

第8回 うふふっフェスタ

10月28日(日)開催 ◇雨天中止◇

あおぞら前駐車場にて10時スタート!



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)

4629世帯

8月加入数 8月脱退数

7世帯 2世帯

出資金増資 (四日市地域)

145名 419回

2,543,000円

(8/31現在)



「笑って、踊って、楽しい“ウ”」



*フェスタの内容・進行は天候等により予告なく中止・変更することもあります。ご了承下さい。
駐車スペースに限りがあります。徒歩・自転車・乗り合わせ・公共交通機関でお越し下さい。

【第8回うふふっフェスタ委員会 お問い合わせ等 組合員活動部 田村/杉本/桐山まで】

我が家の朝食は、7時半頃で8時から朝ドラを見る習慣。「花束を君に」の音楽が始まる『と姉ちゃん』。日本の終戦、混乱期から暮らしたの礎ともなる出版社の物語。自分の人生をも重ね回顧に思い馳せた6ヶ月だったが、9月末で終わっちゃった。◆戦後71年、数奇な時代を越えた自分も老いに近づく。『老人』の定義を辞書で引いてみた。〈年をとった人。年寄り。老人福祉法などでは65歳以上を老人とする〉といった記述があった。年をとれば誰でも老人?自分とはとくに後期高齢者だが、欲張りだからまだその域には達していない自覚でいる。(笑)「今日行く処(教育)」「今日用がある(教養)」をテーマにして、生協の行事に参加し、元気に生きる。五感が達者でいるうちに!◆酷暑な夏が過ぎ、秋祭りの準備。「笑って、踊って、楽しい“ウ”」とテーマも決まってる模擬店・出し物いっぱい・胸ドキの抽選会など、楽しみが弾ける毎日です。10月23日は友達・家族を誘って8回目を迎える「うふふっフェスタ」を皆で盛り上げて成功させましょう。てるてる坊主さまも参加してね? (旦)

ぼんこ



お楽しみ抽選券

☆お名前 (ふりがな)

◇お名前・ご住所等を記入してフェスタ当日忘れずにお持ち下さい。

*抽選時間に会場にいないと当選しても無効となります。あらかじめご了承下さい。

☆ご住所

☆TEL

この個人情報はフェスタの抽選会と、みえ医療福祉生協のお誘い、ご案内・お知らせ以外には使用いたしません。組合員で無い方はこの機会に是非ご加入下さい。

*是非ともこの機会に出資金増資にもご協力下さい! (裏面参照)

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

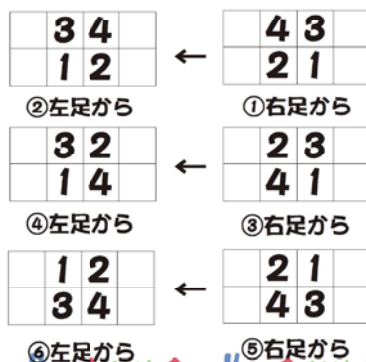
(理学療法士)

同時にやってみよう!

第6回
スクエア
ステップ

25cm四方のマスの目が横4マス×縦10マスに区切られたマットの上を前進・後退・左右・斜め方向など様々なパターンでステップを踏んで移動するエクササイズです。介護予防・生活習慣病予防・認知症予防・仲間づくりなど幅広く適用できます。枠を踏まないように、ステップを間違えないように集中して考えながら体を動かすことがコグニサイズとなります。地域での体操教室や、健康づくりの講座などでこれまでも行っています。たたくさんの仲間と行なう時はマットの上を歩きますが、椅子に座ったまま足

甲子園と一日中スポーツ中継から目が離せませんでした。猛暑の中、オリンピック・ただ動かすやり方があります。今回は簡単なパターンを紹介。右足からスタートするパターンを5回行ったら、今度は左足からスタートする同じパターンを5回行います。(右と左で1セットです。各足5回程度行いましょう)



これらのパターンならマスの目が無くても足を動かすことができますので涼しい部屋の中で是非チャレンジしてみてください。

*スクエアステップは特定非営利活動法人スクエアステップ協会が取り扱うエクササイズです。



私は脳梗塞の後遺症(左半身麻痺)の為、2013年9月から通所リハビリいくわで約3年間お世話になっていました。通所リハでは、入浴・食事・干渉波治療器の電気刺激・理学療法士の先生による関節可動域運動や機能維持運動・麻痺側の運動能力の維持改善の為のリハビリ訓練をやっています。また、社会復帰に向けての訓練としてリハビリや入浴の待ち時間にはコピーやバイタル(体温や血圧)数値の書き写し、食事時の配膳下膳を手伝っています。他の利用者さんとも人生の先輩ばかりで、様々な話も聞けて勉強になることも多く、楽しく過ごさせていたれています。職員の皆さんも親切で困ったことがあればその都度考えて対応していただけてとても助かっています。行事には家族で参加させてもらい子供たちも喜んでいました。

