

極上の



お・も・て・な・し?



みえ医療福祉生活	
協同組合・四日市地域	
〒512-0911	
四日市市生桑町1455	
TEL (四日市地域本部)	
059-330-0808	
FAX (四日市地域本部)	
059-330-0807	
組合員数 (四日市地域)	
4705世帯	
1月加入数	1月脱退数
8世帯	13世帯
出資金増資 (四日市地域)	
313名	910回
4,885,000円	
(1/31現在)	

デイサービスいくわでは2日間にわたって節分のレクリエーションを行いました。オニにむかって1年の無病息災を願い豆まきをしました。お返しにオニからも豆ならぬお菓子が投げられ、利用者さん達は手を挙げて、福とお菓子を受け取っていました。

恵方巻きに模した恵方クレープを作り、今年の東北東を向いてほおばりました。たくさん笑顔があふれた節分になりました。



急募!

デイサービスいくわ 介護職員



デイサービスいくわでは介護職員を大急募中です。介護(送迎・入浴・介助)全般に携われる方を複数名募集しています。

笑顔があふれる デイサービスいくわ で是非一緒に働きましょう!
(勤務時間・日数・資格取得状況により条件/時給等は変わります
また勤務日等も応相談です)

*見守り/配膳等ボランティアさんも募集しています。

◇まずは下記へお問い合わせを。ご見学も随時行っています。

- ・デイサービスいくわ 333-6756 (山口/森)
- ・生協本部 330-0808 (桐山) まで

組合員代表である地域委員と総代で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。

2013~2014 四日市地域の方針・目標 (目指すべき姿)



○そうだ! 医療福祉生協に行こう!

一受診・利用・加入・参加・就職などあらゆる面で医療福祉生協を選んでもらえるように。魅力ある医療福祉生協の事業所・活動作り力を入れる。

○もっと知りたい、もっと知ってほしい!

一認知度UP・活動の拡大・担い手(医療福祉生協に関わる人)の発掘を。これまでの組合員も新しい組合員も一緒になって医療福祉生協を盛り上げる。

○職員と組合員一緒に歩もう!

一事業においても活動においても組合員・職員が一緒になって取り組む。医療福祉生協は職員・組合員でひとつ。

ほんこ



最近名古屋に引っ越してきた友人と40数年ぶりに再会した。年賀状のやりとりだけで近況を報告し合っていた。駅での待ち合わせ、私は彼女にすぐ気が付いて声をかけた。「えっ?」という顔を私をじっと見た彼女の一言「○○さん? 太ったね、でも声は○○さんだ!」と言ったので、二人で大笑い。一気に若い頃に戻った。◆彼女が5年前からパーキンソンという病気を持っている事は知っていた。地縁・血縁のない名古屋での一人暮らし、不安はなかったかと聞くと、ここへ来るまでが大変だったから今の生活はとても充実して楽しく、リハビリも頑張ることができそうだ。今日のおしゃべりはお口のリハビリだと笑う彼女に元気をもらった私だった。◆TVで『友達が幸福ならあなたが幸福である確率が高くなる。』ストレスが多い現代社会、幸福は社会的なネットワークを通じて広がっていく力がある。…幸福に不可欠なのは人をサポートすること。親切をすることで人と自分を結びつけ、より良い人間関係を築く。』とあった。彼女と再会できて、心から幸福を感じることができた。(Y)

毎年医療福祉生協では、バレンタイン前後にチョコを付けたメッセージカードを配ってアピール行動をしています。消費税・原発・年金・TPP・憲法等々のちやくらしを脅かす問題が噴出しています。アピールを通して1人でも多くの人々が様々な問題を考えるキッカケになれば、と願っています。小さな力を集めて大きな力へ!

大きな見返りを期待して...

