みんなのえがお

2026年9月1日（月1回1日発行）

2026 9

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
〒514-0015
津市寿町16-24 津生協病院内
TEL.059-213-8668
FAX.059-213-7325
https://www.mie-hewcoop.jp/

Health Promotion Challenge
健康づくりチャレンジ 2026

【予告】詳細は2面へ

食事バランス 偏っていませんか？

～10の食品を意識して、元気な毎日を～

元気な体を作るために大切な毎日の食事。様々な食品をバランスよく食べることが大切です。そこで覚えてほしいのが、「さあにぎやかにいただく※」です。これは、毎日の食事で食べたい10の食品群を覚えやすくした合言葉です。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

「さあにぎやかにいただく」の10食品群

さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ ぎゅうにゅう	や やさい
魚・イカ・エビ・貝・練り製品など	植物油・バター・ドレッシング・マヨネーズなど	牛・豚・鶏・ハムなど	牛乳・チーズ・ヨーグルトなど	きのこ類・にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など
か かいそう	い いも	た たまご	だ だいず	く くだもの
わかめ・のり・ひじき・もずくなど	じゃがいも・さつまいも・長芋など	卵・うずらの卵など	豆腐・納豆・厚揚げ・豆乳など	りんご・バナナ・みかんなど

これらを毎日すべて食べる必要はありませんが、できるだけ多くの食品を組み合わせて食べることを意識しましょう。**特に高齢になると、食べる量だけでなく「何を食べるか」がとても大切です。**肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質が不足すると、筋力の低下やフレイル（加齢により心身の活力が低下した状態）につながることもあります。まずは、「今日は10の食品のうち、いくつ食べられたかな？」と振り返ることから始めてみませんか。毎日の小さな積み重ねが、元気な身体づくりにつながります。

＊主食（ごはん・パン・麺類など）をしっかり食べることが大前提です。そのうえで、おかずのバランスを見直しましょう！

朝・昼・晩、一日を通じて7品目以上を目標に摂取しましょう！

【理事コラム】 おいな おいな ｜ 絽刺し（ろざし）に夢中　伊勢地域理事　岩佐 香さん

定年を迎え、新しいことを楽しもうと思っていた頃に、絽刺しに出会いました。地元で開催されていた絽刺しの展覧会に行ったのがきっかけで、絽刺しの教室に通っています。絽刺しは、飛鳥奈良時代から伝わったといわれる歴史ある日本の伝統刺繍で、絽という織物を絹糸で刺し埋めてさまざまな模様を織りなします。麻の葉や七宝など、様々な模様を好きな配色で刺していき、財布やカードケース、カバン、ブローチなどに仕上げ、世界にひとつだけの作品ができていくのも楽しいものです。また、母親が作った干支の貼り絵を基に図案を作り、馬をはじめ羊、猿、鶏と干支の模様刺しにも挑戦中です。いつか、十二支をさし終えたいと思っていますが、いつになるでしょうか。そして、最近は、令和4年1月に制定された市の花、木、鳥を順番に刺しているところです。白い絽の布に、絹糸をひと針ひと針と刺していく事で、様々な模様が出来上がっていくのがワクワクと楽しくて、絽刺しに夢中の日々を送っています。

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
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
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。

バックナンバーはこちら

2026年7月末の組織現勢　組合員数 34,812人／出資総額 1,398,846,750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）

Health Promotion Challenge
健康づくりチャレンジ
2026

食べて元気！ 食事バランスチャレンジ



今年は
生活協同組合コープみえ様
との共催企画です！

～「さあにぎやかにいただく」で食生活を見直そう～ に参加しませんか？

今年の「健康づくりチャレンジ」のテーマは「食」です。
「さあにぎやかにいただく」の10食品群をもとに、2週間の食事を記録しながら、毎日の食生活を振り返りましょう。「野菜は食べているけれど、魚は少なかったな」「大豆製品をもう少し食べてみよう」そんな"気づき"が健康づくりの第一歩です。



10月開始予定！
パンフレットは完成次第配布予定です

健康づくりチャレンジ2026概要

参加方法	2週間、パンフレットの記録シートで毎日食べた食品に丸印をつけるだけ！
報告受付期間	2026年12月25日（金）まで
参加費	無料

結果をご提出いただいた方の中から抽選で**プレゼント**をお贈りします！



取り入れ方の工夫とヒント！

海藻やきのこは不足しがちな食品。食物繊維やミネラルが含まれている食品なので、いつもの食事に"ちょい足し"して取り入れてみましょう！

- みそ汁にわかめ・糸寒天・えのきをプラス
- サラダに海藻やひじきをトッピング
- 炊き込みご飯にきのこを追加
- もずくやめかぶを常備して小鉢の1品に
- 冷凍きのこやドライパック商品を活用して手軽にプラス

あなたのアイデア大募集！

さあにぎやかにいただくの工夫を教えてください♪

「さあにぎやかにいただく」の10品目を、毎日の食事に無理なく取り入れる工夫はありますか？「これは続けやすい！」「簡単でおすすめ！」という皆さんのアイデアを募集します。

