

9月の健康づくり教室



AEDや心臓マッサージの練習を行いました。



「AED(救急法)の学習会をしました。

知りたかったことを体験する教室

～健康づくり教室～

8月の健康づくり教室



加藤文人先生の「認知症の寸劇と講演」

10月の健康づくり教室



防災食は動画で説明を行いました。

健康づくり委員会では、“生活に役立つ健康”についての教室を8月～12月まで行なっています。これまで、認知症・AED(救急法)・防災食の教室を開催しています。11月と12月は、運動を中心とした教室を開催します。参加者が知りたかったことを楽しく学べる教室を目指して開催しています。次回の健康づくり教室は、4面に記載してありますので、是非参加して下さい。



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)
4281世帯
月加入数 1世帯
月脱退数 6世帯
2023年度
出資金増資 (四日市地域)
178名 523回
3,694,000円
(10/18 現在)



防災食ではポリ袋クッキングの試食をしました。

◆中高年者といわれる頃には健康を意識していました。以前、「いんぐ」の記事にあった『あいうべ体操』は、お口周りの筋力が鍛えられ、誤嚥を予防する効果があると知り、その体操を始めたのは、記事から数年後でした。当時働いていたので忙しく、健康づくりの取り組みを諦めていました。が、考え直し出勤時の信号待ちの一分間でこの体操をするようにしました。◆口を思いっきり開けて「あ・い・う・べ」と動かすとあごに違和感。その時に思い出したのは、職場仲間で三十歳代の女性の体験談です。その女性が歯科医院で口を大きく開けたら、あごがはずれて歯科医に治してもらったという話です。私のあごは無事でした。◆これからは、自分の体調や体力に合わせた健康づくりにチャレンジしたいです。またこの秋は、読書をしたり、散歩にも出て外の空気を吸って、頭をすっきりさせたいと思います。

(出岡)

いんぐ



事業所の紹介 ～外来事務部門の巻～

どんな仕事をしているの？

いくわ診療所の外来の受付業務や診療報酬・健診などの請求業務を中心に行なっています。また、医療生協に未加入の方に声かけも行なっています。



目指している医療・介護とは？

患者の満足度向上のために「いのちの章典・患者の権利章典」の理念を基にした対応・案内・魅力の発信を目指しています。特に、業務は迅速に、患者さんには丁寧で分かりやすい説明を心がけています。

気持ちよく、安心してかかってもらえる診療所づくりを大切にしています。

職員からのオススメ

★LINEが始めました★

LINE(ライン)からは、診療時間外でも診察の予約ができます。是非、LINEの友だち(登録)に追加をして下さい。また、いくわ診療所の情報やイベントの情報発信も随時しています。是非ご活用下さい。

いくわ診療所
外来事務部門のビジョン
プラスワンの
気付き・築き



熊野古道のふもと、紀伊長島。海と山に囲まれた自然いっぱい地域から、たくさんの方を「らんらん」と笑顔にしたい願いから生まれた、たまご屋さん【卵(らんらん) ふわぁ～む】四日市店を紹介します。いつも新鮮な卵を使用した、外はサクサク、中からあふれ出すシュークリームの「卵卵シュー」が有名なお店です。卵卵シューは注文を受けてから、カスタードクリームを、一つ一つに入れてくれます。その姿をガラス越しから見る事ができます。また、店舗内にはイトインスパースが完備されて、コーヒート紅茶を無料でいただけます。カップも手作り感があり、温かい気持ちを感ぜられるお店です。

支部のお店・ たまり場 紹介⑤

桜支部
～組合員の御用達～
『卵卵ふわぁ～む』



ガラス越しに見えます

桜支部運営委員会は、どの商品がオススメなのかを話し合いました。地鶏卵たっぷり、卵卵ロール(ロールケーキ)がオススメ。桜支部運営委員一同



新鮮な卵もあります

卵卵ふわぁ～む 四日市店の住所：四日市市智積町6276(西郵便局裏手) 営業時間：10時～18時 定休日：水曜日

地域委員会だより

【2023年10月19日ひまわりにて】

- ・理事会・事業所報告・財務報告
- ・強化月間(中間レビュー)
- ・フェスタ&交流会について
～組合員と職員の交流を含めた祭り～
- ・送迎ボランティアの現状

★次回は 11月16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!!

