ひめじ

NO.448 2017年11月1日

姫路医療生活協同組合

姫路医療生協現勢
（2017年9月30日現在）
●組合員　20,441人
●出資金　422,910千円
●１人平均出資金額　20,689円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地
☎079-285-3398

菊花

この季節になると各所で菊花展が開催されていますが、見事な花が目を引きます。大輪の一本菊や懸崖（けんがい）の鉢植えを見ると作り手の苦労がわかるようです。

菊は日本的な花という印象ですが、中国で5～6世紀に生まれたとされ、平安時代に日本へ渡来したとの説があります。日本にはノジギクなど固有のキク科キク属の野菊がいくつか自生しています。ノジギクは兵庫県の県花にも指定されています。

幕末から明治期にはヨーロッパにも日本の菊がもたらされました。中国の菊も持ち込まれたのですが評価が低く、日本の菊がもてはやされ、様々な品種が生み出されました。現在では、菊は本場の日本よりむしろ欧米での評価が高く、欧米各地ではよく菊フェスティバルが開催されています。

日本にもヨーロッパで改良された品種が輸入されていますが、元は日本の菊であったことを知らず、西洋菊として別種のものと思っている方が多いようです。

誇りを持って、日本発で今や世界の花でもある菊を育てていきたいものです。

（記事　理事　高尾　肇）

◀素朴なノジギクの花

事業所でも地域でも 楽しくすすめる秋の生協強化月間

9月から取り組んできました「秋の生協強化月間」も残り一ヵ月となりました。

今、国は介護、医療、生活支援、住まいの問題も含めて対応できる「地域包括ケアシステム」の構築を進めていますが、これは医療生協がこれまで進めて来た「健康で安心して暮らし続けられるまちづくり」と共通するものです。

姫路医療生協はこの月間で、健康づくり・助け合い活動をひろげ、地域コミュニティづくりに取り組んでいます。くらしの困り事を気軽に話せる場所づくりや、楽しみながらの健康づくりを、「あ(歩く)、し(しゃべる)、た(食べる)が大切」、「楽しく、美味しく、オシャレ」をキーワードに展開しています。

そして、月間は組合員と職員の協同で行います。

9月29日、月間推進委員会の理事が「職場激励訪問」に出かけました。一日かけて48事業所をまわり、職員全員加入と利用者の方にも加入を進め、組合員利用率をアップしましょうと呼びかけました。

