



何事も **継続** は **力** なり!



健康づくりチャレンジで健康習慣の定着を!

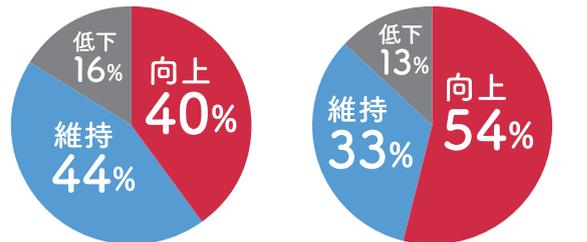
2024年度 健康づくり チャレンジ 結果報告

2024年度の健康づくりチャレンジに取り組んでいただきありがとうございました。今年度は内容を一新し、チャレンジ内容を選択式から、一点実行型とテーマを絞りました。フレイル予防に重点を置き、弱ってくる足腰を鍛える体操を紹介しています。全県で約700名の実施・終了報告を

いただきました。健康づくりチャレンジの始めと終わりにフレイルチェックを実施した方の結果を、右の表でご覧ください。8割以上の方が、数値の向上または維持を達成しました。参加者のどの世代にも効果が見られ、運動を継続することで、年齢に問わず成果が得られることがわかります。改めて、運動習慣を身に着ける大切さを感じる健康づくりチャレンジとなりました。

フレイルチェックの結果の集計

①片足立ちの変化 ②5回立ち上がりの変化



判定条件
向上 …… 初日に比べて最終日が1秒でも長い結果の場合
維持 …… 初日に比べて最終日が全く変化がない場合
低下 …… 初日に比べて最終日が1秒でも短い結果の場合

■結果が**向上**した方の変化の平均値
 ①片足立ち/平均約10秒も長くできるように
 ②5回立ち上がり/平均約2秒も早くできるように

筋トレ回数の実施回数 が多かった方々

のお声や寄せられた感想を
ご紹介いたします♪

初級
中級 **13200**回達成

四日市
地域 さかまき さちこ
坂牧 幸子さん

◀第2面でもご紹介しています



2年前に脳梗塞で右半身の手と足が動かなくなり、入院して車いす生活に。退院後はリハビリ通院・訪問マッサージ。デイサービス等を利用しながら、日々リハビリを続けていました。ある時から「元気に歩きたい」一心で、健康づくりチャレンジの下肢筋力アップ体操(筋トレ)を朝・昼・夕に取り組むようにしました。さらに、いくわ診療所窓口で月替わりでもらえる『おうちでできる体操』を上乗せしました。これらの運動を続け、今では電車を利用して友達と外食や学習会にも再び参加しています。家族の支えと、医療福祉生協の取り組みや応援で頑張れたことが元気を生み出すものとなりました。外出が楽しみなのでこれからも運動を続けます。これまでの健康チャレンジでもあった「あいうべ体操」(お口の健康)も続けていますよ。

【理事コラム】 おいなおいな | 津地域 上西 さやかさん

近頃「情けは人の為ならず」という言葉をよく思い返します。子どもの頃大人は「困っている人を助けて『あげる』、何かをして『あげる』という事ではなく、それは相手のためではなく、巡り巡って自分のためになる」と説明をしてくれました。なるほど、人を助けるのに「してあげる」というのは確かに何だか上からで嫌らしい。かと言って『ありがとう』の言葉が欲しくて人を助ける」も違う(言って貰えると嬉しいですけどね)。私は送迎ドライバーもしていて、患者さんが本当によく感謝して下さいます。こちらが恐縮してしまい、照れ隠しも兼ねて「私も将来お世話になるつもり満々で(笑)」などとお答えする事もあるのですが、これが「情けは人の為ならず」かとも

思いました。見返りが欲しいわけではない、ただ助けられる人を助ける、助けたい、という行動を説明するために「情けは人の為ならず」という言葉があるのかも知れません。古くて新しい言葉「恩送り」も英語で言う「Pay it forward」も、きっと、誰も見返りを求めていない。将来自分に返ってきて欲しいからするわけでもない。それでも、不思議と何かが返ってくる。「ギブアンドテイク」と似て全く異なるこの肌感、目立たないけれど社会にとってとても重要な要素だと思います。近年その感覚が薄れて行っているようで危機感を覚えるのですが、それを伝えていけるのが「生協」だと考えています。



*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 伊勢民主診療所 0596-24-7156 / 〒516-0062伊勢市浦口4-2-13 デイサービスふれあい 0597-22-0400 / 〒519-3648尾鷲市小川東町30-15

2025年2月末の組織現勢 組合員数 37,686人 / 出資総額 1,454,315,750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)

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。

何事も 継続は力なり!

