

戌

謹賀新年



作 南坂部 古川さん

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)

4612世帯

11月加入数 11月脱退数

8世帯 4世帯

出資金増資 (四日市地域)

292名 795回

5,747,400円

(11/30現在)

新年号特別カラーのため発行日を遅らせています。2月号は紙面を縮小し、いつも通り1日発行です。

機関紙編集委員会

本年もどうぞよろしく
お願いいたします

みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同



ぼんこ

あけまして

おめでとうございます

医療生協いくわ診療所が開
設して以来二十七回目の正月
を迎える事になります。四半
世紀をこえる過程の中で多く
の出会いがありました。そのひ
とつひとつが生協(四日市地
域)に成果と記憶を刻んでき
たように思います。◆先日あ
る患者さんが「ここは施設が
ひどい、待ち時間は長い、そ
れでも先生の診察を受けた
ので通っている、この先もよ
ろしく」と言われました。所
長の私も、診療所も老朽化が
進み、所長の交代や新しい施
設の建設が待たなしの状態
です。ぜひ今年はこの課題に
筋道をつけていく年にしたい
と思っています。◆もうひと
つの課題、患者の権利章典
(現…いのちの章典)は二十
五年前にはさかんに議論した
ものですが、いくわ診療所で
行使できる患者の権利も、他
の医療機関では通用しない実
態がまだまだあります。そこ
で改めて今年は「患者の『義
務』章典」とは?と問いかけ、
議論を提案したいと思います。
どうか本年も何卒よろしく。

(文)

【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



先月号からの続き

★適度の運動を定期的につづける⑧★

身体活動（生活活動・運動活動）で得られる効果は将来的な疾病予防だけではなく、日常生活の中でも気分転換やストレス解消につながることでいわゆるメンタルヘルス不調の予防として有効であること、ストレッチや筋力トレーニングによって腰痛や膝痛が改善する可能性が高まること、中強度の運動によって風邪などにかかりにくくなること、健康な体型を維持することで自己効力感（外界の事柄

【1日の身体活動量の目安】



に対し、自分が何らかの働きかけをすることが可能であるという感覚）が高まることなど、さまざまな角度から生活の質を高めることができます。さあ！みなさんも自分にできることから少しずつ始めてみましょう。

運動活動	時間	生活活動
軽・中度の筋トレ・太極拳 ・グランドゴルフ	60分	普通歩行・屋内の清掃
卓球・速歩（100m/分） ・水中運動（歩行など）	45分	自転車に乗る・風呂掃除 ・動物の世話
野球・速歩（107m/分）	36分	庭の草むしり
軽いジョギング・スイミング （のんびり泳ぐ）・強度の筋トレ	30分	家具、家財の移動・雪かき
ランニング・サイクリング ・テニス・スキー	25分	階段を上げる・思い荷物を運ぶ ・農作業



健康チャレンジウォーキング 2018 年間計画

スタンプラリー形式

恒例になった連続ウォーキングの取り組みです。今年も楽しく取り組みましょう！
ご都合の合うときだけの参加でもOK。スタンプラリー形式になっていますので、参加してスタンプを集めてくださいね。

- | | | | |
|-------|---------------------|--------|----------------------|
| ◇第1回◇ | 1月18日(木) いくわ診療所～毘沙門 | ◇第7回◇ | 7月9日(月) こもの県民の森 |
| ◇第2回◇ | 2月16日(金) 伊坂ダム | ◇第8回◇ | 9月27日(木) 鶉の森公園 |
| ◇第3回◇ | 3月14日(水) 南部丘陵公園 | ◇第9回◇ | 10月17日(水) 南部丘陵公園 |
| ◇第4回◇ | 4月5日(木) いくわ診療所横堤防 | ◇第10回◇ | 11月14日(水) こもの県民の森 |
| ◇第5回◇ | 5月9日(水) 垂坂公園 | ◇第11回◇ | 12月20日(木) いくわ診療所～毘沙門 |
| ◇第6回◇ | 6月8日(金) 伊坂ダム | | |

★第1回、第4回、第11回 のいくわ診療所付近の開催時は雨天でもひまわり（地域交流スペース）を使用して、健康チェックや運動を行います 8月は暑いので開催しません★

