



新病院見学ウォーキング

工事中の 津生協病院



いんぐ



完成イメージです。



加藤先生も参加して、建設中の津生協病院の工事の進捗を確認しました。

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)
4319世帯
11月加入数 3世帯
11月脱退数 5世帯
2022年度
出資金増資 (四日市地域)
229名 613回
4,445,000円
(11/21 現在)



インターバル速歩とは、速歩と歩行を繰り返し健康増進させる運動方法です。

11月3日(木)新病院建設(津生協病院リニューアル)地の隣のグラウンドを借りて、新病院建設のお祭り(えんがわマルシェ)を行いました。健康チェック・物販などのブースや高所作業車から新病院の工事進捗を確認するイベントも行われていました。イベントの参加者は約300名で、四日市地域からは22名が参加しました。

副院長の宮田先生と行うインターバル速歩も盛況で四日市の組合員も多く参加しました。昼ごろには、日本三大観音の津観音へ観光に行きました。帰りには津観音前にあるわらび餅や津市の名物である「蜂蜜まんじゅう」をお土産に買って帰られる方がいました。



「1万2千歩も歩いたわあー」と驚いた組合員さんもいました。

「何が何でも生きる」と絵手紙教室でくだみの絵を描き言葉を書いた。嫌われ者のどくだみ草が、庭に沢山生えていた。先生の批評に「本当にそうですね」と感心され、私はその言葉がとても気に入った。◆決して、人を押し退けて自分だけ「生きる」ということではない。逆境にあっても立ち向かいたいと思う願いがある。◆さて、老化現象で、母親譲りか、腰が曲がり腰痛に悩んでいる私。それでも何かやりたい「何が何でも生きたい」という気持ち。有償ボランティア「いきいきくらしの会」にも参加している。◆先日、地域の仲間と組合員さん宅の草取りと切り枝運びなど二時間ボランティア活動をした。さっぱりした庭で、『ありがとう』の言葉をいただき、嬉しくなり、まだ体が動けることはありがたいと思った。

(み)

ばんこ



減塩効果を高めるには？

見た目が鮮やかだと美味しく感じると言われています。特にオレンジや赤色の温もりを感じる色は食欲を増進させると言われています。！

材料

- ・豆乳 → 80ml
- ・卵 → 1/2個
- ・パプリカ(赤) → 1個
- ・有塩バター → 5g
- ・パセリ → 適量

【1食あたりの栄養価】

エネルギー: 231kcal

たんぱく質: 10.5g 塩分: 0.3g

作り方

1. パプリカを容器になるように中身をくり抜きます。
2. アルミホイルでバンドを作りパプリカの下部に巻きます。
3. 卵を溶いて豆乳と混ぜ、8割程度まで入れます
4. 鍋にパプリカの半分の高さまで水を入れて、パプリカのヘタは外します。
5. 鍋に蓋をして中火で蒸し焼きにします。
6. 中の卵が膨らんだ後、パプリカのヘタを被せ、再度、鍋に蓋をします。
- ※目安: 沸騰後、約10分経過してから、パプリカのヘタ被せて更に5分以上蒸します。
7. パプリカの蓋を取り、串で中が固まっているのを確認して完成です。

高ちゃんの 塩はDOWNで健康UP!!

～高たんぱく質でフレイル予防～

②パプリカの 豆乳オムレツ



高田 将成

組合活動部
管理栄養士



ここがポイントだよ！



パプリカを鍋にセットしてから水を静かに入れて下さい。液体がこぼれると見た目が悪くなります。



パプリカの蓋を熱し過ぎるとヘタが取れてしまうので、加熱途中でヘタをかぶせるのが大切です。

完成！！



炊き込み
ご飯を作っ
ています！



しかし、新型コロナウイルスの流行で、これらの班会が出来なくなっています。ただ、

北部東支部では、従来「健康チェック」「健康太極拳」「料理教室&学習会」「ウォーキング&ランチ」「酒蔵ウォーキング」等々の班活動を実施してきました。なかでも北部西支部さんと共同で活動してきた伊坂ダムでの青空健康チェックは、平成14年から開始し、その後毎月2回実施するようになり、活動の柱となっていました。

シリーズ支部紹介②
北部東支部
学習会
&
減塩料理教室
をしました！



大矢知地区センターで
行いました！

この様に徐々に班会を再開して行きたいのですが、コロナの第8波も心配されるので、慎重に進めようと思っています。

(北部東支部 金子博)

月1回の太極拳の健康教室は少ない人数で頑張っています。そんな中、今年は、「学習会」や「減塩料理教室」などの班会を開催しました。



感染症対策のため
調理して持ち帰りました！



地域委員会だより

【2022年11月17日ひまわりにて】

- ・2030ビジョンの視聴
- ・学習「あたらしい憲法のはなし」読み合わせ
- ・コロナ対応と健康チェック再開の協議
- ・健康づくりチャレンジに参加しよう
- ・強化月間と各支部中間レビューの報告
- ・いきいきくらしの会の報告と課題検討

【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・看護師(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

