

組合員の管理栄養士さんから『災害時に備えた食料備蓄』についての学習会をしました。



さくら支部総会

楽しく！知る・学ぶ・体験する ～各地域の支部総会～

年に1回、各地域で支部総会をしています。昨年度の振り返りと今年度の方針を決めて、各地域で様々な方法で支部総会を行なっています。久々に地域の組合員と会える大切な行事になっています。



ときわ支部総会

加藤文人先生に講演を依頼して『つながりと健康』の学習会を行いました。

カラ—新聞紙の「卓上かご」を作りました。花と手作りお菓子を持参した組合員もいました。



こもの支部総会



あがた支部総会

総会前にフラワーアレンジメント班会を行いました。支部外の組合員も参加されました。



お玉を使ったお菓子の「すくいどり」をしました。



ばんご



◆平和を守る為の大軍拡、果してそうだろうか？軍事予算、5年間で43兆円、今年6・8兆円でミサイルを中心とした「敵基地攻撃能力」強化。全国300ヶ所の自衛隊基地「強靱化」で核兵器の攻撃にも耐える基地化（地下化等）、何を考えての事か？敵基地攻撃による反撃を想定してのことだろう。◆中国脅威論。アメリカの言う「台湾有事」を想定したアメリカと中国の武力衝突に、日本が巻き込まれ、日本が攻撃される可能性が出てくる。ウクライナでのロシア侵攻の現状を見ると、武力で平和は守れないだろう。◆今年の、大軍拡予算は、昨年より、1・4兆円の増加（26%増）。今後毎年このペースで増加する。福祉予算を削るか、増税が必要では、国民の負担は多くなる。生活を守り、平和を守る為の反対が必要。

（薩摩隼人）

おうちじかん

～自宅でできる体操～

5月は大分暖かくなってきましたので、どんどん体を動かしていきましょう！
 今回は胴体部分を鍛えます！座った状態で横に手を広げます。そのまま右へ手を伸ばしていき、体が倒れない位で3～5秒止めます。左も同じように行います。
 今度は前へ両手を伸ばしそのまま前へ手を伸ばします。どの運動も手の高さは変えずと床と平行にします。10回ずつ行いましょう。

身体を動かす時の安定性に繋がりますので、継続して頑張りましょう。



通所リハビリ
理学療法士
伊藤 愛美



通所リハビリ
作業療法士
村田 侑加



①右に手を伸ばす

椅子は前の方に座り、手を横に3～5秒ほど広げます。



②左に手を伸ばす

ポイントは手の高さは変えず、床と平行にして下さい。



③前に手を伸ばす

どの運動も10回ずつ行なって下さい。



▼「いきいきくらしの会」が昨年8月から始まり、今年3月末までに15件の依頼を組合員と職員で取り組んできました。「いきいきくらしの会」は、組合員同士の助け合い活動を有償ボランティアで行っています。ボランティアを行う方も依頼者も年齢がほぼ同じ状況でスタートしています。依頼される方の中には「業者と同じ内容を求められる方や、ご家族さんが同居しているため、ボランティア介入の要否」などの課題が出てきています。▼課題については、くらしまちづくり委員会と職員で相談し、四日市地域委員会で報告し、依頼者とボランティアの悩みを共有しています。今後、5月24日の午後にひまわり(いくわ診療所2

シリーズ支部紹介 ～支部外の活動～ いきいきくらしの会 ～地域社会の課題～



階)で桑名地域と四日市地域の「いきいきくらしの会」の交流会で、課題の共有と交流を通して方針を検討します。▼「いきいきくらしの会」は、地域社会の問題が明るみになることがあり、若者の働き方・家族の在り方などの影響を感じることが多くあります。私自身も30代中盤であり、同じ世代が活動に「どうすれば関わってもらえるか」を考える事が多くなってきました。老若男女問わず、多くの人に関わっていきける活動を作っていくことが必要になってきていると感じています。

(組合員活動部)

高田 将成)

北部東支部 草取り





地域委員会だより

【2023年4月20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5章1~3
- ・総会までのスケジュール
- ・第2回えんがわマルシェ(新病院ウォーキング)

【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(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 2030ビジョン① 初回

～いんぐは事業・活動を引っ張る 機関紙や!～

日本医療福祉生活協同組合連合会から「医療福祉生協の2030ビジョン」の中心テーマが発表され、

“誰もが健康で居心地よくくらせる

まちづくりへの挑戦” となりました。

機関紙委員会は、活動の参加を促すための「きっかけづくり」や、組合員が四日市地域の事業を利用してもらえるように機関紙『いんぐ』で毎月組合員へ情報発信を行なっています。