例えば…
- ◎魚はサバ缶やツナ缶を常備して手軽に
- ◎ヨーグルトに冷凍ブルーベリーやドライフルーツを入れて果物も一緒に
- ◎冷凍野菜を使って、みそ汁や炒め物にもう一品
- ◎納豆にオクラやしらすを加えて栄養アップ



「わが家の定番」「こんな食べ方がおすすめ！」など、どんな小さな工夫でも大歓迎です。

皆さまの「おいしい工夫」をお待ちしています！

応募方法	はがき（応募先は3面のみんみんクイズと同じ）または二次元コード
応募締切	2026年9月30日（水）まで（当日消印有効）

ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に**500円分のQUOカードをプレゼント！**
また、ご紹介いただいたアイデアは、機関紙で掲載させていただく場合があります。

WEBの応募はこちらから

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。それぞれの看護師が大切にしている〝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。7番手は、伊勢地域・ときわまちかどクリニックの元看護師長で今は嘱託として勤務されている、西野 富已江さんです。

私は6人家族の賑やかな家庭で育ちました。近所の方もよく集まる場所でした。母は誰にでも優しく、父は冗談が好きな人でよく笑ったものです。看護の道を続けてこられたのも、家族のおかげだと感謝しています。

◆患者さんから学ぶ

新人時代は病棟勤務で、先輩から「患者さんがすべてを教えてくださる」と教わり、今でもその言葉を思い出しては初心を忘れないよう心がけています。印象に残っているのは、脳梗塞で麻痺が残った患者さんの退院支援です。一緒に自宅を訪問し、生活環境を確認しながら、「その方に本当に必要なことは何か」を考える大切さを学びました。この経験は、今の訪問診療や地域包括活動にも生かされています。

◆様々なコトに目を向けて

その後36歳で、伊勢民主診療所（現・ときわまちかどクリニック）に勤務しました。診察室で先生と患者さんが談笑される光景は、今も昔も変わらない当院らしい風景です。私たち看護師は病気だけでなく、その方の暮らしやご家族にも目を向けています。「なぜ血圧が高くなったのだろう」「何か心配事があるのでは」「いつもと違う方が付き添われているのは何か理由があるのでは」と小さな変化を見逃さないよう心がけ、医師や介護スタッフと情報を共有しながら支援につなげています。一人ひとりのお話に耳を傾け、安心して帰っていただけるよう努めています。

今年3月31日に定年退職を迎えましたが、現在は嘱託職員として勤務をしています。また、4月からは岩尾主任（1月号で紹介予定 写真・左）へ管理職の役割を引き継ぎました。気さくで思いやりがあり、何でも相談しやすい看護師です。これからも地域の皆さまに安心して通っていただけるクリニックを目指し、職員一同努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ときわまちかどクリニック　西野（にしの） 富已江（ふみえ）さん（写真・右）

7月 理事会報告

日時 2026年7月25日（土）14:00～16:00
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24名（出席監事）4名中4名

協議・報告事項

1. 第16回通常総代会の振り返りを行いました。総代の実出席者が少なくなっている状況があり、実出席者を増やしていく必要があること、感想を記入する時間を設けた方がよいとの意見が出されました。
2. 2026年度「生協強化月間」に向けて、医療福祉生協連の「生協強化月間」を学び、事前の準備として支部での計画づくり、9月～10月にかけて地域・ブロックで職員とともにスタート集会を開催することを確認しました。
3. 第一四半期の事業収支について報告があり、経常剰余は赤字ではありますが予算比で131%で予算を上回っていることが報告されました。

議決事項

1. 執行役員の選任を行いました。
2. 役員の個別報酬について確認しました。
3. SNS利用ガイドラインを確認しました。

脳トレ！みんみんクイズ

しりとり

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。

しりとりで並んでいる言葉の共通部分が○△□◇になっています。
（例えば「えすえ○ろしき」なら○には「ふ」が入る）
○△□◇に入る文字を入った順番に並べたらどんな言葉になるでしょうか？

ばばろ○かっぱ△やずきっ□んかくけ◇んたーん

答え ○△□◇

8月号の答え
①表ブタイ（表舞台）
②オオ道グ（大道具）③ガクヤ裏（楽屋裏）
④立コウホ（立候補）⑤ヤガイ劇（野外劇）

応募方法❶ 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 〒514-0015 津市寿町16-24
みえ医療福祉生協・津生協病院内組合員活動センター

応募方法❷ 二次元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。
応募二次元コード（携帯電話で読み取ってください。）