作業療法士さんの訪問時には歩行訓練に加え、高次脳機能障害の改善訓練及び日常生活に必要な家事やパソコンでの数値入力や表計算、グラフ作成、文章入力等の作業の練習も行っています。入力ミス等も少しずつですが減

通所リハビリでチャレンジ。



「事業所から」番外編 通所リハビリ利用者さんより

できました。作業療法士の先生には、杖や雨傘を使いやすく改良していただきました。問題があれば調べてアドバイスしてもらえます。3年前にはできないことだらけで、自分に何ができるのかを考えて落ち込むことが多かったのですが、今では少しずつ色々できる事が増えてきたので、何ができないのかを考え、課題を見つけてクリアしています。また、現在社会復帰に向けて、自分一人ではバス、電車での通勤の練習も行っています。年内には会社社に復帰することを目標に希望を持って頑張っています。理学療法士さんの訪問時には歩行訓練として30分程度歩いていきます。歩行も安定し、スピードも速くなりました。転倒に気を付けて更に向上していきたいです。雨天時に傘をさしての歩行など実際にやってみると、傘が右寄りになり、体の左側が濡れることがわかりました。このように課題を見つけひとつずつ改善していき、更にチャレンジしていくと思っています。ご迷惑をかけますが、これからもよろしく願います。(S)

☆出資金増資申込書☆

(一〇 1000円から増資できます)

◇お名前 (ふりがな)

◇組合員番号

◇ご住所

◇増資額

□

円

医療福祉協会の出資金は寄付金や会費ではありません。出資金は、みえ医療福祉協会の事業・活動を支える大切な自己資本金です。病院・診療所や介護施設等の設備の充実や、組合員活動のために使われます。転居等で脱退される時は、定款に基づき全額返金いたします。出資口数によって、組合員としての権利が差別されることはありません。

多くの組合員さんが少しずつ出資して、医療福祉協会の事業や活動を広めていきましょう!

増資していただける方はご記入の上、フェスタ本部(抽選受付)までご持参下さい。申込書の提出と引き換えに領収書をお渡します。

地域委員会だより

【2016年 9月15日・ひまわりにて開催】

◇第8回フェスタ準備状況◇

模擬店・舞台等大枠を決定。看板・ポスターも制作が進み祭りムードを盛り上げ開始。

◇健康づくりチャレンジ◇

各地区市民センターへパンフ配置。組合員だけでなく広く市民の参加を募る。期間は9/1～11/30。

◇強化月間（10～11月）に向けて◇

各地域・支部の上期（中間）レビューを報告。機関紙配布者増やし・出資金増資に力点において生協強化月間を取り組む。アンケート集約結果の活用も視野に。

◇生協まるごとアンケート◇

予想を超える回収数。1000通に迫る勢い。外来待合での取り組みが大きい。

★次回は 10月20日に開催されます。

【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・議論を行っています。組合員と職員の協力で事業・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
くらしまちづくり委員会介護保険の見直し
論議が始まりました

厚生労働省は【社会保障審議会介護保険部会】で次の介護保険制度改定に向けた審議を始めました。主だった内容は①軽度者の支援のあり方で、要支援～要介護2までの方は介護保険から外し、市町村の事業へ乗り換えてもらうという事。軽度者には専門的支援は必要ないとの判断ですね。②福祉用具・住宅改修の利用を、介護保険給付から外す事。福祉用具の使用や住宅改修は、軽度の方の自立支援や家族の介護負担の軽減に役立っており、また重症化の防止にもなっている事から、安易に保険給付から外す事については反対する意見も多く出ています。三重県議会をはじめ22の府県がこの制度維持の意見を採択しています。（県内市町では、桑名・名張・伊賀、東員町）③介護保険サービス利用の負担のあり方で、原則2割負担の方を対象をさらに低所得の方に広げる、高額介護サービス費（自己負担の上限）を医療と同水準に引き上げる事（37200円から44400円へ）、補足給付の縮小（預金だけでなく宅地など不動産所有も給付条件に算入）などです。

安倍政権での骨太方針の下、社会保障費削減が進み、保険給付の縮小や適用除外、自己負担と保険料が増えています。介護や医療は、投下した資本の多くが職員の雇用・賃金、地元での食材等の調達、地元企業への施設や材料発注などに回り、地域の活性化に貢献する産業分野です。社会保障が充分であれば、住民にも安心と余裕が生まれ、地元での消費行動にも結びつきます。社会保障にお金を使う事は、人らしく生きる事にも、社会の安定にも、そして経済の活性化にも貢献する事であり、社会保障予算がお荷物だという事はありません。国政での議論を見守り意見を出しましょう。（杉本）

