



いんぐ

豆も健康も大事 (ダイズ) にしろよ～

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
1月加入数 1月脱退数
5世帯 2世帯

出資金増資 (四日市地域)
295名 891回
5,576,000円
(1/31現在)

通所リハビリテーション 節分の催し (鬼の面は手作りで)



機関紙は毎月組合員さん
のご協力 (仕分けや配布)
によって皆さんのお家へ届
けています。地域で配布し
ている方がポストさんです。
日ごろのご苦勞をねぎらい
ながら3支部ではポストさ
ん交流会が開かれました。
今後ともよろしくお願いま
すね。

いつも機関紙配布ありがとう!

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・活動作りを力を入れる。
- 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～2015年度に計画策定に変更)



ポストさん交流会 (三重西・四郷・まんなか支部)

ほんこ

私が医者になってからも30年になります。この間最も驚かされた事のひとつが、ピロリ菌という細菌が発見され、それが胃・十二指腸潰瘍や胃癌の発生に大きく関わっているということでした。◆これまで肝炎ウイルスと肝臓癌のようにウイルスが発癌に関係するものは種類が知られていました。細菌が発癌に関係するものは現在のところこれだけです。しかも、抗生物質などを飲むことにより、1次で70数%、2次で90数%除菌できるといわれています。

◆私が津生協病院に就職した当時、加藤文人先生から「この地域から胃癌で亡くなる人を出さないようにしよう」と言われたことを覚えています。病変を見落とすことなく、かつ苦痛の少ない胃カメラ検査を目標にやってきましたが、時代が進んで胃癌を発生させないための1次予防としてのピロリ菌除菌という考え方が大切になってきています。まだ胃カメラを受けたうえで存在の有無の判定といった制約はありますが、ぜひ胃癌の発生をなくすために取り組んでいきましょう。(山本仁志)

*山本先生は火曜日の担当医師です

イチーの食ベモノのかかく。

第8回



作業療法士☆市川博和

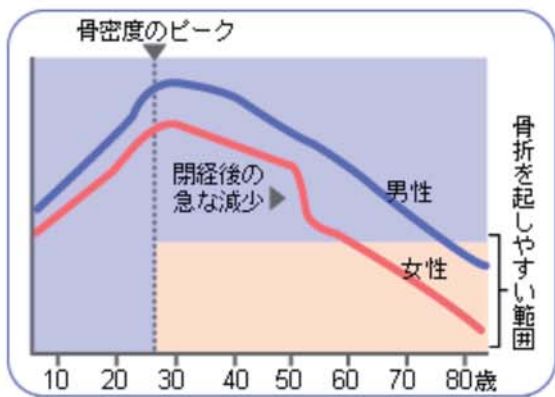
【骨を強くするには
どうすればいいの?】

～栄養素から食事を考えよう!～

寒い日がまだ続いていますが、少しずつ春に近づいていきますね。早く暖かくなって欲しいものです。今回はカルシウムについて取り上げます。

骨量は20歳頃に最も高まります。骨の成長期である子ども頃にカルシウム、ビタミンDやKの栄養素を摂ることが骨量アップに大切です。しかし、20歳頃なんて少し前(30年〜40年以上前?)に過ぎてしまったという方:大丈夫です。栄養と運動でカバーすることが出来ます。

寒い日が続いていくな働きが備わっています。骨が圧迫されると、その力に応じて骨は自分で自分を強くしようと働きます。高齢の方では、骨そのものが薄く、少しの負荷をかけるだけでも効果があるので、激しい運動でなくとも、軽めの運動を継続することでも効果があります。また、すでに骨粗しょう症で薬物治療をしている人にとっても、治療の効果を高めることにつながります。



通所リハビリにて交互に足上げ(ももあげ)を50回、2か月続けたところ、利用者さんの約8割以上骨密度が向上した事実があります。骨に関する食事では量と吸収率に限りがありますので運動面を特に意識すると良いかと思えます。

虹のバレンタイン行動。

医療生協では毎年2月のバレンタインに合わせて全国的に『虹のバレンタイン行動』を行っています。社会保障制度の充実(医療・介護等)や、消費税増税反対、原発再稼働の中止、平和の追求(核廃絶/米軍基地建設反対)など様々な社会の問題を訴えています。下図のようなカードとチョコと一緒にしてアピールしています。今年も事業所から患者さんや利用者さんにお渡ししたり、組合員さんと職員で四日市アピタ前で街宣行動を行いました。短い時間のあつという間に400枚ほど準備したカードをすべて配ることができました。自分たちに降りかかる問題なので是非興味・関心を持っていただきたいと思います。

子どもも心と体の叫び
『私を見て!私を愛して!』
お願い、私だけを愛して!