バレンタイン行動
2・12 アピタ前



津生協病院・栄養科
猪田秀子さん

【講師協力】津生協病院・栄養科
猪田秀子さん

気づいて築く健康づくり教室

第7講座 『生活習慣病予防』 1/11
～野菜を摂って生活習慣病予防!～
第8講座 『閉校式』 2/8
～認知症予防～ 中野研修医



野菜は1日の摂取量は350gを目安とされています。和食が見直されているが、摂取量が減ってきています。生活習慣病の予防にも野菜が鍵になります。繊維の多い野菜(切り干し大根・大豆・ごぼう等)はよく噛んで食べると満腹感が得やすいです。ビタミンC(果実類・緑黄色野菜等)はガン予防に、カリウム(ほうれん草・ニラ等)は塩分を体外へ排出する作用があります。カルシウム(小松菜・春菊等)は最も不足しやすい栄養素です。意識して野菜を多く摂る事が大事です。また朝食をおろそかにしない事です。参加者全員の朝食内容を聞くと言米・納豆等を摂っている方がおり、参考になりました。生より加熱・冷凍野菜を常備し(量をたくさん摂れるように)肉料理の付け合せにもバランスよく使い1日5皿は摂りたいものです。



(健康づくり委員会・村山)

【講師協力】津生協病院・栄養科

2012年度から『決め手は予防』をテーマに学習してきた。生活習慣の見直しと取り組みで予防が出来る(自分の行動変容)。一人では続けにくくても医療福祉生協には仲間がいっぱい。

生活が脅かされている状態では健康づくりどころではない。制度・政治などにも関心を持つようにしたい。健康チャレンジの実践を行政にも提案しつつ共に進めていきたい。自分の健康を自分でつくる主体的健康づくりに気づき、実践の次は、その成果と変化を確認しながらの生活習慣病予防の心がけていく。また、自治体との関連の上での地域まるごとの健康づくりも医療福祉生協として進めていかなければならない。

【講師協力】津生協病院・研修医

中野正範先生

(健康づくり委員会・奥野)

認知症は、正常に発達した種々の精神機能が、慢性的に減退・消失すること、日常生活・社会生活を営めない状態、生活に支障をきたしている状態。薬は効果があるのか、予防は出来るのか、接し方等について学んだ。予防はある程度出来る。①動脈硬化を防ぐ(生活習慣の改善) ②脳を使う(趣味・買い物・運動・会話等)

講義の後、中野先生への質問も含め、各自が主体的に取り組んだことの実際や体験を出し合う座談会を行った。

◇会話が少ない夫婦だけの生活を見直し、僅かなことでもお礼を言うようにした。

◇何年振りかで歯検診受診。その大切さを実感してからは口腔ケアに力を入れている。

◇血圧が高い。太極拳・プール・陶芸を趣味とストレス解消を兼ね長期に渡り続けている。

◇カードで買い物をする事の弊害に気付いた。暗算に心がけている。等々。

お金はたまらんけど、筋肉ためとこ。

◇貯筋体操(セラバンド&スロトレ)◇

◆協力◆ 市川博和(作業療法士)



事務長
(組合員活動義務)
◇桐山拓人◇



まだまだ寒い日が続いていますが、春はもうすぐそこまで!縮こまってないで積極的に身体を動かしましょうね。いよいよ終盤戦!

前回より続き 同じ結び方

「セラバンド結び方②」

両脚をそろえ、ひざからほんの少し太ももよりの部分で下にバンドを通します。ひざばらずにクロスして太もも横でバンドをしっかりと持ちます。



「セラバンド⑦」
★主に使う筋肉 ふくらはぎの筋肉(ひらめ筋)
*バンドの少し外側を持ってイスの座面と一緒に持ちます。



前回からは上半身(特に腕)のセラバンドのご紹介に移ります。気になる二の腕なんかを鍛えましょうね。



「セラバンド⑧」
★主に使う筋肉 腹筋下部
*バンドは座面と一緒持ち、たまたまで両脚を上げます。
1・2のリズムで20秒上げ下げをします。



両脚を浮かすだけでもOKです。おへそを見ながら行うと強度が上がります。力量に応じて時間の長短して下さい。

「セラバンド⑨」
★主に使う筋肉 ふともも内側の筋肉
*バンド無しで行います。
両ひざの内側に握りこぶしを密着して挟みます。内ももを意識して締めてを1分間繰り返します。こぶしが離れたり、崩れたりしないように注意しましょう。



地域委員会だより

【2014年2月20日・ひまわりにて開催】

- ◇第1回 職員・組員学術運動交流集会 結果/反省◇
初の組員・職員が一同に会して行った交流集会。100名の参加あり。お互いの事業/運動に対する思いがよく伝わった。来年度は広く声かけを行い規模を大きくして行う予定。
- ◇2013年度総括・2014年度方針作成に向けて◇
◇年度末しめくくり月間◇
年間400名 1000回超の出資金増資へ向けて
ポストさん(機関紙配布者)増やしの追求
各地域・委員会での活動のまとめ/到達点の振り返り
支部リーダーチャート作成(評価指標)
次年度の方針・活動内容の検討

