



大阪きづがわ医療福祉生活協同組合



# みらい

〒556-0024 大阪市浪速区塩草2-2-31 TEL:06-4394-8500 FAX:06-4394-8505  
現勢・組合員数 25,534人 出資金額 707,562千円 平均出資金額(1人) 27,710円 支部数 30支部 2026.1.31現在

## 健康

大阪きづがわ  
医療福祉生協

# 春



# チャレンジ 2026

参加費  
無料

期間：4月1日～5月31日

毎年恒例の「大阪きづがわ医療福祉生協春の健康チャレンジ」。

2026年春は、2つのコースを準備。

「歩いてみよう奥の細道」「8つの健康習慣を守る」です。

期間は2ヶ月。期間中に達成できた皆さん全員に素敵な景品をプレゼント。

また、今年は50周年企画として、参加者全員に参加賞をプレゼント。

## 歩いてみよう奥の細道 コース

## 8つの健康習慣を守る コース

奥の細道をめぐる疑似体験、歩数を記録してどこまで歩けるかチャレンジしましょう。

初級の黒羽211キロをクリアできれば達成とします。

医療生協の健康習慣の8つから、最低4つの事に取り組んでください。

それぞれの内容や量などは参加者の主観で結構です。

【奥の細道】深川からの距離と歩数

	距離	歩数 (1歩60cmとして)	1日の歩数 (60日として)
日光	142.0キロ	236,667歩	3,879歩
黒羽(初級)	211.0キロ	351,667歩	5,765歩
那須湯本(中級)	287.5キロ	479,167歩	7,855歩
須賀川	367.5キロ	612,500歩	10,208歩
仙台(上級)	551.0キロ	918,333歩	15,306歩

1. 生活リズムを整え快適な睡眠をとる
2. 心身の疲労を避け、十分な休養をとる
3. 禁煙にとりくむ  
(吸っていない人は、喫煙者に禁煙をすすめる)
4. 過度の飲酒をしない
5. 適度な運動を定期的につづける
6. 低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
7. 間食をせず、朝食をとる規則正しい食生活
8. 一日1回以上、汚れを落としきる歯磨きをする

### 申し込み方法

上記の2つのコースから、取り組むコースを1つ決め、申込用紙を医療福祉生協の事業所かエリア事務所まで出してください。申し込み締め切りは3月末です。

※詳しくは案内チラシをご覧ください。

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業  
実施診療所

・みなと生協診療所・たいしょう生協診療所(医科・歯科)  
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯)

・ながり通り診療所・西成民主診療所  
TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

# 新春学習互礼会

## 西成エリア

健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で長く暮らすために！  
 体力測定で自身の身体機能・身体レベルを把握し運動習慣を確立するきっかけに！

西成民主診療所 デイケア室 作業療法士 澤井 貴善

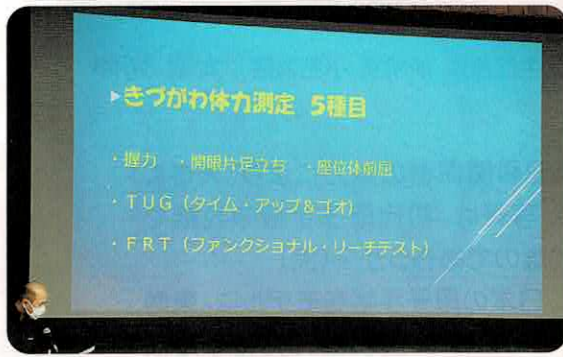
体力測定を進めていく意義・目的として、自身の体力レベル、身体機能などを客観的に理解して頂く事にあります。測定結果により個別的な運動メニューを作成し体力維持・向上を図ります。これらの取り組みにより転倒予防や要介護リスクを低減し健康寿命を延ばすことにもつながります。

また、体力測定を開催することで人が集まり、皆で楽しく実施すること社会の孤立を防止、地域コミュニティの活性化にも貢献することが出来ると考えています。

きづがわでは5種類の体力測定を行っていきま

これら5種目は日常生活に必要な身体機能の指標となる評価項目です。今後この体力測定を主に組合員さんを対象に定期的に実施していく予定です。ぜひ体力測定に参加してご自身の体力レベルや身体機能を理解されてみては如何でしょうか？

- 握力  
※椅子からの立ち上がり、歩行、方向転換などの複合的な移動能力を評価し転倒予防の指標にも。
- 開眼片足立ち
- 座位体前屈
- タイムアップ&ゴオー  
※椅子からの立ち上がり、歩行、方向転換などの複合的な移動能力を評価し転倒予防の指標にも。
- ファンクショナルリーチテスト  
※転倒リスク、バランス能力を評価するテストです。



## 港エリア

50周年  
増資の取り組み

組合員活動部  
大石 亜由里

港エリアでは地域の皆さんにはもちろん、職員への一口増資を積極的に呼びかけました。

事業所によっては8割を超える職員の増資もあり、生協の意義や増資の声掛けの大切さを学ぶ機会になった職員も多いように思います。この動きを、今度は地域に広げていきたいです。



## 港エリア

楽しく元気に  
過ごせるように

グループホームしおかせ  
グエン・バン・チュン

※大正わらびんちゃー未来座談会とは…大正区で放課後等デイサービスやこども食堂など地域の子どもたちを支える事業や活動する人たちの集まり。



大正エリア

知る・考える・行動する

「地元ナビ・コミュニティ」という名称で情報発信や地域でのポランテラス、イベント企画、不登校問題の支援などの活動を行っています。

士が交流できて繋がる場所になってほしいと思っています。



大正エリア

在宅医療とは

たいしょう生協診療所 医師 東本 晃尚

「年をとっても、病気になっても、自分らしい暮らしを続けたい」「住み慣れた自宅や地域で、できる限り生活したい」…多くの方がそう願っているのではないだろうか。

施設などで最期を迎える方は増加しています。在宅医療は着取りだけを行う医療ではなく、日々の体調管理や治療、入退院の支援、急な体調変化への対応など、生活を支える医療です。



Kさんは左半身の不自由や難聴から、グループホーム内でも人との関わりが少ない日々を過ごしていました。そんなKさんに「少しでも人と関わって、楽しい時間を過ごしてもらいたい」と思い、レクリエーションを企画しました。