



## 希望を 希まなく灯り

能登



### もとやスーパー 再建の歩み

昨年から7回の能登半島地震被災地支援活動に参加するなかで深く印象に残ったNPO法人リエラ<sup>※</sup>による「もとやスーパー」再建のエピソードについて、「みんなのえがお」紙面を借りてお伝えしたいと思います。リエラの掲げる「みんなが互いに支え合い、安心して暮らせるまちをみんなで作る」というビジョンはまさに医療福祉生協のまちづくりに通じるものがあります。また、能登町住民の脊戸友紀子<sup>せと ゆきこ</sup>さんからのメッセージも紹介します。

2面でくわしくご紹介!

(みえ医療福祉生活協同組合  
地域活動推進課 久野 浩司)

※NPO法人リエラは災害時の救援活動や地域再生を目的とするNPOで、本拠地は大分県日田市にあります。みえ医療福祉生協の能登支援活動はリエラと連携し、リエラの拠点を利用して行いました。

### Message



能登町住民  
せと ゆきこ  
脊戸友紀子さん

リエラを通じ、大分県内をはじめ全国から本当に沢山の方が能登に関わってくれて、温かい声や気持ちに元気をもらっています。10歳の息子の通う小学校では今でも体育館が使えません(2025年1月時点)。友達が転校していったり、近所の家がどんどん解体され、公費解体のトラックが行き交い、危険な場所も少なくありません。そんな子どもたちが放課後や休日に、リエラの拠点「ふちゅうさんち」に自然と集まり、ゲームや宿題、広間で枕投げ、お泊り会など「大切ないま」をそれぞれの事情の中で楽しんで過ごす事が出来ています。被災者から支援者に。応援してくれる沢山の背中を子ども達は見て感じています。10年後、地震は怖かったけど楽しい事もあったなって前を向き、助け合う優しい気持ちを大切にしてくれるといいと思います。東日本大震災、熊本地震や九州北部豪雨、当時の子ども達が今、能登支援に来てくれている様に。

### 【理事コラム】



### おいな おいな

あの日からの歩み 津地域理事 大西 直美さん

あの日、本当に突然でした。2014年11月2日、文化祭の準備を終え、「明日は朝8時に来るね」と声をかけて帰宅。いつもと変わらぬ夜のはずでした。ところが夜中、急に胸がドキドキしはじめ、とても横にならなれず、布団の上に座ったまま朝を迎えました。祝日で病院もお休みだったため、翌日近くの病院へ行きましたが、「きつと疲れでしょう」とのこと。でも薬を飲んでもなかなか良くなり、不安ばかりが募っていきました。そんな時、義姉が「生協病院に行ってみたら?」と勧めてくれました。思い切って受診すると、水野先生が「大きなストレスを抱えていたんですね」と声をかけてくださり、そのひと言に思わずホッとしました。自分でも心当たりがあり、その言葉に救われた気がしました。実は体調が思わしくない時でも、舟木一夫さんのコンサートには

足を運ぶことができました。それが私の何よりの楽しみであり、生きる支えになっていたと思います。今も元気にコンサートに出かけています。少しずつ体調も回復し気づけば5年が経っていました。「生協病院に助けてもらったのだから、今度は私が何かできたら」と思うように。そんな時に「理事をお願いできませんか」と声をかけていただきました。何もわからないままお引き受けしましたが、少しでも恩返しになっていれば嬉しいです。今も学ぶことばかりですが、これからもよろしく願いいたします。そして、自分で病気をつくらないう、くよくよすぎないことも大切にしたいと思います。生協病院の先生方や周囲の皆さん、そして何より、そばで支えてくれた主人に心から感謝しています。



### 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

国連は、持続可能な生産と消費、食料安全保障、気候変動対策、地域の人々への医療・福祉、働きがいのある人間らしい仕事の創出、すべての人が参加できる社会づくりなど、さまざまな分野で持続可能な開発目標(SDGs)に貢献している協同組合を評価し、その認知の向上と協同組合の振興のために2025年を国際協同組合年に決めました。

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。

# 希望をつなぐ灯り

能登 NPO法人リエラによるとりくみ

## 地域循環型炊き出し

復旧が進むと被災地内の経済活動が再開します。再建を目指す中で、物資支援が長くなると、地元の商品が売れず、かえって地域の悪循環を生んでしまうこともあります。仮設住宅にお弁当を持っていくと「調理はできる環境になったけど、スーパーに商品が少ない」と聞き、その声から輪島市町野町の「もとやスーパー」から食材を購入し、地域循環を目指した炊き出しを行いました。複数メニューから選んでもらうバイキング形式にしたり、コーヒーやサロンなどを同時に行うことで集いや再会の場となりました。

## 泥だしと災害ごみの分別

全国各地からボランティアが再度集まり、泥・ごみ出しなどの片付けを行いました。震災の時は被災側だった地元の方が「手伝いたい」と動いてくれ、子ども達も応援に来てくれました。泥の中でごちゃ混ぜになっている被災ごみを種類毎に分別する必要があり、片付け作業は多くの時間と人手が必要になりました。



