

みんなのえがお

2025年11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/

多世代とのふれあいを大切に

子育て世代企画



学童保育 夏休み健康講座

津地域第3ブロック(育生4支部、修成、藤水、南が丘の7支部)では2022年から夏休みにブロック内にある4つの学童保育を訪問し、こども参加型の健康講座を行っています。4回目となる今年は、小児科医師・管理栄養士・生協病院奨学生の看護学生の協力も得て実施しました。参加された大塚医師(小児科)、中島さん(看護学生)に参加の感想をいただきました。



大塚 崇之医師
(小児科)

先日、4つの学童で、健康教室企画の講師を務めました。子どもたちの健康を守るために必要な、夏休みの過ごし方や生活の工夫についてお話ししました。子どもたちはみな真剣な表情で耳を傾けてくれ、とても嬉しかったです。病院に来る子どもたちだけでなく、普段からみんなに健康を考えてもらうことの大切さを、改めて感じる機会となりました。



中島 実留さん
(看護学生)

今回は人体のクイズ担当として参加し、小学生の皆さんとともに楽しい時間を共有することができました。実際に子供達との現場にお邪魔し、関わってみることで純粋な疑問や考え方に触れる事ができ、そこから私も学ぶ事が沢山ありました。クイズを作る中でも、いつも学んでいる難しい言葉や説明をどうしたら小学生にも伝わりやすくなるだろうか、と試行錯誤を繰り返しました。これから看護師として関わっていく中で出会う幅広い年代の方それぞれに、伝わりやすい説明をする事の重要性も改めて感じられる機会になりました。

【理事コラム】



おいしい | 食事作りが健康習慣につながる 津地域理事 上野 始子さん

共働きで3人の子育て、どんなに忙しくても食事づくりには手を抜くことはあまりなかったかな、と自負しています。子どもは三人三様それぞれにアレルギー体質を持っていました。三男(現在36歳)は生後すぐの血液検査で、アレルギー結果が異常に高く出ました。当時の母乳育児は効果的でした。乳製品、米、小麦、大豆、卵、甲殻類などのアレルギー数値が異常に高く、食材選びに大変苦労をしました。36年前はアレルギー疾患の数や重症度が少なく稀な病気とされていました。が、その後アレルギー状況は特に食物アレルギー患者数が増加する全段階にあり、アレルギー研究が本格化するきっかけとなりました。当時の生協病院小児科・堀内先生は、アレルギー症状を緩和させるため

の除去食指導と栄養バランスをとるための代替食、アレルギー発作を抑えるための内服薬治療、体質改善をして頂き、おかげ様で現在はアレルギー症状に悩まされることなく、好き嫌いもなく何でも食べられる状況になっています。そうしたことが「幸い転じて福となす」となって食事は、健康づくりに直結していると実感しています。私の家族は現在3人家族です。自分流の食事作り、冷蔵庫にある食材を利用して、ご近所さんから頂いた無農薬野菜でアレンジしていくのが好きです。健康についても考える機会が多く、安心安全な食品選びも大切なことです。減塩味噌づくり、最近ではゴーヤの菓子をつくるのにはまっています。



国際協同組合理年

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年を国際協同組合理年に決めました。

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9月末の組織現勢 組合員数 37,143人 / 出資総額 1,442,757,970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)

コープみえさんと協同

多世代とのふれあいを大切に

コープわくわくキッズフェスタ

津
地域



7月27日に津市で行われた生活協同組合コープみえ主催のわくわくキッズフェスタに、津地域は親子と一緒に作る「スライムづくり」を出展しました。スライムづくりは生協病院で行われるえんがわマルシェでも子どもたちに大人気の取り組みです。キッズフェスタは多くの来場が見込まれる大規模なイベントのため、混乱を回避するために整理券を用意するとともに20人を超えるスタッフと持ち場の確認やスライムの作り方の研修を行い万全の準備をしました。開場と同時に多くの子どもたちが集まり、用意した100人分の整理券は早いうちに配布終了となりました。スライムづくりブースは4組が同時に進行出来るように工夫しましたが後ろに行列が出るほど、お昼前には準備した100人分が終了するほどの盛況となりました。子どもと一緒に参加してくれた親御さんにオリジナルノベルティを配布するなど医療福祉生協をPRすることができました。

