



塩と上手におつきあい
すこしお



**ご協力ありがとうございます！
ございます！**

**大集団運動
2500万突破！
建設増資**

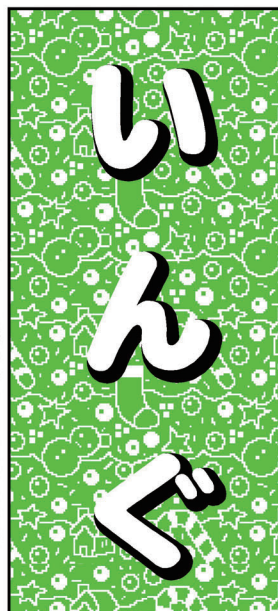


～すこしお学習会・北部西支部～

- ①すこしおの話（塩分と高血圧）
- ②実験・体験
 - * 食品外装表示から塩分量を計算してみよう
 - * 味噌汁の塩分濃度を測ってみよう
 - * 1日の適正量6gを測ってみよう

“すこしお”（少塩）って知っていますか？減塩なら知っていますね。医療福祉生協では「すこしお（少塩）」の取り組みを進めています。「少しの塩分ですこやかな生活」を目指しています。減塩に対するイメージを変え、ポジティブに考え、実践できる一助になればいいですね。

* 食品外装表示から食塩相当量の出し方
$$\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$



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)
4624世帯
11月加入数 11月脱退数
11世帯 16世帯

出資金増資 (四日市地域)
698名 1348回
25,021,800円
(11/25現在)



四日市地域 中長期目標 2019～

～どこでもドアのある（様々な問題や状況に対応できる）

医療福祉生協を作っていこう！～

- ☆誰でも利用しやすい生協・事業所をつくろう！
- ☆元気で平和な暮らしを築こう！
- ☆加えよう生協に。若い世代を！



ほんこ

『要求を組織する』時々耳にする言葉。要求？組織する？とは。◆要求。願い。希望・目標・願望や感情。切望・譲れない気持ち・権利意識・当たり前の事・自分勝手な思い。一人よがり・我儘・取引条件に見合う対価…。◆組織する。個々で違う要求の普遍的で、共通性を持ち、周りの状況に対応した、大多数が当然と思えるものに集約する事。実現しない困る、応えて当然、要求する人々に共通する気持ち、実現するという固い自覚、必ず応じさせる決意の源となる感情・気持ち・意識・自覚を束ねる事。

◆要求を組織するとは、一人の夢や望みを、皆の希望に変える事。思い起こす、ルイ・アラゴンの言葉。「苦しい時、原因は何かと考え、闘う時、敵は誰かと考えよう」一人ひとりの思いや夢に共感し、共に闘う、連帯する、団結する事の大切さを噛みしめる。

(伊)

機関紙名「いんぐ」は…ING（～している）の意味から付けています。

常にみえ医療福祉生協・四日市地域も前に向かって進行中です。もちろん世の中の動きも進行中。

ケアマネさんに相談だ

介護保険制度にまつわる様々なお話と
問題点と制度の落とし穴

居宅介護支援事業所
いくわ



(先月号より続く)
『生活支援』とは、心身の能力の低下や、経済的理由、家族関係の変化などの要因があっても、尊厳のある生活を継続することができるとする支援のことです。またその基盤となる住まいの整備は、本人の希望と経済力に沿った住まいを確保することとなります。周囲のサポートを受けると同時に

⑧地域包括ケアシステム-2

ケアマネ・中島幸恵



にプライバシーや人としての尊厳が充分に守られた住環境を実現することはいうまでもありません。

それらの整備は全国一律ではなく、地域の実情や特性に合わせて地域が目指す整備を行っていきます。

*『地域』とは日常生活圏域(具体的には中学校区)をさし、おおむね30分以内に駆けつけることのできる場所と考えます。

ここで問題となってくるのが、実情や特性が地域ごとに異なるため、介護体制等に地域格差が生じることです。それぞれの地域の特性、バランスを考えながら整備計画を立てていくことが重要になってきます。また時代や地域が目まぐるしく変化していく中で、『自助・互助・共助・公助』の観点からシステムを考える必要があります。

◇自助(自分の事を自分でやる・自費により市場サービスの購入) ◇互助(自発

的に互助に支え合っていく・費用負担が制度的に裏付けられていないもの) ◇共助(介護保険など被保険者の負担) ◇公助(税による公の負担) 4つの柱の観点です。

これから2025年にむけ、一人暮らしや高齢者世帯が一層増加していくことが予測されます。地域特性を生かした地域包括ケアシステムが機能されるには、自助・互助の範囲や役割について各個人が意識を持つことがとても重要となります。(シリーズ完)