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

昨今の コロナ情勢



家族がコロナになったときどう対処しますか？

今は保健所からの連絡はありません。(重症化しそうな方や高齢者等は除く)困ったことは自分で解決です。

まず、必要の物の準備。アルコール除菌剤・使い捨てポリエチレン手袋(着脱しやすい)・アルコール配合のウェットティッシュ(どこでも手軽に拭けるので便利)・アルコール除菌入りの流せるトイレクリーナー(ペーパーの使い過ぎのつまりにならない)・1人ずつの体温計・紙皿・紙コップ・深皿・おぼん等々。あとは濃厚接触者含め家族分の3食。陽性者は発熱や喉痛みのためのスポーツドリンク・ゼリー飲料・お粥など。段ボールにゴミ袋を入れ食器・割り箸を、食べ残しは、小袋に入れて自分で処理。冷凍スパ・グラタンなど深皿に入ってるものが便利。日頃から割り箸、スプーンなど残しておいて良かったです。買い物は行って良いのですが罪恶感があり、ご近所さんにも助けられたり、ネットスーパーなら午前中に頼めば午後には配達してくれて非常に助かりました。

ーもしもの時に役に立てればー

(くらしまちづくり委員会 高橋 真由美)

整形外科始めます。

来年1月より、毎週金曜日16時〜18時で整形外科が始まります。津生協病院から安田先生が来てくれます。私(田中医師)が研修医の頃からお世話になっている、優しく親切な先生です。身体の痛み・こり・しびれ、関節リウマチ・骨粗しょう症等でお悩みの方は是非ご利用下さい。安田先生から紹介文を預かりましたのでご紹介します。

安田先生の挨拶

来年からお世話になります。よろしくお願いします。

病院勤務の整形外科医を30年間以上やってきました。これまで勤務してきた病院の整形外科外来では、一般診療所に対応可能な患者様も長時間の待ち時間で診察は数分といったことも多々ありました。もう少し時間をかけて親切にできればと思っていました。

病院の事情、時間の制約だけでなく、私自身が怠け者

診察室から

Dr.紹介



活期リハビリテーション、骨粗しょう症検査等でもお役に立てることがあれば、関わっていききたいと考えています。

専門は、関節リウマチ、リハビリテーションです。津生協病院 安田知重

やすだともしげ



で環境の変化を好まずにいたことが大きな原因であったのかと思っていました。そのようなこともあって、何年か前から地域の診療所で整形外科分野で何かできることがあるのではないかなと思っていました。

これまでのいくつ診療所の医療内容を尊重させていただく中での手伝いになるかと思えます。外来診療でのお困り相談が中心になると思いますが、介護保険での生活期リハビリテーション、骨粗しょう症検査等でもお役に立てることがあれば、関わっていききたいと考えています。



いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

間違い探し! 何が違うでしょうか?

ト〇〇イ

中に入る言葉を
答えて下さい。



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」

315号(11月号)の答え

問題＞ AとBに言葉を入れて
言葉を完成させよう。

答え＞ A: 紅 B: 狩

A	葉	B	り
茶			狸

★発熱や風邪症状があり診療を希望される患者様へ★ 「受診前に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、味やにおいが感じにくい、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。

大人気 折り紙教室 (第56回)

☆日時☆12月9日(金) 10:00~

☆場所☆ひまわりにて(20名まで)

☆参加費☆100円(材料費)

☆連絡先☆加藤みはる(尾平 332-5841)

が 生協本部(330-0808)

*感染予防策を取った上での開催となります。スリッパ各自ご持参下さい。マスク着用・手指消毒等のご協力をよろしくお願いします。コロナの感染拡大状況によっては中止となる場合があります。予めご了承下さい。



★感染症予防を行いながら活動を行います★

以下の内容を確認して室内での班会を再開して下さい。

① 飲食を伴う班会は休止継続

(感染症予防対策に励行して開催)

歌声はマスク着用で開催可です)

② 室内の場合は定員を設ける

ひまわりの規模で運動の場合10名・会議等で20名を目安

③ 専門職(職員)の派遣は感染状況により判断

実施する前に必ず組合員活動部までお問合せ下さい。

虹の箱がリニューアルしました!

皆様のご意見をお待ちしています。
困った事・不便な事・もちろん感謝の
一言も是非お声をお寄せください。

【生協利用委員会】

いきいきくらしの会 依頼・協力者 募集中

草刈り・ゴミ出し・日曜大工などの依頼・協力者を募集中。特に、草刈りのゴミ出しには地域に住んでいる組合員の協力が必要になってきています。

ゴミ出しだけでも行なっていたただける方がいましたら、ご連絡をお願いします。
(059-330-0808 組合員活動部まで)



前

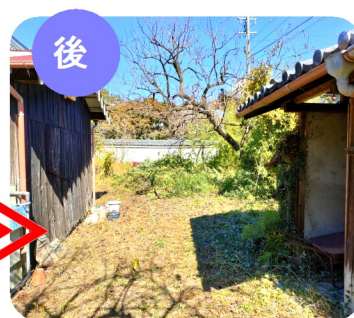


後

大規模なボランティアをしました!



前



後

デイサービス
月 9時~17時
土 9時~17時
電話 (333) 6756

通所リハビリ
月 9時~17時
火 9時~17時
水 9時~17時
木 9時~17時
金 9時~17時
土 9時~17時
電話 (333) 8305

ヘルパー
月 9時~17時
土 9時~17時
電話 (333) 6472

訪問看護
月 9時~17時
土 9時~17時
電話 (333) 6475

居宅介護支援
月 8時30分~17時30分
土 8時30分~17時30分
電話 (333) 6475

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

救急医療情報センター
電話 059(353)1759

医師会の応急診療所
電話 059(353)1759

【いつくわ診療所】
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	○	×	○	×	○	×