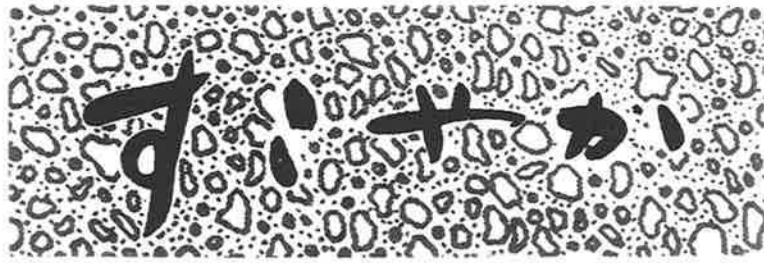




医療福祉生協連

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 ☎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

私たちの体操班会マップ①

「痛み止めの薬をもらうだけで、改善する方法を病院は教えてくれやんのやなあ。」と、とある病院を受診された組合員さんの一言。そういうときこそ私達医療福祉生協は、なんとかしたいと思います。その一つが班会です。体操班会では呼吸法に始まり、ゴムで出来たセラバンドを使います。認知症予防の体操をするときは、出来なくてもみんなで笑い合いながら楽しく。ときには看護師など専門職からの指導もあるのは、医療福祉生協ならではでないでしょうか。「みんなで楽しく」が基本で、班会は3人集まれば新しく作ることもできます。今回は体操班会をまとめてみました。お友達を誘って参加もよし、近くでなければ作るもよし。今年もみんなで健康づくりの輪を広げていきたいと思います。載っていない地域は次号掲載予定です。



地図データ © 2018 Google, ZENRIN

※祝日や行事により日時が変更となる場合がございます。ご参加の際は、事前に本部までお問合せ下さい。

2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	支援医師	

□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。
 土曜午前は支援医師による診療となります。

診療所からの情報コーナー



ノロウイルスについて

ノロウイルスとは？
 乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こす、感染症です。(カキなどを十分に加熱処理していない物などにも多いです。) 1度かかっても何度も感染します。11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えます。感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染・発症します。

症状…「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間です。嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。発熱は約37～38℃の軽度で、吐き気やお腹が張ったような症状が強いです。通常であれば1～2日程度で症状は治まります。その他に筋肉痛、頭痛などが見られますが、いずれも軽症です。

対処…有効な抗ウイルス剤がなく、対症療法が行われます。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が感染すると、「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。症状がひどい場合には、病院で点滴等を行うなどの治療が必要となります。下痢症状がひどいからと言って、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり、回復を遅らせることがありますので注意してください。また嘔吐物によって気道が塞がり、「窒息」を起こすことがあるので、注意して下さい。

予防…主に経口感染なので石鹸を使用した手洗い・消毒・うがい等を徹底しましょう。
 ・カキなどは十分に加熱処理しましょう



1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◆

健康づくりチャレンジの結果を返している。行政との懇談を前年度よりも深めた内容にしていく。

健康づくり教室第3回目「きゅうめい部」医学生さんによる体験学習「救急時の処置」。

今後、現役世代にむけて土・日に開催する単発の講座も検討していく。

◆組織づくり委員会◆

年間の仲間増やしにむけてもう少しがんばりが必要。増やしてくれている地域もあり、全体で年間目標を達成していきたい。

◆社保平和委員会◆

組合員さんむけの認知症サポーター養成講座を開催する予定。

署名活動に力をいれて取り組みたい。

② 事業所報告

健診は組合員健診（人間ドック）の受診者が多かった。入荷が遅れていたインフルエンザのワクチンをまとめて入荷したが、他医療機関で接種した方が多く総接種者数は7割程度になる予想。

