

作 南坂部 故・高田さん



迎春

今年もどうぞよろしく
お願いいたします

みえ医療福祉生活協同組合・四日市地域 役職員一同

いんぐ

みえ医療福祉生活

協同組合・四日市地域

〒512-0911

四日市市生桑町1455

TEL (四日市地域本部)

059-330-0808

FAX (四日市地域本部)

059-330-0807

組合員数 (四日市地域)

4316世帯

12月加入数 4世帯

12月脱退数 7世帯

2022年度

出資金増資 (四日市地域)

281名 802回

4,728,000円

(12/21現在)



ばんこ



新年あけましておめでと
うございます。

皆さんにとって昨年ほど
んな一年でしたか。コロナ
がいまだ猛威をふるってい
たり、ロシアによるウクラ
イナ侵攻や安倍元首相の銃
撃など、明るい話題が少な
い一年でしたね。◆私自身、
振り返ってみると毎日が目
まぐるしく一瞬で駆け抜け
たような一年でした。そん
な中でも、新たなことに挑
戦できた一年でもありまし
た。詳細は伏せますが(笑)
仕事においても私生活にお
いても、新たなことに挑戦
でき充実した一年でした。
来年も変化を恐れず色々な
ことに挑戦して毎日を楽し
みながら過ごしたいです。
◆あと、自分(私)が健康
でなければ皆さんの健康も
守れないと思います。いい
年齢になってきたので健康
第一で頑張ろうと思います。
ということ、本年も宜し
くお願いいたします。

医師 田中 啓太

機関紙名「いんぐ」は…ING (～している) の意味から付けています。

常にみえ医療福祉生協・四日市地域も前に向かって進行中です。もちろん世の中の動きも進行中。

減塩効果を高めるには？

水と油が混ざった状態を『乳化』といいます。乳化するとトロッと「とろみ」がつき、より味を感じることができます。水と油を混ぜるには、素早くかき混ぜる必要があるため、ハンドミキサーを使用すると簡単に乳化できます。

材 料

- ・トマト → 1/2個
- ・きゅうり → 1/4個
- ・にんにく → 3欠片
- ・オリーブ油 → 大さじ2
- ※ エクストラバージンオリーブオイル
- ・みりん → 大さじ2
- ・黒こしょう → 適量
- ・鷹の爪 → 1/2本
- ・塩 → 少々



【1食あたりの栄養価】

エネルギー：92kcal

たんぱく質：0.8g 塩分：0.1g

ここがポイントだよ！



白く濁るまでかき混ぜて下さい。
味が変わります。



完成！！

高ちゃんの 塩はDOWNで健康UP！！

～食感で塩分ひかえめ～

③ペペロンチーノ風

トマトサラダ



高田 将成

組合活動部
管理栄養士

作り方

1. にんにくを粗みじん切りにして、フライパンでオリーブ油と一緒にこげない程度炒めます。
2. みりんとオリーブ油をボールに入れてよく混ぜます。
3. 乳化(白濁したとろみある状態)したら、ボールに黒こしょうと鷹の爪とにんにくを入れます。
4. トマトとキュウリをサイコロ切りにしてボールに入れて和えると完成です。

まんなか支部はそれぞれの役割を担って和気あいあいと活動しています。10年前までは納屋の学習センターを拠点に活動していましたが、現在は男女共同参画「本町プラザ」に、拠点を移して活動を行なっています。医療福祉生協の目標でもある「協同の力」を意識して、『ヨガ教室／月2回』『坐つトレーニング』『貯筋体操』をはじめとした健康づくりの活動や『ポスト会』『健診結果返し』等、医療生協の職員・専門家による医療・介護の助言を行なう学習会を幅広く活動しています。

3月11日(土)の「はもりあフェスタ」には、田中啓太先生をお招きして、『医師の立場からのLGBT』の講演を予定しています。

シリーズ支部紹介②
まんなが支部ひとりひとりが積極的に
活動をしています！

中山道ウォーキング



ヨガ班会

す。また、まんなか支部ニュースを本町プラザにも設置しているの、組合員さん以外にも知ってもらう機会があります。最近では、組合員ではない方が初めて『観たらエーガ(映画)班会』に参加されました。

