

第5回 組合員・職員活動交流集会



いんぐ

守ろう命・平和な暮らし、協同の力で！

～おせっがいも大切 近所のつながり～



第5回みえ医療福祉生協・四日市 組合員・職員活動交流集会が1月28日に本町プラザで開催されました。午前中は組合員・職員からの演題報告があり、日頃の事業や地域活動の交流をしました。講演として『四日市市の見守り協定』を介護高齢福祉課の竹内さんにお話していただきました。この協定を2018年度から医療福祉生協と四日市市で締結する予定です。午後は体験班会。健康チェック/スクエアステップ/折り紙/坐ったレノエンディングノート作りと様々な日頃の活動を体験することができました。組合員・職員も相互に事業や地域活動の理解が進んだ事と思います。この交流集会は組合員・職員の協同を創り出す大事な位置づけです。

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)

4614世帯

1月加入数 1月脱退数

2世帯 3世帯

出資金増資 (四日市地域)

328名 992回

6,897,400円

(1/31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！

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・平和な暮らし、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。



老々介護が現実となった経験をしました。必ず人生の終わりには来る事なのに、他人事でした。実際にならないと分からない・・・と。他人様の手助け(介護サービス等)が受けられる今、昔に比べると家族の負担は随分軽減したと思います。しかし、人間の思いは、置かれた現状に常に不満・欲・愚痴が出るものです。◆夫の看病・介護にあたり、「何で私はこんなに怒られるのか、一生懸命努力しているのに・・・自分の生活スタイルを変えて情けなくなる、自分も怒りたいのに病人には怒れない・・・」こんな事を仲間話すと、「私もそんな思いをしたよ。自分が病気になるたかもっと辛いよ、まだ人(夫)のお世話をさせてもらっている方がましだと思わなければ」とアドバイスを受けました。「なるほどそうか」と心が穏やかになりました。「ありがとう」と言われたら、終末期だよ」と冗談交じりの話をしました。◆仲間っていいものです。話を聞いてもらったりする事は大切だと改めて思い、人とのつながりを大事にするよう、日頃の班会活動など、前向きな行動に頑張っていきたいと思う。(み)

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

野菜もしょうりま
菜の摂取量も目標値に達していません。成人の1日あたりの野菜摂取量は286・5gとなつていますが、健康な食生活のためには30gとる

調理方法も煮る・焼く・炒める・蒸す・ゆでるなどを取り入れましょう。酸味・辛み・うまみ・香りなどをうまく取り入れることも減塩には有効です。単品の食事になるときも肉・魚・卵・大豆製品のみずれかと野菜やキノコ類を組み合わせるなどバランスの良い食事を心がけましょう。低脂肪・低塩分のバランス良い食事！

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



★低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をする②★

(先月号からの続き)
先月号では塩分の摂取を中心に掲載しました。

もう一つの問題として、現在の食生活では脂肪からのエネルギー摂取が増えていきます。(高脂肪・高カロリー)動物・植物・魚由来の脂肪をバランスよくとるようにしましょう。

- ①主食(ご飯・パン・麺)
- ②主菜(肉・魚・たまご・大豆製品)
- ③副菜(野菜・いも・きのこ・海藻)

油を使った料理が重複していないか、(たとえば、カレーライスとポテトサラダ、バタートーストと野菜ソテーなど)おかず中心の食生活になっていないかに注意していろいろな食品で栄養バランスを摂ることが大切です。



虹のバレンタイン行動。



あなたもこいっしょに
安心して暮らし続けられるまちづくり
くらしに関わる「困った」「不安」の声

こんにちは！
医療福祉生協です！

子ども医療費が中学生まで自己負担無料の自治体もあれば、そうでもない自治体もあるので全国一律で無料になってほしい!! (30代)

消費税10%、その上、医療費もあがったら、病気になっても治療を受けられなくなりそうです。(60代)

収入は上がらず、年金の受け取り年齢は速のき、医療費、介護保険料は上がる。老後はどうやって生きていけばいいのでしょうか? (50代)

わたしたち医療福祉生協はだれもが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられることを実現するため、医療・介護・助け合いなどくらしを支えとくみをすすめています。

医療福祉生協は、社会保障制度をもっと身近により良いものにしていくために、自治体や国に私たちの声を届ける署名活動などに取り組んでいます。お問い合わせ等はお近くの医療福祉生協まで。

医療福祉生協 検索

日本医療福祉生活協同組合連合会「虹のバレンタイン行動」
組合員の参加と協同による医療・介護事業を行っています。約300万人の組合員が地域の中で健康づくり・まちづくりに取り組んでいます。43都道府県105生協が医療福祉生協連に加入しています。

〒169-0073 東京都新宿区百人町3-25-1 サンパビルディング4階
TEL: 03-4334-1580 FAX: 03-4334-1585
URL: <http://www.hew.coop/>

