地域医療から人生を考える
ライフスタイルマガジン

あした葉

vol.3

巻頭特集
「いなべフェアトレードタウン宣言都市」

協賛広告のお願い

情報発信、求人広告など歓迎いたします。
広告費は要相談でお願いします。

この事業は一般社団法人あした葉が担当しています。

湯の山温泉　希望荘からのお知らせ

健康相談・医療、介護相談

※第４週目　健康ミニ講座を開催10時～11時

曜日・**毎週火曜日**
時間・10時～12時
場所・銀蘭（１階会議室）
相談料・無料
※予約優先、お一人30分程度の相談
連絡先：090-8325-8816(伊世)
看護師が常駐しています。
何でも相談してください。

笑いの体操、健康体操

曜日・**毎週木曜日**
時間・10時受付　10時30分～11時
場所・大ホール蘭または（金蘭、銀蘭）
参加費・無料　※10名程度
連絡先：090-8325-8816(伊世)
看護師・ヘルパーが身体の仕組みからアプローチします。免疫力アップ期待できます。

持ちもの：タオル、飲み物（自販機あり）
動きやすい服装、筆記用具

KOMONO

観光バスのことならお任せください！
観光ツアー企画しています

〒510-1323　三重県三重郡菰野町小島4505番地
TEL:059-396-2898　FAX/059-396-3823
https://www.komono-bus.co.jp/publics/index/3/

「地域医療から人生を考えるライフスタイルマガジンあした葉 vol.3」
発行：2021年４月19日　一般社団法人あした葉　三重県四日市市浮橋一丁目24-7
TEL/FAX 059-321-4706　wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp
お問い合わせは TEL090-8325-8816〈伊世〉

事業所紹介

どんぐり診療所

みなさん、こんにちは。どんぐり診療所の院長・平山将司と申します。当院は２０１７年９月に、いなべ市大安町に開業し、いなべ市と東員町を対象エリアとして訪問診療を行っております。

足腰が不自由で病院に通えない、癌や難病で体力が低下した、そんな方々を対象に、自宅の患者さんを１００名、施設（老人ホーム、グループホーム、サ高住）の患者さんを５０名ほど受け持っております。スタッフは医師３人、看護師４人、事務員３人という顔ぶれで、患者さんやその家族に対して、穏やかに生活してもらえるよう寄り添っていきたいと考えております。

都会とは違った自然豊かな場所にありますが、訪問看護ステーションや薬局、ケアマネ事業所、緊急入院ができる病院など、在宅療養の支援体制は充実しています。先端医療を受けるなら都会の病院へ行く必要もありますが、ゆっくり療養したり、人生の最期の時期を過ごすには最適な土地柄だと感じています。

いなべ市の人口が約４５０００人、東員町の人口が約２５０００人というエリアであるため、当院のような小さな診療所でも、地域全体に関われているという感覚があります。

２０２０年1月には、種々の会議を経て、医療介護の連携ツール「メディカルケアステーション」の導入に踏み切ることができました。地域の医療関係者とは、もともと顔見知りの関係でしたが、ツールの導入により従来より少ない時間で多くの情報が得られるようになり、患者様へのケアの質がさらに上がったように思います。

また最近では「いなべ暮らしの保健室さん」と連携して、お寺カフェにリモート出演するなど、地域の皆様とも接する機会が増えております。

少しずつ活気を見せている地区ですが、まだまだ飲食店をはじめ楽しいスポットは少なく、自分自身もやや刺激に欠ける生活を送っております。今後、移住者が増え、さらに快適なエリアになってもらうためにも、医療・福祉の面から地域をさらに盛り上げていきたいと考えております。

どんぐり診療所　院長　平山将司　TEL: 0594-37-6889
〒511-0276　三重県いなべ市大安町石榑下 113-3

樹楽・にじむすび「蒼空」

自分の家で最後まで暮らしたい!!

