

謹  
賀  
新  
年



作 南坂部 故・古川さん



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)  
4585世帯  
12月加入数 12世帯  
12月脱退数 7世帯  
2021年度  
出資金増資 (四日市地域)  
290名 891回  
6,342,000円  
(12/25現在)

本年もどうぞよろしく  
お願いいたします

みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同

うござります。2022年はどんな年になるでしょうか。▼皆さまにとつてより良き年を祈念します。▼話変わって、憲法の改悪が試みられようとしています。戦後77年が経過していますが、あの戦争の反省を生かす事なく、戦前のものの言えない状況を再現しようと妄動が続いています。戦後生まれの私ですが、四日市の街に駐留軍があり、ジープに轢かれそうになつた事を覚えていきます。2回の安保条約改悪を経て、相も変わらず米軍横暴の状況が続いています。アメリカ言いなりの日本政府ではアジアの人々に尊敬されません。▼コロナ感染が収まらないのをいい事に、反対の行動が抑えられて、名もなき声が出しつくくなっています。憲法改悪をさせないために、署名を集めていただくよう皆さまにお願いいたします。(セ)



▼新年あけましておめでとうございます。  
ばんこ

皆さん、一度は漢方薬を服用したことはあるのではないでしょうか。今回は漢方薬について少し説明させていただきます。

**・漢方薬の基本知識**

漢方薬は、何千年にも渡る試行錯誤から生まれた処方です。症状をピントで抑える現代の西洋薬とは視点が大きく異なります。まず、西洋薬は、基本1種類だけの有効成分を含み、その成分単独による薬理効果を期待した薬です。痛みを抑える、血圧を下げる等、症状をひとつずつピンポイントで治していきます。一方、漢方薬は、多種多様な生薬を組み合わせて作ったもので、それぞれの生薬の薬理作用と相互作用を利用した効果を期待するものであります。症状の原因となってる体質を改善することでも治していきます。体質改善を基本としているため、2週間～1ヶ月間ほど続けて服用し、効果が出るかどうかを試すのが一般的です。

## 漢方薬の飲み方

漢方薬は胃が空っぽの時  
ピングに該当します。

芍薬甘草湯」にも甘草は含まれています。また、スープをきかれている方はドーピングに引っかかる漢方もるので注意が必要です。

「甘草」(カンゾウ)を含む漢方薬を服用すると

「偽アルドステロン症」といった重篤な副作用を起こす可能性があります。初期症状としては血圧が上昇したり、足が浮腫んだりします

必要があるのでしょうか？それはより少ない副作用で、より高い効果が得られるからです。詳細は長くなるので省略します。しかし、食後で服用したからといって効果がゼロになったり、副作用のリスクが劇的に高くなるわけではありません。

昨年10月に立ち上げたばかりの「でくてく班会」で

## シリーズ支部紹介⑪ 菰野支部「コロナ禍での新班立ち上げ」



でくてく班会3回目：新名神の側道ぐるっと一周

ら始められると考えました。菰野町では健康づくり課とボランティア団体で「もの歩きバスポート」という冊子を作つて希望者に配布。全体がほぼ無理のない距離でまとめられています。自然いっぱいの菰野、そしていろんな事や物の歴史、知らないなか見た見どころ等、そのパースポーツを参考に健 康づくりをしながら、菰野を大好きなみんなで取り組みたいと思っています。

(奥野)

てくてく班会3回目：新名神の側道ぐるっと一周

## 地域委員会だより

【2021年12月16日ひまわりにて】

- 事業所報告（デイサービスいくわ）
- 生協強化月間のとりくみについて交流
- 2022年2/5（土）みえ医療福祉生協組合員活動交流集会の四日市地域からの演題発表について

★次回は 1月20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。組合員と職員の協同で事業・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！！**

◇事務総合職(正・35歳まで)

(業務内容：診療所事務、組合員活動事務)

◇ヘルパー(急募・バ・登録いらずでも可)

◇通所事業所介護職(バ)

