

みえ医療福祉生協・四日市では毎年全職員向けに普通救命講習とAEDの使い方の講習を行っています。医療・介護の現場で働く我々が救命講習を受けたことがない、AEDの使い方を知らない、見たことのない…ではいけないと思い、数年前から研修として位置づけています。もしもの時に備えて熱心に取り組んでいます。大事なものは、現場に直面した時に対応するちよびりの勇気です。



その時 どうする!?



普通救命講習
(心肺蘇生法)

AEDの使い方



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)

4609世帯

6月加入数 6月脱退数

7世帯 9世帯

出資金増資 (四日市地域)

117名 240回

2,401,400円

(6/30現在)

毎年恒例 フェスタが近づいて来ました!



**第9回 うふふっフェスタは
10月22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・・・

⇒ 組台員活動部・田村までご一報を!

四日市地域の方針・目標 【2017~2018】



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。

◇早めよう、希望の施設。思いをカタチに!

—私たちの事業所をより良いモノへ。お泊りができる施設整備・診療所の建て替え等のハード面と、後継医師の確保や午後診療の再開を目指す。

◇守ろう命・平和なくらし、協同の力で!

—私たちを支える社会保障の充実や、平和を守る活動に力を入れる。たまり場の充実や、ボランティアの組織作りを進める。

◇次世代の担い手を増やそう!

—組合員増やし・職員確保も図りながら世代交代を進める。他団体とのつながりを強め、たくさんの人のつながりの中で医療福祉生協・地域を盛り上げる。若い世代に向けた企画作りを進める。

高齢者に向けて老後の生き方を指南する講座が目立つこの頃。独り暮らしでも安心して生活できる社会環境づくりのゼミを開いてきた。◆厚労省は、地域福祉に①自助②互助③共助④公助の4本柱を掲げている。講座では互助・共助に近助(近所)を付け加えるという。自分のできることは自分でする自助。ボランティアなど住民組織活動の支援を受けるのが互助・共助。公助は行政や自治体の役割。これで私達の老後は可能な限り支援やサービスが受けられる。電球の取り換え等お金さえ払えば何でもできる便利な世の中に移ってきている。問題は近所付き合いや、近隣同士のコミュニケーションが少なくなってきたこと。ここで近助、近所の人との支えあいが必要となる。◆有効な手立ての一つがあいさつをする。声をかけることで顔の見える関係づくりができ、社会的孤立を防ぎ、目配り・気配り・心配り、そして支えあう社会ができるという。行政は制度を作っても、つながりは地域の人達にしか作れない。先ずはさりげなく、おはようございます、おかえりなさいと言ってみませんか。(AKB69)

ほんこ



【2つの健康指標】

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧をめざす



【8つの健康習慣】

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③禁煙にとりくむ
- ④不適切な飲酒をしない
- ⑤適度の運動を定期的につづける
- ⑥低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい日常生活
- ⑧一日1回以上よこを落としきる歯みがきをする

あなたはいくつできていますか？

医療生協 8つの健康習慣

文：外来看護



☆心身の過労を避け、十分な休養をとる☆

今回は「休養」についてです。みなさんは「休養」＝「休むこと」だと思っていま

せんか？確かにその通り、仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し元の活力ある状態に戻すということです。もうひとつ違う側面があります。それは「養う」ということです。つまり明日に向かっての鋭気を養い身体的・精神的・社会的な健康能力を高めるということです。このような「休養」を達成するためにはまず時間を確保することが必要です。しかし長い休暇がとれて、のんびりリラックスして自分を見つめなおす：そんな理想の休暇を取れる人が日本中にどれだけいるでしょう。現状は「過労死」ということ

