

日常にちょっとした健康づくりを加えて、より良い生活習慣を身につけるためのきっかけとなる取り組みです。運動・食生活・脳トレなど、自分が取り組みたいコースを選択し期間中60回チャレンジします。これまで参加された方からは「生活習慣を見直すことができた」など好評です。是非、健康づくりに取り組んでみましょう！

健康づくりチャレンジ 2023



健康づくりチャレンジ参加者募集中！

①運動コース

例>ラジオ体操、ウォーキング・散歩、階段を使う、片足立ちをする、かかとおろしをする、スクワットをするetc.

②食生活コース

例>朝食をとる、毎日1食以上自炊する、肉・魚・豆類・野菜をバランスよく食べる、食生活を減塩するetc.

③くらしコース

例>「あいうべ体操」をする、休養・睡眠をしっかりとり、人と交流をする、趣味・学びの時間を作るetc.



④わたしのコース(自由設定)

例>決まった時間に起きる、間食は避ける、星を見る、決まった時間に血圧を計る、家族や友人と健康づくりetc.

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)
世帯
9月加入数 3世帯
9月脱退数 8世帯
2023年度
出資金増資 (四日市地域)
140名 430回
2,530,000円
(9/21現在)

あいうべ体操



参加申込み用 QRコード



パンフレットの入手方法

健康づくりチャレンジのパンフレットは各支部の運営委員、もしくは組合員活動部までお問合せ下さい。

取り組み終了時にハガキ・QRコードで結果報告をしていただいた人にもれなく、参加賞をお渡しします。

また今年度の健康づくりチャレンジでは、参加していただいた方に別途抽選で賞品が当たるチャンスがあります。是非、奮ってご参加下さい。

ばんこ



◆四日市駅前が大きく変わろうとしています。バスターミナルが予定され、高さ6mの間の通路、JRと近鉄との連絡道路が中央分離帯から緑地帯が変更されます。市街地の繁華街の有効活用と、人の出入りを多くしたいとの思いからの発想ですが、何か違うのではないかの思いがあります。◆更に、駅前に新図書館を建設予定です。交通の便がいいところに、の発想ですが本を抱えての移動手段に大きな問題を抱えます。駐車場は現存のクスノキの利用が主となります。諏訪公園内の駐車場も利用ということです。これも何かおかしいと思います。◆今までのハコモノ行政の欠陥を如実に表しています。居酒屋の多い繁華街に建設するのもおかしいものです、どんな図書館にするの話し合いが行われていますが、利用する市民にとって使いやすく、人を大事にするの信念が見えてきません、いずれにしても声を上げる事の大切さを感じるものです。

(清水)

いくわ診療所
外来看護部門のビジョン

予防から看取りまで
頼られる診療所へ！



事業所の紹介 ～外来看護部門の巻～

どんな仕事をしているの？

いくわ診療所を受診される患者さんに対して、問診・相談・医師の指導の下で行う注射や処置、検査などを行っています。



いくわ診療所では、患者さんと最も接する仕事です。

目指している医療・介護とは？

患者さんとしっかり関わり満足度をあげるために、気になる患者さんについての検討や、他部署との情報共有を積極的に行います。また、昨年度の満足度調査結果が前年より改善していくために、他部署からの評価を大切にしていきたいと考えています。

職員からのオススメ

★整形外来が始まりました★

私たちも初めて経験することもあり、いい勉強になっています。

★訪問診療もやっています★

心配ごとがあれば相談して下さい。



日本ケアシステム5F

- 喫茶・軽食
- 小会議室
- 和室
- ダンスコーナー
- 麻雀・カラオケ
- 器具体操セット7種

あり



5階喫茶室展望 良

支部のお店・ たまり場 紹介④ ときわ支部

『喫茶店へいこうよ』

問い合わせ先
351-4826 (佐藤)



ときわ支部のたまり場として主に常磐地区市民センターを利用しています。定例の班活動は、貯筋体操とコグニサイズで、月2回開催しそれぞれ10人くらいの参加です。随時の班活動は料理教室と和菓子教室（プロ級でっせ）があり、実益と交流を深めています。もう一つたまり場がほし（まだ支部の仲間にも知らせていない）と思います。いま世の中の動きが激しく、どんどん変化してゆく、新聞でもTVでも分からないことがいっぱい。班活動

