



3月17日(日)

9:30(開場・受付)～12:00頃

四日市文化会館第3ホール 他

【当日の内容(一部ご紹介) 当日お楽しみに!】

☆演 題☆

- ・キッズクリニックの取り組み (いくわ診療所)
- ・健康づくり教室「認知症」講座から (健康づくり委員会)

☆展 示☆

- ・種々の作品展示 ・活動紹介 ・機関紙いんぐ全バックナンバー など

☆体 験☆

- ・ポッチャ、モルック ・体 操 ・防災/ベジチェック ・着物よろず相談
- ・健康相談、介護相談 健康チェック ・折り紙 などなど

事前申込等は不要です。当日会場までお越しください

【お問合せ等】 組合員活動部 (TEL 059-330-0808)

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)

4278世帯

1月加入数 1世帯

1月脱退数 4世帯

2023年度

出資金増資(四日市地域)

237名 793回

3,774,000円

(1/31時点)

組合員活動部の人員体制逼迫により当面機関紙「いんぐ」を4面構成から2面構成へ変更していただきます。
(機関紙編集委員会)

ばんこ



今年90歳を迎える母は、高血圧以外悪いところはありませんが、老人性難聴で困っています。老人性難聴は検査では聴力低下はなくても、言葉を聞き取る蝸牛神経の衰えや、脳内での言葉と区別する能力(中枢性聴覚情報処理能力)が低下すること、音は聞こえても会話の内容が理解できない場合があります。◆母は新しい補聴器なら聞こえるようになると思っています。◆母はうですが、最新の補聴器でも補えない脳難聴という症状です。調べてみると酸化ストレス(心理的・肉体的ストレス・運動不足や偏った食事・不健康な生活習慣等で生じる)を少なくし、大音量を避け、動脈硬化を予防する等が老年性難聴の予防かもしれないと記載がありました。◆字幕でなくラジオを聞いてみませんか。そして聞こえづらくなったから早めに補聴器を正しく使い聞き取りトレーニング始めましょう!

(高)

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。

支部のお店・ たまり場 紹介⑧

北部東支部
『太極拳&セラバンド
&おしゃべり』



四日市の北部に位置する北部東支部は東西に長い地域で、そのほぼ中央あたりにある大矢知地区市民センターで、毎月初めの土曜日午後に班会を開きます。

太極拳は手足をゆつくり右に左に同時に動かし、これがなかなか覚えられません。でもこれがいいためです。ウロウロとみんな呼吸を合わせて動いて、よかったと思えるのが一番なのです。激しく動いていないのにじんわりと汗ばんできます。また弱くなる足の筋肉を無理なく鍛えようとセラバンドもします。

気軽になんでも話せるおしゃべりタイムも欠かせません。



（北部東支部・さ）

せん。今一番の話題はスマホの便利で安全な使い方です。若い世代から仕入れた情報をみんなで共有します。いくつになっても新しいことに挑戦できるのはワクワクします。これからもそのワクワクを増やしていきたいです。



*ちなみにスマホで撮ったこの写真を、スマホからメールに添付して組合員活動部に送れるようになりました（笑）。この記事作成がきっかけでスキルアップ？何でも必要と挑戦ですね。

様々な変化の中で

私がヘルパーの仕事にかかわるようになってもうすぐ3年がたちます。が、ヘルパーの仕事はいつまでたっても慣れません。もちろん私の家事力にも多少の問題はありますが、ヘルパーの仕事は利用者さんの体調や機嫌はもちろん、買物の内容とか掃除の方法等、その日その日によって毎回変化があり天気や気温等にも左右されます。私の体調や精神的な余裕等も大いに関係するので（笑）。そんなことは利用者さんには関係ありません。

生活の支援

ご利用いただいている利用者さん32名のうち19名の方が1人暮らしです。麻痺や障害があっても1人で生活されているということは本当にすごいことです。利用者さんを訪問しながら、これからの自分の生き方みたいなのを学ばせてもらっているなと思います。その

十人十色の支援

ヘルパーSTいくわ

葛巻 知子
(師長・兼務)



