



「笑って、踊って、楽しい“ウ”」
第8回 うふぶっフェスタ

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)
 4628世帯
 9月加入数 9月脱退数
 5世帯 5世帯
 出資金増資 (四日市地域)
 160名 506回
 2,968,800円
 (9/30現在)



第8回目となるフェスタ(10/23・日)に400名を超える方の参加がありました。ダンス・バンド・演奏・抽選会等々盛りだくさんの内容で大盛り上がりの日となりました。模擬店も沢山ならびお賑いっばいになりましたね。また来年も元気に集まりましょう!ご協力いただきました皆様大変ありがとうございました。
 (第8回まつり委員会一同)

ほんこ

ヒガンバナ科ヒガンバナ属
 本名ヒガンバナというのかと
 思っていました。が、本名『曼
 珠沙華』・別名ヒガンバナだ
 そうです。お彼岸のころ、こ
 の花が咲きだすともう秋。今
 年は気温の高い日が遅くまで
 続いたせいか、炎のような真
 紅の花をつい先日まで楽しま
 せてくれました。◆美しい花
 には毒があるというのをもまた
 確か。根本(鱗茎)にリコリ
 ンを含む毒草とかで、昔の人
 は庭に植えていなかったよう
 ですが、最近では花壇に白色
 や黄色のこの花を見かけます。
 また、秋と言えばコスモスで
 すが、自然に敏感なのか、今
 年は夏と秋の区切り目が遅かつ
 たのか、背丈ばかり伸び、蕾
 や花が少ない様です。◆風物
 詩といえは自然界のものです
 が、テレビや新聞で秋を感じ
 させられるものに「ノーベル
 賞」があります。毎年12月10
 日が授賞式ですが、受賞者の
 発表は10月です。日本人の受
 賞者が続き、ノーベル賞が身
 近に感じられるようになって
 きました。◆医療福祉生協の
 健康づくり活動も社会に貢献
 し、世界平和のためにも尽く
 しています。来年はノーベル
 平和賞の候補者になれるよ
 うに?頑張りましょう!(富)



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!

要素の違う二種類の運動を同時にやってみる「コグニサイズ」のお話ですが、今回は総まとめ・最終回です。

①コグニサイズは認知症予防に有効である

②少し心拍数上がるくらいの運動が有効である

③考えることも大切ですが、簡単な問題をたくさん行うこと、間違えても構わない

これを踏まえておさらいします。

＜歩きながら＞

0から3ずつ足していく、100から3ずつ引いていく、3+3=6と、声に出しながら行うと効果アップです。一人しりとりも良いですね。

＜椅子に座って＞

①つま先上げ、かかと上げをします。②足踏みしながら一人じゃんけんをします。必ず一方の手が勝つようにします。③足踏みしながら数を数え、3の倍数で手を叩きます。100まで頑張ってみましょう。

＜複数人で＞

①円になって踏み台を用意し、踏み台昇降をしながらしりをします。全員で踏み台昇降をしながら「○の倍数で手を叩く」とお題を決めて行う。もちろん、踏み台が無ければ足踏みでもいいですよ。

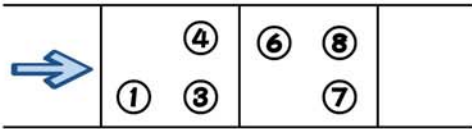
「コグニラダー」

②ビニールテープ等で梯子を描き、マスの中を歩きます。基本編、応用編がありますので、下図をご参照ください。

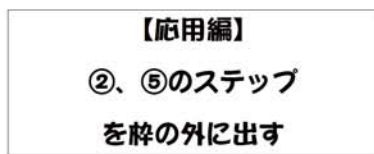
右足から入るのが終わったら、次は左足から入って下さい。歩きながら、見ている人が簡単な計算問題を出したり、野菜の名前は？都道府県名は？などと問題を出したりするとより楽しくできますよ。

大切なのは「楽しんでやること」です。笑いは病気を遠ざけるとも言われていますので、笑顔で一日を終えたいですね。皆様の一日一日が少しでも充実したものでありますように。
(参考・国立長寿医療研究センターホームページ)