◇通所介護・送迎運転手

《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SDGs⑥

「誰もが健康で居心地よく暮らせるために」

新しい診療所が開設されて、一年が過ぎました。スマートで分かりやすい施設になり、ネット予約も定着し、新しい受診者も増えています。

利用委員会の活動方針は、利用しやすい診療所・介護施設をめざし、組合員の声を聞き、運営に反映させています。事業所内での避難訓練を利用者・職員・利用委員のメンバーが一体となり、安全な場所へと誘導し、避難する活動を行っています。反省点・検討課題を出し、次回につなげるよう記録しています。

災害はいつ起こるかわかりません。一人一人が意識を持って、行動していくように、職員と組合員が力を合わせ取り組んでいきたいと思います。

その他活動として①事業所内ボランティア、②IKS、③安全安心パトロール、④患者塾（賢い患者になるためにタイムリーなテーマでの学習会）、⑤虹の箱（意見箱を置き、気づいた事、苦情、要望を投函）等がコロナ禍で制約されていますが、診療所・送迎ボランティアが始動し、高齢者等の患者への支援ができるようになりました。

ひまわりお楽しみ会（集まつての開催）がお弁当配達プロジェクトへと変わり、つながりを守る活動が続いています。いろいろ工夫が必要な時が続きますが、職員と組合員とで新しいつながりの場を考えていきます。

（利用委員会）



くわは病気や障害を持つても住み慣れた地域で安心して、その人らしく療養生活を送れることをモットーに看護サービスを提供しています。訪問看護では利用者様のご自宅（伺い、お風呂入浴介助やお薬の内服介助、排便介助など）などをお手伝いさせていただきます。訪問看護ステーションは年齢層も得意としている事だと思います。小児科や精神科の領域も得意としている事だと思います。小児看護では年齢や障害の程度にもよりますが、週1～3回程度の訪問を行っています。まだ家庭もあり、一緒に成長を見守りながらご両親の不安や心配事に耳を傾けてきました。精神科看護は私自身研

修を終えたばかりではあります、「人らしさ」を大事にした看護を行っていきたいと思っています。どの分野においても患者様やご家族との信頼関係や、個々の価値観を大事にして表面上の関わりではなく本心を言つて頂けるような関わりが重要だと日々感じています。この2年間はコロナ対策にも力を入れてきました。外出になかなか行けなくなり、気分が落ち込んでしまう利用者様も多くおられました。訪問時は感染対策をしっかりと心がけながら利用者様の思いを聞き、一緒にお散歩をする事で少しでも心の安定につながるような援助を心がけています。これからも「やしたい」という思いを実現するお手伝いが出来るよう、利用者様主体で一緒に考えていくような看護を行っていきたいです。

### 「その人らしさ」を大事に

訪問看護ステーションいくわ  
青山 真由



## 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! ④〇

よんでもよんでも返事をしないものはなあに?

\*今回は簡単かな?\*

◆ 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」  
◆ 303号(11月号)の答え  
問題>口から出てくる「くび」って何?  
答え>あくび

## ★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・体温・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。

◎食事を伴う集まり、歌を歌う班会は感染予防策をとつて開催可(ひまわりで開催の場合は、上限15名まで)

◎事業所(ひまわり)の使用制限(定員25名)

◎三重県拡大防止アラート(新規感染者が2日連続17人以上)が発出された場合が行動制限・活動制限を行います。

◆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



\*\*\*\*\*

月	日	通所	月	ヘル	訪問	月	居宅	電話
土	土	所	火	パーステ	看護	金	介護	電話
3	9	い	3	9	水	3	1	059
3	17	く	3	9	い	3	1	353
6	17	わ	7	17	く	3	1	229
7	17	.	8	時	い	3	1	1199
5	17	土	8	時	く	4	1	759
6	17	5	8	30	30	30	17	6
5	分	9	8	分	4	7	30	7
6	6	5	5	2	7	6	7	1

◎在宅療養の相談はまず左記へ

## 介護保険関連事業

◆救急	◆医師会	◆休日
◆救急医療情報センター◆	◆医師会の応急診療所◆	◆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。
◆受診可能な医療機関の案内◆	◆受診のための医療機関◆	◆受診のための医療機関◆
◆電話	◆電話	◆電話

日・祝日・木曜日休診【予約制】  
★在宅療養が必要な方には往診も行います★

	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145番地  
電話 059-333-6471

いくわ診療所 診療時間