

健康づくりチャレンジウォーキング
2018 第3回
南部丘陵公園 (3/14)

春がきたー!



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)
4619世帯
2月加入数 2月脱退数
11世帯 6世帯

出資金増資 (四日市地域)
340名 1091回
8,394,400円
(2/28現在)

酒蔵ハイキング
3地域 (ときわ、北部西・東支部)
合同開催 室山「神楽酒造」
(2/25)

支部総会日程のお知らせ

4月中に支部総会 (医療福祉生協の組合員さんの総会) が開かれます。各地域では2017年度のやってきた事/決算/まとめや2018年度のやりたい事・予定等が論議されます。組合員の総意で決めていくことです。是非とも皆さんの意見を支部 (地域)・医療福祉生協へお寄せ下さい!

- ◇三重西支部 (三重団地) 4/10 (火) 12:45~ 三重4丁目集会所
- ◇坂部支部 4/29 (日) 11:00~ ひまわり
- ◇神前支部 (尾平・曾井・高角) 4/11 (水) 10:00~ 佐藤さん宅 (尾平町)
- ◇ときわ支部 4/28 (土) 13:30~ ときわ地区市民センター
- ◇さくら支部 4/21 (土) 10:00~ 桜台第1会館
- ◇四郷支部 4/25 (水) 11:00~ わかさ (笹川7丁目)
- ◇まんなか支部 (中部) 4/20 (金) 9:30~ 本町プラザ
- ◇北部西支部 (下野・保々) 4/27 (金) 14:00~ あさけが丘中央集会所
- ◇北部東支部 (八郷・富田等) 4/12 (木) 14:00~ 大矢知地区市民センター
- ◇日永支部 4/15 (日) 11:00~ 日永2丁目・太田館
- ◇こもの支部 (菰野全域) 4/14 (土) 10:00~ 農村センター

*詳細のお問い合わせ 生協本部 (田村/杉本/桐山まで)
または各支部ニュースにて

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。

世界の大企業や富裕層・著名人がタックスヘイブン (租税回避地) を利用した税金逃れや資産隠しの実態がパナマ文書・パラダイス文書で明らかになってきた。国際NGOタックス・ジャスティス・ネットワークは、巨大法律事務所や大銀行の手助けで多国籍企業と富裕層の税逃れが横行していると主張。国連で首脳会議を開き、税逃れ根絶の対策を呼びかけている。◆最新の推定では、米アップル社やナイキ等多国籍企業の税逃れにより失われる税収は、全世界で年約58兆円。日本では大手商社の丸紅、東京電力等が約5兆円。英国のエリザベス女王、米トランプ政権のロス商務長官、日本の鳩山由紀夫元首相等富裕層が資産を申告せず海外に蓄積した結果、失われる税収は年約22兆円に達するそうだ。◆これらのお金を世界中の最貧国の人々や、日本の社会福祉や教育予算等に使えば、国内外の貧困対策や格差の是正に繋げることが出来ると思う。「日本政府も問題解決のため、国連に働きかけ、多国籍税協定の締結を求めていく必要がある」と政治経済研究所理事・合田寛さんは語っている。

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



この記事を書いていている私は朝ごはんが一番おいしいと思っ
ています。朝食抜きなんて考
えられません。しかし近年
「朝食をとらない」人が増え
ています。朝食をとらないと
1日の始まりに力が入りませ
んよね。さらに昼食時にドカ
食いしてしまう原因にもなっ
てしまいます。「夜遅く食事
をとる」という人も増えてい
ます。睡眠をとる2時間前
には何も食べない方がよいでし
ょう。

このように不規則な食生活
は生活のリズムを乱すだけ
なく、ホルモンバランスや自
律神経機能にも影響し、肥満
や生活習慣病の要因にもな
ります。また最近では一人
だけで食事をする「孤食」が
増加しています。昔は家族
がみんなそろって食事する
のは当たり前だったよ
うに思いま
す。今はど

☆間食せず、朝食をとる規則正しい食生活☆

うでしょうか。学校から帰っ
た子供はすぐに塾に行って遅
くまで帰ってきません。途中
でお弁当や外食をする子供も
多いようです。また両親は朝
早くから夜遅くまで仕事で子
供と顔を合わせる時が無い。
家族そろっての食事はコミュ
ニケーションをはかる手段で
あり、心を満たし身体を満た
すものだと思います。家族そ
ろって食事をする頻度が多い
人ほど栄養のバランスが良い
という傾向もあるようです。