『(光本先生の持論) うちの気持ちで1日1回(幼児〜小学生くらいまで)お子さんと目をあわせてスキンシップをして下さい。私が介護で

『私を見て!私を愛して!』
お願い、私だけを愛して!』
講師の先生が付けてくださったタイトルには複雑な重みを感じました。が、このタイトルは「先生、私をみて」と抱きついてきた一人の子供の口から出た言葉がきっかけになったそうです。それ以来全ての子供の願いに込めるのは無理なので、1日1回クラス全員に声かけをして、「先生はみるさ、『育てたように子は育

んなのが大好きだよ、ちゃんと見ているよ」と意志表示をしているそうです。今の子供たちの置かれている家庭・学校での厳しさにもこの意志表示がとても大切(特に家庭)になっていきます。初めから完璧な親なんていません。戸惑ったり、不安を感じながらの子育てなのです。子育ては気楽にありのままに、なんとかやるさ、『育てたように子は育

これ以上の医療の自己責任はムリ

医療を受けるにはガマンが大事??

医療費負担増はもうやめて!
患者負担増で、以下のことが検討されています。

70〜74歳以上の外来窓口の支払いは**2割負担**へ ↑

入院の食費一食あたり自己負担260円から**460円に増加** ↑

国民健康保険料も高いのにこれ以上は**ムリ!**

治療中でも退院を迫られるなんて**ムリ!**

紹介状なしの大病院受診で**定額負担(最大1万円)**

患者申出療養(仮称)で健康保険のきかない医療が拡大

病院が減る!?
在宅に患者を誘導するために以下のことが検討されています。

病院ベッド削減
必要病床数の163万床から**131万床へ削減**

急性期病床は**現在から半減** ↓

医療の従事者数はまだ不十分
超高齢社会に向けて、今のままでは従事者が足りません。

専門職が足りないのはこれ以上**ムリ!**

国	医師数
スウェーデン	5.57
ドイツ	3.56
フランス	3.34
イギリス	2.61
アメリカ	2.43
日本	2.15

消費税は社会保障の充実に回っていない?

消費増徴の計**5兆円**

0.5兆円(社会保障の充実)

厚生労働省・平成25年度の消費増徴成分による社会保障の充実・安定化について

(機関紙編集委員会)

地域委員会だより

【2015年2月19日・ひまわりにて開催】

◇第2回 みえ医療福祉生協・四日市

学術運動交流集会の振り返り◇

- 組合員と職員あわせて約160名の参加で開催。以下意見を抜粋
- ・職員、組合員で討論する時間があり良かった
- ・生協を知る、学習する機会として貴重(わかりやすくの工夫は必要)
- ・居場所(活動や役割)の大事さ・事業所(職員)の頑張りがあった
- ・演題数/発表時間に検討が必要・担い手の発掘につながったか?

◇しめくり月間(2~3月)と2014年度総括等◇

- ・生協の強み/弱みの検討(出し合い)
- 強み一協同の力・人のつながり・地域での活動・医療/介護の連携
- 弱み一人材不足(育成/担い手)・若い世代へのアプローチ・財政
- ・年間目標へのこだわり(組合員増やし/増資/担い手等)

★次回は 3月19日に開催されます。

2014年度総括(決算見込み)・2015年度方針
支部総会・総代会へむけて 役員(理事)改選

【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。組合員と職員の協同で事業・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~

シリーズ
その33

坂部支部

(坂部が丘・西 東坂部・山之一色・坂部台)

『元気を取り戻す集い班会』

◇毎月7日◇

「1人でするのはつまらない。2人3人4人ですれば楽しさ倍増!」と呼びかけ、毎月7日に班会を開いています。テレビ体操に始まり、童謡を毎回6~7曲歌います。数十年ぶりに出会った曲でも子供の頃覚えたメロディーは忘れないものです。すぐに大声での合唱となります。幼い頃の様々な思い出が蘇ってきます。歌の後は頭の体操(脳トレ)。楽しい数



