

N ニューヨークへ

P PEACE (平和) の願いを

T 田村利香が届けました!



写真中央
田村利香さん
(組合員活動部)

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)
 4676世帯
 4月加入数 4月脱退数
 8世帯 3世帯

出資金増資 (四日市地域)
 70名 70回
 304,000円
 (4/30現在)

**NPT再検討会議代表派遣
(核不拡散条約)**
4/25~5/1
アメリカ・ニューヨーク
日本からの参加者: 1058名
核兵器廃絶署名: 6,336,205筆

「核軍縮は政府だけであることではありません。市民一人ひとりの行動があつてこそ実現できます。署名は自分自身の意志を表明することができるものです。」とNPT再検討会議議長は述べられました。皆さんの声(署名)を世界に届けてきました!今後の活動にも絶大な力を発揮することとなるでしょう。

私たちは代表団は、核兵器の廃絶を多くの米国民をはじめ、全世界に知ってもらうため、ニューヨーク市内をパレードしました。多くのギャラリが賛同して、笑顔に向けていただき励みになりました。また、ニューヨーク市内での街頭署名(当然英語)では、核兵器賛成の方もいたり、一方の意見だけでなく、多方面からの意見も聞くことができ、参考・勉強になりました。核兵器廃絶にはまだまだ時間がかかると思いますが、これからも平和活動へ携わっていきたく思います。核廃絶が、いずれは原発廃絶への道にもつながると思います。

「ノーモア・ヒロシマ ノーモア・ナガサキ ノーモア・ヒバクシャ ノーモア・フクシマ」を心に刻みながら、みんなで平和を考えていきたいと思っています。

みえ医療福祉生協・四日市
 組合員活動部 田村 利香

カンパ・署名等のご協力ありがとうございました!

アメリカ・ニューヨークへの渡航費用を捻出するためのカンパ活動(物資販売)へのご協力、国際連台前に積み上げる核廃絶署名のご協力大変ありがとうございました。

◇カンパ 334,606円
 ◇署名 1349筆 の到達でした!
 (三重県全体では約4000筆)



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~2015年度に計画策定に変更)

この時期になると、毎年いろいろな平和の活動が企画されています。医療生協に勤めて6年。平和の活動は私たちに必要不可欠であるという思いで毎年、何かに参加しています。◆今年には戦後・被爆70年という節目の年です。しかし、安倍政権は戦争への道を突き進んでいます。集団的自衛権行使容認、特定秘密保護法の制定、武器輸出三原則の撤廃:暴走はとどまることを知らない勢いです。私たちが国民はこんな不正義を許して良いのでしょうか。また、マスコミは必要な、大切な情報を報道しません。事実も真実も自分で知ろうとしないというわけではありません。◆しかし、医療生協では様々な情報を知る機会があります。少なくとも自分分は原水禁に参加したことがきっかけになって活動が広がりました。医療生協に勤めなければ本当の平和、大切なこと(平和な世の中が)いいなあと思っているだけでなく、平和をつくるんだ!という強い想いを自分なりに表現し、積極的に行動する事)を知ることができなかつたと思います。だから今年もみんなで平和をつくるための活動に取り組みたいです。(ま)

ほんこ



第2回 血压測定

健康楽学

けんけん がくがく

健康チェックをしながら楽しく学ぼう!



～医療福祉生協でできる健康チェック～

外来看護師/組台員活動部

血液は心臓の拍動(収縮したり拡張したりすること)で動脈へ送り出されています。この送り出された血液の圧力を「**血圧**」といいます。血圧は心臓の拍動ごとに波打っていて、心臓が収縮して全身に血液を送り出された時の圧力を「**最高血圧(上)**」、心臓が拡張して血液が心臓に戻った時の圧力を「**最低血圧(下)**」といいます。