★次回は 3月20日に開催されます。
総括・方針の作成・討議、支部総会/総代会へ向けて

【地域委員会とは?】

四日市地域の組員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

知っ得ポイント (社会保障制度)

福島の被災者の思い

くらしまちづくり委員会

東日本大震災の翌年、2012年9月、私は花巻市で開かれた「全国医連共同組織活動交流集会in岩手」に参加しました。福島から来られた被災者の方の声が今も耳に残ります。『津波は過去を奪い、原発は未来を奪った。復興復興とどんなに努力しても元の町には戻れない。元の生活に戻れない。その上、死ぬまで放射能の恐怖から逃れられない。』震える声から怒り・悲しみ・苦しみが伝わって来ました。その帰り、飛行機の窓から建物等のほとんどが流された太平洋沿岸に、白い四角い大きな建物が集まっている所が見えました。福島の原発です。とても不気味な情景でした。

- 友人・子供・孫から「原発の何がいけないの?」と問いかけられたら、私は
- ①日本の原発は、ほとんどが地震・津波に対し非常に危険な場所にあること
 - ②事故が起きたら人間の未来が奪われてしまうこと
 - ③有害な核廃棄物が常に排出され、何万年も無くならず存在することなどを伝えるつもりです。

*3月19日、くらしまちづくり委員会では、【夢の小袋】を作ります。そして東北に送ります。ハンカチ1枚で両面ポケットのあるステキな小袋が簡単に作れます。是非一緒に作りませんか?使わずに手元に残っているハンカチをお譲り下さい。手にすると思わず笑みがこぼれる小袋です。(丹賀)

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

北部西支部(さくら地区)

「春・夏・秋・冬 ハイキング」

◇年に4回開催(春夏秋冬)

シリーズ
その3

今年まで歩いた所では二見が浦の雑祭見学、聖宝寺の紅葉、大垣城の桜、御在所へ涼みに、蟹江の酒蔵、阿下喜の温泉に入ったりとまた行ってみたい所がいっ

発見もあります。今までも歩いた所では二見が浦の雑祭見学、聖宝寺の紅葉、大垣城の桜、御在所へ涼みに、蟹江の酒蔵、阿下喜の温泉に入ったりとまた行ってみたい所がいっ

北部西支部は年4回ウォーキングを計画しています。春は桜・夏は涼しい所・秋は紅葉・冬は酒蔵見学と皆で楽しく歩きます。近鉄の企画を利用し、一人より皆で日頃の思い・健康の事等を話しながら歩きます。近くでも歴史ある所等新しい発見もあります。



歩いて羽津・大矢知に進みます。最近では、阿倉川駅から歩いて羽津・大矢知に進みます。

大矢知駅から電車まで帰る予定でしたが、ここまで来たら歩いて帰ろうというところになり山城まで歩きました。(結局歩いた歩数は2万3千歩!)月1回は皆で楽しく歩けるよう計画出来たらいいなと思っています。健康で続けられるようにしたいと思います。(北部西支部・村山)

縁の下の力持ち

私たち外来の事務の日々の仕事は、診察に来られた方の受付・会計はもちろんなこと、電話対応、新規で来られた方のカルテ作成、生協加入へのおすすめ等様々です。【事務】と聞くとデスクワーク等の地味なイメージを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、そうでなく『縁の下の力持ち』なのだと思えます。私たち事務は医師や看護師のように診療行為を行う事はできません。しかし、診療所に来られた方が一番最初に合わせる顔として、良い印象を与え安心して診察を受けて頂けるよう心がけています。体調が悪そうな方はベッドまで案内したり、高齢で耳の遠い方には大きな声でゆっくり話したりと、その方々に添った対応ができるようにしています。

初心を忘れず

私は初心に返り、なぜ医療事務の仕事に就いたのか、こんな事を考えました。専門学校の時代の授業で、「患者は『串が心に刺さった者』と書く。患者さんではなく、患者様」という意識で接しましょう。病院、診療所があるから患者がいるのではなく、患者がいるからあるのだ」と。患者さんの求めている事、不安に感じている事を、ひとつでも多く取り除いてあげられるようになりたい。そんな思いがありました。その初心を忘れず、いくわ診療所の素敵な「顔」になれるよう頑張っていきます。

