



2015/03/12 11:20

坐っとし!

坐っとし【ざっとれ】は座ったままで様々なトレーニングができる取り組みです。理学療法士を中心に参加者が興味のあるテーマの話と、歌（歌いながら体を動かすことも）、トレーニング・ゲームを取り入れています。これまでのテーマとして「のどの話」「舌の話」「リンパの話」「膝の話」「気管支の話」・・・興味津々の話題がありました。座ったままで行いますので、足腰の弱った方・体力に自信のない方でも取り組みます。

*2ヶ月に1回（奇数月第2木曜日/午前中）本町プラザにて開催 まんなか支部主催



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
 2月加入数 2月脱退数
 5世帯 6世帯

出資金増資 (四日市地域)
 314名 986回
 6,147,000円
 (2/28現在)

支部総会日程のお知らせ

4月～5月上旬にかけて支部総会（医療生協の組合員さんの総会）が開かれます。各地域では2014年度のやってきた事/決算/まとめや2015年度のやりたい事・予定等が論議されます。組合員の総意で決めていくことです。是非とも皆さんの意見を支部（地域）・医療福祉生協へお寄せ下さい！

- ◇三重西支部（三重団地） 4/14（火）12：45～ 三重4丁目集会所
- ◇坂部支部 5/7（木）13：30～ 坂部中央集会所
- ◇神前支部（尾平・曾井・高角） 4/8（水）10：00～ 佐藤さん宅（尾平町）
- ◇ときわ支部 4/25（土）10：00～ ときわ地区市民センター
- ◇さくら支部 5/11（月）10：00～ フォトギャラリー「光彩」
- ◇四郷支部 4/15（水）10：30～ 地域サロン「わかさ」
- ◇まんなか支部（中部） 4/30（木）10：00～ 本町プラザ
- ◇北部西支部（下野・保々） 4/24（金）14：00～ あさげが丘集会所
- ◇北部東支部（八郷・富田等） 4/9（木）14：00～ 大矢知地区市民センター
- ◇日永支部 5/8（金）10：00～ 永宮公会所
- ◇こもの支部（菰野全域） 4/18（土）10：00～ 農環センター（消防署前）

*詳細のお問い合わせ 生協本部（田村/桐山まで）
/各支部ニュースにて



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）

球春到来、我がドラゴンズに淡い期待。ベテランと若手の融合が課題となるが楽しみなシーズンが来た。◆閑話休題、今春介護保険の大改訂が行われる。団塊世代が後期高齢者となるいわゆる2025年問題を念頭に計画された【地域包括ケア】なるものである。【地域包括ケア】の真髄は、今後とも増え続けるであろう社会保障費を抑制する為にある。もう1つの目的は、2030年にピークに達すると予想されている「死に場所」の問題である。2030年には、自宅でも病院や施設でも死ねない「死に場所の無い方」が47万人に達すると予想されている。その為に来るだけ入院や入所をさせない様に、最期まで在宅で生活して貰う、『在宅生活の限界点を高める事』を目的としている。◆皆さんは「どこで誰に看取られ死にたいですか？」いくわ診療所には、20数年に渡る地域医療・介護を実践してきた経験と知識がある。地域で安心して暮らし、死に場所に困らず最期を迎えられる地域を作る事が、本当の意味での地域包括ケアではないだろうか。いくわ版地域包括ケアの実現を目指して・・・

ほんご



イチーの食べモノのかかく。

【筋肉に良いもの
って何なん?】



作業療法士☆市川博和

～栄養素から食事を考えよう!～

いよいよ今回で最終回です。豊かなシニアライフをおくるためには、筋肉を衰えさせないように予防対策は非常に重要ですよ。最終回は「【筋肉】で締めくくりたいと思います。

筋肉は運動やタンパク質等の栄養成分摂取による刺激によって増加します。そのため継続的に適度な運動を行うことと、食事で十分な量のタンパク質を摂取することが重要になります。

タンパク質について一日に必要な量は体重×1.5g以上、よく運動した後は体重×2gが目安になります。ですが、一回で吸収できる量が30〜40gですので3度の食事をタンパク質40g以内でとるよう意識すると良いでしょう。ちなみに余分に摂取した分は脂肪として吸収されます。食品のタンパク質の量を示した表を参考にしてみてください。

そこで私のおすすめ食材は豆乳です。動物性タンパク質の赤身の牛肉や卵も高タンパク質で筋肉に良い食材ですが、豆乳や納豆など植物性タンパク質は高タンパク質かつ低カロリーでダイエットにも最適です。豆乳には小腸での脂肪吸収を抑制する大豆サポニン