医療依存度の高い方
重度の障害をもっている方
難病・特定疾患を患った方

「蒼空」とは、空から陽を照らし温もりを与え、雨を降らして潤いを与えます。
蒼はそんな空に向かって生い繁る草花を表しています。

地に根差し温かく寄り添う。
問題を抱えながら頑張っている人たちの意思を尊重し援助できたらと考えています。

温かく寄り添い、笑顔で暮らせるように、訪問介護のお手伝いをします。

代表社員　古波藏　裕子
どんなことでもまずはご相談ください。
連絡先：電話 /FAX：0595-98-6940
Mail:yuzigubdzang@gmail.com
会社名・合同会社孫ころ

三重看取りステーション

看取り士ってご存じですか？
看取り学のご案内をさせて頂きます。
最近看取り士と言う言葉を聞くことがあると思います。

榎木孝明主演の映画「看取り士」もロサンゼルス映画祭で3部門にわたり特別賞をいただきました。看取り士はこれからすべての人に訪れる旅立ちの時を人間らしく心穏やかに幸せを感じて迎えることができる社会を目指します。
そんな社会の中で、やさしく、やさしく、心が触れ合うそれがお看取りです。
旅立たれる方と心が触れ合い、その方のエネルギーをいただき、あしたに向かう力、生きる素晴らしさを伝えていただき、最高の尊厳と、最高の感謝の心で見送らせていただくことが看取りです。
看取り士は「日本看取り士会」代表取締役柴田久美子氏の指導の下、全国で増えてきています。
三重看取りステーションでも毎月定例会を行い、今後の活動について話し合っています。
4月10日は四日市市文化会館で「看取り士」映画会を行います。今後、各市町へと映画の上映に伺う予定です。看取り士についてご質問、ご相談があればお気軽にお寄せください。

日本看取り士会　三重看取りステーション
代表　伊藤　善四郎
連絡先：０９０－３３８８－３０３７

いなべフェアトレードタウン宣言都市

★活動のテーマ

いなべフェアトレードタウンは２０１８年に発足し、フェアトレードの理念を広め根付かせるため、市民、企業、商店、行政が一体となりフェアトレードの普及、啓もう活動を行ってきました。この活動はいなべ地域活性化、市内での交流会創出、市内経済循環の促進、また弱い立場に置かれた途上国の生産者の人たちの自立や環境の保全に繋がります。今後も様々な分野の方や団体と連携して活動を行うことで持続可能ないなべ市世界づくりを目指しています。

★認定の宣言文

フェアトレードの推進は、国連サミットで採択されたＳＤＧｓにおける貧困や飢餓の根絶、環境保護といった地球規模の課題解決にも寄与する国際協力です。地産地消や障碍者が取り扱う商品を購入するなどもフェアトレードの理念に基づくものであり、地域活性化に繋がるものです。ここにいなべ市は、世界の平和と地域の活性化のため、フェアトレードの取り組みを支持し、協力していくことを宣言します。平成３１年２月２日

★「いなべフェアトレードタウン」市民団体の立ち上げ

会長の羽場典子さんと山本たか代さんにお話を伺いました。

羽場さんは２０１８年５月に市民団体を立ち上げ、行政と企業と連携しながらイベントへの参加、地域への働きかけを通して市内にフェアトレードの考えを広めている。

★お二人へインタビューを行いました。

1）フェアトレードとの出会いは？

山本さんは２０年前からアジアを旅して途上国の子どもの姿を見て何か役に立てないかと考えていた。ウイル愛知でフェアトレードのことを知り国際交流協会で活動を始める。

羽場さんは２０１２年ミャンマーへ行き、麻薬撲滅のＮＰＯで活動をする。その活動の中でフェアトレードの運動をしている方たちと関り、「発展途上国を支え、地域活性につながるフェアトレードタウンになるといいな」と思った。このことがこの後行政を動かすことに繋がりいなべ市は日本で６番めのフェアトレードタウンに認定された。

2）これまでの活動は

①地域の若者にフェアトレードを知っていただく活動で、地元高校生に授業をしたり、小学生対象に図書館でイベントしたり、フェアトレードの絵本を読み聞かせたりしている。

②企業や地元の店舗にフェアトレードの商品を普及させること。企業へ出張販売や、企業が主催イベントで物販をしてもらう。商店街へフェアトレードの製品を置いていただく現在は、２０か所の商店で製品を置かせていただいている。スタンプラリーを行ったりして興味関心を持っていただきたい。