接遇の大切さ
自分自身が医療機関を受診した時など、患者の立場になってみると「こんにちは」の挨拶ひとつにしても、顔を見て言われるのとそうでないのでは、患者の受ける印象は随分違います。そしてそれが、その医療機関のイメージとし

*心配事・聞き忘れた事などがあれば何度でも遠慮せず声をかけて下さい。

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

生産高1位の県はどこ? (生桑・Oさん)

あんなモノやこんなモノ、どこの都道府県が一番たくさん作っているのでしょうか? 都道府県名を答えて下さい!

- ①ジーンズ ②トイレトペーパー ③ランドセル ④だるま

例) メガネ => 福井県 タオル => 愛媛県

*すべてできて正解とします

クイズの答えと「いんぐ」の感想や近況などを書いて、診療所の待合室のポストまたは、下記の住所へ送ってください。

209号の答え 将棋 40枚 麻雀 136牌 オセロ64枚 でした。

いんぐ読者参加企画

第2回

昨年末にいんぐ読者参加企画として、様々な項目についてアンケートを行いました。

わたしの自慢を大紹介!!

- 踊り(日本舞踊、フォークダンス)ができます。でも、年を取りだんだん気力が...
97才の元気な母がいること!
某週刊しんぶん川柳を投稿したところ、2回とも掲載されたよ~。
満年齢66才 年2回400mlの献血ができること。
布団に入って2分以内に熟睡できること。
空想家(夢ごち、気分が少し楽しい)

次月号(4月号)は... [20歳くらいに戻れるなら何がしたいですか?]の結果発表です。

健康チャレンジウォーキング 2014

[3月・4月の予定]

- 第3回 3月28日(金) 南部丘陵公園
第4回 4月10日(木) こもの県民の森

いずれも10:30~ 現地集合/雨天中止 (ご自分で判断下さい)

詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は 生協本部(田村)まで 330-0808

組合員さんの知りたい事、読みたい事はなんだろう? まず見てもらう、手にとって開いてもらえる紙面づくりを心がけています。

- モニター期間 4月号~来年3月号まで
モニター内容 毎号の感想や指摘、評価、意見等を寄せて下さい
募集人数 3人~5人を予定
謝礼 10回以上の回答をして頂いて図書カード千円分を進呈します。

2014年度「いんぐ」モニター大募集!

*詳細はお問い合わせ下さい。モニターになっていただける方には、後日用紙や封筒・切手など一式をお送りします。

お問い合わせ: 機関紙編集委員会 桐山まで 330-0808

募集

是非ご紹介・応募ください!!

- ヘルパー(短時間パート)
看護師(デイサービス勤務・短時間)
医師(常勤・パート)

お問い合わせ: みえ医療福祉生協・四日市地域
1,2 333-6756 暮巻まで
3 330-0808 桐山まで

★1回3分以上の歯磨きをするぞ!
★歯科検診で先生に褒められ嬉しかった。
★新聞を音読する。
★舌を噛みそうになり、音読の難しさに驚いたが、日を重ねることに上手になった。



健康チャレンジ

昨年10月から2ヵ月間、組合員のみなさんが取り組んだ健康チャレンジのピフォア・アフター(取り組みの前後でどう変わったか? 変わらなかったか?)をご紹介します!

ピフォア・アフター

★漬物・塩味の物大好き!
★歯擦後の後のシールが楽しみで、自分から挨拶できるように。保育園の先生にも自分から挨拶できるようになりました。
★漬物・塩味の物大好き!

介護保険関連事業

在宅療養の相談はまず左記へ 居宅介護支援事業所いくわ
月金 9時~16時30分
土 9時~12時
電話(333) 6475
訪問看護ステーションいくわ
月金 9時~17時
土 9時~12時
電話(333) 6472
ヘルパーステーションいくわ
月金 9時~16時30分
土 9時~12時
電話(337) 8885
通所リハビリいくわ
月火水金 9時30分~16時
土 9時30分~14時
電話(333) 6756
デイサービスいくわ
年中無休 9時15分~16時30分
電話(333) 6756

四日市市生桑町1455番地 電話(333) 6471

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前9時~12時, 午後4時~7時). Shows availability with 'O' and 'X'.