

健康づくりチャレンジウォーキング in南部丘陵公園



健康チャレンジウォーキング 2020 一緒に歩きませんか?

☆第11回(今年最終回)☆

日時: 12月17日(木) 毘沙門山

★10:30~ 現地集合/雨天中止

(ご自分でご判断下さい)

◆雨天時チヨコツと体操と表彰式(ひまわりにて)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は

生協本部(田村)まで TEL330-0808

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)
4603世帯
11月加入数4世帯
11月脱退数2世帯
出資金増資(四日市地域)
404名 1020回
9,916,000円
(11/25現在)



新・地域交流センターひまわりにて 四郷支部・シネマ班会



11/5新しくなった地域交流センターひまわりにて四郷支部・シネマ班会が開催されました。シネマ班会ではいろいろな映画を上映しています。この日は、「はだしのゲン」を鑑賞しました。

【参加者の感想】

■アニメや漫画での「はだしのゲン」は見たことはありましたが、映画だと迫力が違い、真実味がありました。■戦争の最中でも、笑顔を忘れず前向きに生きていく姿に感動しました。

還暦を過ぎた年の夏、友人達と富士山に登った。初心者定番の吉田ルート。五合目から本八合目を目指して登り始めた。七合目を過ぎて、高山病で断念する人もいる中で、缶入り酸素を口にしながら山小屋に。数時間の仮眠後、防寒着とヘッドライトを装備し頂上へ向かった。◆顔を上げると夜空には星が降るように輝き、足元には登山者のヘッドライトの灯りがジグザグに揺れている。その先には街の灯が小さく広がって、幻想的ですばらしかった。頂上での紫色に染まる雲から現れた朝日に感動した。滑りやすい足元に難儀して、やつとのことで下山。◆「一度は登ってみたい」思いを実現し満了した。富士山の雪のたよりを観て、これからは登らずとも自然との調和も美しい「眺める富士山」を眺め、本栖湖・精進湖あたりへ出かけよう。(明)

ばんご

皆さんは「お薬手帳をお持ちですか？」と聞かれたら、多くの人が「持っている」と答えるのではないのでしょうか。実際、薬局では多くの方がお薬手帳を持参されており、我々薬剤師は飲み合わせの確認など非常に助かっています。一方で、「お薬手帳を有効活用していますか？」と言われるとどうでしょうか？

お薬手帳には、今飲んで
いる薬や処方した医療機関・
医師名のほか、病歴や副作
用歴、アレルギー歴、薬の
飲み合わせなど記録するこ
とができます。しかし、薬
局でもらう薬の情報のみを
貼っているだけの方も多い
のではないのでしょうか？お
薬手帳は、服用している間
に起こった体調変化などを
自分で書き込むことで価値
が高まるものだと考えてい
ます。例えるなら患者さん
と医師、薬剤師の交換日記
です。

「薬の内容が変わらない」
とか「たまに風邪薬をもら

うだけだから」と手帳を拒
否される方もいますが、前
にこの薬を飲んで体調が悪
くなったとか、サプリメント
ト飲んでますとか、皆さん
にとって何気ない情報が医
師や薬剤師にとって重要な
情報になることもあります。