③講演会や、雑誌の取材などでＰＲしてフェアトレードタウンを目指す団体を増やしたり、いなべのことを知っていただく活動をして街の活性化につなげていきたい。

3）これからの活動は

いなべ市北勢町だけでなく近隣の町にも波及していくような活動をしていく。

これまでも行政、企業、市民団体の連携でやってきたが、協力をいただきながら自立して活動できるメンバーを増やしていきたい。賛助会員は５０名程度になっている。人と人とのつながりを大事に助け合いの精神で、フェアトレードタウンが少しづつ浸透して人が心ふれあう街になっていくように活動していきます。

インタビューを終了しての感想は、お二人ともスケールが大きい、あきらめない深い愛情を持った方で、フェアトレードのお話を目をキラキラさせていましたし世界貢献へとつながるすてきな活動と思いました。（伊世）

INABE
FAIR TRADE TOWN

あした葉の魅力溢れる会員さんを紹介します！

「いなべ暮らしの保健室について」

多くの地域住民に健康づくりや医療・介護の啓蒙活動を積極的に取り組まれてきたあした葉さん、一般社団法人化、おめでとうございます。また、いなべ暮らしの保健室の活動を紹介させて頂く機会を与えて頂きありがとうございます。

暮らしの保健室は「病院に行くまではないけど誰かに相談したいこと」などちょっとした暮らしの中にある誰かに相談したいことを気軽にいつでも無料で相談できる場所です。現在、全国には５０ヵ所ほどあり、少しずつ増えています。

いなべ暮らしの保健室は、２０１９年にいなべ市員弁町に開設しました。ＮＰＯ法人が運営しており、理学療法士や作業療法士、看護師、などが常駐しています。活動は①無料相談窓口②健康づくり③交流の場づくりを主に行っています。具体的には、モーニング（毎週月・水曜）、健康づくりを楽しみながら学ぶ保健室カフェ（毎月第3木曜日）を開催しています。そのほか、地域住民と共に卓球クラブや陶芸教室などを開催しています。

いなべ暮らしの保健室の特徴は、旧保育園を活用し、同敷地内に放課後児童クラブが併設されていることです。この仕組みは全国的にも珍しく、高齢者と子供たちとの交流も生まれています。また、医療者が暮らしに溶け込むことで病気の予防に繋がると考え、いなべ市内の様々な場所を活用して「出張暮らしの保健室」を開催しています。いなべ市は医療アクセスが良くない山間地域も多くあります。どんな地域でも安心して暮らせるように、その地域の方が通いやすいお寺、公民館、郵便局などを活用して開催しています。

今後も地域住民の健康づくりや居場所づくりを住民と共に創りあげていきたいと思っています。いなべ暮らしの保健室の活動にご興味のある方で、「一緒に地域で活動してみたい」「何か関わってみたい」と思われる方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡ください。

室　長　水谷祐哉

最愛の家族の最高の幸せのために

木村　瞳

私は、義母と実家の両親の老後のサポートに備え、あした葉理事伊世利子さんが主催する緩和ケア講座第一期に参加させていただきました。地域包括ケアや介護、傾聴の先生から医療現場以外の一般家庭で実践できる緩和ケア方法も学ぶことができました。緩和ケア講座の学びは私にとって親孝行ができるアイテムの一環になり、今両親に自信と優しさをもって接することができています。

困ったことがあればあした葉の伊世さんに相談したらなんとかなる！最愛の家族の最高の幸せのためにいしが在宅ケアクリニックがあれば大丈夫！私の大きなバックボーンです。有難いです。あした葉さんとのご縁を感謝とともにこの先もずっと大切にして行きます。

近藤香織

いなべ市でケアマネージャーとして働いています。身体を動かすことが好きで、介護業界の前は、スポーツクラブで働いていました。ケアマネは、要介護状態の人やその家族の意向を聞き、希望する場所で、必要な医療や介護が受けられるよう調整、多職種と連携し、その人の生活の質を高めるのが仕事です。でも、もっと早い段階から健康寿命を延ばす意識もしてほしい。それを伝えたいと思い、ノルディックウォーキングの指導者資格を取りました。今はコロナ禍で開催を控えていますが、以前、いなべ暮らしの保健室でイベントをさせてもらったこともあります。いずれは介護が必要になると考えて備えつつも、それを少しでも遠い将来にするため、楽しく身体を動かすきっかけ作りをお手伝いできればと思います。

