みんなのえがお

2026年7月1日（月1回1日発行）

2026 7



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/

あつ集まってた食べるとたの楽しいね！

津 地域 育生東支部 ＼楽しく美味しくそして元気に／ つどいdeランチ班会





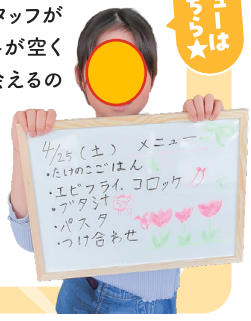
ルーツは2009年7月にデイサービスあこぎ苑で開催した「ふれあい食事会」までさかのぼります。「たまには誰かと話しをしながらご飯を食べたい」との要求に応えた食事会でした。その後、組合員同士のつながりを広げ、みんなで一緒に食べることで楽しく元気になろうと、「あこぎ苑deランチ班会」として定期的に開催するようになりました。当時は大皿に盛った手作り料理を参加者が取り分けていました。次第に参加者も増えてきたので、会場をつどいホールに移し、現在は「つどいdeランチ班会」として月に一回開催しています。料理も個別に盛り付けるなどの工夫を重ねて運営しています。コロナ禍での中断を経ましたが、今では参加者が参加者を誘い約40人の参加で会場は満員状態です。

班会運営の鍵はランチ班会の前に開催される「メニューを決める班会」にあります。献立を決めて300円の参加費でまかなえるよう食材の検討・買い出し・下準備の担当を相談しています。最近は参加者がスタッフ側に回ってくれるなど支え合いの輪も広がっています。食後のボッチャでは笑い声や歓声が絶えず、ランチ会を通して心も体も元気になる人気の班会です。

桑名 地域 ダイニングもぐもぐルーム



毎月第4土曜日に開催しています。スタッフは8名。手作りにこだわり、できたてを提供します。主婦歴30年以上のベテランが手間ひまかけて作っているのでまさに"おふくろの味"です。参加は0歳児からOK。あえて経済的な条件を設けず、子どもとその親なら誰でも参加できるようにしています。アットホームな居場所をめざし、食後の時間はボードゲームなど遊び道具を用意して交流を大切にしています。毎回、12歳の子と55歳のスタッフが将棋で真剣に対局し、だいたいスタッフが負けます（笑）。0歳児や幼児にスタッフはメロメロ。手が空くなり0歳児の抱っこ争奪戦（笑）。子ども達も友達に会えるのを楽しみにしています。スタッフも一緒に遊んでクタクタになりながらも癒されています。参加者には他の活動（畑イベントなど）も紹介し、参加者が知り合い、交流を深め、交流の輪をさらに広げられるように工夫し、新たな活動の発展に繋がるようにしています。



【理事コラム】 おいな おいな ｜ 私の好きなコトやモノ　桑名地域理事　林 花奈子さん

私の好きなことは、三味線と書道です。先日参加したイベントは、その二つを一度に感じることができる、まさに私の「好き」が詰まった時間でした。三味線の音色が響く中で、大きな紙に思い切って筆を走らせるひとときは、普段ではなかなか味わえない特別なものでした。三味線には人の心を引き込む力があり、書道には自分の気持ちを文字に込めて表現する楽しさがあります。音と文字、形は違っても、どちらにも日本の文化の美しさや奥深さが感じられます。イベントでは、周りの方と一緒にその場の空気を楽しみながら、改めて三味線と書道の魅力を実感しました。自分の好きなことに触れる時間は、気持ちを豊かにし、元気を与えてくれる大切な時間だと感じています。



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	高茶屋診療所	059-234-5384／〒514-0819津市高茶屋5-11-48
伊賀町診療所	0594-22-5761／〒511-0036桑名市伊賀町55-2	ときわまちかどクリニック	0596-24-7156／〒516-0041伊勢市常磐2丁目9-21
いくわ診療所	059-333-6471／〒512-0911四日市市生桑町1455	デイサービスふれあい	0597-22-0400／〒519-3648尾鷲市小川東町30-15
白塚診療所	059-232-0749／〒514-0101津市白塚町口起3568-4		

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。

2026年5月末の組織現勢　組合員数 34,854人／出資総額 1,414,711,850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）

バックナンバーはこちら

～めざせ！～ すこしお生活

～少しの塩分ですこやかな生活を～



2025年度 第9回

24時間蓄尿塩分調査 ダイジェスト

全国の医療福祉生協では5年に一度、24時間蓄尿塩分調査を実施しています。第9回となる2025年度は66生協2,171名の参加がありました。昨年の機関紙内での公募でみえ医療福祉生協では37名の方に調査にご協力いただけました。

