



血圧測定



足指力測定

つながる楽しさ 再発見!

～コープ20周年フェスタ～

日時:2023年2月18日(土) 場所:四日市ドーム

多くの組合員が来場され、健康チェック(血圧・パルスオキシメーター・握力・足指力・体組成の測定)を行いました。特に家族で来場される方が多く、医療福祉生協がおこなっている活動を体験する貴重なイベントとなりました!



体組成測定



パンフレット配付



職員はコスプレをして健康チェックの呼び込みをしました!



風船を配付



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)

4310世帯

月加入数 2世帯

月脱退数 5世帯

2022年度

出資金増資 (四日市地域)

290名 907回

5,226,000円

(2/18 現在)



子ども達へ
風船を
渡しました!

◆3月、日本は桜の季節です。医療福祉生協の情報誌・コムコム12月号の絵本プレゼントに当選して絵本「ガザ」を頂きました。◆国連職員の清田明広氏がガザを訪問した際、戦争で破壊されていた街並みや人のくらしを記録に収めた絵本です。『6才以上の子どもは、皆3回以上の戦争を経験している。』と描かれています。◆私も第二次世界大戦で、家は空襲で焼け、戦火の中を逃げまどつたのは5歳の時でした。逃げる途中キラキラ雪のように降って来たものが服につくと燃え上がると云う怖い思い出があります。私は今の日本で争いのない生活ができる幸せをかみしめています。日本では戦争を知らない世代が多くなっていますが、世界では、ウクライナとロシアの戦争が続いています。アジアでもミャンマーの内紛があり、早く終止符を願っています。(西川)

ばんこ



減塩効果を高めるには？

これまでレシピを紹介をさせていただきましたが、ご家庭で創作した方より、家庭の味や料理のコツをご紹介していただきました。何回か失敗された方や実際に掲載した調味料が「甘かった、薄味」などの声もいただいています。

高ちゃんの塩はDOWNで健康UP!!

～組合員からのすこしお発信～

組合員
アレンジレシピ



高田 将成

組合活動部
管理栄養士

組合員さんから「作ってみたよ」と

写真と共に報告していただく方が多くなっています。これほどまでに反響があった事は私自身が一番驚いています。(高田)

柑橘類を加えました



酸味は減塩効果を高めるので素晴らしいですね！

コンソメを加えました



粉チーズとトマトソースを入れるとピザ風に変わります！

何度も試行錯誤しました



じゃがいもをカリっとするためにも細切りしましょう！

ペペロンチーノ風トマトサラダをアレンジ

じゃがいものガレット風味をアレンジ

じゃがいものガレット風味をアレンジ

いつもと違う料理で「孫の反応が楽しい」と組合員さんから声をもらいました。

和風だしではなく、コンソメに変えて、片栗粉を増やしました。

じゃがいもを細く切ることがポイントだと分かりました。

◆菰野支部には長寿？の班会有ります。スタート時は「貯筋体操」2011年4月より始まり会場変更で2014年5月に改名し、現在の「メイ体操」になりました。トータル年数はほぼ12年間。きっかけは、旧四日市医療生協の頃、医療生協の基本的な目標に『地域丸ごと健康に』が有りましたが、地域全体で健康づくりを推進したいと健康づくり委員会を取り組みが始まりました。2年間の「サポーターになろう教室」を修了し、菰野支部は班会立ち上げに至りました。やがて参加数が少なくなったことで会場を少し中心部に近い所に変更、班会名も「メイ体操」と。やがて筋肉の働き等に関心のある男性が組合員として加入しました。そ

シリーズ支部紹介②4 菰野支部

長寿の班会

～継続の秘訣とは～



メイ体操
ストレッチ

の後ストレッチを中心にじっくり講義＋貯筋体操で分けて行うことになりました。だんだん高齢化してくるメンバーへの生活の中でのストレッチの大切さと実践を伝えて貰っています。メンバーからもみんなと一緒だから出来ると喜ばれています。◆「てくてく班会」(月1回)2021年10月より基本的にはウォーキングです。が、その時々で関心のある事や目的で臨機応変です。町民としても菰野町のいろんなことを知りたいの思いが大きくなってきました。◆他・「香折り班会」(月1回)2016年6月・「タオルでマツト班会」(月1回)2016年6月それぞれ和気あいあいと活動しています。(菰野支部・奥野加代子)

地域委員会だより

【2023年2月16日ひまわりにて】

- ・理事会・事業所報告・財務報告
 - ・コロナ対応
 - ・2022年総括・2023年の方針(各支部・委員会)
 - ・「みんなで学ぶ・医療福祉生協」第6章1～2
 - ・コープみえ20周年フェスタの協議
- 日時：2月18日(土) 場所：四日市ドーム
(健康チェックを実施予定)

【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(デイサービス・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