り住まいの高齢の方が多く、近くの間所、しかも毎月同じ日に集まれるというのは魅力だと思います。お昼は民生委員さ



(坂部支部・丹賀)

「あ〜できない!」の諦めのため息や、「やった、できた!」と喜びの歓声が聞かれます。最後はゲーム。かるた・パルーンバレー・けん玉など毎回できるだけ異なるものを楽しんでいます。坂部が丘4丁目はお独り住まいの高齢の方が多く、近くの間所、しかも毎月同じ日に集まれるというのは魅力だと思います。お昼は民生委員さん

知っとくポイント (社会保障制度)

くらしまちづくり委員会

国は患者を医療から追い出し、その分増加する在宅や介護費用を押さえるため、介護保険を改悪して介護サービスを削減する「安上がり」な医療・介護提供体制づくりを狙っています。介護分野では4つの切捨てが強行されようとしています。その中身をシリーズで連載していきます。

②利用料の自己負担を1割から2割へ!

2015年8月から介護サービスの自己負担が年収の多い人は1割から2割に引き上げられます。団塊の世代の高齢化で介護費が膨らむのを抑える狙いや、介護保険制度維持のため、とありますが負担増やサービス利用を手控える事になるのは容易に想像できます。

2000年に介護保険制度ができてずっと1割負担でしたが、今後は年間の年金収入が単身で280万円以上の人(夫と専業主婦の妻のモデル世帯では359万円以上に相当)が2割負担になります。高齢者全体の約20%にあたります。

ちなみに70~74歳までの外来窓口の支払いも2割負担へ(これまで1割・現役並み所得のある人は3割)引き上げられています。いずれ3割負担へと引き上げられるのでは?と勘ぐってしまうのも無理のないことです。

(田村)



3つの参加

組合員活動部
杉本 知己

参加の方法は大きく分けて3つあります。1つは『事業を利用する』事で参加します。多くの組合員が利用すれば、経営が安定し、職員の採用や教育により力を入れる事ができ、その事が事業を魅力的にします。2つ目の『出資』も大きな参加になります。特に新しい事業に挑戦したり、建物のリニューアルや高額機器の購入など、組合員の要望や新たな技術の導入には多くの資金が必要になります。「銀行に借りたらええやん」、それも一理ありますが、出資は一人ひとりの思いを形にします。「新しいエコーの機械で病気の变化が分かりやすくなった、この機械に私の出資がいかにされています」

「新しく建てたお泊まりのある建物の柱の1本1本に私の増資がいきっている」、なんて素晴らしいと思いませんか。3つ目は『生協の運営』への参加です。なんか難しそうですが、生協の事業を組合員のためにいかすための参加です。生協は健康づくりや事業の広報、介護事業の利用の仕方や、賢い受診の仕方、保険制度の学習などいろんな組合員向けの活動を行っています。この取り組みに組合員が参加すると、体でいえば一つ一つの臓器に栄養や情報が運ばれば元気になるように、生協が活発になります。

私たちのモットー

組合員活動部は組合員さんが3つの活動に参加できるように支援する部署です。そのためにいろんな企画を練ったり、苦情に対応したり要望を形にしたりして、組合員の参加の場や形をたくさん提案します。生協は「自律した組合員と職員」により運営される地域の財産です。組合員活動部は、すべての取り組みに『組合員とともに』をモットーにしています。組合員活動部

組合員の参加

「組合員活動部」?それ何? 「診療所」や「デイサービス」なら分かるけどね」なんて言う声が聞こえてきそうです。近いイメージ言葉を使うと「営業部」「お客様相談室」などでしょうか。生活協同組合(以下生協)の事業は組合員の参加がないと成り立ちません。

「組合員活動部」?それ何? 「診療所」や「デイサービス」なら分かるけどね」なんて言う声が聞こえてきそうです。近いイメージ言葉を使うと「営業部」「お客様相談室」などでしょうか。生活協同組合(以下生協)の事業は組合員の参加がないと成り立ちません。

「組合員活動部」?それ何? 「診療所」や「デイサービス」なら分かるけどね」なんて言う声が聞こえてきそうです。近いイメージ言葉を使うと「営業部」「お客様相談室」などでしょうか。生活協同組合(以下生協)の事業は組合員の参加がないと成り立ちません。

「組合員活動部」?それ何? 「診療所」や「デイサービス」なら分かるけどね」なんて言う声が聞こえてきそうです。近いイメージ言葉を使うと「営業部」「お客様相談室」などでしょうか。生活協同組合(以下生協)の事業は組合員の参加がないと成り立ちません。

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

虫食いパズル!

