



第109号 2010年2月号(毎月10日発行)
 発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか
 発行責任者 池田 憲
 ☎538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24
 ☎06-6915-8855 FAX06-6915-8822
 編集 広報委員会

ヘルスコープおおさかの現勢

2009年12月21日現在

組合員数	80,860人
出資金	1,704,303,000円
平均	21,077円

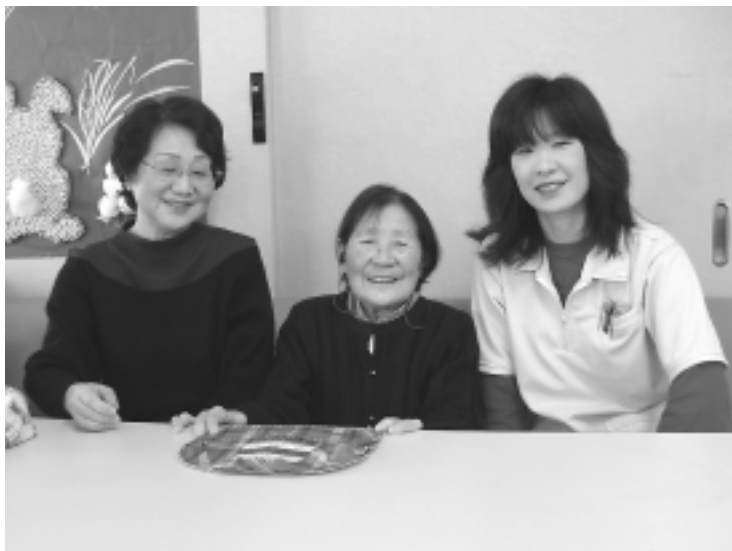
ホームページアドレス

<http://www.health-coop.jp/index.html>

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

医療・介護・福祉・地域組合員の ネットワークがある安心



デイサービス『げんき』で、手作りポーチを前に笑顔の松田さん(中央)と安福さん(左)

お元気になられて よかったですね

ヘルスコープおおさかの『医療・介護・福祉のネットワーク』を利用して、「なんでも相談して、これからもずっと安心です」という組合員さんを紹介いたします。

松田美喜子さん (旭区)の場合...

松田美喜子さん(84歳)は、昨年7月から長女の安福光子さん宅(旭区)で同居を始めました。

以前は、同区内で昼間独居。安福さんが付き添ってあかがわ生協診療所で診察週2~3回ヘルパーさんが入り、診療所のデイサービス『げんき』と、組合員ボランティアさんによる、週3回の配食サービスを利用する生活でした。

心筋梗塞、脳梗塞の病歴があり、体調悪化で、コープおおさか病院等に3ヶ月入院して、流動食・寝たきりに近い状態になり、退院後安福さん宅での同居となりました。

デイサービスが 楽しくていい...

再開したデイサービス利用も、週1回から、「だんだん元気になって、何でも自分でやりたがり、昼間も

◆ヘルスコープおおさかの基本理念◆

ヘルスコープおおさかは、保健、医療、福祉の事業と運動を通して、一人一人の人間が大切にされ、生きる喜びが実感できる地域社会をつくります。

健康づくりキャンペーンゴール集会

みんなで歩こう 大阪城戦跡めぐり ウォーキング

3月14日(日)

午前 9時30分 12時30分終了予定

大阪市立中央青少年センター
(JR森ノ宮駅下車西へ徒歩10分)

- ①学習講演 照屋盛喜さん (大阪歴史ガイドボランティア)
 ②みんなでころばん体操
 ③大阪城戦跡めぐりウォーキング
- 筆記具、万歩計をお持ちください
 参加申込はヘルスコープおおさか本部まで
 TEL 06-6915-8855
 FAX 06-6915-8822
 E-mail sosikibu@health-coop.jp



お琴を奏でる安福さん

介護家族も 気分転換が必要

実は、安福さんはヘルス

心配なので、本人に聞くこと(デイ)がいい』と言って、今では月曜から土曜まで毎日、朝9時半のお迎えから、午後5時まで、楽しそうです」と安福さん、デイサービスでお話をする介護福祉士さんも、「松田さんは、入浴後の裁縫などの手作業も大好きで、いつもニコニコされて、他の方とのコミュニケーションもよくとれて、お食事もすすみ、お元気になられてよかったですね。お家でもお好み焼きを2枚ペロリとか。

コープおおさかの『ヘルパ―養成講座』の受講生で、現役のヘルパーです。「看護師さんにすすめられて受講して、実生活でも役にたっています」。

家族旅行も 支えてくれて

松田さんの今後のことはご親族で常に話し合い、日頃はあかしん在宅センターの担当ケアマネジャーに相談。「家族旅行の時など、母のショートステイをお願いすると、すぐに動いてくださり助かっています」と安福さん。

