

A (あわてんで) E (ええんよ) D (だいじょうぶ)

知ってください! きゅうめい法



11月の神前支部・ハッピー班会は三重大学医学部サークル『きゅうめい部』の学生さんたちに普通救命(AEDの使い方・心臓マッサージの仕方)と、のどにモノが詰まった時の対処法を教えてくださいました。8人の医師を目指す学生さんたちに丁寧に教えてもらい、いざという時に備えます。救急車を呼ぶことはもちろんですが、到着までの間に適切な対処ができれば救える確率は上がります。自分の家族を守るためにも、周りの人を助けるためにも覚えておきたいことが盛りだくさんでした。また、医者を目指すきっかけや、目指す医師像を教えてください、「患者さんの話をよく聞ける医者を目指しています」「三重県で働きます」の声には非常に頼もしく、嬉しく感じました。また四日市で教えて頂ける機会をお願いしておきました。

三重大学医学部サークル『きゅうめい部』

ホームページ⇒【三重大学 きゅうめい部】で検索してみてください。
様々な所で活躍されています。

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)
4668世帯
10月加入数 10月脱退数
16世帯 10世帯
出資金増資 (四日市地域)
232名 622回
4,067,000円
(10/31現在)

H1グランプリ (介護職員調理グランプリ)

みえ医療福祉生協・四日市より ヘルパーの森文子さんが出場しました!

*H1グランプリとは…

日本医療福祉生協連が企画した介護職員(主にヘルパー)が日頃の知恵と工夫で作る料理を披露する場です。①見た目 ②食べやすさ ③味 ④栄養バランス ⑤工夫 ⑥愛情(その他)の6項目で審査員による試食審査があります。(肉部門・魚部門あり)

みえ医療福祉生協からは森さんの他に桑名・伊勢のヘルパーさんがグランプリに出場し、全国のヘルパーさん達と競いました。森さんのレシピは【ポテトサラダの衣揚げ】でした。惜しくもグランプリには選ばれませんでした。が、大健闘していただきました(作りやすいで賞)。当日のニュースや翌日の新聞にも取り上げられました。ちなみにグランプリはなんと桑名の渡辺さん(ヘルパー)でした。三重県からグランプリができました。おめでとうございます。



12月号は11月号(11月10日発行)と発行間隔が短く、編集が追いつきませんので、紙面をいつもの4ページ構成から2ページ構成に減らして発行しています。

来年1月新年号は特別カラー版のため、発行日を遅らせ1月10日発行となります。

—機関紙編集委員会—

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!

—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!

—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!

—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)

—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!!

私は今年自治会の役員で副自治会長と地元にある神社の総代を受ける事になりました。最初は簡単に考えていました。が、置き去り自転車の通報役や町内の個人的な問題、犬・猫の糞害の処理などが自治会役員まで持ち込まれます。また神社や町内の掃除、防災訓練も地区以外にも町独自でもあります。神社の祭りなど毎月の日曜日の半分は自治会の用事で無くなります。その上、4役会議・組長会議など夜の会議もかなりあります。任期は2年ですのでこれからが思いやられます。◆私が住んでいる自治会地域には約200名の方がいます。その内約70名の方が70歳以上の方です。私も3年後には仲間入りします。今後介護分野の制度改悪の関係で、国の役割放棄の影響が市や地域(自治会等)の肩にかかってくる可能性が大になってきています。制度から漏れた人を地域で介護せよという流れです。国の役割・責務を放棄させないため、今回の選挙を沖繩県知事選(基地建設反対派の勝利)の結果の様にするため全力で声を上げていきたいと思えます。

(稲)

ほんご



イチーの食べモノのかかく。

【からだを温めるために
冬野菜を食べよう】

～栄養素から食事を考えよう！～

第5回



作業療法士☆市川博和



いよいよ年の瀬です。月日が過ぎるのは本当に早いものでもう年末です。寒い日が多くなってきたいますがくれぐれも風邪などひかないように健康管理を念入りに！

冬だからこそ体の芯から温まりたいですね。手っ取り早いのは温かいものを口にすることです。でも、体を温める食材、冷やす食材があることをご存知でしょうか。

一般的には、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われていきます。夏野菜は水分が多く、生で食べるものも多く、体を冷やしてくれる作用があります。一方、冬野菜(根菜類)などには体を温める効果があります。