今後も、組合員ひとりひとりが積極的に活動できる支部づくりを行なっていくます。

(まんなか支部・大西敏之)

地域委員会だより

【2022年12月15日ひまわりにて】

- ・コロナ対応と健康チェック再開日程
- ・強化月間の最終報告
- ・健康づくりチャレンジへ参加状況報告
- ・学習会の提案と協議
- ・コープみえ20周年フェスタの協議

日時：2月18日(土) 場所：四日市ドーム
(健康チェックを実施予定)

【地域委員会とは?】 四日市地域の組合員さんの代表(主に各地域の支部)と職員が月に1回集まって、四日市の事業活動や組合員活動について報告・情報交換・論議を行っています。組合員と職員の協同で事業・活動を進めていく上での大事な会議です。

募集

是非ご紹介
・応募ください!!

是非ご応募・ご紹介をお願いします!!

◇通所事業所(デイサービス・通所リハ)の

看護師(パート) 介護職(パート)

送迎運転手(パート)

《お問い合わせ》

みえ医療福祉生協・四日市地域

応募は 330-0808 桐山まで



シリーズSDGs⑫

「私がSDGsを感じる時」



◆SDGsが多く話題になるようになってきました。

SDGsの目標で『すべての人が尊厳を持って生きられる社会』の実現と『貧困をなくそう』という目標が掲げられています。私たち、医療福祉生協も「助け合いの組織」を通してSDGsの目標の達成を目指しています。◆今年から始まった「いきいきくらしの会(有償ボランティア)」の活動もSDGsを担っている大切な取り組みだと考えています。特に労力・経済的に困難な老夫婦・ひとり暮らしの方には喜んでいただける活動だと思います。◆私自身も、“雨の日に樹木が垂れ下がって道が通りにくい問題を抱える老夫婦”のお宅へ「いきいきくらしの会」の活動を行いました。当初は枝を少し切る程度だと想定していましたが、大々的に切ることになり、地域の人達から感心をされ、私たちも嬉しくなりました。◆ラジオで聞いた大富豪の人が「貧困を救う」として、多額の寄付をした。というSDGs、「それもある」と感心しました今後、何か地域でお困りごとがありましたら、一度、地域の組合員や組合員活動部の職員に相談やお声かけをしてみたらいかがでしょうか。

利用委員会(み)

大切にしたいこと

私は以前、病院勤務だったため、初めての通所リハの仕事は戸惑うこともありましたが、今の仕事を1年半程する中で、利用者さんに「あおぞらへ来てよかった」と感じて1日を過ごしてほしい」という気持ちを大切にしたいと思うようになりました。そして、私の毎日の目標にもなっています。

心がけていること

＜日々、私が心がけていること＞

通所リハビリテーション
伊藤 愛美



1つ目は笑顔です。難しい顔をしていると居心地が悪く、助けてほしいのに声をかけにくくなると私は思います。「あの人は笑顔で対応してくれ」と思ってもらえると通所リハでの生活も気持ちよく過ごせると思います。特に朝の挨拶は笑顔で元気よく心をかけています。また、笑顔には利用者さんの笑顔が返ってきますので、私も素敵な気持ちになります。2つ目はできるだけ平等

に対応することです。多くの利用者さんが利用している中で1人あたり約20分程度のリハビリを行います。その中で身体状況にもよりますが、極力時間内に満足してもらえようなりハビリを心がけ、よりよいものを皆さんに提供できるように意識しています。3つ目は柔軟で臨機応変な対応をすることです。いろんな利用者さんがみえる中で何一つ同じ対応やリハビリはないと思っています。利用者さんに対する声かけや行動、リハビリにも柔軟に対応し、また忙しい時ほどスタッフ間の声かけも大事であり、ハプニングがあっても臨機応変に対応するように心がけています。これからも皆さんに気持ちよく利用してもらえよう寄り添う気持ちや笑顔忘れず、やりがいをもって仕事をしていきたいと思っています。

