

# 新しくわ診療所着工。

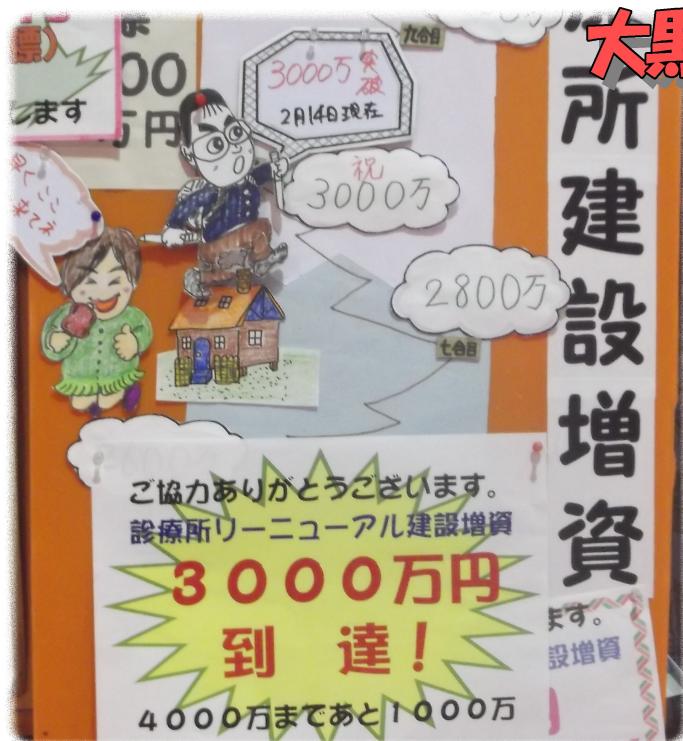
3/1～工事スタート！



現時点での完成イメージ図です  
工事の概略は折込の建設運動NEWSをご覧ください

## 大黒柱運動（建設増資） 3000万到達！！

7月からスタートした診療所リニューアル建設増資の今年度目標3000万に遂に到達しました。（2/14現在）ご協力ありがとうございます。残すところはあと1000万となりました。3月1日から着工しました。完成まで皆さんのご協力をよろしくお願いします。  
(建設委員会)



ご協力ありがとうございます。  
診療所リニューアル建設増資  
**3000万円**  
**到達！**  
4000万まであと1000万

### 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）

医療福祉生協を作つていこう！～

- ☆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！



家の庭や生け垣に真紅や  
白い花を咲かせる椿。春の  
訪れを感じさせてくれます。  
艶やかで神秘的な美しさと、  
散る時に花全体がポトリと  
落ちるいさぎよさも持つ椿  
に心ひかれます。◆十代の  
後半友人達と旅した足摺岬  
で出会った満開の真紅の椿  
の花のトンネル。椿が脳裏  
から離れなかつた事を思い  
出しました。目の前の雄大  
な光景に心ワクワクしたも  
のです。数十年の時を経て、  
椿に再会することができま  
した。懐かしさと嬉しさ、  
感動が蘇りました。ひと時  
日常から解放されて過ごせ  
ました。◆新しい体験、再  
会の楽しみ、ワクワク感を  
味わうことができる様に、  
笑顔で元気をくれる友人達  
に感謝します。力を借りて  
体力維持に心がけ、ゆとり  
をもって人生百年時代、自  
分らしく楽しみながら過ご  
していきたいと思つていま  
す。

(か)

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。



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)
4620世帯
2月加入数 2月脱退数
4世帯 3世帯
出資金増資 (四日市地域)
831名 1816回
30,435,800円
(2/25現在)

ばんこ



◆ひどい場合【3度】は、  
痛み・赤み・水ぶくれが発  
生します。

◆中度【2度】は、強い  
ヒリヒリとした痛みとうつ  
すらと赤みが生じます

◆低温やけどの症状  
皮膚がどの程度ダメージ  
を受けているかに応じ1～  
3度の症状に分けられます。

◇軽い症状【1度】は、  
かりにくく、痛みを感じに  
くいことがあります。軽症と勘  
違いしてしまいがちです。

低温やけどとは、カイロ  
や湯たんぽ、電気アンカな  
ど体温より少し高めの温度  
(44°C～50°C)に長時間触  
れ続けることで起きるやけ  
どです。症状が見た目に分  
かりにくく、痛みを感じに  
くいことがあります。軽症と勘  
違いしてしまいがちです。



