

# さわやか

大阪きつかわ医療福祉生協  
西成エリア さわやか編集委員会発行  
06-6658-7400

2021年2月号

## 中国4000年の健康法 気功に挑戦！ パート2

きんちゃん・やまちゃん・おちんちんのFUFU中国健康法



### 気功とは

○気功は4000年も前から中国で行われている健康法です。気功は体内の気を巡らせ、大地や樹木など自然界の気も体内に取り入れます。約2000年前に書かれた中国最古の医学書「黄帝内経」には、気が病気と深いかわりがあり、気功は病気の予防、治療などに効果があるとされています。

### 第二段

- ・大鷲を射るように左右に弓を引く動作をおこなう。
- ・肺の動きを活発にさせ、新陳代謝を促進することを目的とします。

①息を吐きながら弓を引く様に構える ②息をを吸いながらゆっくり手を広げる ③息を吐き、腕を交差する



①～③を10回行いましょう！



## 西成民主診療所 2月診療案内

※各診療単位は、変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金	土
9:00～	内科・小児科	内科・小児科		内科	内科・小児科	
12:00	(大里)	(大里・横川)	内科	(横川)	(大里・横川)	内科
14:00～	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	内科・小児科
16:00	(午前)	(午前)	(午前)	(午後)	(午後)	(大里)
18:00～	内科・小児科	内科・小児科	×	内科	内科・小児科	×
20:00		(横川)	休診	整形外科	(横川)	

★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎行っています。ご相談ください。

○整形外科の木曜日診察は午後6時～8時・土曜日診察は午後2時～4時 お電話でご予約ください。

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

### “捨てるうちで捨てるのち”

大腸がん検診キャンペーン月間はじまります 2021年1月～3月  
40歳以上の組合員さん(大阪市民)は“無料”です。それ以外の方は費用が発生します。  
検査を希望される方は下記の診療所か組合員活動部までご希望の旨をお電話ください。

\*お問い合わせは西成民主診療所(松2-1-7) 06-6659-1010までお願いします。

組合員活動部

06-6658-7400



# お困りのことはございませんか？

新型コロナウイルス感染症で外出する機会が減少し、生活にお困りのことはございませんか？組合員さんが、家にこもり切りで不安に感じていることや、お困りのことがあるのではないかと。そんな心配からこの相談用紙を同封します。

お困りごと、ご不安なことがありましたら、相談用紙に記入し電話・FAXいただくか、下記のメールアドレスに相談内容を記載し送信してください。



氏名		生年月日	
住所			
電話番号			
相談内容（該当するものに○をつけて下さい）			
医療	介護	生活	その他

※相談内容を記入して下さい

☎ : **06-6658-7400**

FAX : **06-6658-7500**

Mail: [mirail@osaka-kizugawa.coop](mailto:mirail@osaka-kizugawa.coop)

ここに記載された情報は個人情報保護法に基づき取り扱いをおこないます。  
本人の許可なく第三者に情報を伝えることはありません。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合

西成エリア組合員活動部 小田・蒲生