



セミの羽化の決定的瞬間！（組合員さん撮影）

暑中お伺い
申し上げます。

いんぐ

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)	
4649世帯	
6月加入数	6月脱退数
9世帯	10世帯
出資金増資(四日市地域)	
103名	207回
2,068,000円	
(6/30現在)	

2014年度 四日市地域の第4の方針決定！！

◎絶対つくろう！わたしたちの居場所！◎

笑顔いっぱい！世代をつなぐ施設づくり・地域づくり
お泊りできる新規事業をみんなですすめよう。

これまで、組合員さんからの要望があるもなかなか展開ができてこなかった【お泊りができる施設】の新規事業計画を進めています。昨年より学習会を、6月からは有志職員で実行委員会を組み論議をしています。

- ・自分たち（医療生協）のやりたい介護、理念は何だろう？
 - ・我々が求められているモノは？
 - ・情勢と照らし合わせて（地域包括ケア）我々の取るべき事業形態は？
 - ・職員をどう確保し、育成・定着させていくか？
- ……様々な論点から論議をしています。



今年度中（2014年度中）に計画を完成し、来春のから計画実行に移していく予定です。

皆さんからのご意見やご要望、また土地情報（なるべくいわ近隣）をお寄せ下さい。

（事務長・桐山）



2013～2014
四日市地域の方針・目標
（目指すべき姿）



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。

◎そうだ！医療福祉生協に行こう！

－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！

－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！

－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。

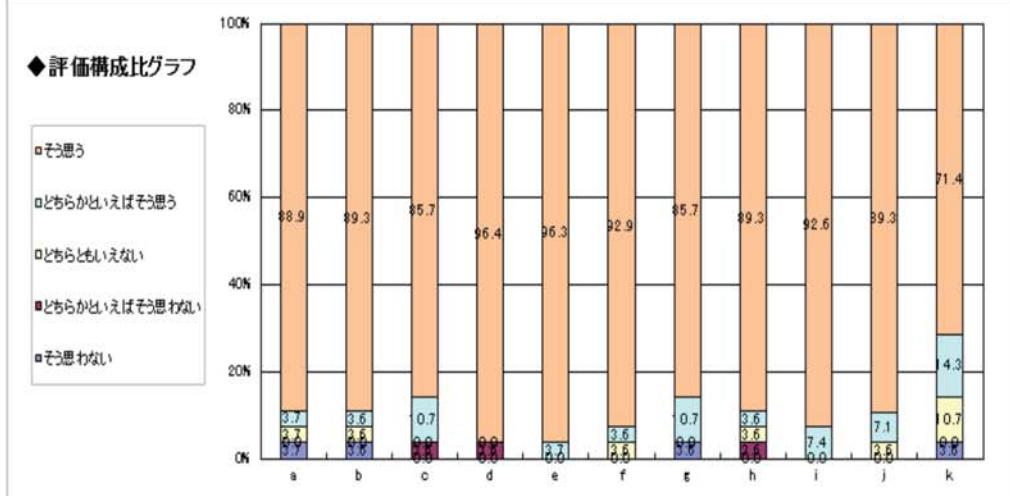
7月から医療生協の健康づくりチャレンジが始まっている。（本号4面参照）ちょうど3年前のこの時期、私は膝を痛めて、それは夜・昼関係なくジンジンと痛んだ。整形で診てもらおうと靭帯の炎症との事。夜もゆっくり眠れない日が3か月くらい続き、ひたすら安静にし、痛みが和らいだのだが。◆その頃私はあまり動かなかったので膝が曲げにくくなり、立ち居振る舞いにも影響が出始めた。日常生活も不自由を感じ始め、このままではどうなる事やらとの思いで【気軽に運動コース】を選び参加した。もらったイラスト入りの用紙にそってストレッチ体操と膝の運動を3か月間頑張った。◆そうするとそれが終わる頃には、少しずつ成果が出始め、膝のむくみや痛みが緩和され、膝も曲げられるようになってきた。それからずっと続けていないと元に戻るような気がして今も続けている。何より医療生協の『健康をはぐくむ』という理念のもと、身をもって体験し体調がよくなってきている今、改めてこの企画に感謝している。「ちりもつもれば山となる」「健康は作るもの」頑張りましたよ！