や女性をキレイにみせるホルモン「エストロゲン」の働きをサポートするイソフラボンが含まれています。これはホルモンバランスを整え、不安やイライラなどを改善する効果もあります。昨年中国人男性が健康のために大量に豆乳を飲み続けたところ、胸がDカップにまで膨らんでしまったというニュースが日本でも話題になっていました。イソフラボンは女性ホルモンと構造が似ているためホルモンバランスが崩れたのでしょうか。何でもそうですが、体に良いからと食べ過ぎ飲み過ぎはよくありません。皆さんも限度には注意しましょうね。

9か月にわたり連載させていただきありがとうございます。(市川)

吸収を抑制する大豆サポニン

食品	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)
牛乳 200ml	124	6.1
鶏卵 1個	84	6.4
豆腐 半丁	87	7.5
納豆 1パック	200	16.5
牛ひき肉 100g	293	17.0
豚もも肉 100g	158	20.4
鶏もも肉 100g	211	17.3
マグロ赤肉 5切	93	19.3

患者満足度調査分析 ①

いくわ診療所

◆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(診療所)	前回との差	全国平均(診療所)との差
		10	5	0	△5	△10					
a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった	135	89.6	10.4	0.0	0.0	0.0	9.5	9.3	9.0	0.2	0.5
b 医師には、わからないことを聞きやすかった	134	92.5	7.5	0.0	0.0	0.0	9.6	9.4	8.6	0.2	1.0
c 職員の言葉遣いやサービス態度はよかった	134	91.8	7.5	0.7	0.0	0.0	9.6	8.9	8.9	0.7	0.7
d 職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた	134	83.6	15.7	0.7	0.0	0.0	9.1	8.8	8.4	0.3	0.7
e 医師の診断や治療は納得できるものだった	135	88.1	11.9	0.0	0.0	0.0	9.4	9.4	8.5	0.0	0.9
f 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった	135	69.6	26.7	3.7	0.0	0.0	8.3	7.9	8.6	0.4	△0.3
g 医療器械や医療設備は十分だった	132	49.2	31.8	15.9	2.3	0.8	6.3	6.5	6.6	△0.2	△0.3
h 診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった	136	57.4	32.4	6.6	2.9	0.7	7.1	7.1	6.8	0.0	0.3
i 支払った金額の内訳はわかりやすかった	133	78.2	18.8	3.0	0.0	0.0	8.8	8.9	8.3	△0.1	0.5
j 患者のプライバシーは守られていた	135	77.0	20.7	1.5	0.0	0.7	8.7	8.6	8.2	0.1	0.5
k 全体として利用しやすかった	135	85.9	12.6	0.0	0.7	0.7	9.1	8.9	8.6	0.2	0.5
l この病院・診療所を知りたいと紹介したいと思う	132	72.0	19.7	8.3	0.0	0.0	8.2	8.0	7.1	0.2	1.1

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。各事業所ごとの集約結果がまとまりましたので、今後各事業所ごとに分析・コメントを掲載していきます。

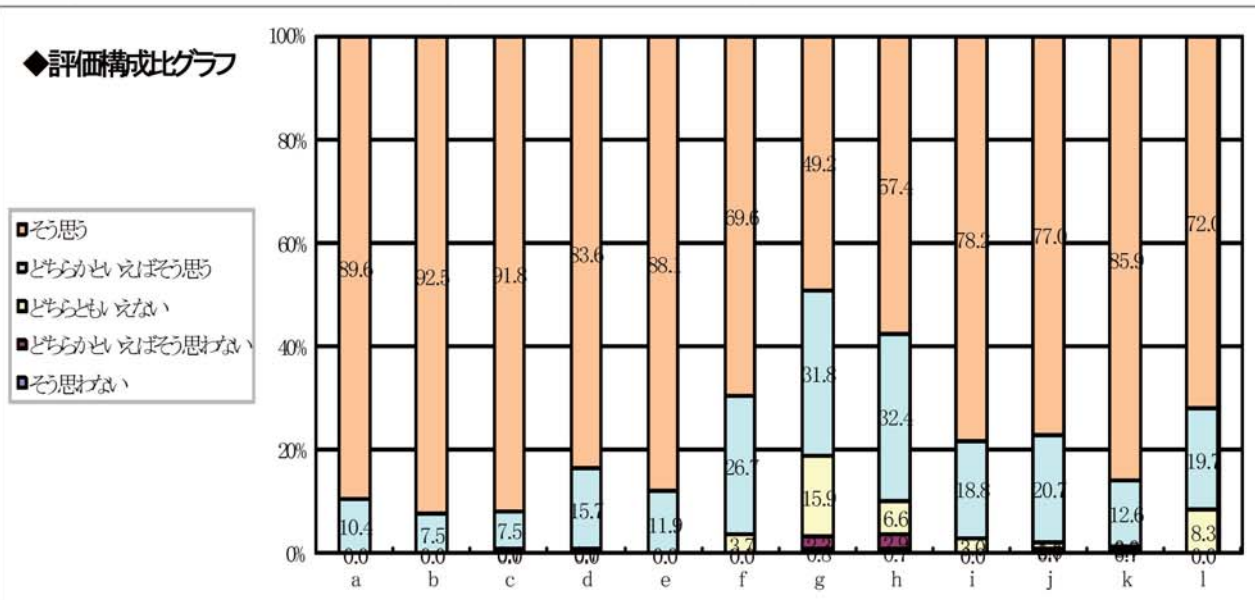
全体的には全国平均を上回り、前回と比べても評点は上がっています。職員は毎日の忙しい業務に追われて、患者さんへのきちんとした対応ができていないと感じている中で、このような評価をいただいていることをありがたく思います。

