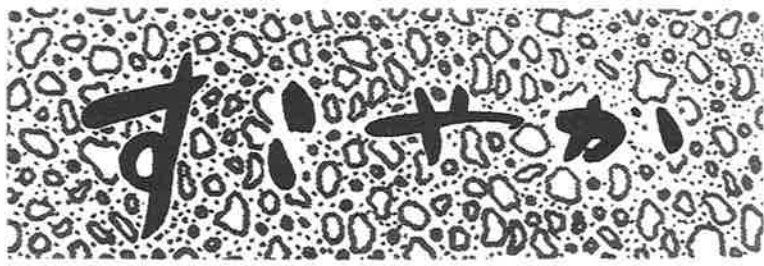




医療福祉生協連

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

5月31日、伊勢民主診療所で「健康のつどい」を初開催しました。組合員さんに寄贈していただいた、身体の中を丸ごと測れる「**体組成計**」のお披露目も兼ねた健康チェックのイベントです。体組成計とは、筋肉量・推定骨量・基礎代謝量・体重に対して脚の筋力を見る脚点などを測定できます。いざ数字にしてみると、20代にして身体の中身は組合員さんと同世代(70代)だということも、励みにもなる体組成

計。ぜひ地域の皆さんにも健康作りのヒントにして欲しいと、職員一同で今回のイベントを企画しました。当日は生憎の雨でしたが開始前から、診療所の待合室いっぱいの人。1時間半で53名もお越しいただき、予想を遥かに上回る賑わいでした。棚橋や大湊など遠方の方や、初めて診療所に来てくれる方もあり、いつもの顔ぶれとまた違った新鮮なイベントとなり、古くから医療生協を知っている組合員さんからも「まだ

まだ見たことない人おっ たな！それが嬉しいわ」と一緒にイベントの成功を分かち合いました。今回は体組成計以外にも、握力や足趾力測定に加え、看護師さんによる血圧測定や看護師長の健康相談室などもありました。診察以外でなかなかお話しする機会のない看護師さんと接する貴重なイベントとなったのではないのでしょうか。参加者からは、「やっぱり看護師さんに相談できると安心するわ。」「まだまだ頑張らなあかんわ。」など測定結



果に一喜一憂されながらも、測定結果を受けて、今後どうしたらいいのか？アドバイスを看護師さんから受け、皆さん笑顔で終えることができました。当日悪天候の中来ていただいた皆さん、ご参加ありがとうございました。今後も定期的にこのようなイベントを開き、皆さんの健康づくりのお手伝いをしていきたいと思

大盛況の健康のつどいとなりました

いいお天気の下、今回初めて平和行進に参加し皆さんと歩かせて頂き、大変貴重な体験となりました。ありがとうございました。(診療所 西浦恵理)

原爆をなくし平和を願う、という強い意志の

初めて平和行進に参加させて頂き、伊勢・松阪まで通して行進しました。天気も良く風があり気持ちいい気候での出発でした。旗を持ち平和についてアピールしながら歩きました。少しでも人の目にとまり平和について考えてもらえたらと思いましたが、今後も平和について様々なイベントに参加

平和行進には初めて参加させて頂きました。歩くのは大変でしたが、とても楽しく歩きました。松阪までの道のりは、決して楽ではありませんが、皆さんのおかげ



梅雨の晴れ間となった6月12日。今年も原水爆禁止国民平和行進が行われ、職員・組合員さん共に伊勢・松阪コースを歩きました。この日は折しも米朝首脳会談の日と重なりTV局が取材に訪れていました。初参加の職員・松阪までのフルコース参加の職員と平和を訴える運動にがんばって参加してきました。

もとの気持ちがひとつに団結して行進するとう初めでの貴重な経験をしました。みなさんの元気に感謝し、来年は明星まで行かせていただこうと考えています。ありがとうございました。(ほのぼの 立野福江)

暑い日でしたが、参加者の人達と話したりであつという間に時間が過ぎました。外宮からコープ宮川までの短い距離でしたが、平和について考える良い機会になりました。(まごのて 森岡栄子)

初めて平和行進に参加させてもらい貴重な話しを聞く体験もさせてもらい平和への意識が強くなったと思います。次回もぜひ参加したいと思いました。(宮川さくら苑ショートステイ 竹内大悟)