ばがよく聞かれるようになり、働く環境は依然厳しいままです。働く人々の健康にとって労働時間の短縮や労働内容の改善はとても大事なことで、過労を避け最低週

1日の休養をとり肉体的疲労やストレスなど精神的疲労を回復しましょう。

ところで、ストレスは適度には必要なものであることをご存知ですか？厚生省が過去におこなった意識調査では「調査前、1か月間にストレスを感じた人」は対象者の約55%だったそうです。ストレスを感じる対象は「仕事」が一番多かったとの結果です。適度のストレスを抱えながら生きがいや働きがいを持って人生を過ごせること、そのような職場や社会の実現をめざすことが大切です。日頃の生活の中でスポーツやレクリエーション、趣味や音楽を通じて積極的な気分転換やストレス発散ができるような生活習慣を確立しましょう。

ポイントは…

①週に1日は休養をとり疲労を回復する

②余暇を楽しみストレスをためない

③地域活動に積極的に参加する（人間関係を豊かに・積極的に外に出ましよう）です。



全国の医療福祉生協では毎年秋頃に医療・介護評価（満足度調査）を患者・利用者さんに行い、サービスの質の向上に活用しています。

2016年度医療・介護評価（満足度調査）

(無回答を除く)

(単位:%)

ヘルパーステーション

	合計 (件数)	そう思う 10	どちらか といえば そう思う 5	どちらか といえば いえない 0	どちらか といえば そう思わ ない △5	そう思わ ない △10	評点	前回	全国平均	前回との 差	全国平均 との差
a サービス提供内容を十分に説明された	29	89.7	10.3	0.0	0.0	0.0	9.5	9.6	8.9	△0.1	0.6
b ヘルパーの訪問時間は、守られている	30	93.3	3.3	3.3	0.0	0.0	9.5	9.1	9.4	0.4	0.1
c ヘルパーの言葉遣いや態度には、気配りが感じられる	30	86.7	10.0	3.3	0.0	0.0	9.2	9.4	9.1	△0.2	0.1
d ヘルパーのサービスは、計画どおりに行われている	30	96.7	3.3	0.0	0.0	0.0	9.8	9.7	9.3	0.1	0.5
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	30	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0	9.5	9.4	9.3	0.1	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	30	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0	9.5	9.1	9.2	0.4	0.3
g ヘルパーの交代時ご連絡や引き継ぎがきちんとしてできている	30	86.7	13.3	0.0	0.0	0.0	9.3	9.1	8.9	0.2	0.4
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	30	86.7	13.3	0.0	0.0	0.0	9.3	9.4	8.7	△0.1	0.6
i 苦情や相談につめて、すみやかに対応できている	29	86.2	10.3	3.4	0.0	0.0	9.1	9.0	8.9	0.1	0.2
j 全体として利用しやすいと思った	30	90.0	10.0	0.0	0.0	0.0	9.5	9.4	9.2	0.1	0.3
k この事業所を知り合いに紹介したいと思う	30	80.0	10.0	10.0	0.0	0.0	8.5	8.3	7.7	0.2	0.8

利用者さんとの信頼関係が重要

今年度は、前年度より上回っている項目が多くありました。そして、全国平均よりもほとんどの項目で高い評点をいただくことができました。今回のアンケートに回答をいただいた利用者さんは約30名でした。残りの利用者さんの思いによっては、信頼度は大きく変わりますが、今回の結果を受け止めて、スタッフ全員でより良い支援ができるよう関わっていきます。短時間の訪問の中で支援をしながら利用者さんとその家族の思いや変化などを聞き、感じとり、安心して在宅生活を送っていただけるよう支援し、その先へつなげる事が重要です。訪問介護の仕事は、利用者さんとヘルパーの1対1の支援になります。決しておごることなく、今以上の信頼関係を築き、知り合いの人へ紹介していただける魅力のある事業所を目指していきます。



地域委員会だより

【2017年 7月20日・ひまわりにて開催】

(四日市地域方針作成 午前中開催)

2015～16のテーマ/方針に対する総括・反省の後、2017～18のテーマ/方針を各グループで作成。【決定を1面に掲載しています】

(8/9月に行われる交流集会への参加組織)

