

健康づくりチャレンジ参加者募集中！

ダイエットをしよう、お酒を飲む量を減らそう、毎日歩こうなどの目標を決めても長く続けることは難しいですよね。

健康づくりチャレンジの目的は自分で決めた目標を60回続けることで健康的な生活習慣を作ることにあります。

9月から1月末までに60回の健康づくりに取り組んでみましょう！



今年度のチャレンジコース

① 運動コース

ラジオ体操、ウォーキング・散歩、階段を使う、片足立ちをする、かかとおとしをする、スクワットをする。

② 食生活コース

朝食をとる、毎日1食以上自炊をする、350g以上の野菜をとる、減塩に取り組み。

チャレンジコース内から

1つ挑戦してみよう！

③ 口腔コース

「あいうべ体操」をする、食べた後に歯磨きをする。



④ 脳いきいきコース

折り紙・手芸・パソコンなどをする、1日1日誰かとコミュニケーションをとる、音読をする。



⑤ わたしのオリジナルチャレンジコース

自分だけの健康習慣づくりを考えてみよう！
例) 決まった時間に寝る
間食は余りしない等

参加申込み用

QRコード



Q
Rコードで結果報告をしていただいた人にもれなくLEDボールペンをお渡しします。
お渡しします。
お渡しします。
お渡しします。

健康づくりチャレンジのパンフレットは各支部の運営委員、もしくは組合員活動部までお問合せ下さい。
取り組み終了にハガキ・QRコードで結果報告をしていただいた人にもれなくLEDボールペンをお渡しします。

◆元首相が銃撃されて即国葬が決定しました。様々な団体と接点があると言わされた中で特定の宗教法人との異質な関係性が世間で取り上げられています。主義主張が異なる組織(保守主義・ナショナリスト団体と日本国へのヘイトクライムを行なう団体)への支持は一部類似している点がありますが、「全く矛盾だ！」一貫しておこなっている所もあります。◆元首相から後援を受けたといわれる、とある団体は「日本スゴイ！」「嫌韓」「日本のアジア侵略は解放」だと主張、また、とある宗教団体は日本の植民地支配を恨んで日本人信者から金を搾り取ることを正当化しているそうです。◆民主化運動・男女平等を妨げる団体や日本人の拉致を行なった国との接点が疑われる団体への支持を仰ぐための後援は極めて危険な行為であり、「票と利権だけ、理念無しないね？」と強く感じます。

ばんこ



(A · S)

2021年度医療・介護評価 (満足度調査)

全国の医療福祉生協では毎年秋頃に医療・介護評価（満足度調査）を患者・利用者さんに行い、サービスの質の向上に活用しています。

| ◆評価 | | | (無回答を除く) | | | | | (単位:%) | 評点 | 前回 | 全国平均 | 前回との差 | 全国平均との差 |
|-----|-----------------------------|----|------------|------|----------------------|---------------|----------------------------|--------|-----|-----|-------|-------|---------|
| | | | 合計 (件数) | そう思う | どちらか といえば そう思う | どちらとも いえない | どちらか といえば そう思わ ない | | | | | | |
| | | | | 10 | 5 | 0 | △ 5 | △ 10 | | | | | |
| a | サービス提供内容を十分に説明された | 41 | 73.2 | 26.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 8.9 | 8.1 | △ 0.2 | 0.6 | |
| b | 個人ごとの計画に沿って、サービスが提供された | 41 | 75.6 | 24.4 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 8.5 | 8.2 | 0.3 | 0.6 | |
| c | 施設は清潔で快適だった | 40 | 62.5 | 30.0 | 7.5 | 0.0 | 0.0 | 7.8 | 7.4 | 8.5 | 0.4 | △ 0.7 | |
| d | 職員同士で連絡や引継ぎができている | 40 | 60.0 | 32.5 | 7.5 | 0.0 | 0.0 | 7.6 | 7.8 | 8.3 | △ 0.2 | △ 0.7 | |
| e | 職員の言葉遣いや態度には気配りが感じられた | 41 | 82.9 | 17.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.1 | 9.1 | 8.7 | 0.0 | 0.4 | |
| f | 提供されたメニューとプログラムは、満足できるものだった | 41 | 61.0 | 36.6 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 7.9 | 8.0 | 8.0 | △ 0.1 | △ 0.1 | |
| g | 職員には、わからないことを聞きやすかった | 41 | 80.5 | 19.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | △ 0.3 | 0.3 | |
| h | 送迎サービスは、安心して利用できた | 40 | 82.5 | 15.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 9.0 | 8.4 | 9.2 | 0.6 | △ 0.2 | |
| i | 入浴サービスは、満足できるものだった | 39 | 71.8 | 23.1 | 5.1 | 0.0 | 0.0 | 8.3 | 8.0 | 8.1 | 0.3 | 0.2 | |
| j | 食事は満足できるものだった | 39 | 76.9 | 23.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.8 | 8.3 | 7.5 | 0.5 | 1.3 | |
| k | 苦情や相談について、すみやかに対応できている | 41 | 70.7 | 26.8 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 8.4 | 8.0 | 8.2 | 0.4 | 0.2 | |
| l | 全体として利用しやすかった | 41 | 78.0 | 22.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.9 | 8.9 | 8.8 | 0.0 | 0.1 | |
| m | この事業所を知り合いに紹介したいと思う | 41 | 61.0 | 31.7 | 7.3 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 8.4 | 7.5 | △ 0.7 | 0.2 | |