◆評価	(無回答を除く)						(単位:%)		評点	前回	全国平均	前回の差	全国平均との差
		合計 (件数)	そう思う	どちらか とえば そう思う	どちらとも いえない	どちらか とえば そう思わ ない	そう思わ ない	Δ10					
a	サービス提供内容を十分に説明された	27	88.9	3.7	3.7	0.0	3.7	8.7	9.8	8.8	△1.1	△0.1	
b	ヘルパーの訪問時間は、守られている	28	89.3	3.6	3.6	0.0	3.6	8.8	9.5	9.4	△0.7	△0.6	
c	ヘルパーの言葉遣いや態度は、気取りが感じられる	28	85.7	10.7	0.0	3.6	0.0	8.9	9.5	9.0	△0.6	△0.1	
d	ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われている	28	96.4	0.0	0.0	3.6	0.0	9.5	9.3	9.3	0.2	0.2	
e	ヘルパーは、家電や電気製品など家のものを大切に扱っている	27	96.3	3.7	0.0	0.0	0.0	9.8	10.0	9.2	△0.2	0.6	
f	ヘルパーは、利用者や家族のプライバシーを守っている	28	92.9	3.6	3.6	0.0	0.0	9.5	9.8	9.3	△0.3	0.2	
g	ヘルパーの交代時ご連絡がきちんとしてきている	28	85.7	10.7	0.0	0.0	3.6	8.8	9.5	8.8	△0.7	0.0	
h	ヘルパーが交代しても、サービスの質や内容は変わらない	28	89.3	3.6	3.6	3.6	0.0	8.9	9.3	8.6	△0.4	0.3	
i	苦情や相談について、すみやかに対応できている	27	92.6	7.4	0.0	0.0	0.0	9.6	9.5	8.8	0.1	0.8	
j	全体として利用しやすい	28	89.3	7.1	3.6	0.0	0.0	9.3	9.5	9.1	△0.2	0.2	
k	この事業所を知り合いに紹介したいと思う	28	71.4	14.3	10.7	0.0	3.6	7.5	9.1	7.6	△1.6	△0.1	

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。昨秋取り組んだ集計結果が出ましたので各事業所ごとに報告をします。



ヘルパーステーション ⑤

訪問介護はケアマネージャーから利用を依頼され、サービスの提供内容を介護計画書として作成し、訪問を行います。「サービスが計画通り行われている(d)」という評価を頂いていますが、一方で「提供内容の説明が十分である(a)」が前回よりも低い評価になっています。今後はサービスの提供内容を分かりやすく説明できるように努めていきたいと思っております。

(ヘルパーST・主任 森)

第1回

ITCHYの夏メモのかかく。

【夏バテ予防に 豚肉と玉ねぎを一緒に 食べるとGOOD!】

～栄養素から食事を考えよう!～

お久しぶりです。以前「ITCHYのいちおし筋トレ」の連載で大人気を博した?市川です。これから数ヶ月にわたり、栄養に関する記事を掲載していきます。しばらくのお付き合いをよろしくお願いします。

「疲労回復・夏バテに豚肉がよい」と言われるのは肉類の中でも豚肉はビタミンB1(以下V・B1)の含有量が飛び抜けて多いからです。豚肉は牛肉の約10倍ものV・B1を含み、ヒレ肉100g(0.98mg)で1日の必要量をほぼクリアすることができます。V・B1は肝臓でブドウ糖をエネルギーに変える時に必要なビタミンです。炭水化物(飯・パン・麺類等)をしっかりと食べても、V・B1が不足しているのはブドウ糖がエネルギーにならず、疲労物質である乳酸(疲労の原因)になってしまいます。

またV・B1は自律神経のバランスを整え、更年期障害や自律神経失調症の不快症状を緩和します。ストレスが強い時には、豚肉を食べるとV・B1が多く含まれているので、肉体的にも精神的にも疲れた時にはおすすめです。

V・B1の吸収をアップさせてくれるのが、アリシンという物質でタマネギに多く含まれています。一緒に食べればアリチアミンとなって、V・B1の吸収が格段とアップし、疲労回復にむけて長く働いてくれます。そして豚肉の脂肪には、コレステロールを低下させてくれるオレイン酸やステアリン酸が多く含まれ、実は動脈硬化の予防に有効です。

豚肉が苦手な方は魚類としてウナギ(0.75mg)や鰯(0.55mg)、鯛(0.34mg)などもV・B1の多い食材です。タマネギが苦手な方はニラ、ニンニクでもV・B1の吸収をアップしてくれます。

みなさん美味しく元気に暑い夏を乗り切りましょう!