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

神前支部（尾平・菅井・高角）

「狩りもの・おでかけ」

—尾平ハッピー会—

◇第2水曜日午前・尾平/佐藤さん宅 ほか

「食べる事でつながる神前支部」と言われることがあります。毎年9月頃には「狩りもの」企画として桃やぶどう狩りに出かけています。今年で6年目となり、毎回15人余りの参加でお腹いっぱい食べ、楽しく満足して帰ってきます。2007年に支部が結成され、初めは京都大原や三方五湖などに行っていました。最近「狩りもの」です。今年は大府・巨峰狩りに行ってきました。おおきな巨峰を口いっぱいおいしそうに、数房を食べる人もいてピツ

クリ？その後、お昼ご飯で豪華な刺身の盛り合わせで食べきれないくらいでした。おまけにお土産もどつさり買って帰ってきました。



神前支部を結成して今年で10年目。そろそろ疲れてきました。若い担い手さん来ないかなあ…
（神前支部・加藤）



患者会への関わり

外来事務
杉本 公美

患者会とは、同じ病気や症状など、共通する患者体験を持つ方が集まり、コミュニケーションをとりながら、情報交換や相談ができる集まりのことを言います。いくわ診療所にも、糖尿病の患者さんが集まる患者会「くわの実会」がありますので紹介します。くわの実会は、2000年8月に発足し、今年で17年目を迎えました。現在、在会員の病名は糖尿病18名で、糖尿病または境界型と診断されている方、糖尿病ではないが尿病ではないけれど関心があり勉強したい方、と様々な方がいらしています。糖尿病は現代でも完全に治せない病気のひとつですが、食事療法・運動療法・薬物療法をきちんと行い、血糖をコントロールすることに重点が置かれます。

くわの実会では、この先ずっと病気と付き合っていく中で、毎月の悩み事や情報交換など、毎月行っている定例会で、病気に対する理解を深めながら、励ましあい、共有しています。四季の美しい自然を満喫しに出かけたり、体操したり、勉

強会もしています。同じ思いの仲間と私自身、くわの実会に関わるようになってから、糖尿病という病気がどのようなものかを知り、会員のみなさんの声を聞きながら勉強をしてきました。近年は会員の方の高齢化も進み、定例会でウォーキングに出かけた際はサポートしたり、生活背景などの傾聴をしています。高齢化と言っても、まだまだみなさんお元気です。いつも笑顔で何事にも意欲的に取り組まれています。会員の皆さんの元気の源のひとつに、やはりくわの実会の存在があげられると思います。体調が少し悪くても会に来て、「ここに来ると、やっぱり元気になるわ。来て良かった。」という声が聞かれます。共通の思いを持つ仲間と、本音で話し合い、アドバースしあえる会だからこそ、自然と笑顔（職員も）になれるのだと思います。また日頃の食生活など、常に気を使っていることに感心させられます。

診療所の中待合室に、毎月の定例会の様子が写真付きで掲示してあります。関心を持たれた方がみえましたら、診療所受付までお問い合わせください。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

三文字熟語 → 四文字熟語に

口を埋めて四字熟語を作ってください

歯 衣 共 水
口 口 口 口
者 住 体 地

まずは縦の三文字熟語を考えて下さい
すべて埋めると横に四文字熟語ができ上がります。

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」

240号(8月号)の答え

①雪 ②霧 ③電(ひょう)

全問正解しましたか??

健康チャレンジウォーキング2016

【10月、11月の予定】

★第9回★ 10月28日(金) 南部丘陵公園
秋の気配が感じられそうです

★第10回★ 11月16日(水) こもの県民の森
そろそろ肌寒く感じるかも?



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10月15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 杉本まで

生協まるごとアンケート

医療生協25周年記念。

アンケートにご協力いただき大変ありがとうございました。9月末にて回答期限とさせていただきます。予想を超える1000通近くのアンケートを回収することができました。今後集計・分析を行い、今後の事業・活動に活かします。いんぐ紙上にても結果報告を掲載する予定です。



くらしの学校

10月11日(火) 14:00～16:00

ひまわりにて

「動き出した四日市市の介護総合事業」

～来年4月より、要支援1・2の人は介護保険
サービスから総合事業に移ります～

講師：四日市市介護高齢福祉課

募集

介護職員・ヘルパー・訪問看護師が人手不足です。
是非ご紹介・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。お近くで配ってほしい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。

【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!

オリビックを見て、最後まで諦めない気持ちがとても素晴らしいと思いました。私も何事も諦めず頑張ろうと思います。



厨房 太田 八恵さん

はじめまして

【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

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	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471

【いくわ診療所
診療時間】

居宅介護支援事業所いくわ	訪問看護ステーションいくわ	ヘルパーステーションいくわ	通所リハビリいくわ	デイサービスいくわ	年中無休
月 金 土 9時～16時30分	月 金 土 9時～17時	月 金 土 9時～17時	月 火 水 金 土 9時～16時	月 火 水 金 土 9時～16時	電話(333) 9時15分～6時30分