

みんなのえがお

2025年1月1日(月)1回1日発行)



イメージキャラクター みんな

2025

1

みえ医療福祉
生活協同組合

本部
〒514-0803
津市津興字柳山1535番地の34
組合員活動センター
TEL.059-213-8668
FAX.059-213-7325
<https://www.mie-hewcoop.jp/>

誰かとつながって、何だか嬉しくて、あたたかい。
みえ医療福祉生協の活動を通じて、
2024年も沢山の「つながり」が生まれました。
人とのつながりを大切にして、皆さんの生活が、
今日よりも明日が少しでもいいものになるように、
今年もみえ医療福祉生協は取り組んでいきます。

つながる力で
明日を変える

あなたも、わたしも、
あの人も、みんなと
つながるなかまの

わ

・四日市地域・



職員さんが班会のバルーンアートを体験

・伊勢地域・



喫茶そよかぜのボランティアさん

・桑名地域・



ガーこのお庭

・尾鷲地域・



四世代が集う餅つき大会

・津地域・



健康チェックとボッチャ体験

みえ医療福祉生活協同組合 理事長 鈴木浩

新年あけましておめでとうございます。
まず初めに、日頃のみなさんのご奮闘に敬意を表
します。
さて、昨年の元旦に起こった能登半島大地震から一
年が経過しました。たくさんの方々が亡くなりましたが、
その後も100名を超える関連死が増加していま
す。さらに9月には、能登豪雨で大きな被害と犠牲者
が出ました。心よりお悔み申し上げます。8月には九
州・関東地域でも大きな地震が発生し、気象庁は南海
トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)を発表しまし
た。避難場所の確認と経路・家具の固定や水などの確
保など、いまだできる備えをしておきましょう。
日本医療福祉連は「医療福祉生協における組合員参加
のあり方提言」を発表しました。
内容は、多くの会員生協で組合員・出資金の減
少と医療・介護事業の組合員利用も低下していま
す。また、担い手(支部運営委員・総代・機関紙配
布者等)の不足が深刻化し、「組合員参加の危機」
と指摘しました。
みえ医療福祉生協でも、担い手の高齢化などで活
動力・組織力が弱まってきています。しかし、地域
のなかには、「人の役に立ちたい」「自分の居場所
を作りたい」「健康で長生きしたい」と願う方はた
くさんいます。津地域では、病院内の「運転手募集
チラシ」を見て医療福祉生協に加入して、送迎ボラ
ンティア活動に参加されています。
これからの活動としては、医療福祉生協の「魅力
ある活動」を地域の多くの人に知っていただく「見え
る化」を多世代に広げ、「一緒に活動できる機会をつく
り、増やすことだ」と思います。そのためには、支部・
班で学習会を行い、自分の言葉で医療福祉生協の魅
力(仲間・生きがい・知見・成長の機会等)を語れる人
づくりを進めていきましょう。
最後に、昨年の総代会で採択された伊勢の新診療
所が、みなさんのご支援によって今春に完成します。
これまでの歴史を受け継ぎ、誰もが安心して受診で
き、親しみを持ってもらえる「地域から開かれた診療
所」となるよう期待しています。
本年もよろしく願っています。

新年の
ごあいさつ



*各支所連絡先

津生協病院 0570-022848(ナビダイヤル) / 〒514-0015津市寿町16-24 伊賀町診療所 0594-22-5761 / 〒511-0036桑名市伊賀町55-2 いくわ診療所 059-333-6471
/ 〒512-0911四日市市生桑町1455 白塚診療所 059-232-0749 / 〒514-0101津市白塚町口起3568-4 高茶屋診療所 059-234-5384 / 〒514-0819津市高茶屋
5-11-48 伊勢民主診療所 0596-24-7156 / 〒516-0062伊勢市浦口4-2-13 デイサービスふれあい 0597-22-0400 / 〒519-3648尾鷲市小川東町30-15

2024年11月末の組織現勢 組合員数 37,619人 / 出資総額 1,447,039,300円

定価 / 1部80円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

お知らせ 出資金はみんなの願いを実現するための
大切な資金です。寄付ではありません。一口200円、
出資金増資にご協力をお願いいたします。

伊勢地域



喫茶そよかぜ

喫茶そよかぜは、誰かと繋がる居場所づくりをめざしてがんばっています。

喫茶そよかぜは、誰かと繋がる居場所に

喫茶そよかぜは、サービス付き高齢者向け住宅そよかぜを開放し、地域みなさんと交流を楽しむ居場所です。マスターは、伊勢民主診療所・名誉所長の内山先生。月2回、珈琲色のエプロンを着て、みなさんをお迎えします。おいしいと評判の珈琲は、実はボランティアさんにお任せ。珈琲好きな組合員さんや、仕事が休みにも関わ



