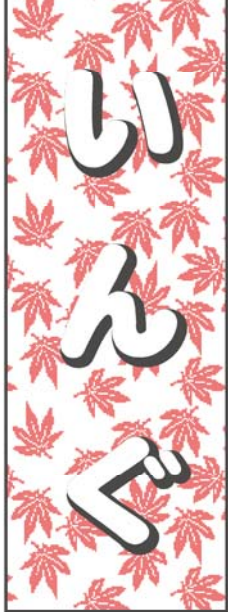




三重西支部のサロン・コスモスは毎年「長寿会(三重団地)」と合同で行事を行っています。今年も伊坂ダムでウォーキングをメインに行いました。3・6kmのコースを多くの参加者が完歩しました。ちょっと疲れましたが、食事の美味しい事!その後、歌あり・ゲームありで一日楽しく過ごしました。

気分爽快。話も弾む!



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)  
 4608世帯  
 9月加入数 9月脱退数  
 4世帯 2世帯

出資金増資 (四日市地域)  
 158名 494回  
 4,034,400円  
 (9/30現在)



10月22日(日)に予定していましたが、第9回うふっフェスタ(みんなて楽しむ医療福祉生協まつり)は雨天により中止とさせていただきます。ご準備・ご協力・お楽しみにされていた方々大変残念な結果になりました。

仕切り直してまた来年、是非元気に取り組みましょうネ!

一来年の予定は・・・  
2018年10月28日(日)です。



### 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!

一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!

一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!

一組合員増やし・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、たくさんの方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。

身内の入院で考えました。近年歯医者以外行ったことが無かった家内が、自分で眼科に行つて手術・入院の診断を下されて帰ってきました。大の医者嫌いな由、何とか薬で治したいと考え、NPO法人の会社を見つけて薬を買いました。薬を飲んで少し良くなったので手術はしない、と言つて検査を受けたら、手術をしない限り治らない、と医師に言われ結局手術を受ける事になりました。1週間退院、その後1ヶ月自宅療養後も経過様子見中です。◆手術前に「大体〇〇万円位かかりますが、高額療養費の払い戻しの手続きをしてもらえば、いくら戻って来ますよ」と言われ、後から申請することにしました。後に分かったことですが、手術前に申請しておけば払い戻しの手続きが不要だった事が分かりました。初めての事・急な事だったので何の準備もできなかったことに反省しきりです。(花)

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回以上よこれらを落としきる歯みがきをする

促進させます。骨をもろくし、神経障害や脳委縮、認知症になりやすくなるなど、あらゆる内臓や神経に障害を起こします。さらに大量の飲酒はアルコール依存症を引き起こします。



動脈硬化を促進させます。骨をもろくし、神経障害や脳委縮、認知症になりやすくなるなど、あらゆる内臓や神経に障害を起こします。さらに大量の飲酒はアルコール依存症を引き起こします。

# 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



### ☆不適切な飲酒をしない☆

今回は「飲酒」についてです。「酒は百薬の長」として昔から伝えられています。もともとは古代中国の皇帝が塩や酒の専売制度を正当化するために公布した文書の一節であり、それが酒飲みを擁護する言い回しとして広まったものです。一方、最近の研究では少量の飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化の予防に役立つようだということがわかってきています。しかし「酒は万病のもと」といわれるように過度の飲酒は肝臓を悪くするだけでなく、すい臓、消化性潰瘍、高血圧、糖尿病、痛風などを悪化させ動脈硬化を促進させます。骨をもろくし、神経障害や脳委縮、認知症になりやすくなるなど、あらゆる内臓や神経に障害を起こします。さらに大量の飲酒はアルコール依存症を引き起こします。

日本ではアルコール依存症とその予備軍は440万人、治療の必要なアルコール依存症の患者さんは80万人いると推計されています。大量飲酒をやめることができなかつたり、周囲に迷惑をかけるような酒の飲み方をする場合は早めに専門機関に相談しましょう。

\*一般的に節度ある適度の飲酒量とは、1日に日本酒なら1合(180ml)、ビールなら中ビン(500ml)1本、ウイスキーやブランデーならダブル1杯(60ml)以内と言われます。アルコールに弱い体質の人や女性ではさらに少量になります。また飲酒習慣のない人に飲酒をすすめるものはありませんし、アルコール依存症の人に「適量」はありません。未成年の飲酒は法律で禁止されていることはもとより、多量飲酒や妊婦の飲酒などの「不適切な飲酒」をやめましょう。

## よろしくお願ひします。啓太先生!

### ◇診療体制(11月)◇

<午前9時~12時>

月・火・水・土曜日

加藤文人 先生

金曜日

田中啓太 先生

☆夜間診はすべて休診  
(午後からは往診の時間に充てています)

