

みんなのえがお

2025年10月1日(月)1回1日発行



2025
10

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/

地域住民と医療・福祉の専門家が協同します

地域まるごと健康づくりをすすめます



タオル体操で
みんな元気に

職員・組合員一緒に
イベントに協力
(AED体験・工作教室)

多くのひとびととの参加で協同のわを広げます

えがおとつながりを広げよう



ちょっとした
困りごとを
お手伝い

健康づくりで集まったり、趣味で集まったり、ボランティアで関わったり…
様々な取り組みで新しい出会い、つながり、居場所、笑顔がたくさん生まれています。

【理事コラム】



おいな おいな | 桑名地域理事 伊藤 きへさん

私は普段花屋で働いています。子供が産まれるまではずっと福祉の仕事をしてきましたが、母親の伯父の店で融通がきくのと、植物が好きなのでやり甲斐があります。1番忙しい時期はお盆と年末です。お墓参りやご仏壇に供える花が売れますが、近年は造花が増え、お客様も高齢化したのかお墓参りに行く人が減少しているようです。年々温暖化で暑さが過酷になるにつれ花ももたないですが、人も暑さでお墓参りに行かなくなっているのも原因の一つです。とは言え、色々なお客様がみえます。毎月郵便局員さんが奥さんへとガーベラを2輪買いに来てくれます。よく赤いバラを何十本か花束にして、と言う男性の方が何人かいらっしゃるの、赤いバラは切らさないよう店に置いてあります。今も昔も赤いバラは人気がありますね。

私も花の一本でもいいのでプレゼントされてみたいです。アレンジ、花束、プリザーブド等色々作りますが、プレゼントされた事は一度もありません。108本のバラの花束を見た時は思わずいいなあと言っていました。どこに飾るんだと言われそうですが贈る事に意味がありますよね。花屋で働いて男性のお客様が多い事にびっくりしました。男性の方々、是非一輪でも花のプレゼントを大切な人にかがですか。花屋で働いていながら花のアレルギーがあり触れると痒くて仕方ないのですが、植物が沢山ある環境はやはり癒されます。花屋も時代と共に色々変化していく必要があるとは思いますが、いつまでも花を愛でる事はなくならずあって欲しいです。



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。

2025年8月末の組織現勢 組合員数 37,156人 / 出資総額 1,442,237,770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)

つながる楽しさ、ひろがる笑顔

みんなで作る
生協のある暮らし



「在宅診療や送迎ボランティアで支えます」

住み慣れた地域での
くらしを支えます



支えたり支えられたり

自分たちの
事業所をきれいに

組合参加の在り方 ～人とのつながりが、人生を彩る～

「医療福祉生協の集まりのおかげで、たくさん友達ができたの。いくつになっても、出かける先があるって幸せやわ。」そう話してくれたのは、今年米寿を迎えられた三上さん。まわりの人に声をかけることを大切にしている姿は、まさに“組合員参加”のお手本です。「班会に来てほしい。組合員にもなってほしい。そう思って、これまでたくさんの人に声をかけてきたの。でも最近では、“組合員の参加って班会に来ることだけじゃないのかも”って思うこともあってね。」三上さんは、普段の暮らしの中でも、ご近所の方の話に耳を傾けています。「『いま通ってる〇×クリニック、待ち時間が長くてねえ』なんていう話もよく聞く。でも私は、伊勢民主診療所の頃からずっと一筋。他の病院に変えようなんて思ったことがないのよ。」そんなとき、三上さんはこう声をかけるそうです。「『じゃあ、まずは健診だけでもときわまちかどクリニックで受けてみたら？ よかったら、お薬のこともまた相談したらいいと思うよ』ってね。」班会に誘うだけでなく、健診をすすめることも“組合員参加”のひとつ。「そういうことなら、私にもまだできるかな」そんなふうに三上さんは話してくれました。ひとりでも多くの人に、健康でいてほしい—そうやって声をかけてくれる三上さんの想いに、私たち職員も、心をあたためられています。



伊勢地域
三上 静代さん



居場所づくりで安心づくり

「好きな事や趣味で集まり、つながりづくり」

イベントのお知らせ

申込不要
自由参加
OK

イベント
01

戦後・被曝から80年。
改めて平和や核兵器について考える。

日時

10月16日(木)15:30~16:15

場所

参集とWEBのハイブリッド開催
◎メイン会場:津生協病院 2・3会議室
◎WEB(各地域・各個人):ZOOM
ミーティングID 973 3105 8970 パスコード 714613

講師

西尾理事(三重県原水協理事長)

講演内容

核兵器禁止条約の成立までの動きと、これからについて

イベント
02

みえ医療福祉生協
組合員活動交流集会

日時

12月7日(日)10:00~12:00予定

場所

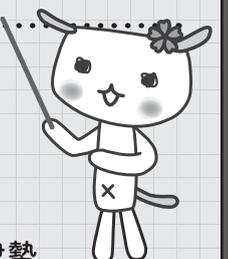
伊勢市シンフォニアテクノロジー響ホール伊勢
(伊勢市観光文化会館 近鉄宇治山田駅前)