▲月間の準備は万端！（通所リハビリあぼし）

◀かわいい成果表に笑顔の委員

職場の皆さんも笑顔で迎えてくれました。もうすでに利用者の方から増資をいただいたと嬉しい報告もあり力強く感じました。

職場の月間の雰囲気づくりとして、どの事業所も昨年以上に工夫された飾りつけが施され月間を成功させる気合が伝わってきました。

残り一ヵ月、組合員も職員も共に頑張りましょう。

（月間推進委員　福居　良介）

タバコによる健康被害をなくそう

禁煙ポスターコンクール

喫煙が体に害のあることはよく知られています。また喫煙者のたばこの煙を吸う受動喫煙によっても周囲の人の健康が損なわれます。

健康づくり委員会では喫煙による健康被害を広く訴え、禁煙促進の啓発を行うために、初めて禁煙ポスターコンクールを実施します。多数のご応募をお待ちしております。

姫路医療生活協同組合 禁煙ポスターコンクール

禁煙 ポスター募集

作品テーマ　禁煙を呼びかける内容のもの
応募資格　応募日において20歳に達しない方（未成年）
締め切り　2018年１月９日（火）必着（応募はお一人様１点で、未発表作品に限ります）
応募用紙　Ａ３～Ａ４サイズ、または四つ切りもしくは八つ切り画用紙
応募方法　別紙に氏名、住所、電話番号、学校名、学年、年齢を記入しポスター裏面に貼付して下記の住所へ送って頂くか、ご持参ください。
応募・お問合せ　〒670-0832 姫路市双葉町10番地
姫路医療生活協同組合　組合員サービス部「禁煙ポスター」係（☎079-285-3399）
表彰・賞品　最優秀賞　5,000円分の図書カード　佳作　1,000円分の図書カード
優秀賞　2,000円分の図書カード　参加賞あり
発表　2018年１月中旬。入賞者には直接ご連絡します。
また姫路医療生協の情報紙「ひめじ」に掲載します。
その他
- 作品の著作権は姫路医療生協に帰属します。
- 全応募作品は医療福祉生協連2018WHO5.31　世界禁煙デーポスターコンクールにも応募させていただきます。
- 記入いただいた個人情報は受賞の選考、及び姫路医療生協の企画・行事のご案内、医療福祉生協連ポスターコンクール応募に使用させていただきます。

高齢期を 自分らしく暮らす準備 今から始めましょう！

姫路医療生活協同組合 2018新春講演会

来年1月19日（金）に姫路キャスパホールで『姫路医療生協2018年新春講演会』を行います。

今回は、「高齢期を安全に暮らす・支えるそのために！」をテーマに、弁護士の角田龍平（すみだりゅうへい）氏をお招きして、認知症になった場合に備えて準備するべきことや注意するポイントをお話しいただきます。角田氏は、漫才師のオール巨人に弟子入りした異色の経歴をもつ弁護士として、民事・刑事を問わず広く弁護士業務を行いながら、テレビの情報番組「情報ライブミヤネ屋」「かんさい情報ネットten」などにも出演するなど幅広い活動をされています。

自分が認知症になるとは考えられない、考えたくないことではありますが、超高齢社会では4人に1人が認知症になると言われています。判断能力の低下と孤独感から不必要なものを購入してしまったり、お金や物の管理ができなくなったり、日常生活に支障が出ることも多くなると想像できます。そんな高齢者の方、認知症の方を狙った犯罪も増えています。

自分らしく幸せな高齢期を過ごすには、自分で判断でき、動くことができるうちに、いろいろ準備をしておきたいものです。判断能力が衰えた時に支援してもらう人を決めておく「成年後見制度」の利用方法や、利用するときの注意点もお話しいただく予定です。

また、高齢の父母がいる方、介護に携わっている方など、サポートする立場の方にも知っておいていただきたい内容です。

参加費は無料です。ぜひお誘い合わせの上、お越しください。

【お問合せ・お申込み】
組合員サービス部
電　話　079―285―3399
FAX　079―285―3406
＊今月号折込みチラシ裏面の申込用紙をご活用ください。

兵庫県「事業者団体等による消費者教育支援事業」行事

姫路医療生活協同組合 2018新春講演会

元漫才師 浪速の弁護士が語ります
「高齢期を安全に暮らす・支える そのために！」

講師　角田（すみだ）　龍平（りゅうへい）　弁護士
とき　2018年１月19日（金）
13時開場　14時開演
（終了予定16時）
場所　姫路キャスパホール
（山陽百貨店　西館７階）

参加無料

◆事前申込が必要です
チラシ裏の申込書または葉書に、住所・氏名・電話番号をご記入の上、下記へお申込み下さい。（FAX可）
＊先着300名、予定席数を超えた場合に限り、個別にご連絡いたします。
〒670-0832 姫路市双葉町10　姫路医療生活協同組合
組合員サービス部「新春講演会」係
☎079-285-3399　FAX079-285-3406

主催　姫路医療生活協同組合
後援　姫路市　コープこうべ第７地区活動本部　生活クラブ生協都市生活

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

価格 3,300円

＊65歳以上の方は公費負担1,500円で受けられます。
必要書類等は市町村広報でご確認ください。

お問い合せ　共立病院　079-285-3377
あぼし診療所　079-272-8050

これからは生協とエコの時代

昨年、生協の思想・実践がユネスコの無形文化遺産に登録されました。これからますます生協のあり方が注目をされる中、10月5日（木）、兵庫県民会館で第49回兵庫県生協大会が開催されました。