2025年度健康づくりチャレンジ まもなくスタート!

今年のテーマは「歩数」!ウォーキングはもちろん、掃除や買い物などの日常の動きも、健康づくりに大切な一歩です。「今日はどれくらい歩いたかな?」毎日の歩数を記録して、楽しく見える化してみませんか?パンフレットは4~5月頃に配布予定です。一緒にチャレンジしましょう!

7790回達成

初級 中級 上級 最上級

あつみ みつこ
四日市地域 渥美 三子さん



筋トレ回数の実施回数が多かった方々
のお声や寄せられた感想をご紹介します♪

以前から何か支えがなければ片足立ちができず、バランスが悪く感じていました。下肢筋力体操をするようになってから、少しは片足で立つことができるようになったと思います。チャレンジが終わった今も継続するようにしています(記録はしていませんが…)

7200回達成

初級 中級 上級 最上級

こみちば あけみ
伊勢地域 小道場 明美さん

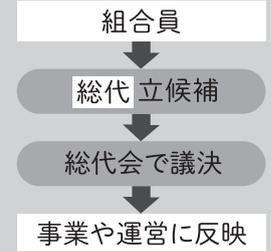


「元気でいたい!」という目標のため毎日頑張りました!日課の運動メニューに加えて、すきま時間に初級から最上級までの4種類を30回ずつ取り組みました。その結果、フレイルチェックの数値も向上し、大きな励みになりました!今はスクワットの動きをアレンジしながら、楽しく続けています。

支部名	組合員数	総代定数	支部名	組合員数	総代定数	支部名	組合員数	総代定数
三重西	235	2	嬉野	325	2	芸濃	313	2
坂部	292	2	松阪	946	7	敬和	1359	10
神前	361	3	支部外	226	2	駅西	555	4
ときわ	291	2	中島	682	5	西が丘	569	4
さくら	168	1	早修	483	4	養正	339	3
四郷	341	3	有緝	137	1	新町	712	5
あがた	131	1	城田	182	1	片田神戸	843	6
北部西	166	1	小俣	224	1	安東	219	2
北部東	285	2	宮沼	259	2	櫛形	301	2
まんなか	257	2	支部外	909	7	育生北	817	6
日永	100	1	尾鷲北	318	2	育生東	470	3
菰野	216	2	尾鷲南	646	5	育生南	487	4
支部外	1113	8	海山	149	1	育生西	457	3
立教	523	4	支部外	282	2	修成	1085	8
東部	811	6	河芸	601	4	藤水	589	4
中部	259	2	白塚	1080	8	南が丘	845	6
西部	658	5	栗真	358	3	雲出	541	4
支部外	686	5	一身田大里	1045	7	城山	423	3
鈴鹿	537	4	高野尾	365	3	高茶屋北	890	7
鈴鹿西部	122	1	橋北	693	5	高茶屋南	557	4
亀山	219	2	安濃	631	5	久居	1187	8
						支部外	1225	9
						いなべ・桑名郡 員弁郡・三重郡	298	2
						名張市・伊賀市	170	1
						鳥羽市・志摩市	89	1
						多気郡・度会郡	397	2
						熊野市・北牟婁郡・南牟婁郡	143	1
						合計:250名		

生協法では...

組合員数が500人を超えた場合は「総代会を設けることができる」とされており、代表(総代)を選び、意見や要望を総代に託して決めることができます。



総代会の開催について

みえ医療福祉生活協同組合第14回通常総代会

日時

2025年
6月29日(日)
9:30~12:30(予定)

会場

芸濃総合文化センター
〒514-2211
津市芸濃町椋本6824

みえ医療福祉
生協総代選挙
のお知らせ

あなたも
総代に
なりませんか?!