血圧は、日常生活の中で常に変化しています。一般的には、朝から昼が高く、寝ている深夜が最も低くなります。血圧が早朝に急激に上昇するタイプ(早朝高血圧)、日中あまり血圧が上がらず、夜間のほうが高めのタイプなど変動パターンには個人差があります。診療所や病院で測ると無意識のうちに緊張してしまい、通常の血圧よりも高くなってしまう「**白衣高血圧**」といわれるパターンもあります。血圧はこのような精神の緊張の他にも、食事・運動・入浴・飲酒・喫煙等、環境や温度の変化などで変動します。高血圧を放置していると動脈硬化や心臓病(狭心症や心筋梗塞)などの怖い病気を引き起こす危険性があります。

血液は心臓の拍動(収縮したり拡張したりすること)で動脈へ送り出されています。この送り出された血液の圧力を「**血圧**」といいます。血圧は心臓の拍動ごとに波打っていて、心臓が収縮して全身に血液を送り出された時の圧力を「**最高血圧(上)**」、心臓が拡張して血液が心臓に戻った時の圧力を「**最低血圧(下)**」といいます。

普段の自分の血圧を知ることが高血圧のコントロールにとっても重要です。測定のために高い・低いと判断するのではなく、継続的に(毎日同時刻・同条件等)測定して記録をつけ、自分の血圧傾向を把握することも大切です。測定して記録したものを診察時に持参して医師に見てもらいましょう。

【気をつける事】

- ① 静かな場所(会話しない)
- ② 測定前の食事・運動・入浴は避ける
- ③ イスに脚を組まずに座る
- ④ 腕を心臓の高さに維持する
- ⑤ 測定前にトイレを済ませる
- ⑥ 1〜2分安静にしてから測定する

〈目標血圧・135/85
日本高血圧学会指標〉

(参考文献・日本医療福祉生協連 健康チェックサポーターテキスト)

*血圧手帳は診療所でも組合員活動部でもお渡しすることができます。

【気をつける事】

- ① 静かな場所(会話しない)
- ② 測定前の食事・運動・入浴は避ける
- ③ イスに脚を組まずに座る
- ④ 腕を心臓の高さに維持する
- ⑤ 測定前にトイレを済ませる
- ⑥ 1〜2分安静にしてから測定する

〈目標血圧・135/85
日本高血圧学会指標〉

患者満足度調査分析 ⑧

デイサービス

◆評価	合計(件数)	評価				評点	前回	全国平均	前回の差	全国平均との差
		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					
a サービス提供内容を十分に説明された	47	74.5	25.5	0.0	0.0	8.7	8.7	8.4	0.0	0.3
b 個人ごとの計画に沿って、サービスが提供された	45	71.1	24.4	4.4	0.0	8.3	8.4	8.3	△0.1	0.0
c 施設は清潔で快適だった	46	67.4	23.9	8.7	0.0	7.9	8.3	8.5	△0.4	△0.6
d 職員同士で連絡や引き継ぎができています	46	71.7	19.6	6.5	2.2	8.0	7.8	8.4	0.2	△0.4
e 職員の言葉遣いや態度には心配りが感じられた	44	72.7	20.5	6.8	0.0	8.3	8.8	8.9	△0.5	△0.6
f 提供されたメニューやプログラムは、満足できるものだった	46	71.7	26.1	2.2	0.0	8.5	8.4	8.1	0.1	0.4
g 職員には、わからないことを聞きやすかった	47	76.6	19.1	4.3	0.0	8.6	8.5	8.8	0.1	△0.2
h 送迎サービスは、安心して利用できた	46	87.0	10.9	2.2	0.0	9.2	9.1	9.3	0.1	△0.1
i 入浴サービスは、満足できるものだった	45	84.4	11.1	4.4	0.0	9.0	8.3	8.5	0.7	0.5
j 食事は満足できるものだった	45	75.6	20.0	4.4	0.0	8.6	7.9	7.6	0.7	1.0
k 苦情や相談について、すみやかに対応できている	46	71.7	23.9	4.3	0.0	8.4	8.2	8.2	0.2	0.2
l 全体として利用しやすかった	47	83.0	12.8	4.3	0.0	8.9	9.3	9.0	△0.4	△0.1
m この事業所を知り合いに紹介したいと思う	46	69.6	23.9	6.5	0.0	8.2	7.9	7.6	0.3	0.6

