

おおさかまるごと健康チャレンジ2019

健康なまちづくりにチャレンジ！

10月から健康チャレンジが始まりました。皆さんはどんな健康づくりにチャレンジしていますか。今年度の健康チャレンジ、寝屋川協議会では④コース、⑥コースに参加される皆さんの健康づくりを応援する企画、「楽しくチャレンジイベント」をご用意。

リハビリ機器を使って楽しい運動チャレンジ

日常的には、診療所併設のデイケアで必要な方が利用しているリハビリ

マシンを、健康チャレンジに参加されている方も含め、「出資金がこんなところに使われている」ことを実感してもらい、これからの暮らしを含めて安

心して利用できる事業所も知っていただきます。「すこしお生活」に「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

また、2019年のおすこしおコースは「すこしお」です。安心できる食

材で食習慣の見直しをすすめる「すこしお(減塩)料理にチャレンジ!!」として生活協同組合

おおさかまるごと健康チャレンジは、みんなと一緒にチャレンジすることで、継続することが難しいコースも楽しく取り

組むことができる健康づくり運動です。最後まで楽しくチャレンジしましょう。

おたがい様の気持で支えあいが出来るのが「あいちゃん」です。

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ

おおさかまるごと健康チャレンジ 2019 ⑧「食」コース・楽しくチャレンジイベント
～すこしお(減塩)料理にチャレンジ!!～

「すこしお生活」に美味しくチャレンジ!!

■日時: 10月31日(木)、11月27日(水) 午前10時
■場所: おおさかパルコ 寝屋川組合会館・厨房
■参加費: 約500円(実費)
■申込先: 072-882-5025 (地域サポートセンター)
■定員: 35名(抽選・10/17メ切)
■持ち物: エプロン、三角巾など

主催: 大阪府生活協同組合連合会 共催: おおさかパルコ・けいはん医療生活協同組合

おおさかまるごと健康チャレンジ 2019 ④「運動」コース・楽しくチャレンジイベント

リハビリ機器を使って楽しい運動チャレンジ!!

■日時: 10月20日、11月10日(いずれも日曜日の午後1時～)
■場所: けいはん医療生協・みい診療所デイケア室
■申込先: 072-835-0670 (体組成計 50円) (チェッカーくん 10円)
■定員: 15名(先着順)

主催: 大阪府生活協同組合連合会 けいはん医療生活協同組合寝屋川協議会

虹のまつり 速報

9月14日、青空の下、第11回のまつりが、みどり診療所、駐車場で開催。写真を掲載いたします。

模擬店 演芸場にて 抽選会 子どもコーナー

(写真は「コムコム」から)

診察室よもやま話 ⑱

医療と介護

みい診療所 所長 高尾 文介

当診療所に通院する高血圧患者の統計をしてみました。家族に連れられて来られている方は、通院は困難で時に危険を伴っています。家族に連れられて来られている方もいますが、診療所からの送迎・ケアマネジャー・ヘルパーの同行などで何とか受診出来る方も多数います。

大切な同行者の情報 その場合、患者の生活

状況、食事の摂取量、服薬の確認等々医療に必要な情報は、同行者からの情報を大切にしています。特に認知症・視力低下などで服薬の自己管理が出来ない方は、ケアマネジャー・ヘルパー・薬剤師・通所施設の職員が協力しあって、患者の服薬管理を支援します。

引きこもりの事例 最近増えている中高年の引きこもりにもしばしば遭遇する機会があります。数十年前外出したことがない引きこもりの高齢者に、ケアマネジャーが介護保険の申請を理由に、当診療所への受診を

説得し、その後通院するようになりました。送迎の職員・ケアマネジャー・ヘルパーの努力で、中断することなく、徐々に診療所に馴染むことが出来ました。

今、月に1回の外来通院は唯一の外出となっています。

高齢者がどうしても外来通院が困難な場合、診療所からの往診に切り換えます。往診先は自宅または施設です。自宅の場合は診療所の職員・介護職員・訪問看護など多職種を集結して、チームワークで高齢者は住み慣れた自宅で医療・介護を受けることが出来ます。高齢者が置かれている環境は多様化しており、一人暮らし・高齢夫婦暮らし・老々介護など様々なパターンがあります。けいはん医療生協は訪問・通所・入所など多様な介護施設を整備し、医療・介護の緊密な連携で地域の高齢者が安心して暮らせる、長生きしてよかったです。と思われる社会に貢献できるように目指しています。