第五福竜丸のイベント

伊勢
地域

2025年8月3日、平和への願いを込めて「牛乳パックで作るうごく第五福竜丸」を開催しました。会場は伊勢市のゴーリキマリソビレッジ。(株)ゴーリキ様、生活協同組合コープみえ様と共に、毎年続けている取り組みです。当日は、水爆実験で被ばくした船「第五福竜丸」の一生を描いた紙芝居の読み聞かせに耳を傾けたあと、子どもたちは牛乳パックで船作りに挑戦。夢中になって取り組む姿がとても印象的でした。保護者の方々は、別室で核問題についての学習会を行い、子どもと大人がそれぞれの立場で平和について考える時間となりました。



キッズクリニック

四日市
地域



夏休みと春休みに恒例となっている大人気企画キッズクリニック。コープみえさん、さんあい薬局さん、いくわ診療所の協同で取り組んでいます。本物の白衣やナース服を着て様々な体験をします。聴診器で心音を聴いたり、心臓の動きをエコーでみたり、薬に見立てたお菓子を使って分包体験をしたり、車イスに乗ってみたりします。医療や介護に興味を持ってもらえるとてもうれしいです。医師・看護師になりたーいと手を挙げてくれた子もいました。毎回研修医のお手伝いもありとても良い企画となっています。

9月 理事会報告

日時 2025年9月20日(土)14:00~17:00

会場 津生協病院会議室・WEB

出席者 (出席理事)31名中24名 (出席監事)4名中2名

協議・報告事項

- 「生協強化月間」の取り組みの準備状況について交流を行いました。準備が進んでいるところでは「支部のなかまづくり計画」シートを作成して行動計画を作成していること等が報告されました。また、加入パンフレットについても確認し、加入パンフレットを活用して未組合員の方に案内する資料の準備を進めていくことを確認しました。
- 8月の経営状況について報告がありました。8月は医療事業収益・介護事業収益ともに予算を下回り、事業収益全体では予算比97.8%でした。事業費用も予算比で98.5%となったこともあり、経常剰余は予算を上回りました。8月までの累計でも医療事業収益、介護事業収益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。

イベントのお知らせ

みえ医療福祉生協 組合員活動交流集会

日時 12月7日(日) 10:00~12:30 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 一 近鉄宇治山田駅前一)

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)



お問い合わせ・参加ご希望の方は
各地域の組合員活動部まで♪



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。

2番手は、津地域白塚診療所で看護の柱として活躍されている、池本 正子看護師長です。

◎看護師を目指すきっかけ

自営業をしていた親の店が傾き出した頃、母がパートで看護助手を始めたことが生協との出会いです。脱白癪があった私は何度も時間外にお世話になりました。いつも気軽に治してくださいと皆さんがいつも親切で、こんな病院もあるんだなあと不思議な感じがしていました。27歳で看護の免許を取り転職し、自然な流れで生協職員となりました。入職時には妊婦でしたので3病棟の諸先輩方には大変なお世話をおかけしました。2020年2月コロナウイルスが流行り出した頃、白塚診療所へと声が掛かり現在に至ります。外来のこと・診療所のこととをまた一から教えてもらいました。

◎頼られ、伴走できる診療所に

白塚は町全体が家族のようです。その中に診療所があり何かあると駆け込めるような場所となっています。人はあたりまえに歳を取り、病を得ます。本当は来たくない病院に通います。嫌になるので時には中断し、そしてまた来てくれます。帰るときには来た時よりも元気になっていてほしい。押し付けにならない治療や健康への提案はどうしたらいいのか、日々悩みます。一人一人背景も性格も違う患者さんと伴走できる診療所でありたいと思います。診療所で働く皆さんには自分らしく力量を発揮してほしい、その結果患者さんが満足出来たかと一日終わりに考えます。そし



白塚診療所 看護師長
池本 正子さん



て今日もいろいろあったけどみんなで元気に働けた！辛せだなあと、思います。

築40年の建物は既に建て替えるの時期を迎えています。所長先生は相変わらずお元気ですが、次の世代の医師確保は必須です。隣接のはまかぜはショートステイ閉鎖後、デイサービスに絞って再出発しています。看護師長として出来ることは限られていますが皆で協力し合って診療所を盛り上げたいと思います。

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!

