

なくそう核兵器 NO WAR!

核兵器のない世界を求め歩き続け 65年



四日市地域では、6月12日(月)13:30~14:15 に近鉄四日市駅周辺でスタンディング行動をしました。翌日の6月13日には、四日市市役所から中央緑地公園までの国民平和進行を行いました。

凄く暑かったですが、周りから注目されているのを感じました！例年よりスタンディングが長かったです。



6月12日(月) 三交イン前スタンディング

6月13日(火) 四日市市役所前 出発 → 諏訪栄町

→ 旧東海道を日永まで南下

参加者は12日は15名、13日は約30名でした！

先日両親が金婚式(結婚50周年)を迎えた。親の結婚記念日を知らなかった私は、母親がそれとなく伝えてきたことに「父親に祝ってもらおうやわ」と答えた。が、後日姉より「やはり何かお祝いをしよう」ということで半ばサプライズ的に旅行カタログ(カタログの中から全国津々浦々の旅行・宿が選べる)を贈った。どこに行こうかと父親と相談しているようだ。◆私は18歳で進学等のため実家から離れている。姉も結婚して遠方だ。これまでも年に数回しか実家に帰ることはなく、家を出てからの両親の事は今更ながらあまり知らないことに気付いた。時折実家に帰るも、高年になった両親はよく小競り合い(笑)を起こす。概ね父親の態度が悪い。(ドキリとした方ご注意)。とはいえ長年連れ添ってきた両親を称えたい。再来年喜寿を迎える二人に今度は盛大なお祝いを、と考えている。

(走人)

ばんこ

機関紙名「いんぐ」は…ING(～している)の意味から付けています。

常にみえ医療福祉生協・四日市地域も前に向かって進行中です。もちろん世の中の動きも進行中。

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)
4301世帯
6月加入数 3世帯
6月脱退数 4世帯
2023年度
出資金増資 (四日市地域)
405名 1193回
969,000円
(6/15 現在)

おうちじかん

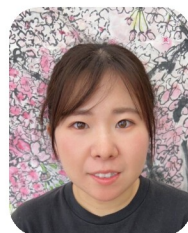
～自宅でできる体操～

7月からは村田→長谷川にバトンタッチをします。よろしくお願いします。

暑くなってきているので、水分補給(お茶やスポーツドリンク)をしっかりと行ってください！今回は座った状態で踵上げ運動、つま先上げ運動を行います。

また、足を台の上に置いてつま先を上下に動かしましょう。足元に下がってきた水分を筋肉が収縮する事で心臓に戻す効果があります。

この時期は浮腫みやすくなるので水分補給と合わせて是非行ってみてください



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
長谷川 あき



①かかとをあげる

椅子に座り、先ずはかかとを上げます。



②つま先を上げる

痛みを感じないのであれば、つま先を上げて下さい。



③イスに足を乗せて繰り返す

ゆっくりと繰り返します。



支部総会に参加された組合員から「歌声喫茶をしたいね。」と要望がだされ、支部の地域内のカラオケへ



食事を配膳してくれる
「ベラちゃん」



行くことを検討しています。以前までは多くの組合員が『歌声喫茶』に参加されており、「平成の歌はもう歌えない。昭和の歌が大好き。」や「歌は歌わなきゃいけない。」と日永支部運営委員会で話し合っています。今後楽しい班会を再開していきます。

(日永支部・稲垣 精二)

支部のお店・
たまり場 紹介①
日永支部
～ベラちゃんに
会いに行こう～

地域委員会だより

【2023年6月15日ひまわりにて】

- ・理事会・事業所報告・財務報告
- ・コロナ対応
- ・総代発言の選考
一発言2つと書面発言1つで決定一
- ・「みんなで学ぶ・医療福祉生協」
- ・メディカルフィットネスの説明

