

ありがとう！ ひまわり (地域交流スペース)

そして、さようなら。



診療所北側・元ラーメン屋さんの土地・建物を買い取り、2010年に誕生した地域交流スペース『ひまわり』。診療所リニューアルに伴い3月末日をもって取り壊しに着手します。

10年という短い間でしたが、組合員さんや地域の活動・食事会・体操・会議等々に活用し

ていただきました。今後は新診療所2階にひまわりのスペースは移転します。広さはこれまでより若干広くなる予定です。今しばらく『新ひまわり』の誕生をお待ちください。

(建設委員会)

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

3月加入数 3月脱退数

4世帯 5世帯

出資金増資 (四日市地域)

847名 1949回

31,468,800円

(3/25現在)

大黒柱運動 (建設増資) 残りあと1000万。



いくわ診療所リニューアル建設工事が3/1～着工されています。昨年度(2019)は増資目標3000万を皆様のご協力の下超過達成することができました。2019-20年度での増資目標が4000万なので、残すところあと今年度(2020)で1000万です。秋口には新しいいくわ診療所が建つ予定ですのでそまでは結集しましょう。あと一息ご協力をよろしくお願い致します。

(建設委員会)



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・事業所をつくらう！

☆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！



ばんこ
創立30年を迎える医療生協(四日市地域)。この「ばんこ欄」をお借りして機関紙『いんぐ』の足跡を振り返ってみます。◆いくわ診療所の開院を報じているのは『いんぐ』の前身『暮らしと健康』(1990年9月創刊号)。不定期発行でしたが、95年8月に『いんぐ』と改名し、以降は隔月発行となりました。08年に自前編集に切り替え毎月発行へ、昨年度から自前印刷もスタートし、経費の削減もあり、カラー紙面の拡大が可能になりました。今月号で284号を数えるまでに至りました。◆このコラム欄は限られたスペース(12字・28行)に執筆担当者(組合員・職員等の役員が輪番)が各自の思いを寄稿しています。◆「ばんこ」とは四日市の人ならおなじみ「万古焼」の事です。お茶碗・湯呑・鍋等々同様毎日の皆さんの暮らしの参考に。

(富)

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。

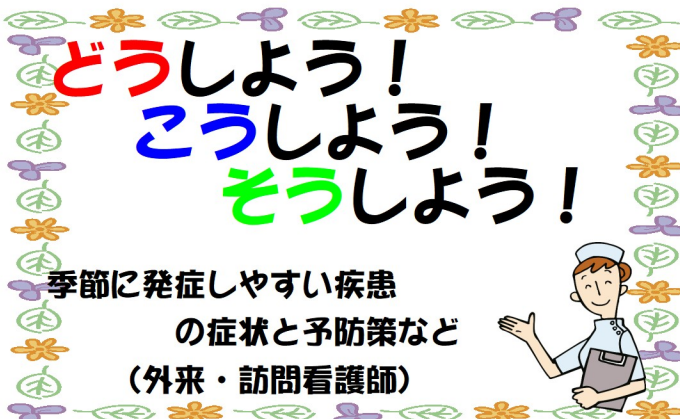
主な原因はストレスや疲労で、症状としては、疲れやすい・頭痛がする・眠れない・仕事や家事などが以前のようにテキパキ出来ない等身体的なものから、やる気がおきない・気分が落ち込む・何も興味がわかない・不安や焦りがひどくなる

五月病とは、連休後に憂うつになり、なんとなく体調が悪い・会社に行きたくない等の軽いつつな気分に見舞われる症状のことをいいます。以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、転勤や転職、部署異動等新しい環境に変わる中高年の人にも増えています。



る精神的なものまで様々です。長引くと「うつ病」にまで進行することがあるの、思い当たる症状がある時は心療内科や精神科受診を早めにしましょう。

誰でも五月病になる可能性があります。就職・異動・



転勤・転職・職場の雰囲気や人間関係が変わった・責任ある仕事をまかされた・長時間残業等、このような人は注意が必要です。五月病から「うつ」に発展しやすい人は几帳面で真面目・責任感があり・全部を一人で抱え込んでしまう・おとなしい・完璧主義等です。これらに当てはまる人でも、ストレス発散が上手な人や、ストレスに強い人は、五月病やうつ病になりにくいと考えられています。五月病にならないために、ストレスや疲労をためない・趣味や好きなことをする・運動する・生活リズムを崩さない・悩みを打ち明ける等自分にあったストレス解消法をみつけましょう。

(外来看護師・多賀)