### ③低温やけど

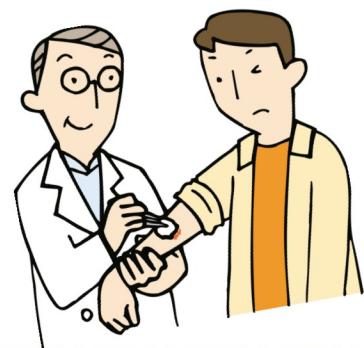
◆通常のやけどとの違い  
通常は皮膚の表面に熱源  
が触れて起こります。一方  
低温やけどは、皮膚の奥深  
くでじっくり進行してしま

る・糖尿病・泥酔状態・感  
覚が鈍くなっている人です。



### ◆予防法

湯たんぽ・電気アンカは  
就寝時に取り出すか少し遠  
くに置く。カイロは衣服の  
上に貼る。同じ箇所に長時  
間当てない。貼ったまま眠  
らないようにする。



## どうしよう！こうしよう！そうしよう！

季節に発症しやすい疾患  
の症状と予防策など  
(外来・訪問看護師)

◆低温やけどになりやすい  
人が  
高齢者・乳児・麻痺があ

寒い季節に頼りになる湯  
たんぽやカイロは、使い方  
次第で重症になる場合があ  
ります。使い方を守り寒さ  
を乗り切りましょう。

◆低温やけどになりやすい  
人

### ～こんなウォーキングコースがあるよ～

#### その⑪ 坂部・海蔵川沿い

【行程：往復して40分程度  
(片道20分)】



代官橋～野中橋の北側堤防沿いの道は  
舗装され、人と自転車しが通れない(車  
禁止)のでゆっくりウォーキングが楽し  
めます。  
遠くに鈴鹿山脈が望め、水面に多くの  
水鳥を楽しめます。土手が彼岸花で紅色  
に染まる時もあります。代官橋北西の田  
畠のウォーキングも心が癒されます。

# 地域委員会だより

【2020年2月20日・ひまわりにて】  
(大黒柱運動/診療所リニューアル案件)

年度目標である3000万増資が到達(2/14現在)。  
着工日も3/1で決定。それに伴いひまわりの取り壊しも必要になるため、片付け日程等を決定。

(四日市職・組交流集会 3/15開催)

新型コロナウィルスの拡散の影響を審議し、開催を自粛することで決定。他の活動も自粛・縮小の方向へ。

(2020年ビジョン検討③)

現状をしっかりと捉えた上でのリアルな具体策の検討が必要。論議しつつも様々な対応をスタートさせる。

★次回は 3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。

## 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理学・作業療法士 (パ)
- ②ヘルパー (パ・登) ③介護職 (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

このかどうかを慎重に吟味し  
だけを集め、本当に正しい  
のかどうかを慎重に吟味し  
せず、自分に必要な情報  
で伝えてくることがあります。  
かしく、時に不安を煽る形  
で伝えられることがあります。  
一般的にこれらは(全て  
ではありませんが)皆さん  
の注目を集めようと面白お  
インターネット等からたくさん  
の情報を持て手軽に手に入  
れることがあります。

た上で、自身の健康管理や  
治療に活用していくことが  
大切なことです。  
**まずは相談を**  
とは言っても、何が正しくて、何が間違った情報なのかを見極めることは難しいです。不安な気持ちになってしまふのも無理はありません。まず皆さんにお願いしたいことは、その情報の出典元を確認してください。匿名である場合、その情報の信憑性は低いと考えてください。  
O (世界保健機関)  
等の公的機関であれば信憑性は高いと言えます。判断に迷い不安になつた際は、すぐその情報に飛びつかず、まずはかかりつけの医師や薬剤師に相談してください。



## 知つとくポイント

くらしまちづくり委員会

## あなたお墓どうします?

~くらしの学校・第4講座の報告~

「あなた、お墓どうしよう?」。最近お墓で悩む方が増えています。テレビでも、お参りする人がいなくなつた“無縁墓”が取り上げられ、墓石がお寺の墓地の一隅にまとめておかれていた様子が映し出されていました。



家族の様子も様変わりしています。母屋でも地元での後継ぎや親戚がいなくなって墓地が維持できない方が増えています。新家ならなおさら深刻で、「お墓を作つても子供が継承するのは無理」「母屋のお墓に夫婦2人で入れてもらえるかしら」「親(又は、つれあい)のお骨をいつまで家に置いておいたら良いのやら」などなど。2月の「くらしの学校」は、こういう悩みに添えるよう1級葬祭ディレクターの佐野浩司氏をお招きし開催しました。

