

原水爆禁止世界大会 2017 IN 長崎



『ナガサキを最後の被爆地に。』

8/6~9 長崎での原水禁世界大会へ3名を送り出しました。往路が台風の近づく悪天候の日で、航空機を新幹線に切り替えるなどはありました。無事3日間過ごすことができました。事前の7/24に壮行会を開き、寄せ書きと千羽鶴を託しました。それまでにたくさんの方々、カンパをお寄せいただいた方々、本当にありがとうございました。

記事は2面に掲載。

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)
4607世帯
7月加入数 7月脱退数
3世帯 4世帯
出資金増資 (四日市地域)
124名 318回
2,907,400円
(7/31現在)

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！

ー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！

ー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！

ー組合員増やし・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。

フェスタまでもう少し！

(テーマ) えがおいっぱい

まつりだ ワッショイ！

第9回 うかふつフェスタは

10月22日(日) 開催。

あおぞら前駐車場 10:00~

★模擬店いっぱい・出し物いっぱい どうご期待！！

⇒ お問い合わせ等 組合員活動部・田村まで

先日幼なじみから電話がありました。少し気の早い話だけだと話を切り出してきました。◆私の実家の近くの神社は、毎年厄年の人が、お菓子・果物・餅をお供えして祈祷した後、みんなに厄を分けるという風習があり、菓子まきが盛大に行われます。その日は神社が小さい子供さんからお年寄りの方、たくさんの方々が参拝する人、菓子を拾う人が連絡し、みんなに呼びかけで埋め尽くされます。◆地元に住んでいる人が世話人に集まる機会を作ってくれています。気は若いけど、それでは年を重ねたんやなあと実感しつつ、友人に感謝。そして再会する日を楽しみにしていました。またお互いの近況を話し、親の介護を妹夫婦で行っていることや、時々孫の世話を、と共通の話題で盛り上がり、結局自分自身が元気でないと…ということに尽きます。そのためには健康に関わる知識と実践と継続が必要だと思います。積極的に色々な活動に楽しく参加し、その中で仲間が増えた

(C)

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、充分な休養をとる
- 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とる
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧一日1回以上よごれを落としきる歯みがきをする

昔からタバコは「百害あれど一利なし」と健康には大敵です。多くのガンや高血圧や動脈硬化による脳血管疾患との関連があります。煙にはフィルター側から直接吸われる主流煙と火元から立ちあがる副流煙があり主流煙の中に約4000種類の化学物質が含まれています。内、約200種類は発ガン物質をはじめとする有害物質です。副流煙による受動喫煙や妊婦の胎児への影響などもあり、やはり喫煙は健康にとっていいことはありません。近年、値段の高騰や健康への意識が変わりつつあるのか男性の喫煙率は約32%、女性の喫煙率は約8%で低下傾向です。

「禁煙には気合いが絶対条件!」
と言ふ人がいますが、禁煙を『ニコチンによる薬物依存』と考えて禁煙の動機づけを考えます。

- ②喫煙の害を学んで知らせる
- ①禁煙を実行する

タバコをやめようと考えている人がいたら是非、頑張って取り組みましょう。

実際に受診し見事、タバコをやめられた人もいます。近頃はお店に食事に行くと「おタバコ吸われますか?」と聞かれますね。スマホでは「喫煙所を探すアブリ」なるものまで登場しています。喫煙者は肩身の狭い思いをすることが増えていました。

健康増進法等が施行され、色々なタバコ対策がされています。私たち医療福祉生協は健康習慣の実践やWHO世界禁煙デーなど地域まるごと健

康づくりとして禁煙運動に取り組みました。禁煙の取り組みを自主的保健活動の重要な課題として位置づけ、地域活動(仲間と共に)を中心

に進めましょ。ポイントは②喫煙を実行するに進めましょ。ポイントは①禁煙を実行するです。

長崎に行く前に平和のことについて勉強していると、四日市にも空襲があつたことを知りました。その後パンブキン爆弾(長崎に落とされた原爆の練習用のもの・同じ大きさ、重さ)が僕の小学校のそばに落とされていましたことを知りました。まだ持っている国や実験をしている国があります。核兵器はたくさんの人を殺すものだから、もう戦争はしてほしくありません。

医療生協 8つの健康習慣

文: 外来看護



☆禁煙に取り組む☆



禁煙

平和をめぐる機会。



(小5・桐山佑介)

平和活動の継続を。



核兵器はもういらない!

