

～さあいよいよ！ みんなで楽しむ医療福祉生協まつり～



# 第6回 うふふっフェスタ

10月26日 (日)

あおぞら前駐車場で10時スタート！！



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)	
4657世帯	
8月加入数	8月脱退数
8世帯	4世帯
出資金増資 (四日市地域)	
142名	372回
2,779,000円	
(8/31現在)	

\*フェスタの内容・進行は天候等により予告なく中止・変更することもありますのであらかじめご了承下さい。 ☆雨天中止☆  
また駐車スペースには限りがありますので、徒歩・自転車・乗り合わせ・公共交通機関でお越しください。

## 祭りだっぴ



## みんなでハッピー！

第6回うふふっフェスタ実行委員会  
【お問い合わせ等】 組合員活動部 田村/神保まで  
TEL 330-0808



### ○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。

### ○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・職員と一緒に取り組む。医療福祉生協は職員・組合員でひとつ。

### ○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。

### ○絶対つくろう！わたしたちの居場所！（NEW）

一笑顔いっぱい！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（2014年度中に計画策定）

\*来春から計画実行へ！！

いんぐ11月号はフェスタ記事掲載のため発行日が遅れます。  
**11月10日発行**  
予定です。

この夏、屋久島に行きました。歩ける自信が無く、縄文杉は計画に入れませんでした。島の良い所に改めて気付きました。満点の星空・天の川・夜明けの月明かりから太陽が昇る、その空と雲の動きと光……。余計な照明や建物が無い地平線から見える空の広さ。こんなに空を眺めたのは何十年ぶりかしら？◆森も海も豊かで、猿・鹿・魚たちも食べ物がある良い環境のせいか、接近しても襲う事も逃げる事もなく共存しています。心優しい親切な島人。美味しい郷土料理。早朝散歩で偶然見つけたウミガメの赤ちゃんの海への旅立ち。一つひとつの出来事が新鮮で感動的で五感が満たされました。◆便利さと速さばかりが問われる現代社会。24時間営業が無ければ、電力消費、不規則勤務の労働者も減り、もう少し人間らしい健康な生活が送れるのでは？経済も大事ですが、人を育てる事に方向転換してほしい日本の政治。高齢者を大切にす政策をとれば誰でも安心して老後を迎えられる。親世代も健康で文化的な生活を営み、安心して子供を産み育てることが出来る、そんな世の中にしたい。



### キリトリ

### お楽しみ抽選券

◆お名前 (ふりがな)

◆ご住所

◆TEL

\*あらかじめ、お名前・住所等書いて当日忘れずに持ってきてください。抽選時間に会場にいないと無効になります。

この個人情報フェスタの抽選会と、みえ医療福祉生協のお誘い、ご案内・お知らせ等以外には使用いたしません。

組合員で無い方はこの機会に是非ご加入ください。

\*よろしければ出資金増資にも是非ご協力ください！（裏面参照）

# イチーの食べモノのかかく。

## 【ビタミンCは熱で壊れない!?!】

～栄養素から食事を考えよう!～



作業療法士☆市川博和

日に日に吹く風が涼しくなり、秋の虫たちの声が心地よい。今日この頃です。夏の疲れを取る秋、そして冬に向けて体は栄養素を蓄えようと働きます。美味しいものが増える時季ですがくれぐれも、余剰な栄養分を摂取しないようご注意ください。

ビタミンCは抗酸化作用に優れており、体内のタンパク質の合成や免疫力を高めるのに必要な栄養素です。一般的に加熱に弱く壊れやすいとされていますが、ビタミンCは酸素に触れなければ熱に強く、190度まで加熱してもよく分解されず、ビタミンCが熱に弱いという誤解はおそらく野菜を茹でると損失率が上がることから生じたものではないかと思えます。野菜を茹でるとビタミンCの約半分が失われますが、これは熱で壊れたせいではなく、ゆで汁に流れ出すからです。

### ■ビタミンCの効果



【ビタミンCを多く含む食品例】  
ピーマン・小松菜・オレンジ・レンコン  
キャベツ・切り干し大根・サツマイモ  
などなど

ビタミンCは水溶性(水にとけやすい)です。茹でると流れ出しやすくなります。茹でなくても水溶性なので、生野菜を水に浸すだけでもビタミンCは減っていきます。

例えばニンジンの千切りを5分間水に浸すと30%程ビタミンCが減少します。白菜でも20%減少するため調理の段階で野菜を浸す必要がなければ短時間であげたほうが栄養価としては良さそうです。(例外・レタスに関してはなぜか水に浸してもビタミンCは減少しないようです。)

熱を通すことを注意するより、いかに新鮮なうちに早く下ごしらえや調理するかが栄養価を高い状態で食することの出来るコツになります。来月号はこれを踏まえて調理法について説明します。皆さん来月号も必読ですね。乞うご期待!

