



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)
 4657世帯
 9月加入数 9月脱退数
 9世帯 6世帯
 出資金増資 (四日市地域)
 150名 445回
 3,127,000円
 (9/30現在)

いんぐ11月号はフェスタ記事掲載のため発行日を繰り下げています。11月10日発行です。



御礼！大盛況！

10月26日(日)恒例となった医療福祉生協まつりが約500名の参加で大盛況で開催できました。踊りあり歌あり、奇抜な？仮装あり、多くの笑いの中でハッピーな1日になったのではないのでしょうか。『みんなで元気に健康にハッピーになろう』そんな医療福祉生協のまつりを今後も開催していきましょうね。近隣の皆さん・出演者・模擬店・実行委員・組合員・職員その他多くの方々ご理解とご協力大変ありがとうございました。



組合員代表である地域委員と総代で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。



- そうだ！医療福祉生協に行こう！**
 一受診・利用・加入・参加・就職などあらゆる面で医療福祉生協を選んでもらえるように。魅力ある医療福祉生協の事業所・活動作りに力を入れる。
- もっと知りたい、もっと知ってほしい！**
 一認知度UP・活動の拡大・担い手(医療福祉生協に関わる人)の発掘を。これまでの組合員も新しい組合員も一緒になって医療福祉生協を盛り上げる。
- 職員と組合員一緒に歩もう！**
 一事業においても活動においても組合員・職員が一緒になって取り組む。医療福祉生協は職員・組合員でひとつ。
- 絶対つくろう！わたしたちの居場所！(NEW)**
 一笑顔いっぱい！世代をつなぐ施設づくり・地域づくり。
 お泊りできる新規事業をみんなですすめよう(2014年度中に計画策定)
 *来春から計画実行へ！！

豊かさ・便利さと引き換えに失ったモノは何か？人としての五感の繊細さが失われはしないかと気になる昨今。◆以前環境にやさしいリサイクルと思いついた、廃油石鹸・ボカシ作りに挑戦し、使い出したが、「生ゴミの堆肥化」には悪臭がキツく長続きしなかった。そこで次はダンボールコンポストに挑戦。生ゴミを堆肥化し自然に戻す・ゴミの減量の推進を図っている。また燃やすことで発生するCO2の排出を減らし地球温暖化の防止、大気汚染の予防を推進していきたい。そのためにも多くの人の参加と実践が望まれる。四日市は過去に大気汚染が原因で四日市ぜんそくの公害を経験している。環境破壊や汚染には敏感であって欲しい。

◆医療生協のIKS運動(3面に詳細を掲載)で駐車場の草取り・グリーンカーテン・草花の植え付けなど共同・協力・参加で随分きれいになった。デイサービスでもプランターでガーデン作りをし、利用者・職員・組合員の交流のきっかけにもなっている。一層協同の力で事業所をきれいにしたのと同様に、環境に対する一考になればと切に願う。(大)



イチーの食ベモノのかかく。



作業療法士☆市川博和

【調理方法で栄養価が大きく変わる!?!】

～栄養素から食事を考えよう!～

秋が日に日に深まって来ていますね。皆さんはスポーツの秋ですか?食欲の秋ですか?読書の秋ですか?私はもっぱら:(ひ・み・つ)の秋です。今月号は先月号の続きをお届けします。

野菜に期待するところといえどビタミン補給ではないでしょうか?でも野菜さえ食べていけば野菜そのもののビタミンがカバーできるかというところではないのです。下ごしらえや調理をしていくうちにその量はどんどん減っていき、とくにビタミンCは調理するしなにかかわらず時間が経過するほど減っていき、野菜を食べるならできるだけ栄養損失の少ない状態で食べた方がいいですね。

21~40%	41~50%	51~60%	61~70%	71~80%	81~90%	91%~
茹で物	蒸し煮	煮物	焼き物	蒸し物	炒め物	揚げ物



茹でるとビタミンCの含有量は半分以下に減ってしまいます。茹でるより蒸す、蒸すより炒めたり揚げた方がビタミンCの含有量は高くなります。茹でるとダメかというところではなく、野菜から茹で汁にも栄養素が多く含まれているので、茹で汁をスープなどにすればすべて摂取できますね。