アンケートの中では、往診の項目の中で「職員が訪問する時間は守られている」について前回は6.9と評点が低かったため、どうすればよいかを検討しました。診察が長引いたりして往診が遅れそうな場合は電話にて一報を入れるなどの配慮を始め、今回は7.8とやや改善がみられました。

また、外来の待ち時間については昨年と同じように色々対策を講じているのですが、改善に至っていないのが現状です。今後も患者さんの声に耳を傾けていきます。

(いくわ診療所 葛巻・江崎)

◆評価構成比グラフ



地域委員会だより

【2015年3月19日・ひまわりにて開催】

- ◇4課題の追求/2014年度締めくくり(総括)◇
 - ・今年度やりとげること ◇機関紙配付者さんを530名へ(あと3名)
 - ◇機関紙郵送数530部以下へ(あと12部)
 - ・今年度できたこと(各支部・地域から)
 - ◇町並みチェック→マップ作成へ(着手) ◇仲間増やし(積立加入)
 - ◇医学生とのつながり作り ◇ポストさん増やし(各地域で)
 - ◇地域の祭りや団体の催し物に健康チェックで参加(各地域で)
 - ◇新しい集まり(班会)の発足
 - ・課題 男性の関わり/団塊世代にむけた活動/ボランティア組織の構築 担い手不足の解消(声かけ・つながりづくり)/外へ向けた活動展開
- ◇支部総会開催・総代の選出等◇
 - ・各地域での日程確認(本誌1面に掲載) ・総代の選出(4月中)
- ★次回は 4月16日に開催されます。
2014年度総括/2015年度方針 専門委員会
役員(理事)改選【積み残し】/総代選出状況 決算に向けて

【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。組合員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

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。

③特別養護老人ホームへの入居制限(要介護3以上でない×)

2015年4月から特別養護老人ホーム(特養)の入所要件が厳しくなります。要介護度1・2の方を原則排除し、要介護度3以上でない施設入所ができなくなります。実態はどうかというと、特養待機者数の推移(厚労省発表)は2009年で約42万人、2013年では約52万人と5年間で約10万人の増加となっています。そのうち要介護度1・2の方の待機者は約17万人です。にもかかわらず更に利用者の追い出しにかかります。根本的な問題は特養数の絶対的不足にあります。特養の充実をはじめ介護の充実(社会保障の充実)は『国の責任』ですが、『自己責任』という言葉で私たちの国民の【いのちやくらし】を軽視する方向に進んでいます。

*特別養護老人ホーム(特養)一介護保険で利用できる入所施設。介護全般を受けながら暮らすことができます。

(田村)



どうなる?? 介護保険 シリーズ③

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34

神前支部
(尾平・菅井・高角)

「セラバンド班会」

◇毎月第2・4日火曜日 夜◇

早々に夕食を終えて、19時〜20時まで組合員さんのお宅を借りてやっています。
①椅子に腰かけて、足を動かすだけで足や体がポカポカ温かくなってきます。(ジワ〜と血流が良くなっている気がします)
②大腿四頭筋(太もも)の上の筋肉をはじめ、様々な脚や



腕の筋肉が鍛えられ、筋力をつけることができます。腕の筋肉が鍛えられ、筋力した。
③近所の仲間が集まり、わいわい大声で笑い、おしゃべりをしながらお土産のお菓子を「ダイエツトしなければ…」と言いながらおいしく頂き、楽しくやっています。(筋トレで消費したカロリーと食べた分どっちが多い?)
④体操を終えて外へ出ると快い気分、体が軽くなったように思い、帰宅してお風呂に入り、ぐっすり寝ることが出来ます。

(神前支部・加藤)