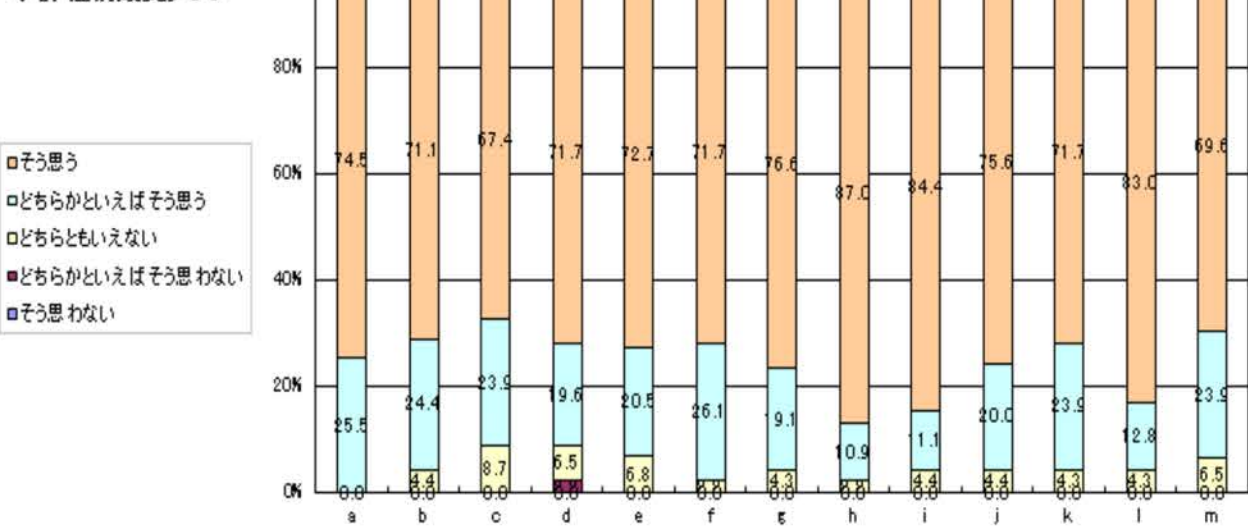
全国の医療福祉生協では毎年患者さんや利用者さんに対して、事業・サービス等に関する満足度調査を行っています。各事業所ごとの集約結果がまとまりましたので、今後各事業所ごとに分析・コメントを掲載していきます。

d. 【職員同士で連絡や引き継ぎができています】の項目に唯一のマイナス評価である「どちらかといえばそう思わない」の評価があり、前回調査と変わらない結果(昨年もこの項目にのみマイナス評価がありました)となってしまいました。

365日営業のローテーション勤務があり、毎日同じメンバーでなく、全職員への申し送りや引き継ぎが難しいのが現状であり課題です。毎月全職員が集まるミーティングはもちろん、普段からも情報を共有しあい、声をかけあい、チームワークを深められるよう力を合わせていきたいと思っております。

(デイサービス・森)

◆評価構成比グラフ



地域委員会だより

【2015年5月21日・ひまわりにて開催】

◇総代会議案学習会 (AM) ◇

- ・総代さん、理事、職員で総代会議案に関して学習
- ・2014年度活動総括、決算案 ・剰余金処分案
- ・2015年度活動方針、予算案 ・役員選任/報酬案
- ・津事業構想案(病院)/高茶屋診療所改築構想案 について学習

◇総代会議案に対しての意見集約 (PM) 地域委員会◇

- ・剰余金処分案に対して(過去の引当金取り崩しの穴埋めを優先すべきではないか)
- ・理事の定年制を導入してはどうか ・地域包括ケアと組合員活動の連動
- ・経営委員会の機能充実が必要(経営分析/決算、予算への関与強化)
- ・支部活動費の増額希望 ・医師配置問題の展望と進捗は?
- ・新規事業(津)の資金計画/事業見通しが甘くないか?
等の意見が出されました。総代会議案に反映される様に理事会へ提出します。

