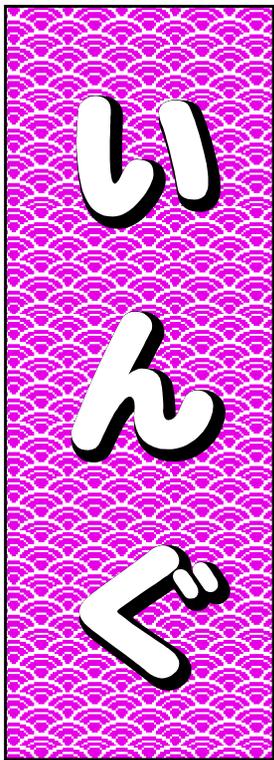




作 南坂部 古川さん

謹賀新年



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)	
4666世帯	
11月加入数	11月脱退数
11世帯	5世帯
出資金増資 (四日市地域)	
265名	724回
4,602,000円	
(11/30現在)	

本年もどうぞよろしく お願い申し上げます

みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同

○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。

○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。

○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。

○絶対つくろう！わたしの居場所！(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）

*来年度から計画実行予定！！



新年特別カラーのため発行日を遅らせています。2月号は紙面を縮小し、いつも通り1日発行となります。
—機関紙編集委員会

あけましておめでとうござい
ます。この原稿を書いている
のは12月15日、衆議院議員
選挙結果を見ながらである。
圧勝した安倍政権が今年も戦
争政策をさらに推し進めるで
あるうと想像すると新年の喜
びもほどほどである。◆が、
良いニュースもあるもので、
マララさんのノーベル平和賞
受賞はその一つだと思う。17
歳の女の子に教えられること
が多い。『強いといわれる国々
は、戦争を起す上では非常
に強力なのに、なぜ平和をも
たらす上ではあまりに弱い
か。銃を渡すことはとても簡
単なのに、なぜ本を与えるの
はそれほど大変なのか。戦車
を作るのは極めて易しいのに、
なぜ学校を建てるのはそんな
に難しいのか…。21世紀に生
きる私たちに不可能はないと
信じている。平等と正義、そ
して平和をみんなにもたらし
ましょう。(受賞演説から)』
と述べている。◆戦後一貫し
て踏みつけられてきた沖縄で
は、保革が団結して知事選に
ついて反基地を掲げる候補が
当選している。新年を迎え、
時代を切り開く「正しい」力、
方向を見据え、発展させるよ
う頑張っていきましょう。本
年もどうぞよろしく。(文)



イチーの食メモのかかく。



「えっ!?
お正月太りですか??」

～栄養素から食事を考えよう!～

作業療法士☆市川博和

寒くて外に出る機会が減り、運動量が減ってしまい運動不足になっています。お餅1個分のカロリーを消費しようとするとウォーキングだと約30分必要になります。



飲み過ぎた後は二日酔い予防にナトリウムを素早く補給できるスポーツドリンク(糖分少ないものがグッド)が優れています。飲み過ぎた次の日はビタミン等が不足しがちですのでバランスのとれた食事をとるように心がけましょう。



さて、忘年会やお正月で「体重が増えてしまった」という方も多いのではないのでしょうか?おせち料理が原因?そんなことはありません。おせち料理は野菜を使ったものが多く、しかも脂質が少ないメニューが多いので栄養バランスとしては大変優れています。そうです!みなさんもお気づきの通り、お正月太りの原因は大きく3つ

①運動不足

②お酒

③食べる量が多い

新年明けましておめでとうございます。今年もコーナーを続けて掲載させていただけることをうれしく思います。皆様の生活が少しでもより良いものになるように記事を考えていきますので今年もどうぞよろしくお願ひします。