★最終回（第11回）は表彰式もあります（参加数＝スタンプの多い方）



◇いずれの回も10:30～11:30頃まで 雨天中止・自由参加（申し込み不要）

◇お問い合わせ・スタンプ帳・地図等ご希望の方は

生協本部・田村まで



地域委員会だより

【2018年 12月21日・ひまわりにて開催】
 (第5回 みえ医療福祉生協・四日市 組合員・職員活動交流集会
 1/28・本町フラザ 準備)

午前：演題報告(組合員3 職員4)

午後：講演 介護高齢福祉課さん「見守り協定」

体験班会 ①折り紙 ②スクエアステップ ③エンディングノート
 ④坐トレ ⑤健康チェック

(中長期計画論議①) 2018-2022

今後5か年の中長期計画を論議(医療/介護/活動面から検討)

診療所のリニューアル・午後診療の再開、お泊りのできる介護サービスの展開、運営委員等担い手の確保を目指す 等

★次回は 1月18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子ども医療費窓口
負担無料化

四日市市の子どもの医療費窓口負担無料化が平成30年4月から実施されます。この子ども医療費は、以前いくわ診療所でも署名活動をして訴えていた、福祉医療費窓口無料化(障がい者・ひとり親・子ども)のひとつで、子ども医療費窓口無料化はすでに全国の8割を超える自治体が行っています。

三重県では、29年4月に鈴鹿市が3歳児までを対象に窓口無料化に鈴鹿市の単独事業として始め、今回鈴鹿市に続いて、対象を未就学児に拡大して四日市市が始めることとなりました。今回の実施は、子どもを持つ親にとってはとても助かる事業です。しかし、この事業が市単独事業であるため、鈴鹿市・四日市市以外に住む方との不平等という問題が考えられます。本来、医療とはどこに住んでいても差別されることなく平等に受けられなければなりません。今までは、三重県住民対象者が、他県よりも不利な立場にありましたが、今回は三重県内で居住地によって不平等が起ってしまうのではないのでしょうか。

また全国的には、子ども医療費だけでなく、障がい者やひとり親家庭の医療費についても窓口無料化が行われています。この窓口無料化問題には市独自の事業に任せるのではなく、三重県の事業として、三重県内どこに住んでいても同じサービスが受けられるように早急に整備される事を願い、引き続き声を上げていきたいと思えます。皆さんのご協力をお願いします。

(平山)

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

三重西支部(三重団地・南坂部・生桑美里)

「三重西支部の活動」

◇サロン・コスモス…

毎月第2火曜日 午前中

三重団地4丁目集会所◇

シリーズ
その62

四日市のほぼ中心にあり、高度成長期の申し子的存在の団地の集合体の中に三重西支部があります。支部ができて19年、この間色んな取り組みをしてきました。が、何とてその中心活動がサロン「コスモス」です。



コスモス100回記念。

今から9年前、運営委員会で宅老所・たまり場が欲しい!という話から、名古屋・みなと医療生協のたまり場・「二三(い

並みチエック・団地内をウォーキングしながら不良

この間サロン以外にも支部として取り組むメニユーが定着してきました。その主なものとして、◆街で発表しています。

(三重西支部・花岡)

た。試行錯誤の中様々な取り組みをしてきました。そして昨年開催100回を超えました。

近隣の公園等に出かけ、散策やゲーム、歌、交流をします。医療生協のフェスタにもお誘いしています。当支部独自の台所用品を使つて合奏するキッチンミュージックは珍しいので、各所で発表しています。

自立の支援が仕事

訪問介護とは、利用者さんが自立した生活が送れるようになる事を目的として、住み慣れた家で入浴・排泄・食事・調理・洗濯・掃除等の補助を行う仕事です。利用者さんの自立を支援する仕事なので、利用者さんごとにできる範囲を見極める事が難しい時があります。難しい事は、もう一つあります。



十人十色

訪問介護ステーション
入木 奈名

それには出来る事を見極められたとしても、利用者さんの気分や体調が日々違うため、以前訪問した際に出来ていた事が、体調の変化で出来なかつたり、気分がやりたくない時がある事です。更に利用者さんの気分や体調は当然ながら十人十色です。利用者さんに気持ち良く動いて頂ける様、日々模索しています。

お互いの理解と信頼

当然ですが人は歳を重ねていきます。そして、歳を重ねれば重なる程、環境の変化がストレスとなり、気持ちが変わります。また日々生活をしていくと日常生活の中で、心配な事や困難な事、悩みがでてき