開催テーマ

つながる力で明日を変える。～あなたも、わたしも、あの人も みんなでつながる なかまの“わ”～

内容

①各地域のイチオシ活動報告
②きっと真似したくなる! 各地域のおすすめ班会を体験してみよう!(活動紹介・体験・展示等々)



8月 理事会報告

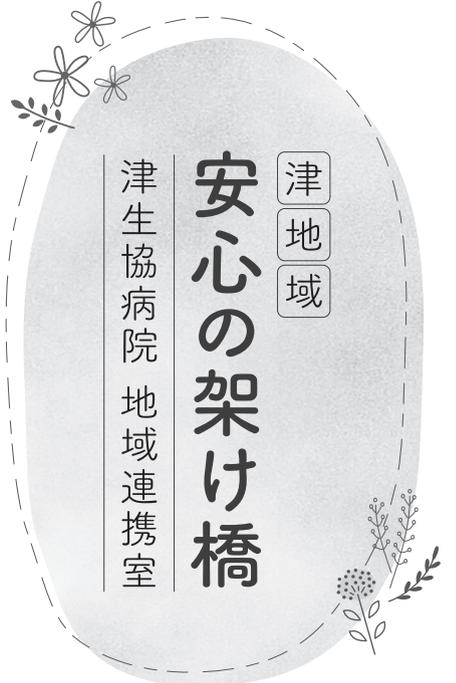
日時 2025年8月30日(土)14:00~17:00

会場 地域支援センターえがお 2階会議室

出席者 (出席理事)31名中26名 (出席監事)4名中3名

協議・報告事項

- 「生協強化月間」の取り組みについて協議しました。今年度も昨年度に引き続き「つながる力で明日を変える～あなたも、わたしも、あの人も みんなでつながるなかまの“わ”」というテーマで、組合員を増やし、安心してらせるまちづくりをめざしていきます。
- 7月の経営状況について報告がありました。7月は医療事業収益が予算を上回り、事業収益全体でも予算を上回りました。経常剰余も予算を上回り、単月で黒字となりました。7月までの累計でも医療事業、介護事業ともに予算を上回り、経常剰余も引き続き予算を上回っていることが報告されました。



一緒に働く仲間を募集しています!

現在、私たちと一緒に地域を支える社会福祉士を募集しています。ご希望の方はもちろん、お知り合いのご紹介も大歓迎です。

◆患者さんやご家族に寄り添う場所

津生協病院の「地域連携室」には、看護師・社会福祉士・事務スタッフがそろい、患者さんやご家族の「願い」や「困りごと」に寄り添い、ともに解決をめざしています。

◆幅広い相談に対応します

地域連携室の主な役割は、介護や療養に関する相談(認知症、介護負担、リハビリ、退院支援など)、制度利用の相談(介護保険、身体障がい、難病など)、経済的な相談(公的助成、生活保護、無保険、無料低額診療など)、そして転院や退院後の生活支援など、多岐にわたります。

◆その人らしい暮らしを支えるために

私たちが大切にしているのは「その人らしい暮らしを続けられるよう」に、一緒に考え、寄り添うことです。病气や治療だけでなく、毎日の生活やお仕事、ご飯をどんなふうに食べているのか、家族との時間はどうか、お金の心配はないか。そうした日常の背景を大切にしています。くらしの中にある小さな声に耳を澄ませることで、患者さんの本当の思いや困りごとに気づけると信じているからです。

◆葛藤とやりがいの中で

ときに「十分に時間をかけられ

なかつたのでは」「願いを聞き出せなかつたのでは」と葛藤することもあります。それでも願いがかなえられたとき、患者さんやご家族の笑顔に出会える瞬間は、私たちにとても大きな励みになります。

◆チームで支える毎日

この10月から、当院では「地域包括ケア病棟」を増やしました。それに伴って地域連携室の体制の強化も行いました。地域包括ケア病棟とは、急な入院で体調が落ち着いた後、すぐに自宅に戻るのちよつと不安という方が安心して退院に向けて準備ができる病棟です。医療やリハビリを受けながら、生活に戻るためのサポートを行っています。入院直後から退院に向けた支援を始め、毎朝の情報共有で支援が必要な方を確認し地域のケアマネジャーさんや関係者と連携し、病棟で患者さんやご家族のお気持ち伺います。外部からの相談も多く、毎日「フル回転」ですが、活気とやりがいにあふれています。

◆医療ソーシャルワーカーの役割

医師・看護師・リハビリスタッフとともに医療チームの一員として、経済的・社会的・心理的な問題も含めて幅広く支援し、解決の道を探っています。

組合員のみなさまへ

地域でお困りの方を見かけたら、またご自身やご家族のことで気になることがあれば、どうぞお気軽に地域連携室へご相談ください。

津生協病院
医療福祉相談室・患者サポート室
☎059-225-2867(直通)



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!