塩と上手におつきあい すこしお

推定食塩摂取量の平均値

全国 9.82g/日 ― 第8回（2020年）の調査から 1.4g/日 の減少 ⬇

みえ 8.20g/日 ― 医療福祉生協連の目標値 6.00g/日未満

	塩分の推定摂取量（g/日）					
	00年	05年	11年	15年	20年	25年
全体	12.10	12.18	11.71	11.24	11.22	9.82

カリウムの推定摂取量の平均値

全国 2,325mg/日 ― 第8回（2020年）の調査から 200mg/日以上 の減少 ⬇

みえ 2,293mg/日 ― 医療福祉生協連の目標値 2,500mg/日以上

	カリウムの推定摂取量（mg/日）					
	00年	05年	11年	15年	20年	25年
全体	2,712	2,655	2,612	2,715	2,592	2,325

ナトリウム／カリウム比※

全国 2.05 ― わずか低下 ⬇

みえ 1.75

医療福祉生協連の目標値 1.00以下

※ナトカリ比…
体内の塩分（ナトリウム）と野菜などに含まれるカリウム摂取による排出バランスを示す指標です。『ナトカリ比』は数値で表せられ、低ければ低いほど良い結果です。ナトカリ比が高い状態が続くと、高血圧や循環器疾患のリスクが高まる危険性があります。

	尿中ナトリウム／カリウム比の平均値（g比）					
	00年	05年	11年	15年	20年	25年
全体	2.08	2.16	2.16	1.95	2.08	2.05

推定食塩摂取量は減少しましたが、ナトリウムとカリウムの摂取バランスは改善していません。

塩分を控えつつ、カリウム摂取で塩分を排出する

減塩と聞くと、塩辛いものを控えればいいのよねと思っていませんか。
もちろん減塩の基本は「塩分（ナトリウム）摂取を控えること」です。ただ、現代の食生活では知らずに塩分を摂りすぎてしまうため、「控える」だけでなく「出す（カリウムで排出する）」という両方の対策の組み合わせが、より効果的で無理のない減塩につながります。
カリウムが減塩に良い主な理由は、体内の余分な塩分（ナトリウム）を尿と一緒に排出し、血圧を下げる効果があるためです。

食品100gあたりに含まれるカリウムの量

（含有mgは目安です）

いも類	さといも（水煮）	560mg
	じゃがいも（皮なし・水煮）	340mg
野菜類	ほうれん草（ゆで）	490mg
	ブロッコリー（ゆで）	210mg
果実類	干しブドウ	740mg
	バナナ	360mg
	キウイ	300mg
豆類	納豆	660mg
	豆乳	190mg
	えんどう豆（ゆで）	260mg
海藻類	ひじき（乾）	4,400mg
	カットわかめ	430mg
魚介類	カツオ	430mg
	マグロ赤身	440mg
肉類	鶏むね	340mg
	豚ロース	310mg
穀類	白米（めし）	29mg
	玄米（めし）	95mg

さまざまな食品に含まれるカリウムですが、今回の調査では摂取不足という結果となりましたね。野菜や果物を十分に摂っていれば、カリウムが不足することはほとんどありません。しかし、食生活が偏っていたり、食事量が少なかったりすると不足する可能性が高まります。一方、十分な量のカリウムを摂っている人でも、塩分の多い食事が続いたときは、意識的に摂取したいところです。

カリウムを効率的に摂取するには

カリウムは水に溶けやすい性質があるため、食品は生のまま食べるか、蒸す、焼くといった調理法がおすすめです。ゆでたい場合は、ゆで汁をスープなどにして汁ごと食べたり、ゆでる代わりにレンジ加熱を行うようにしましょう。
例えば、味噌汁の汁物の塩分量が気になる場合は、野菜をたっぷり使った具沢山味噌汁にすることで、カリウムも一緒に取ることが出来ますね。
野菜は味付けをして食べることが多いので、一緒に塩分も摂取しがち。その点、果物は調味不要で、そのまま食べることで食物繊維なども余すことなく摂ることができます。また塩分の含まないトマトジュースや豆乳などの飲み物は手軽でおすすめです。
カリウムを必要以上に摂取しても、過剰分は排出されるため、健康な人であれば心配はありません。ただし、腎臓の機能が低下している方はカリウムを体外にうまく排出できず、高カリウム血症という危険な状態になる可能性があるため、医師の指示に従ってください。

いくわ診療所（原田・葛巻看護師）

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。6番手は、津生協病院2病棟で看護師長として活躍されている、前畑 幸恵さんです。