住み慣れたまちで誰もが安心して暮らし続けられるために
「くらしを支える」医療福祉生協のとくみ

健康づくり

●健康チェック・健康相談

地域のスーパーなどで医師や看護師による無料の健康チェック・健康相談にとりこんでいます。



●すこしお生活

～みんなでたのしく減塩～
「すこしお生活」とは「すこしの塩分ですこやかな生活をめざす」医療福祉生協のとくみです。「一日塩分摂取量6g未満」を無理なく習慣化していくことをめざしています。



多世代をつなぐ「場」づくり

●子育て支援、多世代型サロン

子育てサークル・食生活・カフェ・健康教室など誰もが気軽に足を運べ、多世代をつなぐ出会い・ふれあい・支えあいの場づくりに取り組んでいます。



「くらしを支える」たすけあい

●ひとりぼっちにしない見守り活動

自治体と見守り協定を結び、高齢者やひとり暮らしの方が安心して暮らせるように定期的に見守り活動を行っています。



全国の医療生協では、この時期に『虹のバレンタイン行動』と称して、事業所のアピールや、社会保障の充実・平和を守れ等の声をあげています。毎年四日市地域ではアピタ前で街頭宣伝を行っています。今年はカード入り(図参照)ポケットティッシュを道行く人に配りながら、【安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名(3000万署名)】を訴えました。1時間という短い行動時間でしたが、準備したポケットティッシュはすべてはけ、署名も50筆集める事ができました。

いのちやくらしを守ることを理念にしている医療生協として、大事な行動です。広く声と力を集めて、よりよい社会・くらしになるよう今後も活動していきたいと思ひます。是非皆さんのお力添えをお願いします。



地域委員会だより

【2018年 2月15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 結果報告・振り返り)
 午後の体験班会が好評。組合員も職員も楽しく取り組めた。他の地域の
 取り組みを知ったり、職員は組合員の日頃の取り組みを知ることができた。
 (見守り協定の締結に向けて)
 四日市市の見守り協定に生協として締結することとした。今後、機関紙
 配付ルートを使い、地域に見守りの目を広げる。詳細は後日機関紙に掲載する。

(中長期計画論議②) 2018-2022)

医療・介護事業面と生協活動面に分けて私たちのあるべき姿を論議中。

★次回は 3月15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収入400万円以下
の確定申告

知っている方が多いと思いますが、確定申告(国税=税務署に申告)すると、県・市民税の申告は税務署から市の方に回るので二重に申告しなくてよいのですが、収入400万円以下の人は県・市民税の申告を住んでいる市町村に提出しないと各種控除が適用されません。(国税では400万円以下の所得者は申告しなくて良いとなっています)会社などで給与を受けている人は会社が申告しているので不要)何もしないと県・市民税の算定においては基礎控除の33万円だけが控除されるだけです。

県・市民税の申告書を確認して下さい。(自ら窓口等で取り寄せる必要があります)「雑損」「医療費」「社会保険料」「生命保険料」「地震保険料」「寄付金」「配偶者控除」「扶養控除」「障害者控除」等、しかもその項目の内訳 例えば医療費で言えば(支払った医療費)(保険金などで補填される金額)(差し引き支払額)を記入するようになっていきます。これらの個人の事情や実績は本人しか知りえないことですから、面倒でも資料や領収書を集めて、調べて、計算してみてください。これをしないと正しい所得でないために、高い保険料や使用料を払うことになったり、あるいは所得制限で市営住宅の入居申し込みや福祉制度で適用されないケースが出る場合があります。

(花岡)



集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

坂部支部(坂部ヶ丘・東、西坂部
・山之一色・坂部台)

「楽しく元気を取り戻す集い」

◇毎月7日
坂部ヶ丘4丁目集会所◇

シリーズ
その63

①日曜、祝祭日関係なく
いつも7日である事 ②歩
いて数分の集会所で開いて
いる事 ③毎回新しい内容
が少しずつでも取り入れら
れている事 ④終了後はこ

『数年後には高齢単身世帯は高齢世帯の7/8割に達するでしょう』これは生協の通信教育「高齢期のいきいき生活」のテキストのシヨッキングな一文です。すでにその割合が他地域よりかなり高い地域(坂部団地)で毎月集いを開いています。



の地域の参加者対象ですが福祉部(地域)の方の手作りランチが無料提供されるという事
等々が3年以上継続してきた理由だと思います。四日

市のストレッツ、医療福祉生協の支部から準備する季節の童謡や頭の体操プリント、手作りゲーム等々行っています。皆で挑戦! 笑い声が絶えません。
(坂部支部・丹賀)



市訪問リハビリ連絡協議会による『リハビリよろず個別相談会』
も同時に開かれ大きな魅力となっています。また四日市市のヘルスリーダーさ

次のステップへ

外来事務
伊藤 麗穂



て不安が募ることもなく『できた!』と思えることが嬉しかったんです。失敗した時は、同じ間違いをしないように、と何回も頭の中で考えていました。これまで働いてきて、業務は大まかに一年間で何月に何があつて、自分の担当する仕事はこの時期が忙しいからそれまでに他の事をやっておかなくちゃ!と流れを考えて仕事を進める事もできるようになりました。患者さんともたくさん覚ええました。

