



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 夜間対応型訪問介護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ばい ☎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 ☎0596-21-2525  
 宮川さくら苑デイサービス ☎0596-21-1100 宮川さくら苑そよかぜ ☎0596-21-2525

8月1日から始まった「健康づくりチャレンジ」、皆さん進捗はいかがでしょう？あなたの健康づくり習慣を作る応援がしたいという思いから始まったこの企画ですが、チャレンジ期間は10月31日までと、残すところわずかとなりました。私たち組織部の方でもダイエットに、禁煙など各々奮闘中です。現在

170人ほどお申込みをいただいております。大人は2カ月間のチャレンジですが、キッズは30回がんばることとしています。今年も組合員さんが夏休み中のラジオ体操で配布してくれたり、近隣の幼稚園へ依頼、新たに診療所のご近所さんである駄菓子屋「ちやめっぺ」さんでも配布していただきました。おかげ様

**健康づくりチャレンジ キッズシート**  
 絵：西浦 花穂さん（伊勢）

お申込み・お問合せ 平日 9:00-17:00  
**みえ医療福祉生活協同組合**  
 桑名 TEL 0594-23-3313 桑名市伊賀町 55-2  
 四日市 TEL 059-330-0808 四日市市生薬町 1455

とくみ期間 8月～10月 30回かんはる  
 最終提出締切 11月30日

鈴鹿・龜山 TEL 059-213-9558 津市津山津山 1548  
 津・松阪 TEL 059-24-7141 伊勢市浦口 4-2-13  
 伊勢 TEL 0597-22-0400 尾鷲市小川東町 30-15

後援：三重県、津市、桑名市、四日市市、鈴鹿市、松阪市、伊勢市、尾鷲市、津市教育委員会、桑名市教育委員会、鈴鹿市教育委員会、三重県生活協同組合連合会

## 健康づくりチャレンジ キッズ報告続々！

「コカリナの会」医療福祉生協サークル紹介

コカリナはオカリナと構造が同じです。木（コ）のオカリナということで「コカリナ」と名がつけました。ハンガリーの土産だったのを音楽家の黒坂政さんが楽器として完成させました。冬の長野オリンピックを盛り上げたというところで日本中に知られるところとなり

ました。東京オリンピックの準備でたくさんの方の準備ができました。この木はあの戦争の悲しみがいっぱい刻まれている木です。平和を訴えるためにも多くの人に吹いてもらおうと準備がすすめられています。コカリナの会は2000年2月伊勢度会医療生協のサークル

として誕生しました。毎月1回診療所で練習しています。初めは練習の方法が分からず手探りでしたが、横山先生に参加してもらい、なんとか続けてこられました。今では、さくら苑のデイサービス・横輪の桜祭り・収穫祭などに出演させてもらっています。小さな笛です。ポケットにしのばせて気の向いた時に吹くのもよいものです。あなたもぜひ参加してみませんか？



**チャレンジ内容は 何ですか？**

やってみよう 30回チャレンジしよう。

チャレンジするときは 何ですか？

チャレンジの内容は、毎日10秒目を水につける、6歳男の子

初めのころは怖かったけど、あつという間に来るようになった。

（おうちの人）毎日一生懸命頑張りましたね。これからも色々な事に挑戦しましょう。

とても微笑ましいチャレンジの報告ありがとうございました。健康づくりチャレンジに興味をお持ちの方は、組織部までお問合せ下さい。

◆チャレンジ内容…毎日10秒目を水につける／6歳男の子

初めのころは怖かったけど、あつという間に来るようになった。

（おうちの人）毎日一生懸命頑張りましたね。これからも色々な事に挑戦しましょう。

◆チャレンジ内容…あいさつをする／1歳女の子

ニコニコおはようの真似をしたり、手を振ってバイバイができるようになった。

（おうちの人）一生懸命頑張りました。

で、この夏頑張ってくれたキッズ達から少しづつ報告が届きましたので、今回はその一部を報告したいと思います。

### 10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。

### ◆診療所からの情報コーナー◆

## インフルエンザ予防接種が始まります

10月15日よりインフルエンザ予防接種を実施します。

- 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。
- 接種料金 **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**  
**64歳以下…通常料金 4,200円、組合員料金 3,700円**  
 ※組合員家族も組合員料金となります。同居されている子どもさんやお孫さんも組合員家族として登録することにより、お得な料金で予防接種を受けていただけます。組合員家族の登録や組合員加入は診療所受付で承ります。
- 予防接種の効果  
 インフルエンザに感染しにくくなり、感染した場合にも症状を軽くすることができます。
- 接種時期  
 接種後体に免疫がつくまでに2週間程かかり、その後約5か月間効果が持続します。例年大流行する時期は1月～2月ですので、11月末までの接種をおすすめします。



# 9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◆

健康づくり教室 第1回目「認知症について」

堀内先生 10月28日(土) 14:00～

健康づくりチャレンジ ただ今申込者187名

(まだの方も受け付けています!)