締切日 ハガキ・二次元コードともに2026年9月30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。

2026 エコチャレンジアイデアコンテスト大募集！

できるときにできる人ができることを

～ひとりひとりの取り組みが地球を変える?!～

人間の活動で排出される二酸化炭素などの温室効果ガスが爆発的に増え、地球の平均気温が上昇し続ける「地球沸騰化」が起こっています。「地球沸騰化」は災害をもたらし、人々は食料や水、住む場所を失い居住地を求めて移動しますが、移動先の資源にも限りがあります。生きるために必要な資源確保のために他国の土地を奪う国や、人権侵害・環境破壊を伴う資源ビジネスをする企業もあります。気候変動が紛争や戦争の原因の一つになるのです。

多くのエコなアイデアを集めて紹介することで、気軽に平和に関心を持ってもらえたらと、三重民医連平和委員会では昨年度、職員と職員家族を対象に家庭や職場のエコな取り組みを募集しました。今年度はさらに組合員の皆さんにも対象を広げ、よりたくさんのアイデアから“自分にもできること”を見つける機会にしたいと思います！

「地球沸騰化」のために何ができるか、「節電」「ゴミの分別」「CO2の排出削減」など、皆さんのアイデアと環境にやさしいポイントを教えてください！

入賞者5名に、環境にやさしい賞品をプレゼントします

皆さんのエコな習慣・アイデアを投稿してください

応募期間　2026年8月25日（火）～10月31日（土）
応募方法　WEBまたは郵送

WEB…右下の二次元コードに必要事項を入力して送信
郵送…以下の応募項目を記入し、郵送してください
（お手持ちのはがきや便箋でOK）

〈項目〉氏名、住所、電話番号、組合員もしくは職員、とりくみ内容の紹介・ポイント、ひとこと感想、写真やイラスト付きも歓迎です！

〈宛先〉〒514-0015 津市寿町16-24
津生協病院内 組合員活動センター 宛て



WEBの応募はこちらから

とっておきレシピ

Health Promotion Challenge 健康づくりチャレンジ 2026

さあにぎやかにいただく で栄養バランスアップ！

今回の「夏野菜たっぷり中華風カレーチャンプルー」は、「さあにぎやかにいただく」を意識して作りました。「さあにぎやかにいただく」は、健康づくりのために様々な食品をバランスよく食べるための合言葉です。今回のレシピでは、魚肉ソーセージや厚揚げ、たっぷりの野菜を使用し、複数の食品群を取り入れています。

合言葉	食品群	今回の食材
さ	魚	魚肉ソーセージ、かつお節
あ	油	サラダ油
や	野菜	もやし、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤ
だ	大豆	厚揚げ

＋

さらに栄養バランスアップ！

ぎ（乳製品）チーズ
コクが加わり、カルシウム補給にもつながります。

い（いも類）じゃがいも
ボリュームアップにもおすすめです。

た（卵）温泉卵 炒り卵

く（果物）キウイフルーツ オレンジ りんご バナナ スイカ
副菜やデザートとして添えると栄養バランスアップにつながります。また、ヨーグルトと和えると、カレー風味によく合う副菜になります。



毎日の食事に様々な食品を取り入れ、「さあにぎやかにいただく」を意識してみましょう。

夏野菜たっぷり 中華風カレーチャンプルー

1人分
283kcal
塩分2.0g



●材料（2人分）

さ	魚肉ソーセージ	1本
だ	厚揚げ	1/2枚程度（160g前後）
や	もやし	2つかみ
や	にんじん	5～6cm程度
や	玉ねぎ	1/2個
や	ゴーヤ	1/2本
あ	サラダ油	小さじ2強
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2強
	オイスターソース	小さじ1
	醤油	小さじ2/3
	カレー粉	小さじ2
	黒胡椒	ふたつまみ
さ	かつお節	小袋1/2～1袋弱

（調味料）

※お子様や辛いものが苦手な方は、カレー粉の量を減らして調整して下さい。

作り方

❶ 魚肉ソーセージは斜め切りにする。厚揚げは一口大に切る。にんじんは薄めの短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。もやしは軽く洗って水気を切る。

❷ ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種とワタを取りのぞく。2～3㎜程度の薄切りにし、塩ひとつまみ（分量外）をまぶして5分ほど置く。軽くもんだ後、水でさっと洗い流し、水気を切る。※このひと手間で苦みが和らぎ、食べやすくなります。

❸ 鶏ガラスープの素、オイスターソース、醤油、カレー粉、黒胡椒をあらかじめ混ぜて、合わせ調味料を作る。※カレー粉を先に混ぜておくことで、炒めた時にムラなく全体になじみやすいです。

❹ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん・玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、ゴーヤを加えて1～2分炒める。さらにもやしを加え、強めの火で手早く炒める。

❺ 野菜が炒まったら魚肉ソーセージと厚揚げを加え、崩さないようにやさしく炒め合わせる。

❻ 合わせ調味料を加え、全体に味をなじませるように炒める。

❼ 火を止め、最後にかつお節を加えて軽く混ぜ合わせる。器に盛り付けて完成！



ゴーヤが苦手な方は、ピーマンに変更してもおいしくお召し上がりいただけます♫

津生協病院　加藤唯（調理師）

急募
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