**かかりつけ薬局
を持つとう**

さんあい薬局株式会社
生桑店
管理薬剤師 金山達哉

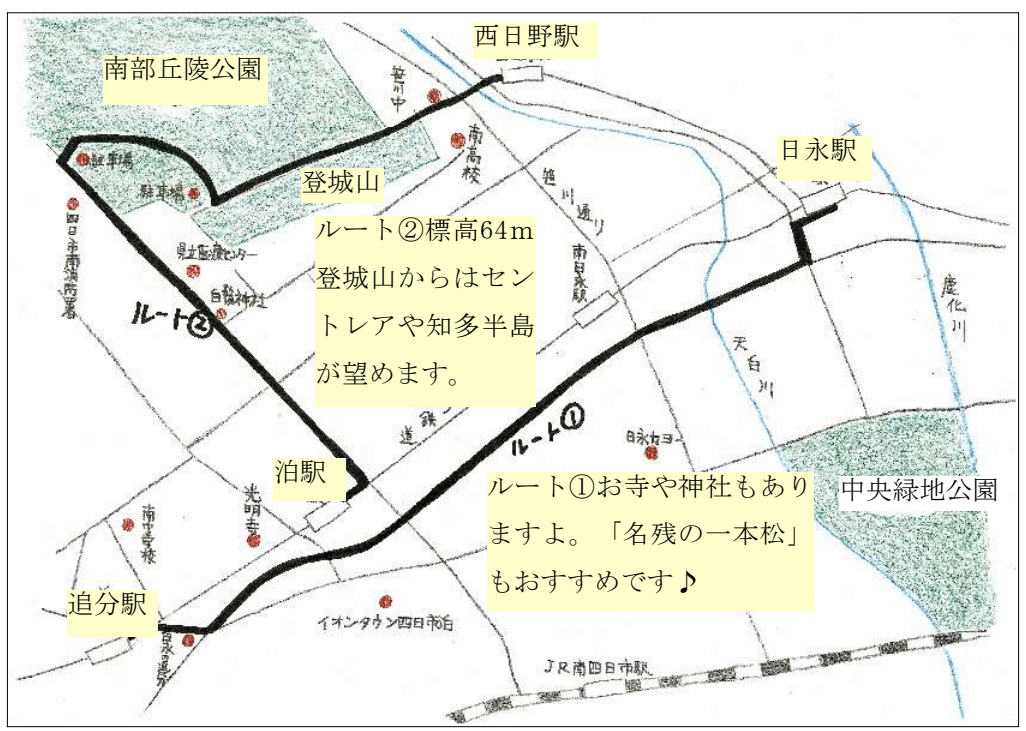
最近では若い世代で電子
お薬手帳を使われる方も増
えてきています。電子お薬
手帳は、スマートフォンに
情報を記録するので持ち運
びがしやすいことが一番の
メリットです。デメリット
としては、シムテムによっ
て使用できない医療機関や
薬局があったり、停電や震
災時には確認できないとい
うこともあるので、できれ
ば従来の紙のお薬手帳と電
子お薬手帳の二刀流でお持

ちすることをおすすめしま
す。

さて、今回の本題である
「かかりつけ薬局」につい
てですが、皆さんは「かか
りつけ薬局」をお持ちでしょ
うか？ここで言う「かかり
つけ薬局」とは普段から利
用しているクリニックや診
療所の門前薬局ではなく、
複数医療機関をかかっている
場合でも毎回そこで薬を
もらっていると言える薬局
のことを言います。本来、
かかりつけ薬局はひとつだ
けになります。なぜ、かか
りつけ薬局が大事なのかと
いうと、複数の医療機関、
複数の薬局で薬をもらって
いると薬が重複したり、意
図しない処方を出されてし
まうリスクが増えてしまっ
からです。お薬手帳があれ
ば回避できる場合もありま
すが、完全ではありません
ぜひ、これからは信頼でき
る「かかりつけ薬局」、さ
らには「かかりつけ薬剤師」
を持つことを強くおすすめ
します。

歩こう。歩こう。

- ★おすすめルート①★ (約5km)
日永駅→東海道(街道筋には数多くの名所旧跡があります)→追分駅
- ★おすすめルート②★ (約5km)
西日野駅→南部丘陵公園→泊駅
*幹線道路を渡ります。車に気を付けて!



~こんなウォーキングコース
があるよ~
その⑯「日永地域 旧東海道
南部丘陵公園」
(日永支部 紹介)

地域委員会だより

【2020年11月19日・ひまわりにて】
 (11/4いくわ診療所リニューアルオープン)
 当日の様子報告。利用した方の感想や意見を出して
 もらいました。
 (生協強化月間について)
 対象者を出し合い、声かけをしていく。
 (総代対象 総代会報告会&いくわ診療所見学会)
 11/12(木)8名参加。11/26(木)8名参加。
 ★次回は 12月17日に開催予定です。

【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!!

◇通所事業所介護職(バ)



◀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

知っとくポイント

くらしまちづくり委員会

処方せんについて①

いくわ診療所はリニューアルに伴ない医薬分業
 がはじまりました。医薬分業とは、薬の処方と調
 剤を分離し、それぞれを医師、薬剤師という専門
 家が分担して行うことをいいます。具体的には、
 今までのいくわ診療所は、診察を受け、会計時に
 薬をもらうことが出来ましたが、これからは、診
 察を受け、会計では薬ではなく『処方せん』を受
 け取り、保険調剤薬局に処方せんを持参して薬を
 受け取ることとなります。今回は、処方せんにつ
 いて知っておいていただきたいことを紹介します。