7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	堀内	訪問診療(堀内)
金	内山	内山
土	内山(松本)※	

※7月7日の土曜午前は松本医師の診療となります
 □内は予約優先(急患を除く)
 予約は当日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。

骨粗しょう症(骨密度)の検査を受けましょう

若い頃に比べて身長が2cm以上縮んでいませんか？
 徐々に身長が縮んでいませんか？背中が丸くなっていませんか？
 骨折しやすくなった等ありませんか？
 このような症状は骨粗しょう症の可能性が高いといわれています。
 高齢男性にも多い病気で、特に女性は閉経後に発症しやすくなるので定期的な検査をおすすめします。主な検査方法として、腰椎レントゲン、手のレントゲン、超音波があり、伊勢民主診療所では手のレントゲンで検査ができます。レントゲン撮影後、すぐに結果も出ますので、治療が必要な場合はその日のうちに開始できます。
 高齢者の骨折は寝たきりに繋がりがやすいので、骨粗しょう症を予防することは生活の質を保つ上で非常に重要です。予防にはバランスの良い食事・運動療法・薬物療法があります。
 診察や健康診断に来られた時に、合わせて骨粗しょう症検査を受けていただけますので、お気軽に職員にお申し付けください。



伊勢民主診療所 ☎0596-24-7156

6月 地域委員会便り

※地域委員会とは…

伊勢地域の組合員さんの代表（支部と支部外）と職員が月に 1 回集まって、伊勢の事業活動・組合員活動についての報告・情報交換・協議を行っています。組合員さんと職員の協同で事業・活動をすすめて行く上での大切な会議です。

- ◎各支部ともに、支部総会が終わりました。支部にもそれぞれのカラーがあり今年も総会後の特別講演や特別イベントも好評でした。
- ◎5月の組合員加入・脱退
加入 7 名 脱退 4 名
- ◎新しい機関紙配布者さんや、新しい支部運営委員さんが誕生しています！
- ◎体組成計のお披露目会であった健康のつどいはたくさんの方に来ていただきました。
- ◎支部作りの準備を厚生地域と明和地域で徐々に進んでいます。
- 今年伊勢まつりと中島まちづくり協議会主催の「ふれあいフェスティバル」の両方に参加したいと思っています。
- 健康診断にむけて、昨年度より胃カメラ健診の日を津からの応援医師を派遣してもらうことにより増やすことができました。

原水禁世界大会に向けての募金のお願い

今年も原水禁世界大会・広島に向けて 2 名程参加したいと考えております。これはみえ医療福祉生協の伊勢地域代表として折り鶴の献納や平和について学習できる貴重な機会です。それに伴い、組合員さんに募金をお願いしたいと考えております。各事業所に設置する募金箱をご利用いただくか、もしくは機関紙配布者様より機関紙とともに募金を依頼する場合がございます。ご賛同いただける方は、ぜひご協力よろしくお願いたします。

在宅看取りを終えて Vo.4

～ 先月号に続き自宅で奥様を看取られた組合員さんの記事です。～

●「死にたい」「死んだほうがいいわ」と

こんな生活が 10 年近くも続いてくると、「死にたい」とか「死んだほうがいいわ」という言葉が出てくるようになった。この言葉を聞いた時ほどつらいことはなかった。「まごのて」の看護師さんにももらすことがあった。デイサービスの連絡帳にはこんな記録もあった。「入浴中、私なんか死んだらええんや」と話される場面がありました。しばらく会話すると笑顔も戻りいつものように過ごされてみえました。「本日着衣の介助の際、見守りで自分の力でしていただいていたのですが、『できへんもん』と感情が強く出てしまい、死んだほうがいいわと泣き出され、そのままレクの時間も泣き続けて見えました。」家でもそういう事をもらすことがあった。「二人で死のうか?」「あんたはいかん。あんたは生きなあかん。」こんな会話もあった。

●「さくら苑」に

リハビリを主とするデイケア施設の A（仮名）は、割と元気な人が多く、歩けない人はほとんどいなく、また一番古手になってきたので居づらく感じるようになったのか通苑を嫌がるようになってきたので、「宮川さくら苑」に変わることにお願いした。「Y 子ちゃん、おはよう！父ちゃんも元気かあ！」送迎の度に大きな声で、気さくに声をかけてくださる人もあり、元気づけられ楽しく通うようになった。

