

『大黒柱運動パート2』

～いくわ診療所建設
(建て替え) 運動NEWS～

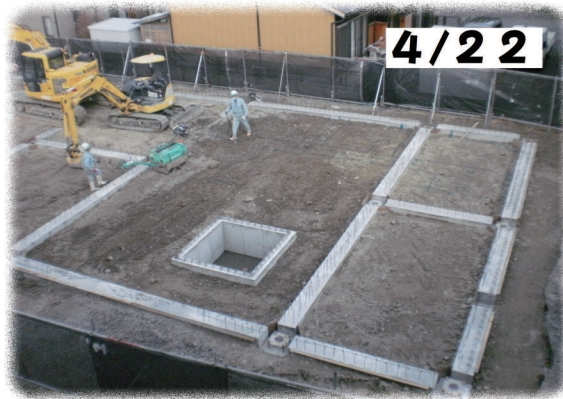


基礎工事完成、次は建て方へ。



4月中の工事で診療所の足元(基礎)が完成しました。大体の大きさもよく分かるようになりました。新診療所は様々な制約上今の診療所とほぼ同じ大きさになります。

次の工程(GW明け～)では建て方(鉄骨の柱等が建っていきます)が始まり、診療所の屋台骨が現れます。



新型コロナの影響により様々な活動が自粛になり、残念ながら紙面を飾れるような写真がありません。今月号より当面の間、診療所建設ニュース(これまで折込んでいた分)を1面に掲載します。

【機関紙編集委員会/建設委員会】



2019年度は建設増資目標を超過達成しました。ご理解・ご協力大変ありがとうございました。2020年度の目標は1000万です。4月から診療所待合にはこれまでの到達デコレーション(登山に見立てた到達表)の他、カウントダウンの掲示も追加しました。コロナ情勢で大変な中ではありますが引き続きのご協力をよろしくお願いします。



大黒柱運動パート2

(建設増資・4000万円)の到達

2019年度目標値 3000万円 達成!

2020年度目標値 1000万円

32,566,800円

(4/末 現在)

増資延べ人数(回数)

2090回



2月2日みえ医療福祉生協組合員活動交流集会で、『持続可能な社会の実現に向けて』三重大学青木雅生教授の記念講演がありました。◆新型コロナウィルスの蔓延を2月の段階では誰も想像できませんでした。全国一斉に学校の休校等が実施され、暮らしと生活が苦境に立たされています。目に見えないモノに怯え、耐え忍んでいつ終息するのか不安が募るばかりです。一日も早く感染予防ワクチン、薬など開発が望まれます。デマやあやふやな情報に惑わされずに、正しく対処しなければなりません。◆各地では飛沫感染・接触感染で拡大の一途です。①換気の悪い密閉空間を避け②人の密集を避け③密接な会話を避けなければなりません。本来は人と人が交わり「持続可能な社会の実現」を目指すべきなのですが、早くこの状況が終息し未来を切り開きたいです。(T)

ばんこ



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。

食中毒で多いものは、6月9月頃の細菌によるもの(サルモネラ菌等)ですが、冬にもウイルスによるもの(ノロウイルス等)が流行します。他に、毒キノコやフグなどの有毒な物質が含まれたものを食べることによって症状を引き起こすものや、土の中や水、人体の中にも存在している細菌

これからの時期、紫外線と共に気を付けていきたいのが食中毒です。食中毒の原因となる細菌やウイルス、有害な物質が付着した食べ物を食べた事によって、嘔吐や下痢、腹痛などの症状を引き起こし、時に命にもかかわる恐ろしい病気です。



(大腸菌や黄色ブドウ球菌等)によって引き起こされる食中毒もあります。

食中毒を引き起こさないための三原則は、食中毒菌を「①つけない・②ふやさない・③やっつける」です。例えば、①食材を扱う前に

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)



は必ず手や調理器具を洗い、食事の前にも手洗いをしましょう。②食品を購入する際に消費期限などを確認し、持ち帰る際に保冷剤等を利用したり、帰ったらすぐに冷蔵庫に入れましょう。冷

