

迎春



本年もどうぞよろしく お願い申し上げます

作 南坂部 古川さん

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)
4686世帯
11月加入数 11月脱退数
7世帯 6世帯

出資金増資 (四日市地域)
281名 744回
5,367,000円
(11/30現在)

新年号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、いつもどおり1
日発行となります。

—機関紙編集委員会

みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同

四日市地域の方針・目標

【2015~2016】



◇地域に広げ生協の“わ”!

—健康づくり、たまり場、フェスタ、各地域に広がる医療生協の支部、ポストさん（機関紙配付者）／医療・介護事業のサービス・特徴など様々な活動・事業をもっともっと広め、見えるようにしていこう。

◇笑顔いっぱい、おしゃべりいっぱい!

—仲間と一緒に健康づくりを取り組んだり、たまり場を作って楽しく元気な毎日が送れるようにしていこう。

◇もっと、もっと、PR!

—地域に医療生協あり。組合員増やし・担い手増やし、広く地域や行政に医療生協を知らせてつながりを強めていこう。

◇チームワークではばたこう!

—組合員と職員お互いの理解を深め、共に力を合わせて、医療生協の事業と活動を盛り上げていこう。

◇老いても楽しい我が家!

—四日市地域が力を入れているのは在宅医療・介護。お泊りできる新規事業を早いうちに整備し、老いても自分の地域で暮らし続けられるようにしましょう。

ほんこ



新しい年が始まりました。昨年9月19日に自民・公明両党による暴挙で『戦争法（安保法制）』が可決されました。孫に「どうして戦争が起ころの？」と聞かれて私はどう話したら…と困りました。どう答えたら良いのか困ったので私は、「今年の日本の防衛予算は5兆円を超えるのよ。世界の軍事費の合計は115兆8千億にもものぼるのよ」と言いました。◆気の遠くなる様な数字で孫に計算してもらおうと、1日当たり約3172億円、1秒当たり約367万円ものお金が、鉄砲やミサイルや戦闘機に使われ、一方では難民が増え、貧困や飢餓で病気が増えて毎日1万9千人の人が亡くなっています。世界の軍事費がこのような飢餓や貧困等に使われたらどんなに喜ばれることでしょう。◆この70年間、日本では戦争で一人も殺されていません。今の日本の憲法を守り活かしているために、戦争を知っている大人達ももっともつと体験を語り継ぐようではありませんか。今年7月に行われる参議院選挙に向けて、人が殺し殺される戦争法をやめさせるために今の政府の形をみんなで作りたいと思います。（あや）

第9回

足指力 チェック

健康 楽学

けんけん がくがく

健康チェックをしながら楽しく学ぼう!



～医療福祉生協でできる健康チェック～

外来看護師/組員活動部

今回は足の指の力のチェックの話です。昔から「老化は足元から」と言われますが、運動不足等で足の筋力が低下すると足指に力が入らず歩行速度が遅くなりバランスよく歩けなくなり転倒するのこの下肢筋力が弱っていることが原因の一つです。

実際に要介護要因の第3位が高齢による衰弱、4位が転倒骨折です。したがって年齢による足の筋力の低下をいかに防止し転倒を予防するかが健康に生活を送るために必要です。

足指力チェックをしてみましよう。歩くときは足指が地面を蹴りだすようにして歩かないと膝が上に上がり歩行速度も上がりません。「足指力」を鍛えることで地面をしっかりつかみ安定した歩行が行えます。チェックすることで筋力をおおよそどの位、維持しているかを知ることができ、簡易測定を行うことができます。イスに座ってチェッカーの器械のセンサー部分を足の親指と人差し指で挟んでギュッと力を入れます。

(握力測定のイメージ) 左右2回ずつおこない良い方の数値を記録します。判定は数値によって3つのグループに分けられます。



- ① がんばろうグループ：男性 3 kg・女性 2.5 kg (足の機能が低下しつつある状態です)
- ② いい感じグループ：男性 3.5 kg・女性 2.5 kg (比較的安定しています。足指や足の関節可動域を広げる訓練をしましょう)
- ③ 上出来グループ：男性 5 kg以上・女性 4 kg以上 (足指や足裏の機能はしっかりしているようです)

各グループにあった転倒予防プログラムは筋力アップ体操リーフレットなどを活用して下さい。班会などで是非チェックしてみてください。

(参考文献・日本医療福祉生協連 健康チェックサポーターテキストほか)

お母さんによく言われました。(歯磨きするように!)