送迎担当の仕事

私は送迎担当です。通所リハビリで働かだして2年弱。送迎担当イコール運転だけ? そうじゃありませんよ。安全第一の運転はもちろんですが、利用者の皆さんとの会話も大切な仕事です。皆さんは、何しろ人生経験が豊かな方たちですから話題が豊富です。いろいろ勉強になることも多いですよ。大変な事はって? それはね、天気の良い日ばかりじゃありませんから、雨天時の対応や、車に降り降られ

かると言いますが、確かにその通り。でも自分たちで決めて自分たちで実行するって生活の基本ですよ。皆さん楽しんでます。コンビニや喫茶店それに図書館に行く計画だつて、希望を出るだけ実現したいと職員さんが頑張っている姿も嬉しいです。

福祉の後退に反対

そんな楽しい居場所なのにそこに通わせない。要支援1・2の人は来なくていいという法律が通りました。(地域包括ケアシステム・総合事業等)四日市は、経過措置で平成29年4月から実施するらしいですが、でも福祉の為と言って消費税を上げておいて福祉を後退させるっておかしいですね。

無事是貴人

通所リハビリ・運転手
千種 昇

自分たちの通所リハ

通所リハビリで働く中、楽しい経験をたくさんさせて戴いています。ここには、多趣味の人がたくさんおられます。アカペラ・詩吟・俳句・和歌・グラウンドゴルフ。弁舌さわやかに皆さんを引っ張る人もいます。クリスマス、正月、節分、花見など主なイベントの企画は、職員ではなく利用者の皆さんが相談して決めています。ここが他の施設と大違い、これにはびっくりしました。民主主義には時間がか

4月12日と26日に知事・県議選と市議選があります。こんなことを決めた政治にきついお灸をすえなきゃと思いましたが、弱い立場の人を助ける福祉であること、絶対に戦争をしないこと等、を一番真剣に考えている政治を選ぶのがこの知事・地方選だと思います。

医療福祉生協に集う組合員の皆さんと職員さんの明るい笑顔がいつまでも輝き続けるような社会を守っていくハンドルキーパーがたくさんいるといいですね。

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

歴史と人物。

(生桑・Oさん)

歴史上の事柄と人物を結んでください。

- ★坂本竜馬
- ★源頼朝
- ★明智光秀
- ★聖徳太子
- ★足利義満

- ☆金閣寺建立
- ☆十七条の憲法
- ☆薩長同盟
- ☆本能寺の変
- ☆鎌倉幕府

*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

いんぐ診療所内 「いんぐ編集室」

222号(2月号)の答え

- ・カタール(語る) ・ギョウ座(餃子) ・五本(ゴホン)
- ・やかん(夜間) ・クレヨン(くれよん)

健康チャレンジウォーキング 2015

【4月、5月の予定】

★第3回★4月10日(金) 南部丘陵公園

桜は残っているでしょうか? 乞うご期待!

★第4回★5月29日(金) ふれあい牧場

新緑の季節です! 気分よくウォーキングを!

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

大人気。折り紙教室

第17回

- ☆日時☆ 4月17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)

この機関紙「いんぐ」の大多数は組合員さんのご協力のもと手配りでお届けしています。お近くで配ってもいいよという方は是非ともご協力をお願いします。およそ530名の組合員さんが現在手配り配布に関わっています。

【連絡先】

組合員活動部・田村まで

機関紙配付者さん(ポストさん)大募集!

ニューヨークで平和を叫ぶ!

2015年NPT再検討会議代表派遣

NPT

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

いよいよ4月末NYへ出発!

みなさんの平和に対する熱いハートを背中にして、ニューヨークで叫びまくってきます!

応援・カンパ・署名・寄せ書きイロイロよろしく!!

NPTとは

核拡散防止条約一核兵器を無くしましょう!という条約。5年に1度、条約の履行状況や核兵器廃絶に向けた検討が行われています。

今回は2015年4月25日~5月1日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。NYに世界各国から平和活動家が集まります。ちなみに5年前にも四日市から3名の職員と1名の組合員を送り出したんですよ!今回組合員活動担当の田村さんを送ります!

~現在のカンパ到達状況~(目標20万)

118,791円 (3/24現在)

【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!

★カンパも立派な平和活動です。ご協力をお願いします。



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)
- 送迎運転手(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、③ 330-0808 桐山まで

年中無休	電話 (333) 3333	9時15分~6時30分
デイサービス	電話 (333) 3333	9時30分~6時
通所リハビリ	電話 (333) 3333	9時~12時
ヘルパーズ	電話 (333) 3333	9時~16時
訪問看護ステーション	電話 (333) 3333	9時~17時
居宅介護支援事業所	電話 (333) 3333	9時~16時30分

◎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	×	×	×	×	×	×

【いんぐ診療所】

四日市市生桑町1455番地
電話 (333) 6471