*頭を柔らかくして考えて!

- ① 初・春・()・名・秋・九
- ② MM・CM・M・()M
- ③ 四二点()九五

*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」

221号(1月号)の答え

西郷隆盛-犬 金太郎-マサカリ 大黒天-小槌

マッカーサー-元帥-コーンパイプ ドラえもん-ポケット

健康チャレンジウォーキング 2015

【3月、4月の予定】

★第3回★3月27日(金) 垂坂公園

そろそろ春の兆しも感じられるかな?

★第4回★4月10日(金) 南部丘陵公園

桜は残っているのでしょうか?こうご期待!

いずれも10:30~ 現地集合/雨天中止 (ご自分でご判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は 生協本部(田村)まで 330-0808

患者の満足する医療は...

医者がつくる?看護師がつくる? んじゃ!患者がつくる



患者塾 座談会 3月26日(木) 14:00~

於:地域交流センター「ひまわり」※いくわ診療所北隣

ザ メディカルケア OF ザ ベイシヤント BY ザ ベイシヤント FOR ザ ベイシヤント

~「患者の患者による患者のための医療」をつくるための患者の取り組みとは?~

募集

是非ご紹介 応募ください!!

- ①介護職員 随時募集中
- ②医師(常勤・パート)
- ③厨房職員(パート・50歳くらいまで)

<<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、③ 330-0808 桐山まで

年中無休	電話 (333) 3333	9時15分~	6時	7時	5時	6時
デイサービス	電話 (333) 3333	9時30分~	6時	7時	5時	6時
通所リハビリ	電話 (333) 3333	9時~	8時	8時	8時	5時
ヘルパー	電話 (333) 3333	9時~	6時	4時	7時	2時
訪問看護	電話 (333) 3333	9時~	6時	4時	7時	5時
居宅介護	電話 (333) 3333	9時~	6時	4時	7時	5時

◎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 (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

いんぐ読者参加企画 第1回

昨年末~年明けに組合員さんからいただいたアンケート結果の発表を今月から5回にわたりお知らせします。ご協力ありがとうございました。

★2015年を漢字1字で表すと?★

- 安 ー 自然災害等増えています。 平安な年であってほしいと願いをこめて。
- 進 ー 後ろを振り返らずくよくよせず前進しよう! 止まるとどんどん後退し進めなくなりそう!
- 若 ー 毎年1歳ずつ若くなる!
- 選 ー 医療生協が地域で本当に選ばれるように!
- 考 ー 日本は様々な事で極めて難しい状況にあり、国民全員でよくよく考えて行動することが必要!

次月号(4月号)は...昨年(2014年)の懺悔をしてください!

- ①外来研修で学びたいこと ーこの2年間の総まとめとして位置付けて考えています。慢性疾患の管理や限られた医療資源の中で、どう戦略を立てて治療の道筋をどうつけるかなどを学びたいと考えています。
- ②私の医師像 ー内科疾患を見落とさずに適切にマネジメントできる精神科医が一つの理想です。
- ③私の趣味 ー読書と音楽鑑賞。最近は睡眠が趣味?になっています。



初期研修医(2年目) 濱本 妙子 先生

初期研修* 医師免許取得(国家試験合格)後、2年間の臨床研修が義務付けられています。この2年間で幅広い分野を経験し、基本的な診療能力を身に付けます。

研修医の先生こんにちは



2015年NPT再検討会議代表派遣

- NPT ー ニューヨーク・国連本部へ日本の声(署名)を届けよう!
- ー 平和(PEACE)を目指し、世界中の核兵器を無くそう!
- T ー 田村利香さん(職員代表)を4月にみんなで送り出そう!

NPTとは 核拡散防止条約-核兵器を無くしましょう!という条約。 2015年4月~5月NYでの再検討会議に合わせて国際的な平和運動を展開します。

【平和カンパ物資大好評販売中】 三陸生ワカメ・富山のとろろ・ひじきふりかけ・かつおぶし・紀州南高梅干 など 診療所外来・組合員活動部事務所で販売しています!