



## 第7回 えんがわ マルシェ

津地域 11/30日 開催★

あなたにとって「えんがわ」とは？

ほかほか あたたかい 場所

ホット できる 場所

あったかい 場所

笑顔になれる 場所

くつろげる 場所

みんなが集まる あったかい 場所

大好物

聞いてみました!  
Q.あなたにとって「えんがわ」とは?  
2面でもご紹介!

たくさんの方に出席、ご来場いただきありがとうございました。なぜ当院(津生協病院)がえんがわマルシェを行っているのかについて改めて触れたいと思います。マルシェは「人と人をつなぐ」をコンセプトに行っています。私たち医療者は、地域の方の病気を治す存在です。ですが、当院はそれだけではなく、地域の方の健康で豊かなくらしを支える存在でいたいと考えています。そのために大切と考えるのが「人とのつながり」です。人は人とのつながりの中で、励まし合い、笑い合い、それらの営みこそがその人のくらしを豊かなものにしていくと考えています。このマルシェが、人と人がつながるきっかけになればと願いながら開催しています。(津生協病院・事務長 岩崎)

### 新年の「あいさつ」

新年明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5月に伊勢地域で「ときわまちかどクリニック」が無事リニューアル・スタートしました。ご協力をいただきました組合員のみなさんにお礼を申し上げます。引き続き、地域から信頼される診療所として頑張っていたきたいと思います。

次に、この間の活動を紹介します。

各地域で多世代に向けた活動が広がりました。また、サロンやフードパントリーなどで他団体との協力も進み、医療福祉生協連の信頼度も高まって来ます。まさに2030年ビジョンに掲げる「地域に人々のつながる場」ができ、人間らしく生きるための、健康づくり・まちづくりのビジョンが着実に前進しています。

しかし、これまでの取り組みでは、今後の活動がさらに厳しくなることが予想されます。

いま、医療福祉生協の果たす役割が試される時代になっています。個人や家族だけでは生活することは出来ません。組合員の枠を超えたつながりの中で、職員と地域組合員が協力して、だれもが健康で居心地よく暮らせるまちづくりを進めることが大切です。

具体的には、世代組合員の枠を超えて、楽しく、生きがいにつながる班会いま人気の健康麻雀・モルックなど、や、たまり場をつくり、そこに参加する組合員と多様な活動を増やして、そこから医療福祉生協の活動に積極的に加わっていただく方を迎えていくことだと思っています。また、気軽に各地域での活動を見てもらい・体験してもらい、加入したいと思ってもらえる活動をさらに広げていきたいと思います。

最後に、政府の進める社会保障費削減政策のなかで、医療・介護を取りまく情勢は大変厳しい状況となっております。医療福祉生協も例外ではありません。この困難を組合員のみなさんと職員が力を合わせて、どうしても乗り越えなければなりません。引き続き、みなさんのご支援・ご指導をよろしく願います。

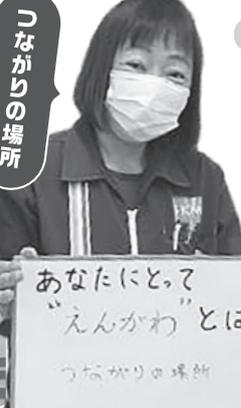
理事長 鈴木浩

# えんがわ マルシェ

第7回



つながりの場所



聞いてみました!  
Q.あなたにとって  
"えんがわ"とは?