津地域



健康チェックとボッチャ体験

けつけていただき、地域を越えた交流やコープみえの組合員さんとの新しいつながりが生まれた素敵な一日となりました。ブースでは、毎日の生活に無理なく運動を取り入れる「健康づくりチャレンジ」をご紹介します。ボッチャ体験はご家族連れに大人気で、小さなお子さんからご年配の方まで、多くの方に「誰でも楽しめる!」というボッチャの魅力を感じていただきました。これからは誰もが気軽に参加できる“わくわく”する健康づくりの“場”を広げていきます!

協同の力で
広げる健康のわ

9月15日(日)、コープみえ主催「わくわくスマイルフェスタ」に健康チェックとボッチャ体験ブースを出展しました。四日市地域の組合員さんも応援に駆け

四日市地域



ボッチャ

ば、お互いの取り組みを知るチャンスがありませんでした。「そんなのもらえない」「とことん交流だ」という思いでこのイベントは企画されました。組合員さんと職員の交流だけでなく、普段は顔を合わさない別の事業所の職員どうしや別の地区の組合員さんとの交流も生まれました。

職員も組合員も楽しい
"わ"づくり うふふ交流会

『みんなが健康で楽しく居心地のいい居場所づくり』をテーマに交流会を開催しました。医療や介護事業の現場を回す職員と地域で活動に携わる組合員はお互いなかなか顔を合わすこともなければ、お互いの取り組みを知るチャンスがありませんでした。「そんなのもらえない」「とことん交流だ」という思いでこのイベントは企画されました。組合員さんと職員の交流だけでなく、普段は顔を合わさない別の事業所の職員どうしや別の地区の組合員さんとの交流も生まれました。

尾鷲地域



四世代が集う餅つき大会

世代を超えて笑顔広がる餅つき大会

医療福祉生協の組合員が運営するフードバンクや多世代食堂、学習支援子ども塾に参加する方々に参加や協力を呼びかけ、四世代が集う餅つき大会が実現しました! 大人も子どもたちも交代で「ペタンペタン」と餅をつき、元気な掛け声が会場に響きました。つくたてのお餅は、きなこ、おろし、あおさの3種類に仕上げ、みんなで楽しく丸めて味わいました。

11月 理事会報告

日時 2024年11月30日(土)14:00~17:20

会場 地域支援センターえがお 2階会議室・WEB

出席者 (出席理事)32名中27名 (出席監事)4名中3名

協議・報告事項

- 11月も引き続き日本医療福祉生協連から出された「医療福祉生協における組合員参加のあり方提言」をもとに分散会形式で討議を行いました。
- 「生協強化月間」の振り返りを交流し、12月以降の組合員活動について意思統一しました。
- 10月の収支報告では、9月に引き続き事業収益、経常剰余ともに予算を下回る結果になりました。
- 12月の「ハラスメント撲滅月間」に向けて理事会として「ハラスメント撲滅宣言」を確認しました。
- 支部活動援助金の運用に関する規則を確認しました。

桑名地域

野菜づくりと土を
通して育むあたたかい
居場所づくり



がーこのお庭

組合員さんからもう使わなくなった畑の草取り依頼があり、現地を見に行ったら思いつたのが、野菜づくりと泥遊びのイベント。使わせてもらう代わりに草取りは無料ですと話したところ、喜んで貸してくれました。若い世代は野菜づくりなどしたことのない素人ばかりで、畑をやっている別の野菜作り名人の組合員さんに教えてもらうことにしました。月に2回、日曜の午前中、入れ替わりでたくさんの親子が参加し、野菜づくりと泥遊びをしました。トマト、パプリカ、すいか、サツマイモ、落花生、モロヘイヤなどを育てて収穫し、毎回、感動の連続でした。採れたての野菜をその場でアウトドアクッキングしたり、かき氷を作ったり、くつろげる場を一工夫したのも好評でした。初めての人同士、土の触れ合いを通して打ち解け合い、多世代交流の場にもなりました。規模は小さいですが、逆にアットホームなところがいいのかなと思います。このような場を地域にいくつも作って、みんなの笑顔をもっともっと増やしていきたいです。

年末年始でヘビーな 身体をリセット!