より配偶者居住権を取得することができ、終身又は一定期間、その建物に無償で居住することが出来ます(民法1028～1030条)。

相続法が大きく変わりました

弁護士 河原林昌樹

①自筆証書遺言の方式緩和 自筆証書遺言は、全文を遺言者自ら自書し、署名捺印する必要があります。それを1時代にあわせてパソコンで財産目録を作成することが認められました。ただし、財産目録の各頁に署名捺印する必要があります(民法968条2項)。

②持戻し免除の推定 婚姻期間が20年以上の夫婦間で居住用の不動産の遺贈又は贈与がされた場合、原則として遺産の先渡し(特別受益)として扱わないことになりました(民法903条4項)。

③預貯金の払戻し制度 預貯金が遺産分割の対象となる場合に、各相続人は、遺産分割が終わる前でも、150万円を上限として法定相続分の範囲

で預貯金の払戻しを受けることができるようになりました(民法909条2項)。

④特別の寄与の制度 相続人以外の被相続人の親族が無償で療養看護等に尽くし被相続人の財産の維持又は増加に特別の寄与をした場合には、相続人に対して金銭(特別寄与料)の支払を請求することができるようになりました(民法1050条)。

⑤配偶者居住権 相続開始時に被相続人所有の建物に居住している配偶者は、遺産分割や遺贈等に

より配偶者居住権を取得することができ、終身又は一定期間、その建物に無償で居住することが出来ます(民法1028～1030条)。

⑥配偶者短期居住権 相続開始時に被相続人所有の建物に無償で居住している配偶者は、遺産分割終了の日と相続開始の日から6か月を経過する日のいずれか遅い日まで、従来どおりその建物に居住することが出来るものとされました(民法1037条)。

伝言版

法律相談(要予約)

10月25日(金) 14時 組合員および同世帯のご家族に限りです。お気軽にご相談下さい。なお相談時間の制限があります。

日曜健診

みい診療所 072-835-0600 10月20日 11月10日 12月15日 1月26日

ポランティア学校

11月19日 11月17日 11月9日(土)

大阪民医連 共同組織交流集会

12月8日(日) 10時

講演 立命館大学教授 リム・ボン氏 「災害を視野に入れた安心して住み続けられるまちづくりの実践」

講師 東野理学療法士 (みいデイケア) 締め切り 10月31日 申込先 0800-3817-8197 0800-8330-0462

13時30分 かやしま介護事業所 3階多目的室(本部) フレイル予防 0900-2117-2242 中西 0800-3817-8197 平松 0800-8330-0462

①魅力ある班活動 ②高齢者の居場所 ③こどもの居場所 ④平和活動 ⑤まちづくり(社会保障) ⑥健康づくり

「特別分科会」

介護保険、お口の健康、すこしお等

利用者の皆さんから「助かった」と喜ばれている反面、支援活動をしていただけない人がまだまだ少ないのが悩みです。

「週に一度だったから」1時間だったから「手伝える」など歓迎です。貴方の支援を待っています。

おたがい様の気持で支えあいが出来るのが「あいちゃん」です。

私は、お手伝いができることで元気をもらっています。

コーディネーター (守口地域) 理事 中西多恵子

副支部長 野口道夫

カラオケで団結!!

わたしの支部自慢 支部と組合員をつなごう 守口東支部

私の支部は運営委員9名で、いつも楽しく活動しています。運営委員それぞれ個性があり、実にユニークな面々です。

支部ニュースは、3カ月ごとに発行しています。内容は、組合員さんのやっている趣味の紹介や、健康教室などを取り組んだ場合は、その報告(写真入り)をしたり、この

時期で言えば熱中症予防などの記事を載せていますが、特に苦労するのは戦争体験特記事で、85歳前後の方を探すごです。

なによりも組合員さんの声を載せることを重視して取り組んでいます。

組合員さんを増やすためには、もっと楽しい行事を旺盛に取り組むこと、組合員さんとの繋がりを大切にしたいと思います。

さらに楽しい支部づくり。これからの課題です。

急募 看護・介護スタッフ

常勤・パート・登録や短時間勤務など、多様な働き方の相談にのりますよ!

待遇 賞与年2回・昇給年1回・社会保険完備 勤務時間 貴方が働ける時間で対応します 資格 看護師・ケアマネジャー・介護福祉士 初任者研修課程・ヘルパー2級

資格をお持ちでない方(未経験)も大歓迎! 介護職員初任者研修課程講座を開講しているので、働きながら資格が取れます...

普通免許所持者歓迎 経験者優遇! 常勤職員パート職員 福利厚生充実 充実した研修制度

事前の施設・事業所見学できます。まずはお気軽に電話下さい。 ☎ 072-882-5095 けいはん医療生活協同組合 住所: 門真市上島町38番3号 担当: 松田・山田