あした葉会員募集

「元気で長生き」
あなたもあした葉の
仲間になりませんか？

一般会費：2,000円/年
法人会員：10,000円/年
賛助会員：1,000円/回

会員特典

★講演会参加割引
★会報や季刊誌のお届け
★医療介護相談無料
★終活・相続相談（初回１時間無料）
★笑いの専門家が笑いをお届け
★農園野菜収穫に参加（人数限定）など

「寺子屋うきはし」週間スケジュール

寺子屋うきはしのお問い合わせは
TEL090-8325-8458　伊世　克　まで！

○ **学童保育**
　学校終わりの児童の見守り

○ **学習指導**
　宿題・テキスト等　　**8,000円**

○ **英語教室**（月2回　第1第3月曜日16時～）
　米国留学経験のある女性講師と
　楽しく学ぶ英語教室

○ **パソコン教室**（月2回　第1第3火曜日16時～）　**2,000円**
　専門講師によるプログラミング学習まで
　優しく指導

○ **手話教室**（月1回　第1金曜日17時～）　**無料**
　ボランティアで活動されている先生による
　実践指導

○ **習字教室**（月3回　水曜日17時45分～）　**2,000円**
　書道先生による本格指導

○ **絵画教室**（月1回　第3金曜日17時～）　**500円**
　落語家・画家の川合先生によるおもしろ絵画

○ **読書・作文**（毎週木曜日17時～）　**無料**
　本を好きになって　楽しい文を書こう

＊日程表（平日　変更あり）

★詳細はお気軽にお問い合わせください。

	月	火	水	木	金	土	日
14:30	宿題・学習	宿題・学習	宿題・学習	宿題・学習	宿題・学習	休み	休み
16:00	英語教室	パソコン教室					
17:00			習字教室	読書作文	絵画教室 / 手話教室		
18:00							

「寺子屋うきはし」も最新情報は
こちらからご確認ください
http://xn--p8jo4a9f462xe3aiq.-

寺子屋　うきはし　検索

あした葉企画　第7期**緩和ケア講座**のご案内

全人的なケアの担い手として家族ケアを中心に緩和ケアの本質を学ぶことで自分の心を整え、人に対して優しい気持ちで接することができます。また、医療・介護職以外の方もおもてなしの心を学び、感性を磨くことができます。

⚠受講希望の方は事前申込みをお願い致します

お申込・問合せ090-8325-8816　担当：伊世（いせ）

開催予定の講座はこちら

4月24日（土）9:30～12:00
緩和ケアの基本と理念
平山将司 先生：どんぐり診療所院長

ZOOM同時配信あり
場所：なやプラザ
四日市市蔵町4-17
対象：どなたでもOK

5月21日（金）13:30～16:00
いのちについて　グリーフケア
矢田俊量 氏：善西寺住職

6月12日（土）13:30～16:00
コミュニケーション傾聴
猪岡紀久子 氏：四傾聴指導者

7月17日（土）13:30～16:00
実際に行える呼吸リハ・リンパマッサージ
水野敏子 氏：fフィールド

8月　日程未定
自己決定からの退院支援
永田智子 氏：緩和ケア認定看護師

9月11日（土）13:30～16:00
安楽な体位
安井沙代子・石崎真央 氏:作業療法士

10月16日（土）13:30～16:00
心に寄り添うコミュニケーション心のパスポート
柘植道子 氏：幸せ案内人

11月13日（土）13:30～16:00
臨床宗教士が心のケアに関わること
村鳥正浩 氏：臨床宗教士

12月4日（土）13:30～16:00
癒やしの実践・アロマの効果
安田由佳 氏：アロマテラピスト

令和4年1月　日程未定
緩和ケアの実際
渡邉尚美 氏：なごみ緩和ケア病棟師長

受講費用：1回1000円
10回コース1万円（特典：次年度からの講座は何度でも無料）

【企画】一般社団法人　あした葉　責任者：伊世利子
〒512-0931三重県四日市市浮橋1-24-7
携帯：090-8325-8816　MAIL：wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp
TEL＆FAX:059-321-4706

