

100歳 万歳!



村田 としへ さん

デイサービスいくわにて利用者さんの100歳のお祝いを盛大に行いました。100歳になると国や自治体からお祝いの表彰状や記念品が届くそうです。当日は利用者仲間とくすだまを割ったり、踊ったり、特別なお昼ごはん(鯛の尾頭付き・赤飯・ケーキなど)でお祝い一色の1日になりました。本当におめでとうございます。(職員一同)

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)
4668世帯
12月加入数 12月脱退数
16世帯 10世帯
出資金増資 (四日市地域)
232名 622回
4,067,000円
(12/31現在)

◇第2回 みえ医療福祉生協・四日市 学術運動交流集会◇

テーマ【絶対つくろう!!わたしの居場所!】

1月25日(日) 本町プラザにて、組合員・職員あわせて約160名の参加で開催しました。『居場所づくり』というテーマ設定をし、講演・講演・分散会と行いました。講演には四日市市社会福祉協議会の地域福祉課・課長 藤田一樹さんに来ていただきました。福祉とは「ふ」ふだんの「く」くらしを「し」しあわせに、と説明されました。「地域でのつながりや、自分が必要とされる場・居心地のいい居場所づくり、自分らしさ、お互いに助け合える関係づくりが非常に大事です」と話されました。医療福祉生協の事業も活動もそんな観点から展開しています。今回の交流会を通じてそんな意義や理念を確認・共有することができたいと思います。社協さんをはじめ、他団体・地域とも協力して居場所をたくさん作っていきましょう!

(事務局長・桐山)



2月号は1月号(1月10日発行)と発行間隔が短く、編集が追いつきませんので、紙面をいつもの4ページ構成から2ページ構成に減らして発行しています。

—機関紙編集委員会—

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!**
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。
- 絶対つくろう!わたしの居場所!(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!!

ほんこ

有識者とは誰が決めた?誰が集めた?とこれだけ、何を知っている人の集まりか?は知らないが、私は信用できない。原発再稼働より今は、原発災害収束のための有識者が欲しい。表に出てこないのがおかしい。再稼働はそれからでも遅くはない。◆東電の事故も含め特に原子力・放射能に対しては、【安全】という言葉は絶対にならない。安全に対しては、基準に適合・合格しているとは報道されているが、基準は最低であつて最高ではない。基準に適合は、最低ラインの安全だと思つて良いと思う。もっとも、安全に最高が有るわけではない。安全は金では買えない。◆基準は人間が勝手に線引きしたもので、自然の力は計り知れない。その時は想定外で済ませ、あとは基準に適合しているとか合格しているという。福島原発事故からやがて4年にもなるうとして、除染の収束すらできないでいる。福島に某政党の建て看板がある、『日本を、とりもどす』。その前に、村を町を暮らしを取り戻して欲しい。有識者たちは人類が「原子」に手を出すことについて真摯に考えて欲しい。そんな時期だと思う。(章)

イチーの食べモノのかかく。

【1日350gの野菜をとりましょう】



～栄養素から食事を考えよう！～

作業療法士☆市川博和



※緑黄色野菜(120g)対
淡色野菜(230g)

1対2の割合で食べると良いのです。ここで考えて買物や料理をするな

インフルエンザが流行期に入っています。健康管理には特に気をつけて下さい。しっかりと食事をとって下さい。もちろん、不要不急な外出はなるべく避けたいですね(特に人ごみ)。手洗いとうがいも忘れずに!

※1日に350gの野菜を!

なぜ、350gの量?実は一日に必要なカリウム、ビタミンC、食物繊維を野菜に換算した量で、厚生労働省が定めた数値なんです。350gと言われてもあまりピンとこないと思います。だいたい生野菜を両手に山盛りいっぱいくらいです。(写真を参考)

日本人における野菜の平均摂取量は20〜70歳以上の平均で286g、一番多くて60歳代で平均で317gと少し足りていません。意識して料理に取り入れている人が多いのではないのでしょうか?

インフルエンザが流行期に入っています。健康管理には特に気をつけて下さい。しっかりと食事をとって下さい。もちろん、不要不急な外出はなるべく避けたいですね(特に人ごみ)。手洗いとうがいも忘れずに!

※ちなみに厚生労働省の基準によれば、可食部100g当たりのカロテン含有量が600μg以上なら緑黄色野菜、それ以下なら淡色野菜と区分されています。ただし、イモ類は含みません。

緑黄色野菜:ほうれん草、人参、ブロッコリー、ピーマン、トマト、かぼちゃなど
淡色野菜:キャベツ、キュウリ、玉ねぎ、白菜など



緑黄色野菜 120g
さばち 70g、かぼちゃ 20g、ブロッコリー 20g、ミニトマト 10g

その他の野菜 230g
ほうれん草 20g、人参 20g、ピーマン 10g、ブロッコリー 10g、トマト 10g

生活の中の訪問看護

訪問看護ステーションは看護師や理学・作業療法士がご自宅に訪問し、療養や機能回復の援助をしています。全体の六割が介護保険での利用者の四割は医療保険での利用者です。特に、昨年から申請が通った精神疾患の利用者さんも増えてきています。

カーナビのように

訪問看護ステーション
宇佐美 直子

訪問看護は、主治医からの「訪問看護指示書」に従ってケアや療養上の対応を行っています。例えば「清潔の保持」との指示があれば、利用者の状態に合わせて、入浴の介助やベッド上での洗髪・清拭等を計画し、そのお宅にある物を使用し

てケアをしています。【リハビリ】も、病院のような平行棒や運動器具を使ったものではなく、既存の家具や手すりを利用して、「トイレに行く」「家事をする」等の生活動作を見直し、生活が安全に続けられるよう、利用者さんと一緒に考えながら行っています。

道も手段もそれぞれ

数年前の訪問看護協会・総会での話です。「カーナビは運転手が道を間違っても怒鳴ったりすることもなく、直ぐ次の道筋の検索をし始めます。

長い時間がかかろうと、目的地にたどり着けるよう案内し続けてくれます。そんな訪問看護を目指して下さい。」との話を聞きました。確かに、利用者一人ひとりの在宅療養の目標も、そこにたどり着くまでの道筋もひとそれぞれ。中には、今までのご本人やご家族の生き方を大きく変えてまで前に進むことは難しく、右に左に寄り道を楽しんでみたり、時にはスタート地点にUターンされてしまわれる方もいらっしゃると思います。しかし、運転手である利用者さんと共に、目標に向かって一緒に『人生のドライブ』を楽しむことができるのならば、こんなに嬉しい事はないのではないのでしょうか。ステーションの職員は言わば、運転手とカーナビを支えるGPS(現在地が把握できる機能)の役割があると思います。担当者・事業所が一体となって対応していく、そんな支援ができる『訪問看護ステーションいくわ』であり続けていきます。



【いくわ診療所 診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話(333)6471

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	×	×	×	×	×	×

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

【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
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・土
9時30分～16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