

フラワーアレンジメント班会を始めました!



※参考価額:参加費1名2000円で開催

昨年12月、フラワーアレンジメント班会を立ち上げました。初めての方でも、講師の先生が丁寧に指導していただき、思い思いの作品に仕上がりました。

フラワーアレンジメントに必要な生花や材料は先生がご持参していただき、参加費は生花と材料費のみとなっております。

次回の開催日は未定ですが、また改めてお知らせします。

集合写真!



参加者募集中!!

昨年度、立ち上げたばかりの
あがた支部中心に班会を
行なっていますが、色々な組
合員さんが集まって、イベントや
班会を行なっていきたいと考
えています。

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)

4313世帯

1月加入数 3世帯

1月脱退数 6世帯

2022年度

出資金増資 (四日市地域)

283名 835回

4,921,000円

(1/20 現在)

ばんこ



絵手紙で見た『花がすき』

『笑顔がすき』『平和がすき』の言葉に共感。◆その

すきな理由は、『花』四季を通して多種多様な姿かたちや色彩も豊かできれいで

す。散歩コースの庭先の花が明るい気持ちになり励ましてくれま。◆『笑顔』

近所の方に「こんにちは」と声をかけて、挨拶が返った時や登下校の小中学生から元気なあいさつがあると

笑顔になります。食べる時、おしゃべりの時など、いろ

んな場面の笑顔に心が和みます。誰の笑顔もすてきで

す。◆『平和』、地域委員会で「あたらしい憲法のは

なし」を学習。前文の国際平和主義を読み返すと、自

分の国のことばかり考えて他の国の立場を考えないと

平和はつukれないとあります。

仲よくしていく平和の理念を未来につなぐことが何

よりも大切だと思います。

(出岡)

機関紙名「いんぐ」は…ING (～している) の意味から付けています。

減塩効果を高めるには？

辛味は痛みに分類され、基本5味(甘味・旨味・塩味・苦味・酸味)ではないとされています。代謝を上げる効果や減塩効果を高めます。

材 料

- ・じゃがいも → 中1個
- ・片栗粉 → 大さじ1
- ・みりん → 小さじ1
- ・和風だし → 小さじ1/4
- ・さんしょう 粉 → 適量
- ・カレー粉 → 適量
- ・サラダ油 → 大さじ2

【1食あたりの栄養価】

エネルギー:335kcal

たんぱく質:3.5g 塩分:0.8g

作り方

1. じゃがいもを千切りして水を入れたボールに入れます。
2. じゃがいもを軽く水にさらして、余分なデンプンを落とします。
3. じゃがいもをざるにあけて水気を取ります。
4. 片栗粉・みりん・和風だし・さんしょう・カレー粉をじゃがいもと和えます。
5. フライパンにサラダ油をひいて、平たくなるようにじゃがいもを入れます。
6. 中火で焼き目がついたら、平皿やまな板などを使用して、ひっくり返します。
7. 両面に焼き目がついたら完成です。

※ プラスチックのまな板だと熱で歪むことがあるので注意して下さい。

完成！！



ここがポイント！

フライパンで焼く際の始めは蓋をして蒸し焼きにし、最後は蓋をとりフライパンに残っている水気を飛ばします。

また、支部独自に取り組んだ事の紹介をします。日永の通所介護事業所・ほえみ(事業所として展開していましたが、現在は閉所しました)で流しそうめん(地域の方の参加あり大盛況でした)をしたり、「まちかど博物館」巡りで知り合った、まきの木台の川合さんの「落語会」や、日永

日永支部の一番の売りは『まちかど博物館』巡りです。最初に行った所は2011年9月の伊勢蔵(泊)といわひば処・壽苑(小古曾)の2カ所巡りました。『まちかど博物館』を巡ったあと最後に皆さんで食事を楽しむ事が定番になりました。その後、昨年夏を最後にコロナもあり行けていません。

シリーズ支部紹介②③
日永支部

支部の「売り」を紹介します！



市民センターを利用した、「健康体操・スマホ教室」にたくさんの方が参加しました。
最後に運営委員として一緒に活動して頂ける方を要望して支部紹介とします。
(日永支部・稲垣精一)



ウォーキング班会

(中央緑地の室内・屋外で体操と歩行)



スマホ教室 班会

(2022年から始まった班会)

【いきいきくらしの会の協力員 募集中】 内容：草刈り・ゴミ出し・日曜大工・網戸の張替等。利用料金1名あたり1時間900円

※有償ボランティアのため、1名あたり1時間700円協力金をお渡ししています。(15分ごとに加算・200円は運営費として扱います)