## 医療福祉生協つてこいいうモノなんです。

### 生協学校(四日市地域)その①

第1回は皆さんに馴染みあるこの機関誌『いんぐ』を教材に「生協って何だろう?」をひも解いていきました。講座・グループワークを行い、組合員は地域を越えて、職員は事業所を越えて、色々な意見が飛び交いました。

組合員を増やすのが困難な状態。世代交代と引き継ぎ。いのち、くらしを守るとあるが、目標が大きいので、行政とどう関わっていくか。「まもる」よりも「つくる」が大事。

#### ▼他の病院や会社、事業所との違いは?

◎患者・利用者主体の事業を行っている。(患者の権利章典・いのちの章典がある)

◎組合員活動・医療介護事業がどのように行われているのか、何を大事にしているのかを、皆さんに知ってもらう役割。すべての組合員さんに届け生協を伝える。人と人との「つながり」づくりに一役買っている。

#### ▼生協の特徴・良い点

◎運営が民主的である。

◎組合員活動・医療介護事業がどのように行われているのか、何を大事にしているのかを、皆さんに知ってもらう役割。すべての組合員さんに届け生協を伝える。人と人との「つながり」づくりに一役買っている。

#### ◎「ひとりじゃない」

◎「ひとりができる。友達・つながりができる。」

◎「三位一体」  
組合員+職員+地域

#### ▼生協の課題・弱点

◎医療・介護をどう打ち出していくべきか。売りは何か? (他所との差別化)

◎高齢者が増えてきて、

#### ▼出資金って何に使ってるの?

◎運用しています。例えば施設建てたり(最近では交流スペースのみまわり)、医療・介護機器を購入したり。

#### ▼他事業所にはない機関誌「いんぐ」が発行され・手配りされる意味。

◎組合員活動・医療介護事業がどのように行われているのか、何を大事にしているのかを、皆さんに知ってもらう役割。すべての組合員さんに届け生協を伝える。人と人との「つながり」づくりに一役買っている。

(第1回講師)

組合員活動部 田村利香



\*第2回は 医療生協(四日市地域)の歴史・大事にしてきた理念等です。

### ◇出資金増資申込書◇ (一□ 千円から増資できます)

◎お名前(フリガナ)

◎組合員番号

◎ご住所

◎出資金額

□

円

増資していただける方はご記入の上、フェスタ本部・受付までご持参下さい。申込書の提出と引き換えに領収書をお渡します。

医療福祉生協の出資金は寄付金や会費ではありません。出資金は、みえ医療福祉生協の事業・活動を支えるたいせつな自己資本です。診療所や介護施設等の設備の充実や、組合員活動のために使われます。転居等で脱退される時は、定款に基づき全額返金いたします。出資口数によって、組合員としての権利が差別されることはありません。

★この機会に出資金増資にご協力を!★

# 地域委員会だより

【2014年9月18日・ひまわりにて開催】

- ◇新規事業計画 学習会・説明会◇
  - ・平成27年度の四日市市の介護事業計画への手上げを目指して【小規模多機能型居宅介護の事業展開】を計画中
  - ⇒泊り・通い・訪問の一体型サービス
  - ・今後各支部、地域で説明会を予定 機関紙にも時期をみて折り返む
- ◇生協強化月間(10~11月)にむけて◇
  - ・組合員増やし、増資呼びかけツールの準備 月間中の行動を確認
- ◇第6回 うふふっフェスタ開催に向けて◇
  - ・演目、模擬店等全体の準備状況
- ◇第2回 職員・組合員学術運動交流集会(1/25)の構想案◇
  - ・多くの組合員が参加できるような集会にするためには?
  - 200人規模を予定 ・演題報告、講演、分會会などを企画
- ★次回は 10月16日に開催されます。
  - 生協強化月間/生協学校の取り組み フェスタ直前準備 交流集会内容継続検討 等