富山・福井で行われる活動交流集会へ四日市から演題を持って参加する。

(健康づくりチャレンジ)

8月～スタートする健康づくりチャレンジを広報するために、各地区市民センターにシートを配架する。(四日市市後援あり)

(フェスタ準備)

地域委員よりまつり委員を4名選出。10/22に向けて準備開始。

★次回は 8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～

こもの支部(菰野地区全域)

シリーズ
その58

『香折り班会』

◇月に1回程度開催 土曜日◇

香折り班は季節の香りを
感じながら、折り紙をする
という意味で名付けました。
昨年6月に発足し、手探り
状態で1年が過ぎましたが、
和気あいあいと折り紙を楽
しんでいます。

昨年はバラの花を折りた
いという事で、約3ヶ月
かけて覚えました。自分用
にブローチを作ったところ
良いものが出来上がり、医
療生協のまつり(うふふっ
フェスタ)で一度売ってみ
ようということになりました。
一生懸命作ったバラの
ブローチやパレツタを売る



がら、楽しく頭と指先
を使っています。折り
紙をやってみたい方は
いつでも歓迎します。
待っています。

(菰野・川北)



遺産相続と遺言書

知っとくポイント
くらしまちづくり委員会

多くの方が「自分には大した財産が無いから大丈夫。遺言書なんて必要ない」と思っていますが、相続トラブルは財産の多い少ないとは関係なく起こります。

私の場合、配偶者・子ども・両親・兄弟姉妹がいなく、甥姪が相続人になります。相続人が何人かいると、実際に無くなった時は世話をしてくれた人だけに相続してもらいたいですよね。そういう場合等に備えて遺言書を作成して相続人を決めました。もちろん相続人の了承が要ります。

今は遺言信託(金融機関)というものがあって、遺言書の作成・保管、公証役場への立会人等、相続発生時まで保管してくれます。そして遺言者の相続発生時に遺言書に基き、不動産登記、預貯金講座の名義変更、株式の換金など執行手続きをサポートしてくれます。実際に預貯金は現金化、不動産は登記を相続人へ変更してくれます。もし相続人が先に死亡した場合は、「相続人の子どもたちに」と明記する事で子どもに受け継がれます。費用は少しかかりますが安心できます。管理手数料は2回に分けて支払います。後に残った人に迷惑をかけたくないから、遺言信託を依頼しましたが、自分の気持ち大切に人生を全うしたいです。

“子どもたちが何とかしてくれるから大丈夫”では通らない世の中になってきました。皆さんも一度家族と真剣に話しをされてはいかがでしょうか。



(PN 寂静)

診察の前後に。

外来看護 一海 裕子



看護師の問診

わたしはいくわ診療所で看護師のパートをしています。働いてみて、他の病院と違うと感じるところは、看護師が患者さんを問診する場があるところです。それと、経過が気になる患者さんや中断してある患者さんに電話かけをするところだと思います。

患者さんがみえ、そんな時は「患者さんの話を上手に聞き出せなかったなあ」「まだまだ師長のようにはいかないなあ」と少し残念な思いをする。と共にもっと勉強しなければと感じます。このような患者さんと看護師が、一対一で話せる問診という場があるのは、いくわ診療所の大きな特徴です。一人一人顔を合わせ、じっくりと悩みが聞けるのはこの診療所の良い所だと思います。

看護師のお声かけ

また看護師は調子が悪く受診した患者さんに、その後の経過が心配な時、電話かけをして先生に経過を報告します。「体調はいかがですか?」と電話すると、「毎回電話くれてありがとう」という声を聞くこともあります。このようなお声かけをすることもよくわ診療所ならではの、だと思えます。体調を崩し、不安に感じている時に、診療所から様子を聞く電話が入ったら、患者さんや家族はとても心強く感じるのではないかと思います。患者さんの疾患ばかりを見るのではなく、生活環境や家族など背景を理解することが大切で、そのために患者さんの心に寄り添えるような気持ちを持ち続けたいと思います。

