

# 今日は楽しいひなまつり〜♪

【3/3メニュー】

ちらし寿司、吸い物

じゃがいものそぼろ煮

酢生巻、デザート



デイサービスいくわでは、職員と利用者さんが一緒になって、季節に合わせて楽しい行事を行なっています。3月は「ひなまつり」。おいしい昼食もデイサービスの魅力です。  
3月～定員を20名→25名に拡大しました。デイサービスいくわ 059-333-6756

# 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)  
4599世帯  
3月加入数2世帯  
3月脱退数8世帯

出資金増資 (四日市地域)  
425名1407回  
12,050,000円  
(3/25現在)

## 支部総会日程のお知らせ

4月中に支部総会（医療福祉生協の組合員さんの総会）が開かれます。各地域では2020年度のやってきた事/決算/まとめや2021年度のやりたい事・予定等が論議されます。組合員の総意で決めていくことです。是非とも皆さんの意見を支部（地域）・医療福祉生協へお寄せ下さい！\*詳細のお問い合わせ 生協本部（田村/神保まで）または各支部ニュースにて

- ◇三重西支部（三重団地） 4/26（月）13:00～ ひまわり
- ◇坂部支部 4/14（水）10:30～ 坂部中央集会所
- ◇神前支部（尾平・曾井・高角） 4/22（木）10:00～ 佐藤さん宅（尾平町）
- ◇ときわ支部 4/24（土）13:30～ ひまわり
- ◇さくら支部 4/17（土）10:00～ 桜台第1会館
- ◇四郷支部 4/28（水）11:00～ わかさ（笹川7丁目）
- ◇まんなか支部（中部） 4/22（木）10:00～ 本町プラザ
- ◇北部西支部（下野・保々） 4/23（金）13:30～ あさげが丘中央集会所
- ◇北部東支部（八郷・富田等） 4/14（水）14:00～ 大矢知地区市民センター
- ◇日永支部 4/24（土）10:00～ 日永地区市民センター
- ◇こもの支部（菰野全域） 4/18（日）13:30～ 農環センター



## ばんこ



女性蔑視の発言で、世論に押されオリンピックの森喜朗元総理が辞めさせられた。彼の男尊女卑思想はひどいものだが、では、私たちはこれを克服できているのか。小児に予防注射して男の子は泣かないの」といった声かけをしてきた。これなども男女差別につながるものなのだろう。男のくせに「女の分際で」そんな意識はあちこちに染み付いている。差別を克服しようという運動は広がっているが、一方で差別をあることで支持を得るといふ動きも無視できない。トランプは最低の男と思うが、白人の差別意識を利用してアメリカ大統領を務めたし、日本でも石原慎太郎などは依然人気を維持している。公職につく人の思想は当然厳しく吟味されるであろうが、こんな機会に自分の中にある男女差別を点検することも大事では！ 文

相互作用」という言葉は、誰しも耳にした事があると思います。その相互作用は薬同士だけではなく、薬と食べ物でも起きるという事はご存知でしょうか。今回は、薬と一緒に飲食すると薬の効果が強く出たり、弱く出たりする食べ物・飲み物をご紹介します。

**①ワーファリン®とビタミンK**

ワーファリン®は血液を固まらせるビタミンKの働きを抑えて、血液を固まりにくくする薬です。ワーファリン®服用中にビタミンKを多く含む食品を摂取すると、ワーファリン®の効果が弱められてしまいます。

ビタミンKを多く含む食品として有名なところで納豆、クロレラ、青汁が挙げられますが、緑黄色野菜を多く摂取する場合も注意が必要です。

**②抗生物質とミネラルを多く含むもの**

牛乳やミネラルウォーターなどのミネラル、鉄、カル

シウム、マグネシウム等)を多く含むものと一部の抗生物質と一緒に服用すると、薬の成分がミネラルと結合してしまい、効果が弱まることがあります。最近では、ミネラルを補うサプリメントも多くあり、飲み合わせには注意が必要です。もし、牛乳など飲みたい場合は、基本的には薬を飲む時間と