みんな笑顔になれる場所



自然に身を置ける自分だけの静かなスペース

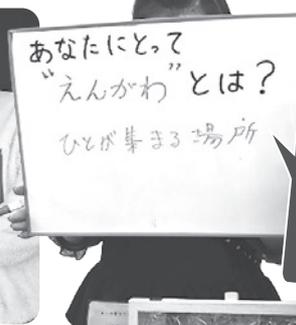


ぽかぽかあったかい場所

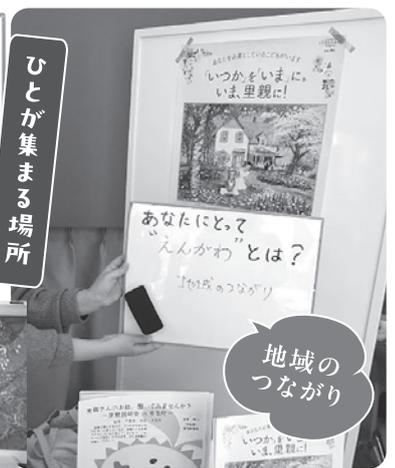


あったかいところ

ポカポカした所



ひとが集まる場所



地域のつながり

## 11月 理事会報告

日時 2025年11月29日(土)14:00~16:40

会場 地域支援センターえがおつどいホール・WEB

出席者 (出席理事)31名中20名 (出席監事)4名中4名

協議・報告事項

1. 「生協強化月間」の取り組みの振り返りを行いました。引き続き、月間中に声をかけた方で返事をもらっていない方への働きかけを強めていきましょう。
2. 12月以降の取り組みとして、①新しく加入された組合員に対して、班会や企画等で、医療福祉生協に触れてもらう取り組みを行いつながりをつくっていくこと、②来年度に向けて、新しい担い手をつくっていくために医療福祉生協を学ぶ企画に取り組んでいくことが提起されました。また、10月に行われた上半期決算監査の報告が行われました。
3. 10月の経営状況について報告がありました。10月も事業収益は前年は上回ったものの予算には届きませんでした。医療事業収益、介護事業収益ともに予算を下回っています。事業費用も予算比を下回りましたが経常剰余も予算を下回りました。上半期の累計では、経常剰余は予算を上回っていることが報告されました。
4. 12月が「ハラスメント撲滅月間」となっていることから、みえ医療福祉生協の職場でハラスメントを起こさせないために、理事会として「ハラスメント撲滅宣言」を確認し、職場に周知していくこととしました。

## 出展者からのコメント

とりDining風見鶏

一人暮らしの女性がみえて、一人暮らしの方に何かできればと思いました。

ええもん屋

楽しいお話がはずみ、うれしい時間があっという間に過ぎました。

河芸支部

手作りのもモノがたくさんあって楽しい。色々な方がお店をのぞいて下さいます。これも楽しみ～。

我夢者羅

初めて出店しましたが、色々な方とおしゃべりしてためになりました。また出店します!

マチャノオミセ

年配のお客さんが多いイメージでした。とってもいいお天気で"えんがわ"というテーマに沿った楽しい1日でした。

ハラールキッチン

母国や宗教についても興味を持って下さり、色々とお話できました。カレーを通じて皆様とのかけはしになればと思います。

# 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。

3番手は、津生協病院で総看護師長として活躍されている、落合 聖子さんです。

当院に就職したのは奨学金の貸与を受けていたのがきっかけです。看護学校の卒業時に教官から「結婚だけはしなさい」と真剣に言われたのを覚えています。教官のお言葉には背いてしまいましたが大好きな看護の仕事をや35年続けています。災害支援や新型コロナ対応、病院の移転など貴重な経験もさせていただきました。

「やらせていただく喜び、やっていただく有難さ」を忘れず、感謝の気持ちを大切に日々過ごしています。

◆様々な変化の中で  
医療を取り巻く環境は大きく変化し、看護の現場も様変わりしました。便利な機器は増えましたが、患者さんへ心のこもった手厚いケアを提供できるのは看護師の手であり、不安を取り除き安心して笑

顔になつてもらえるのは看護師の言葉だと思います。常に患者さんの立場に立ち、生活者として患者さんを捉える目、寄りそう心は大切に継承したいと考えますが、どう継承するかは従来の方法ではなく様々な変化に合わせた工夫が必要です。

◆価値観・看護観の違いを受け入れながら  
当院には約120名の様々な世代の看護職員がいます。やりがいをもって、安全に、可能なら楽しく働ける環境やしつくり作るのが私の役割です。各部門の管理者の協力を得ながら日々模索しています。できるだけ現場へ足を運び、コミュニケーションを図るよう努力しています。職員が頑張っている姿や、きらりと光る看護実践は看護部発行の通信で院内へ発



おちあい せいこ  
落合 聖子さん(津生協病院 総看護師長)

信じています。

看護への思いや価値観、働くことへの意識も変化多様化する中、個々の価値観や看護観が大切にされる職場づくりが必要で、個々の職員の思いや意見を寄せ合い、みんなで悩み、考え、時には失敗しながら、私たちが大切にしたい看護を繋いでいければと思います。もちろん組合員さんのお力も借りながら。

## 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!

えんがわマルシェのコンセプトが分かった	津生協病院がどんな存在でありたいか分かった	3 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	4 理事長の名前が分かった
津生協病院の総看護師長の名前が分かった	出資金増資をした	5 脳トレにはどんな効果があるか分かった