*調理の方法にこだわらず食事を美味しく楽しく食べることに何より大事です。料理の時に少しでも参考にして下さいね。



東北被災地(東日本大震災)

支援の取り組みから

た・す・け・あ・い

伊勢湾台風の時、家の2階まで水がきて1階の物は殆んど流され、大きな被害にあいました。家族全員もう死ぬのかと恐怖を感じました。家の裏が海という場所に住んでいて、堤防が2km以上にわたって崩れ、毎日満潮時間になると家に海水が入り、30日程続き、学校も引き潮の2時間だけ授業が行われる生活でした。トイレも使うことができず、給水車を待つ辛さ、食べ物は乾パンばかり食べていました。

1ヶ月以上経ってから応援物資(食料品・衣服など)が来るようになりました。その時に頂いた可愛い服・雑貨、とても嬉しかったです。忘れません。



くらしまちづくり委員会が東北支援したいという話が来た時、私たちに出来る事は何か?を考えました。話合った結果「夢の小袋」を作ることになりました。この間、ハンカチを寄

付してくれた方、本当にありがとうございました。各支部で作った手作り品も一緒に送らせていただきました。本当の繋がりだと思います。3回目、また「夢の小袋」作ります。よろしくご協力お願いします。

(寂 静)

事務長 桐山拓人

医療福祉生協ってなに?なんなんです。

生協学校(四日市地域)その2の1

第2回はみえ医療福祉生協・

四日市(旧四日市医療生協)

がどのような変遷をたどって今に至っているのかを経年的に学習していきました。また、

発足当初から大事にしてきた理念・考えも引き継いでいかなければならないと感じる講座になったと思います。

組合員の皆さんには是非とも知っていただきたい内容です。詳しくは2

回に分けてご報告します。



▼四日市医療生協の創立

創立は1990年。その前

87年から四日市に民主的な診療所をつくらうという「呼び

かけ人会議(のち医療生協設立)

▼組合員活動の広まり

02年には日永に民家改築型デイサービス「ほほえみ」を開

所。(13年に閉鎖)

▼いくわ診療所の開設・事業の拡大・展開

診療所のオープンは91年2月1日。オープン当初は大赤字。3年かけて解消。それ以後は黒字経営。97年には診療所2階でデイケアがスタート。2000年の介護保険制度開始に合わせ、ヘルパー・訪問看護・居宅介護支援事業所(ケアマネ)と事業を拡大。

▼大黒柱運動(おまじゅう建設)

03年にはあおぞら(介護施設)建設のために組合員から増資を募る大黒柱運動を展開。職員・組合員がペアになりして組合員宅を総訪問。その成果が実り04年に総合福祉センターあおぞら(デイサービス・通所リハビリ)がオープン。

事業が拡大していく時期と合わせて、生協・組合員活動が事業所中心の活動から、地域・支部を中心とした活動へ

ギアチェンジ。組合員が組合員を増やす活動へ。地域への支部(組合員の自主組織)が

拡大。現在11支部が活動している。

次号へ続く

事務長 桐山拓人

地域委員会だより

【2014年10月16日・ひまわりにて開催】

◇生協強化月間（10～11月）進捗状況◇

- ・未加入の方をリストアップして訪問、声かけをしている。
- ・積立加入者が複数人いる・増資を定例の班会等で呼びかけている
- ・メディア露出を高めている（活動内容の宣伝等）
- ・フェスタや、各地域での行事にお誘いをかけている。等々

◇上期経営状況◇

- ・対前年比では若干剰余が減っているが、予算は達成。
- ・上期決算も黒字見込み 昨年赤字の事業所の赤字幅も減少傾向。

◇第6回 うふっフェスタ開催直前◇

- ・演目、模擬店等全体の準備状況確認／近隣地域へのピラまき

◇新規事業計画（小規模多機能型居宅介護）進捗状況報告◇

★次回は 11月20日に開催されます。
 生協強化月間後半戦 生協学校の総括・反省フェスタ結果
 新規事業進捗（四日市地域）
 津新規事業構想（病院移転）学習・説明会