その理由は野菜に含まれるビタミンCやビタミンEが、冷え症に効果があると言われる

ているからです。ビタミンC

には、血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。ビタミンEは血行を良くする働きと、体内のホルモン分泌を調節する働きがあります。また、例えば大根ではビタミンEは葉に多く含まれますので葉も料理に利用すると良いでしょう。冬野菜に限らず穀物や豆なども体を温める食べ物です。

◎体を冷やす野菜◎
トマト、レタス、きゅうり、なす等

◎体を温める野菜◎
大根、かぶ、ごぼう、白菜、ねぎ等

体を温める食材として、忘れてはならないのがねぎやしよугなどです。薬味やスパイスとして料理に利用すると風邪の予防や初期症状の緩和に効果があります。

やっばり旬で地元の野菜を食する(地産地消)というのは理にかなっていますね。葉も皮も栄養たっぷりなので捨てずに上手に料理に活かせるが良いですね。

医療福祉生協ってなに？モノなんです。

生協学校(四日市地域)その②の②

先月号に引き続きみえ医療福祉生協・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お伝えします。先月号では四日市医療生協の創立(1990年)からあおぞら建設(大黒柱運動・2004年)までをお伝えしました。今回はその続きと、受け継がれてきた理念をお伝えします。

▼組織(組合員活動)専従化とリハビリ部門の強化

2007年には、組合員活動専従の職員やリハビリ職が入職し、更に地域活動や事業に幅がもてるようになる。組合員活動交流集会は06年からうふつフェスタは08年から毎年継続的に開催されている。

▼加藤Drの定年

いくわ診療所開設当初から診療にあたっていた加藤先生も09年で60歳到達。今現在も旺盛に診療・往診としていただいているが、後継の医師確保が難航。加藤先生の後を引き継いでもらう医師確保は今もこれからも最重要課題。

▼四日市医療生活協同周年とバーネイ訪問行動

2010年で年四日市医療生協創立20周年。20周年を記念してバーネイ月訪問行動に取り組み。(対象月の組合員さんに「20周年ありがとう四日市医療生協」のネームの入った歯ブラシセットを持って訪問)全地域までは取り組めなかったが、支部組織のある地域には足かけ2年取り組んだ。診療所前の元ラーメン屋を取得。地域交流スペースひまわりとして開所。

▼医療生協の合併とこれから

11年、医師確保・配置問題から三重県下5つの医療生協が合併しみえ医療福祉生協が誕生。いくわ診療所は診療体制の変更(午後診休診)や生協病院からの医師応援により診療を維持。5地域(5生協)の文化の違いや良い点・悪い点が混在。統一はまだまだ道半ば。14年、四日市地域は新規事業の展開(お泊りができる介護施設)に向け計画作成に着手中。

【受け継がれる理念】

◎組合員・患者・利用者が主体
◎地域の重視
◎健康づくり予防活動の重視
◎事業活動と組合員活動(職員・組合員)の協同
◎社会への発信
◎平和・人権の尊重等

【いくわ診療所 診療時間】

四日市市生桑町1455番地
電話(333) 6471

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

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)
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

【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
月々金 9時～16時30分
土 9時～12時
電話(333) 6475

訪問看護ステーションいくわ
月々金 9時～17時
電話(333) 6472

ヘルパーステーションいくわ
月々金 9時～16時30分
土 9時～12時
電話(337) 8885

通所リハビリいくわ
月・火・水・金・土
電話(333) 6756

デイサービスいくわ
年中無休 9時15分～16時30分
電話(333) 6756

事務局長 桐山拓人

住所変更等された方はご連絡ください。また、当人が亡くなられて名義変更が必要な場合もご連絡をお願いいたします。みえ医療福祉生協・四日市地域本部まで。