入院・死亡・施設入所などで訪問看護・訪問介護・デイサービス・ショートステイの利用者数減の状態が続いている。

③ 各地域からの報告

***中島支部**：12月の料理教室は好評だった。そよかぜをお借りして利用者さん達にも食べていただいた。1月は新年会。仲間増やしは古くからの組合員の方が、精力的に動いて下さり少しずつ増えている。

***早修支部**：12月は料理教室をそよかぜさんをかりて実施。レシピは「すこしお」をもとにしたもの。あったか体操を継続していくことが大事。仲間増やしは苦戦している。

***城田支部**：今年度は地域の方の声にこたえて12月も上地班会を開催。健康チェックを何種類か実施した。今後定期的に開催できるか要検討。

***小俣支部**：新年会は班単位で行う。仲間増やしは候補者は挙がっているが直接対話できていない。新しい班会が誕生しました。

***有緝支部**：体操班会参加者の中に、体操を教えてください。そうなりリーダーとなる方がいる。医療生協の話もして、今後班会を引っぱってくれるとともに、仲間にもなってほしい。

***支部外**：大野木班会に参加の方で健診班会にも参加されている方が2名新しく組合員さんになってくれた。

事業所アピール
NO. 8

私達が「そよかぜ」です

春の日差しが暖くなると2階の居室からは宮川の桜が窓いっぱい映ります。そんなそよかぜの住人は皆さんとても優しく、笑いの絶えない住宅です。縁あって一緒に生活しています。デイに行くのも、食事をとるのも一緒。私達スタッフも皆さんに教えて頂く事ばかりです。

皆さんデイサービスには、ここから通います。行ってきまーす。ただいま！と元気よく帰られる姿に、笑顔も浮かびます。デイがお休みの日は訪問介護さんや訪問看護さんのサービスを受けられ掃除や洗濯、身体の様子など診て頂いています。

ゆっくりできる日曜日にはボランティアさんの歌のコンサートを開催して頂いたり、組合員様の行事にそよかぜを活用して頂いたり、美味しい食事を一緒に頂き、楽しいひと時を過ごしています。また、日曜日の夕食は手作り料理を提供させて頂き、家庭の味を堪能して頂いています。

お正月、お花見、お誕生日など季節の行事では御馳走やケーキでお祝いします。

ひとつ屋根の下、お父さんやお母さん、息子や娘になり、毎日ワイワイ、ガヤガヤと過ごしております。

1人での生活に不安や、身の回りの事が出来なくなってきたなど、不安な事があれば是非相談下さい。見学もしていただけますので是非お問い合わせください。

これからも、スタッフ一同皆さんに感謝し、楽しく元気に過ごしていきたいです。



俳句

友の顔湯気の向こうに見え隠れ

高羽三枝子

満月を見て配達のお正月

冬の朝墓参りする日課やと

松浦美佐子

裾分けをまた裾分けて冬ぬくし

上村えつみ

川柳

髪結いし母の顔と瓜二つ

早く逝きたし母の元

小春日和うめたし

パテックスで顔のしわ

北川あい

寒空に小さい若葉背伸びする

谷村澄子

今後の予定

中島支部	◆2月1日(木)14:00~	支部運営委員会
	◆2月6日(火)14:00~	夕鶴カフェ
	◆2月6日(火)14:00~	JBE88英語教室
	◆2月16日(金)13:30~	編み物教室
	◆2月20日(火)14:00~	JBE88英語教室
早修支部	◆2月19日(月)11:00~	支部運営委員会
	◆2月23日(金)10:30~	あったか体操 セラバンド体操
小俣支部	◆2月14日(水)14:00~	支部運営委員会
	◆2月15日(木)13:30~	なでしこ班会 セラバンド体操
	◆2月16日(金)10:30~	ひまわり班会 セラバンド体操
	◆2月23日(金)10:00~	ひまわり2班会 セラバンド体操

城田支部	◆2月5日(月)14:00~	支部運営委員会
	◆2月19日(月)14:00~	上地班会 セラバンド体操
	◆2月20日(火)14:00~	中須班会 セラバンド体操
	◆2月22日(木)14:00~	川端班会 セラバンド体操
有緝支部	◆2月28日(水)10:00~	船江・河崎班会 セラバンド体操
宮沼支部	◆2月8日(木)14:00~	支部運営委員会
	◆2月13日(火)14:00~	宮山班会 セラバンド体操
	◆2月20日(火)14:00~	大倉うぐいす班会 セラバンド体操
支部外	◆2月21日(水)14:00~	円座班会 セラバンド体操
	◆2月28日(水)14:00~	沼木班会 セラバンド体操
支部外	◆2月7日(水)13:30~	棚橋班会 セラバンド体操
	◆2月14日(水)10:00~	どんど班会 脳いきいき
	◆2月15日(木)13:30~	大野木班会 セラバンド体操
	◆2月16日(金)13:30~	東豊浜班会 セラバンド体操