ふれあいフェスティバルに参加申し込みました。

11月12日(日)雨天時は11月19日に延期。みなさんのご協力をまたお願いします。

### ◆組織づくり委員会◆

生協強化月間にむけて仲間増やしに声をかけられそうな人を各支部検討してもらう。

### ◆社保平和委員会◆

見守り協定について機関紙配布などで協定が結べないか伊勢市に問い合わせ今後懇談していく。

## ②事業所報告

外来患者数少ない状況は変わらない。健診の方は順調に受診者数を確保できている。

胃カメラ検診は10名の方がキャンセル待ち状態。介護事業所は引き続きがんばってもらっている。さくら苑がオープンから14年経ち、備品など故障が相次いでいるため修繕の費用がかかるようになってきている。

## ③各地域からの報告

\*中島支部：10月に配布者交流集会開催。パターゴルフも10月13日に開催。

\*早修支部：9月25日配布者交流会。旅行への声かけもどんどんしていく。

\*城田支部：10月上地班会開催予定。10月25日 秋のウォーキングは山田奉行所に決定。

\*小侯支部：COOPと協同の健康まつりを今年も開催 10月21日(土) 10:00～13:00

\*有緝支部：社協サロンに登録した班会が好評でたくさんきてくれるようになった。訪問も始めている。

\*支部外：健診班会を大野木班3名で実施。

先月号の事業所アピールコーナーにおいて、「夜間対応型訪問介護 ほっとステーション宮川」をご紹介させていただきましたところ、ご利用者様から体験文としてお手紙を頂戴しました。この場でご紹介させていただきます。

## みんなええ人やんな

前号の『すこやか』で、「ほっとステーション宮川」の記事が目にとまりました。わが家はお世話になって日がたちますが、家族みんな感謝しています。これを機会にその一端をご紹介したいと思います。

老妻が寝たきりになりました。横にポータブルトイレが置いてありますが、家内を抱き上げトイレに座らすのはとても困難です。私は四捨五入すると90歳になりますが、そのうえ膝がとても痛いのです。息子がいるときはよいのですが、夜の不在のときはどうすることもできず、お手上げです。夜間の大方は、上げた手を下ろしに「さくら苑」の方が定期的に来てくれます。5人のスタッフが交互にみえますが、それがまた不思議に思うほど、ほんとうに親切で、心のあったかい方ばかりです。私と50歳以上の年齢差があり、若いオーラをいっぱいもらって私も元気が出て来ました。そして嬉しいことに、女性の方がひとりみえます。私にとっては「干天の慈雨」の存在で、今夜は雨が降らないかなあ、と楽しみなのです。また、予定を急に変更したり、定期外の追加のときも気持ちよい応対を頂くのも気楽で嬉しいことです。

もう1つ安心なのは、24時間を通しての緊急通報機の設置です。以前、家内が廊下で転倒し頭を強打しました。大の字になった物体をどうすることもできず、緊急連絡をして助けて頂きました。親戚はいつでも来るからと言ってくれます。地域社会の助け合いとも言われます。しかし、それはなかなか大変なことです。私は「さくら苑」こそ、親戚であり地域社会なのだと考えます。とくに独り身の方にとって、安心のありがたい存在ではないかと思っています。



おうちでも やってみよう 「すこしお」料理

皆さんは毎日の食事で上手に「減塩」できていますか? 「減塩」って体に良いのは知ってるけど、面倒やし味も薄そう...と思う方も多いのではないのでしょうか。そんな方に向けて医療福祉生協の医師と女子栄養大学の栄養士がコラボして「すこしお健康レシピブック」を作りました。おうちで簡単にできる料理を中心に、減塩のコツをご紹介します。伊勢民主診療所では50冊限定で早期購入価格として定価よりお得に販売しております。ご家庭でもおいしく塩分も抑えられる「すこしお」な食生活を始めてみませんか?



## 俳句

野良仕事休みておりし盆なのか  
毎日が今日が最後と蟬時雨  
松浦美佐子

縁側で遠く見る父終戦日  
町の名で呼び合う縁者青田風  
上村えつみ

## 川柳

母の背で戦火逃れた夜を思う  
人生を少し消したい暑い日々  
美しい国安全に住めますか  
谷村澄子

## 今後の予定

中島支部	◆10月3日(火)14:00～	JBE88英語教室
	◆10月5日(木)14:00～	支部運営委員会
早修支部	◆10月10日(火)14:00～	夕鶴カフェ
	◆10月13日(金)9:30～	パターゴルフ
小侯支部	◆10月17日(火)14:00～	JBE88英語教室
	◆10月18日(水)10:30～	あさがお班会 セラバンド体操
	◆10月21日(土)10:00～	COOP宮川 健康まつり

城田支部	◆10月2日(月)14:00～	支部運営委員会
	◆10月17日(火)14:00～	中須班会 セラバンド班会
有緝支部	◆10月25日(水)14:00～	上地班会 腸のお話、セラバンド体操
	◆10月26日(木)14:00～	川端班会 セラバンド体操
宮沼支部	◆10月25日(水)10:00～	セラバンド体操、支部運営委員会
支部外	◆10月24日(火)14:00～	宮山班会 セラバンド体操
	◆10月4日(水)13:30～	棚橋班会 セラバンド体操
	◆10月19日(木)13:30～	大野木班会 セラバンド体操