★次回は 6月18日に開催されます。

総代会に向けて/各委員会担当配置/総合支援事業について(学習)

【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36

さくら支部(さくら学区)

「さくらんぼ会」

◇毎月第4土曜日
フォトギャラリー 光彩◇

さくら支部で毎月開いていた「脳いきいき学習会」を改名して「脳いきいきトレニング」だけで集まるのではなく、「さくらんぼ会」として再スタートしました。とにかくみんなでワイワイ話しながら楽しんで元気になるようにしましょう♪

と言うことで、毎月第4土曜日に地元の写真ギャラリー「光彩」さんをお借りして活動しています。

レクダンス(下に写真)で体を動かしたり、医療生協のケアマネさんと呼んで介護の学習座談会を開催し

たりしています。「自分の老後を現実問題として考える機会を持てて良かった」「皆さんの気持ちが聞けた」などの前向きな感想も

次回が地元桜地区にある「ふれあい牧場」で行われる医療生協の健康チャレンジウォーキングに参加の予定です。

- ・これまでの活動内容
- ・カラオケ会
- ・県民の森でウォーキング
- ・日永支部との交流会



今後やりたい企画として、ピアノなど生演奏を聴く事、落語で笑い転げる事、などを考えています。
(さくら支部・大橋)

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

やってみよう 確定申告

今回はちょっと得?した話です。2月にグループで確定申告の試算会をしました。Aさんは厚生年金と企業年金をもらっています。単身者なので控除対象は医療費・生命保険料控除のみです。試算結果、収入が400万円以下なので、税務署が言っている「申告しなくてよい」に該当するのではないかと...ということで国税の申告は止めることにしました。ただし、医療費・生命保険料控除は市県民税の申告でも控除の対象になるので、市県民税の申告はした方が良いでしょう。申告をしないと、税務署のみなし課税がなされ、市県民税が正しく課税されないことがあります。



今回のように制度や、やり方を知っていれば賢く処理できることが分かりました。税申告には多種のケースがある上、用語も専門的なため、非常に難しくややこしいですから、できればグループを作ったり、経験者に教えてもらうのが良いと思います。今後高齢化が進み、家族や自分自身も医療や介護を利用することが多くなってきます。それだけに早くから知識や経験を身につけておけば、高齢になっても「面倒だ!やめ!」ということにはならないと思います。

(花岡)

ケアマネージャー

介護保険制度が始まって15年。ケアマネージャーは制度と同時に生まれた職種です。仕事内容は大きく分けて2つです。1つは介護保険のサービスが利用できるように相談のり、プランを作る事、利用者・家族の思いに寄り添い、介護保険やその他のサービスを利用し、家での生活が安心して送れるように調整する事です。2つ目はサービスを提供している事業所(デイサービスなど)がきちんと収入を得られるように給付管理をする事です。

度重なる制度改悪

居宅介護支援事業所
赤堀 美智恵

2つ目の仕事は表には出さず見えにくいのですが、ここに入が生まれません。

介護保険制度が誕生した時は、これで老後は安心と思いましたが、しかし制度が改定される度に制約が生まれ、始まった時に抱いた思いとは大きくかけ離れ、制度開始以来初めて2割負担(2015年8月)が導入されました。又、特別養護老人ホーム(特養)への入所申し込みも原則介護度3以上となりました。軽度

者の施設入所の申し込み制限が出来た事で介護する方々の負担がより大きくなります。

選ぶ自由・決める自由

介護保険の理念には自己決定が大きく位置づけられています。この大事な自分で利用するサービスや事業所を決めるという事も今回の改定で大きく後退をしました。ケアマネと利用者が相談して利用する事業所を決める際に、「評判が良いから」「生協の事業所を利用したいから」と同じ事業所の利用が集中するとケアマネ事業所の収入が減る仕組みがあり、今回の改定でその制限がとて厳しくなりました。(結果としてサービス提供が萎縮します。大幅な減収を受け入れるか、他事業所のサービス・他事業所のケアマネージャーを利用するかということとなります) まだまだ制度は大きく変わります。

