

みんなのえがお

2025年7月1日(月)1回1日発行



イメージキャラクター みんみん



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/



素敵な写真 応募作品



ベスト3 発表!

4月号で募集した「素敵な写真」に、たくさんのご応募をいただきありがとうございます! 「大切な人」をテーマにどの写真にも、それぞれの「えがお」や「しあわせの瞬間」があふれており、編集委員も選考に頭を悩ませるほどでした。その中から、編集委員会が厳選したベスト3の作品をご紹介します♪ 写真に込められた思いや、シャッターの向こう側のストーリーを、ぜひ感じ取ってください。



いつの間にか…

白波瀬 悠子さん

息子が1歳になりました。上の2人のお姉ちゃんにもそんなときがあったのに気付けば弟の面倒を見てくれる頼もしい存在になりうれしい気持ちでいっぱいです。



稲垣家一同全員集合

稲垣 正貴さん

県外で生活している稲垣家も含めて、祖父母のお家一同集まるのが出来た貴重な写真で、最年長と最年少と一緒に初めて写った写真です。写真を大きめの額に入れて玄関と居間に飾

れるように贈ったんですが、訪れて写真を見た人は、皆口をそろえて良い写真と褒めてくださって、それを嬉しそうに祖父母が話している姿にまた喜びを感じております。祖父母にとってはかなりお気に入りの写真のようで、今回の写真募集の記事を拝見した祖母が応募しようということで、今回応募させていただきました。



貴重で大切な家族写真

森本 郁さん

家族で結城神社の梅まつりに行きました! まだ蕾が多く満開ではありませんでしたが、家族4人揃って写真を撮る機会も少ないので、貴重で大切な家族写真です(**)**

【理事コラム】



おいなおいな | 四日市地域理事 千種さん

久しぶりに孫と出かける事になり、晴れ曇りならナガシマの遊園地で、雨なら屋内でという計画を立ててくれました。当日曇り空で暑くなくラッキーな天候です。以前幼稚園の親子遠足で遊園地へ行ったのですが、その時は規定の身長に届いていなかった事と友達と乗り物の好みが多かった事があり、今度は好きな乗り物に乗ってみたい思いがあったようです。さて入場券もキッズ・大人・シニア用と色分けがされてスムーズに購入し入場できたのも、つかの間で私の手を引っ張り「早く行こうよ」と走り出し心の準備が出来ていないまま転ばないように行くのに必死

でした。そしてお目当ての乗り物の前で立ち止まりみると、かえるの形で横並びで前のバーを持ちアップ・ダウンを繰り返しまけに「ゲロゲロ」と泣き声まで入ってユニークな乗り物でした。そのあとも空中ブランコやゾウの乗り物等4、5種類に乗る事が出来て満足した様子でした。最後に園内を案内してくれる汽車に乗り、まわりの景色と花びんには色とりどりの花が咲いてとてもキレイでした。孫のおかげで楽しい一日を過ごす事ができました。写真をとりましたが、似顔絵を描いてみました。実物より可愛く書いてあります(笑)



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
ときわまちかどクリニック 0596-24-7156 / 〒516-0041伊勢市常盤2丁目9-21
デイサービスふれあい 0597-22-0400 / 〒519-3648尾鷲市小川東町30-15

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。

2025年5月末の組織現勢 組合員数 37,191人 / 出資総額 1,448,806,800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)



活動量アツプ大作戦

健康づくり
チャレンジ
2025
はじめませんか？

今年の健康づくりチャレンジは活動量(歩数)を増やす事を狙いにしています。とはいうものの日常生活でどのように活動量を増やせばいいのか？毎日の活動量を増やすコツを、よくあるモノから小さな工夫までいくつか紹介します。できるものがあれば是非とも

実行してみてくださいネ。健康づくりチャレンジ2025に参加し、毎日の歩数を30日間記録し報告していただくと、もれなく参加賞をプレゼントいたします。さらに！グループで参加された方には、ほんのちょっぴりランクアップした参加賞をご用意しています♪

目指すは「できるだけ意識せずに運動量を増やすこと、コマメに動く習慣を付けること」です！

今日から始める/

ゆるっと活動量アツプ方法

- ◎できるだけ 階段を使う (2~3階までや上りだけの目標でも可)
- ◎買いだめせずに 毎日買い物に出かける
- ◎ひと駅分歩く、バス停いくつか分歩く
- ◎歩いてもギリギリ疲れない範囲内のコンビニに歩いて行く
- ◎歯磨き中や信号待ちに かかとの上げ下げ
- ◎駐車場ではあえて 出入口の遠くにクルマを停める