蔵庫内の温度が10℃を保てるように詰めすぎず7割程度に保ちましょう。③過熱を十分に行い(目安は中心



部分の温度が75度で一分以上)、食材は生で食べる物から始めて、肉・魚を切った包丁やまな板は流水で洗って熱湯をかけておくとういでしょう。「これくらいなら大丈夫」とのいわゆる「自分ルール」で判断してしまうことも食中毒を引き起こす原因になることもあります。食中毒にならないように各自で見直していきましょう。

恐ろしい病気ではありませんが、原因や予防策をきちんと理解し、普段の食生活に活かしておけば、防ぐことも出来る病気でもあるので、ぜひ普段の生活に取り入れてください。

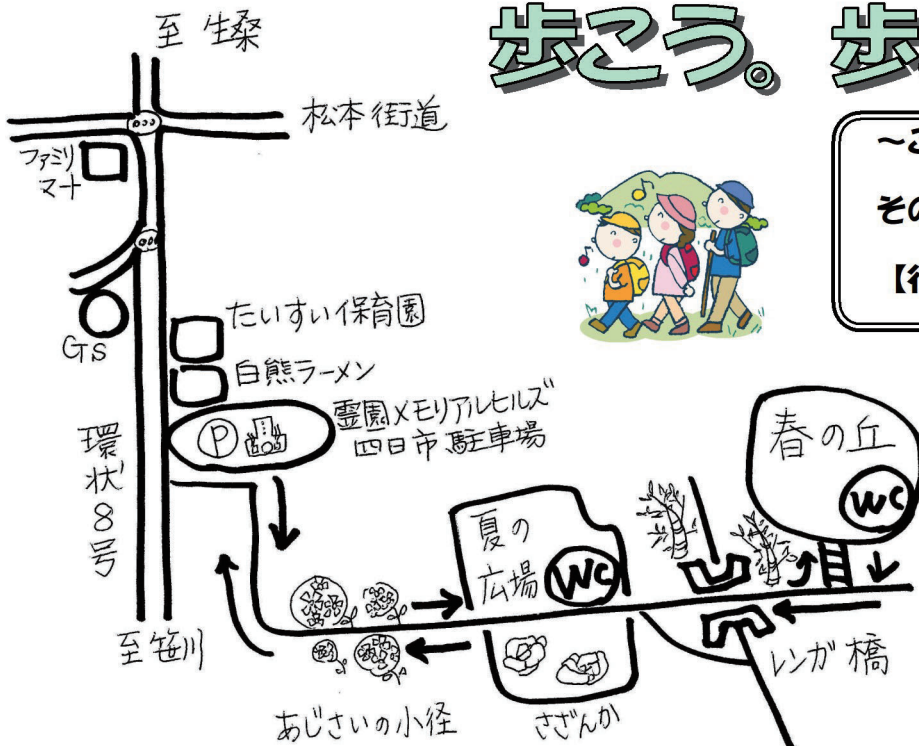
(訪問看護師・宇佐美)

歩こう。歩こう。

～こんなウォーキングコースがあるよ～

その⑬ 「ふるさとの道」四郷風致地区

【行程：50分程度 約5000歩】



霊園メモリアルヒルズ四日市・駐車場

↓
夏の広場
↓
春の丘
↑
夏の広場
↑
霊園メモリアルヒルズ四日市・駐車場



地域委員会だより

【2020年4月16日・あおぞらにて】

～コロナ情勢により中止・文書報告～

(コロナ対応・対策)

感染予防策のため活動の自粛、施設来訪制限等確認。

(第7回組員・職員活動交流集会)

3月から5月に延期予定でしたが中止とします。

(各地域の支部総会)

4月開催を5月に延期予定でしたがすべての地域で中止とし、文書報告とします。

総代の選出は4月中。総代会の開催は検討中。

★次回は 5月21日に開催予定です。

【地域委員会とは?】 四日市地域の組員さんの代表(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員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組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。