*先月号(3月号)の執筆者の掲載が漏れていました。
(外来看護師・一海)でした。

歩こう。歩こう。

～こんなウォーキングコースがあるよ～

その⑫ 曾井町(神前地区)

【行程: ぐるっと回って約50分
・4500歩】

①焼き肉店

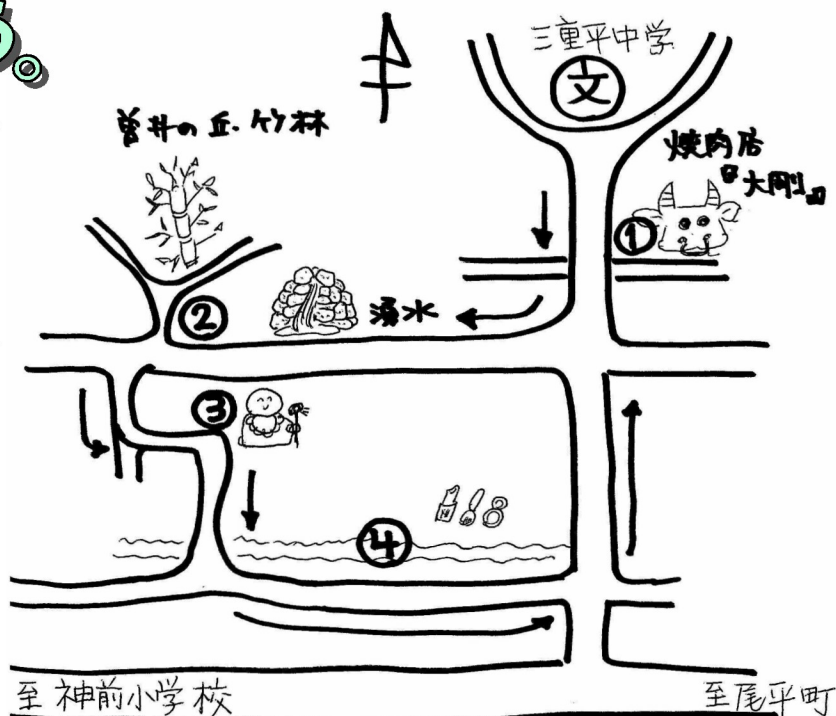
*ウォーキング後にランチしてみは?

②曾井城跡/ほそいの小径

③やぶ地蔵

④和泉式部 化粧の水

①へ戻る



地域委員会だより

【2020年3月19日・ひまわりにて】
 (大黒柱運動/診療所リニューアル案件)

3/1~リニューアル工事に着工。全体の工程を確認。
 大黒柱運動(増資)は2月末時点で超過達成中。診療
 所待合での増資コーナーは当面自粛。一方で30周年
 訪問行動の強化が必要。

(第7回組合員・職員活動交流集会)

コロナウィルスの関係で中止した交流集会を延期して
 行う事を確認。5/24で仕切りなおす。職員と組合員
 の交流・相互理解、建設運動の盛り上げ等集会の目的・
 意義・位置づけを再確認。

★次回は 4月16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
 と職員の協力で事業・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!!

◇デイサービス介護職(パート)



《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

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?』

～続編①(お墓の縁起)～

3月号のいんぐで、くらしの学校第4講座「あなたお墓どう
 します?」の講座内容をお知らせしました。講座の具体的な内容に
 ついては触れませんでしたので、今月より複数回に分けて掲載して
 いきます。(内容を詳しく知りたいとの声が寄せられました)

お墓を動かしたり、まとめたりすることは、先祖の方に場所を
 移ってもらうことになり、申し訳ない気持ちがあったり、罰当た
 りなことと思う方が多いようです。また、墓石を動かしたりする
 こと自体が縁起でもないことと思われる方も多いようです。

近年、「子供がみんな都会に行ってしまった」「子供が女の子
 ばかりで皆他家へ嫁いだ」という、お墓の継承の悩みが多いよう
 です。また、「自分の墓をどうしようか」「先祖のお墓に入れな
 いだろうか」「お墓が無いので、納骨が出来ないでいる」という
 悩みを持っている方も多いようです。

悩みは、主に3点に分けられるように思います。①供養やお参
 りなど、縁起や気持ちにかかわること、②お墓の継承にかかわる
 こと、③納骨をどうするか、ということです。さらに②と③は、
 墓じまい、墓づくり、お墓の移動、などお墓が形を変えていくこ
 とと関わっています。お墓のことを考えるだけでも、人が死ぬとい
 うことはとても大きな影響を他人に与えるということが見えてき
 ます。