の中では、組合員どうしでもそんな話し・無駄話？はあまりしていません。あんなこと聞いてみたい、こんなことしゃべってみたい。そんな場として日時だけ決めておいて、気が向いたら出向いてみる。飲みもの代250円持って松本街道の「日本ケアシステム」ビル5階喫茶室へ行こうよ（1号館松本店を東へ300歩）（ときわ支部・佐藤）

地域委員会だより

【2023年9月21日ひまわりにて】

- ・事業所報告・財務報告
- ・DVD ～ウクライナ戦争と憲法を踏まえて～
- ・組合員活動交流集会の報告
- ・強化月間について
- ・フェスタ&交流集会について
- ・健康づくりチャレンジの呼びかけ

【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) 送迎運転手(パート)

◇いくわ診療所 看護師(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

情勢と憲法

戦後78年がたち、戦争の悲惨な状況を体感された年齢の人が年々少なくなっています。

医療福祉生活協同組合の目標は、『健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。』に重点をおいて活動が進められています。

命を育み生業が脅かされない、戦争国家づくりに進むのではなく、平和外交を推し進め、平和憲法9条「戦力の不保持・交戦権の否認」を活かす国づくりが必要です。

それとは反対に基地の強靱化や武器の爆買い、F35A・B戦闘機、垂直離着陸輸送機オスプレイ・ミサイル迎撃システムなど、5年間で43兆円も軍事費が増強されます。軍事対軍事の悪循環をもたらした戦争の危険を生み出すこととなるのは、歴史が教える教訓です。

消費税の増税と物価の高騰が生活の困窮へにおいやっています。新しい戦後にさせない為にも憲法を暮らしの中に、9条を始め・13条・25条を活かし守って平和な国づくりを進めたいものです。

(くらしまちづくり委員会 大西)

コロナに関して再周知

7月から、第9波とも言

大変申し訳なく思っています。

えるコロナ感染者の急増が

発熱外来に関しては、感

あります。また、インフル

染対策上まずは車中で検査

エンザの流行もみられます。

を行ない、年齢・基礎疾患・

一時期は「コロナはもう無

症状・SpO2(経皮動脈酸素

くなったんじゃないの？」

飽和度等を考慮し、必要

と思われる方もいたよ

と判断した場合のみ感染症

うですが、そんなことはあ

室で診察を行なっています。

りません。このままだと昨

また、普段の診察において

年同様、12月～1月にも感

も加藤先生の診察スタイル

染拡大が起こる可能性があ

とは異なり、私は全ての方

りますので、引き続き

に限なく触診をする

き感染予防に努めま

といふことはしてい

しょう。なお今月よ

ません。聴診と血圧

り、新たなコロナワ

測定は必ず行なうよ

クチン接種が開始さ

うにしています。

れます。初回接種を

それ以外の触診等は

終えた全ての方が対

個別で判断し必要な

象となりますが、特に重症

ただ、一般診察+感染対応

化リスクの高い高齢者や基

に追われる中、一人でも多

礎疾患を有する方には接種

くの患者さんを診察できる

をお勧めします。

ように効率ばかり考えてし

診察スタイル

コロナ流行以降、『車中

まっていた部分もあり反省

でのコロナ検査だけで診察

しています。今後は、皆さ

が無かった』『普段の診察

んが満足して診察を受け、

でも(前所長の)加藤先生と

お帰りいただけるよう模索

比べて田中先生はあちこち

していききたいと思っています。

触ってくれない』等のご意

見をいただくことがあり、

診察室から



所長 田中 啓太



それ以外の触診等は

今月はこれ！！

- 問題>縄文時代は、ドングリをどんなふうにして食べていたでしょうか？
- 答え>①クッキー



古米や虫湧き等問題があり
りそうなモノはお断りす
ることがあります。



申込のQRコード

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, wearing a green long-sleeved shirt with yellow horizontal stripes. He is smiling and holding a pair of black scissors in his right hand, cutting a piece of yellow paper. In his left hand, he holds a blue paper airplane. On the table in front of him are several other pieces of colored paper (green, blue, red) and a small blue object, possibly a stapler or glue dispenser.

電話 (333) 6756

診療時間

みえ医療福祉生協・四日市地域本部まで。