*おすすめ料理・豚肉のしょうが焼き・豚しゃぶ・カツオのたたき など

【厚生労働省 日本人の食事摂取基準より】

	18~49歳	50~69歳	70歳以上
男性	1.2mg	1.1mg	0.8mg
女性	1.1mg	0.9mg	0.7mg



作業療法士☆市川博和

地域委員会だより

【2014年7月17日・ひまわりにて開催】

◇四日市地域・方針会議(午前中)◇ 総代さんと合同開催

- ・2014年度特に力を入れていく事<2013年度総括も含め>
- 外部への情報発信(メディアも積極的利用)
- 他団体(行政・自治会・地域)とのつながりづくり-地域の催し物、行政の企画などにもどんどん関わっていく
- ・新規事業計画 <お泊りサービスの展開に向けて討議>
- ☆医療生協のあるべき介護・理念は? ☆どんなニーズがあるか?
- ☆ターゲット層は? ☆組合員はどのように関わる?
- ☆これからの情勢も考えて

◇定例地域委員会(午後)◇

- ・高校生の在宅医療フィールドワークの受け入れについて
- ・フェスタ実行委員選出 ・中部ブロック組合員活動交流集会について
- ・みえ医療福祉生協・四日市-9条の会発足の発案

★次回は 8月21日に開催されます。

生協学校の開催・第6回うふふっフェスタ開催に向けて

【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・論議を行っています。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。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

四郷支部(四郷地区全域)

「シネマ班会」

◇3ヵ月に1回開催
(ふれあいサロン・わかさ 笹川7丁目)

シリーズ
その28

支部の運営委員会で班会(みんなが集まれる場所)をもっと増やせないかと提案があり、自分のやりたい事を出し合いました。手軽に出来て、みんなが楽しめるものはないか?好きな映画を観る【シネマ班会】なら気軽に参加出来るのではないかと開催が決まりました。

どのくらいの回数で開いたらいいのか?最初は2ヵ月に1回のテンポで開いてみましたが、やり始めてみると他の行事と重なること

が多く、世話役の負担が大きくなってしまい開催が困難なことが分かりました。そこで3ヵ月に1回の割合



で開催することにしました。そうすると他の行事と重ならないように計画することができるようになりました。

これまで『幸福の黄色いハンカチ』『老人漂流社会(NHKドキュメント)』『火垂るの墓(アニメ)』『きみまる漫談』『1枚のハガキ』『ひめゆりの塔』等々を鑑賞してきました。

観終わった後、感想を出し合ったり、次は何を観ようかと相談して決めています。

(四郷支部・佐野)

知っ得ポイント (社会保障制度)

くらしまちづくり委員会

知らぬ間に 安倍政権の協力者に

教育基本法改定に始まり、集団的自衛権容認閣議決定に至るまで、国を根柢から動かす重大な課題をなし崩的に押し進めた。憲法改定を公約とした参院選も、多くのマスコミを味方に公約を国民に真面に問うことなく、低投票率投票の中で思惑通りの議席を得た。これが安倍政権の常とう策なのだ。国政を安倍政権に信託した主権者は、おまかせ、無関心、無気力で『沈黙は承諾を表わす』という言葉通り政権の有力な支え手になっていたのだ。



「理知」は「思い」を力にする。我等医療生協が掲げる「いのちの章典」の核心は憲法と同じく、個人の尊重だ。又、章典は憲法を体現する道筋を示している。

「戦争する国づくりの企て」の中では葬りたいのが憲法9条であり、「憲法の骨抜き」なのだ。しかしノーベル平和賞候補となる様に、9条は世界中の人々には目指す希望なのだ。この9条・日本国憲法を守護し息を吹きこんでいくのが我等の責務なのだ。我等主権者は、政権におまかせや傍観者になっていないかを問いかけてみよう。次は行動だ。「なかまがいれば何とかなる」。行動を支え後押しするのが理知だ。理知のない活動はもろいことは経験済みだ。楽しく真剣にできる学習は工夫次第。署名等のすぐできる行動にも踏み出そう。

(森 禮子)

女ごとりハビリ

通所リハビリ/理学療法士
北村 知子

向き合う時間

通所リハビリでは高齢者の方を中心に住み慣れた地域で安心して、その人らしく生活を送れるように、また死ぬ直前まで自分の足で歩ける事をモットーにリハビリを提供しています。そのために自宅を訪問し、実際に生活している居住スペースを転倒防止等の視点から見て、安全な動作の確認や手すり設置など、住宅環境整備のアドバイスも行っています。

リハビリを活かす

私は学生時代、この通所リハビリ・いくわにて実習をし、昨年4月に入職しました。利用者さんと親密な関係が築かれている点、また利用者さんのやりたいこと(目的・目標)や夢を尊重し、少しでも実現できるようにリハビリが活かされていることに魅力を感じ入職しました。

利用者さんには、まだまだ隠された能力が沢山あります。まだ発揮されていない残存能力を引き出しながら、夢や目標につなげ、その人らしい生活ある生活を支えていきたいと思っています。

組合員さん向けにも班会や講座を通して、予防の視点から地域まるごと健康づくりに貢献していきたいと思えます。

自分の足で歩きたい

リハビリ室では会話する声、笑い声、運動時の掛け声、頑張る利用者さん同士の励まし

いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

動物を入れて下さい。(生桑・Oさん)

- ()には何の動物が入るでしょうか?
- ①腐っても()
 - ②()脚をあらわす
 - ③()を追うものは山を見ず
 - ④藪をつついて()を出す
 - ⑤()のまねをする()

*すべてできて正解とします。もちろん調べてもOK!