年末年始の食べ過ぎ・飲み過ぎ・動かな過ぎ等々で体が正月太りしたり、なまったりしていませんか？
食べ物のカロリーや運動での消費カロリーを参考にリセットしていきましょう。運動(身体活動・生活活動・運動活動)はやせるためだけでなく、消費エネルギーを増やして身体活動を活発にすることで、血糖・血圧・血中脂質の値が改善される効果があります。ストレス解消・交流関係の活発化・生活習慣病予防・介護予防等々心身に様々な効果も得られますヨ。



下記は食べ物のエネルギー(kcal)とそのエネルギーと相当になる活動の種類や時間を対比しています



=

ウォーキング
(約120分)



ソフト
クリーム
(約200kcal)

=

庭の草むしり
(約36分)



=

風呂掃除
(約30分)

ビール350ml
(約150kcal)

1エクササイズ(EX)に相当する身体活動の例(おおよその目安)

生活活動

(20分)普通歩行・洗車・屋内掃除・家財道具の片付け
(15分)自転車に乗る・子どもと遊ぶ(歩く、走る)・風呂掃除
(12分)庭の草むしり (10分)家具、家財の移動 (8分)農作業

運動活動

(20分)軽・中度の筋トレ・グランドゴルフ (15分)速歩・太極拳・卓球
(10分)軽いジョギング・スイミング・強度の筋トレ
(8分)ランニング・テニス・サイクリング

20分歩行で1EXなので60分歩行すると3EXとなります。活動強度が上がると時間は短縮します。

興味のある方は以下の計算式でエネルギー消費量を計算することができます。

エネルギー消費量(kcal) =
 $1.05 \times \text{エクササイズ(EX)} \times \text{体重(kg)}$

例 体重60kgの方が
40分歩行(2EX)の場合

$126(\text{kcal}) = 1.05 \times 2 \times 60$

えがお編集委員からの

挑戦状!!

BINGO

今月号を読んで
ビンゴを狙おう!

喫茶そよかぜのマスターが誰か分かった。	年末年始でヘビーな身体をリセットできた。	3 班会に参加した。
4 みんなクイズに挑戦した。	「みんなのえがお」を読んだ。	6 理事長の名前が分かった。
5 SDGsカルタを作るきっかけが何かわかった。	2 出資金増資をした。	7 とっておきレシピを作った。

今月は、古野からの挑戦状です!



どうしてもビンゴができない! そんなあなたに。四日市でお困りの方は私が相談に乗ります。

四日市地域 古野
組合員活動部 まで
059-330-0808

ビンゴが何個できるか、挑戦してみてください!
みんなのえがおを読んでくれた方なら簡単でしょうか? 「みんなクイズ」の応募はがきに、ビンゴのご意見・ご感想もお待ちしております。

脳トレ! みんなクイズ

解けなくても考えることで脳が活性化します。少し難しいかもしれませんが、チャレンジしてみてください。

足して200

右の9個の数字の中から、合計が200になる数字3個を選んでください。

35	65	24	答え □ □ □
62	58	27	
56	85	103	

12月号の答え

①4-7+8+5=10 ②4+9-8+5=10 ③2+7-3+4=10
④6+8-9+5=10 ⑤2+4+9-5=10

応募方法① ハガきに、①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤「みんなのえがお」へのご意見・ご感想をお書き添えのうえご応募ください。抽選で5名の方に500円の図書カードを差し上げます。

送り先 〒514-0803 津市柳山津興1548
みえ医療福祉生活協同組合 組合員活動部

締切日 ハガキ・QRともに2025年1月20日(当日消印有効)
※当選の発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募方法② QRコードの応募フォームに必要事項を入力していただきご応募ください。
応募QRコード(携帯電話で読み取ってください。)



お願い

●転居および氏名に変更があった場合は、組合活動部(059-213-8668)までご連絡ください。なお、定款に基づき、毎年定期的に全組合員に対して「みんなのえがお」を郵送し、住所の確認を行っています。住所の確認ができず、3年間連続して郵便物が返送されてきた場合は、みなし脱退の対象となります。
●機関紙は組合員のボランティアが手配りでお届けしています。郵送で届いている方で、ご近所への配布にご協力いただける方は、最寄りの組合員活動部へご連絡ください。