2月 理事会報告

日時 2025年2月22日(土)14:00~17:00

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26名 (出席監事)4名中4名

協議・報告事項

- 2025年度のみえ医療福祉生協の活動方針案について討議しました。4月~5月にかけて各地域での議案討論会を行います。
- 1年度の経営報告として、1月の事業収益は前年、予算ともに上回っていること、特に医療事業は入院、外来共に好調であったこと、事業剰余も予算を上回っていることが報告されました。
- 2025年度の予算づくりに向けて介護事業所群・診療所群の事業方針について報告があり、討議しました。

議決事項

- 2025年度総代選挙について確認しました。
- 回収困難未収金の損金処理について確認しました。

告示

2025年度総代選挙の執行について

定款・総代選挙規約にもとづき2025年度の総代の選挙を次のとおりとします。

総代の選挙区および定数について

- ①全総代定数を250名とし、具体的な選挙区と各選挙区の総代定数は別表の通りとします。(総代定数は組合員数の137名に1名の割合を基準とします。)
- ②総代選挙において選挙権および被選挙権を有する者は、2025年4月1日の組合員名簿に登録されている者としてします。

受付期間

2025年4月1日(火)から4月30日(水)

受付方法

- ①すべての組合員は自由に立候補し、または組合員のなかから立候補を推薦することができます。
- ②立候補しようとする組合員は所定の「総代選挙立候補届」を、候補者を推薦するときは推薦を受ける者の「同意書」を、総代選挙管理委員会に提出します。

選挙の執行

- ①定数をこえた選挙区においては、総代選挙規約にもとづいて、投票をもって選挙をおこないます。
- ②定数以内である選挙区においては、投票を省略して候補者全員を当選人とします。

桑名地域

「断らない」を合言葉に

桑名地域介護事業所

桑名地域では、「デイサービス いがまち」「ホームヘルプ いがまち」「伊賀町居宅介護支援事業所」「デイサービス福寿草」「複合型サービスすぎな」の5つの介護事業所を展開しています。今回は伊賀町エリアにある「デイサービス いがまち」「ホームヘルプ いがまち」「伊賀町居宅介護支援事業所」のとりくみを紹介します。

ホームヘルプ いがまち

●信頼関係をつくること

大切にしていることは、利用者様とたくさんコミュニケーションをとって信頼関係をつくることです。体制上、利用者様に時間や曜日変更をお願いすることがありますが、普段からの関係性が築けているため、ご協力いただけることが多く、円滑に調整できています。利用したいという依頼に応えられるように、利用日や時間の変更など毎週時間表を作成し利用者様に事前に渡しています。限られた時間でひと手間かけていることが、安定したサービスを提供できる秘訣となっています。更に利用者様がどういう支援を必要としているのか、ケア

マネージャーに確認して柔軟に対応できるように心がけています。

デイサービス いがまち

●「えがお」で自分の居場所として過ごしていただける場所を目指して

利用者様が必要としていることに温かく応えられるように1・2階のフロアを分けています。丁寧な見守りを心がけ、断らない介護を実践することで、より多くの方にご利用いただけます。利用者様に「えがお」で自分の居場所として過ごしていただける場所を目指して事業を行っています。



運動会で玉入れをしました!

書初めをしました。



伊賀町居宅介護支援事業所

●「関わり方間違っていないかと実感」

相談しやすい関係づくりができていますので、他の病院ケースワーカーから困難事例の依頼を受けることも多く、地域包括支援センターと連携、相談しながら取り組んでいます。法人内の連携を大切にしながら、利用者さんに寄り添って頼りになる事業所を目指しています。以前利用されていた方(ご家族様)より再度依頼されるケースがありました。引き続き事業所を選んでもらっていることで、関わり方が間違っていないかと実感しています。



秋のお出かけ♪長島PAの足湯でゆったり。

デイサービス いがまち

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!

健康づくりチャレンジでフレイルチェックの結果が向上した人の割合が分かった	2025年度の健康づくりチャレンジのテーマが分かった	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 今月の「おいなおいな」の筆者の名前が分かった
桑名地域にはいくつの介護事業所があるか分かった	出資金増資をした	5 写真を撮る5つのコツがわかった

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き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。

3月号の答え 草(仕草、雑草、草案、草稿)

コ○バ□
タ○ア□
ラ○エ□
ロ○オ□

答え
○
□

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円の図書カードを差し上げます。

送先 〒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4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)