◇通所事業所(デイサービス・通所リハ)の

介護職(パート) 送迎運転手(パート)

◇いくわ診療所の看護師(パート)

《お問い合わせ》

介護: 333-8895 徳力・松田

診療所: 333-6471 葛巻



シリーズ 2030ビジョン⑥

～2030ビジョンに関して～

2030年につなげるために・・・



- ①誰もが参加できる居場所づくり。
- ②人々がつながる場づくり。
- ③助け合う「おたがいさま」のまちづくり。

2020年に発生したコロナ禍で、国民生活は様々な危機増大に瀕し今日に至っています。医療福祉生協の存在意義を、組合員の皆さんはどれほどに感じられていますか。危機の背景には貧困と格差があり、根本的解決はむずかしい事に気づかれたと思います。

ちょっと振り返ってみて

私たち(旧:四日市医療生協)は1990年7月に設立され、91年2月に開業、同年4月初めての総代会にて組合員としての「健康づくり活動」の取組をスタートしています。その後、2014年に全国の医療福祉生協が『2020年ビジョン』として、メインテーマに「協同の力で、いのち輝く社会をつくる」のもと、

- ①地域から信頼される。
- ②笑顔で長寿のまちづくり。
- ③誰もが健康で平和に暮らせる社会に。

と幅広い人々との連帯連携の輪を広げてきました。現在、『2030年ビジョン』に取り組んでいます。

(機関紙委員会 富山 巖)

名脇役を演じる

誇りをもって

私は組合員さんや事業所の職員さんたちが主役だという思いで仕事をしています。「名脇役を演じる」とは、組合員さんや事業所の職員さんを主役として立てることだと考えています。「脇役」と言われると少しネガティブなイメージに感じてしまう人もいるかもしれませんが、でも、決してマイナスイメージだとは思っていません。ドラマや映画でも「脇役」は主

名脇役になる

組合員活動部

古野 真平



私は組合員さんや事業所の職員さんたちが主役だという思いで仕事をしています。「名脇役を演じる」とは、組合員さんや事業所の職員さんを主役として立てることだと考えています。「脇役」と言われると少しネガティブなイメージに感じてしまう人もいるかもしれませんが、でも、決してマイナスイメージだとは思っていません。ドラマや映画でも「脇役」は主



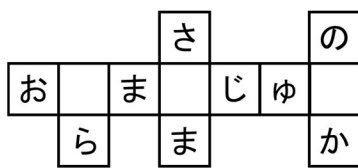
組合活動部の本質

私は入職するときに組合員活動部の仕事は「誰でもできるけど、誰もがやりたがらないことをする仕事だよ」と言われました。組合員活動部の業務に資格は必要なく、直接利用者にサービスを

役の演技や物語を引き立てる、なくてはならない存在だと思います。だから私は、今の自分の役割に誇りをもっています。

いんぐ クイズコーナー

今月はこれ!!



熟語を完成
させよう!



サツマイモのお菓子の名称です。

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」掲載の方に粗品をプレゼント。＞

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」

326号(10月号)の答え

問題＞トリュフを探し出す動物は何?

答え＞③豚

★発熱や風邪症状があり診療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。

ライン公式はじめました

～いくわ診療所～

○診療に関するお知らせ

- ・診療内容の変更や休診日
- ・健診案内や予防接種案内
- ・イベント情報etc.

診察や健診、予防接種の
予約ができます。



★感染症予防を行いながら活動をお願いします★

以下の内容を確認して室内での班会をしましょう。

- ① 引き続きマスクの着用
- ② 飲食を伴う班会の事前報告
- ③ 室内の場合は定員を設ける
- ④ 専門職(職員)の派遣は感染状況により判断

健康づくり教室 2023

第5回 やってみたいよう! 体力チェック。

【日 時】

12/9(土) 10:00～11:30頃

【場 所】

ひまわり(いくわ診療所 2階)

【定 員】

15名 **※事前予約制**

申込多数の場合は抽選を行います。

【申し込み先】

QRコード、または電話での申し込み
電話: 059-330-0808 (組合員活動部)



申込のQRコード

第1回 暮らしの学校。

【テーマ】

辺野古支援連帯行動の報告

【日 時】

11/9(木)

10:30～11:30

【場 所】

ひまわり(いくわ診療所 2階)

【定 員】

20名程度



【申し込み先】

組合員活動部

電話: 059-330-0808

送迎ボランティアを募集中

診療所患者送迎ボランティアを緊急募集しています。

免許返納などでいくわ診療所までの交通手段が無くなった方等を送迎対象としています。地域の医療を支える取り組みに少しでも興味を持って頂ける方がいましたら下記までご連絡下さい。 ※距離により謝礼あり

連絡先: 059-330-0808(担当: 組合員活動部 古野)

【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 土 8時30分～17時30分

訪問看護ステーションいくわ

月 土 8時30分～17時30分

ヘルパーステーションいくわ

月 土 8時30分～17時30分

通所リハビリいくわ

月 土 8時30分～17時30分

デイサービスいくわ

月 土 8時30分～17時30分

電話 (3333) 617530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

電話 (3333) 817530

【いくわ診療所
診療時間】

	日・祝日・木曜日休診	★在宅療養が必要な方には往診も行います★	【予約制】	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	○	○	○	×	○	○			
午後4時～7時	○	×	○	×	○	×	○	×	