力を合わせて

人が何を必要としているかをケアマネさんと相談して支援していますが、介護保険で出来る事、出来ない事があります。利用者さんに満足してもらえて、その方が自分でできることをヘルパーと一緒にして、自信をつけてもらってリハビリになるように、を願ってヘルパーみんな頑張っています。昨年7月からスタッフ1名が入職して体制も整いつつあります。いろんなスタッフがそれぞれの個性で訪問に出ています。また「タオルをください！」と機関紙でお願いしたら、あつという間に多くのタオルやバスタオルをいただきました。組合員さんの力はすごいです。りがたいと感動しています。診療所や事務所にタオルを届けて下さった方々、本当にありがとうございます。大切にに使わせていただきました！

【いくわ診療所】

四日市市生桑町145番地
電話 059(333)6471

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	○	×	○	×	○	×

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。

◆医師会の応急診療所◆
電話 059(353)1759
◆救急医療情報センター◆
(受診可能な医療機関の案内)
電話 059(229)1199

【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
電話 (333)6475

訪問看護ステーションいくわ
月・金 8時30分～17時30分
電話 (333)6472

ヘルパーステーションいくわ
月・土 8時30分～17時30分
電話 (337)8885

通所リハビリいくわ
月・火・水・金・土
8時30分～17時30分
電話 (337)8895

デイサービスいくわ
月・土 8時30分～17時30分
電話 (333)6756

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

3月といえばひな祭り。

ひな飾りでは「おひなさま」と「おだいりさま」が飾られますが、では何をしている様子を表したものでしょうか??



①成人式 ②結婚式 ③誕生日祝い ④お花見

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」

330号(2月号)の答え

問題＞どんな魚が滝を登って竜になったか?

答え＞④鯉 でした。 難しかったかな??

健康づくりウォーキング 2024



【2024年の予定一覧】

開催場所及び日程案内

3/20(水) 一生吹山

4/4(水) 診療所・さくら堤

5/9(木) 九華公園

※日程が合う時だけでも是非ご参加下さい。

★いずれも10:30～ 現地集合/雨天中止

(ご自分でご判断下さい)

◆詳細・資料 健康づくり委員

または生協本部まで

TEL: 059-330-0808

能登半島地震 義援金ご協力の御礼

四日市地域として129,192円集まりました(2/20現在)。みえ医療福祉生協全体で集約して被災地へお届けします。

地域委員会だより

【2024年2月15日ひまわりにて】

- ・理事会 ・事業/財務(経営)報告
- ・うふふ交流会 進捗報告・検討
～組合員と職員の交流を含めた祭り～
- ・2023年度総括・2024年度方針作成にむけて
- ・機関紙仕分け隊、いきいきくらしの会等活動の刷新

★次回は 3月21日に開催予定です。

【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。

★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感染症やインフルエンザをはじめとした感染症対応として、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。



※直接ご来院いただいた場合、診療の状況によつては対応できかねる場合があります。

いくわ診療所 電話059-333-6471

フードドライブやお弁当PJでお渡し・使用するお米をはじめ、保存のきく食材(乾麺や缶詰等)・嗜好品・飲料等々寄付の協力をお願いしています。ご家庭等で余っている食品等ありましたら是非お寄せください。

連絡先: 059-330-0808(担当: 組合員活動部 古野)



古米や虫湧き・期限短い・保存状態が悪い等問題が有りそうなモノはお断りすることがあります。

(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

介護職(パート) 送迎運転手(パート)

＜お問い合わせ＞

介護関連職: 333-8895 徳力・松田

医療関連職: 333-6471 葛巻

長崎県平戸市出身です。よく携帯ゲーム(マインクラフト)をしています。コロ助という名前のヨークシャーテリアを飼っています



訪問看護
看護師
貞方 沙紀

サッカークラชม戦が大好きで、毎週日曜日は息子や娘のサッカーの試合を観に行つています。観戦はしますが、やりはしません(笑)。



デイサービス
介護職
萱島 恵

はじめまして

【いきいきくらしの会の協力員 募集中】

内容: 草刈り・ゴミ出し・日曜大工・網戸の張替等。利用料金1名あたり1時間900円

※有償ボランティアのため、1名あたり1時間700円協力金をお渡ししています。(15分ごとに加算・200円は運営費として扱います)