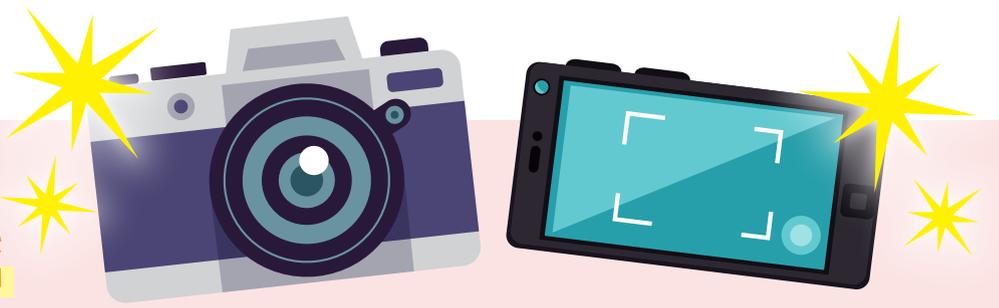


お願い

●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。

4月は撮影のチャンス!

大切な瞬間を 写真に残そう!



4月はイベントが多く、お出かけが増える季節。今はスマートフォンでも手軽に綺麗な写真が撮れます。今回は、誰でも簡単に素敵な写真が撮れるポイントをご紹介します!

もっと素敵に 5つのコツ

コツ01 笑顔がこぼれる瞬間を狙おう!

カメラを向けるだけではなく、会話をしながら撮ると自然な表情が引き出せます。

コツ02 明るい光を味方にしよう!

屋外では太陽を背にせず、横から光を受けるとキレイに。室内なら窓際がベスト!

コツ03 主役を引き立てる構図に!

真ん中だけでなく、少し横にずらしたり、背景を活かすと写真がグッとおしゃれに。

コツ04 角度を変えてみよう!

しゃがんだり、斜めから撮るだけで、いつもと違う印象的な写真が撮れます。

コツ05 動きを入れてイキイキと!

歩く、手を振る、ジャンプするなど、ちょっとした動きで生き生きとした一枚に。

素敵な写真を募集します! ぜひご応募ください。

携帯電話やスマートフォンでの撮影した写真もOKです! 応募の中から編集委員会が選考したベスト5を紹介いたします。ベスト5として選考された方に「QUOカード500円分」を進呈します!

これらのコツを試して、特別な一瞬をカタチに残してみましょう!

募集テーマ 「大切な人」

家族、友人、仲間など、あなたにとって大切な人が写った、特別な一日や、何気ない一瞬を切り取った写真をお待ちしています。

応募期間 2025年5月20日(火)まで

応募方法 以下のいずれかの方法でご応募ください。

応募フォーム▶右記QRコードに必要事項をご記入していただき、写真データを添付してください。



郵送▶①写真タイトル②写真にまつわるコメント(200字まで)③お名前④ご住所⑤お電話番号をお書き添えのうえ、写真、(L判から2L判サイズ)を同封していただき、下記まで郵送してください。※写真のご返却は致しません。【送付先】〒514-0015 津市寿町16-24津生協病院1階 組合員活動センター行き

選考作品について 作品は、当法人の機関紙「みんなのえがお7月号」への掲載、公式SNSでの紹介を予定しています。

注意事項 ・応募作品は応募者自身が撮影したものに限りません。画像加工は最小限とし、過度な修正はご遠慮ください。・応募作品は、当法人の広報活動に使用させていただく場合があります。・被写体の肖像権については応募者が責任を持ち、同意を得た上でご応募ください。

あなたの「大切な人」との
素敵な瞬間を
ぜひご応募ください!



とっておきレシピ

●材料(2人分)

スナップエンドウ 16本
にんにく 1かけ(チューブでも良い)
ベーコン 2枚
鷹の爪 1/2本分
(写真は輪切りのものを使用)

サラダ油 大さじ1
塩こしょう 少々
醤油 少々
酒 大さじ1/2



津生協病院 加藤唯(調理師)

野菜は自由に変えていただけます!

1人分
160kcal
塩分0.7g

レタス、豆苗、アスパラガス、きのこ類がおすすめです!



作り方

- スナップエンドウのヘタと両側の筋を取る。にんにくの皮を剥きスライスする。ベーコンは一口大に切る。
- スナップエンドウを水洗いし、酒大さじ1/2をまぶす。耐熱皿に並べて軽くラップし、電子レンジ600Wで1分~1分半加熱し、ザルにあげておく。
- フライパンに、油、鷹の爪、にんにくを入れ、弱火で火にかける。鷹の爪とにんにくの香りが出てきたら、ベーコン、スナップエンドウを入れ、強火にしてさっと炒める。塩こしょう、醤油少々で味を整える。

スナップエンドウの
ペペロンチーノ風炒め