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」

214号(6月号)の答え
相可(おうか) 河曲(かわの)
長太ノ浦(ながのうら) 穴太(あなの)でした。読めましたか?

健康チャレンジウォーキング 2014

【8月、9月の予定】

☆8月はお休み

☆第9回☆ 9月19日(金) 中央緑地公園
*まだまだ暑いかも?でも木々の日陰多し!
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



気づいて築く 健康づくり教室 四日市地域まるごと健康に!

- ◇第2回◇ 出前講座 【8月9日・土】 14:00~16:00
『知っておきたい気づきの健康づくり』
~働く世代のあなたに伝えたい「たべる」と「うごく」~
講師: 四日市市健康づくり課
- ◇第3回◇ 親子で学ぼう① 【9月13日・土】 14:00~16:00
『子どもの骨の発達』
講師: 未定
- ◇健康チェック教室◇ 【9月27日・土】 14:00~16:00
『体組成測定・血圧測定の結果の見方』
講師: 田村(組合員活動部)

*いずれも場所は ひまわり です
詳細・お問い合わせ等は 組合員活動部 田村まで

健康づくりチャレンジ スタートしました!!

気付いた時が始める時!

健康で楽しい生活を続けるためにはどうすれば?と気付いた皆さん!
是非健康づくりチャレンジに参加しましょう。

毎年秋口から2か月間この取り組みをスタートしていましたが、今年は夏から取り組みます。取り組みに時期は関係なし!早ければ早いこしたことはありません。また2か月といわずできる方はどんどん続けていってくださいね。



健康診断と合わせて行うもよし、ウォーキング大会とリンクさせて行うもよし、何か月か先の目標を立てて行うもよし、取り組み方は人それぞれ。医療生協があなたの健康づくりにちょっとだけお手伝い。

IKS

I(いくわを) K(きれいに) S(掃除をする会)

5月度に引き続き、利用委員会で年2~3回いくわ診療所・介護事業所の(草取り&掃除等)を計画しています。みえ医療福祉生協・四日市を協同の力でよりきれいにしていきたいと思ひます。多くの方々のご協力をお願いします。(主催:生協利用委員会)

- ◇日時◇ 8/28(木) 9時~10時30分頃
- ◇集合場所◇ ひまわり前
- ◇持ち物◇ 軍手・草取り道具など

【こんなコースを準備してお待ちしています】

- ①気軽に運動コース
- ②身体すっきりヘルシーコース
- ③脳いきいき認知症予防コース
- ④お口さわやかコース
- ⑤きっぱり禁煙・しっかり休肝コース
- ⑥毎日明るくここにこコース
- ⑦やりきる牽しさコース
- ⑧何でも挑戦コース

お申し込みをご希望の方は組合員活動部、またはいくわ診療所 外来受付までお申し出ください。

記録用紙や資料一式をお渡しします。

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

- ①ヘルパー/介護職員 随時募集中
- ②医師(常勤・パート)
- ③看護師(桑名地域で募集しています 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 徳力まで
- ② 330-0808 桐山まで
- ③ 0594-22-5761 桑名地域・杉本まで

大人気 折り紙教室

第13回

- ☆日時☆ 8月8日(金) 10:00~
- ☆場所☆ ひまわり
- ☆参加費☆ 100円(材料費)
- ☆連絡先☆ 加藤みはる(尾平 332-5841)
- もしくは 組合員活動部 (330-0808)

恒例 フェスタが近づいてきました!!

第6回 うふふっフェスタ は 10月26日(日)開催。

- 開催に先立って
- ・フェスタ実行委員
 - ・舞台出演者

を大募集します。
フェスタを盛り上げて下さる方大歓迎!!

我こそは...⇒ 組合員活動部までご一報を。

年中無休	9時30分	6時	7時	5時	6分
デイサービス	9時30分	6時	7時	5分	6分
電話	(333) 3333	(333) 3333	(333) 3333	(333) 3333	(333) 3333

◎在宅療養の相談はまず左記へ

【介護保険関連事業】

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	×	×	×	×	×	×

【いくわ診療所 診療時間】
四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471