

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3月号

中国4000年の健康法 **気功**に挑戦！ パート3 きんぎょちゃん・やまちゃん・のりちゃんのおやつ

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。



第三弾

- ・片手を上げて脾と胃を整える。
- ・胃腸の動きを活発にし、消化吸収を促進することを目的とします。

①息を吐きながら手のひらを天に向ける ②息を吸いながら片手をあげる ③ ①～②を手をかえておこなう



①～③を10回行いましょう！



西成民主診療所 3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。

大事なお知らせ

いつも西成民主診療所をご利用いただきありがとうございます。2021年4月より月曜日の夜の診療を休止いたします。現在ご利用いただいている患者さんや組合員さんにはご迷惑をおかけします。他の曜日の診療は今まで通りおこないます。

*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

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