

わたしたちは忘れない！



東日本大震災 福島支援 ～夢のティッシュボックスカバー作り～

みえ医療福祉生協・四日市では東日本大震災・福島支援を続行しています。夢の小袋作りに続いて、今回はティッシュボックスカバーを手作りしています。カンパと共に福島へ届けます。地震・原発事故が風化していく中、私たちは決して忘れません。

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)

4621世帯

6月加入数 6月脱退数

4世帯 9世帯

出資金増資 (四日市地域)

111名 245回

1,514,000円

(6/30現在)

毎年恒例 フェスタが近づいて来ました！

**第8回 うふふっフェスタは
10月23日(日)開催。**

- ・一緒にお祭りを作っていただける方(実行委員)
 - ・舞台出演者(芸達者集まれ!!)
- を開催に先立ち募集します。

★フェスタを一緒に盛り上げて頂ける方大歓迎です！
我こそは・・・
⇒ 組合員活動部・田村までご一報を！



四日市地域の方針・目標 【2015～2016】

組合員代表である地域委員と総代・支部長で、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。



◇地域に広げれ生協の“わ”！

一健康づくり、たまり場、フェスタ、各地域に広がる医療生協の支部、ポストさん(機関紙配付者)／医療・介護事業のサービス・特徴など様々な活動・事業をもっともっと広め、見えるようにしていこう。

◇笑顔いっぱい、おしゃべりいっぱい！

一仲間と一緒に健康づくりを取り組んだり、たまり場を作って楽しく元氣な毎日が送れるようにしていこう。

◇もっと、もっと、PR！

一地域に医療生協あり。組合員増やし・担い手増やし、広く地域や行政に医療生協を知らせてつながりを強めていこう。

◇チームワークではばたこう！

一組合員と職員お互いの理解を深め、共に力を合わせて、医療生協の事業と活動を盛り上げていこう。

◇老いても楽しい我が家！

一四日市地域が力を入れているのは在宅医療・介護。お泊りできる新規事業を早いうちに整備し、老いても自分の地域で暮らし続けられるようにしよう。

医療生協生誕(旧四日市医療生協) 25周年を迎えて、『生協まるごとアンケート』に取り組み事になりました。20周年の『バースデイ月訪問行動』に参加していなかった私は、機関紙を手配りしても組合員さんにお会いすることはありませんでした。呼び鈴を押す勇気も無く、今日に至ってしまいました。◆今回のアンケート活動では、自分の配布する所に、〇〇にアンケート回収に来ますと付箋を貼って郵便受けに入れました。回収に訪問すると、顔を見てお話しできるので、距離が近くなり親しみがわき、ほとんどの方がアンケートに答えて下さいました。体操やお出かけに参加して下さいね、と気軽に声をかける事もできました。◆今まで共働きで近所付き合いも無く、地域の事もよくわかりません。だんだんと老いて年金も先細り、介護も心配なことばかりです。先日、医療生協の総代会で聞いた島根の「おたがいさま」の有償ボランティア組織(助け合いシステム)や全国の色んな地域での取り組みを参考にして、四日市でも皆さんの知恵と力で安心して過ごせる明るい未来を作りましょう。

(K)

ほんこ



頭と体を同時に使って認知症予防！！

～コグニサイズ～

松尾 幹子
(理学療法士)

柳井 さおり
(健康運動実践指導者)



第5回
脳とチョコ

同時にやってみよう！

新聞を見ていたら【脳とチョコレート】の関係について面白い記事がありました。皆さんお馴染みのカカオポリフェノールには、脳の神経細胞を活性化させるタンパク質を増やす可能性があると言われています。このタンパク質を増やすことが記憶力や認知機能を高めるのに有効だとか。ポリフェノールと聞くと、赤ワイン・リンゴ・コーヒーなどがありますが、ダークチョコレートには赤ワインの4倍以上のポリフェノールが含まれているという内容でした。チョコと聞くとミルクチョコやホワイトチョコに手が伸びがちですが、認知症予防のためには苦めのチョコを選んだ方が良さそうですよ。…とは言ってもチョコはチョコ。「認知症は第3の糖尿病だ」というとテレビで話していたドクターもみえたので、食べ過ぎにはくれぐれもご注意を！