内閣府の調査では「1日のすべての食事を1人で食べる」頻度は「ほとんど毎日」と答えた人は全体で7・1%であり、年齢別・性別にみると70歳以上の女性が最も多く約2割(19・9%)となっています。次いで70歳以上の男性8・6%、60〜69歳の女性8・6%が続いています。地域とのつながりが少ない人では、ほとんど毎日1日のすべての食事を1人で食べている人の割合が高くなっているとの結果も出ています。

病の要因にもなっています。また最近では一人だけで食事をする「孤食」が増加しています。昔は家族がみんなそろって食事するのは当たり前だったように思いますが、今はどう

「食」は豊かな人生を送るための重要なテーマです。医療福祉生協は単身高齢者の「孤食」の増加に対し、班会やサロン(たまり場)など人々が食事やお茶の時間を楽しく活動を広げています。また「男の料理教室」なども定期的に開催しています。是非、参加してみてください。地域のつながりづくりの一つとして食を通じたコミュニケーションを広げましょう。

間食をせず朝食をとる規則正しい食生活に取り組みむために...

- ①夜食など間食をしない
- ②朝食を毎日とり規則正しい食事生活をする
- ③家族や友人との楽しい食事の機会を増やす

に気をつけ、実行しましょう。



【見守り協定締結へ!】

「四日市市見守り等活動に関する協定」

この協定は、四日市市と市内で活動している事業者が連携し、高齢者やその家族へのさりげない見守り等を推進することで、高齢者・障がい者等が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるまちづくりを目指しています。

医療福祉生協も協定を結びその輪の中に入ることを決めました。

4/1から発効できるよう準備を進めています。

★3/29に締結式を行いました★

*5月号にてさらに詳細をお届け予定です。



「高齢者等のこんな異変に気付いた事、聞いたことはありませんか？」

「医療福祉生協が協力していること・組合員さん(特に機関紙配付者さん)にお願いしたいこと」

- ◇郵便受けに新聞や郵便物がたまっている
 - ◇雨戸やカーテンが何日も閉まったままである
 - ◇昼夜問わず電気がつけっぱなしの状態、または消えた状態である
 - ◇同じ洗濯物が何日も干されていない
 - ◇家の中や外にゴミが散乱している、異臭がする
 - ◇家人に何か月も会えない
 - ◇隣人などから最近姿を見かけないなどの情報が入る
 - ◇家の中から怒鳴り声がある等々
- 主に機関紙配付ルート(ポストさん) 網を利用して地域に見守りの目を広げます。機関紙配付時等に上記のような案件を見かけたら(独りで倒れていたり・虐待があったり・様々な異常があるかもしれない。)、通報(連絡)を四日市市・介護高齢福祉課や医療福祉生協へしてください。行政や担当部署が安否確認等の対応をしてくれます。
- 安心して暮らせるまちづくりのためにご協力をお願いします。(5月号に更に詳細を掲載します)

地域委員会だより

【2018年 3月15日・ひまわりにて開催】
【2017年度総括&2018年度方針 討議①】

各支部（地域）や委員会の総括・方針を報告。男のたまり場ができた事、継続的に活動が展開できている事、活動の中から組合員増やし・増資につながっている事、自治体との関わり、地域への活動展開が進んだ事が報告された。課題としては担い手の問題（高齢化）、負担の分散、活動の内容・場所・日程の検討等がある事が共通の課題。

【見守り協定の締結について】

4/1から発効するように3月中に四日市市と締結をする。締結式あり。

【ボランティア組織について】

主に事業所への関わりから発足。今後人員とできる事増やしてテコ入れ。

★次回は 4月19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～

神前支部（尾平・曾井・高角）

「男の体操班 （男のたまり場づくり）」

◇毎月第4水曜日
高角東公所◇

シリーズ
その64

「男の体操班」の始まりは、昨年の10月、通所リハビリに通う利用者さんからの声かけがきっかけでした。「支部ニュースでセラバンド体操班があるのは知っているけど、女性が多く参加するのは恥ずかしい。場所は提供できるから男が参加しやすい場所を開こう。」ということ誕生しました。セラバンドやスロートレーニング（いずれも筋トレ）を実施し、

地域の特性もあり、参加者数も現在は10人前後です。始めるきっかけとなったUさんの熱い思いを大切にしながら、集まったら元気になれる場所を目指して仲間を増やしていきたいと思えます。



「フレイル（簡単にいうと虚弱状態）の学習や「神前風物誌（地元の記録集）」の音読で昔の地域の様子を興味深く知ることも行いました。最近



（神前支部・加藤）

在宅医療

知っとくポイント
くらしまちづくり委員会



在宅医療という言葉をご存知ですか。患者が病院や診療所に受診に行くのではなく、医師・看護師が患者の家（自宅、介護施設等）を訪問して治療やケアをすることです。いくつ診療所では開業以来、外来と往診、在宅医療を提供しています。四日市内では在宅医療専門の診療所もあります。