みんなで SDGs かるた



かるた
作成



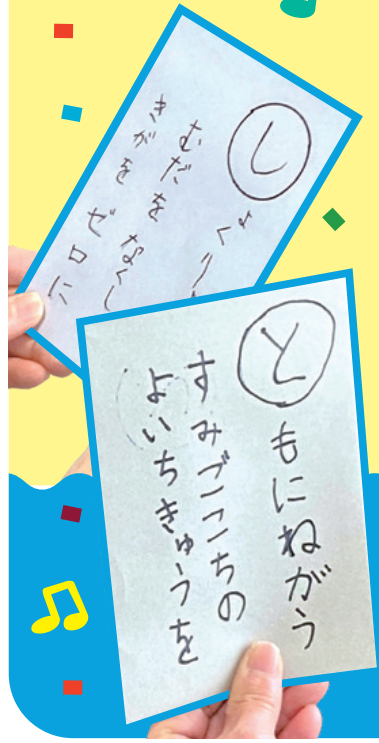
支部運営委員



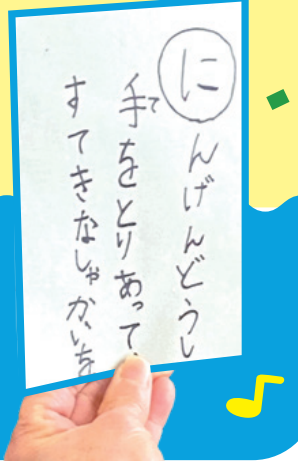


SDGsかるたをつくることになったのは、運営委員会で、SDGs(持続可能な開発目標)について、資料をもとに勉強会をする機会がありました。そして、SDGsのことが身近に感じられるようになってきた中、JAカルタ(食に関したかるたで子どもと一緒に作ってあったもの)を目にしたのがきっかけです。SDGsかるたを子どもも大人も一緒に作れるといいなと思いました。そこで、大人(一般)、子ども(小学生)2つかるたができるように準備物を用意しました。一般の部では、絵本とこども服の交換会に来てもらった人達(ドクター含む)に描いてもらっていますが、こちらはまだ残念ながら未完成です。小学生の部では、図書ボランティアで学校の先生方と交流があり、当時藤水小学校1年生(2クラス)全員が、授業の中でSDGsの学習として文字・絵を描き、かるた作りをしました。仕上がるとみんなでSDGsかるた取りをして、かるたの紹介をしてくれました。そのかるたを医療福祉生協の配布者交流会で『SDGsかるた大会』をして披露しました。子どもたちの絵は、かわいくて好評で、かるたを取ったとき、かるたを紹介するときも思わず笑顔になりました。その後、このSDGsかるたを、運営委員会メンバーでラミネート版に仕上げ、もっと使ってもらえるように工夫しました。今年も、このSDGsかるたを使って、楽しい『SDGsかるた大会』をしていきたいと思っています。

藤水支部 早川博子







SDGsとは2015年に国連で採択された「2030年までの達成をめざす17の目標」

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

とっておきレシピ

●材料(4人分)

魚切り身	4切れ
大根	1/3本
おろし生姜	小さじ1
青ねぎ又はあさつき	少々
片栗粉	適量
油	大さじ2
「合わせ調味料」	
水	240cc
顆粒かつおだし	小さじ1
醤油	40cc
みりん	40cc
料理酒	40cc
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 魚は食べやすい大きさに切る。水分を拭き取り、片栗粉をまぶす。
- ② 合わせ調味料を合わせておく。大根・生姜をすりおろし、ざるにあげ、軽く水分を切る。
- ③ フライパンに油をひき、魚を揚げ焼きにする。
- ④ 焼いた魚を取り出し、油をきれいに拭き取る。合わせ調味料を入れ、火にかけて、調味料のアルコールを飛ばす。沸騰したら、大根おろし、おろし生姜、魚を加える。
- ⑤ 大根おろしが温まったら、器に盛り付け、小口切りにした青ねぎを散らしてできあがり!

1人分
190kcal
塩分2.1g

鶏肉や豚肉、
厚揚げなどでも
おいしくできます♪

魚の
みぞれ煮

津生協病院
加藤唯(調理師)

魚はお好みのものを使用してくださいね♪
(見本は、鱈を使用しています)