事が増えていっしずつできるになりました。少しくらいは頑張っていました。少

入職してまるっと3年が経ちました。仕事の手順や内容を頭に入れたり、患者さんを見てきたり、私自身の中では忙しい日々を送り本当にあつたという間でした。3年も経つとどんどん求められる仕事のハードルが上がります。すぐに諦めようとする私をいつも上司や先輩に背中を押していただき、やってき

仕事ができるようになるにつれて自分の未熟さをいつも感じます。上司、先輩をみるとまだまだ私が覚える事はたくさんあるんだなあと思えます。勉強をどうしても毛嫌いな私ですが、少しずつでもやっていかないといいと思っています。私自信の中で考えている一番大切な事は、患者さんに対しても職場内でも気配りがもつとできるようなことだと思います。仕事でも普段でも相手の立場になって考えることは大事なことです。考えて即できる事ではないので、どういう風にしていかわからず悩む時もあります。自分が良かれと思つてやった事が相手にとっては迷惑なんじゃないかと思つてしまいます。が、そう思つてやらなくて後悔するより、だめだったなら次にいかしていけばいいと思うようにしています。患者さんや、周りの人から「ありがとう」と言ってもらえることが私の仕事のやりがいです。1年1年重ねるごとに成長していけたらと思っています。

石の上にも3年

気配りの大切さ

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ！！

今回からは頭の体操ですよ。

カップラーメンを食べようと思い、ヤカンでお湯を沸かし、火を止め、注ごうとした時に隣のオバさんがやってきた。オバさんの世間話に適当に応じて何とか追い返し、台所に戻るとお湯が無くなってた。なぜか？

*あまり難しく考えない様に！

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」

257号(12月号)の答え

漢字で考えてください。漢字の左側のへんに注目。サクラ→桜(木)ネコ→猫(けもの)鉄(金)クジラ→鯨(魚)となりますね。

健康チャレンジウォーキング 2018

【3月、4月の予定】

★第3回★ 3月14日(水) 南部丘陵公園

梅見ができるかも？

★第4回★ 4月 5日(木) いくわ診療所横・堤防

桜が満開だといいですね！

*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。

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(カンバ込)

募集

是非ご紹介
・応募ください！！

来年度に向けて採用強化中です。

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)、通所清掃員(夕・短時間パート)
- ②厨房職員(調理/栄養士 パート)
- ③訪問看護師(常勤) ④ケアマネ(常勤)
- ⑤理学・作業療法士(常勤・パート) いずれも急募！！

＜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

【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	訪問看護ステーション	ヘルパーステーション	通所リハビリ	デイサービス	年中無休
電話 (333) 9時～17時30分	電話 (333) 9時～17時30分	電話 (333) 9時～17時30分	電話 (333) 9時～17時30分	電話 (333) 9時～17時30分	電話 (333) 9時～17時30分
いくわ	いくわ	いくわ	いくわ	いくわ	いくわ

いんぐ読者参加企画

昨年末に行った読者参加企画の紹介を掲載していきます。ご参加いただきありがとうございました。(機関紙編集委員会)



2018年を漢字1字で表すと？

- 【待】－ 希望をもって待つというのではなく、今年に何が起るかわからない。起こりうる事態をじっと待つしかない。
- 【穩】－ 何があっても穏やかな気持ちで過ごせれば、と願いをこめて。
- 【和】－ トランプ大統領になってますます緊張が高まってきた。戦争は絶対悪！仲良く暮らそう！
- 【考】－ 日本の将来を国民でよく考える初年度に。

来月号(4月号)は・2017年のあなたの
“ちーがーうーだーろー”は何でしたか？

患者塾&健康づくり教室 コラボ企画

講座「おいっ！ 老いをどう生きる？」



動物の多くは、子孫が一人前になる頃に人生を終えると言います。この頃に子孫を残す能力も失われます。振り返りヒト類は、その後も長く生きようになりました。人間社会が自然寿命を押し延ばしてきました。では、この延びた人生をどう生きるかはとても大きな社会の課題であり、個人の課題でもあります。この講座が長くなった人生を考える入口に立つ機会になればと思います。

3月31日(土)
14:00～16:00

場所/ひまわり

講師/加藤正人さん(僧侶)
(なんと加藤文人医師のお兄さん)

“ひまわり”は、いくわ診療所北側です。

主催/利用委員会、健康づくり委員会
お問い合わせ 330-0808 田村・杉本まで

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3月17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35回
★日時★ 3月9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)

家庭菜園が趣味です。春夏秋冬様々な野菜を作っています。蒔いても蒔いても芽が出ないことがあるのが頭の痛いところです。



厨房 藤谷 勉さん

はじめまして

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】