②

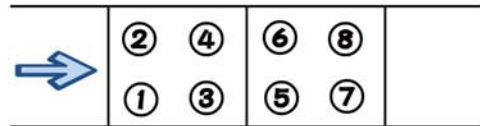


⑤



【基本編】

1マスに4歩ずつ
①～⑧を繰り返す



こものマラソン健康チェック



医療福祉生協は様々な所で健康チェックを行っています。こものマラソンでも毎年健康チェックを行っています。ランナーをメインに血圧測定・体組成測定を行います。今年は高速道路の建設もあり参加者が絞られた中で大会だったので例年よりも測定者が少なめでしたが、100名を超えるチェックができました。



秋のデイサービス大運動会。

毎年恒例になったデイサービスいくわの運動会。今年もたくさんの利用者さんの笑顔を見ることができました。童心に戻り、玉入れ・借り物競争・玉送り競争・パン食い競争と様々な競技を楽しみました。皆さん白熱した一日になりました。



地域委員会だより

【2016年 10月20日・ひまわりにて開催】

◇すこしおモニター◇

すこしお（少塩）の取り組みの一環としてすこしおモニターを募る。尿中塩分チェック等で塩分測定を継続的に行う。

◇強化月間（10～11月）◇

各支部での取り組みにより、機関紙配布者（ポストさん）・新規加入・出資金増資が進んでいる。

◇生協まるごとアンケート◇

1000通を超える回答が得られた。これから集計・分析を進め、担い手増やし、今後の活動の方向性を探る。

◇第4回組合員・職員活動交流集会に向けて◇

1月の交流集会に向けて内容を討議。演題（職員・組合員）と講演を予定。介護保険制度の先行き・総合支援事業をテーマに講演依頼を予定。

★次回は 11月17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。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

ときわ支部（常盤地区）

「ウォーキング班会」

ーノルディックポール利用ー

シリーズ
その51

◇健康チャレンジウォーキングにあわせて◇

ときわ支部ではノルディックウォーキング班会を定期的に開催したいと思っています。医療福祉生協では毎月健康チャレンジウォーキングが開かれていますので、それに合わせて集まり、ノルディックポールを持って参加しています。7月の回のこもの県民の森に行ってきました。朝からの強い日差しが照りつけるなか楽しんできました。森の中では、鳥のさえずりを聴きながら時にはひんやりとした気持ちのよい風を体を感じたりと、身

も心もリラックス出来ました。川のせせらぎはあまりにもきれいで、水にさわられてつい手を伸ばしてしまいました。



とっても冷たくて気持ち良かったです。暑い日はなるべく外には出たくないと思いがちですが、時には自然の中で鳥や緑とふれあいながら体を動かすのもいいものです。

（ときわ支部・稲垣）



知っとくポイント くらしまちづくり委員会

TPPはよくわからない？①

TPPの承認に向け与党が審議を急ごうとしています。今分かっている事は

- ①日本に大きな影響のある自由貿易協定である
- ②国会には黒塗りの資料しか出ていないので中身が分からない
- ③全面的な関税撤廃に進む仕組みを持っている
- ④ISD条項がある（企業・投資家が不利益を被らないようにする条項）
- ⑤関税以外の貿易障壁も無くしていく（国内基準・規制・制度等）

ということでしょうか。いろいろな試算が出ていますが、黒塗り資料では検証のしようもないのでひとまずそれは横に置き、農林水産業と食品安全に限って見てみましょう。2015年11月に5500ページに及ぶTPP暫定協定文書が公開されました（もちろん英文）が、全てが公開されたわけでは無いと言われています。日本の農林水産物では関税品目2328品目の81%で関税撤廃、税率を維持したものは6.7%です。国会決議の重要品目（コメ、麦、牛肉、豚肉、乳製品、砂糖、澱粉）でも30%174品目で関税撤廃となります。重要品目を除くと関税撤廃率は98%にもなります。日本の食料自給率（カロリーベース40%）を考えるとこの数字はどうでしょうか。ちなみに他国の自給率はアメリカ127%、カナダ258%、オーストラリア205%です。

（次月号へ続く）

*今分かっている事は“TPPは分かっている事（未公表）が多い”と言ふこと。今国会でこのまま批准する事を皆さんはどう考えますか。

連携・協力

居宅介護支援事業所
成瀬 淑子



私はケアマネージャー（以下ケアマネ）としての経験は6年程ですが、医療福祉生協に入職して（経験は）1年未満です。居宅介護支援とは介護保険におけるケアプラン調整（マネジメント）する役割ですが、利用者一人一人の生活が違うように、プランも同じものではありません。家族さんと何度も話し合いながら作り上げていきます。介護保険を利用する方々は疾患や加齢に伴い、心身や環境について不便さを感じています。そんな困った事等に介護サービスを利用して少しでも満足できる生活が送れるよう、調整をする事がケアマネの役割です。