☆木・日曜日・祝日は休診



いんぐ9月号の折込みの、10月からの診療体制の変更(診療担当医の変更)のお知らせ内で、田中啓太先生の金曜日診療をお知らせしました。その後、津生協病院との医師配置に不具合が生じ、1ヶ月応援を延期せざるをえませんでした。ご迷惑をおかけしました。

さあ、お待たせしました!11月より金曜日に診療に入ることができます。

- ◇三重県四日市市出身。
- ◇山口大学医学部を卒業。
- ◇津生協病院にて初期研修を開始。
- ◇2015年家庭医療専門医・指導医を取得。
- ◇昨年度は東京にて外部研修を行い、在宅医療を学ぶ。
- ◇在宅医療専門医主取得。



田中啓太医師(31歳)

機関紙委員会より啓太先生に質問をぶつけてみました。  
★医師になりたいと思つたきっかけは?  
★医学という学問への興味と、近所の町医者先生の憧れたのがきっかけです。

★どんな医師を目指していますか?  
★赤ん坊から高齢者まで幅広く、また身近な存在としていつでも気軽に相談に乗れる『家庭医』を目指しています。

★どういう事に入力したいですか?  
★小児科・認知症・在宅医療・地域活動を皆さんと一緒にやっていきたいです。

★ストレス解消法や趣味・特技は何ですか?  
★よく食べ、よく寝る!

★セールスポイントを教えてください!  
★メガネ(眼力)

# 地域委員会だより

【2017年 10月19日・ひまわりにて開催】

(上半期締め前の事業状況等)

上半期の四日市地域の経営状況を報告。介護事業での苦戦が特徴。利用者の確保やサービス展開、人員の配分等々で課題は山積。事業所懇談をしながら問題解消に努めている。

【第5回 みえ医療福祉協・四日市

組合同活動交流集会内容検討 1/28・本町マラザ)

テーマ「守ろう命・平和なくらし、協同の力で！～おせっかいも大切♪ご近所のつながり～」で決定。◇演題：組員3 職員4  
◇講演：見守り協定（四日市市・介護高齢福祉課）へ依頼 ◇体験班会（分散会に代わる催し）5～6つ準備する。

★次回は 11月16日に開催されます。

【地域委員会とは？】 四日市地域の組員さんの代表（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員活動について報告・情報交換・議論を行っています。組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

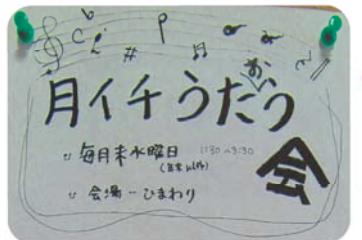
～地域の取り組み紹介～

シリーズ  
その61

## 「月イチうたう会」

◇月末水曜日 13:30～15:30 ひまわりにて◇

新日本婦人の会・四日市支部の会員を中心に月に1回歌を歌おうとスタートしました。（2015年2月）



「みんなのコーラス」という童謡・唱歌・フォークソングから世界の歌まで入った歌集を使っています。もちよりのお菓子などをつまみながら、おしゃべりと笑いが4分の1

「やった！」という気になります。

で、あとの4分の3が歌っているという感じです。「365日の紙ヒコーキ」や「群青」など、それぞれが持ち寄った楽譜で今のヒツ

今のところ伴奏者がいないので、ギターなど弾ける方も合唱経験なしという方も大歓迎、腹筋を使って大声

ト曲などにモチャレンジしています。皆さん新しい曲には少々苦労していますが、マスターした時は

（担当者：森 090・3583・1981 参加費100円です）



## 知っとくポイント

くらしまちづくり委員会

## なんだっけ？ 国保の都道府県単位化②

国保（国民健康保険）は現在市町村が運営しています。市町村が保険料を決め徴収します。来年度から運営は都道府県が行う事になります。一体何がかわるのでしょか。（先月号からの続き）

今後は県が保険料を決め、市町村が保険料を集め県に納める事になります。果たしてこれで国保制度は上手くまわるのでしょうか？ 県への保険者機能移管に伴い四日市での保険料が上がると言われています。保険料が上がれば、また払えない人が増えてしまいそうな気がします。そして保険料がまた上がっていく。どうい解決を広域運営で見い出せるのか？聞いてみたいですね。

くらしの学校②「国民健康保険広域化でどうなる四日市市国保」の学習会を12月12日（火）14:00～16:00 ひまわり（診療所北側の建物）で講師：四日市市保険年金課さんの予定で行ないます。

