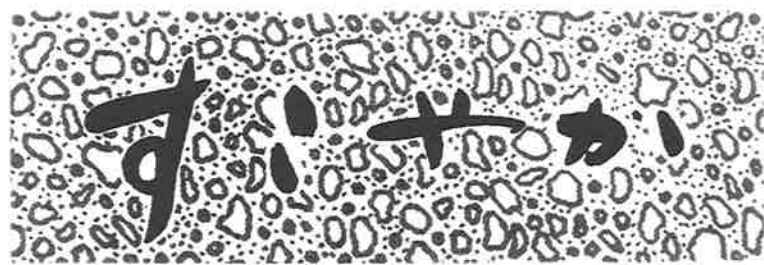




医療福祉生協連

みえ医療福祉生活協同組合



みえ医療福祉生活協同組合
伊勢地域ニュース すこやか編集委員会
伊勢市浦口4丁目2-13
TEL <0596> 24-7141 FAX <0596> 23-4716

伊勢民主診療所 ☎0596-24-7156 宮川さくら苑 ショートステイ ☎0596-21-1110
 居宅介護支援事業所 ほのぼの ☎0596-20-5211 ほっとステーション ☎0596-21-1199
 訪問看護ステーション まごのて ☎0596-23-2332 認知症対応型デイサービス こもれび ☎0596-20-0120
 訪問介護 ちからもち ☎0596-20-5211 サービス付高齢者向け住宅 そよかせ ☎0596-21-2525
 宮川さくら苑 デイサービス ☎0596-21-1100 宮川さくら苑 ☎0596-21-2525



今年も健康チャレンジに3000人を越える参加を頂きました。8月にスタートされて終了された方達からカレンダーをどんどん提出してもらっています。今、取り組まれている方、終わったけどなかなか思うようにつけられない方もご提出をお待ちしています。12月には記念品を進呈します。

みなさんの声が届いていますのでご紹介いたします。

- 雨の日もウォーキングマシンで歩き、肥満予防と筋肉づくりが出来たと思う
- 心を落ちつかせる時間を少しでも取る必要だと思った
- 脳いきいき実践！パッチワークを20年位しています
- 楽しいので毎日5時間はしています。まだまだ頑張ります

- 時々みんなと集まって意見交換すると励みになります
- 毎日一万歩を目標にして歩いた
- 全部スタンプがおせたのがうれしいです。
- キッズチャレンジ
- ちゃんと毎日朝ごはんを食べました。
- キッズチャレンジ
- 続けてするのはたいへんだった。(じゅうなん)
- キッズチャレンジ
- 全部スタンプがおせたのがうれしいです。
- キッズチャレンジ

健康チャレンジに

参加して

小俣支部で健康チェックを開催

10月15日(木) 10:30から約1時間、宮川消費生活協同組合さんの協力で店内にて健康チェック(血圧測定、体脂肪測定、足指力)を行いました。「血圧もふだんは測定しないので正常の値にほっとしました」また

「体脂肪測定では少し高く、これからは歩く距離を伸ばそう」と感想がよせられ、小俣支部運営委員さんは、やってよかったと、毎月1回開催することを決めました。

また、お客さんから次の日に生協事務局に組合員加入をしたいと電話をいただきました。小俣支部では毎月1回班会会で体操(ストレッチ、セラバンド体操)を行っており班会会にもお誘いしています。

(酒徳)



こもれびサロンのご案内

○11月29日(日) 午前10時30分～午後1時 こもれびにて
 内容：①エゴマ油を使った認知症予防食(昼食会) ※先着15名です ※昼食代 500円
 ②牛乳パックを使ったしおり作り
 ③セラバンド体操
 ◆11月25日までに予約をお願いします。(☎20-0120)

困りごと相談何でも受け付けます

ご家庭内で病気、介護、生活などについて困っているが、どこに相談したらよいかわからず、悩んでいる方はありませんか。まずは伊勢民主診療所にご相談ください。問題の解決に向けて職員がお手伝いします。

11月の診療案内

曜	午前8時半～12時	午後3時～6時半
月	堀内	堀内
火	堀内	訪問診療(堀内)
水	堀内	堀内
木	内山	訪問診療(堀内)
金	内山	内山
土	大山	

☐内は予約優先(急患を除く)
 予約は当時の電話でも受け付けます。
 土曜午後・日曜・祝日は休診です。
 訪問診療・往診をご希望の方はご相談ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

1. 実施期間 10月15日～1月31日
2. 診療時間内であればいつでも接種できます。ただし、午前中にお越しになる場合は事前に予約をお願いします。
3. 接種料金 64歳以下の方 … 4,200円
 65歳以上で伊勢市・度会郡在住の方 … 1,200円
 65歳以上で伊勢市・度会郡以外の方 … 市町により異なります
4. 持ち物 65歳以上の方は保険証・健康手帳をお持ち下さい。



年末年始休業のお知らせ

伊勢民主診療所は12月30日(水)から1月3日(日)まで年末年始のため休診とさせていただきます。なお、12月29日(火)は診療を行います。年末のため料金が高くなりますので、定期受診は28日までにお済ませください。
 年末年始休診中の急病時には、伊勢市休日夜間応急診療所(伊勢市保健センター内、TEL 25-8795)をご利用いただくか、救急医療情報センター(TEL 28-1199)に電話をかけて診療を行っている医療機関を問い合わせください。

第1回MKS始動!!

