

みんなで にこにこ 健康チェック

四郷支部では今年の5月から健康チェックが新しく始まりました。笹川地区で多文化共生のまちづくりグループ「みんなにこ」が行なうフードパントリーに来られた方を対象に、毎月第1土曜日に健康チェックを行っています。



握力と足指力を測定しています。お子さんやそのお母さんなど若い世代にも興味を持っていただき、多世代で交流することが出来ています。また、本紙5月号からお米の募集をしたところ、現在、合計約90kgの玄米をご寄付いただきました。ご寄付頂いた方へ感謝申し上げます。順次「みんなにこ」さんへの寄付を進めていきます。



こどもたちも、握力測定、足指力測定に
興味津々でした！

こどもの内から健康習慣をつけて、
地域全体の健康意識を高めましょう。

◆このところ私を取り巻く環境が目まぐるしく変化した。父が整形の疾患で2か月入院、要介護5となり尿道カテーテルを入れたまま退院。在宅でリハビリを継続。本人もやる気があるため自宅生活は自立に近い。しかしほとんど目が見えないためカテーテルの管理や入浴は私が手伝う。手すりをあちこちにつけて家の中は宮殿のようになり、毎週訪問者がある。◆今回、ケアマネさん・レンタル・訪問看護等介護保険サービスを使用する中で実際に利用者の気持ちや不安をたくさん経験した。訪問がある日は朝から大掃除して構える。家の中を見られるのはあまり快いものではない。◆父の退院後は母の精神状態も少し安定し、出来ることを頑張ってくれる。これから何が起るか不安だが、頑張ろうという父の気持ちを尊重して、私も支えていこうと思っている。(葛巻)

ばんこ



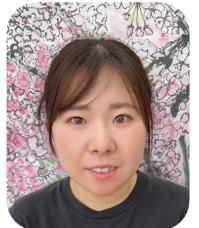
おうちじかん

～自宅でできる体操～

本格的な夏が始まり、一段と暑くなってきました。水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。

今回は肩こり体操です。「肩をすくめる、胸をはる、肩回し」です。肩甲骨が動いていることを意識して行ってください。肩に痛みがある人は痛くない範囲で行ってください。

スマホ操作など長時間同じ姿勢をしている、ストレス、緊張などにより、肩がこりやすくなります。こまめに体操してみてください。



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肩をすくめる

椅子に座り、
肩を上げる。



②胸をはる

肩甲骨を寄せるイメー
ジで胸をはる。



③肩回し

腕を上げて、
肩を回す。

最初は仮の名称でした。もつとしゃれた班会に思っていたのですが、今では文字通り、楽しく元気を取り戻す集いになっています。語り・笑い・何かを作る事を目標にし、書初め・七夕飾り・クリスマスツリー作りなど季節に合った作品に挑戦。早口言葉や川柳を大きな声で読み合ったり、絵葉書になるぬり絵やペットボトルボーリング・けん玉・お手玉などを楽しんでいます。毎回違う内容を企画しています。この4月は3年ぶりに歌を歌いました。マスクをしてですが、皆で歌う事もこんなに楽しかったんだと感激しました。またハートの小さな風船8個を束ね、足や手で跳ねて遊びました。

支部のお店・ たまり場 紹介 ② 坂部支部

『楽しく元気を
取り戻す集い』



風船で遊んだ後、
笑顔いっぱい参加者です。



絵はがきになる花のぬり絵
言葉は少なく集中していま
す。

参加する人、企画する人共に楽しめる班会です。コロナ禍で外出や人との会話の機会の減った時だからこそ必要と思いいこの企画を継続しています。組合員でない方にも参加してもらいたくて、自治会の協力を得て開催場所の集会所の周りの方々に毎回チラシを回覧しています。

(坂部支部・丹賀 久江)

地域委員会だより

【2023年7月20日ひまわりにて】

- ・事業所報告・財務報告
- ・「みんなで学ぶ・医療福祉生協」第7章1～4節
- ・総代会報告と四日市地域の方針検討
- ・キッズクリニックの進捗
- ・組合員活動交流集会の進捗説明
- ・映画チケット「こんにちは 母さん」販売中