を再開するようにしていきたいでしょう。また、お正月ならではのお酒に含まれるアルコールは胃や腸の内側を覆う細胞を損傷し、栄養素の吸収を阻害します。飲み過ぎは様々な栄養不足を起こします。特にビタミン全般、カリウム、ナトリウム、リン酸、カルシウムなどが不足します。頭痛や二日酔いはこれらの栄養不足が原因になっています。

お酒の席ではゴマを使った料理を食べると良いです。ゴマに含まれるセサミンが肝機能を向上させアルコールの代謝を上げる(血中アルコール濃度低下)効果があるので参考してみてください。

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③

最終回は「社会情勢と医療福祉生協 生協が社会保障運動(例えば署名等)に取り組み意味」をお伝えします。

▼わたしたち

(医療福祉生協)の理念

『健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。』

そのために地域まるごと健康づくりを進める事、地域住民と医療や福祉の専門家が協同して物事にあたる事、多くの人々の参加で、地域に協同の『わ』を広げる事。この理念の下に結集し、事業活動・組合員活動を展開していきます。

▼理念とは正反対のついで

現在の日本では、我々の理念と正反対のことが進められています。「つくる」の対義語は「こわす」です。『健康をこわす。平和をこわす。いのち輝く社会をこわす。』少し具体的に考えてみましょう。

・健康をこわす

(長時間労働・無保険など)

労働者の働く環境は悪化し続けています。正規労働者が減り、非正規労働者や失業者が増えています。ただ働き(サービスマン)や過重・過

密労働、過労死といった、労働者を使い潰すような違法行為が横行し、ブラック企業等社会問題にもなっています。高すぎる健康保険料が払えずに無保険になり、病気になることも受診できない人も増えてきています。

・平和をこわす

(戦争ができる国づくり)

憲法の柱である平和主義(第9条)を根本から覆す解釈改憲・集団的自衛権の行使容認等、戦争できる国づくりが急速に進められています。私達、そして子・孫と次の世代に平和な社会をつないでいくため、憲法9条を守るとりくみが今まさに必要です。

・いのち輝く社会をこわす

(憲法改悪・原発再稼働)

医療福祉生協の情報誌(COMCOM)に、『みんな「活憲」の時』という記事がありました。コストリカでは先生が子どもたちに「憲法はあなたを守るためにあるんだよ。それをどう使うかが大切なんだよ」と具体的に教えて



子どもたちに「憲法はあなたを守るためにあるんだよ。それをどう使うかが大切なんだよ」と具体的に教えて

います。我々の生命・暮らし・人権を守っているのが憲法なのです。憲法は維持するだけでなく活かさなければなりません。生命・暮らし・人権を脅かすモノには断固反対していきます。

▼医療福祉生協は社会保障を重視しています

医療福祉生協は事業を行いながら、社会保障充実のための運動(署名等)にも取り組んでいます。医療福祉生協は発足の時から社会保障を重視し、かつ自分たちの多様な協同の力・取り組みによって問題を具体的に解決してきました。また、日本国憲法の柱である平和的生存権(日本と世界の人びとが、平和のうちに、健康で文化的な暮らしができること)の確立を目指しています。医療福祉生協の活動にとって社会保障は不可欠の仕事であり、社会保障の充実が活動の目的なのです。

(第3回講師)

組合員活動部 神保雅也



地域委員会だより

【2014年12月18日・ひまわりにて開催】

◇生協強化月間（10～11月）結果報告◇

11月末での組合員加入累計は72名
 出資金増資者は265名 724回 4602千円
 【昨年同月累計とほぼ同じ達成状況】
 （特徴ある取り組み）・定例活動での加入/増資呼びかけが実っている
 ・積立加入 ・年に1回訪問して増資をしていただく
 ・事業所からは新規利用者・新患さんに加入していただいている

◇第2回 みえ医療福祉生協・四日市 学術運動交流集会◇

組合員と職員が一堂に会して日ごろの双方の取り組みを交流する
 ①演題報告（職・組・新規事業） ②講演（四日市市社会福祉協議会）
 ③分散会（職・組混合で） 200名規模での開催を目指す。
 【詳細は右記記事を参照】