結果を受けて・・・

■今年度の事業所評価では7項目で全国平均を上回りましたが一つの項目で同点数、5項目で下回りました。また、残念なことに昨年より5項目で低下が見られました。中でも、d)「職員同士で連絡や引継ぎができる」や、f)「提供されたメニューとプログラムは満足できるものだった」の項目では全国平均・昨年度のいずれも下回りました。この事を受け、職員間ではいずれの項目も忙しいからと後回しにせず改善していくこうと話し合っています。

(デイサービスいくわ・主任 水町 一恵)

ひと時でした。
緑と青い空、うぐいすの鳴き声も聞こえ、おいしい空氣のもとで何げない癒しの



ブルーベリーを取っている写真です



(四郷支部運営委員
代筆 古野真平)



高花班が出来て17年が経ちました。ウォーキングを続けていますが参加者の高齢化で行ける場所も限られました。今まで1番の思い出はみんなで山ヒルに囁まれたことです。

四郷支部は 笹川・日野班会と高花班会に分かれています。四郷支部ではいつもブルーベリー狩りにお招きくださいる中条さん、この年は天候が不順で出来はいまいちとおっしゃっていました。でも、そんな事はおかまいなしに 皆で、ペチャクチャおしゃべりが盛んではあります。自分の目の前の実には気付かなくても、他人の目の前の実には目がとまります。ワイワイ楽しい収穫が終わると、中条さんから凍つたブルーベリーのおみやげをいただきました。とっても暑い日でしたが、

2022年10月1日発行(2)

地域委員会だより

【2022年9月15日ひまわりにて】

- ・事業所報告(訪問看護)
 - ・学習「あたらしい憲法のはなし」読み合わせ
 - ・コロナ対応と班会再開の協議
 - ・健康づくりチャレンジへ参加しよう
 - ・強化月間と中間レビューへの取り組み
 - ・いきいきくらしの会の報告と課題

【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！！

◇通所事業所介護職(パート)

◇通所介護・送迎運転手



《お問い合わせ》
みえ医療福祉生協・四日市地域

麻墓は 330-0808 桐山まで

ます。飲酒行動に問題のある人は感染リスクが4倍になると言われています。

健康のために。

飲酒が原因の健康障害や事故、依存症とならぬいために次のことに注意しましょう。**①飲みすぎない**：アルコール適正量は20g／日です。ビールや缶チューハイ

スクや仕事の効率低下や事故につながります。**⑤翌日**
の飲酒運転に注意・アルコールの分解には時間がかかります。ビールのロング缶1本に5時間かかることがあります。翌日知らないうちに飲酒運転となつていることがありますので十分に注意してください。

健康のために

飲食をされていなくて、食
酒量が増えると、肝炎・
膵炎を発症する危険性
が高くなり、入院治療
が必要な場合もあります。
また、アルコール
摂取による免疫力の低
下により、新型コロナ
ウイルスの感染リスク

会は少なくなりました。そ
の一方で、おうち時間の増
加・生活への不安・孤独感
から、いわゆる宅飲みが増
え新たな飲酒問題の発生が

飲酒に関する諸問題

診察室から

所長
田中 啓太



はロング缶（500ml）
1缶、日本酒は1合、焼酎
は1合弱、ワインはグラス
1杯がこれに相当します。

②飲酒に逃げない：退屈し
のぎや不安を和らげる手段
としてお酒に手を出すのは
止めて他に見つけましょう。

③感染予防を意識

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。仲間外れは何でしょう。

ラジコン・リモコン・シリコン・パソコンの中で操作できないのは、どれでしょうか。

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」

313号(9月号)の答え
問題>オーストラリアにいる動物です。
名前の中に鴨や橋が入ります。



★発熱や風邪症状があり診察を希望される患者様へ★

「受診前にはまず診療所に電話で相談を！」

いくわ診療所では新型コロナウイルス感染症対応として、発熱、咳やのどの痛み、だるさ、味やにおいを感じにくい、頭痛、吐き気や下痢、筋肉痛などの症状がある場合は、
直接来院されずに、事前に電話連絡をお願いします。

一般診療と分けた時間・空間で診察します。
いくわ診療所 電話059-333-6471

※直接ご来院いただいた場合、診療の状況
によっては対応できかねることがあります。

インフルエンザ予防接種について

※10月1日～接種開始しました※
【完全予約制で受け付けています】

◎接種料金◎

—65歳以上の方は自治体より公費補助があります。

—64歳以下の方で医療生協に加入の方は
組合員価格があります。



◎在宅療養の相談はまず左記へ

〔介護保険関連事業〕

電話 059-229-1199
(受診可能な医療機関の案内)

◆医師会の応急診療所◆
電話 059(353)1759
◆救急医療情報センター◆

に医療機関を探したいときは左記を「ご利用下さい。

| | 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

住所変更等された方はご連絡ください。また、当人が亡くなられて名義変更が必要な場合もご連絡をお願いいたします。

みえ医療福祉生協・四日市地域本部まで。