

# ウォーキングは楽しく。 準備は念入りに。 あっち・こっち・ストレッチ!!



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)  
 4650世帯  
 4月加入数 4月脱退数  
 8世帯 10世帯  
 出資金増資 (四日市地域)  
 64名 64回  
 343,000円  
 (4/30現在)

1年を通じてスタンプラリー形式で行っている健康チャレンジウォーキング。近隣の様々な公園等を舞台に行っています。今年4回目の開催はこもの・県民の森でした。様々な地域の組合員さんが集まり、交流の場にもなっています。スタンプを貯めていくのも、ウォーキングの後のランチも楽しみのひとつのようです。



## 健康チャレンジウォーキング 2014

【6月・7月の予定】

☆第6回☆ 6月10日(火) 伊坂ダム  
 \*新緑がとってもきれいですよ

☆第7回☆ 7月24日(木) こもの県民の森  
 \*ノルディックウォーキング  
 体験会 (予定中)

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・活動作りに力を入れる。

### ○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。

世界中が「禁煙週間」の6月を迎えました。20数年の運動の甲斐あって今では喫煙者とならない人が逆転したのか、タバコを吸うためにニコソコと屋外へ出ていく姿勢が減ったようです。◆私が社に出で働き始めたころはタバコが大手を振っていたように思います。タバコにも功績があったという医療生協の先生方から叱られますが、功績の一つに『「一服」という言葉を残してくれました。葉やお茶と同じ扱いだっただろうで、きつい労働から一息つかせてくれる働きがありました。仕事中でもタバコを口にすることで公然とひと休みができたものです。8時間労働制の下で、たとえ休憩時間が設定されていなくても、タバコを吸うことで、仲間どうしが賃上げ要求談義に絆と団結を強めるひと時でもありました。◆今年の春闘で実質賃上げは15年ぶりとこの事ですが、『タバコ銭の足しにして』の賃上げ額では『タバコ銭にすら不自由』する低賃金の世が続きます。せめて危険な「積極的平和主義」なる戦争への道へと「煙にまかれ」ないように。  
 \*世界禁煙デー(5月31日)  
 6月6日 (厳)

# ほんこ

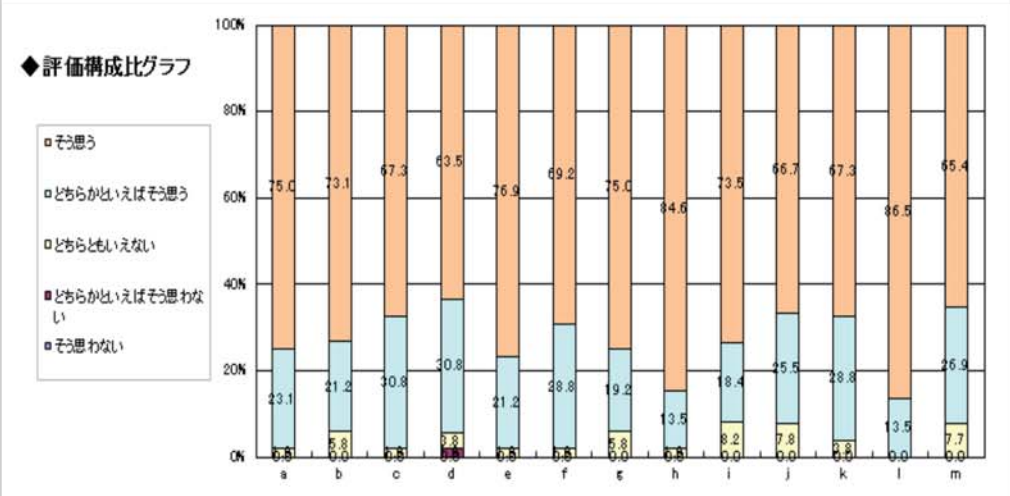




# 患者満足度調査の結果

全国の医療福祉生協では毎年患者さんや利用者さんに対して、事業・サービス等に関する満足度調査を行っています。集計結果が出ましたので各事業所ごとに報告をしていきます。