地域委員会だより

【2023年1月19日ひまわりにて】

- ・コープフェスタ20周年記念の協議(健康チェック)
日時: 2月18日(土) 場所: 四日市ドーム
- ・四日市地域のコロナ対応について協議
- ・2022年度 活動方針の最終レビュー
- ・みなし脱退候補者の確認作業

★次回は 2月16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(ディサービス・通所リハ)の

看護師(パート) 介護職(パート)

送迎運転手(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



知っとくポイント くらしまちづくり委員会

保育園と幼稚園の 違いとは

昨年の夏、静岡県での「園児バスに置き去り」事件後、毎日のように紙面には「保育園(所)」の用語が見られました。簡単に違いを説明すると、保育園は0歳から受け入れ、就労などのため家庭で保育できない保護者に代わって養護、教育する児童福祉施設で、厚生労働省管轄。幼稚園は3歳児からで、小学校以降の教育の基礎を作るため幼児期に教育を行なう教育施設で、文部科学省管轄。認定こども園は0歳児からで、先の2つをミックスした存在です。保護者の就労に関係なく利用でき、教育と保育を行なう施設であり内閣府管轄。

記事を読むとき、用語の違いを知る事はもちろん大切ですが、事件、事故の加害者と職業的に同じ立場にいる人々への思いやりを持つ事も大切と思います。

娘の子が利用している園バスの運転手さん、同乗の先生は本当に細かく気配りし愛情深く接してくれます。加害者への批判が誤った方向に拡散しないように記事を読みたいです。

(くらしまちづくり委員会 丹賀 久江)

コロナの状況

昨年末から第8波が猛威を奮っています。感染者の急増に伴い、コロナ後遺症に悩まされる方も多く、いくわ診療所にも相談に見える方がいます。今月は、コロナ後遺症についてお話ししたいと思います。

コロナ後遺症

コロナ後遺症は、新型コロナウイルスに感染した後、数週間〜数か月間にわたって症状が続くことを指しますが、現在世界的に調査研究が進められている最中ですので、残念ながらいまだ不明な点が多いです。代表的な症状としては、身体のだるさ、

息苦しさ、咳痰症状、頭痛、関節痛、腹痛、下痢、嗅覚・味覚障害、集中力低下、認知症症状、睡眠障害、精神症状(不安や抑うつ)、脱毛など全身に及ぶ様々なものがあります。現時点の調査研究では、後遺症の多くは時間経過と

診察室から

所長 田中 啓太



一般的に、感染力がある発症2日前から発症後7日を過ぎれば、後遺症があつたとしても他の人に感染させることはありません。また、コロナ後遺症以外の原因が隠れている可能性もありますので、コロナ後遺症でお悩みの方はまず気軽にご相談ください。

今回は、厚生労働省の情報を参考にしました。詳しく知りたい方は『新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(いわゆる後遺症)に関するQ&A』で検索してみてください。

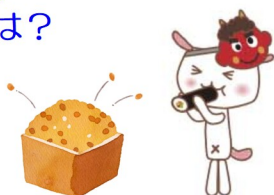


いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

2023年の恵方巻の方角は?

- ① 東北東のやや南
- ② 西南西のやや南
- ③ 南南東のやや南



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」

317号(1月号)の答え
問題＞みえ医療福祉生活協同組合の
マスコットキャラクターの名前は何?
答え＞①みんみん

★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57回)

☆日時☆2月10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も
あります。予めご了承下さい。



健康づくりチャレンジ2022 結果報告を受付中!!



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。

結果報告期限は2月末までになっております。

提出先は組合員活動部まで。

※可能であれば、手渡しでの報告をお願いします。

デイサービス いくわ	通所リハビリ いくわ	ヘルパー ステーション いくわ	訪問看護 ステーション いくわ	居宅介護 支援事業 いくわ
月・火・水・木・金・土 電話(333) 9時5分～17時30分	月・火・水・木・金・土 電話(333) 9時5分～17時30分	月・火・水・木・金・土 電話(333) 9時5分～17時30分	月・火・水・木・金・土 電話(333) 9時5分～17時30分	月・火・水・木・金・土 電話(333) 9時5分～17時30分

◎在宅療養の相談はまず左記へ

【介護保険関連事業】

◆救急医療情報センター◆
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

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。

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	○	×	○	×	○	×

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。