【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。

知っとくポイント （社会保障制度）

くらしまちづくり委員会

～それは秘密です！～ 特定秘密保護法と 私たちの知る権利

9月、日本高齢者大会（富山）で私は学習講座として『何が秘密・特定秘密保護法と国民のくらし』を選びました。学べば学ぶほど不可解で不気味な法です。

「何が特定秘密？」 「どのような行為が処罰されるのか？」 「誰が処罰対象？」 「国民の知る権利への影響は？」 などなどどれも皆恐怖を感じる中身です。その中で最も理解できない【特定指定の期間】にはこうあります。

- ・指定の日から起算して5年を超えない範囲内
- ・指定の有効期間の満了時、5年を超えない範囲内において有効期間の延長の可
- ・延長は何度でも可（ただし通算で30年を超えることはできない）
- ・内閣の承認があれば30年を超えて可
- ・一定の事項については60年を超える指定も可

…結局永久に秘密にできるという事であり、国民に永久に知らされないという事です。

『我が国及び国民の安全の確保』を名目に『我が国の安全保障に関する情報のうち特に秘匿する事が必要であるもの』が秘密とされます。私たちに何事も知らされず、日本を戦争のできる国にしてしまう危険性は大きいです。このような秘密保護法はすぐにでも廃止するべきです。（丹 賀）

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

四日市全域・生協利用委員会

「IKS」

I=いくわを K=きれいに S=掃除する会

◇不定期開催◇

シリーズ
その31



利用委員会は、安全。パトロール・患者塾・虹の箱・IKS等に取り組みんでいます。昨年からはIKS「I=いくわを K=きれいに S=掃除する会」というネー

「S=掃除する会」というネーミングで、診療所のまわり・駐車場の草取り等を職員・組合員と力を合わせて行っています。短時間で見違える程キレイになります。自分たちで出来る事はやってみようとの思いで始めました。回数を重ねるごとに人数も増えてきました。今後も継続して活動していきますので、たくさんの方の力を借りながら、診療所を職員・組合員でキレイにしようではありませんか。引き続きご協力よろしくお願



（利用委員会一同）

いします。毎年夏には診療所東側にゴーヤを植えてグリーンカーテンを作っています。少しですが収穫したゴーヤは介護事業所の厨房で料理し、利用者さんの食事に使われました。そうそう診療所のポストもきれいに赤く塗り替えましたヨ。

心のこもった対応

いくわ診療所 外来事務
江崎 幸子

診療所事務は受付・会計・電話対応・薬局などの業務を行っています。医療を提供する職種ではありませんが、正確な事務業務はもちろん、少しでも患者さんを理解し、スムーズに対応出来るよう心がけています。業務に追われ慌ただしく過ぎていく毎日ですが、学ぶ事の大切さ・必要性を感じ、月に1回学習をする時間を設けています。内容は自分達で考え、担当制しながら学んだ事を共有しています。医療生協の「患者の権利章典」にある職員にもあたることを考え、自らの知識を増やし、提供できるようにすることが目的です。最近では社会保障や医療生協の「いのちの章典」について学習しました。社会保障のひとつである医療保険制度はまさに私達が携わっている仕事でもあり、理解を深めなければならぬ事のひとつです。また、制度改悪が進む中、安心して暮らせる社会にする為に声をあげていかなくてはなりません。

始めました。きっかけは、受付や電話での対応の中で、困っている様子が気がかりになり、訪問してみようという事になりました。何うと患者さんは突然の訪問にも関わらず温かく迎え入れて下さいました。高齢の男性で一人暮らしの為、生活の面で困っているのでは？と勝手に想像していましたが、身の回りの事や食事はしっかりとご自身でされており感じました。ただ、今後身体になにかあったらと不安を抱えておられ、その時は加藤先生にお世話になりたいと、先生に絶対的な信頼をおかれました。

高齢化社会を迎えるにあたり、私達に出来ることをみつけないながら、今後も取り組んでいきます。診療所に来院された方々を、診察の機会があるが、人を知ることの大切さと、それを知ることの大切さと、対応ができるのではないかと改めて実感しました。毎月800名を超える方が受診や健診、予防接種などで来院されますが、ほとんどの方が挨拶や顔を見る程度で終わってしまいます。ひとりひとりの要望をしっかりと受け止めるような職員を目指していきます。

訪問を通じて

新たに、気になる患者さんのお宅に訪問する取り組みを

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

数を数えて。

(生桑・Oさん)

1・2・3・4・・・中国語で数えると?1から並び替えて!

