



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)

4657世帯

12月加入数 12月脱退数

6世帯 4世帯

出資金増資 (四日市地域)

359名 955回

5,457,000円

(12/31現在)

毎年デサービスでは節分の日に鬼退治？
(豆まき)と恵方巻き作りをしています。

他にも紀元節(2/11・今は建国記念の日)
に紅白まんじゅうをお渡ししています。

いずれも自分の健康等を願う催しにしてい
ます。



健康チャレンジウォーキング 2019 年間予定

*おなじみ健康チャレンジウォーキングが今年も始まっています。様々な
コースを用意して皆さんの健康づくりのお手伝いをしたいと思います。

(年11回・8月はお休み)

- ☆第1回☆ 1月10日(木) いくわ診療所〜毘沙門 開催済
- ☆第2回☆ 2月22日(金) 鶴の森公園
- ☆第3回☆ 3月27日(水) こもの庁舎界隈
- ☆第4回☆ 4月16日(火) 南部丘陵公園
- ☆第5回☆ 5月11日(土) ふれあい牧場
- ☆第6回☆ 6月10日(月) 垂坂公園
- ☆第7回☆ 7月21日(日) 伊坂ダム
- ☆第8回☆ 9月13日(金) 伊坂ダム
- ☆第9回☆ 10月23日(水) こもの県民の森
- ☆第10回☆ 11月15日(金) 南部丘陵公園
- ☆第11回☆ 12月19日(木) いくわ診療所〜毘沙門



*スタッフ紙や地図等 詳細は組合員活動部(田村)まで



1月号の発行日が変更されたため、2月号は紙面
を縮小してお届けしています。

ケータに聞いた。

◇啓太Drの連続紹介コーナー◇ その⑨

私のこだわりは「睡眠」です。特に睡眠時間と枕。まずは睡眠時間。最低でも6時間、出来れば8時間は確保したいと思っています。睡眠不足になると心身ともに悪影響しかないので、仕事でどうしても頑張らないといけない時以外は、睡眠時間の確保を第一優先に考えて生活しています。次に枕。身体の調子に合わせて硬い枕が良い時と、柔らかい枕が良い時とがあるので家には3つ枕が常備してあります。今後はマッ
トレスや環境(照明やアロマ)にもこだわりたいです。

田中啓太医師は金曜日の午前・午後診療を担当
していただいています。先生は「家庭医療専門
医(家庭医)」で小児から高齢者まで、疾患の
種類を問わず診ることができます。在宅医療や
地域活動にも力を入れていきます。

*いくわ診療所は
金曜午後診療(16~18時)再開しています！



「私のこだわり(仕事外)」

経過しました。

(敦)

年を取ると時間が経つのが早くなる、という言葉を実感させるように年が暮れ正月も過ぎていきました。時間が物理的に早くなったのではなく、何度も年末年始を経験したので好奇心と感激が減っただけでしょ。◆近頃テレビ等を見てみると、知らないうちに暗示をかけられているように感じます。ネットの世界でもその傾向は強くなる一方で、情報の内容に用心している内に、ますます感性や判断力が弱っていくように思います。年末年始はやたらと「平成」という時代を強調していました。元号だと早見表を見て計算を強いられます。元号なんて今や日本だけ、これも「日本」を強いる暗示？◆年末、喪中はがきが来るのは例年の事ですが、この頃は亡くなったのが父母から友人の配偶者・友人自身になってきています。久しく会わないと若い頃の面影が浮かばず、「こうして欠けていくのか、最後の一人になるのも嫌だが、今別れるのも早い」という思いの内にお正月も過ぎていきました。「暗示」にかからず、独善的でない「実感」を大切にと思いつつ、今年も早や1ヶ月が経過しました。

ほんこ