食事の後きれいに磨きました。歯医者さんに褒められました。(8歳・女兒)

体重計には毎日乗りましたが、65kgの日がありビックリ! 家内からも60kgになって!とされていたので目標にしましたが、効果にはつながらず...63kg台の時もあるので、運動して目指せ60kg!! (50代・男性)

「本を読む」一少したいへんでした

弟に読み聞かせをたくさんしてくれました。これからもたくさん本を読んでも欲しいです(母親) (8歳・男児)

健康チャレンジ ビフォア&アフター紹介

昨年の夏から取りくんだ健康チャレンジの結果(参加者の声)が届きましたので一部ご紹介します。皆さん様々な取り組みで、生活習慣の見直しをされています。



塩分6g以下は守れていませんが今までに比べ数点気を付けています。

- ① 野菜を茹でる時塩を入れない
- ② 海鮮丼などに付いているタレは半分のみ使う
- ③ 醤油はかけず、つける (60代・女性)

毎年「測るだけダイエット」「1日3回の歯磨き」に挑戦してきましたが、達成できず。今年は「毎日ハーモニカの練習」「1日3回の歯磨き」にチャレンジ。

ハーモニカ練習前には必ず歯磨きをする事と言われ、ハーモニカと歯磨きの相乗効果で成功率がアップ。それにお昼の歯磨きをするとおやつ回数が減。ダイエットにも効果! (2kg減) やったー! (70代・女性)

「3人以上おしゃべり」一なんでもないねと思ったが、意識してみると【今日はお父さんとだけや話したん】ということがあり、外へ出てぐるっと歩いてみよう! そして私の方から話しかけ、今日は5人と、また3人と、0人と...。今まで感じなかった事が今回のチャレンジでわかりました。これからも続けていきます。(70代・女性)

健康チャレンジウォーキング2016 年間計画

今年も1年間様々な場所でウォーキング大会を開催します。ご都合の合う時だけの参加ももちろんOKです。スタンプラリー形式になっていますので沢山参加してスタンプを集めて下さい。

- ☆第1回☆ 1月29日(金) 中央緑地公園
- ☆第2回☆ 2月24日(水) 南部丘陵公園
- ☆第3回☆ 3月30日(水) 伊坂ダム
- ☆第4回☆ 4月27日(水) ふれあい牧場
- ☆第5回☆ 5月25日(水) 坂部地区(坂部ヶ丘集合)
- ☆第6回☆ 6月16日(木) 毘沙門(いくわ診療所集合)

- ☆第7回☆ 7月22日(金) こもの県民の森
- ☆第8回☆ 9月30日(金) 垂坂公園
- ☆第9回☆ 10月28日(金) 南部丘陵公園
- ☆第10回☆ 11月16日(木) こもの県民の森
- ☆第11回☆ 12月15日(木) 毘沙門(いくわ診療所集合)

いずれの回も10:30~11:30頃まで 雨天中止・自由参加(申し込み不要)
お問い合わせ・スタンプ帳・地図等ご希望の方は生協本部・田村まで



地域委員会だより

【2015年12月17日・ひまわりにて開催】

◇生協強化月間（10～11月）結果◇

目標達成支部（地域）・事業所 <組合員増やし/増資人数・金額>
一坂部支部・神前支部・まんなか支部・ヘルパーST・居宅
全体的に昨年に比べ加入は減少しているが、増資人数・金額は増加

◇第3回 組合員・職員活動交流集会（1/24・日開催）◇

テーマ・報告演題・シンポジウム内容等の論議と決定。
-今後のみえ医療福祉生協・四日市地域の事業・活動展開を論議できるような交流集会にする テーマ：【チームワークではばたこう】
規模は200名規模を予定。（組合員なら誰でも参加可）

◇いのちの章典学習⑤（医療生協の理念）◇

参加と協同（職員・組合員の事業・活動参加・協力）

◇人材の確保・育成◇

事業所における人員不足の解消が急務（組合員ルートからも応募を！）

★次回は 1月21日に開催されます。

全県の組合員・職員活動交流集会（2月）に向けて

【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。

集まる♪つながる♪広がる

～地域の取り組み紹介～

シリーズ
その42

四郷支部（笹川・波木・日野・高花平
・小林町・八王子地域）

「高花平班」

◇月1～2回開催（高花平団地
・いこいっこ他）

私たちの班は、発足して
から9年になります。最初
の班会で「毎月1回班会を
開いて集まりを持つ」「月
2回ウォーキングを実施す
る」と決めました。今は、
班会は定例化していますが、
ウォーキングは参加する人
の年齢があがり月1回に減
りました。