## 豪雨被害

9月22日、豪雨被害のあった輪島市町野町を目指しました。もとやスーパーに到着すると、店舗・倉庫も約2mの浸水により、食品や雑貨などの商品、什器などが店舗の奥に押し流された状態でした。3代目社長の本谷一知さんのお母さんから「けんちゃん、もう諦めがついたわ」の声に返す言葉が見つかりませんでした。できることから始めようと、店内の泥出しから開始しました。※リエラ代表 松永鎌矢さんのこと



## 支援物資の受け入れ

長年、営業を続けるスーパーの地盤もあって、支援物資とともに人が集まってきます。支援の輪が広がっていく中、もとやスーパーは町野町の物資拠点となっていました。全国から届く支援物資を仕分けて陳列させ、衣類をハンガーにかけるとスーパーの面影が蘇ってきました。もとやスーパー店内の泥や災害ごみが片付き、スーパー復活に向けて動き始めました。2度の大地震を受けて、本谷社長に「家族のこと、収入のこと、いろんな困りごとがあると思いますが、今、一番気がかりなことは何ですか?」と聞くと「自分自身の気持ちが折れること。他はなんとかなる」と返ってきました。震災も豪雨も乗り越えようとする能登の灯が消えることがないように、サポートを続けています。

## 11月30日、復活オープン!

豪雨被害から2ヶ月後の11月30日、もとやスーパーは復活オープンすることができました。売り場面積は、豪雨前よりも半分以下となっていますがコンビニのように商品がまとまり、ボランティアの活動拠点機能を加えるなど、町野町の現状を踏まえた新しいスーパーの形となっています。幾度となく、災害に見舞われる町野町ですが、町唯一のスーパーが再開することで、物がある・物が買えるという安心感を生み、町に住み続けられる希望に繋がっていくものと思います。



まつながけんや  
NPO法人リエラ代表 松永鎌矢さん



## 能登支援Tシャツ

販売中

『NOTO, NOT ALONE 研究所』は、社会福祉法人 佛子園が、能登半島地震からの創造的復興に向けて輪島KABULETの就労事業として立ち上げました。みえ医療福祉生活協同組合はNOTO, NOT ALONE 研究所の全面的なご協力によりTシャツの予約販売を行っています。

- 色 白、黒、紺
- サイズ S、M、L、XL、2XL
- 販売代金 1着 3,800円(税込)

※販売代金には10月にみえ医療福祉生協から派遣する能登支援活動のカンパを含みます。



ご注文は組合員活動センター(059-213-8668)または各地域の組合員活動担当まで。商品が届いたら、代金引換渡しとなります。

新企画スタート!

# 看護の まなざし

看護師長が語る  
「向き合う力」と  
「支える流儀」

病院でも、診療所でも、地域の訪問の場でも患者さんやご家族にもっとも近いところで、日々悩み、寄り添い、決断を重ねているのが看護の現場です。この企画では、そんな看護の現場を支えるキーパーソン、「看護師長」たちにリレー形式で登場していただきます。それぞれの師長が大切にしている「まなざし」とは？  
看護とどう向き合い、どんな想いで仲間を支え、医療に向き合っているのか。  
トップバッターは、四日市地域いくわ診療所で看護の柱として活躍されている、葛巻 知子看護師長です。その言葉の一つひとつに、看護への誇りとぬくもりが詰まっています。

「師長さん！」と言ってもらうたびに「この患者さんは私か」と思う。初代の師長さんは知らない人がいないほど有名な人だった。患者さんのことをしっかりと考え動いているんなものと戦える人だった。私は自分が師長になると決まった時、「がんばるぞー」という決意より不安の方が強く前任者の師長さんのようには到底なれないと思っていた。

### ◎私らしく

悩み悩み働いているうちに私は私らしくやるしかない半分分あきらめたような感じになってきた。いつも思っていたのは「患者さんがきちんと聞きたいことが聞けて納得して帰れるように」ということ。表情がいつもと違うな、おかしいなと思うと近くに行って話をするように心がけた。患者さんも顔を合わせるのと「ちょっと太ったん違う？」とか失礼なことを平気で

言ってくれる。何でも言いたいことを言えるような雰囲気作りを心がけた成果がでているのだろう。

### ◎いろいろな視点

私は他の地域の診療所師長さんと話をすると本当にびっくりされていつも感心する。事務長さんもしっかり自分で自分のできることは何でもしてきた。組合員さんからの班会の依頼、介護事業所の応援、平和の活動で広島や沖縄にも行かせてもらった。いろんな活動に参加できたこといろいろな世界が見えた。患者さんを守るには医療だけ、介護だけではいけないことも学ぶことができた。