◆評価		(無回答を除く)					(単位:%)					
		合計 (件数)	そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらとも いえない	どちらか といえば そう思わ ない	そう思わ ない	評点	前回	全国平均	前回の 差	全国平均 との差
			10	5	0	△5	△10					
a	サービス提供内容を十分に説明された	52	75.0	23.1	1.9	0.0	0.0	8.7	9.1	8.3	△0.4	0.4
b	個人ごとの計画に沿って、サービスが提供された	52	73.1	21.2	5.8	0.0	0.0	8.4	8.6	8.2	△0.2	0.2
c	施設は清潔で快適だった	52	67.3	30.8	1.9	0.0	0.0	8.3	9.0	8.4	△0.7	△0.1
d	職員同士で連絡や引き継ぎができています	52	63.5	30.8	3.8	1.9	0.0	7.8	8.1	8.2	△0.3	△0.4
e	職員の言葉遣いや態度には気配りが感じられた	52	76.9	21.2	1.9	0.0	0.0	8.8	9.0	8.6	△0.2	0.2
f	提供されたメニューやプログラムは、満足できるものだった	52	69.2	28.8	1.9	0.0	0.0	8.4	8.0	7.9	0.4	0.5
g	職員には、わからないことを聞きやすかった	52	75.0	19.2	5.8	0.0	0.0	8.5	8.9	8.7	△0.4	△0.2
h	送迎サービスは、安心して利用できた	52	84.6	13.5	1.9	0.0	0.0	9.1	9.3	9.2	△0.2	△0.1
i	入浴サービスは、満足できるものだった	49	73.5	18.4	8.2	0.0	0.0	8.3	8.7	8.3	△0.4	0.0
j	食事は満足できるものだった	51	66.7	25.5	7.8	0.0	0.0	7.9	7.8	7.5	0.1	0.4
k	苦情や相談について、すみやかに対応できている	52	67.3	28.8	3.8	0.0	0.0	8.2	7.8	8.2	0.4	0.0
l	全体として利用しやすかった	52	86.5	13.5	0.0	0.0	0.0	9.3	9.1	8.9	0.2	0.4
m	この事業所を知り合いに紹介したいと思う	52	65.4	26.9	7.7	0.0	0.0	7.9	8.6	7.6	△0.7	0.3



## デイサービス



前回より下がった項目がいくつかあったものの、前回「そう思わない」の評価だった項目が、ほぼゼロになり、改善できていると評価していただき良かったと思います。今回唯一「(どちらかといえば)そう思わない」の評価があった【職員同士で連絡や引き継ぎができていない】の項目は、勤務日・勤務時間がバラバラで難しいところもありますが、とても大切な事なので各自がこの評価を受け入れ、事業所で検討し、改善に努めていきたいと思っています。今回の結果では「(どちらかといえば)そう思う」が多かったので、「そう思う」と評価していただけるよう力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

(デイサービス・主任 山口)

# お金はたまらんけど、筋肉ためとこ。

事務局長  
(組合員活動業務)  
◆桐山拓人◆



## ◇貯筋体操 (セラバンド&スロトレ) ◇

### 最終回



◆協力◆ 市川博和 (作業療法士)



②  
③

＊バンドの真ん中あたりを両足で踏みまます。体を前に倒した状態でバンドを持った手を胸のあたりに密着させます。胸から手を離さないようにして、1・2・3・4で体全体でバンドを引っ張り(上体を起こす)ます。5・6・7・8でゆっくりと戻します(体を倒します)。5回程度行います。



①

「セラバンド①」  
★主に使う筋肉 背中の筋肉 (広背筋)

引き続き上半身を使います  
＊どの運動中も息を止めないように気を付けましょう。  
(力を入れると息を止めてしまうことがあります)