今年も各生協・団体が集まり、開会前から健康チェックを行いました。血管年齢や肺活量、足指力なども測定することができ、多くの方が健康チェックを利用されました。

第1部の記念式典では、2017年度生協功労者表彰が行われ、黒岩専務理事が兵庫県知事感謝を、上田千紅理事が兵庫県生活協同組合連合会会長表彰を受賞されました。

第2部では、「楽しくエコライフ」をテーマに、（有）ひのでやエコライフ研究所の鈴木靖文氏に単なる我慢ではない「省エネ」のお話をしていただきました。シャワー一つを少し止めるだけで、小型テレビ300台分のエネルギーの節約になること、寂しい時は、テレビをつけっぱなしにするよりラジオの方がエコライフに繋がることなど多くの省エネのコツを話され会場から驚きの声が上がりました。

また第2部の後半では、神戸を中心に活動をされている「にこいち」のお二人のハーモニーが会場を包みました。アンコールでは、コープこうべのキャラクターのコーピーとサプライズ演奏を行い、会場を沸かせました。

生協の理解に繋がる素晴らしい一日となりました。

（組合員サービス部　古澤　佑貴）

▲大盛況の健康チェック

太極拳で楽しく健康づくり

健康チャレンジ応援講座 第1回開催

健康づくり委員会では、今年も健康チャレンジ応援講座を2回企画しました。

第1回は9月26日（火）午後、生協本部で「あなたもチャレンジ～太極拳～」を開催しました。講師に、日中友好協会姫路支部 太極拳教室指導員の前田範子さんをお招きし、25名が参加しました。

始めに、前田先生より太極拳についての説明を受けた後、簡単な動きから教えていただき、初めて太極拳を体験される方も楽しみながら体を動かしていました。

「太極拳をすることによって、日々の健康づくりに役立ちます」と前田先生。参加者からは「ゆっくりした動きでもしっかり汗が出てきて、気持ちいいね」など、楽しそうな声が聞こえました。

また、前田先生から「筋肉を毎回少しずつ動かすことが大切ですよ」とのアドバイスをいただき、毎日簡単にできる動作・マッサージも教えて頂きました。

◀動きはゆっくりでもしっかり汗が出ます

年齢とともに筋力は落ちていきます。今回教わった内容を継続して続けることが大切です。意識し、体を動かすことで日頃の健康づくりに繋げていきましょう。

（理事　上田　千紅）

共立病院 平和活動写真展 ただいま開催中

10月17日から11月21日までの期間、共立病院1階検査室前の通路にて、姫路医療生協が取り組んでいる平和活動の写真展が開催されます。

この平和活動は、私達の暮らしや平和を守っていくために、組合員と職員が力を合わせ署名活動や宣伝行動などを行ってきた記録です。

署名行動以外にも、今年7月には憲法学習会を開催し、国民平和大行進にも参加しました。毎年8月には原水爆禁止世界大会が行われていますが、今年も姫路医療生協から世界大会に代表を送り出したいと4月より活動を始めました。各ブロックから品物を出し合い平和バザーを開催。また、支部・事業所にカンパをお願いしました。また原水禁バッチの販売も行いました。たくさんの方々のご協力で、今年も二人の方を長崎に送る事が出来ました。