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。

## みんなクイズ

### 熟語互い違いパズル

リストの漢字を□に入れて、横方向に4つの四字熟語ができるようにしてください。リストの漢字は一度しか使えません。すでに入っている漢字がヒントです。最後に太枠に入った漢字を上から順に並べてできる言葉を答えてください。

				律		
					異	
			厚			

リスト  
神言自弾突  
生然福  
爆発変利

12号の答え  
電車(デンシャ)、飛行機(ヒコウキ)

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。

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)

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。

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。

みんなでワイワイ楽しく

あたま

つか

# 頭を使おう!

身体と一緒に頭も使わなかったり、年齢を重ねることでどんどん衰えていきます。使えるうちに意識してどんどん使うようにしましょう。『脳トレ』ってよく聞きますね。脳トレは、脳の働きを刺激して血流を良くし、記憶力や判断力を向上させ、認知機能の低下を防ぐ効果がある、と考えられているトレーニングと言われています。(専門家によっては効果等に諸説あるようです)プリントやクロスワード・数独等々をすることももちろん脳トレですが、日常生活の中にも、人とのコミュニケーションの中にも、遊びの中にもたくさん脳トレはあります。

続けやすい脳トレ法をいくつかご紹介!

その1 日常生活の中で脳を刺激する

- 利き手と逆の手を使ってみる(歯磨き等)
- 散歩しながら車のナンバーを足し算
- 買い物リストを暗記してみる
- 2~3品の買い物で暗算  $= 2 + 5 + 3$

その2 好きな事を楽しんで続ける

- 囲碁や将棋・麻雀
- クイズ・パズル
- ゲーム(カードゲーム・ボードゲーム・TVゲーム)
- 水彩画や塗り絵
- 編み物
- 楽器演奏
- 読書

こうしてみると、何か特別な事で脳トレをするのではなく、様々な活動がすでに脳トレと言えますね。

大切なのは!

日常生活の中に組み込みながら

楽しく継続

仲間と一緒に取り組む

というところにあります。

その3 実益を兼ねる

- 料理教室や園芸講座
- 家計簿・日記をつける
- ボランティア活動・コミュニティ活動
- 体操・スポーツ

その4 想像力と計画力の活用

- 「考える」という行為をする
- (例) ● 旅行の計画 ● 料理のメニュー
- 庭のレイアウト
  - もし宝くじで1億円当たったら何に使うか

こんな遊びも脳トレです!

是非とも地域での活動や班会、事業所でのレクリエーション・ご家族内でもやってみてはいかが? 頭を使うだけでなく、ゲームを通じてコミュニケーションが広がったり、笑いあったり、仲良くなれたりもしますヨ。

- (例) ● 健康麻雀 ● 坊主めくり(百人一首) ● トランプ
- 人生ゲーム(すごろく)
  - TVゲーム(対戦すると盛り上がる)
  - カードゲーム
  - 将棋/囲碁
  - スマホアプリ(脳トレ) などなど他にも沢山。

ネタに困ったら組合員活動部までご相談下さい!

(組合員活動部 部長 桐山)

とっておきレシピ

おせちアレンジ

1人分  
196kcal  
塩分1.2g



ぎせい豆腐

- 作り方
- 1 豆腐はペーパータオルで包んで重しを置き、30分ほど水切りして、手で適当な大きさにくずす。
  - 2 椎茸は軸の硬い部分を切り取り、薄切りにする。三つ葉は1cm長さに切る。にんじんは皮を剥き、細切りにする。卵は溶きほぐしておく。
  - 3 フライパンに油を入れ、椎茸、にんじんをしんなりするまで炒める。①の豆腐を加え、水分を飛ばしながら炒める。(ここで豆腐の水分をしっかり飛ばしておく)
  - 4 Aの薄口醤油と砂糖を加え炒め合わせ、火を止めて卵の半量を入れて混ぜ合わせる。さらに残りの卵を加え、混ぜ合わせ半熟に火を入れる。三つ葉を加え混ぜ合わせる。
  - 5 パウンドケーキ型にオープンシートを敷いて、④を入れ表面をならし、空気を抜いて250度のオープンで20~30分焼く。
  - 6 完全に冷めたら型から取り出し、一口大に切って出来上がり。

オーブンを使用しない場合は、油を引いた卵焼き用フライパンに流し入れ、へらなどで形を整えながら弱火でじっくり焼いてください!

具材はお好みで変えていただけます! カニカマやかまぼこなどお好みで入れてください。おせち料理の端材の野菜なども活用してください!

津生協病院 加藤唯(調理師)