主に国の政策としての地域包括ケアシステムを紹介しましたが、背景には高齢化や社会保障財政の削減等により社会保障サービスの切り下げや自己負担・責任化、地域・自治体・事業所等への自助努力が求められています。他人事では済まされません。

(機関紙編集委員会)

歩こう。歩こう。

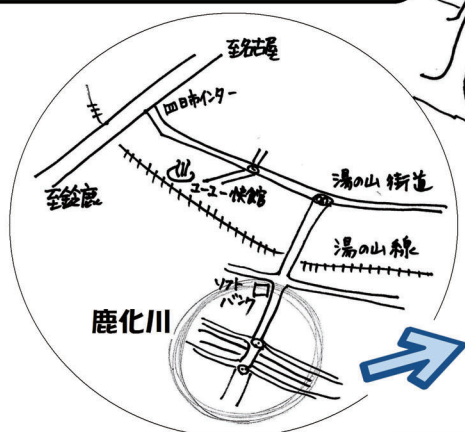
～こんなウォーキングコースがあるよ～

その⑧ 川島(鹿化川)千本桜

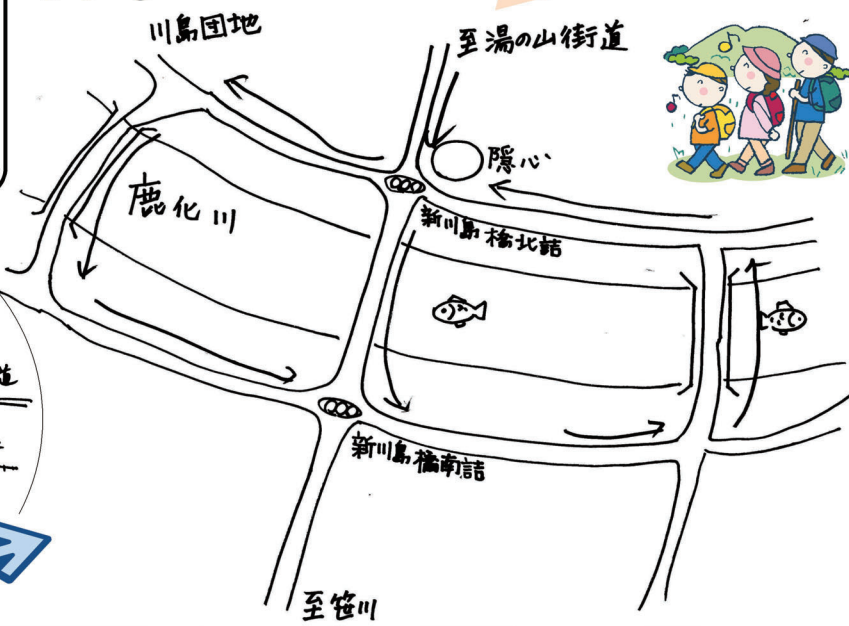
【行程:ぐるっと回って約5km
1時間程度】



春は川沿いが桜でいっぱいです。
まつりの時期には提灯が飾られ、
屋台が出ることもあります。



近隣に駐車場はありませんので
お出かけの際にはご注意ください



地域委員会だより

【2019年11月21日・ひまわりにて】

(大黒柱運動/訪問行動経過)

建設増資が順調。2500万をオーバー。訪問行動も軌道に乗り、概ね好感触な対応と感じられる。新診療所組合員2階の活動スペースの検討も行う。診療所待合の増資コーナーは頻度を落として当面続行。

(組合員活動交流集会・県 に向けて)

診療所リニューアルについての報告や、訪問行動の報告を四日市地域の演題として予定する。四日市地域の交流集会是例年の1月から3月に移行して行う。今後の検討課題。建設に関わる集会の趣旨も入れる。

★次回は 12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・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

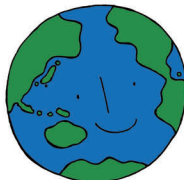
外国人との共生

～違いを豊かさ～

国は今年4月から特定技能による外国人労働者の受け入れを始めました。これは人手不足への対応のためであり、政府は決して移民とは言いません。すでに日本には273万人(2018年12月末)の外国人がいます。



人々が働き、生活し、家族を伴っていても、国には包括的な差別禁止法はありません。雇用や教育、社会保障、住宅、医療など、外国人の権利保障をカバーする必要があります。四日市市には、「多文化共生推進プラン」があります。プランは「国籍や民族、文化の違いを豊かさとして…共に支え合って暮らせる社会を」実現しようという狙いがあります。「外国人市民」の意見を市政に反映しようとする懇談会や、外国にルーツを持つ子どもの就学状況の把握、就学案内、外国人学校への支援などの方策は注目に値すると思います。