これからも、あかがわ生協診療所を中心に、将来松田さんが、在宅医療が必要になった時でも、ヘルスコープおおさかの医療・介護・福祉・地域組合員のネットワークで、何でも相談できて、支え合う活動を広げていきたいと思います。

虹の ネット

2009年度の医療生協組合員活動責任者会議に参加して強く思ったこと▼100年に一度の経済危機、民主党政権のもと、後期高齢者医療制度廃止、平和、国民主権、社会保障の充実はどうなる? 政権が変わったからといって、じつと待っている何も変わらな...
 ▼今こそ本気で、300万人との対話運動を組合員と職員の協力の力で、大きく展開し、より多くの声に耳を傾け、地域の要求をつかみ、ひとりが大切にされる安心して暮らし続けられる街づくりをめざして行動おこさねばと▼地区や支部に、みんなが楽しく憩える、困った時にいつでもかけこんでいける、相談できる「たまり場」づくりに積極的に取り組む、日常的な支え合い活動、安心のネットワークづくりを進めていきたいと思います▼まつりやバスツアー、サークル活動などの楽しい元気の行な事。医療や介護、福祉等のすぐに役立つ学習会の開催など、地域の要求にそったさまざまな行事を設定し多くの参加を呼びかける中で仲間ふやしができる、食事班やサークル班会等の新班づくりができ、増資や積み立てにもつながる楽しい活動をする中で4課題を達成させましょう▼2010年は、ヘルスコープ10周年、医療福祉連合会設立、全国での300万組合員達成にむけ、地域全体を視野に入れ、町会や他団体にも働きかけ、大きな協力の力で取り組みを成功させましょう (小森佳子)

読者のページ

夜の公園歩き 「継続は力なり」です

矢野 千里さん (65歳) 冷津支部

私の健康法



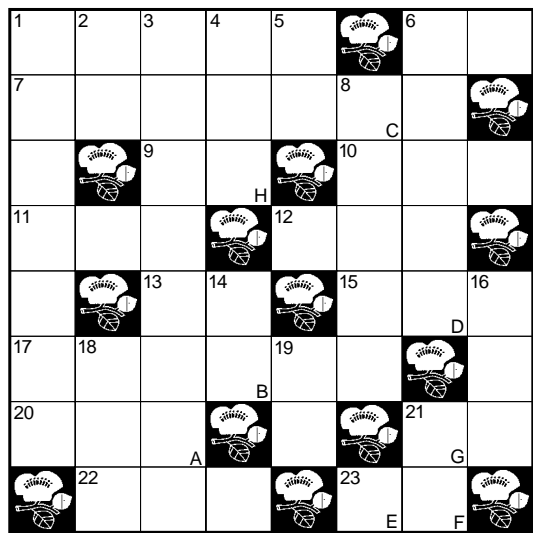
老いは足、腰からやってくると思ひ、数年前から近くの公園を歩いてい...

「継続は力なり」をモットーに、身体と相談しながら、無理なく楽しく、マイペースで、今夜も寒い中...

読者からの便り

- 政権交代したと言っても私達の暮らしは何も良くなりません。基地の問題にしても...

クロスワードパズル



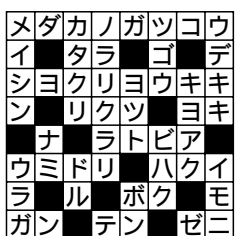
ヒント・一人一人に合ったものを。 A~Hまでを並べると答えがでます。

クロスワードパズル

- ①08年に日本人が受賞したヨコのカギ

- ⑨死、または死んだ状態 ○マス

11月号の答え



- タテのカギ ①「猫に小判」同義のこと

図書券があたります

応募方法 ハガキに「答え 郵便番号 住所氏名(年齢) 電話番号は任意を明記し、...

『コアトレ』で脂肪燃焼! 「1ヵ月でマイナス1kg」のカラダ作り!

健康づくりセンターわいわい 運動インストラクター 荒川 夏江

『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。

①まずは呼吸をマスターしましょう。

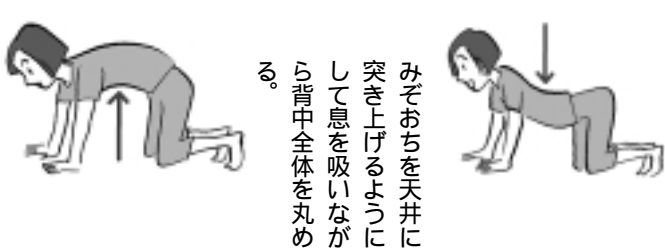


「あと3キロ痩せたい。体脂肪を2%落としたい」など、目標はさまざまです。しかし、やみくもにシェイプアップでは効果は薄いのです。

②股関節で筋肉の緊張と骨盤の歪みを改善。



③肩甲骨を鍛えて肩こり・猫背を改善。



④お腹周りを鍛えてメリハリボディを。