国民健康保険制度は、国民全員が必ず入る保険です。会社で働いている人も退職すれば入ります。会社で働いている人も、規模が小さかったり、請負仕事の人は入ります。自営業の人はもちろん入っています。国民健康保険の事を知る事は、今後の私たちの医療保障を知る事にもつながります。健康で暮らし、いざと言うときは安心して病気を治し復帰できる、病気と付き合いながらも安心して暮らせる、そんな制度になれば良いと思います。私たちの事は、私たちが先ず知って考えていかないと、前進はしません。皆で学んでいきましょう。（杉 本）

## 私の事務職像

事務長（組員活動兼務）  
桐山 拓人



医療福祉  
生協の事務

事務職というイメージはどうでしょう？座って仕事をしている。書類の作成や計算をしている。ルーティンワーク（決まった仕事の繰り返し）。資格がいらぬ。誰でもできそう？几帳面？楽？様々なイメージがあるようです。（参考：マイナビアンケートより）  
どこの企業・事業所にも事務職は存在しています。

今は組員活動を兼務しながら事務長として四日市の事業所群を取りまとめる立場にあります。どのポジション・仕事も事務仕事（約16年間）です。確かに事務職にはイメージの前半にあるような実態はありますが、私が医療福祉生協の事務として大事にしていること、こうあるべきだという点はイメージとは随分と違います。いわゆる事務仕事をこなす・正確に行うという事は最低限のベースであり、事務職にはそれ以外の役割もあ

事務職の能力・専門性  
医療・介護事業の専門職（スペシャリスト）集団の中、事務職は総合職（ジェネラリスト）たる立場が必要です。広く浅く、様々な知識を持つ必要があります。特に社会保障制度に関する事・世の中の動き（情勢）の把握・発信、組員組織への関わりと対応（生協独特）等には事務職として力を発揮しなければなりません。事務遂行能力・コミュニケーション能力・リーダーシップ能力・コーディネート能力・プレゼン能力様々な能力を磨いていかなければなりません。このあたりが実はライセンスを持たない事務職としての専門性だと思えます。私は引き出しを増やすため（仕事のどこかで役に立つかも）になるべく心構えをニューtralにしていきます。色々なものに興味・関心を持つようになっています。事務職の研修で学んだ言葉の中に、『知識は学べばよい、経験は積めばよい』があります。もちろんどんな職種にもこの姿勢は必要ですが、私は特に事務職には大事にしななければいけないことだと思えます。そんな事務職像を追い求めながら日々様々な仕事に関わっています。

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

法則クイズ③

(?)にはどんなアルファベットが入りますか?

えんぴつ |
コンパス V
分度器 (?)

\*ヒント:カタチを想像してみると...??

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」

253号(9月号)の答え

C+ル => シール で答えは 貼る でした。

例題>A+ル => エールで送る B+ル => ビールで飲む

健康チャレンジウォーキング 2017

【11月、12月の予定】

★第10回★ 11月29日(水) こもの泉民の園 秋深まって紅葉でしょうか?

★第11回★ 12月2日(木) いくわ診療所~毘沙門 今年最終回!

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)



「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)

★第4回★ 11月11日(土) 14:00~15:30 「ヨガ ヨガ よがっだ ~バランス保って転倒予防~」 \*足指力測定(無料) 講師:健康づくり委員

★第5回★ 12月9日(土) 14:00~15:30 「リンパ パージョンアップ編 ~ペアで楽しく潤(ウル)リンパ~」 \*血管年齢測定(無料) 講師:未定

いずれもひまわり(診療所北側)にて

★キッズ企画★

12月16日(土) 10:00~14:00 「キッズクリスマス会(ケーキ作りやゲーム)」 参加費:大人も子供も300円



主催:健康づくり委員会

医学生さんによる救命講習。

サークル・きゅうめい部

11月25日(土)13:30~ ひまわりにて

ここ数年の毎年、三重大学医学部・きゅうめい部の医学生さんを講師にお招きし、救命講習を開いています。

心肺蘇生法(心臓マッサージや人工呼吸)・AEDの使い方等を教えていただいています。もちろん実技を通して学んでいます。

これまで、救命講習以外にも止血法や回復体位、ものごとの詰まった時の対処法や感染予防も教えていただいています。



医師を目指す熱心な医学生さんに教えてもらえます。是非ともご興味のある方はご参加下さい。

募集

是非ご紹介・応募ください!!

以下の人材を募集しています!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) ◇訪問看護師(正)
◇厨房・調理員/栄養士(いずれもパート)
◇通所清掃員(夕・短時間 パート) => 掃除や洗濯等のお手伝い

《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11月18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

大人気 折り紙教室

第33回

☆日時☆ 11月10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 生協本部 (330-0808)

【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)
◆医師会の応急診療所 ◆(ご利用下さい)
◆医療機関を探したいときは左記に

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)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (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