班会では、体組成計と血
圧計で各自測定しチェック
表に記入します。その後、
支部運営委員から運営委員
会（四日市地域全体や四郷
地域）の報告があり、その
中で私たちが出来ることが

あるかを検討します。次に
ウォーキングの日程と行先
を決めます。先日は久し振
りに天気も良く高花平から
八王子の「秋の小径」まで
歩きました。歩いている時
は「帰りはバスに乘ろうね」



（四郷支部 高花平班）

と言つて
いたのに、
話しなが
ら自分の
ペースで
歩いてい
たら高花平まで帰って来て
しまいました。まだまだ歩
けるといふ自信が出ました。
雨の時は、ミニ班会として、
おしゃべりの他に以前班会
で作ったお手玉をしたり、
健康の本の紹介や料理の話
などをして楽しんでいきます。



知っとくポイント くらしまちづくり委員会

私たちのくらしと マイナンバー制度

マイナンバー（社会保障・税番号）制度がこの1月より開始されました。制度の目的は、国と地方自治体が別々に管理している個人情報とを一本化し、行政の効率化や国民が行政手続きをする際に必要な添付書類の削減など、国民の利便性の向上、年金の不正受給や脱税といった不正行為を防ぐことなど政府より広報されています。

今後私たちの暮らしにどう関わってくるのか？

政府は、社会保障・税・災害対策の行政手続きのために使用し、法律で定められた目的以外に個人番号を提供することは出来ないといっていますが、活用範囲を広げるため法改正の検討もされています。

具体的には預金口座や年金番号、医療保険番号にも個人番号をひもづけし、国民の情報を一元的に把握することとしています。

こうすることで社会保障費の抑制や脱税などの防止に役立てることを目的としています。

私達国民にとっては、一生に数回の行政サービスの利便性向上と引き換えに、マイナンバーの利用が拡大することで、国に個人情報を把握されるとともに、個人情報漏洩の危険性が高まります。マイナンバー詐欺も報道される中、制度自体も分かりにくく、今後も勉強会で学んでいくことが大切です。

（江崎）



一人だけど皆で対応

ヘルパーST
西田 多賀子

を築くことが
大事ですが、
容易ではあり
ません。同行
に慣れると今
度は一人で訪
問することになり
ます。どの
ようにコミュニ
ケーションを
とろうか悩み
緊張していた
事が今思うと
なつかしく感
じます。緊張
しつつも、利
用者が温かく
迎えて下さる
事が多く、逆
に構えてしま
っていた自分
が恥ずかしい
思いをしまし
たことを思い
出します。

近頃では挨拶
顔顔を合わせ
ると「待つた
よー。会いた
かつたわあ」と
言ってお下さ
る利用者さん
も居て、その
言葉で俄然
やる気のでる
私です。

一言で俄然やる気

共に変わる

「おはようございます！」
私の一日はここから始まりま
す。ヘルパーの仕事を始め
今年で2年が過ぎました。介
護職未経験の私は毎日が新鮮
でもとても楽しく仕事ができて
きたな、というのが率直な感
想です。先輩スタッフと同行
身体介護から生活支援まで多
種多様にその方、その家庭の
やり方に合わせながら行つて
いきます。人と人との関わり
ですから、何と言つてもコミュ
ニケーション、そこから生ま
れる信頼関係
を築くことが
大事ですが、
容易ではあり
ません。同行
に慣れると今
度は一人で訪
問することになり
ます。どの
ようにコミュニ
ケーションを
とろうか悩み
緊張していた
事が今思うと
なつかしく感
じます。緊張
しつつも、利
用者が温かく
迎えて下さる
事が多く、逆
に構えてしま
っていた自分
が恥ずかしい
思いをしまし
たことを思い
出します。

私が2年間で様々な事を学
び、微力ながら成長して
いく中で利用者さんにおい
ても驚く程の変化に関心
させられた事があります。
働き始めて間もなくある
方の訪問に行く事になり
ました。ヘルパー利用
当初、ほとんどの生活
援助をしていましたが、
最初は訪問さえも煙たい
ご様子でした。時間が
経つにつれコミュニケーション
になると、自身の要
望も聞かせるようになり
ました。それからの1
年で調理から洗濯、
ほとんどの家事をこな
せるようになり、また
外への関心も出てリハ
ビリに通われるよう
になりました。支援する
立場の私が逆に教
えられ学ぶことが
出来た一例です。

笑顔であいさつ

一対一で利用者さんと
直に関わる事の出来
るヘルパーは、その
時々に応じた臨機
応変の対応が求め
られる大事な仕事
です。それに伴う
責任は測りし
れません。しかし
ヘルパー間の情
報を共有する事
で新たな目線
で対応出来たり
します。一人
だけど皆で
対応。それが
ヘルパーな
のかなと感じ
ます。今日
も笑顔で
挨拶、利用者
さんのお宅
へ伺います。

いんぐ クイズコーナー 今月はこれ!!