“縁起”で大切なことは、故人を思う心、その気持ちを表す場
 所を身近に置くということでしょうか。遠くてお参りが出来ない、
 お墓が複数あって管理できない、もう私の代で墓参りする人がい
 ない。いずれの場合も、お墓は荒れてしまいます。お墓が身近に
 あれば解決できることも多いですね。お参りする人の気持ちを一
 番にすることで、先祖の供養もお墓のお守もできるようになりま
 す。ですから、お墓の引っ越しや墓じまいなど、遺骨の移動を伴
 うことは縁起の悪いことではないのです。

(杉 本)

訪問看護は、病気や障害
 を持った方がご家庭でその
 人らしい療養生活が送れる
 よう支援するサービスです。
 主治医からの訪問看護指示
 書に基づきサービスを行
 います。具体的には、病状の
 観察やカテーテルの管理や
 褥瘡(主に床ずれ)の
 処置、食事や排泄の援
 助、家族への介護指導・
 相談、在宅での看取
 り等を行っています。

気持ちを考えて

私は当たり前のこ
 とですが、相手の気
 持ちを考えて仕事を
 するようにしていま
 す。高齢で一人暮らし、軽
 度の認知症がある利用者さ
 んのケースを紹介しま
 す。以前は冷蔵庫まで飲み物を
 取りに行けていたのですが、
 認知症の進行とともに、水
 分をとらなくなっていま
 した。そこで、ペットサ
 イドにペットボトルをおい
 て水分をとってもらおうと
 職員間で話し合いました。
 しかし、常温の状態の飲み

私の関り方

訪問看護STいくわ
 田村 明子



情報収集と共有

物はぬるくなり私なら飲み
 たくないな、と思い保冷バツ
 クと保冷剤を準備し少しで
 も冷たい状態で飲んでもら
 おうと考えました。それで
 水分をとってくれるようにな
 りました。

その情報を一人で抱
 え込まず他のスタッ
 フと共有する必要
 があります。私は
 常に相手が話しか
 けやすいような環
 境を作るようにし
 ています。そうす
 ることで情報が集まりやす
 く利用者さんによりよい看
 護を提供できると思います。
 しかし情報が集まっても問
 題点の抽出、それに対して
 の解決策まで導き出さなけ
 れば、よりよい看護は提供
 できません。日々向上心を
 持ちながら看護をしていき
 たいと思います。

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! ①9

カタカナ2文字が大喧嘩しました
何と何?

*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。
＜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」

282号(2月号)の答え
問題＞アンパン・食パン・カレーパン 人の言うことを聞くのはどれ?
答え＞食パン(耳があるから) でした。

はじめまして

映画を観たり、歌を聴く事が好きですが、今は何より3歳の娘との時間が大事です。よろしく願いいたします。



デイサービス
平田 祐基さん

私の趣味はお菓子作りです。子どもが6人いるので、気まぐれではありますが、作る時は子供たちとわいわい楽しく作っています。



通所リハビリ
古川 夏美さん

ありがとう! マスクの寄贈 がありました

先日組合員さんよりいくわ診療所へマスク(医療従事者用)の寄贈をしていただきました。各種衛生材料の入手が困難な中大変ありがとうございました。今後も感染拡大予防への取り組みにご理解・ご協力をお願いします。(いくわ診療所・所長)

ネット予約(初診)が可能になりました!

どちらからでも可
①みえ医療福祉生協・四日市のホームページから
②【病院ナビ】で検索して三重・四日市・内科と条件入力

その3

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)

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)

- ◇体重 一健康のため!
- ◇医薬品 一沢山の種類の薬を飲んでいるので。
- ◇孫へのお年玉・誕生日祝い・クリスマスの祝い
一年金・収入は減り、孫は増えたので。
- ◇しがらみ 一長く生きすぎました・・・

来月号(5月号)は
災害に対して気を付けていること、
準備していることはありますか?

健康チャレンジウォーキング 2020

【4月・5月の予定】

☆第4回☆ 4月 8日(水) 菰野庁舎堤防
お花見には遅い?

☆第5回☆ 5月15日(金) 南部丘陵公園
新緑&バラを観よう!

*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

【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・土 9時~17時 33分

訪問看護ステーションいくわ

月・金 9時~17時 33分

ヘルパーステーションいくわ

月・土 9時~17時 33分

通所リハビリいくわ

月・火・水・金・土 9時~17時 33分

デイサービスいくわ

月・土 9時~17時 33分

電話(333) 6756

【いくわ診療所 診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話 059(333) 6471

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	○	×	○	×	○	×

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。

◆医師会の応急診療所◆
電話 059(353) 1759

◆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