長崎に行く前に平和のことについて勉強していると、四日市にも空襲があつたことを知りました。その後パンブキン爆弾(長崎に落とされた原爆の練習用のもの・同じ大きさ、重さ)が僕の小学校のそばに落とされていましたことを知りました。まだ持っている国や実験をしている国があります。核兵器はたくさんの人を殺すものだから、もう戦争はしてほしくありません。

う使つて欲しくないです。でもまだ持っている国や実験をしている国があります。核兵器はたくさんの人を殺すものだから、もう戦争はしてほしくありません。

う使つて欲しくないです。でもまだ持っている国や実験をしている国があります。核兵器はたくさんの人を殺すものだから、もう戦争はしてほしくありません。

うれしさと心強さでいっぱいです。一方で核兵器禁止条約の方々に感謝します。【ナガサキを最後の被爆地に】心に刻み込みました。(事務長・桐山)

地域委員会だより

【2017年 8月17日・ひまわりにて開催】
 (第9回フェスタ準備進捗状況)

10/22に第9回を迎えるフェスタの準備を開始。テーマは「えがおいっぱい まつりだ ワッショイ!」 例年同様500名規模とする。模擬店・演目等は埋まりつつある。8月末で確定予定。

(生協強化月間に向けて)

上期の振り返りを行い(できた事、到達)中間レビューを作成。
 強化月間は未加入者へのお声掛けと、少額多数の出資金増資に取り組む。

(研修・交流集会・原水禁等の参加報告)

新任理事研修・組合員活動交流集会・原水禁世界大会/長崎の報告を行う。
 他生協の取り組み・状況に学ぶ事、平和活動の継続の必要性を確認。

★次回は 9月21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・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。

知っとくポイント くらしまちづくり委員会

先月号【遺産相続と遺言書】の記事について。

このコーナーは様々な制度や情勢をお知らせする記事を掲載・紹介していますが、誤りや誤解を与える点があるとのご指摘をいただきましたので、紙面をお借りして訂正とお詫びを申し上げます。

①遺産相続においては法的には相続人の了承は不要です。
 (記事上では了承が要ります、となっていました)

②遺言信託を紹介した記事ですが、個人の見解や経験を紹介したものであって、生協やくらしまちづくり委員会が推奨するものではありません。

機関紙委員会として、注意を払いながら紙面作成をしておりましたが至らぬ点があり申し訳ありませんでした。これからも分かりやすい紙面、話題提供を心がけていきますので、是非ともご意見・ご指摘・ご感想をお寄せ下さい。

機関紙編集委員会一同

声かけの大切さ

介護の職に就いて8年になります。利用者さんと接する時、の言葉づかい、声のかけ方に意識をむけるようになります。利用者さんと接する時、の言葉づかい、声のかけ方に意識をむけるようになります。デイサービスの1日は挨拶の声かけから始まります。移乗・入浴・食事の介助:何をするにも声かけから次のステップへ移ります。声かけをせず、突然手を引いたり、食べ物を口に持つていったり使用者さんが食べ物を詰まらせてしまします。以前、利

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59

「リフレッシュヨガ」

◇毎週火曜日 午後 ひまわりにて◇

リフレッシュヨガは平成7年から診療所2階で始めました。場所は数回変わつて、今はひまわりに落ちています。参加される人も現在は40代から70代と幅広い層の人があります。

柔軟・腹筋・バランスと、日々動かしていないところを伸ばしたり、動かしたりすることでも縮んでいる筋肉が気持ちよく伸びるようになります。



少しずつできるようになり、さんも是非参加して下さい。少しずつできるようになります。できるだけないポーズでも



ながります。20年続けてこられたのは、先生がいつも言われている「無理をせず、できる範囲で動かせばいい。」という言葉と、痛いところがあれば少しず



(村山)

言葉ひとつで。

デイサービス
加藤 美香



私は、サービス業・事務職・製造など色々な職種を経験し、言葉づかにはそれなりに良くはなつていきました。

で、サービス

声が大きい方です。中学の時に「この学校の生徒は汚いになってしまい、他の利用者さんを驚かせていて、「びっくりした」「ご飯が入つていいかった」など、後から聞き、自分の声で大勢の方を不快にさせ、不快な思いをさせてしまうといったと気付きました。嫌な思いはいつまでも心に残り、思い起こしてしまいますから。」と注意を受けました。大人になり社会に出ましたから。