★次回は 1月15日に開催されます。
 交流集会準備/2014年度総括・2015年度方針に向けて
 新規事業計画進捗

【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）

どうなる?? 介護保険 シリーズ①

くらしまちづくり委員会

国は患者を医療から追い出し、その分増加する在宅や介護費用を押さえるため、介護保険を改悪して介護サービスを削減する「安上がり」な医療・介護提供体制づくりを狙っています。介護分野では4つの切捨てが強行されようとしています。その中身をシリーズで連載していきます。

①予防給付の見直し （要支援者の訪問介護、通所介護の縮小・打ち切り）

国は、要支援者の85%が利用する訪問介護、通所介護を予防給付から切り離し、市町村が実施する安上がりな「総合事業」に移し替えます。サービスの縮小・打ち切りや、ヘルパーなど専門職による「専門的サービス」からボランティア等による「多様なサービス」への移し替えなど、要支援者に新たな困難を押し付ける改悪です。サービスや単価、料金などは市町村が決める仕組みとなるため、ボランティアなどの社会資源や財政事情によって市町村間で事業の内容に大きな差が生じることが予測されます。



(神保)

対象者は中度の認知症を患う利用者Aさんです。1人暮らしで自分でも最近忘れっぽくなったと感じておられ

Aさんと関わって

た。余剰もなく、現場では、忙しく自分に時々尊厳のこころを忘れてしまふことがあ

介護の初心を忘れずに

デイサービスいくわ
齋藤 恵

余剰もなく、現場では、忙しく自分に時々尊厳のこころを忘れてしまふことがあ

その不安が日に日に大きくなつて毎日の生活にも支障をきたしていました。ガスは止めたか？カギはかけたか？家の事が気になり家に帰りたくない帰宅願望があり落ち着けません。デイサービスで安心して過ごして頂けるようにAさんができる事は何か、他のスタッフとも意見交換を繰り返してケアの統一を図りながら1カ月間、Aさんに関わりました。Aさんの出来る事を一緒に取り組むことで不安が安心に変わり、不安が緩和されていくのが行動や表情でわかりました。

初心を忘れず

私は、この研修に参加し、日々利用者さんと関わって行く中で、多くの事を学び介護者として少しではありますが成長することが出来たと思います。入職当時、教えて頂いた介護の心「利用者さんの尊厳」ということを再確認し、何よりもその人らしく生活して頂くため、多忙の毎日の中でも初心を忘れないでいたいです。また、いくわのスタッフみんなと力を合わせて学び合っていきたいと思えます。働くスタッフも、利用者さんも笑顔が絶えないよう、まずは笑顔の自分でありたいと頑張ります。

第2回 みえ医療福祉生協・四日市

開催予告

学術運動交流集会

開催テーマ

絶対つくろう!!わたしの居場所

◇日時◇ 2015年1月25日(日)
9:30~15:30

◇場所◇ 本町プラザ(ホール・2階会議室)

◇内容◇
★演題報告(組合員・職員・新規事業計画)



- ・あるといいな 地域のたまり場
- ・ちょっとお世話を ボランティア
- ・役に立ちたい 被災地支援
- ・やりたいことを 利用者さんの居場所
- ・その人らしさを大切に 安心の療養のために
- ・ここへ相談しよう 生協の受け皿

などをテーマ(仮)に10演題程度を予定

★講演
四日市市社会福祉協議会・地域福祉課 課長
藤田 一樹さん
『助けたり、助けられたり
～皆で、みんなを支えあう～』



★分散会 (職員・組合員の意見交換)

医療福祉生協を担う職員・組合員の団結、お互いの理解・協力、そして医療福祉生協の発展のために一緒に学びあいます。お互いの日ごろの取り組み(事業や活動)や医療福祉生協への夢や思いを語り合いたいと思います。多くの方々のご参加をお待ちしています。(事務長・桐山)

*参加ご希望の方はお弁当等の手配上1/22(木)までに生協本部(田村)までお申込み下さい。お車で越しの方は乗り合わせでお願いいたします。駐車場代を500円/1台補助します。(JR四日市駅そば新北京跡地は1日500円で駐車可)公共交通機関をご利用の方も500円/人補助します。
<お問い合わせ等 生協本部 330-0808>

認知症と尊厳

いんぐクイズコーナー

今月はこれ!!

