

いくわ 「ちよこつと」 運動会

開催予告①

いんぐ



2025年3月23日(日)
9:30~12:30
いくわ診療所 駐車場にて
【雨天中止】

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)	
3786世帯	
12月加入数	5世帯
12月脱退数	5世帯
2024年度	
出資金増資 (四日市地域)	
242名 747回	
4,379,000円	
(12/31 時点)	

スポーツで交流だ!

NEWスポーツ(ポッチャやモルック)をはじめ、輪投げやストラックアウト、座ったままでできる玉入れやスリッパ飛ばし等々体力に自信が無くても・老いも若きも一チャレンジできる種目を準備してお待ちしています。
★スポーツを通じて交流しましょう!★



【更なる詳細は3月号にて】
実行委員会にて鋭意検討・準備中
乞うご期待!!

 《生活保護利用者に車使
 用一部認められる》昨年末、
 厚労省は生活保護利用者
 (限定的ですが)の「買い
 物等に車の使用を認める」
 決定をしました。先立って
 鈴鹿の「車使用裁判」では、
 「自立を助けるもの」とし
 て車の使用を認める判決が
 出ました。当局が言う車の
 所有の不認可は、保護費の
 範疇では所有ができない、
 事故等に本人が責任を持て
 ない…としています。◆現
 実には個々の事情まで是不
 明ですが、周囲の人の援助・
 協力によって生活が成り立っ
 ている様です。誰とどんな
 関係なのかは分かりません
 が、お互いの人間関係の中
 で援助してもらえれば良い
 のでは?と思います。それ
 を厳しく言えば「人権侵害」
 となりそうです。◆保護利
 用者の立場に立って、生活
 しやすい・行動しやすい・
 体の負担が少ない・経済的・
 気持ち楽・時間短縮等、
 利点からの判断が必要で
 は?と思います。
 (花)

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(前にも後ろ?にも)。

【災害からいのちを守る】

* 自然災害とは「地震」「洪水」「津波」「土砂災害」等があります*

- ◎四日市周辺には断層が多数存在しているので、自宅近くの活断層を把握しておく事
- ◎家族防災手帳、ハザードマップ等を日頃から読み、理解しておく事
- ◎四日市市の避難アラートや、四日市キキクルを登録しておく事

★是非左記のQRコードから確認してみてください★

【災害発生時の行動】

☆3秒で身を守る 3分で避難に移る 30分で避難する

一能登地震等の災害もあり身近な出来事と考えることができたと感じます。どんな災害でも、自分や家族を守るには日々の様々な備えと的確な行動だと思えます。市役所の危機管理課に出向されている消防士の方の分かりやすく、ためになる話でした。

【12/12実施・くらしの学校 四日市市・危機管理課 出前講座

『地震が起きた時 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』より】 (くらしまちづくり委員会・秋元)

知っとくポイント

くらしまちづくり委員会



家族防災手帳 (四日市市発行)



キキクル(四日市エリア) *気象庁が発信している危険度分布の情報です

ヒートショック

ヒートショックとは、冬場に起こりやすい問題で、寒暖差による急激な血圧変動により身体に負担をかけ、最悪の場合には命に関わる事故が起きる現象です。高齢者や持病がある方は特に注意が必要です。

急激な血圧変動

寒い環境に長くいると、手足などの末端は冷たくなります。その後、急に暖かい場所に移動すると、血管が急速に広がり今度は血圧が急激に下がることがあります。この急激な変化が心臓や脳に負担をかけ、最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な症状を引き起こすことがあります。特に気をつけなければならぬのは、お風呂やトイレなど温度差が大きい場所です。入浴の際、温かいお湯に浸かることで血圧が低下し、立ち上がった時に目眩や失神を引き起こすこともあります。

予防策

ヒートショックを予防するためには、次のような対策が有効です。

- ①温度差を少なくする…入浴前に浴室暖房や暖房器具を用いて、脱衣場や浴室を暖めておくといいでしよう。
- ②お湯の温度は38〜40℃に…熱すぎると湯は避けてゆつくりと体を温めることが大切です。
- ③入浴時に急激な動きを避ける…浴槽を出る際など、急に立ち上がらずにゆつくり動くようにしましょう。違和感を感じた時は座るか、何かにつかまるようにしましょう。
- ④浴槽に長時間浸からない…長時間の入浴を避け温まりすぎないように心がけましょう。
- ⑤入浴前後にしっかりと水分補給を…コップ1杯分は飲むようにしましょう。

診察室から



所長 啓太 田中

動きを避ける…浴槽を出る際など、急に立ち上がらずにゆつくり動くようにしましょう。違和感を感じた時は座るか、何かにつかまるようにしましょう。

④浴槽に長時間浸からない…長時間の入浴を避け温まりすぎないように心がけましょう。⑤入浴前後にしっかりと水分補給を…コップ1杯分は飲むようにしましょう。*ヒートショックは予防が可能な事故です。温度差を減らし、ゆつくりとした動きで、体に負担をかけずに過ごすことが大切です。

【いっくわ診療所】

診療時間

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	○	×	○	×	○	×

予約受付最終 午前11時30分まで
午後6時30分まで

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

デイサービスいくわ
月々土 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!!

節分(2/3)には『鬼は外、福は内』と豆まきをしますが、なぜ豆をつかうのでしょうか?

- ①自然環境に優しいから
- ②鬼退治に固くて痛くてちょうどよいから
- ③豆には病気を避ける力があるから
- ④福の神の好物だから

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」

341号(1月号)の答え
問題>1富士2鷹3ナスビ 4は?
答え>④扇でした。ちなみに5煙草 6座頭です。

タオル・バスタオル譲って下さい!

ご家庭で使用しない『新品』のタオル・バスタオルの寄付をお願いします。

◆通所リハビリテーションいくわ◆

担当:横張まで

TEL059-337-8895



スマホ班会

☆LINEの使い方・QRコードの読み取り・写真の送信等々ちょっとした使い方(なかなか人には聞けなかった事)を覚えましょう。

【日時】2月16日(日)10~12時頃

【場所】日永地区市民センター・和室

【申し込み】090-2138-2302(杉山)

—みえ医療福祉生協・四日市 日永支部主催—



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。



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9】

最近の街中には(お店【スーパー・薬局等】の一角に)イスや机を配置して、お話したり・休憩したりできるスペースを沢山見かけます。ちょっとしたお菓子や飲み物も提供できるような場所もあります。気軽に集まっておしゃべりできる場所がある事は、人との交流や知り合いができるきっかけになります。ゆるやかな付き合いが生まれる場所だと思います。



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

(おかげさまでドンドン集まっています)

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)

