



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)
3797世帯
2月加入数 6世帯
2月脱退数 5世帯
2024年度
出資金増資 (四日市地域)
258名 903回
5,118,000円
(2/28時点)

いくわちよこっと 運動会

「いくわちよこっと」運動会開催!

3月23日・いくわ診療所駐車場にて盛況に開催しました。少し汗ばむ陽気の中、歓声を上げながら様々な競技を楽しみました。お祭りとはちょっぴり変わった、スポーツでの交流も良いものですネ。

私は、
「もう忘れたの?」
「さっき言ったでしょ!」
「菓飲んだ?」
「早くして!」
夫は、
「今日は何日?」
「コレ何?」
「デイはいつ?」
◆こんな毎日。ノドまで出かかった言葉を飲み込むワタシ…。あー堪忍袋の緒が切れそうだ。そうだ明日はシネマに行こう! 堪忍袋をカラにしてまたガンバロー。
◆6月が来れば夫が亡くなって三回忌です。介護は終わってみればあれで良かったのか、などと後悔ばかりです。人の命って様々な終わり方があるけれど、主治医から「もう点滴をさすところがありませんがどうしますか?」と言われた時、夫の命を決めなければならなかった辛さは一生忘れません。◆DSいくわ・ケアマネさんの助言やショートステイ利用で持病を抱えつつ13年間の介護でした (筈)



機関紙名「いんぐ」は…ING (～している) の意味から付けています。

【認知症基礎的理解・アンガーマネジメント】

知っとくポイント
健康づくり委員会



家族が認知症になって日々接していると、小さなイライラが積み重なってつい怒ってしまう。一番辛いのは本人だと頭の中ではわかっているのに、つい大きい声をだしてしまう。怒らなくて済む何かいい方法はないかしらね。そこでみえ医療福祉生協・桑名デイサービス福寿草の川岸恭子さんにきていただきました。

認知症の原因・現在の認知症ケア・認知症の方は世界がどのように見えているか、等を話していただき理解を深めました。その上で怒りの感情をコントロールするために…

- ☆心の中で6秒カウントし気持ちを落ちつかせる
 - ☆一度その場を離れ可能ならばほかの人に対応をかわってもらう
 - ☆口角を上げて笑顔をつくりポジティブな気持ちをとりもどす
 - ☆冷静になろうと自分にいいきかせる
 - ☆間食をして気分をまぎらわす
 - ☆手をグーパーして意識を怒りから遠ざける
 - ☆～すべきという考え方をやめる
 - ☆怒ることので変えられる内容が見極める
 - ☆なぜ怒ってしまうのか自分を知ること大切
- とのことでした。

【12/21実施・健康づくり教室 講師：川岸恭子さん

(みえ医療福祉生協・桑名 福寿草管理者)

『認知症ケアと支援方法』より】

(健康づくり委員会・佐藤)

春の体調不良

4月から新生活を迎える方も多いと思います。季節の変わり目で気温や気圧の環境に適應する過程で心にさまざまな影響が出る場合があります。

様々な症状

- ①疲れやだるさ…新しい生活環境に慣れるための精神的・身体的なストレスが疲れやだるさを引き起こします。
- ②睡眠障害…ストレスや環境の変化からくる不安や緊張が原因で睡眠の質が低下することがあります。
- ③胃腸トラブル…環境の変化によるストレスや不規則な生活が胃腸に負担をかけ、食欲低下や胃痛・腹痛を感じる方もいます。
- ④アレルギー…春は花粉が飛びやすい時期。花粉症による鼻水、目のかゆみ、喉の痛みなど、アレルギー症状が悪化することがあります。

- ①規則正しい生活…新生活

対策・対処法

活が始まると生活リズムが乱れやすくなります。毎日決まった時間に起きて寝ることを心がけましょう。夜更かしも厳禁です。②栄養バランスの良い食事…食欲がなくても消化に良い軽めの食事から始めましょう。野菜や果物を多く摂取しビタミンを意識的に摂取することで免疫力を高めます。

③ストレス管理…適度な運動や趣味の時間を取るのが大切です。リラックスする時間を作り深呼吸やストレッチも効果的です。

④花粉症対策…花粉症の症状がひどい場合は、花粉の多い時間帯(朝や風の強い日は特に注意)には外出を控える、マスクをする、目を洗うなどの対策を行いましう。また、必要に応じて医師に相談し、薬を使うことも検討してみてください。

健康管理に気を付けて、新しい生活を元気にスタートしましょう。

診察室から

所長 啓太 田中

【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

【いっくわ診療所】

四日市市生榮町1455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

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!

4月はサクラエビが旬な時季だそうです。では、そのサクラエビ(100g)にはどれくらいのカルシウムが含まれていると言われていたのでしょうか??

(*ちなみに牛乳100ml⇒約120mg)

- ①300mg ②500mg ③1000mg
④2000mg ⑤5000mg

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」

343号(3月号)の答え
問題>お花見団子の色の順番は??
答え>①白でした。ちなみに上からピンク・白・みどり。

ひまわりカフェ・マスターに 就任しました。

毎月第2月曜日・午前中(原則)
にいくわ診療所2階・地域交流センター「ひまわり」にてカフェを開いています。診療所帰りの方だけでなく、ふらっと立ち寄って頂いてもOK!お待ちしております。
(くらしまちづくり委員会)

前所長
加藤 Dr



健康づくりウォーキング 2025

◎4/30(水) ピアノ歴史館(菟野)

【集合時間・場所】10:30 現地集合

◎電車利用 近鉄湯の山線・四日市駅 9:31発
湯の山温泉駅まで行きます そこから徒歩5分



★今後の予定★ 5/8(木) - 北勢中央公園
6/5(木) - 名古屋港水族館

地域委員会だより

【2025年3月20日ひまわりにて】

- ・3月23日 いくわ“ちょこっと”運動会直前の確認等
- ・事業/経営報告(現状と今後の方向性等)
-特に介護事業の今後の方向性について-
- ・各支部/各委員会から総括・方針の報告

★次回は4月17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

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11】

朝日が昇るころ日永・天白川の遊歩道にて、「あいうべ体操」「肩こり体操」、水辺で餌を探している水鳥を見ながら「つかまりスクワット」をし、約2kmのウォーキングをしています。それを終えて、ストレッチを兼ねて有志がしているラジオ体操に参加して、家路に向かうのが私のお気に入りの時間と場所なのです。



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)



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。