四日市では平成29年から総合事業(つまるこころ保険外)が始まります。その先も制度が良くなる展望が見えません。高齢の方やこれから高齢期を迎える方たちが安心して暮らしている介護保険制度になる様にアンテナを張って、わかった情報は発信し、良い制度になる様組合員さんとともに力を合わせていきたいと考えています。

いんぐクイズコーナー 今月はこれ!!

なぜなぞ。ちょっといじわる?

頭をひねって考えて!

- ①5本のバナナを3人で上手に分けるにはどうしたらいいでしょうか?
- ②学校の中でだだひとり、いつも元気いっぱいの人があります。さて誰でしょう?

*両方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」

224号(4月号)の答え

- ①坂本竜馬(薩長同盟) ②源頼朝(鎌倉幕府) ③明智光秀(本能寺の変)
- ④聖徳太子(十七条の憲法) ⑤足利義満(金閣寺建立)

健康チャレンジウォーキング 2015

【6月、7月の予定】

- ★第6回★6月9日(火)伊坂ダム
アップダウンが効果的?
- ★第7回★7月24日(金)こもの県民の森
木陰が沢山! 森林の中をウォーク!

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



昨年の平和行進
(四日市市役所前にて)

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

おかげさまで求人をほとんど
埋めることができました!!

- ①介護職員(パート) 随時募集中
- ②医師(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

年中無休 電話(3333)	デイサービス 電話(3333)	通所リハビリ 電話(3337)	ヘルパー 電話(3333)	訪問看護ステーション 電話(3333)	居宅介護支援事業所 電話(3333)	◎在宅療養の相談はまず左記へ
9時15分~6時30分	9時30分~16時5分	9時~12時	9時~17時	9時~17時	9時~16時30分	

いんぐ読者参加企画 第4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。

★あなたのあにぎりの定番は何?★

- ◇梅干
 - ・自分で漬けた梅干だから(男性)・日の丸が基本
 - ◇鮭
 - ・昔を思い出す・好きな魚・お母さんの味
 - ◇赤飯
 - ・皆の注目をあびるから作る
 - ◇しぐれ
 - ・牛しぐれは高いから、貝しぐれを入れる
- 他) おかか、味ご飯、もろみ味噌、塩昆布、塩だけ...

次月号(7月号)は... 事業所づくりは夢づくり
どんな医療生協の事業を望みますか?

原水爆禁止国民平和大行進

- ★核兵器のない世界をめざし、ともに歩こう!
- ★国連へ核兵器禁止の声を届けよう!
- ★非核三原則を守ろう! 核も基地もない非核平和の日本を実現しよう!
- ★広島・長崎・福島の子供たち、世界の被爆者と連帯しよう!
- ★原水爆禁止2015年世界大会を成功させよう!

【北勢一津コース・日程】

6/12(金) 富洲原駅13:00 ⇒ 富田駅前
⇒ 阿倉川駅前15:00 ⇒ 諏訪新道
⇒ 四日市市役所16:30

6/13(土) 四日市市役所9:30 ⇒ 旧東海道
⇒ 追分駅前12:00
13:00再出発(車移動) ⇒ 高岡公園
⇒ 旧23R ⇒ 神戸公民館14:00 ⇒ 神戸町内
⇒ 鈴鹿市役所15:40

*歩ける部分だけでも良いのでご参加下さい! もちろん職員も参加します。参加ご希望の方は当日現地に集合していただくか、組合員活動部・田村までご連絡下さい。

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してお届けしています。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ただいています。

機関紙配付者さん(ポストさん)大募集!

【連絡先】
組合員活動部
・田村まで



大人気。折り紙教室

第18回

- ☆日時☆ 6月12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)

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	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(3333) 6471

【いんぐ診療所 診療時間】