将来自分が損することになるから、今すぐ直しなさい。」と、そして名指しで「特にあなたの方が大きくてよく目立つでも動かして乗り越えていこう、という気持ちです。いつも和やかな会話が楽しいリフレッシュヨガです。皆さんもぜひ楽しんでください。

言葉の使い分け

利用者さんの突發的な出来事・失敗や失禁した時などに大騒ぎをしたり、否定をし、驚かせ混乱させてしまったり、

プライドを傷付けてしまうような言葉かけは慎まなければなりません。利用者さんひとりに合わせ、言葉づかはもちろん、声のトーンやスピードに気を配り、場所や場面で使い分けなければなりません。体操や午後の活動内でするレクリエーションの時は、フロア全体に聞こえる様に大きく、はつきり、盛り上がり楽しんでもらうために明るく話を心がけています。

利用者さんは朝デイサービスに来た時より、ちょっとだけでも元気な笑顔で帰つてもらえるように、これからも心に響く声と言葉をもつて接しています。

先生の教えを活かす

てしまい、慌てて大きな声を出したことがあります。その利用者さんで、いっぱいいっぱ

いんぐ
クイズコーナー

今月はこれ!!

法則クイズ

(?)には何が入りますか?理由も答えてね。

A + ル = 送る
 B + ル = 飲む
 C + ル = (?)

*よーく考えて!

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」
 251号(7月号)の答え
 ①栃木県(土地、危険) ②大分県(おーい、他県)
 ③香川県(力がワ)でした。 難しかったですね。

健康チャレンジウォーキング 2017

【9月、10月の予定】

☆第8回☆ 9月27日(水) 南部丘陵公園
まだまだ暑い最中です!☆第9回☆ 10月16日(月) 中央緑地公園
工事中ですが歩けます!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)

仲のいい友達と、
ツ(陶器アート)や、パン・
ケーキ教室に行って、おしゃべりしながら色々な事をする
のが私の楽しみです。

デイサービス
後藤 美和さん

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)・送迎運転手を募集しています。
是非ご応募・ご紹介をお願いします!

- ◇介護職(短時間可・パート)
- ◇厨房・調理員/栄養士(いずれもパート)
- ◇送迎運転手(朝・夕 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 9月16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

新婦人の会の、手作り・リフォームのサークルに入つて、簡単な洋服や小物作りを教えてもらっています。気分転換や達成感が得られています。

デイサービス
前川 直美さん

デ 年 中 無 休 電 話	通 所 リ 月 火 3 時 3 分 6 時 5 時 6 分	ヘル 月 火 3 時 3 分 6 時 5 時 6 分	訪 問 月 火 3 時 3 分 6 時 5 時 6 分	居 宅 介 護 支 援 事 業 所	月 火 3 時 3 分 6 時 5 時 6 分
(3 3 3) いくわ	(3 3 3) いくわ	(3 3 3) いくわ	(3 3 3) いくわ	(3 3 3) いくわ	(3 3 3) いくわ

介護保険関連事業

◎在宅療養の相談はまず左記へ

◆救急医療情報センター◆
(受診可能な医療機関の案内)
電話 (353) 1759
999

◆医療機関の応急診療所◆
電話 (353) 1759
999

	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「きょうできることを あしらもできるように」
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)

☆第2回☆ 9月9日(土) 14:00~15:30
『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:健康づくり委員会

☆第3回☆ 10月26日(木) 14:00~15:30
『認知症 知つてよかつたね ~家族や友人、周囲ができること~』 *7月開催予定分の振替え
講師:加藤文人先生

いざれもひまわり(診療所北側)にて

主催:健康づくり委員会



「虹の箱」は医療福祉生協のご意見箱の愛称。生協利用委員会は生協を利用する組合員の組織です。自分たちの事業所をより良いものにするためには是非ご意見を!
苦情だけでなく、良かった事・励ましの言葉もお寄せくださいね。

もっと利用しやすい医療機関に
(虹の箱と生協利用委員会)
~虹の箱にご意見をお寄せ下さい!~

ケアマネジャー
仁木 美香さん

はじめまして