さて、今月の課題です。前回体幹を鍛えて血流をアップすると脳への血流も良くなり、認知症予防になる事を紹介しました。ウォーキングをしたり、踏み台昇降をすることは良い事です、暑い中で頑張

りすぎて熱中症など別の体調不良を起こしては意味がありません。そこで簡単に血流アップできる方法を考えてみました。

①足の裏を刺激して血流アップ。足ツボマットや青竹踏みなどを使って足の裏を刺激することで脳への血流が増えるそうです。

②普段から歩くときにお腹をへこませて大腿で歩く事を意識すると体幹トレーニングになります。

③ラジオ体操・太極拳・空手も体幹を鍛えるのに有効。

今までの応用を効かすならば、足ツボマットの上で野菜の名前を言いながら足の裏を刺激するのもいい方法ですね。夏休みの真ただ中ですので、子供さん・お孫さんと一緒にラジオ体操等に取り組んでみてはいかがでしょうか？



◆評価		(無回答を除く)					(単位: %)					
満足度調査 2015 ヘルパーST		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	前回との 差	全国平均 との差
			10	5	0	△ 5	△ 10					
a	サービス提供内容を十分に説明された	35	91.4	8.6	0.0	0.0	0.0	9.6	8.1	8.8	1.5	0.8
b	ヘルパーの訪問時間は、守られている	35	85.7	11.4	2.9	0.0	0.0	9.1	8.1	9.4	1.0	△ 0.3
c	ヘルパーの言葉遣いや態度には、気配りが感じられる	35	88.6	11.4	0.0	0.0	0.0	9.4	9.2	9.1	0.2	0.3
d	ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われている	35	94.3	5.7	0.0	0.0	0.0	9.7	9.0	9.3	0.7	0.4
e	ヘルパーは、家財や電気製品など家のものを大切に扱っている	35	88.6	11.4	0.0	0.0	0.0	9.4	9.4	9.2	0.0	0.2
f	ヘルパーは、利用者や家族のプライバシーを守っている	35	85.7	11.4	2.9	0.0	0.0	9.1	9.0	9.3	0.1	△ 0.2
g	ヘルパーの交代時に連絡や引継ぎがきちんとできている	35	88.6	8.6	0.0	2.9	0.0	9.1	7.0	8.9	2.1	0.2
h	ヘルパーが交代しても、サービスの質や内容は変わらない	35	88.6	11.4	0.0	0.0	0.0	9.4	8.4	8.6	1.0	0.8
i	苦情や相談について、すみやかに対応できている	34	82.4	14.7	2.9	0.0	0.0	9.0	8.1	8.9	0.9	0.1
j	全体として利用しやすかった	35	88.6	11.4	0.0	0.0	0.0	9.4	8.8	9.2	0.6	0.2
k	この事業所を知り合いに紹介したいと思う	35	77.1	11.4	11.4	0.0	0.0	8.3	7.3	7.7	1.0	0.6

今回の評価ではほとんどの項目で全国平均を上回り、前年度に比べても評価をいただくことができました。なかでも「ヘルパーの交代時に連絡や引継ぎがきちんとできている」の項目で前年度よりも大きく改善されました。しかし、1～2人の利用者さんはどちらかといえばそう思わない、と評価されています。スタッフ全員がすべての利用者さんの連絡事項の確認や、支援計画の把握により一層の努力をしていきます。

「訪問時間は守られている」「利用者や家族のプライバシーを守っている」では、どちらともいえないと

の評価がありました。諸事情で訪問時間に遅れる場合は速やかに連絡を入れています。業務上知りえた情報を守ることはスタッフ全員厳守していますが、ヘルパーの言動などから利用者さんやそのご家族にそのように思わせてしまったことはスタッフ全員が重く受け止め、利用者さんが安心して生活していただけるよう、より強い信頼関係を構築し、皆さんに選ばれる事業所を目指していきます。



～地域の取り組み紹介～

ると思います。利用者さんのやりたい事の一つである趣味は多種多様で、その腕前は先生と呼びたくなるほどプロ並みです。生け花の先生、書道の先生、俳句の先生、伊勢型紙の先生、ちぎり絵の先生、編み物の先生、洋裁の先生、野菜・花づくりの先生、唄の先生、発明の先生、着付の先生、天文の先生、等々本当に多くの先生がいらっしゃいます。このように素晴らしい趣味があるのに、「年」や「老い」だけで取り組めないことは本当に残念です。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

この空模様は何?その① 一度は見たことありますか?