- ◎ショッピングモールをウロウロ (暑くなっても涼しいので安心・疲れたら休憩もできる)
- ◎スマホアプリの活用で 楽しみながら歩数を稼ぐ (例)歩数がポイントになるアプリや、ゲームアプリなど
- ◎博物館、美術館、水族館、テーマパークなどに行く (意外と歩数が増える)
- ◎ペットの散歩時間を少し増やす (一緒に歩くパートナーを作る)
- ◎しゃがむ機会を増やす (靴を履くとき、靴下を履くとき、落ちているものを拾う時など、無意識にスクワットをすることに)
- ◎いつもより多めに掃除 (窓ふき・雑巾がけ・整理整頓などきれいになって一石二鳥)
- ◎少し 遠いところのトイレを使う (店や会社など)
- ◎イスに座ってできる 筋トレを朝・昼・晩と1日3回やる (TVのCM中だけでもする)
- ◎ブルギング(ゴミ拾い)に参加 (例)桑名の活動「ごみひろE散歩」のようなもの



5月 理事会報告

日時 2025年5月31日(土)14:00~16:40

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29名 (出席監事)4名中3名

協議・報告事項

- 4月の経営報告が行われ、4月は収益は予算を11,189千円上回ることができました。医療、介護ともに予算を上回りました。費用は予算を下回ったことから、経常剰余は予算を上回り、好調なスタートをきりました。
- 第15回通常総代会の総代会役員とタイムテーブルを確認しました。

議決事項

- 第15回通常総代会の議案を確定しました。

健康づくりチャレンジ 2025 パンフレット

健康づくりチャレンジパンフレットは各事業所窓口またはQRコードからダウンロードできます。

QRコード



各事業所窓口

- 桑名 伊賀町診療所 四日市 いくわ診療所
- 津 白塚診療所、津生協病院、高茶屋診療所
- 伊勢 ときわまちかどクリニック 尾鷲 デイサービスふれあい



健康づくりチャレンジに関するお問合せは
組合員活動センター 059-213-8668 まで

イライラ・クラクラ・ムカムカ これって更年期障害？

更年期は男女ともに

女性の場合、閉経前後10年間は「更年期」にあたります。その基準となる「閉経」とは、卵巣の機能が低下し、月経が永久に終了する事で、月経が1年以上止まっていることを確認してから、1年を振り返って閉経と診断しますので、閉経を診断された時点で既に更年期の中盤に入っている状態になります。更年期障害にはホルモンのつ、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量の変化(減少)が深く関わっています。ちなみに、最近の研究の結果、男性にも更年期障害があると言われています。男性の場合、概ね40歳以降に男性ホルモン(テストステロン)の減少による更年期障害がみられることがあると言われています。

更年期症状・更年期障害

更年期症状とは、更年期に現れる様々な症状の中で、他の疾患に起因しないものを言います。自律神経のバランスが乱れてくることで、暑くもないのに突然ほてる。汗が溢れてくる。動悸・頭痛等の症状や、理由のわからない気分落ち込みやイライラ・ムカムカ・意欲の低下などの症状もよく現れる症状です。ただ、この更年期症状に似た疾患も様々ありますので、この症状はきつと更年期だから…と、ほおっておかずに、気になる症状がある時は、かかりつけ医に気軽に相談してみるのがいいかと思えます。

そして、更年期障害とは、先ほどの

更年期症状により日常生活に支障をきたす状態をいいます。受診をするのは、更年期障害を得意とする婦人科がおすすめですが、他の似たような症状が現れる病気が隠れていることもありしますので、まずはかかりつけ医にご相談していただくかその時の症状にあったクリニックにかかるのもよいと思います。

備えて安心、対策と対応

更年期症状や更年期障害に備えるためには、まずは①バランスの良い食事②質の良い睡眠③運動の大きく3つの方法があります。出来るだけバランスの良い食事を心がけましょう。女性ホルモンの減少に伴うカルシウムの低下やコラーゲン不足などに備えましょう。特に、女性ホルモンに似た働きを持つとされている【エクオール】を生産すると言われる大豆イソフラボンを継続的に取り入れることで、エクオールの生産が促され、更年期症状の改善に役立ちます。豆腐なら3分の2丁、納豆なら1パック、豆乳ならコップ1杯が目安です。

次に、睡眠の調整です。睡眠中に分泌されるホルモンの一つに、【成長ホルモン】がありますが、成長ホルモンは、全身に働きかけて成長を促したり、傷ついた細胞を修復したりする作用もあり、若さをキープする重要なホルモンです。睡眠時に分泌される成長ホルモンのうちの7割は、特に眠りについて3時間以内にくる深い睡眠時に分泌されます。成長ホルモンを分泌させ、スッキリと目覚めるためには、最初



の3時間以内に深く眠れるかにかかってきます。良質な睡眠の為に、次の事に心掛けてみましょう。例えば、お風呂は寝る1時間前に入る事で、入浴中の上がった体温が1〜1時間半かけて下がり、眠気を誘発してくれます。食事は消化されるまでに4時間ほどかかります。夕食は寝る4時間前までに済ませておけるとよいでしょう。他にも、パソコンや携帯などのブルーライトの光は交感神経を刺激して眠りを妨げます。スマホは黒い画面のナイトモードにしましょう。