2時間以上時間を空ければ問題ありません。

**③降圧剤とグレープフルーツ**

降圧剤であるカルシウム拮抗薬 (〇〇ジピン等) と一緒にグレープフルーツ (以下GF) を摂取すると、薬の作用が増強して血圧が下がりがすぎ、心拍数が増えることがあります。また、頭痛や浮腫、顔面紅潮などの副作用が出やすくなること

があります。カルシウム拮抗薬にもいろいろな種類があり、GFの影響を受けやすい薬と、あまり神経質にならなくてもよい薬があります。GFの影響は、一般的に摂取後24時間程度に及ぶといわれていますが、長いものでは2〜4日程度持続するものもあるので、GFと飲み合わせの悪い薬を服用している間はGFの摂取は避けましょう。

**④薬とアルコール**

アルコールは多くの薬剤と吸収・代謝などの段階で影響し、血中濃度を大きく変動させるため薬剤との併用は原則避けましょう。例えば、抗アレルギー薬は眠くなるものが多く、アルコールを摂取してしまうと、中枢神経抑制作用が増強し、眠気・精神運動機能低下などの副作用が強く現れる可能性があります。他にも注意が必要な薬剤として睡眠薬、糖尿病治療薬、メトホルミン、精神安定薬が挙げられます。



元気だった？腰痛良くなった？」毎月第3火曜日10時〜12時に、シルバーカーを押して来る人、杖をつく人、男性も声かけをして仕事の合間にきていただけの方、ご夫婦参加の方など、幅広い参加者の出入り自由の集いです。

市社協・自治会・民生委員さんの支援を得て、私たち神前支部有志メンバー10人弱で、開催のお話をしています。100円会費で、美味しいドリップコーヒー、お菓子をいただき、地区在宅支援の保健師さんの健康講話や軽い体操、歌、お話し会を楽しんでいます。現在コロナ禍で、他町内の参加は出来ませんが、以

前は、グラウンドゴルフ帰りの人も立ち寄って、60人弱の参加数になったこともあります。今後この会に力を入れたいと思います。

加藤)



# 地域委員会だより

【2021年3月18日・ひまわりにて】  
(コロナ対応・対策)

3/9～班会・サークル活動再開 (食事×、歌を歌う班会×)。  
これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策 (マスク着用・検温・県外移動等のチェック) を徹底して行う。

(2020年度まとめ・2021年度方針について)

7支部から報告がされた。来月、残りの4支部・委員会から報告予定。

★次回は 4月15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。組合員と職員の協力で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

## 募集

是非ご紹介  
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

- ◇ヘルパー (急募・パ・登録いずれでも可)
- ◇介護職 (パ)
- ◇厨房職員 (パ)



《お問い合わせ》

みえ医療福祉生協・四日市地域  
応募は 330-0808 桐山まで

## シリーズSDGs②

「すべての人に健康と福祉を」

私たちの活動は、**地域まるごと健康づくり**をすすめることです。私たちは、医療や福祉の事業、健康づくりやまちづくりを通じて平和や社会保障の充実を求める運動や環境への取り組みをまちぐるみで総合的に進めます。

ここで私たちの委員会の取り組みである健康づくりウォーキングを紹介します。ウォーキングでは、体力に合わせたコースや四季が感じられる様なコース設定をするようにしています。また、四日市地域オリジナルタオル (オレンジ色) を首に巻いたりオリジナルタオルで作った帽子をかぶることで初参加の方への目印と同じウォーキング仲間という目印にもなっています。オレンジのタオルは、広い場所では遠くからでもみんなの様子がよくわかり、仲間意識も自然と高まります。

ウォーキングの場は、ただ歩くというのではなく助け合いの場でもあります。認知症の方が参加された時や歩くのが少し遅い方などには委員がフォローを行ないながらウォーキングを楽しんでいただいています。この行動がSDGsの基本となる「**誰一人取り残さない**」につながります。健康づくりとSDGsは切っても切れない関係といえます。

自分だけでなくまわりのひとの心と体がいつまでも健康でいられるように、小さくても自分たちができることからとりくみます。

(健康づくり委員会)