次の記号が表す天気を応えて下さい



ちなみに・・・

① ② ③ 左・晴/右・曇 です

調べてもOKですよ。全問正解で正解扱いとします。

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」

238号(6月号)の答え

- ①とんがりコーン(豚が離婚) ②海苔(買いそう・海藻)
③おしまい 難しかったかな??

健康チャレンジウォーキング 2016

【8月、9月の予定】

8月 -お休みです-

夏バテしないように!

★第8回★ 9月30日(金) 垂坂公園

まだまだ暑いでしょうね!



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

パラダイス190 (いくわ)

*みんなで作るたまり場
(しゃべり場/相談場所に)
一度のぞいてみて下さい。

◆次回は8月20日(土)
毎月第3土曜日 10:00
~14:00
ひまわりにて(診療所北側)
◇軽食・コーヒー代 300円
★詳細お問い合わせ 杉本・寺崎まで

大人気。折り紙教室

第25回

☆日時☆ 8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)

募集

介護職員・ヘルパー・訪問看護師が人手不足です。
是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①介護職員(常勤・パート) 急募!!
②ヘルパー(常勤・パート) 急募!!
③訪問看護師(常勤) 急募!!
④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
いずれの応募も 330-0808 桐山まで

是非ご紹介
・応募ください!!

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。毎月1回、320部をおよそ520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。

【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!

生協まるとアンケート。

医療生協25周年記念。

いくわの地に医療生協ができて25年。組合員さん・職員の力の結集の賜物です。これからも医療生協の活動・事業のために多くの組合員さんからの声・思い・力を更に集めたいと思います。是非ともご協力をお願いします。アンケート用紙は別途準備しています。(9月末を目途に回答期限を設けます)

年中無休	電話	通所リハビリ	ヘルパー	訪問看護	居宅介護
電話(333-3333)	9時15分~6時30分	月・火・水・金・土 9時30分~16時	月・金 9時~17時 土 9時~16時	月・金 9時~17時 土 9時~16時	月・金 9時~16時 土 9時~16時

◎在宅療養の相談はまず左記へ

【介護保険関連事業】

の応急診療所の急病については医師会の
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	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(333-6471)

【いくわ診療所
診療時間】

2016年度 気づいて築く 健康づくり教室

7月から今年度の健康づくり教室がスタートしています。ご興味のあるものだけでも是非ともご参加下さい。
(毎月第2土曜日の開催です)

8月 -お盆にあたるためお休み-

◇第2回◇ 9月10日(土) 14:00~15:30
『ヨガ入門 ~ヨガを知ってヨガった!』



講師:健康づくり委員

主催:健康づくり委員会

原水爆禁止 パネル展 開催中。

~8/31まで いくわ診療所~あおぞら通路にて



8月は6日に広島、9日に長崎にて原水爆禁止世界大会が行われます。さらに15日は終戦記念日があり、戦争・核兵器や平和について考えるきっかけがたくさんあります。みえ医療福祉生協・四日市では毎年この時期にパネルを展示しています。是非お時間のある時にでもご覧になって下さい。



健康づくりチャレンジ 予告 9月~ スタートしますよ!!

気付いた時が始める時。今やらなくていつやるの!?

【こんなコースを準備してお待ちしています(抜粋)】

- ◇ウォーキング ◇はかるだけダイエット
◇野菜たっぷり&減塩 ◇正しく歯磨き ◇シンデレラ睡眠
◇脳いきいき実践 ◇しっかり休肝 ◇きっぱり禁煙
◇笑って健康 などなど

里親制度について知ろう

~講師:里親支援専門相談員ほか~

と き:8月10日(水) 13:30~15:30
ところ:地域交流サロン ひまわり(診療所北側)
主 催:神前支部運営委員会
連絡先:加藤みはる(332-5841)