さあ最終回！皆様貯筋は進みましたでしょうか？進行中の方もこれからの方も、体が動かせるところにしっかりと取り組みましょう。

＊様々な地域で貯筋体操として教室を開催しています。是非とも一度見学・体験しに来て下さい。一緒に体を動かしましょう！(生協本部までお問い合わせ下さい)その際、セラバンドもお買いできます。診療所の窓口でも販売していますが、慣れてきてから自分用に買っていた方がいいかと思えます。買っただけでは支出で貯筋はできませんからね(笑)。悪しからず！



②

「セラバンド②」  
★主に使う筋肉 肩の筋肉 (僧帽筋)

＊バンドは踏んだまま、立ち上がりまます。腕を伸ばした状態でバンドを気持ち短めに持ちまます。

1・2・3・4で肩あげるようにしてバンドを引っ張りまます。この時は曲げないように注意です。5・6・7・8でゆっくり戻します。これも5回程度行います。



①

「セラバンド③」  
★主に使う筋肉 肩の筋肉 (僧帽筋)

＊バンドは踏んだまま、立ち上がりまます。腕を伸ばした状態でバンドを気持ち短めに持ちまます。



# 地域委員会だより

【2014年5月15日・ひまわりにて開催】

◇午前中：総代・地域委員合同 総代会議案学習会◇

- ・2013年度の総括  
全県的に脱退・減資が多い。組合員増やし等目標との乖離が大きい。健康づくり/社保課題/平和/まちづくりの様々な活動は全県を通じ活発に行われた。桑名・伊勢で新規事業展開。
  - ・2013年度の決算/損失処理案  
残念ながら事業剰余は確保できず赤字に。積立・引当金等を取り崩し損失を処理する。各々の地域で事業経営の真摯な見直しが急務。
  - ・2014年度の方針  
安定した経営の追求（収益の改善と費用の見直し）、選ばれる事業づくり。行政/地域を巻き込む活動づくり。生協学校の展開（担い手育成）
- ◇午後：地域委員会 総代会への四日市地域からの発言について◇  
経営問題/医師配置問題/中長期計画/経営の開示・情報共有等

★次回は 6月19日に開催されます。  
総代会での質疑準備/生協学校の構想練り上げ

### 【地域委員会とは？】

四日市地域の組合員さんの代表（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合員活動について報告・情報交換・議論を行っています。組合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)

### くらしまちづくり委員会

年を重ね70数年。「伝えなければ」、「話さなければ」いけないことがたくさんあるように思う。戦争の恐ろしい恐怖や、悲惨さ、ひもじい思い…。このような思いが己の人生を創り、これまで生きてきたように感じる。



戦後日本国憲法の下これまで主権在民・自由と民主主義はまがりなりにも守られてきた。日本国憲法は長年の戦争の多くの痛ましい戦死者・犠牲のものと反省の中から誕生した。世界に誇る平和憲法であり、その理念のもと現在の日本の発展と繁栄がもたらされてきたと思う。

今、安倍政権により強引で強硬な政策が行われつつある。「日本を取り戻す」「積極的平和主義」…なるフレーズを旗頭に、憲法改正草案・特定機密保護法・武器輸出三原則の見直し、集団的自衛権の行使容認（拡大解釈）等を打ち出し、言葉巧みに平和憲法をないがしろにし、民主主義、国民主権を奪おうとしている。

他国からの脅威を前提にするのではなく、平和憲法に基づいた戦争の否定、武力行使の放棄、交戦権を認めないといった立場で国づくりを進めて欲しい。憲法9条を世界に広め、ノーベル平和賞に推挙されることを切に願い、平和的生存権の確立と認知を礎にしたいものである。

(大西)

# 集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

日永支部（日永全域）

『まちかど博物館めぐり』

◇3月に1回開催（曜日は不定）

シリーズ  
その26



3年ほど前、支部運営委員のひとり、『まちかど博物館』というものがあるとパンフレットを持ってきました。これは面白いかも！と運営委員のみんな、食

い入る様にパンフレットを見つめ、「これだ！これを、学習を兼ねた（歴史や文化）楽しく皆が参加できる行動（班）のひとつにしよう！」と決めました。

2011年9月、最初に行ったのは泊・追分方面（伊勢蔵・老舗のお味噌屋さん）。色々なところを巡れる事が面白くて、また皆でする食事も楽しみで、参加者も増えつつあります。今年2月の「まちかど博物館」巡り（稲藤・日永うちわ）で9回を数えました、近隣の市町にもまちかど博物館に登録している個人・施設等が沢山あります。