- ・スー ・パー ・リョウ ・シー
- ・イー ・アー ・ジヨウ ・サン
- ・チー ・ウー

*すべてできて正解とします。

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」掲載の方に図書カードをプレゼント。>
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」

- 217号(9月号)の答え
1位-長島リゾート 2位-名古屋市東山動植物園 難しかった??
3位-名古屋港水族館 4位-鈴鹿サーキット 5位-志摩スペイン村

健康チャレンジウォーキング 2014

【11月、12月の予定】

- ★第10回★11月13日(木)いくわ診療所~毘沙門
紅葉は見られるでしょうか?
- ★第11回★12月9日(火)伊坂ダム
今年最後!表彰式もありますよ。

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(地図/スタンプ帳)等は
生協本部(田村)まで 330-0808

参加者大募集!

リフレッシュヨガ
“身体をほぐして
バランスよく”

◇毎週火曜日
13:30~14:45
◇場所は 診療所北側・ひまわり

*是非見学・体験に来てください!
◇連絡先◇村山
(組合員・059-337-0380)

碁盤・碁石のセット(囲碁)要りませんか?ほとんど未使用状態かつ高級品だそうです。(中部地区組合員さんより提供)

◎生協本部(桐山)まで
電話 330-0808

お譲りします!

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

- ①ヘルパー/介護職員 随時募集中
- ②医師(常勤・パート)
- ③看護師(桑名地域で募集しています 常勤・パート)

<<お問い合わせ>> みえ医療福祉生協・四日市地域
① 333-6756 徳力まで
② 330-0808 桐山まで
③ 0594-22-5761 桑名地域・杉本まで

5歳の息子と一緒に帰宅しています。帰ったらまず「手を洗いなさい!」と一喝。それから子供向け番組(NHKのEテレ)と一緒に見ます。



訪問看護師
田村 明子さん

帰ったらまず手洗い・うがい。これからの季節はインフルエンザ等の感染症が流行しやすいので、外出した際は特に気を付けて必ずしています。



デイサービス
鈴木 交平さん

はじめて

気づいて築く **健康づくり教室** 四日市地域まるごと健康に!

- ◇健康チェック教室②◇【11月22日・土】 14:00~16:00
『尿・尿中塩分の測定方法と結果の見方』
講師:いくわ診療所看護師
- ◇第6回◇ 『知っておきたい子どものアトピーのこと』
【12月13日・土】 14:00~16:00
講師:

*いずれも場所は ひまわり です
詳細・お問い合わせ等は 組合員活動部 田村まで



紅組・白組に分かれて競技をしました。
今年は**紅組**の優勝です!

デイサービス・大運動会



★10月9日★

デイサービスいくわにて

- ◇玉入れ ◇玉送り
- ◇パンくい競争
- ◇借り物競争 ◇表彰式

年中無休	電話	時間	通所リハビリいくわ	電話	時間	ヘルパーステーションいくわ	電話	時間	訪問看護ステーションいくわ	電話	時間	居宅介護支援事業所いくわ	電話	時間
333-333	333-333	9時~15分	333-333	333-333	9時~12時	333-333	333-333	9時~17時	333-333	333-333	9時~12時	333-333	333-333	9時~16時
675	675	16時~30分	675	675	12時~30分	675	675	17時~7時	675	675	12時~4時	675	675	16時~30分
756	756	5分	756	756	8時	756	756	7時	756	756	4時	756	756	30分
333	333	6分	333	333	8時	333	333	2時	333	333	7時	333	333	5分

【介護保険関連事業】
◎在宅療養の相談はまず左記へ
休診時の急病については医師会の応急診療所をご利用下さい。
電話(353)1759

日・祝日・木曜日休診
午後診は休診とさせていただきます(往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	×	×	×	×	×	×

【いくわ診療所 診療時間】
四日市市生桑町1455番地
電話(333)6471