来て良かったと思って  
頂けるように

利用者さんの力に  
なりたいたい

通所リハビリの正社員として入職し、一年が経過しました。この一年間でパートとして勤務させて頂いた時とは異なる経験をたくさんさせて頂きました。

今後、考えていることはリハビリ室の看板を作成することです。紙を丸め、紙を切ることは手指の巧緻性を高めることができ、脳の活性化に繋がります。さらに、みんなでの一つの作品を完成させることによって達成感が得られ、コミュニケーションも図ることができます。一年間を振り返ると失敗したことや反省をする点があります。失敗したとしても、水谷主任をはじめとする多くの職員に支えや励ましをたくさん頂きました。時には利用者さんからも応援を頂くこともあります。このような温かい事業所で勤務ができて嬉しく思います。今後、知識や経験を積み重ねていき少しでも利用者さんの力になりたいです。

### 利用者さんの声に耳を傾ける

通所リハビリテーション  
村田 侑加



うことに気づき、対応することができました。また、利用者さんに今日一日リハビリいくわに来て良かったと思って頂けるようにしています。一日過ごされる間、作業療法士としてできることは限られています。少しでも充実した時間を過ごして頂きたいです。

このように温かい事業所で勤務ができて嬉しく思います。今後、知識や経験を積み重ねていき少しでも利用者さんの力になりたいです。

いんぐ  
クイズコーナー

今月はこれ!!

なぞなぞ。頭を柔らかくして考えて! ③1

小1と小2だけで避難訓練をしたら  
とてもスムーズにできました。さてどうして?

\*今回は少し難しいかな?\*

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」

294号(2月号)の答え  
問題>いつも同意してくれる人が好きな飲み物は?

答え>ソーダ(そうだ)

★コロナ禍での活動の諸注意について★

コロナ拡大状況に応じて活動を展開します。自粛・延期・中止等柔軟な対応をお願いします。これまで通り三密を避け、少人数、感染予防策(マスク着用・検温・県外移動等のチェック)を徹底して下さい。体調が悪い時等は参加を見送って下さい。

◎3/9~班会・サークル活動再開。

◎食事を伴う集まり、歌を歌う班会は当面中止とします!

◎事業所(あおぞらホール等)の使用制限(定員)は継続しています。

◆ご不明点・お問い合わせ等は◆

生協本部・組合員活動部 TEL 330-0808



いくわ診療所  
診療体制の変更について

2021年4月1日~加藤先生の月曜診療がなくなります。4月1日からの診療体制に変更が生じますのでお知らせします。

4月より加藤先生の月曜午前の診療単位が減ります。

~3/31まで【加藤先生 月・水・土の午前】  
→ 4/1~【加藤先生 水・土の午前】

田中先生の変更はありません。できる限り田中先生へ受診していただけるようご理解とご協力をお願いします。

発熱や風邪症状があり診察を希望される患者様へ  
「受診前にまず診療所に電話で相談を!」

いくわ診療所では新型コロナウイルス感染症対応として、発熱、咳やのどの痛み、だるさ、味やにおいが感じにくい、頭痛、吐き気や下痢、筋肉痛などの症状がある場合は、**直接来院されずに、事前に電話連絡をお願いします。**一般診療と分けた時間・空間で診察します。

いくわ診療所 電話059-333-6471

※直接ご来院いただいた場合、診療の状況によっては対応できかねることがあります。

健康づくり教室「ちぎり絵」3/13



ちぎり絵で桜の木をみんなで作成しました。あおぞら3階に展示中。



居宅介護支援事業所いくわ  
月 土 9時~17時30分  
電話 333-6475  
訪問看護ステーションいくわ  
月 金 9時~17時30分  
電話 333-6472  
ヘルパーステーションいくわ  
月 土 9時~17時30分  
電話 333-6472  
通所リハビリいくわ  
月 火 水 金 土  
9時~17時30分  
電話 333-6475  
デイサービスいくわ  
月 土 9時~17時30分  
電話 333-6475

◎在宅療養の相談はまず左記へ  
**介護保険関連事業**  
電話 059-229-1199

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◆  
電話 059-229-1199  
日・祝日・木曜日休診 【予約制】  
★在宅療養が必要な方には住診も行います★

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

四日市市生桑町1455番地  
電話 059-333-6471  
**いくわ診療所**  
診療時間