たり、体調や気分の違いによって普段出来ていることが出来なかつたり、今日はしたくないと思う日は誰にでもあると思います。そんな利用者さんの普段と違った状態に気付き、気持ちを受け止め、理解をし、寄り添い信頼される関係を作っていく様に支援していきたいです。

仕事のやりがい

日常の動作の中で、利用者さんが現在出来ている事を持続している時、今まで出来なかつた事が少しでも出来る様になった時、また嬉しい事があったとお話し頂いた時等、嬉しそうな笑顔を見ると訪問介護の仕事をしていて良かったと実感します。仕事をする上での活力となっています。今後も『まだまだ出来る!』という利用者さんの気持ちをサポートしながら、身体機能向上に繋がる支援が出来る様、日々心がけていきたいと思えます。人生を楽しく生きるために、自分と向き合い、現実を目をそらさず苦手な事も諦めずチャレンジしていきたいです。

今年1年山あり谷あり、乗り越えて楽しく笑顔があふれる1年でありますように...

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ！！

まだ続く…法則クイズ⑥

(?)には何が入るでしょうか?

サクラ ⇒ 木
ネコ ⇒ けもの
鉄 ⇒ 金
クジラ ⇒ (?)

*ヒント:今回はノーヒントで!

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」

255号(11月号)の答え

カタチに注目! えんぴつ I コンパス V

とくると・・・ 分度器は D ですね わかったかな?

健康チャレンジウォーキング 2018

【1月、2月の予定】

★第1回★ 1月18日(木) いくわ診療所～毘沙門

今年の一発目! スタートダッシュ。

*この回は雨天でもあります。ひまわり内でチェックと運動。

★第2回★ 2月16日(金) 伊坂ダム

冬景色です。寒さ対策を十分に!

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(カンバ込)

「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

今年度の健康づくり教室も終盤です。
来年度の企画も鋭意検討中ですのでお楽しみに!

★第6回★ 2月10日(土) 14:00～15:30

ひまわりにて(診療所北側)



「閉校式 ～茶話会～
1年の健康づくり教室の振り返り
を皆さんと一緒に♪」

主催:健康づくり委員会

「虹の箱」に嬉しい便りが届きました
のでご紹介します。(生協利用委員会)

『母がいつもお世話になっています。
敬老プレゼントに手作りの花束をいた
だき、とても喜んで長い間部屋に飾っ
てありました。忙しい中このような心
のこもったプレゼントをありがとうご
ざいます。また、この頃受診の受付の
対応が親切で良くなったと思います。』

(介護事業所をご利用されている方
のご家族さんより)

*虹の箱にはご意見・苦情だけでなく、
このようなお声も是非お寄せください。

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!～

【毎年恒例の美味しい ヘルパー手作り味噌】

いつもは10月のフェスタ
にて販売していますが、昨年
は台風の為フェスタが中止に
なり売ることができませんでした。
いんぐ紙面をお借りし
てお知らせします。

300g入り ¥250
【20P限定 先着順です】

◎ヘルパーステーションいくわ
TEL 337-8885

*留守電になっています。氏名・電
話番号・数量を入れて下さい。後ほ
どご連絡いたします。

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1月20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34回

☆日 時☆ 1月12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)

募集

是非ご応募・ご紹介をお願いします!

- ◇介護職(短時間可・パ/正) ◇訪問看護師(正)
- ◇理学・作業療法士(正・パ)
- ◇ケアマネージャー(正)
- ◇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

是非ご紹介
・応募ください!!

特技は水泳。趣味は旅行。

ドライバーとして日々最善
の注意意識を高め、安心・安
全に、多少でも皆様のお役に
貢献できればと思っています。



送迎運転手
宮嶋 正徳さん

10月末より働いています。
休みの日には花や野菜を育て
ています。花を咲かせ、野菜
の収穫を楽しんでいます。



通所リハビリ
浅川 靖子さん

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		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	
月	金	月	金	月	金	月	金
9時	9時	9時	9時	9時	9時	9時	9時
15分	15分	15分	15分	15分	15分	15分	15分
6時	6時	6時	6時	6時	6時	6時	6時
7時	7時	7時	7時	7時	7時	7時	7時
5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時

休日の病気やケガなどで緊急に
医療機関を探したいときは左記を
ご利用下さい。
◆医師会の応急診療所◆
電話 059(3533) 1759
◆救急医療情報センター◆
(受診可能な医療機関の案内)
電話 059(229) 1199

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	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471

【いくわ診療所
診療時間】