【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 2030ビジョン②

～健康づくり委員会の活動と情報発信～

健康づくり委員会では、地域に向けた健康づくりの発信・企画をしています。今回は健康チャレンジウォーキングを紹介します。

各地域で毎月1回(年間計画あり)はウォーキングができるように、ウォーキングの場所と時間を決めて行なっています。しかし、現在3つの問題を抱えています。

- ①曜日や場所によって参加できない組合員がいる
- ②行先によっては駐車場や交通機関がない
- ③当日の天候により、実施の判断が難しい

以上の3つの問題について、健康づくり委員会で話し合った結果、6～8月は中央緑地公園でのウォーキングを行う事にしました。梅雨の時期や猛暑日でも屋内のウォーキングコースが完備されていることや、十分な駐車場があるため多くの組合員も参加できると思います。『みんなで歩くことは、ひとりで歩くよりも楽しい。』と参加者から感想をいただいています。歩き終わった後の達成感はひとりよりもみんなで味わいましょう。是非、参加をお待ちしています。

(健康づくり委員会 村山 みつ江)

感謝と笑顔

介護現場での仕事が初めてで何もわかりませんでした。先輩方は皆優しく教えてくれるので、仕事が楽しく、あつという間に1年半が経ちました。トイレ介助・食事介助・入浴介助・送迎等で沢山の利用者さんと関わるこの仕事は大変です。



のですが、応援したい人がいると不思議と頑張れます。子供の野球姿を見るのが私の元気の源だと思います。子供と過ごせる時間はあつという間なので大切にしたいです。ですが子ども達の思春期もあり、難しい年頃になり笑えない日もあります。仕事も家事も全力でしたいと思っています。その為にはまず体調を崩さないこと、ケガをしないこと、腰を痛めないこと等が大切なことと思っています。今まで大きな病気やケガなく、これたのは丈夫な体に産んでくれた母のおかげだと感謝しています。私はデイサービスでの仕事で壁紙の担当をしています。月ごとのイベントや季節に合わせてテーマを考え、イメージを作り利用者さんや職員の皆に協力してもらい素敵な作品を作成し、飾っています。時間があれば見に来て下さい。

職場環境と家族

デイサービスいくわ
長嶺 あずみ



家庭と仕事の両立
家に帰ると私は3人の子の母です。中2の長男・小5の長女・小4の次女がいます。長男と長女は野球をやっていて、次女も野球をやって、最近言い始めました。土日は朝早くから試合があり、寝る時間も少ない

笑うことで周りの方も笑ってくれ、笑顔で過ごしてもらえたら嬉しいです。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

七夕からクイズです。

彦星は何を飼う仕事ですか？



①牛 ②羊 ③馬 ④鶏 ⑤蛇 ⑥犬

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」

322号(6月号)の答え

問題＞6月に山形県で一番採れる果物は？

答え＞③さくらんぼ

★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。

健康づくり教室 2023

講師：加藤文人先生

第一回 認知症の寸劇と講演

【日時】

8/5(土) 10:00～11:30頃

【場所】

ひまわり(いくわ診療所 2階)

【定員】

20名程度

【申し込み先】

QRコード、または電話での申し込み

電話：059-330-0808(組合員活動部)

申込のQRコード



送迎ボランティアを緊急募集!

患者送迎ボランティアを緊急募集しています。免許返納などでいくわ診療所までの交通手段が無くなった方を送迎対象としています。地域の医療を支える取り組みに少しでも興味を持って頂ける方がいましたら下記までご連絡下さい。 ※距離により謝礼あり

連絡先：059-330-0808(担当：組合員活動部 古野)

★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)

組合員活動部へ事前に報告と、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。

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「みんなにこ」

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。



古米や虫湧き等問題が有りそうなモノはお断りすることがあります。

連絡先：059-330-0808(担当：組合員活動部 古野)

デイサービスいくわ
月・火・水・木・金・土
電話(333) 9時5分～17時30分
ヘルパーズステーションいくわ
月・火・水・木・金・土
電話(333) 9時5分～17時30分
訪問看護ステーションいくわ
月・火・水・木・金・土
電話(333) 8時30分～17時30分
居宅介護支援事業所いくわ
月・火・水・木・金・土
電話(333) 8時30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】

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

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】
電話 四日市市生桑町1455番地
059(333) 6471

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。