◎お墓の縁起 ◎墓じまい ◎お墓の継承 ◎お墓の管理などの悩みにかかわるお話しをしていただきました。

「お墓なしに納骨はどうすればいいか」「墓なしで永代供養はできるのか」「納骨堂ってどういう所」「墓じまいの手続き、費用」「お墓を作る費用」などの情報をいただき、悩み解決の参考になりました。オリジナルエンディングノートもいただき、終活を考える機会にもなりました。

家族制度の変遷の中、先祖の事、自分の事、子供の事、と過去・現在・未来にわたる始末を求められている世代の一人として、専門家の知恵を借りながら、お墓の悩みを解決しようと思います。

(高 村)

『ヘルスリテラシー』といふ言葉をご存じですか?【健康に関する情報を入手し、理解し、吟味し、活用するための能力】のことを意味します。

## 診察室から



所長 中田 啓太

とは言つても、何が正しいのかを見極めることは難しいです。不安な気持ちになつてしまふのも無理はありません。まず皆さんにお願いしたいことは、その情報の出典元を確認してください。匿名である場合、その情報の信憑性は低いと考えてください。厚生労働省やWHO(世界保健機関)等の公的機関であれば信憑性は高いと言えます。判断に迷い不安になつた際は、すぐその情報に飛びつかず、まずはかかりつけの医師や薬剤師に相談してください。

た上で、自身の健康管理や治療に活用していくことが大切なことです。

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! ⑯  
週2日しか使えない楽器って  
どんな楽器??

\*理由も答えて下さいね!\*

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」  
281号(1月号)の答え  
カレンダー(日めくり)・記録  
他にも答えがあるかもしれませんね。

パラダイス190  
(いくわ)

★次回は3月21日(土)★

毎月第3土曜日 10:00  
~14:00

⇒ 中止

新型コロナウィルスの拡散状況が予断を許さない状況下、ひまわり使用中止に伴う移動都合より今回は中止とします。

大人気 折り紙教室  
第47回

☆日時☆3月13日(金)  
10:00~中止

新型コロナウィルスの拡散状況が予断を許さない状況下ですので当面活動を自粛します。



地域交流スペース「ひまわり」  
の取り壊し・駐車場移転について。

先月号でもお知らせしたように診療所リニューアル着工に伴い、「ひまわり」をとり壊します。

3/12をもって使用を中止します。なお新診療所がオープン後には、2階に「ひまわり」は移転し、これまで同様ご利用いただけます。しばらくの間ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また診療所東側の砂利駐車場も使用が不可となります。診療所近隣の空き地(診療所東・宇佐美工業さん横の砂利地)を借りましたのでそちらをご利用下さい。

◎3/1~使用できます (生協本部・建設委員会)

デ 月 電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	イ 月 火 ス (～ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	通 所 リ 火 ビ ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	ヘル ・ハ 電話 テ リ 火 ビ ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	訪 問 看 護 テ ス (～ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	居 宅 介 護 支 援 事 業 所 い く わ 1 分 5 6
月 サ イ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	月 リ 水 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	月 バ 火 ビ ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	月 パ 電 話 テ (～ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	月 金 シ ヨ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	月 ス テ シ ヨ 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6
電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6	電 話 ス ( 3 時 く わ 3 ) 17 6 7 5 6
059 (229) 1199	059 (353) 1759	059 (353) 1759	059 (353) 1759	059 (353) 1759	059 (353) 1759

◎ 在宅療養の相談はまず左記へ

介護保険関連事業

◆ 電話  
◆ 救急医療情報センター◆  
(受診可能な医療機関の案内)

◆ 医師会の応急診療所◆  
に医療機関を探したいときは左記  
休日の病気やケガなどで緊急  
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145番地  
059(333)6471

【いくわ診療所  
診療時間】

その2

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)

オリンピックを見るなら  
どの種目?

◇水泳ー自分がプール通いしているので

◇観ないー不況等で多くの人々が苦しんでいる時、大騒ぎする必要なし!

◇バレーボール

ー中学校3年間バレー部だったので、  
当時はローテーション無しの9人制。

◇マラソン

ー沿道の観衆の姿が楽しみ。  
ー大会毎に新しいアスリートが生まれる。

来月号(4月号)は  
あなたは何を軽減したいですか?  
(食料品は消費税軽減税率適用)

健康チャレンジウォーキング 2020

【3月・4月の予定】

☆第3回☆ 3月25日(水)港めぐり

NEW (なやプラザ～本町プラザ)

☆第4回☆ 4月8日(水)菰野庁舎堤防

お花見ができるかも?

\*日程が合う時だけでは非参加下さい。参加者にはスタンプを押していくので集めてみても楽しいよ。

★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

TEL 330-0808