国際協同組合年が何か分かった	イベントのお知らせを2つ確認した	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」の筆者の名前が分かった
津生協病院地域連携室の取り組みについて理解できた	出資金増資をした	インフルエンザワクチンの発症予防効果が分かった

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

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も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います。

みんなクイズ

脳トレ!
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。

○と□に入る文字
○は全て同じ文字、□にも全て同じ文字が入ります。入る文字を教えてください。

オ○モ□
カ○キ□
ヒ○ワ□
ミ○ワ□

答え
○
□

9月号の答え
①-(3÷1+7=5×2) ②×(6+7-9=8÷2) ③-(5+8÷4=1×7)

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。
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)

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10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。

お願ひ
●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おります。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。



予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチン

今年もインフルエンザワクチンが本格的に10月から開始になります。インフルエンザの流行時期が近づくと、毎年多くの方が接種しますよね。では、インフルエンザワクチンはそもそもどれくらいの効果が検証されているのでしょうか。

インフルエンザワクチンの効果

発症予防効果

成人 **36~55%減少** ↓

2~17歳の小児 **63~65%減少** ↓

2回接種した場合 **77~78%減少** ↓

重症化予防効果

ICUへの入室リスク **26%減少** ↓

ICU入室期間 **4日間低下** ↓

接種回数については、2000年7月31日に13歳以上では「2回」接種から「1回または2回」接種に変更されました。65歳以上の高齢者については、1回接種で十分効果があるとする研究結果が得られています。

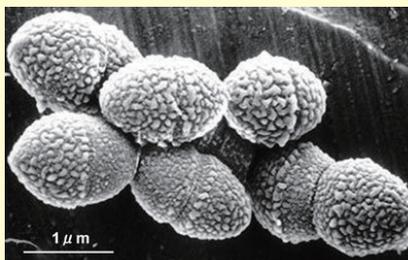
肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌ワクチンの種類や効果

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌が原因で起こる感染症のこと。肺炎球菌は、肺炎をはじめ、中耳炎や副鼻腔炎、髄膜炎などさまざまな病気を引き起こすことがあります。90種類以上の「肺炎球菌」がありますが、重篤な感染症に至るのは数種類だけです。肺炎球菌感染症は、特に小さな子ども・免疫力が低下している人、65歳以上の高齢者、慢性疾患を持っている人、喫煙者で重症化しやすいとされています。

肺炎球菌に対する抗生剤治療もありますが、一番なのは「予防すること」です。65歳以上を対象とする肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスPPSV23)による定期接種が開始されてから8年が経過し、この間にその効果に関する研究結果が報告されています。肺炎球菌ワクチン接種によるすべての肺炎球菌性肺炎に対する効果は27.4%、ワクチン血清型の肺炎球菌性肺炎は33.5%でした。

ワクチンの種類も3~4種類あり65歳以上の人の定期接種は公的補助もありできるだけ接種を受けてください。すでに1回接種を受けておられる方は5年ごとに同じタイプの接種を受けるのか別のタイプの接種を受けるのか(これは1回接種をするだけでよい。しかし補助はありません)かかりつけの医療機関でご相談ください。



▲肺炎球菌の電子顕微鏡写真 (厚生労働省新興・再興感染症事業より転載)



伊賀町診療所所長
山村 剛史 先生

とっておきレシピ

1人分
432kcal
塩分2.1g



焼き鯖の棒寿司

●材料(2本・3人分)

ご飯	320g(米1合分)	「	穀物酢または米酢	35cc
大葉	6枚	合	砂糖	20g
いりごま	適量	わ	塩	小さじ1/2
鯖	半身のものを2枚(1枚130g程度)	せ		
	(塩鯖でも可)	酢		
塩	鯖の重さの1%(塩鯖の場合は不要)	」		

作り方

- ①米を研ぎ、通常よりやや少なめの水で炊飯する。合わせ酢の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ②大葉を水洗いし、軸を取り、水分をしっかりと拭き取る。
- ③鯖の水分をキッチンペーパーなどで拭き取り、塩をふる。冷蔵庫に30分ほど置き、表面に浮いてきた水分を拭き取る。魚焼きグリル又はフライパンで、皮にしっかり焼き目がつくまで、弱火でじっくりと焼く。焼いたらバットやお皿に移して粗熱をとる。
- ④炊きたたのご飯に合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。いりごまを加え、二等分し、楕円形に軽く形を整えておく。
- ⑤ラップを敷き、中央に焼き鯖の皮を下にして置き、大葉をのせる。さらに酢飯を乗せ、鯖の大きさに合わせて酢飯を整える。ラップを巻き込んで形を整える。
- ⑥巻いたらラップごと30分ほど置き、焼き鯖と酢飯を馴染ませる。食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けて出来上がり。



鯖の身と酢飯の幅を揃えると見た目が綺麗です。ラップで形を整えた後、巻きすやアルミホイルで巻き込むと綺麗に整えられますよ♪

津生協病院 加藤唯(調理師)

よく切れる包丁を使い、ラップごと切ると切りやすいですよ!