誰の持ち物??

(生桑・Oさん)

人物と持ち物をつなげて下さい!

- ★西郷隆盛 ☆小槌
- ★金太郎 ☆コーンパイプ
- ★大黒天(七福神) ☆ポケット
- ★マッカーサー元帥 ☆マサカリ
- ★ドラえもん ☆犬

*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」

219号(11月号)の答え

- イー(1)アー(2)サン(3)スー(4)ウー(5)
- リョウ(6)チャー(7)パー(8)ジョウ(9)シー(10)

健康チャレンジウォーキング 2015

【1月、2月の予定】

- ★第1回★1月30日(金) 中央緑地公園 さあ!今年の1回目はりきっていきましょう
- ★第2回★2月25日(水) 坂部が丘(集会所そば) NEWコース!梅見も予定。お楽しみに!

いずれも10:30~ 現地集合/雨天中止 (ご自分で判断下さい)

◆詳細・資料(地図/スタンプ帳)等は 生協本部(田村)まで 330-0808

健康づくり教室

気づいて築く 四日市地域まるごと健康に!

◇1月教室はありません◇

◇第7回◇ 『体験から学ぶ 認知症介護座談会』と閉講式【2月14日・土】 14:00~16:00 助言者: デイサービスいくわ職員

*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

募集

是非ご紹介 応募ください!!

- ①介護職員 随時募集中
- ②医師(常勤・パート)
- ③厨房職員(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、③ 330-0808 桐山まで

集まる♪つながる♪広がる

~地域の取り組み紹介~

三重西支部 (三重団地・南坂部・生桑美里)

「ぶらっとおでかけ」

◇不定期開催◇

シリーズ その32

三重西支部の年中行事の一つとしてぶらっとお出かけを11月19日に行いました。【まちかど博物館めぐり】の一つとして菰野町のチェンソーアートを見学しました。実演を見るのは初めてという人がほとんどでした。特に切り端をチェンソーの歯でカキーンと天高く飛ばすパフォーマンス(仕上げの段階)には皆さん大喜びでした。またチェンソーの刃の種類を代えて細かい工作する所を感じて見ました。今までの作品も展示されていて新たな感動がありました。



その後はお楽しみみの食事です。近くのレストランで和洋折衷の創作料理を頂きました。帰路の途中で五百羅漢に立ち寄りしましたが、あいにくボランティアガイ

ドの方が不在で説明してもらえませんでした。が参加者の人の案内で少しわかりました。皆さん「楽しかった。ありがとう、また何処かへ行こう」と。後日お礼の気持ちと言って増資してくれた方がみえました。



写真が不明瞭ですが、犬です

はじめまして



デイサービス 看護師 田近ちづ子さん

昨年1年間は、自分では良く頑張りました。時間も守りあつと言う1年間で、悪い事も特に無く、多少はトラブルがあつても流れて済みました。

N-ニューヨーク・国連本部へ日本の声(署名)を届けよう! P-平和(PEACE)を目指し、世界中の核兵器を無くそう! T-田村利香さん(職員代表)を4月にみんなで送り出そう! *NPTとは* 核拡散防止条約-核兵器を無くしましょう! という条約。4月~5月NYでの再検討会議に合わせて国際的な平和運動を展開します。

◎在宅療養の相談はまず左記へ

【介護保険関連事業】

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