このような、当生協における平和活動を記録した写真を病院利用委員会で展示することになりました。お立ち寄りの上、是非一度ご覧ください。

（常任理事　笹野　真由美）

健康野菜
ひまわり市

11月7日（火）
14日（火）
21日（火）
28日（火）
8：00 ～ 10：00
共立病院正面玄関

無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日

11月16日（木）
12月21日（木）
1月18日（木）

時間　PM2:00～4:00
場所　共立病院相談室（共立病院の薬局前）
協力　姫路総合法律事務所（弁護士）

※要予約　相談希望の方は、下記へお申し込みください
姫路医療生協本部
☎(079)285-3398

私のおすすめ料理

栗の渋皮煮

余部支部　川井　幸子さん

材料
栗　1kg
砂糖　500g（栗量の半分）
重曹　30g（大さじ3）
ブランデー　適量

①栗を軽く洗い、多めの水に一晩漬け、虫食いや浮いている栗を取り除く。
②栗の外皮をむき、水を入れたボウルに漬ける。
③鍋に栗が浸る位の水と重曹大さじ1を入れて火にかける。沸騰したら栗が踊らないよう弱火にし、アクを取りながら10分煮る。水を入れ替えてこの作業を3回繰り返す。
④栗の太い筋を取り除く。残った渋皮も指の腹で栗が割れないよう丁寧に取り除き水洗いする。
⑤栗が浸る位の水を入れ中火で煮、沸騰後弱火で10分煮る。これを、水を入れ替え3回繰り返す。
⑥再度水を捨て、栗が浸る位の水と砂糖を半分入れて煮る。沸騰後弱火で、残りの砂糖を数回に分けて入れ、栗が好みの固さになるまで煮る。
⑦ブランデーを適量入れ、少し煮て風味付け。そのまま一晩寝かす。

行事案内

関心がある行事にぜひご参加ください！

第19回 姫路医療生協 介護・医療フォーラム
11月24日（金）14時～16時
場所　姫路キャスパホール（山陽百貨店 西館7階）
講演　「おひとりさま」と「おたがいさま」～地域で看取りと認知症ケアを考える～
講師　上野千鶴子氏（東京大学名誉教授・NPO法人ウィメンズアクションネットワーク理事長）

満員御礼

「原発なくせ」姫路医療生協の会　駅前署名行動
11月28日（火）14時～15時　場所：山電姫路駅前広場

姫路医療生協2018新春講演会
※事前申込が必要です
2018年1月19日（金）14時～16時
場所　姫路キャスパホール（山陽百貨店 西館7階）
講演　「高齢期を安全に暮らす・支えるそのために！」
講師　角田龍平氏（弁護士・元漫才師）

サークル てくてく歴史散策 ㉑
2017年12月15日（金）参加費6000円
焼け残ったレトロな街中崎町周辺…ビルの間に残るレトロ建築を見学。地元ガイドさんとの楽しいハイク（大阪）
会員申込12月4日までに葉書で姫路市宮上町1―59―2 野村千恵子宛へ☎090―8201―7688

お問合せ
☎079-285-3399
（組合員サービス部）

私がお届けします (137)

香寺支部
黒川　治美さん

私は、ホームタウンの皆様のお宅に「ひめじ」を朝6時頃から、犬の「さくら」の散歩もしながら配達しています。

「ひめじ」には、健康講座や色々な行事案内があり、紹介されているイベントについても、機会があれば一度行ってみたいと思っています。

私の主人は脳梗塞を患い、現在は、週3日デイサービスに通っています。リハビリも週1回してもらっています。

主人がデイサービスに出かけている時間を利用して、私も気持ちをリフレッシュしています。

これからも「ひめじ」を頑張って届けたいと思っています。

11月のテレホンサービス

月曜日　加齢黄斑変性症
火曜日　外傷後の瘢痕（はんこん）
水曜日　ひざの痛み
木曜日　男性の性行為感染症
金土日　インフルエンザの薬

兵庫県保険医協会
健康情報テレホンサービス
☎0120―979―451

健康講座

フレイルってご存知ですか？

共立病院　リハビリテーション統括責任者　**木村　忠勝**

最近まで健康だった人が急に介護申請を行うケースが増えてきました。自身や周りの人が要介護状態にならない為に『フレイル』という考え方が広まりつつあります。

もともとはFrailty（虚弱や脆弱（ぜいじゃく）などの意味）を語源として2014年に日本老年医学会が提唱した用語で、加齢に伴いストレスに対する脆弱性が亢進（こうしん）し、生活機能障害、要介護状態に陥りやすい状態のことを言います。