最後に、運動です。自律神経を整えるためのヨガを取り入れたり、更年期に多くなる尿漏れ対策にも役立つインナーマッスルを鍛えていきましょう。

女性ホルモンを分泌する卵巣が機能する期間は、10歳から50歳くらいまでのおよそ40年間です。しかし、人生50年の時代から、今や人生80年：90年：100年の時代に入り、それは閉経後50年近く女性ホルモンの恩恵無しに生きていかなければなりません。更年期以降に起こりうるリスクをあらかじめ知っておき、きちんと対策を講じてさえすれば、その先も生涯健康やかに生きていくことが出来るはずでは…と思えます。

四日市市男女共同参画センター「ほもりあ」はもりあフェスタ2024ワークショップ(2024年3月8日)での講演企画より



宇佐美 直子
(訪問看護ステーションいくわ・看護師)

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!

組合員活動部
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。お困りの方は私が相談に乗ります。

組合員活動部 古野まで
059-330-0808

素敵写真応募作品ベスト3が分かった	健康づくりチャレンジに参加したい	班会に参加した
みんなクイズに挑戦した	「みんなのえがお」を読んだ	今月の「おいなおいな」筆者の名前が分かった
男性の更年期障害もあることが分かった	出資金増資をした	いま検診を受ける理由が分かった

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。

55	16	25	答え □
93	45	63	
92	75	14	

6月号の答え

○=シ、□=ン (キシメン、ケシイン、コシアン、タシザン)

応募方法① ハガキに、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7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。



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してお届けしています。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。

元気な今こそ

健診日和

～いま健診を受ける理由～

田中 啓太 | いくわ診療所 所長(四日市)



「調子は悪くないから、大丈夫」?

今年も健診の時期がやってきました。「毎月病院に通って診てもらっているから、わざわざ健診を受けなくても大丈夫」「特に体調が悪いわけでもないし、時間もないからまた今度にしよう」—そんなふうに思ったことはありませんか? しかし、実は症状が出ていない“今”こそが、健診を受ける絶好のタイミングです。

年齢とともに、からだは少しずつ変化

私たちの身体は、年齢とともに少しずつ、しかし確実に変化していきます。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。そのため、気づかないうちに進行してしまい、心筋梗塞や脳卒中などの重大な疾患に繋がってしまうこともあります。しかし、年に一度の健診を受けていれば、そうした“病気の芽”を早期に発見し、必要な対策を講じることができます。健康を守るためには、予防の意識がとても大切です。

結果から見える、あなたの生活習慣

健診の結果は、普段の生活を見直すきっかけにもなります。「最近、運動不足かもしれない」「外食が多くなってきたな」など、小さな気づきが、健康に過ごす第一歩となります。何も異常がなければ「今の生活を続けて大丈夫」と自信を持つことができますし、何か気になる結果があれば、それを改善する機会でもあります。健診は単なる検査ではなく、自分自身の健康や生活と向きあい、未来の自分を守るための貴重な時間になります。

あなたの未来に、今できること

「健康であること」は、決して当たり前のことではありません。そして、あなたの健康は、あなた一人のものでもありません。あなたが健康でいることは、家族や周囲の大切な人たちにとっても「元気でいてくれてありがとう」と感じられる大きな安心につながります。健診は、そのありがたさに気づき、これからも元気に過ごすための大切な習慣です。忙しい毎日だからこそ、一年に一度、自分の身体としっかり向き合ってみませんか?



とっておきレシピ

●材料(4人分)

こんにゃく 1枚(250g)
かつおぶし 適量
すりごま又はいりごま 小さじ1

(お好みで)

七味唐辛子 少々
青ねぎ 2本
ごま油又はサラダ油 大さじ1

「醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
調味料 砂糖 大さじ1/2
し酒 大さじ2

作り方

- 調味料を合わせておく。
- 鍋又はフライパンにこんにゃくが浸る程度の水を入れ、こんにゃくを下茹でする。
- 水から茹で、沸騰後、5分程度茹でる。
- 茹でたこんにゃくをざるなどに上げ、粗熱を取る。触れる程度に冷めたら一口大に切る。
- フライパンに油を引き、よく熱する。強火でこんにゃくの表面を焼くようにしっかりと炒める。
- 表面に焼き色がついたら調味料を加え、中火で絡める。こんにゃくに調味料がよく絡んだら、かつおぶし、ごまを加える。
- 器に盛り付け、七味唐辛子、青ねぎを添えて出来上がり。

1人分
73kcal
塩分0.7g



雷こんにゃく

こんにゃくは切る前に茹でる方が切りやすくなります♪

津生協病院 加藤唯(調理師)

糸こんにゃくやつきこんにゃくを使っていただくと、包丁を使わずに作れます!