●体重 30 キロに

介護 10 年目くらいから、計測の度に体重は減り続け、最後には 30 キロにまでなった。食事の度にむせを起こすようになってきた。施設ではとろみをつけて食べ易くするなど色々工夫をしていただいた。家でも、栄養補助食を使ったりしたが施設のように上手くできなかったと思う。

●断続的に高熱が

介護 12 年目の今年 1 月 24 日、夜 10 時に「38 度の発熱があるから迎えに来るように」とショートステイ先から電話があり、急いで迎えに行った。ちょうどインフルエンザの時期でもあり、これまでも 2 度同じようなことがあり、大したこともなく元気を取り戻していた。あくる日に診療所で診察を受けたがインフルエンザではなく、解熱剤と注射で様子を見ることにした。38 度台の熱が断続的に続きおさまらなかった。翌日も通院してレントゲン検査を受けたところ、軽い肺炎を起こしているとのことであった。翌日から訪問診療を受け、点滴を受けた。その間、伊勢民主診療所の西野さんからは何度も状態の問い合わせと指示の電話をいただいた。「まごのて」の看護師さんも毎日のように点滴に訪問してくださった。

みえ医療福祉生協 旅行のご案内

「ガン封じ寺参拝とミカン狩り日帰りバスツアー」

以前まで中島・早修支部で実施していた合同旅行を、今年は全地域を対象とした旅行として企画しました。組合員問わず参加していただけますので、みんなで楽しい思い出を作りに行きましょう。

開催日：10月29日(月) 参加費：8,500円

定員：90名(先着順) 申込締切：8月31日(金)

行先：愛知県蒲郡市

ツアーポイント：・ガン封じ、ボケ封じとして有名な無量寺を参拝

・昼食はしらすの釜めしをご用意

・蒲郡名産のミカン狩り体験(食べ放題&1kg分のお土産付)

・えびせんべいとちくわの共和国でお買い物

集合場所：伊勢民主診療所、伊勢市駅もしくは小俣図書館にてバスが停車予定です

※診察日の為、診療所駐車場はご利用いただけません。お車でのお越しはご遠慮下さい。

申込方法：まずは組織部(24-7141)にお問合せください。

詳細については来月号の別チラシにて再度ご案内いたします。



今後の予定

中島支部	◆7月3日(火)14:00~	JBE88英語教室
	◆7月5日(木)14:00~	支部運営委員会
	◆7月10日(火)14:00~	夕鶴カフェ
	◆7月17日(火)14:00~	JBE88英語教室
	◆7月18日(水)10:30~	あさがお班会 セラバンド体操
早修支部	◆7月31日(火)11:00~	料理教室
	◆7月2日(月)10:45~	料理教室
	◆7月9日(月)10:00~	支部運営委員会
	◆7月30日(月)10:30~	西世古班会 セラバンド体操
小俣支部	◆7月27日(金)10:30~	あったか体操 セラバンド体操
	◆7月11日(水)14:00~	支部運営委員会
	◆7月19日(木)10:30~	COOP宮川 健康チェック
	◆7月19日(木)13:30~	なでしこ班会 セラバンド体操
	◆7月20日(金)10:30~	ひまわり班会 セラバンド体操

城田支部	◆7月2日(月)14:30~	支部運営委員会
	◆7月17日(火)14:00~	中須班会 セラバンド体操
	◆7月20日(金)14:00~	上地班会 セラバンド体操
	◆7月26日(木)14:00~	川端班会 セラバンド体操
有緝支部	◆7月24日(火)10:00~	船江・河崎班会 セラバンド体操
宮沼支部	◆7月17日(火)14:00~	宮山班会 セラバンド体操
	◆7月18日(水)14:00~	円座班会 セラバンド体操
	◆7月24日(火)14:00~	大倉うぐいす台班会 セラバンド体操
支部外	◆7月24日(火)15:30~	支部運営委員会
	◆7月26日(木)14:00~	沼木班会 セラバンド体操
	◆7月4日(水)13:30~	棚橋班会 セラバンド体操
	◆7月19日(木)13:30~	大野木班会 セラバンド体操
	◆7月20日(金)13:30~	東豊浜班会 セラバンド体操