筋力の低下により動作の俊敏性が失われて転倒しやすくなるような身体的状態と、うつや認知症などからくる活動性の低下も含んでいます。

研究者Fried（フリード）らの定義では、左の表5項目の内、3項目の基準を満たすとフレイルと診断されます。身近な人で当てはまる人がいらっしゃれば、早めに医師や介護相談ができる事業所へお越し下さい。

特に栄養状態が低下するとこれらが進みやすくなりますが、それについては次号でご紹介します。

あなたは大丈夫？ フレイルチェック

□1）体重減少
- 6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がある
- 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）が18.5以下である

□2）疲れやすさの自覚がある

□3）活動量低下
- 週に1回以上の外出をしていない
- 昨年と比べて外出の回数が減っている

□4）歩行速度の低下
- 10メートルの距離を歩くのに、13秒以上かかる（歩行者用信号が変わらない間に道を渡れない）

□5）筋力低下
- 足のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人指し指で作った輪っかで囲んだ時に、隙間ができる
- 握力が男性26kg未満、女性18kg未満である

5項目中3項目当てはまれば注意！

読者のたより

毎月「ひめじ」を楽しみにしています。ギャラリーに登場される方々の作品はもちろんですが、喜びに満ちた日々の過ごされ方をお手本にしたいです。
（井上千津子さん　夢前町）

姫路城と好古園の観月会に参加しました。秋の夜空に光り輝く満月の下、素晴らしい歌や演奏に心を洗われるひとときを過ごすことが出来ました。
（構井徳宣さん　御国野町）

『通所リハビリテーションあぼし』に通っています。友人もでき、楽しく通っています。続けたいです。
（衣川眞智子さん　大津区）

7月に初孫が出来ました。かわいいですね。2カ月ほど居たので今は帰ってしまい寂しいです。2、3日は孫ロスになって心が空っぽでしたが今は大丈夫です。「孫は来て良し、帰って良し」とは上手いこと言ったものです。
（岩國美貴子さん　大津区）

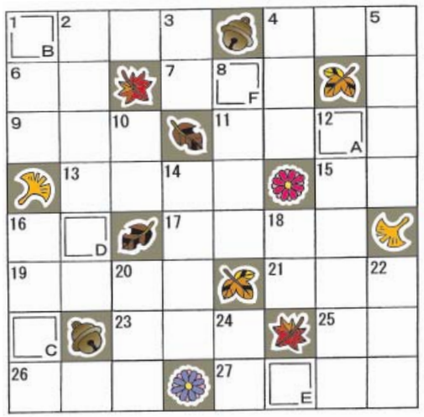
子どもとおやつを取り合う日々です。今年は虫歯治療に行っています。今まで我慢していたので大台を超える金額になりそうです。皆様も定期的に検診を…。
（木場竜也さん（41）高砂市）

10月号の表紙「魚吹八幡神社の秋祭り」、網干に住んでいる孫たちがおみこしに乗せていただき太鼓をたたいていた姿を重ね、懐かしく、感慨深く拝見しました。その孫たちも今は社会人、大学生、高校生になりました。
（森武子さん（85）五軒邸）

雨で洗われた美しい芝生のシロトピア記念公園で高校時代の友達5人と巻きずしを詰めて楽しく語らい合った一日。60年の日々もあっという間です。
（吉坂茂子さん（75）御立西）

ザ・クロスワード

出題●モロズミ勝



答　A　B　C　D　E　F

ヨコのカギ

①羽生結弦は氷上の…
④西の市の縁起物
⑥銀座の…。新宿の…
⑦冬の北海道や日本海で獲れる
⑨秋の日は……落とし
⑪次の日の朝です
⑬暇がなく子が多い…人
⑮……謝……激雨あられ
⑯愛媛県産…みかん
⑰ブリヂストンの創業者の名字
⑲バイキングレストランでお客が手にもつ
㉑天井と鴨居（かもい）の間の飾り窓
㉓欧州連合の単一の通貨
㉕鉄人28……。台風……
㉖江戸時代の義賊。鼠…
㉗閉店直前のスーパー