他院との違い

患者さんがみえ、そんな時は「患者さんの話を上手に聞き出せなかったなあ」「まだまだ師長のようにはいかないなあ」と少し残念な思いをする。と共にもっと勉強しなければと感じます。このような患者さんと看護師が、一対一で話せる問診という場があるのは、いくわ診療所の大きな特徴です。一人一人顔を合わせ、じっくりと悩みが聞けるのはこの診療所の良い所だと思います。

いんぐ
クイズコーナー

今月はこれ!!

虫食いクイズ

() に何番が入りますか?理由も答えてネ。

景服 () 氷林 銭 佳

選択肢>①炎 ②多 ③読 ④見

*漢字をよく見て考えて下さいね。

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」

250号(6月号)の答え

①広島県(ヒロシ、負けん) ②島根県(閉まんねー)

③山梨県(止まな、試験) でした。 難しかったですか?

健康チャレンジウォーキング 2017

【8月、9月の予定】

★夏休み★

8月はお休みです

暑さに負けないように気をつけましょう!

★第8回★

9月27日(水) 南部丘陵公園

まだまだ暑い最中です!

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

健康チャレンジウォーキング
オリジナルタオルあります!

是非ご購入下さい。
1枚500円(カンパ込)



平和パネル展 開催

ヒロシマ・ナガサキ 原爆と人間

8月末まで開催しています
いくわ診療所~あおぞら通路にて

夏は平和について考えるタイミングがたくさんあります。原爆投下のあった8月6日のヒロシマ、8月9日のナガサキ、そして終戦記念日の8月15日。戦争・核兵器、平和については是非とも思いを馳せて下さい。

診療所にお寄りになった時、お時間のある時等は是非ともご覧下さい。

(職員平和サークル・PEACE GETTERS)



ヒロシマ・ナガサキ
原爆と人間

「きょうできることを あしたもできるように」

2017年度 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。興味のあるものだけでもご参加ください。

(今年度の教室一覧等はお問い合わせください)

8月 お休み(開催なし)

★第2回★ 9月9日(土) 14:00~15:30

ひまわり(診療所北側)

「多塩 どう塩う! ~食品の塩分を測ってみよう~」

*尿中塩分チェックもできます 100円

講師:健康づくり委員



主催:健康づくり委員会

健康づくりチャレンジ
スタートしました!!

<色んなコースを準備してお待ちしております(抜粋)>

【運動コース】・ウォーキング・ストレッチ

【食事コース】・野菜たっぷり&減塩・正しく歯磨き

【脳いきいきコース】・笑って健康・シンデレラ睡眠

【挑戦コース】・禁煙・休肝

などなど

*資料のご希望は 生協本部・田村まで

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

欠員が出ています!介護職(パ)・厨房(調理員/栄養士・パ)を募集しています。

是非ご紹介をお願いします!!

◇介護職(短時間可・パート 特に早朝求ム)

◇厨房・調理員/栄養士(いずれもパート)

《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

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 生協本部まで

トイレペイント、カントリー
木工、カントリー雑貨を手作
りして部屋に飾ったり、庭に
置いたりして休日を通して
います。



ヘルパー
入木 奈名さん

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

居宅介護支援事業所いくわ

月金 9時~16時 30分

土 9時~12時 30分

電話(3333) 6475

訪問看護ステーションいくわ

月金 9時~17時

土 9時~12時 30分

電話(3333) 6472

ヘルパーステーションいくわ

月金 9時~16時 30分

土 9時~12時 30分

電話(3337) 885

通所リハビリいくわ

月・火・水・金・土

9時~16時 30分

電話(3333) 6756

デイサービスいくわ

年中無休

電話(3333) 6756

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
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	×	×	×	×	×	×

【いくわ診療所
診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話(3333) 6471