全部制覇するまで楽しく続けたいと皆で話あっていす。（日永支部・稲垣）

＊まちかど博物館とは：地域ならではの歴史や文化に根差した貴重な資産や、それを受け継ぐ人や、新しい文化を生み出し育む人などが登録し、一般の方向けに公開されています。

## 療養生活を支えます

訪問看護ステーションいくわは、病気や障害を持っていても、住み慣れた地域で安心して、その人らしく療養生活を送れることをモットーに看護サービスを提供しています。訪問看護では利用者さんのご自宅へ伺い、体温・血圧測定・日常生活の支援・相談、入浴介助やお薬の内服介助、排便介助などをその方の状態に合わせて援助しています。在宅での看護は、限られた時間の中でサービスのようになります。

## 在宅での療養のために 訪問看護ステーション 犬飼 真由

多職種連携  
その中で、他事業所との連携がとても重要となっております。医師・ケアマネジャー・ヘルパー・通所サービス・リハビリテーション・行政などと密な連携をとり、その方に必要なサービスを取り入れることが出来るように日々状態の観察等を行っています。例えば、訪問時に臀部などに褥瘡が出来ていた場合、医師・ケアマネジャーに報告し、今後どういった処置が必要なのか、どういった予防が必要になってくるのか（エアーマットの利用等）を話し合い、スムーズな対応ができるように努力しています。私は昨年の

4月に入職しましたが、訪問看護という職に今まで就いたことがありませんでした。以前働いていたのは総合病院の病棟だったので、たくさん看護士がいます。退院したら関わりは終わり、というふうな風潮があるように思います。

## 向き合う看護

当ステーションでは一人一人の利用者さんの思いを聴き、それぞれにどういった看護が必要なのかを他のスタッフとも話し合い、しっかりと向きあつて看護を行うようにしています。実際に働いて改めて利用者主体の看護の大切さを実感しました。また、利用者さんからの励ましやお礼の言葉を聞くと、頑張ろうという気持ちが一層強くなりました。

高齢化が進み、一人暮らしの方や、高齢者のいるご家族が増えてきている中、在宅での療養生活というのはご本人にとっても、ご家族にとっても大変なことだと思います。休息を取りたいと思った時でも、協力者がおらず身体を酷使し、体調を崩される方もおられます。私たちは少しでもそういった方々の負担が軽減できるような援助が行えるよう、広い視野を持って今後も努めていきます。



# いんぐクイズコーナー 今月はこれ!!

難読駅名(三重県)。(生桑・Oさん)

こんな駅名読めますか?全部三重県にありますよ

- ①相可 ②河曲
- ③長太ノ浦 ④穴太

例>一身田 → いしんでん

\*全部できて正解とします。もちろん調べても可

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。<クイズ正解者の方より抽選で3名の方と「ポスト」掲載の方に図書カードをプレゼント。>

宛先 〒512-0911 四日市市生桑町1455  
いんぐ診療所内 「いんぐ編集室」  
212号(4月号)の答え  
①ナイル川 ②アマゾン川 ③長江 でした。

# いんぐ読者参加企画 最終回

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。ご協力ありがとうございました。(総数51通)連続で紹介してきましたが今回で最後です。

## ◆医療福祉生協のセールスポイントは?◆

- ・協同体で着実に目的に向けて歩んでいる!
- ・戦争絶対反対を掲げている 他に明確に掲げている医療/福祉機関は無い!
- ・皆が助け合う心、奉仕の心で成り立っている!
- ・お客様(組合員)志向で医療、介護を推進している!
- ・毎月ちゃんと届く『いんぐ』があること!
- ・人と人とのつながり 仲間を大事にするところ!