### 【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。

# 集まる♪つながる♪広がる

~地域の取り組み紹介~

## 大谷台

### 「さるびあ班会」

◇毎月1回 主に月曜日 (組合員さん宅)

シリーズ その30

平成19年秋に6人で立ち上げ、早や5年になります。明るいい人たちばかりで、月に1回元気な顔を合わせ、時間が足りないほど話が弾みます。今は3人増えて9人です。当初は一人一人の思いを話してどんな事をやっていこうかと話し合いました。お花見に行ったり、ランチウオーキングしたり、料理教室をしたり…。訪問看護師や組合員活動担当の職員さんなどに来てもらい、時にはDVDを使って、認知症の学習会(認知症がど



(さるびあ班・三浦)

んどん増えていく中で私たちはどうしたらよいか。医療の現状・セラバンド体操・TPPの学習会(世の中の動き)・施設見学(鈴鹿や桑名の事業所)を行い

ました。体に栄養ばかりではダメなので、頭に栄養と入れています。またある時は声を出すことも大事とカラオケで気分転換というのもありました。そうしてお千代保稲荷への買い物ツアーも行きました。今までを振り返ってみて、このご時世地域の人と一人でも多くの人と心を寄せ合い、助け合っていく事の大切さをとても強く感じています。

## 知っ得ポイント (社会保障制度)

くらしまちづくり委員会

## 消費税増税分 「すべて社会保障に」は大ウソ!

私たちの生活(家計)は消費税が増税され厳しさを増しています。増税で社会保障は良くなるのか? 増税分の財源は何に使われるのか?

政府は「増収分5兆円はすべて子育て・医療・介護・年金といった社会保障のために使われます」といって社会保障が充実するかのようマスメディアを味方に大宣伝。実際、そのウソを改めて見ると、5兆円の「使途」のうち8割以上を占めるのが、「年金国庫負担分2分の1の恒久化」と「既存の社会保障の安定財源確保」です(グラフ)。これはすでに実施している分の財源を消費税に置き換えたにすぎません。

一方、社会保障「充実」として「子育て支援」に約0.3兆円、「医療・介護等の支援」に約0.2兆円を充てるとしています。しかし、実際は保育水準の引き下げや、入院患者の追い出しなど制度改悪が中心です。既存の社会保障財源を消費税増税分に置き換えれば、浮いた分は他の財源に回してしまうのです。安倍内閣は震災復興増税の企業負担廃止など大企業減税や公共事業、軍事費のバラマキを進めています。「すべて社会保障に」というのはウソ(でたため)です。消費税増税中止、社会保障の充実を!の声を地域からあげていきましょう。(神保)



## ケアマネの心がけ

私が居宅介護支援事業所いぐわに就職して1年が過ぎました。私たち居宅介護支援事業所のケアマネジャーは、利用者の立場に立つ・家族の思いを大切にすること、寄り添う、を常に心がけ、利用者・家族に信頼される事業所を目指して業務に励んでいます。私はケアマネジャーとして、介護保険の申請代行や相談、利用者との状態に合わせて居宅サービス計画(ケアプラン)を作成し、サービス事業者間の調整をしたり、利用者がサービスを適切に利用できるように支援しています。施設サービス希望者には、施設を紹介し、施設サービスを利用できるようにサポートします。

## 寄り添う

居宅介護支援事業所 加藤 ひろみ

訪問介護・デイサービスのスタッフと情報を共有しながら様子を見守りました。スタッフが見守りに「ケアマネジャーに相談したらどう?」と声掛けしました。訪問を繰り返して、息子さんは介護のプレッシャーから眠れなくなり、飲酒し、常に飲んでいる状態になっていました。身体への影響として、排泄が知らない間におきおきしてしまいました。息子さんとお話しし、病院まで付き添いし入院されました。今は飲酒の影響で出ていた障害を治療中です。

## 家族もサポート

私が担当した利用者Aさんですが、ほっとけない気持ちで動いた事例を紹介いたします。Aさん宅へ訪問しているヘルパーさんから「Aさんの息子さん、尿臭がしたんです。」と、次にデイサービスから「Aさんの迎え時に息子さんからアルコールのにおいがしました。」と、報告がありました。お節介とは思いますが、