機関紙『いんぐ』の発行で大切なことは、自分自身が組合員だと認識して「事業を利用して運営に関わっていこう」と思ってもらえる内容を掲載していく事です。そのためには、一人ひとりの「健康」「平和な社会」などの想いを尊重して、事業と活動を組合員ともに考えていく必要があります。

今後も機関紙委員会では、組合員・事業・職員とのつながりを絶やさず、誰一人取り残されない社会をめざして、情勢に合わせて発信する情報を検討しています。今月で、機関紙『いんぐ』321号を発行しました。321回も組合員・事業を引っ張る活動行ったこととなります。今後も情報発信の活動を続けていきます。(機関紙委員会 一同)

季節の変わりの目

季節の変わり目、寒暖差で体調節する人が増える時期ですね。座っている仕事が多い人やほとんど動かない人は筋肉が使われず、膝下がむくみます。適度に休憩や、ストレッチなどで体を動かしましょう。

受診の勧奨

以下の症状がある場合は、医療機関への受診をお勧めしています。熱がある・ハーパーして息がきれる・しんどい・まぶたや手、膝から下の所がむくむ・横になって寝られない・(座っている方が楽)・体重が増える等の自覚症状がある場合や、ご家族から「何か変だなあ、元気がない。飲食の量が減っている」と言われる場合は心臓や肺に問題がある可能性があります。また、食べているのにどんどん体重が減る場合も医療機関へ受診して下さい。足指の水虫や傷からバイ菌が入って赤く腫れ、

＜受診の勧奨と私の思い＞

外来看護
多賀 清美



患者さんへの思い

患者さんから「どうせ、診てもらっても変わらない」と言われる方もいますが、骨や筋肉の病気なら月1回金曜の16時~19時に整形外科の安田先生が赴任されましたので、一度ご相談下さい。私は「患者さんには、少しでも楽に過ごしてほしい」と感じています。

患者さんの観察

熱感・痛み等が起こる蜂窩織炎(ホウカシキエン)という病気もあります。普段の業務では、患者さんの変化を注意深く観察しています。特に前回来院された時と違いがある場合は「腰が痛いのかな、転んだのかな」と心配になります。患者さんの変化としては、前回普通に歩かれていた患者さんが歩く姿勢が傾いて歩いていたり(足をひきずる、つえをついている)ケースがありました。

いんぐ
クイズコーナー

今月はこれ!!

鯉のぼりの一番上の色は何色?

- ①青色
- ②黒色
- ③赤色



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」掲載の方に粗品をプレゼント。>

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」

320号(4月号)の答え
問題>春の夜は眠り心地がよく、つい朝寝坊することを「〇〇暁を覚えず」と言いますね?
答え>①春眠(しゅんみん)

★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お願いします★

以下の内容を確認して室内での班会をしましょう。

- ① 引き続きマスクの着用
マスク着用が個人判断となりましたが、診療所・介護施設・組合員活動では、高齢者や様々な病気をお持ちの方がいるので、マスク着用をお願いします。
- ② 飲食を伴う班会について(規制緩和)
組合員活動部に事前報告と感染症予防対策を行なって開催して下さい。歌はマスク着用で開催可です。
- ③ 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
- ④ 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。

タオル・バスタオルを
譲って下さい

ご家庭で使用しない『新品』のタオル・バスタオルの寄付をお願いします!

連絡先: 059-337-8895

(通所リハビリテーションいくわ)



IKS(いくわをきれいに掃除をする会)

日時: 5月26日(金) 10時~11時

[雨天の場合は、5月27日(土) 10時~11時]

集合場所: あおぞら玄関前

持ち物: 軍手、草刈りの道具



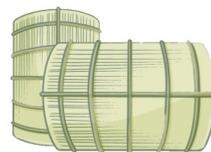
四郷支部からのお願い

~あまっているお米はありませんか?~

笹川のボランティア団体「みんなこ」

さんのフードパントリーへお米を寄付したいと考えています。

ご寄付のご協力をいただける方は事前に組合員活動部までご連絡下さい。



連絡先: 059-330-0808(担当: 組合員活動部 古野)

大募集

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)



【介護保険関連事業】

◎在宅療養の相談はまず左記へ

居宅介護支援事業所いくわ

月 土 8時30分~17時30分

訪問看護ステーションいくわ

月 金 9時~17時30分

ヘルパーステーションいくわ

月 土 9時~17時30分

通所リハビリいくわ

月 火・水・金・土 8時30分~17時30分

デイサービスいくわ

月 土 9時~17時30分

電話 059(229)1199
◆救急医療情報センター◆
電話 059(353)1759
(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	○	×	○	×	○	×

電話 四日市市生桑町1455番地
059(333)6471

【いくわ診療所】
診療時間