年末にはまた読者参加企画(アンケート)を予定しておりますので皆様のご協力をよろしくお願ひいたします。



「みんながここに、平和でいられるためには、絶対に平和でなければいけない。平和の大切さを伝えよう!」  
そんなおもいで出発。憲法9条にちなみ9台の自転車で行く。途中近鉄四日市駅前、核兵器前面禁止のアピールと署名行動を行いました。平和の大切さをアピールするこ



# ニコニコ平和



とが大事です。来年も行う予定です。

いつまでも続きますか! ★ピースチャリントン2014(津く桑名)★

# 原水爆禁止国民平和大行進

- ★核兵器のない世界をめざし、ともに歩こう!
- ★秋の国連総会へ核兵器禁止の声を届けよう!
- ★非核三原則を守ろう!核も基地もない非核平和の日本を実現しよう!
- ★広島・長崎・福島の被爆者、世界の被爆者と連帯しよう!
- ★原水爆禁止2014年世界大会を成功させよう!

【北勢一津コース・日程】

6/12(木) 富洲原駅 13:00 ⇒ 富田駅前  
⇒ 阿倉川駅前 15:00 ⇒ 諏訪新道  
⇒ 四日市市役所 16:30

6/13(金) 四日市市役所 9:30 ⇒ 旧東海道  
⇒ 追分駅前 12:00  
13:00再出発(車移動) ⇒ 高岡公園  
⇒ 神戸公民館 14:00 ⇒ 神戸町内  
⇒ 鈴鹿市役所 15:40

\*歩ける部分だけでも良いのでご参加下さい!もちろん職員も参加します。参加ご希望の方は当日現地に集合していただくか、組合員活動部・神保までご連絡下さい。

# 日本高齢者大会 IN 富山 へ行こう!

昨年9月、三重県で開催された日本高齢者大会。今年は富山県(富山大学等)で開催します。様々な社会情勢の問題をはじめ、高齢期問題・社会保障問題等の学習会が数多く企画されています。もちろん富山の文化にふれるような講座も計画中です。記念公演は池田香代子さん(翻訳家・平和運動家 著書『世界がもし100人の村だったら』)です。  
四日市地域からは大型バスを1台出します。医療福祉生協からの参加定員は20名(先着順)。大会は9/12(金)13(土)ですが、前泊(11・木 小川温泉)ありの行程で準備しています。是非ご興味のある方は一緒に行きましょう!  
◆詳細等は 生協本部:神保まで◆

\*物販販売(カンパ)を展開中!  
富山県から仕入れた 白とろろ・黒とろろ・ひじきふりかけなど販売中です。  
(いんぐ診療所・生協本部で取り扱っています)

# 人気 折り紙教室

第12回  
日時☆ 6月13日(金) 10:00~  
場所☆ ひまわり  
参加費☆ 100円(材料費)  
連絡先☆ 加藤みほる  
(尾平 332-5841)  
もしくは 組合員活動部  
(330-0808)

# 募集

是非ご紹介・応募ください!!

- ①看護師(デイサービス勤務・短時間)
- ②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  
① 333-6756 葛巻まで  
② 330-0808 桐山まで

# 【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

休診時の急病については医師会の応急診療所をご利用下さい。  
電話(353)1759

日・祝日・木曜日休診  
午後診は休診とさせていただきます

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	×	×	×	×	×	×

【いんぐ診療所】  
四日市市生桑町1455番地  
電話(333)6471

居宅介護支援事業所いんぐわ	月	金	9時	16時	30分
訪問看護ステーションいんぐわ	月	金	9時	17時	5分
ヘルパーステーションいんぐわ	月	金	9時	17時	2分
通所リハビリいんぐわ	月	火・水・金・土	9時	16時	5分
デイサービスいんぐわ	電話(333)333	9時	16時	5分	6
年中無休	電話(333)333	9時	16時	5分	6