### ◎説明と納得

入職当時、四日市医療生協の総代会に参加し、その後の職員会議で感想を求められたときに「わざわざなぜ日曜日にするのかと思いました」と発言したらさすが怒られたことを覚



いくわ診療所 看護師長  
くずまき ともこ  
葛巻 知子さん

えている。そのあと「新入職員にもわかるように総代会のしくみについてきちんと説明してください」と要求し説明してもらえて自分の中で納得することができた。今となっては遠い昔の話だがなぜがすごく覚えている。それ以降は自分も誰にでも説明をしっかりとしようという心にかけている。  
最後に「師長さんとして何をしてきたの？」と聞かれるとうまく答えられないがみんなで作ってきたこの診療所をしっかりと守って次の世代の人につなげられるようにしてきた…と答えようと思う。いろんなことが変わっても大事なことは守っていく気持ちを忘れずに残された時間、しっかりと仕事をしていこうと思う。

## 脳トレ! みんなのクイズ

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。

### 使わない記号探し

右の式を成立させるために、 $+$  $-$  $\times$  $\div$ の中で使わない記号はどれでしょうか?(記号は一度ずつ使います)

- ①  $3 \square 1 \square 7 = 5 \square 2$
  - ②  $6 \square 7 \square 9 = 8 \square 2$
  - ③  $5 \square 8 \square 4 = 1 \square 7$
- 答え ①  ②  ③

- 8月号の答え
- ①  $8 - 1 - 4 + 7 = 10$
  - ②  $5 - 7 + 4 + 8 = 10$
  - ③  $5 + 3 + 6 - 4 = 10$
  - ④  $7 + 8 - 3 - 2 = 10$
  - ⑤  $5 + 6 + 8 - 9 = 10$

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QUO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9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。

## 7月 理事会報告

日時 2025年7月26日(土)14:00~16:50

会場 三重県教育文化会館5階会議室

出席者 (出席理事)31名中29名 (出席監事)4名中3名

### 協議・報告事項

- 第15期の委員会体制について協議しました。
- 「生協強化月間」の方針案について協議しました。2025年度も10月1日~11月30日で行います。
- 第一四半期の経営状況について報告がありました。第一四半期は事業収益、経常剰余共に予算を上回る状況となっていることが報告されました。
- 「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続を求める請願書名」と取り組みについて協議しました。

### 議決事項

- 執行役員の選任を行いました。
- 役員の個別報酬について確定しました。



# 認知症かな？

## と思ったときに 大切なこと



いくわ診療所 所長  
田中 啓太 先生

高齢になるにつれて自分自身や家族に「もの忘れが増えた」「同じ話を何度もする」「道に迷いやすくなった」といった変化を感じるがあると思います。こうした症状が見られた時に「もしかして認知症？」と心配になる方も多いでしょう。「ちょっとおかしいな」と感じ始めたら、まずは早めに医療機関を受診することが大切です。

認知症の前段階として「軽度認知障害(MCIとも言われます)」という状態があります。これは、日常生活には大きな支障がないものの、年齢の平均と比べて記憶力や判断力がやや低下している状態を指します。MCIは放置すると将来的に認知症へ進行するといわれていますが、生活習慣の見直しや適切な支援によって進行を遅らせたり、回復する可能性もあります。また、一般的に認知症は「治らない病気」とされていますが、中には適切な治療により改善する認知症も存在します。そのため、早めに医師による診断を受けることでMCIなのか認知症なのか、それとも他の病気による症状なのかを見極めることが大切です。

診断を受けたあとは医学的治療と並行して、介護保険を利用した介護サービスや、地域包括支援センターや認知症カフェなど地域にある相談窓口を活用することが重要です。専門職に相談することで、本人ができることを保ち心穏やかに過ごすための支援や、良き相談相手として家族の介護負担を軽減する方法を見つけることができます。認知症になったからといって、すぐに何もできなくなるわけではありません。本人の「できること」を尊重し、家族や地域の人々があたたかく見守ることが、本人の自信や生活意欲につながります。「忘れてもまた教える」「ゆっくり話す」「できる役割をお願いする」など小さな気づき合いが大きな支えとなります。

認知症は誰もがなりうる身近な病気です。だからこそ、正しい知識と支え合いの心で誰もが安心して暮らせる地域を作っていきましょう。



### とっておきレシピ

●材料(3人分)

豚こま肉	250g
きゃべつ	5枚
ミニトマト	6個
ウスターソース	大さじ1
濃口醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
調味料 鶏がらスープの素	大さじ1/2
酒	大さじ4
こしょう	二振り
おろしにんにく	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

- ① ボウルなどに調味料をすべて混ぜ合わせ、豚こま肉を入れて軽く揉み込み、2時間程度、漬け込む。
- ② きゃべつを千切り、ミニトマトはヘタを取っておく。
- ③ フライパンに油を引き、中火で熱し、豚肉を炒める。
- ④ お皿に千切りきゃべつ、ミニトマトを添えて、炒めた豚肉を盛り付けて出来上がり。

1人分  
266kcal  
塩分2.3g



## 豚こま焼き トンテキ風

厚い肉を使うときは、筋切りをしてくださいね！



豚肉は、生姜焼き用やトンカツ用の肉でもおいしくできますよ♪

津生協病院 加藤唯(調理師)