シリーズSDGs⑬ 最終回

「地球温暖化への具体的な対策はあるのか?」

地球温暖化で今でも世界各国で異常気象が起きています。四日市で生活していても以前とは違い。雨の降り方がシトシトではなくなり、短時間に土砂降りへ変わっています。線状降水帯に見舞われれば、緑豊かな山さえ崩れてしまいます。このまま温暖化が進んでしまえば、氷河は解け海面上昇で国土が水没して消滅する国がでます。私たちの普段の生活の中で、寒い中でも暖房を抑え、少しでも電力消費を抑えて、二酸化炭素の排出を減らそうという個人努力ではどうしようもないところにきているにもかかわらず、実効ある施策はとられていません。有効な対策の犠牲は経済活動を縮小する以外ないと思うのですが、それはどこの国民も反対するからです。地球温暖化を止めるため「1日2時間計画停電します。」といった政府の方針が出されたとして、あなたは賛成しますか?「もっと、良い方法があるだろう!!」と責任転化するのでは?

そして、今、人類は滅亡の道を進んで、これではいかんというところに、すでにきているのに。

加藤文人 (いくわ診療所 医師)

診療所の変化

旧診療所から今の新しい診療所に移って3年になりましたが受付業務でも色々なことが電子化しています。電子カルテになり、初診予約がネットでするようになります。会計ではカード支払いもできるようになりました。年からはマイナンバーカードで認証をするカードリーダーが導入されています。



いす。中には難しいこと、苦慮することもある。皆さんあり色々と考える機会が多いです。しかし、まで丁寧な対応・説明を大切にしていることを心がけています。

職員間の助け合い

患者さんへの対応だけではなく一人で解決できないことや難しいことは他のスタッフに相談をして一緒に解決策を考えてもらっています。ありがたいことに日々色々なことで助けてもらっています。パート職員になり、私ができない業務を別の職員に担ってもらっていますので、他の業務でカバーしていただけたらと思っています。少しでも出来ることをサポートしていただけたらと思っています。

<診療所の変化と私の思い>

外来事務
日置 麗穂



以前までは、予約票の文字を書いたりするのでも大変でしたが、電子化したことによって、業務的には簡素化され随分と時間が作れるようになりました。私が感じる患者さん側へのメリットとしては「待ち時間もかなり短くなった」と感じています。ただカルテばかりを見るのではなく一人一人としっかりお話をすることにすごく気をつけて対応しています。患者さん対応では楽しくお話を聞かせて頂くことも多

今後の抱負

患者さんをはじめ、みんなへの思いやりと気配りを大切にしてこれからも頑張っていきたいです。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

三色団子の色は何?

三色団子の色は緑色、白色と
後は何色でしょうか?



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」

318号(2月号)の答え
問題＞2023年の恵方巻の方角は?

答え＞③南南東のやや南

★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。

★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)

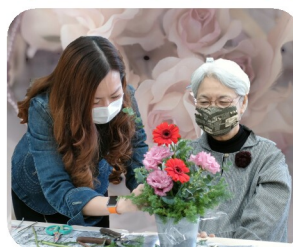
② 室内の場合は定員を設ける

ひまわりの規模で運動の場合10名・会議等で30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。

フラワーアレンジメント班会 参加者募集中



日時: 4月10日(月)10~11時

場所: ひまわり(いくわ診療所 2階)

持ち物: 園芸用のハサミ

費用: 約2000円(調整中)

注意点: 4月2日以降のキャンセルの方は、
費用の支払いと生花の
引き取りが必要になります。

申込先: 組合員活動部まで(059-330-0808)

予約受付中

整形外科 ぜひかかってみて下さい。



2023年1月から毎週金曜日の夕方に“整形外科”が始まりました。患者さんからも好評で、多くの方が来院されています!
専門は生活期リハビリテーション、骨粗しょう症検査になります。

安田 知重 先生 【診察日】

やすだ ともしげ

毎週金曜日 午後4~6時

(予約制)

ボランティア

～診療所 患者送迎～



ボランティアで患者送迎をしています。

午前中のみで、1件約2時間を目安に活動をしています。

特に“水曜日”のボランティアが不足しています!

※送迎の距離により、謝礼をお支払いしています。

詳細は組合員活動部まで 連絡先: 059-330-0808(担当: 古野)

大募集

デイサービス	通所リハビリ	ヘルパー	訪問看護	居宅介護	在宅療養
月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土	月・火・水・木・金・土
電話(333) 9時~17時30分	電話(333) 9時~17時30分	電話(333) 9時~17時30分	電話(333) 9時~17時30分	電話(333) 9時~17時30分	電話(333) 9時~17時30分
6月7日	6月7日	6月7日	6月7日	6月7日	6月7日

◆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)

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	○	×	○	×	○	×

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