良いケアづくり

ケアマネはいつも電話対応や書類作成をしています。以前に「毎月訪問だけして帰ると言われたことがあります。ケアマネの支援は、直接身体に触れたり、ケアをしたりすることではなく、他事業所のケアがプランどおりに実施・提供されているか、他に困り事が無いか・身体状況に変化

はないかを確認しています。利用者さんとの世間話や、ご家族との会話は人生や生活観を知り、『その人らしいケアプラン』を作り上げていく大切な情報集めです。私は利用者さんの状態をしっかりとアセスメントして状態・状況にあった正確なプラン作成を大切にしています。作成したプランに関わる事業所さんが実施・評価してくれることで利用者さんにとって良いプランになっていきます。関わる事業所さんとの連携を大事にして利用者さんの在宅生活を支えていきたいと思っています。

医療福祉生協は医療・介護と様々な専門職がそろっているため、その強みを活かして仕事をしたいと考えています。今後、地域・組合員の方々に色々と協力をお願いすることもあるかと思えます。その際はよろしくお願ひします。介護に関することでご自身・ご家族のことで心配なこと・不安なこと・聞いてみたいことがありましたら、いつでも気軽に声をかけて下さい。私は「相談・説明等が分かりやすいケアマネ」を心がけています。

マネジメント

いんぐ クイズコーナー **今月はこれ!!**

外来語 → 漢字で表そう!
口を埋めて熟語を作ってください

- ①リゾート ⇒ □養地
- ②ポジティブ ⇒ □極的
- ③パイオニア ⇒ □駆者
- ④ライフスタイル ⇒ □活□式

例>ガイドライン ⇒ 指針
全部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」

241号(9月号)の答え
①雷 ②みぞれ ③霰(あられ)
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?
- ★第11回★ 12月15日(木) 一最終回—
いくわ診療所~毘沙門さん

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

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11月19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



募集

是非ご紹介
・応募ください!!

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
いづれの応募も 330-0808 桐山まで

在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	
電話	月金	電話	月金	電話	月金	電話	月金	電話	月金
(3333)	9時~16時30分	(3333)	9時~17時	(3333)	6時~17時	(3337)	9時~16時	(3333)	9時~16時
	6時~7時		6時~7時		6時~7時		8時~8時		6時~7時
	7時~8時		8時~8時		8時~8時		8時~8時		6時~7時
	8時~9時		8時~8時		8時~8時		8時~8時		6時~7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	×	×	×	×	×	×

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。ご興味のある講座だけでも是非ともご参加下さい。
(基本的には 毎月第2土曜日の開催です)

- ◇第4回◇ 11月12日(土) 14:00~15:30
『骨粗鬆症のはなし ~始めよう骨骨貯筋~』
+ 骨密度測定(希望者)
講師:理学療法士
- ◇第5回◇ 12月10日(土) 14:00~15:30
『リンパのはなし ~流れをよくして若さ保とう~』
講師:理学療法士



主催:健康づくり委員会



この「ユマニチュード」はフランスのジネストさんが考案され広まっているようです。以前に神前支部で理論を教わり、分かった気で今回ユマニチュードを取り入れた寸劇を演じましたが、(姑と嫁で尿失禁の場面)奥が深い

「ユマニチュード」とは、認知症介護の新しい技法で、「人間らしく」ということです。四つの柱があり、「見る」「話す」「触れる」「立つ」が基本です。「見る」相

野が広くなり、生理学的な効果もあるようです。「立つ」本人にとって視

でも日常私たちが接する認知症以外の人達にも心がける必要があることだと思います。当然連れ合い、家族にも優しく、穏やかに「見る・話す・触れる...」ですね。(加藤)

もので、安易にできない事だと実感しました。



生協利用委員会・患者塾

この機関紙「いんぐ」の大多数は組合員さんの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、3200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。

お寿司が大好きです。その理由は食材が色々食べられるからです。趣味は踊りと手芸です。踊りは夏が近づくと落ち着きが無くなる程好きです。



デイサービス 山田 好子さん

はじめまして