外国籍の子の不就学、四日市市はゼロとの報道もあります。四日市市の外国人市民は9690人(2019年3月末)です。30年間で3.4倍に増加しています。ブラジル・韓国・朝鮮・中国籍の順に多いようです。いま共生のモデル

笹川地区には、1674人(地区人口の17%)の外国人が居住しています。

(小 野)

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①訪問看護師(正) ②理学・作業療法士(正・パ)
③ヘルパー(パ・登) ④介護職(正・パ)
⑤外来看護師(パ) ⑥送迎運転手(パ)

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
応募は 330-0808 桐山まで

看護師の問診

診察前の看護師の問診では、患者さんが困っていること、最近での変化、薬はきちんと飲んでいるか、血圧や体重の管理、その日の表情を観察、そして患者さんを支える家族のお話など、限られた時間の中で聞き、多くの患者さんのスムーズ

には、折り紙のコーナーがあり、患者さん同士も折り紙を折りながら、話に花を咲かせています。先生方も看護師長も明るくて、時おり大きな笑い声が聞こえてきます。診療所の明るく温かい雰囲気がとても良いと思っています。私自身も患者さんご家族の悩みに耳を傾け、寄り添い、看護していききたいと思います。

いくわ診療所って

いくわ診療所 外来看護
一海 裕子



診療所の雰囲気

診療室の中待合は、折り紙のコーナーがあり、患者さん同士も折り紙を折りながら、話に花を咲かせています。先生方も看護師長も明るくて、時おり大きな笑い声が聞こえてきます。診療所の明るく温かい雰囲気がとても良いと思っています。私自身も患者さんご家族の悩みに耳を傾け、寄り添い、看護していききたいと思います。

看護師の関り

私はいくわ診療所の看護師パートです。気づけば働いて9年になりました。

働き始めた頃、いくわ診療所には、看護師が患者さんを問診する場があること、体調を崩されて経過が気になる患者さんへの電話かけをすること、定期受診を中断されている患者さんに、その後の様子を聞いていることに驚きました。今では当たり前のように行っていることですが、私が今まで受診してきたクリニックでは、そんなことがなかったからです。

断患者さんへの電話かけは、近くの病院へ変わりますが、多くは、わざわざ電話をかけてくれてありがたうと言われ、次の受診へとつながっていきます。中断患者さんが受診に来てくれると、電話して良かったなと感じる瞬間です。

な診察へとつながります。患者さんと看護師が1対1で話せる問診があるのは、いくわ診療所の特徴です。中断患者さんへの電話かけは、近くの病院へ変わりますが、多くは、わざわざ電話をかけてくれてありがたうと言われ、次の受診へとつながっていきます。中断患者さんが受診に来てくれると、電話して良かったなと感じる瞬間です。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。頭を柔らかくして考えて! ⑮

鏡の前で1人で始めるショーって
どんなショー??

*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。
く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」

278号(10月号)の答え
小・中サイズ ⇒ 小 中 ⇒ 焼 耐
分かったかな?

健康チャレンジウォーキング 2019

【12月の予定】

★第11回★ 12月19日(木) - 今年最終回
いくわ診療所～毘沙門/表彰式

*日程が合う時だけでも是非ご参加下さい。参加者には
スタンプを押していきますので集めてみても楽しいヨ。

★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
TEL330-0808



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/認知症カフェ)
一度のぞいてみて下さい。

★ 次回は12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

野球観戦とカラオケが趣味です。プロ野球・高校野球が大好きです。カラオケは友達と行ったたり、一人カラオケもします。



いくわ診療所
看護助手
高山 英子さん

私の趣味は、日帰り街角、街道ウォーキングです。自然の変化を感じながら歩いています。料理も好きです。



デイサービス
河手美知子さん

はじめまして

インフルエンザの予防接種 はお済みですか?

ワクチン接種で重症化&感染拡大を防ごう!

◇ワクチンの効果◇

接種後2週間目から以後4～5カ月効果は持続します。

ワクチン接種は予約が必要です

いくわ診療所まで TEL333-6471



【月・水・金 の午後診療時間帯も可能です 比較的空いています】

在宅介護支援事業所
月 土 9時～17時30分
電話 (333) 6756
通所リハビリ
月 火 水 金 土 9時～17時30分
電話 (333) 8855
ヘルパーステーション
月 土 9時～17時30分
電話 (333) 6472
訪問看護ステーション
月 土 9時～17時30分
電話 (333) 6475

◎在宅療養の相談はまず左記へ
【介護保険関連事業】

◆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
◆医師会の応急診療所◆
電話 059(353)1759

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。

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
★在宅療養が必要な方には往診も行います★

	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 059(333)6471

【いくわ診療所
診療時間】