【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



知つとくポイント くらしまちづくり委員会

“番外編”

旅得のはなし

男の料理教室の卒業旅行をしました。30余年以上続けてきた教室も、診療所改築や、コロナ禍の影響、そしてメンバーの高齢化により卒業（終了）することにしました。かつては年一回旅行に行っていましたので、今回は卒業旅行でした。記念になるように長野県に行き、阿智村万豪開拓平和記念館を見学しました。料理教室の先生を除いて、戦争の体験が殆どないメンバーなので、戦争による悲惨さを学ぶことができました。また、宿の近くに治安維持法の犠牲者で最近映画化された“伊藤千代子”の墓があることが分かったので、墓参りをして来ました。諏訪湖SAの近く、小高い所にあり、立派な墓標の前に献花して来ました。

さて、宿はTPR（株）会社の旧保養所諏訪荘で、今は一般開放されていて、一日一組限定で利用できます。四部屋で10人まで泊まります。この日は山の幸を注文し、珍しいご馳走を味わいました。温泉かけ流しで、場所も諏訪湖畔、JRの駅にも近い所です。特に夏の避暑地として最適です。

(くらしまちづくり委員会 花岡俊雄)

マイナ保険証について

当院でも、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになっていきます(通称…マイナ保険証)。そもそも何それ？何ができるの？との疑問の声がありましたので、ご説明します。

概要

マイナンバーカードを取得し、健康保険証として利用できるよう追加手続きを行うことで、マイナ保険証は利用可能となります。全ての医療機関で利用できるわけではありません。導入している医療機関では、受付にカードの読み取り機が置いてあります。そこにカードを置き、案内に従うと利用できるようになります。

診察室から



所長 田中 啓太

と使用できる！就職・転職・引越しをして、マイナ保険証は必ず使えます！(ほんの少しだけ) 従来の保険証だと窓口で数円の追加負担がかかりましたが、マイナ保険証を利用することに同意して頂くと、それらが軽減されます。色々問題も生じているマイナカードですが、ぜひご参考にしてください。

マイナ保険証を利用するに！ ①より良い医療が可能に！ 本人が同意すれば今までの特定健診結果や他院での処方薬内容が電子カルテ上で確認できるため、その情報をもとに適切な医療

を受けることができます。受付でカードを読み取る際に同意した方のみが対象となるためご安心ください。 ②自身の健康管理に役立つ！ 自分の特定健診や薬剤の情報がいつでも確認できるようになります。 ③手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に！ 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。 ④健康保険証としてずつと使用できる！就職・転職・引越しをして、マイナ保険証は必ず使えます！(ほんの少しだけ) 従来の保険証だと窓口で数円の追加負担がかかりましたが、マイナ保険証を利用することに同意して頂くと、それらが軽減されます。色々問題も生じているマイナカードですが、ぜひご参考にしてください。

マイナカードの取得や利用は強制ではありません

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

2文字選んで四文字熟語を完成させよう!



□耕□読



【上 光 陽 雨 明 地 天 晴 暗 下】

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」

323号(7月号)の答え
問題＞彦星は何を飼う仕事ですか?
答え＞①牛

★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60回)

☆日時☆8月11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(神前 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ひします。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

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。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)

不要なタオル・使い古しのタオルの募集

- 不要なタオル・使い古しのタオルがありましたら
- いただけませんか?
- 連絡先: 059-333-6475(居宅いくわ: 加藤)

健康づくり教室 2023

第2回 AEDの使い方

【日時】

9/9(土) 10:00~11:30頃

【場所】

ひまわり(いくわ診療所 2階)

【定員】

15名 ※事前予約制

申込多数の場合は抽選を行います。

【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



デイサービスいくわ
電話(333)9時5分
月・火・水・金・土
通所リハビリいくわ
電話(333)9時5分
ヘルパーステーションいくわ
電話(333)9時5分
訪問看護ステーションいくわ
電話(333)9時5分
居宅介護支援事業所いくわ
電話(333)8時30分
②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。