処方せんには有効期限があります。発行日を含
 め4日以内が有効です。有効期限を過ぎた処方せ
 んを薬局に持参しても薬はもらえません。また、
 有効期限が過ぎたから再度発行してほしいと診療
 所に希望されても、その際は保険が使えませので
 自費診療(10割負担)となりますので、出来
 る限り発行日当日に薬局に行かれることをお勧め
 します。

次回は「処方せんについて②」を紹介します。
 (平山)



入居するかの決断をされる
 いと、今空きがある施設へ
 引き取り介護を続けたい思
 居された娘さんは、自宅に
 この春お母様が特養へ入

利用者さんに寄り添って

グループホーム)へ入居さ
 れると同時に契約が終了し
 ます。その後は施設のケア
 マネが担当します。

たくさんのご縁は宝

居宅介護支援事業所
 重政 良江



小さなつながりが続いてい
 きますように。

言葉に甘えさせてもらいま
 した。たくさんのご縁は宝
 だと思っています。そして
 ご縁は地域の力・社会資源
 になっていくと思います。

私はいつも元気をい
 ただいていました。
 その後、彼女から連
 絡があり、「認知症に関す
 る資格をとりました。何か
 手伝えることがあれば」と
 の申し出でした。すぐにお

まで悩まれたと思います。
 入居に関してケアマネは施
 設の情報を伝え、不安なこ
 とは調べて安心できるよう
 寄り添います。コロナ感染
 の為入居時は、娘さんも私
 も利用者様とは会えないま
 まのお別れとなりました
 た。この夏、娘さんか
 ら一枚の絵手紙をいた
 だき、とても嬉しかつ
 たです。凜とした彼
 女に関わらせていた
 だき、訪問の度にた
 くさん話をし、彼女
 の介護への姿勢から、

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! ㊿

しゃぶしゃぶ、お寿司、焼き肉
名探偵が好きなのは?

今回は簡単ですね??

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」

290号(10月号)の答え
問題>「そこにいるように!」と命令される職業はなに?
答え>そこにいたまえ!で板前(模範解答)

利用委員会

IKS(いくわをきれいに掃除をする会)

11/16通所リハビリ裏側をきれいにしました。

BEFORE →→→ AFTER



★コロナ禍での活動の諸注意について★

コロナ拡大状況に応じて活動を展開します。自粛・延期・中止等柔軟な対応をお願いします。これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策(マスク着用・換温・県外移動等のチェック)を徹底して下さい。体調が悪い時等は参加を見送って下さい。

◎事業所(あおぞらホール・ひまわり等)の使用制限(定員)は継続。

◎食事を伴う集まりは特に注意!(少人数・仕切り・食べてから話す等)

◆ご不明点・お問い合わせ等は◆

生協本部・組合員活動部 TEL 330-0808



「虹の箱」は医療福祉生協のご意見箱の愛称。生協利用委員会は生協を利用する組合員の組織です。自分たちの事業所をより良いものにするためには是非ご意見を! 苦情だけでなく、良かった事・励ましの言葉もお寄せください。



利用委員会

今年度はコロナウイルスの影響から、総代さんが一同に集まって総代会を開催するという例年の開催形式から変更し、感染拡大予防の観点から書面議決での総代会開催となりました。
四日市地域では総代会報告会(議案内容説明)を11月12日、26日に開催しました。報告内容は、2019年度活動のまとめと決算、2020年度活動方針・予算、津生協病院建て替え計画、役員報酬について。

総代会報告会



参加された総代さんの意見
◆みえ医療福祉生協全体の状況が聞けたので良かった。
◆コロナ禍で四日市地域の事業所は経営的にどんな状況か。
◆医療生協は自分たちの意見が言えるところが良い。
◆津生協病院建設増資を取り組むにあたって、法人全体で共通の増資用紙を作成して欲しい。
◆津生協病院の特徴を時々で良いので、機関紙等で伝えてほしい。



◎在宅療養の相談はまず左記へ
【介護保険関連事業】
居宅介護支援事業所いくわ
月々土 9時~17時30分
電話(333)6475
訪問看護ステーションいくわ
月々金 9時~17時30分
電話(333)6472
ヘルパーステーションいくわ
月々土 9時~17時30分
電話(337)8885
通所リハビリいくわ
月・火・水・金・土
9時~17時30分
電話(337)8885
デイサービスいくわ
月々土 9時~17時30分
電話(337)8885
電話(333)6756

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

日・祝日・木曜日休診 【予約制】
★在宅療養が必要な方には住診も行います★

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	○	×	○	×	○	×

【いくわ診療所】
四日市市生桑町1455番地
電話 059(333)6471