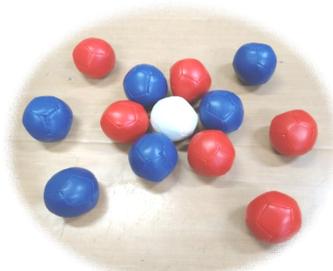


意外とハマる。



【モルック】

木製のピンをスティックで倒し、点数ピッタリを競います。



【ポッチャ】

白球(的)を目掛けて球を投げます。的に近いチームが勝ち。(パラリンピック公式競技)



開催予告

2025年3月23日(日)
いくわ診療所駐車場にてスポレク交流会(仮称)を開催します。
*NEWスポーツをはじめとした様々なスポーツで交流しましょう!
【詳細は2月号にて】



秋をすつ飛ばして冬になつてしまった様な気候です。今年猛暑で、外出もままならず家に居る時間が多かったように思います。◆今日は家に居て、できる絵手紙の魅力をお伝えしたいと思います。私は10年程前に、医療生協の班活動で絵手紙と出会いました。絵手紙は、下書きをしたり練習したりしないので、ぶっつけ本番で描くことにより、描く人の飾りのない自分の味を表現することが出来ます。絵の上手下手は関係ないようです。季節の果物や野菜、花などをハガキに描き、色を置き、短い言葉を添えて親しい人に送ります。メールやラインとはひと味違い、温かみが伝わると思っています。◆便利な物も利用しつつ、手間のかかる事も大事にする、心豊かな生活になるような気がします。絵を描き、文を書き、相手に思いを届ける絵手紙、皆さんも始めてみませんか。

(則)

ばんご



ゴミの行き先

四日市市クリーンセンターでは、家庭や事業所から出るゴミの焼却と破砕の処理をしています。それだけでなく、四日市市すべての小学4年生が社会見学の訪れ先になっていて、『ゴミを減らす大切さ』を面白く学べるように工夫がしてあります。

見学者は、三階の透明ガラス張りスペースからゴミ処理を見学します。
①ゴミ収集車が計量を済ますと、プラットフォームに入り、ゴミを空けます。ゴミ袋から漏れ出た水が床を汚してしまうと、すぐ洗い流し作業になります。
②クレーンが可燃ゴミを溶融炉に運び入れます。ゴミの中には資源物に回せる物が多く混ざっているのが分かります。
この①②の現状に対し、◆十分な水切り◆食品ロスを無くす◆再資源に出す等を考えて欲しいとセンターの方からお聞きしました。ゴミを減らすことで、地球温暖化対策や省エネ対策に取り組むことにつながると思います。

【10/10実施・くらしの学校 クリーンセンター見学より】

(くらしまちづくり委員会・出岡)

知っとくポイント くらしまちづくり委員会



開催予告

第4回 くらしの学校

「地震が起きたとき 市が市民にできること 市がみんなに日頃から準備しておいてほしいこと」

【講師】
四日市市役所 危機管理課

【日時】
12/12(木) 10:00 ~ 11:30

【場所】
ひまわり (いくわ診療所2階)

【定員】
15名程度 (先着順とします)

冬の感染症

これから流行し始める冬の感染症について解説します。

インフルエンザ

冬に流行する代表的な感染症で、急な高熱・頭痛・関節痛・咳・咽頭痛が特徴です。風邪と症状は似ていますが、高熱が続く点や倦怠感や筋肉痛がひどい点が異なります。重症化すると肺炎など命に関わる恐れもあるので、ワクチンで予防しましょう(まだまだ受け付けています)。

マイコプラズマ

団生活をしている施設(保育園・学校・病院・会社など)での感染拡大が見られます。食品の衛生管理(手洗い・十分な加熱)の徹底が大切です。
マイコプラズマという微生物が原因で発症する呼吸器系の感染症です。今夏以降、既に流行が始まっています。軽い風邪症状から始まりませんが、数週間単位で激しい咳が続くのが特徴で、肺炎を起こすこともありえます。飛沫感染により広がり、学校や職場などで集団発生しやすいです。

新型コロナウイルス (COVID-19)

診察室から



所長 田中 啓太

引き続き冬の時期に注意が必要で、以前に比べると重症化しにくくなっていますが、感染力が強いため予防策を徹底することが重要です。ワクチンは来年1月末までですので希望の方はお忘れなく。

ノロウイルス

胃腸炎の原因となるウイルスで、急激な腹痛・下痢・嘔吐・発熱が現れます。集

冬の時期は感染症が多く流行しますが、基本的な予防策をしっかり守ることで、感染リスクを大幅に減らすことができます。特に手洗いやうがい、マスクの着用を徹底し、免疫力を高めるためにバランスの取れた食事と十分な睡眠を心がけましょう。

いくわ診療所

診療時間

四日市市生榮町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住診も行います★

	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
月々土 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
月々金 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
月々土 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
月々土 8時30分~17時30分
電話 (333)6756



健康づくり教室

『認知症ケアと支援方法』
～認知症への理解やケア・対応方法等～

◇講師◇ 川岸 恭子さん

(三重県認知症指導者
みえ医療福祉生協・桑名 DS福寿草 管理者)

【日時】12月21日(土)
14:00～1時間半程度

【場所】地域交流センター「ひまわり」
(いくわ診療所2階)

【定員】20名程度(先着順とします・予約不要)

地域委員会だより

【2024年11月21日ひまわりにて】

- ・なかまふやしキャンペーン(生協強化月間)の取り組み(前半戦の結果等)
- ・3月予定 組合員/職員の交流企画について(スポレク交流会・仮称)
- ・今後の組合員活動のあり方学習・グループワーク

★次回は12月19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。



いくわ診療所・公式LINE

友達追加して下さい!

- ・休診日のお知らせ
 - ・健診案内や予防接種案内
 - ・イベント情報etc.
- を随時お知らせします。

*8月～諸事情により予約機能を中止しました。



いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

年末と言えば大掃除ですが、いつまでに終わると良いと言われているのでしょうか?

- ①28日 ②29日
③30日 ④31日

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」
339号(11月号)の答え
問題>七五三はいつから始まった?
答え>②平安時代(起源)でした。とても古い習わしです。

読者参加新企画!

わたしのオススメ。

『わたしの好きなモノ・事・場所etc』
なんでも紹介。

【その7】

関東で子供達を乗せて触れあう仕事をしていました。2011年3月11日の震災で相馬から来ました。飼主さんは朝早く馬小屋の掃除をして、散歩に連れて行ってくれます。馬は25歳が寿命だと言われていますが、ボクは超高齢なのです。(垂坂公園そば)



コナン:御年30歳
震災で相馬から引越し

題材は何でも構いません。食べ物でも本でも映画でも旅行先でも趣味でも。是非、機関紙編集委員会(もしくは組合員活動部)まで投稿下さい。

アベノマスク集めています

コロナ流行初期に全戸配布されたガーゼマスク(通称:アベノマスク)を再利用する活動に協力しています。(新品・未使用に限ります)

再利用で作成(就労支援事業所にて)したガーゼタオルを販売しています(400円)
(在庫が無い場合は後日お渡しとなります)

★取り扱いはいずれも
いくわ診療所
・生協本部まで★
(担当:古野・桐山)