◆祖父の終末期から

私が看護師を志したきっかけは、中学生の時の祖父の死がきっかけでした。介護保険が開始になるずっと前のことです。徐々に寝ている時間が長くなっていた祖父。お風呂が大好きだった祖父。祖母と父が抱えて祖父を入浴させた翌日、みんなが仕事や学校に行った後亡くなりました。後日祖母から、どうしていいか分からなかったけど民診（旧・伊勢民主診療所現・ときわまちかどクリニック）に電話をしたら、先生と看護師さんがすぐに来てくれました。看護師さんの「よく連絡してくれたなあ」と、その言葉にほっとしたと聞きました。それまでも漠然と看護師になりたいと思っていましたが、そんな安心感を与えることのできる看護師になりたいと思ったことがきっかけです。大学で学ぶ中、祖父が寝ている光景が何の違和感もなかったように、患者さんが望むところで過ごせる援助ができる看護をしたいと思うようになりました。その思いは今も自分の一番大切な看護観になっています。

◆退院支援に関わる病棟での看護

私が所属している2病棟は、新病院に移転後、障害者病棟としてスタートしましたが、2025年10月からは地域包括ケア病棟に転換しました。患者さんを自宅や施設など地域へ退院させるための退院支援を行う病棟です。退院支援と言っても、患者さんの状況は様々で個別性が大きく、必要な看護は多岐に渡ります。自宅に帰りたいと患者さんが望んでも難しいこともありますが、思いに添えるような看護を大切にしています。まずは患者さん自身がどうしたいのか。そのためにはどんな援助が必要なのか。1人1人に対応できるように、病棟では担当看護師を決めて、毎日カンファレンスで意見を出し合って話し合いを重ねています。

◆多くの学びや気付きから

私自身患者さんや家族から多くのことを学び、気付くことができてここまで看護師を続けることができています。病棟のスタッフには、看護ってこんなに楽しいんだと感じられる看護を一緒にしていきたい、患者さんや家族には2病棟でよかったと思ってもらえるような看護を提供したいと思っています。時には対応が非常に困難な患者さんも見えますが、1人では難しくても病棟スタッフで協力し合えば困難なことでも取り組んでいけると信じて、患者さん1人1人に向き合い、思いに寄り添った看護を提供していきます。



津生協病院 2病棟
前畑（まえはた） 幸恵（さちえ）さん

5月 理事会報告

日時 2026年5月30日（土）14:00～16:30
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23名 （出席監事）4名中3名

議決事項

1. 第16回通常総代会で提案する第1号議案「2025年度の活動のまとめ報告と決算関係書類等及び損失処理案承認の件」、第2号議案「2026年度活動方針・予算決定の件」、第3号議案「役員報酬上限決定の件」について決定しました。
2. 白塚診療所の小野田幸治医師を所長に任用することを決定しました。

協議・報告事項

1. 第16回通常総代会の運営について協議しました。
2. 4月の収支状況について、4月は収益が予算を上回り、経常剰余も予算を上回る剰余を確保できたことが報告されました。

脳トレ！みんみんクイズ

足して200

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。

27	21	98
17	76	105
87	19	72

次の9個の数字の中から、**合計が200になる数字3個**を選んでください。

答え □ □ □

6月号の答え

こ	ん	や	の	こ
ん	と	う	ど	ん
は	ら	よ	の	だ
ご	ぷ	ん	て	て
こ	の	け	た	は

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

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。）

締切日 ハガキ・QRともに2026年**7月31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。

みんなのえがお

安心して認知症になれる社会へ

～日々のささやかな幸せ マイクロハピネス を地域みんなで～



「新しい認知症観」という言葉はご存知ですか？

それは「認知症になったら何もできなくなる」という不安を塗り替え、「なってもこれまで通り地域で役割を持ち、笑顔で暮らせる」という確信へ変えていく考え方です。2024年の認知症基本法施行や高齢者の5～6人に1人が認知症という時代を迎え、医療福祉生協でも誰もが自分らしく暮らせる地域づくりを目指しています。

周囲が作ってしまう「心の壁」に気づくことから

現実には、安全のためと「財布を持たせてもらえない」「外出を避けられる」など、当事者が社会から引き離されてしまう切実な状況があります。もし自分が同じ立場になったら、これまでの暮らしを突然奪われるようで、どんなに寂しいことでしょうか。決して他人事ではなく、いつか自分も直面するかもしれない大切な問題です。背景には私たちの過剰な心配がありますが、調査では周囲が恐れるほど事故を起こしていないという事実もあります。障壁となっているのは症状ではなく、周囲が作ってしまう「心の壁」なのかもしれません。