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②(お墓の引っ越し・墓じまい)～

お墓の引っ越し(厳密に言うと遺骨の移動(改葬))には色々な手続きが必要です。遺骨を移動する場合は、移動先のお墓に入れるのか、祭祀継承者(お墓を継いでいる親族など)だけでなく墓地の管理者に確認することが必要です。また、遺骨を取り去ったお墓はしまわないといけません(墓じまい)。お寺さんの墓地から移る場合やお寺さんの墓地に入る場合は、離壇料や供養法要などの費用が必要なこともあります。また、宗派が異なる場合は、檀家になったり再度戒名が必要になることもあります。

墓じまいは、離壇料や供養・法要以外に、墓石の解体撤去、墓石の運搬、など今までの墓地を更地にする必要があります。重機など(クレーンや車両)が入らない、斜面の墓地などは撤去に時間と人手を要するので、その分費用もかさみます。一般的には墓じまいには200万～300万円の費用がかかるようです。これからお墓を購入する方は以上も考慮に入れ、交通の便・駐車場・環境等、パンフレットだけではなく実際に訪れるのがよいでしょう。

新しい墓地を作る場合は、永代使用料と墓石工事費用が必要です。永代使用料は地域により変動があり、東京都立の青山霊園では1平米あたり250万円を超すようです。墓石は多くの種類があり、一般に加工しやすい石は安く、例えば白系の御影石は黒系より硬度が低いため黒御影石の60%ほどになるようです。お墓を作らず納骨堂に遺骨を納める場合は永代供養も含め5万円～100万円程だそうです。費用の差は、一人一人専用の納骨の場合と、合葬する場合でかなり違うようです。

遺骨を移動せず、墓じまいだけをする場合は、墓じまいの費用に、永代供養代が必要になります。今の墓地に合葬墓がない場合は、合葬墓があるところか納骨堂に移すことが必要になります。

(杉 本)

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

感染予防のために

新型コロナウイルス感染症に関して、日々の健康維持のために以下に気を付けて下さい。(2020年4月10日時点の情報です)

まずは「手洗い」「咳エチケット」です。コロナウイルスは飛沫や接触で感染します。ドアノブや手すり、ボタン、電車のつり革など様々なものに触れることで自身の手にウイルスが付着する可能性があります。外出先からの帰宅時や調理前後・食事前などにこまめに手洗いをしましょう。

診察室から



所長 田中 啓太

次に、「3密」を避けて下さい。換気の悪い「密閉空間」・多数が集まる「密集場所」・間近で会話や発声をする「密接場面」を避け、不要不急の外出を控えて下さい。しかし、外出を控え家にいる時間が増える

と「生活不活発」となり、健康に悪影響が出ることがあります。

フレイル予防

健康に悪影響が出ることがあります。

特に高齢者の場合、家こもり会話も少なくボートと過ごし、時々食事を抜くことがあるとフレイル(虚弱)が進行します。フレイルが進行すると身体機能が低下し寝たきりになる可能性が増え、頭の働きも落ち、感染への抵抗力も弱くなります。予防として家でも出来る体操を行ない、家事や農作業に運動を取り入れ、座っている時間を減らしましょう。人混みを避ければ日中の散歩も良いです。三食欠かさず、バランス良く、しっかりと噛んで食事し、歯磨きで口の中を清潔にすることも感染予防には有効です。離れて住む家族や友人と電話やメールで交流し孤立を防ぐことも大切です。皆さん一人一人が心がけ、この局面を無事に乗り越えましょう。

今月はこれ！！

答え＞木琴。 木と金で木琴ですね。

いんぐ読者参加企画。

来月号（6月号）は
医療福祉生協／機関紙いんぐへ
むけてあなたのお声を！

健康チャレンジウォーキング 2020

TEL 330-0808

【介護保険関連事業】

言 (3) 6 5 6

	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】

みえ医療福祉生協・四日市地域本部まで。