(みんしんをきれいにする会)

利用委員会で話し合われて、「診療所を自分達で綺麗にしよう!是非やろう!」ということになり、10月15日は発足しましたMKS(みんしんを綺麗にする会) 初始動の日でした。午後2時半に集合した利用委員会のメンバー5名+診療所の看護師さん2名と、日頃から診療所を綺麗にしてくださっていますすぺシャルサポーターの森下さんが加わってください、「さあ、やるぞ!」電圧ポンプをホースに繋ぎ、玄関の診療所の文字盤を強烈な水圧で、汚れやゴミを一気に吹き飛ばしてくださる中村さん(軽トラの荷台に脚立をおいての荒業です)。上からかかる



水しぶきをよけながら、窓ガラスを拭いたり、壁の汚れをおとしたり。みんなで一生懸命にしている間に、あっという間に終了の時間になりました。ピカピカになった玄関を見て、みなさん満足顔。ほんとにみなさんありがとうございました!(綺麗になった壁にみんな気づいてくれるかな) またやりましょうね、MKSの会。

俳句

—涼月句会—

洗濯の 部屋干し匂う 秋ついで 信子
久に撫つ 大黒柱 秋彼岸 十糸子
近ごろは 人の名も出ぬ 敬老日 佳子
過疎となり 秋の会式も 無いという 節子
鶏頭の 種こぼしつ 墓参り 純子

10月地域委員会報告

①専門委員会からの報告

◆健康づくり委員会◆ 10/24から始まる健康づくり教室には25名の申込みがあったこと、10/11は伊勢まつり会場で健康チェックを行うことなどが報告されました。

◆社保平和委員会◆ 11/19に学習会「医療福祉生協の地域包括ケア」を開催すること、福祉医療費窓口負担無料化運動と戦争法案廃案運動をすすめていくことなどが報告されました。

◆利用委員会◆ 事業所への苦情・要望・感謝について検討した内容や、10/15に診療所玄関の掃除を予定していることなどが報告されました。

②事業所報告として、4~8月の経営状況と9月の事業所の状況、10/1付で3名のパート職員を正職員採用したことなどが報告されました。

③各支部長から9月に行われた機関紙配布者交流会の様子や、秋の支部行事の準備状況、生協強化月間の仲間ふやしの戦略などが報告され、意見交換しました。

④医療福祉生協が戦後70年の平和の取り組みとして映画「母と暮らせば」の鑑賞券普及に取り組んでいることから、診療所受付で鑑賞券を販売することが報告されました。

稲穂ごと

上村えつみ 送舟
藁であみこむ

山里に

田辺光男 秋深む
散策するよ ふと目にとまる 秋深む
多気の里 趣味で楽しむ 夜長かな
老いたとて 秋晴や 久々にゆく 小さき旅
さこの飯 かつてなつかし 母の味

川柳

田辺光男
世の平和 何はともあれ いつまでも

短歌

田辺光男 豊なる
細身とて バスト、ヒップの 豊なる
生き生きするよ 女性のすがた
九十年代 気持ちは若し 生き生きと
諸病ある身で 気力で生きる

第116回例会 かるーく歩いてみませんか

時間：11月26日(木) 午前10時30分 (雨天中止)
集合場所：伊勢民主診療所
116回目は、伊勢志摩スカイラインへ行きます。
申し込み締め切り：11月20日(金)
(参加ご希望の方、酒徳まで ☎24-7141)

学習会のご案内

「医療福祉生協の地域包括ケア」

日時 11月19日(木) 14:00~15:30
場所 診療所2階会議室
そもそも地域包括ケアって何なのか、医療福祉生協としてどう取り組むかについて話し合います。

今後の予定

中島支部	◆11月5日(木) 13:30~	支部運営委員会、宮川町組合員訪問
	◆11月10日(火) 14:00~	ゆうづるカフェー
	◆11月16日(月) 10:00~	支部行事(宮リバーへパターゴルフ)
	◆11月18日(水) 13:30~	バラ班会 体操、健康チェック
小俣支部	◆11月11日(水) 14:00~	支部運営委員会
	◆11月16日(月) 10:00~	北本町 日帰り旅行(内宮、伊勢志摩スカイライン)
	◆11月19日(木) 10:30~	COOP宮川で健康チェック
	◆11月27日(金) 10:00~	明野 日帰り旅行(内宮、伊勢志摩スカイライン、二見)
城田支部	◆11月2日(月) 14:00~	支部運営委員会
	◆11月6日(金) 10:30~	健康ウォーク(斎宮)
	◆11月17日(火) 14:00~	中須班会 ストレッチ、セラバンド体操、踊り
	◆11月26日(木) 14:00~	川端班会 ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」

早修支部	◆11月12日(木) 14:00~	支部運営委員会
	◆11月17日(火) 14:00~	宮山班会 ストレッチ、セラバンド体操
宮沼支部	◆11月19日(木) 14:00~	沼木班会 ストレッチ、セラバンド体操、健康チェック
	◆11月20日(金) 14:00~	円座班会 ストレッチ、セラバンド体操
	◆11月24日(火) 14:00~	大倉うぐいす台班会 ストレッチ、セラバンド体操、健康チェック
	◆11月25日(水) 15:30~	支部運営委員会
支部外	◆11月4日(水) 10:30~	河崎・船江班会「脳いきいきトレ」
	◆11月9日(月) 10:30~	西世古班会 ストレッチ、セラバンド体操、「脳いきいきトレ」
	◆11月30日(月) 13:00~	進修・修道班会 ストレッチ、セラバンド、体操、「脳いきいきトレ」