## ほっとけないよ

Aさんは、月に数日ショートステイを利用し、デイサービスも利用しながら在宅生活を続けています。利用者だけでなく介護者(家族)をサポートすることはとても大切なことだと思います。これからのこの気持ちを持って業務に努めたいです。介護サービスについてのお問い合わせや介護に関する相談など、在宅生活にお困りの場合は、是非ご相談ください。

# いんぐクイズコーナー 今月はこれ!!

## だじゃれなぞなぞ (生桑・Oさん)

まともを考えずに頭をひねって考えて!

- ・豚、牛、馬、鶏 一番美味しいのは?
- ・寝台車の中で亡くなった人はだあれ?
- ・トンネルの中で寝ている動物は?
- ・リストラされてしまった虫は?
- ・ぶつけた痕みたいなのが残っている動物は?

\*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。<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

いくわ診療所内 「いんぐ編集室」

216号(8月号)の答え

- ①腐っても(鯛) ②(馬)脚をあらわす ③(鹿)を追うものは山を見ず ④敷をつついて(蛇)を出す ⑤(鶴)のまねをする(鳥)

# 健康チャレンジウォーキング 2014

【10月、11月の予定】

★第9回★10月10日(金) ふれあい牧場

～きらら湖

\*新コース\* 帰りに牧場でアイスを食べては?

★第10回★11月13日(木) いくわ診療所・毘沙門

紅葉は見られるでしょうか?

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

# インフルエンザの予防接種のシーズンです。

インフルエンザの予防接種は接種後、効果が出るまで2週間かかるので、流行期前に接種しましょう。いくわ診療所では今年もインフルエンザ予防接種を行ないます。

★65歳以上の方には公費助成があり窓口負担1100円で予防接種を受けていただいています。今年度も同様の公費助成がありますので、市・町の広報をご覧ください。

(10月15日～平成27年1月31日の期間が公費助成適応となります)

★65歳未満の方も、同時期に接種開始を予定しています。

ー9月24日現在、接種料金、開始日は未定ですので、接種希望の方は事前に診療所までお問い合わせください。

(組合員さんは組合員価格で接種できます)

◆ご注意ください◆

必ず予約が必要です。ワクチンのみの予約は行っていません。接種日の予約をもって予約とします。



## 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4回◇ 歩行機能低下と転倒を防止するために  
【10月11日・土】 14:00～16:00  
『はじめまして!足指力・チェッカー君です』 \*足指力測定あり  
講師予定:田村

◇第5回◇ 『教えて!自分で出来る足腰の痛み解消法』  
【11月8日・土】 14:00～16:00  
\*骨密度測定あり  
講師予定:窪 作業療法士

◇健康チェック教室②◇【11月22日・土】 14:00～16:00  
『尿・尿中塩分の測定方法と結果の見方』  
講師:いくわ診療所看護師



\*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

# IKS (いくわを) K (きれいに) S (掃除をする会)

フェスタの前にIKSを実施します。フェスタ会場である駐車場を中心にみんなの力でよりきれいにしたいと思います。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◇ 10/16(木) 9時～10時頃 雨天中止

◇集合場所◇ ひまわり前 延期日10/23(木)

◇持ち物◇ 軍手・草取り道具など



三重県から2日間のべ222名参加  
高齡者大会 in 富山  
9・12・13  
全国から2日間でのべ520名を超える方が参加されました。三河地区からは大型バスで富山へ。  
社会保障・平和・原発・くらし等様々な事を見て・聞いて・感じ学び交流できました。前泊地・小川温泉での交流会も大いに盛り上がりました。来年も誘い合わせていざ和歌山へ。(つれもて いんぐ)

次回(2015年)は和歌山で開催です。

# 大人気。折り紙教室

第14回

☆日時☆ 10月10日(金) 13:30～

☆場所☆ ひまわり

☆参加費☆ 100円(材料費)

☆連絡先☆ 加藤みさる(尾平 332-5841)

もしくは 組合員活動部 (330-0808)



カンパ物資購入のご協力 大変ありがとうございました。

# 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

# 【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(往診時間にあてています)

	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