ダジャレなぞなぞですよ。

- ① 運が良くなる乗り物は?
- ② 暑くなると涼しい所に移動する職業は?
- ③ 食べると倒れてしまう食べ物は?
(ダジャレです、まともに考えないように!)
- ④ 狐がお金を使って変身!何に?
- ⑤ 小さな鳥が落ちるとどんな音がする?

*まじめに答えず、頭を柔らかくして考えて!

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」

231号(11月号)の答え

- ①因 ②唱 ③総 ④想 ⑤翼

*組み立て漢字ははとも人気です。解答が沢山寄せられました。

気づいて築く 『健康寿命をのばそう!』 健康づくり教室

今年度の健康づくり教室もいよいよ終盤です。1年間たくさんの講座を開くことができました。



◇第9回◇2月13日(土) 14:00~15:30

『閉校式』 ~地域みんなで何かができる~

認知症サポーター養成講座 講師:ケアマネ・赤堀さん

主催:健康づくり委員会

健康チャレンジウォーキング 2016

【1月、2月の予定】

★第1回★ 1月29日(金) 中央緑地公園

寒さも吹き飛ばして元気に歩こう!

★第2回★ 2月24日(火) 南部丘陵公園

そろそろ梅の時期ですが...見られる??



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

開催予告

第3回 みえ医療福祉生協・四日市

組合員・職員活動交流集会



開催テーマ 【チームワークではばたこう!】



◆日時: 2016年1月24日(日)

9:30~15:30頃

◆場所: 本町プラザ 1Fホール他

◆内容: ☆演題 組合員3つ 職員4事業所

☆シンポジウム

(仮: これからのみえ医療福祉生協・四日市
地域の事業・活動を考える)

*認知症・超高齢化社会問題・地域包括ケア等様々な課題から

☆職員・組合員混合分散会



医療福祉生協を担う職員・組合員の協同・団結・相互理解、そして医療福祉生協の発展のために一緒に学びあう機会です。お互いの日ごろの取り組み(事業・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。組合員ならどなたでもご参加できます。是非とも多くの方々の参加をお待ちしています。

*昼食の手配の都合がありますので、参加される方はお申込みをお願いいたします。

(みえ医療福祉生協・四日市 地域委員会・役職員一同)

☆お問い合わせ・お申し込み☆ 生協本部まで

TEL059-330-0808 (田村・杉本・桐山まで)

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

介護職・厨房(再募集)・ヘルパーが人手不足です。是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ①介護職員(常勤・パート) 随時募集中
- ②厨房職員(パート)
- ③ヘルパー(パート)
- ④医師(常勤・パート)

<<お問い合わせ>> みえ医療福祉生協・四日市地域
いずれの応募も 330-0808 桐山まで

くらしの学校 開催予告



2月9日(火)
14:00~16:00
あおぞらホールにて

「ライフデザイン
~葬儀の準備と考え方~」

講師: コーブみえ提携 葬儀社
(葬祭ディレクター)

パラダイス190 (いくわ)

*みんなで作るたまり場
(しゃべり場/相談場所に)
一度のぞいてみて下さい。

◆次回は1月16日(土)
毎月第3土曜日 10:00
~14:00

ひまわりにて(診療所北側)

◇軽食・コーヒー代 300円

★詳細お問い合わせ 杉本・寺崎まで

年中無休 電話(3333) 9時5分~15時30分 6時7分~16時5分 5時6分~17時30分	デイサービスいくわ 電話(3333) 9時30分~16時 6時7分~16時5分 5時6分~17時30分	通所リハビリいくわ 月・火・水・金・土 電話(3337) 9時~12時 8時8分~16時5分	ヘルパステーションいくわ 月・金 電話(3333) 9時~17時 6時4分~17時2分	訪問看護ステーションいくわ 月・金 電話(3333) 9時~17時 6時4分~17時5分	居宅介護支援事業所いくわ 月・金 電話(3333) 9時~16時30分
---	--	---	--	---	---

◎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(3333) 6471