語りから見えてきた、ささやかな「幸せ」と生活の知恵

こうした壁をなくすため、津地域ではくらしと平和委員会の主催により2月20日に学習企画を開催しました。盛岡医療生協が市から受託している地域包括支援センター等が中心になって、地域の喫茶店なども巻き込んで実践している『注文をまちがえるカフェ』の取り組みを学びました。このカフェは、認知症の方が『キャスト（店員）』として活き活きと働き、地域の誰もが対等ななかまとして集える温かい空間を創り出す素敵な挑戦です。続く3月には全国の学習交流会にも参加し、紹介されたデータに私たちは希望をもらいました。周囲の想像に反し、認知症当事者が最も多く表した感情は「悲しみ」でも「怒り」でもなく、「幸せ」だったのです。

その幸せは、昔からの友達と他愛のないおしゃべりをすることなど、「人との交流」でした。また、認知症症状を持つ方は、料理を間違えても「できているから結果オーライ！」と笑い飛ばすなど、豊かな生活の知恵もありました。「完璧を求めず、だいたいオッケー！」と受け入れ、許容し合う心こそが何より大切なのではないでしょうか。



学習企画の様子

私たちの地域でも、ともに輝ける場を

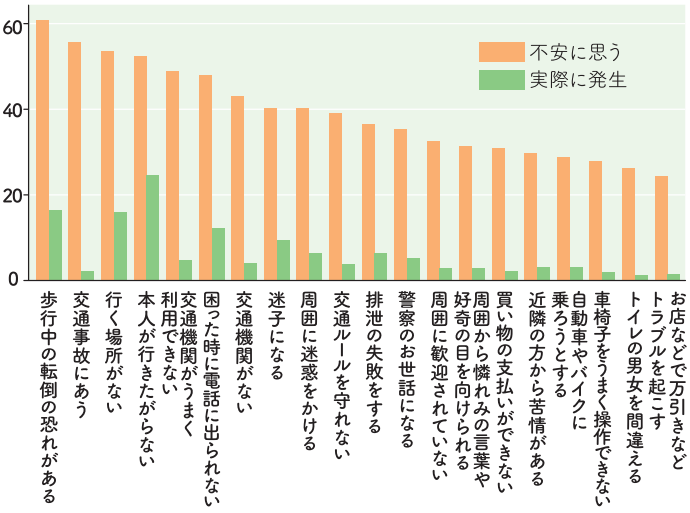
津地域では、当事者の方と一緒にカフェのようなイベントを形にしようと、すでに具体的な話し合いを始めています。最後に、この記事を読んでくださっているみなさまに、この問いを投げかけます。

＼あなたの『マイクロハピネス・小さな幸せ』は何ですか？／

日常の小さな幸せを見つけ、「だいたいオッケー」と認め合える。そんなお互いを優しく見つめる視線が増えたとき、認知症のある方もない方も、誰もが地域の大切な一員として笑顔で暮らせるまちは、すぐそこに広がっていきます。そんなまちづくりの一歩を、私たちは今、ここから、一歩ずつ、確実に踏み出していくことができると確信しています。

Q. 認知症の方が1人で外出するにあたって不安や心配を感じることそのうち、実際にそういうできごとがあったか

「認知症のある方の地域における参加・交流の促進に関する家族アンケート」より
対象者：認知症もしくは認知症の疑いがある方と同居家族がいる（N=1,396）



出所：人とまちづくり研究所（2022）『令和3年度 老人保健健康増進等事業 認知症の人の地域における参加・交流の促進に関する調査研究事業報告書』



看護師（病棟勤務）を募集しています

問い合わせ先
津生協病院・総務課
☎059-225-7170

津生協病院看護部HP

とっておきレシピ

鯵の塩なめろう

1人分
85kcal
塩分1.1g



津生協病院
加藤唯（調理師）

鰤、イカ、鰹などでも美味しく作れます♪



●材料（2人分）

鯵 刺身用（パックのお刺身を使うと簡単です）	100g～120g
みょうが	1本
大葉	2枚
おろし生姜	小さじ1/2
万能ねぎ	1本
柚子胡椒	小さじ1/2～1/3
塩（あれば天然塩を）	1つまみ
いりごま	適量

作り方

❶ みょうが、ねぎを小口切り、大葉を千切りにする。
❷ おろし生姜、鯵、刻んだ野菜、柚子胡椒、塩をまな板の上で軽く包丁で叩く。
❸ お皿に盛り付け、いりごまを振りかけて出来上がり！