学童保育夏休み健康講座の内容が分かった	コープみえさんと協同の取り組みが分かった	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	5 今月の「おいなおい」の筆者の名前が分かった
12月に開催予定の交流集会の詳細を確認した	6 出資金増資をした	7 健康づくりチャレンジに参加している

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

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います。

脳トレ! みんなクイズ

ぐるぐる文章
文章がつながるように、盤面の左上からぐるぐると中心に向かってリストの文字列を入れていくパズルです。盤面の途中の文字がヒントです。例題を参考に挑戦してください。



答え

あ	か	ず	き
い	お	ん	を
る	み	か	を
わ	う	ら	ね

例題 (リスト)

を	ね	ら	う
あ	か	ず	き
い	お	ん	を
る	み	か	を
わ	う	ら	ね

リスト

つまつり	あそぼう	きんぎ
きをして	よすく	しゃて

10月号の答え ○=マ、□=リ (オマモリ、カマキリ、ヒマワリ、ミマワリ)

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ご応募ください。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11月20日(当日消印有効)
※当選の発表は発表をもって代えさせていただきます。



●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。

Let's Challenge!

健チャレ
中間報告

30日間で何歩カウントできましたか? /

現在の歩数TOP5をご紹介します! (9月末時点)

- 1 376,747 歩
- 2 354,349 歩
- 3 351,449 歩
- 4 321,120 歩
- 5 300,181 歩

現在上位4名は伊勢地域が占めています。各地から20万歩オーバーの報告もたくさんいただいています。

多くの方が健康づくりチャレンジ(歩数チャレンジ)に取り組んでいただいています。まだ取り組んでいない方は是非ともチャレンジしてください。チャレンジシートは各地域組合員活動部・診療所等でお渡ししています。

健康づくり
チャレンジ
参加報告
続々到着中!

ときわまちかどクリニックでは職員全員で歩数計を購入して、チームで取り組みました。歩き方や歩数、食品のカロリーのことなど職員同士で会話も増えて、健康意識も高まりました。勤務終わりに「今日は何歩かな?」と数字を見るのが楽しみになって、目標より足りない日はウォーキングを追加するなどして、今後も続けていきたいと思えます。グループ参加のおかげで、みなさんでお揃いのペンをゲットしました!



サービス付き高齢者向け住宅の入居者様も歩数計を身に付けて、意識して歩くようにしています! 毎日、施設内の廊下を歩いてがんばってます。



署名集約 状況報告

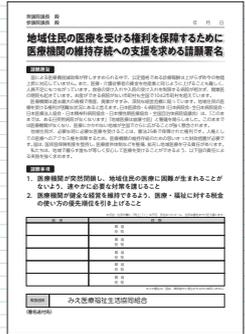
地域住民の医療を受ける権利を保障するために
医療機関の維持存続への支援を求める請願署名

国の医療費削減政策が推し進められる中、地域医療(医療機関の閉鎖・倒産・大幅な赤字)が危機に際しています。いのちと健康を守るために力をあわせ、地域医療を守りましょう!

3680筆の署名が集まっています (9月末時点)

組合員・事業所等のみなさんご協力でもここまで集まりました。目標は11,000筆です。最終締め切りは1月末です。まだご署名いただけていない方は是非ご協力をお願いします。

(病院をはじめ各地域の診療所・介護事業所/組合員活動部にて署名用紙を配置・取り扱っています)



とっておきレシピ

●材料(パウンドケーキ型18cm)

- 粒あん 130g
- 水 20cc
- 砂糖 30g
- 卵 3個
- 薄力粉 65g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- サラダ油 35g



津生協病院
加藤唯(調理師)

卵白を冷蔵庫で冷やして、冷たい状態で泡立てると泡立ちが早いです。混ぜる順番をしっかり守って作ると失敗が少ないですよ!

10等分1切れ
122kcal 塩分0.1g



シフォン風
あずき
カステラ

電動のハンドミキサーを使用しましたが、少量ですので泡立て器でも作れますよ!

作り方

- 1 オープンを170度に予熱する。卵を割り、卵黄と卵白に分けておく。薄力粉、ベーキングパウダーを合わせて、粉ふるいやざるなどでふるっておく。その他材料もすべて個別に計量しておく。
- 2 器に粒あんと水を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- 3 ボウルに卵黄と砂糖の半量を入れ、ハンドミキサーでよく泡立てる。(卵黄にとろみがつき、白っぽくなってきます)よく泡立てたら、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- 4 別のボウルに卵白と残りの砂糖を加え、ハンドミキサーでよく泡立てる。(しっかりと持ち上がるような、硬いメレンゲを作る)
- 5 泡立てた卵黄のボウルに②の粒あんを加えてよく混ぜ合わせる。さらに、ふるっておいた粉を合わせる。粉が混ざったら泡立てた卵白を少しずつ加え、さらに混ぜる。
- 6 オーブンを敷いたパウンドケーキ型(オーブンを引いたバットでも可)に流し、170度のオーブンで30分焼く。焼き上がったらオーブンから出して冷まし、冷めたら切り分けて出来上がり。