること、またプロが何気なくやっているプレーにかっこよさがあることを分かってほしい。今はサッカーの人も高まって、16歳でプロになる子もいます。学校のクラブ活動としてやる子、クラブチームを選ぶ子、クラブチームを

ら、北中道サッカークラブで子どもたちを教えます。1〜6年42名(男女)。練習日は火曜・木曜の5時から、土曜・日曜日は試合です。サッカークラブの魅力は、グランドの中で、自分の想像力でやれること、またプロが何気なくやっているプレーにかっこよさがあることを分かってほしい。今はサッカーの人も高まって、16歳でプロになる子もいます。学校のクラブ活動としてやる子、クラブチームを

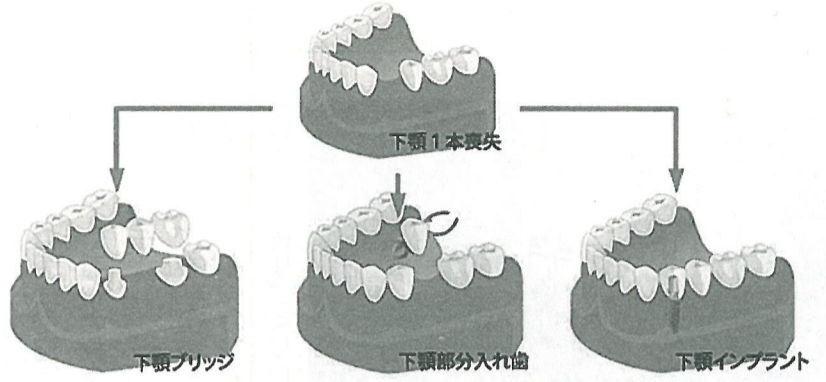
子など、人材がバラけています。クラブのモットーは「勝つことより楽しむこと」ひとつでも子どもたちの可能性をのばしたい。教える人が足りない。全くのボランティアです。のでなかなか集まらないのが悩みです。

お父さん、兄弟、子ども、幼稚園に通うお孫さんもサッカーをやっているサッカー一家の張さん。いつまでも元気でサッカーの魅力を広めてください。そして、子どもたちの可能性をのばしてください。

# 森の宮歯科だより

## 欠損補綴という言葉をご存知ですか?

虫歯や歯周病で歯を抜いた場合に失ってしまった部分の治療のことを指します。



1本くらい抜けてもいやと思うかもしれませんが、隣り合わせや噛み合わせる歯が動いてしまつて、噛み合わせ(咬合)に支障をきたすことがあります。また咀嚼(そじやく)がむここと)や発音に影響が出ることもあります。まずは放っておかず森の宮歯科に相談してください。

なるべく削りたくない、見た目をきれいにしたい、費用のことなど、何を優先して考えるか、遠慮なく相談して頂ければと思います。  
(生協森の宮歯科 歯科医師 池田善一)



QRコードから森の宮歯科ホームページをご覧ください

## 口腔ケアで健康に!

### お口の健康学習会を開催

11月4日(土)午後、生協森の宮歯科の藤井亮介医師を講師に「お口の健康学習会」を開催、20名が集まりました。最近よく聞く「フレイル」とは要介護になる前の「虚弱」な状態のことですが、体の衰えとお口の衰えは密接な関連があります。お口の機能が衰えてくると滑舌が悪くなり、食べこぼしやむせが

増えます(これをオーラルフレイルという)。そのことで食欲が低下し、栄養不良・体重減少になり、そして意欲や活動量が低下し心身機能が衰えます(フレイル)。健康なお口を保つことが予防になり、そのためには歯周病の治療や予防、唾液の量を増やすこと、食べる力をつけることなどが大事です。学習会では、唾液が出やすくなるマッサージや「あいうべ体操」も交えて楽しく学ぶことができました。



生協森の宮歯科は組合員、地域の方々の「健康で長生き」のお手伝いをします。お口に関する心配事はお気軽にご相談ください。(事務長 谷口)

## 機関紙配ってます

石橋 裕江さん (たまつ支部)



四季折々の風景を楽しみながら配っています。  
春は朝の陽気(妖気)を感じながら、夏は日が沈んでから、秋は夕陽を見ながら、冬は陽のあたる居間。

## 診療案内

### ◆ 生協森の宮歯科

☎ 6975 - 0841

初めての方もできるだけ電話で予約してください。待ち時間が少なくなります。

診療時間	午前	午後	夜間
	9:10 ~ 1:00	2:00 ~ 5:00	5:30 ~ 8:00
月	○	○	○
火	○	○	○
水	○	○	○
木	○	○ (第1・3木は休診)	×
金	○	○	○
土	○	×	×

\*受付時間は、午前8:30~午後7:30 (土曜は、8:30~12:30)

\*歯科・小児歯科・矯正歯科 なんなりとお気軽に相談ください。

### ◆ いまざと診療所 ☎ 6971 - 8054

	月	火	水	木	金	土
午前	一診 内科 二診 皮膚科	一診 内科 二診 皮膚科	内科	内科 皮膚科	内科 皮膚科	内科
午後	定期往診・訪問看護・特診					
夜診	一診 内科 二診 泌尿器科	一診 内科 二診 皮膚科	休診	内科 皮膚科	内科	

※(小児科)については当日お問い合わせください。  
【受付時間】午前8:30~12:30(土曜日は12:00まで)(診療は9:00~) 夜間17:00~19:30(診療は17:30~)

無料低額診療おこなっています。

※月・火・水・木・土曜日の午前中に健診を行なっています。  
※水曜日は半日ドックの予約を受け付けています。  
それ以外の日は、一度おたずねください。

### 組合員送迎実施中

- ・いまざと診療所
- ・生協森の宮歯科

### 日曜健診

3月18日 予約受付中

※在宅への往診・送迎のご希望は遠慮なくご相談ください。