近年在宅医療を受ける人が増えてきています。在宅医療推進の背景には、2025年に団塊の世代（昭和22～24年生）が75才以上の後期高齢者（700～800万人）になるからです。超高齢化が進むと医療費は増え続け、病院のベット・介護施設・介護職員は不足すると予想されます。国は医療費抑制のため入院患者を減らし、病床を削減し、在宅医療・介護へのシフトを進め乗り切ろうとしています。

在宅医療では、医師を中心に訪問看護師・ケアマネージャー・ヘルパー、他職種の方々と連携し患者の病気の治療、患者と家族の生活の質を保ちながら最期まで支援します。「最期は家で死にたい」と望む人が多い中、独居や老々世帯も増え在宅医療を支える介護力が低下しています。「最期まで家で」が困難な人は施設入所も一案です。私たちはいつ病気になるかわかりません。もしものためにエンディングノートを作成し、家族と相談しておきましょう。在宅医療を受けるにもお金が必要です。こちらの準備もお忘れなく。また信頼のおける在宅医を探すことも大切です。探すポイントは患者の話聞いてくれ、看護、介護の専門職と連携できること等です。

（藤田）

仲間の支え

外来看護
小森 玉美



患者の声と様子

私は職場のスタッフに支えられ働くことができています。私には2歳7か月の子供がおり、子供を保育園に預け現在は時短勤務をしています。子供が急に熱を出したり、調子が悪いと早退や休みをとりまします。そんな時でも、看護師長さんをはじめ他のスタッフは快く対応してくれます。とてもありがたいです。

他に無い職場

私は物事を慌てるとつまずくタイプだと認識しており、自分には「ペースアップ！」と心の中で葛藤しながら働いています。それでも、他の人みたいにテキパキと動くことはできません。そんな私をスタッフは支えてくれます。いくつ診療所にはこんな温かいスタッフ達がいいます。時には診察室から笑い声も聞こえます。こんな診療所他にはなかなか無いと思います。私はこの診療所で働くことができ、ありがたく思っています。患者さん・スタッフの皆さん今後よろしくお願い申し上げます。

いた覚えがありますが、その時は他所に比べ患者さんとスタッフの距離が近くみえて、「私も早く患者さんの顔を覚えて話せるようになりたい」と思っていました。4年が経ち、患者さんの顔を覚える事はできました。そして今私は特に問診などで患者さんとの対話を大切にしたいと思っています。問診では、患者さんの話に耳を傾け、その方の様子を見るようにしています。患者さんの何気ない話から、こんなことがあったのかと生



いんぐクイズコーナー 今月はこれ!!

頭の体操ですよ②

同じ誕生日に生まれた顔がそっくりな二人に「双子ですか?」と聞くと「違います」と答えた。一体どういう事でしょうか? 確かに同じ家族なのですが・・・。

*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」

258号(2月号)の答え

英語に置き換えて考えて下さい。息子=SON(サン)

彼女=SHE(シー)よって サン(3)+シー(4)=7 ですね。

健康チャレンジウォーキング 2018

【4月、5月の予定】

☆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。

☆第5回☆ 5月9日(水) 垂坂公園
新緑の季節! すがすがしいでしょうね!

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)

組合員が POST IN!

各地の機関紙配付者さんいつもありがとうございます。
これからもご協力よろしくをお願いします。



ときわ支部 ポストさん会

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

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訪問看護師(常勤)
- ③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

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4月21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

この機関紙「いんぐ」の大多数は組合員さんのご協力のもと手配りでお届けしています。お近くで配ってほしいという方は是非ともご協力をお願いします。毎月1回、3200部をおよそ550名の組合員さんが現在手配り配布に関わっていただいています。

機関紙配付者さん
(ポストさん)大募集!



【連絡先】
生協本部・田村まで

【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いくわ	月 9時~17時30分	電話 (3333) 6475
訪問看護ステーションいくわ	月 9時~17時30分	電話 (3333) 6475
ヘルパーステーションいくわ	月 9時~17時30分	電話 (3333) 6472
通所リハビリいくわ	月 9時~17時30分	電話 (3337) 885
デイサービスいくわ	9時~17時30分	電話 (3333) 6756
年中無休	9時~17時30分	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	×	×	×	×	×	×

四日市市生桑町1455番地
電話 (3333) 6471