タテのカギ

①ガソリンは……性の油
②英語ではインディアンサマー
③漁師を泣かす
④竜頭蛇尾。羊頭…
⑤本格派は木炭を使用
⑧お絵描き用の紙
⑩旅に出なくても食べたい。駅…
⑫無視すると命が危ない
⑭蒸気をつくり出すかま
⑯板が曲線に切れます
⑱不可能の代名詞。青い…
⑳…の銘。…の書
㉒ボクシングの亀田兄弟。ビッグ…
㉔液体などをろ過するための紙

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

【応募方法】
ハガキにクロスワードパズルの答えを記入してご応募下さい。抽選で正解の方10名に図書カードをお送りします。あなたの身近な出来事やニュースの感想などもお寄せください。その際、差し支えなければ、年齢をご記入くださるようお願いします。（読者のたよりコーナーに掲載させて頂くことがあります）

【応募先】
〒670―0832
姫路市双葉町10
姫路医療生協編集部
締め切りは11月30日です。

9月号の答えと当選者
正解は
「サイクリング」

今回は78通の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。
水野まさゑさん（五軒邸）
三木万寿夫さん（飾磨区）
天野一三枝さん（香寺町）
瀬畑　美子さん（飾磨区）
加藤　和代さん（白浜町）
津村ミチエさん（広畑区）
野口　裕子さん（四郷町）
福寿　勝代さん（勝原区）
村上　康子さん（飯　田）
白髪みどりさん（豊富町）

CO・OP ギャラリー 196

人も物も大切に

香寺支部　白石　愛子さん

今回は、古くなった衣服や生地の切れ端などを利用し、元の形とは異なった用途の衣類や飾りなどにリフォームされたり、刺繍作品を製作されたりしている白石愛子さん（78）を訪ねました。

口コミで伝わる評判

香寺町で美容室を営まれている白石さん。元々手先を動かすことが好きで、30年程前から仕事の合間に刺繍や衣類のリフォームを始められたそうです。最初は刺繍の先生に指導を受けていましたが、先生が病気になられてからは、我流で図案を描き、思うままに作品を作っているそうです。

▶白石さん、後ろの飾りもお手製です

職業柄、人と話すことも多く、衣類のリフォームをしていることが人から人へと伝わり、過去には農協からもリフォームの依頼があったそうです。美容室のお客様にも、白石さんにリフォームや刺繍を教わった方がいらっしゃるそうです。

母のように

学生の頃は家庭科が好きではなかった白石さん。手芸に打ち込むようになったのはお母様の影響が大きいそうです。

◀パッチワークの壁かけ

「既製服があまりなかった時代、母が自分の着物を使って私に服を作ってくれたり刺繍してくれたのがとても嬉しかった」と白石さん。自身も自然とお子さんやお孫さんのために編み物をするようになったそうです。物を大切にしたいという気持ちも強く、一見ゴミのような衣服の切れ端も大事に保管しているため、「家族には叱られるんですよ…」と笑顔で話されます。

作品を製作している時は無心で、頭の中が空っぽになるため気分転換になるそうです。また、お子さんやお孫さんのために製作することが心の支えになっているとか。

受け継がれる愛情

最後に、今後について伺いますと、「股関節に人工骨を入れたり、不整脈でペースメーカーを入れたため無理は出来ませんが、生きている限りはマイペースで続けたいですね」と白石さん。目指すは90歳を超えても現役とのことです。

▶華やかに飾られたタンス

12月にはお孫さんが結婚式を挙げられるそうです。「孫がお母さんになったとき、我が子に着せてあげたらいいと思って、孫が小さい頃に着ていた服をクリーニングし今も大切に保管しています」と白石さん。白石さんの愛情や物を大切にする気持ちは、きっと、お孫さんや、さらにはひ孫さんにも受け継がれていくことでしょう。今後もお元気で素晴らしい作品を作り続けてください。

（取材　理事　野村 千恵子）

▲もんぺから作った小物入れ

▲スカートから作ったマント