-あした葉ＮＥＷＳ-　第７回在宅フェア

第7回在宅フェア

テーマ

安心して暮らすもう一つの家
～ホームホスピスを知ろう～

住み慣れた地域の民家で必要な看護、介護を受けながら自宅のように生活する。そんな場所・仕組みがホームホスピスです。

日時：2021年6月27日（日）
13時～16時　受付12時30分～
場所：四日市市文化会館第３ホール
人数：120人　参加費：500円

13：00～オープニング・二胡の演奏
13：30～基調講演・市原美穂氏
・ホームホスピスの歴史と現在
14：40～事例紹介
あこやの家：山口絹さん
みよしの家：久野雅子さん
15：20～フリートーク・質疑応答
16：00　終了

一般社団法人全国ホームホスピス協会

市原美穂（いちはらみほ）
1947年宮崎県産まれ。米国で在宅ホスピスを視察して2002年NPO法人「ホームホスピス宮崎の理事長就任2004年「かあさんの家」開設。2015年に一般社団法「全国ホームホスピス協会」立ち上げる。

☆オンラインの方：メールで申し込みください。
wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp　ご入金確認後ご連絡いたします。
☆会場参加希望の方：携帯、FAX
メールで申し込みください。
☆入場者定員になりましたら、
オンライン視聴で
お願いいたします。
※入場者はマスク着用、
当日体調のすぐれない場合は
ご遠慮ください。

振込先：ゆうちょ銀行
記号・12230 番号・35690101
名前・シャ）アシタバ
他行よりゆうちょ銀行へ
店名・二二八　店番・228
普通預金・口座番号・3569010

あした葉
一般社団法人

企画：一般社団法人あした葉
理事：伊世利子
連絡先：四日市市浮橋1丁目24-7
携帯：090-8325-8816
メール：wkiwkiriko@solid.ocn.ne.jp
FAX：059-321-4706
申し込み：携帯、メール、FAXにて

ＺＯＯＭなど、
オンライン配信あり

令和3年3月31日に長年務めた
病院を定年退職させて
いただきました。これからも
あした葉でよろしくお願いします。

編集後記

桜も終わり新緑の季節になります。皆様いかがお過ごしですか？コロナ禍でまだまだ感染が落ち着きません。しかし、オリンピック、三重とこわか国体は予定されています。

医療機関は使命を果たすために日々奮闘しています。厳しい状況はありますが、コロナのおかげで何か考えられることがあるはずです。

一人ひとりが、相手を思う気持ちを持ち、やさしい気持ちで毎日を過ごすことができるようにしたいものです。

困っている人に少しでも寄り添い力になれることを希望しています。何かありましたら、お声掛けくださいね。

一般社団法人あした葉　理事
伊世利子

◆サンラータン麺

芽吹きの季節…新たけのこが出回ってきました
新物ならではの香り、食感を楽しみましょう
今回はサンラータン麺。中華麺に酸っぱいスープをかけて食べます。
ラー油、黒コショーをかけて。クセになるおいしい献立です。

■材料（２人分）
豚バラスライス　６０ｇ　１㎝巾に切る
えのきだけ　１００ｇ　石づきを取り　半分の長さに切る
たけのこ　８０ｇ　５㎝くらいの長さの千切り
人参　４０ｇ
木くらげ　大一枚
豆腐　８０ｇ
酒　大さじ２
鶏ガラスープ　８００ｃｃ
片栗粉　小さじ２　同量の水で溶く
卵　一コ
酢　大さじ４
中華麺　２玉

■作り方…
①鍋にごま油を熱し、肉を炒め、塩、コショーをする
②豆腐以外の具材を加え、炒め、鶏ガラスープを注ぐ
③煮立ったらお酒を加える
④豆腐を加えうす口しょうゆで味を整える、酢を加える
水溶き片栗粉でとろみをつける
⑤卵を割りほぐして加える
⑥中華麺をゆで、スープをたっぷりかける

管理栄養士 萩 三徳

こはる短歌

■一列に並んで歩く　一年生　服装決まれど　寝ぐせそのまま
■振り向いてくれよと念じ　庭先に　花の香咲かす　独居老人
■やわらかな春の気配のいたずらにティッシュ片手に一喜一憂
■愛犬の散歩コースの草むらに　春を喜ぶ　土筆の大群
■枝の先　なごり雪かと　二度見する　早咲きの梅春を先取る