

# ひめじ

NO.449

2017年12月1日

姫路医療生協現勢  
(2017年10月31日現在)

●組合員 20,553人

●出資金 425,631千円

●1人平均出資金額 20,709円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地

☎079-285-3398



姫路医療生活協同組合

## 光の世界



年の瀬が近づくと各所で華やかな光の風景が目を楽しませてくれます。

姫路でも11月10日から11月26日の期間、姫路城ファンタジーイルミネーションが開催され、姫路城を鮮やかに彩りました。

父は徳川2代将軍・秀忠、母は織田信長の姪・江とう華麗な一族のプリンセス・千姫の優美な姿を光で表現したファンタジーイルミネーション。三の丸広場では、千姫が姫路藩主本多忠政の長男・忠刻と結ばれ、姫路城に移り住んだ400年前に実在したとされる三の丸大路をイメージした光の道や、姫路城の上空に浮かぶ大きなバルーンが、たくさんの月のようにも見え、まるで異空間にいるような不思議な気持ちになりました。

会場には家族連れも多く訪れ、楽しそうに記念撮影をしている姿が見られました。

これからクリスマスシーズンに向け、イルミネーションに関するイベントも各所で開催されます。皆さんも光の風景を見に、足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲骨組ができて、建物の形が見えてきました



▲事業説明会 (10/20 野里公民館)

員のみなさまが友人・知人をお誘いいただきお越しくださいました。「お一人おひとり」が、当生協の理念である「その人らしく気持ちよく生きる」を実現していただけるようなサービスを提供します」と小林規模多機能ホーム統括責任者。

2018年4月1日にオープン予定の「小規模多機能ホーム野里」。建設地の姫路市野里上野町では着々と建設工

事が進んでいます。小規模多機能ホームは、「小規模多機能型住宅介護」という介護保険サービスです。29人という少人数の登録制で訪問(ヘルパー)・通い(デイサービス)・泊り(シヨートステイ)の3つのサービスを柔軟に

## 小規模多機能ホーム野里

# ただいま建設中

組み合わせ提供します。介護が必要になっても、住み慣れた自宅で暮らすための頼りになる在宅介護サービスとして、注目されています。



## 「早期発見」のために…

# 今年も大腸がんチェック月間 始まります!



▶大腸がんチェックセットの内容

検査の方法はとても簡単。2回分の便を採り、専用の袋に入れ郵送するだけです(2回法)。皆さんもこの機会に大腸がんチェックを受けましょう。大腸がんチェックは1セット、800円(税込)、3月20日まで販売しています。ご希望の方は組合員サービス部 ☎079-285-3399)まで。

姫路医療生協では毎年、大腸がんチェック運動を実施しています。今年は12月1日から3月20日の期間とくみま

れています。進行とともに治療率は下がります。早期発見するためには毎年定期的大腸がんチェックを受けることがとても大切です。大腸がんや大腸ポリプの組織はもろいため、便が癌やポリプの部分を通り過ぎる時の刺激で出血しやすくなりま

また、地元中ブロックを中心に姫路医療生協の組合員・職員で結成された「小規模多機能ホーム野里つくる会」では、11月19日に、地域訪問行動を行い、建設のお知らせにまわりました。訪問では「期待していますよ」と温かいお言葉もいただくことができました。

**訪問看護師・リハビリ職 募集しています!**

姫路医療生協の訪問看護ステーションで働いてみませんか?  
給与・待遇等の詳細はご遠慮なくお問い合わせください。  
☎079-246-7233 (担当: 森)

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 龍平 弁護士** (すみだ りゅうへい)

参加無料

とき 2018年1月19日(金) 13時開場 14時開演(終了16時)

場所 姫路キャスパホール (山陽百貨店 西館7階)

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)  
〒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

**第5回 緩和した基準による サービスの担い手養成研修**

日程 平成30年 1月17日(水) 1月24日(水) 1月31日(水) 3日間開催

時間 9:00~13:30

場所 姫路医療生活協同組合 生協本部1階会議室 (姫路市双葉町10)

対象 ①研修終了後に姫路医療生協の実施する総合事業訪問生活援助サービスを実施する事業所に従事者として就労を検討・希望される方  
②研修の全3日間を受講できる方

参加費 無料

備考 修了者には、修了証を交付します。

申し込み・お問い合わせ先 姫路医療生協 介護事業部 ☎079-285-3545

**研修スケジュール**

1日目	2日目	3日目
8:45 受付開始	8:45 受付開始	8:45 受付開始
9:00 (10分) オリエンテーション研修目的・法人概要	9:00 (180分) 「本人や家族とのコミュニケーション」 随時休憩(10分含む)	9:00 (60分) 「自立支援の理論と実践②」
9:10 (60分) 「職務の理解」	12:00 (10分) 休憩	10:00 (120分) 「老化や疾病についての理解と介護予防」
10:10 (60分) 「制度理解」	12:10 (60分) 「自立支援の理論と実践①」	12:00 (5分) 休憩
11:10 (10分) 休憩	13:10 (10分) レポート記入、質疑応答	12:05 (60分) 「チームケア」レポート記入、質疑応答
11:20 (120分) 「高齢者等の尊厳の保持」レポート記入、質疑応答	13:20 研修終了	13:05 (10分) 修了証交付
13:20 研修終了		13:15 (5分) 事務連絡
		13:20 研修修了

# 今後の地域活動を徹底討論

2017 理事研修会

毎年開催している理事研修会。今年は初めて、組合員理事（非常勤）のみの研修会として、11月6日（月）に姫路商工会議所で13名が参加し開催しました。

午前中は2つの講義を行いました。始めは、黒岩専務理事による『組合員活動と地域共生社会』。当法人の今年度スローガン「地域包括ケア時代―誰もが住み慣れた地域で生きる―」がテーマ。その人らしく、気持ちよく

実践は、地域共生社会づくりの取り組みそのもの。当生協の組合員活動の実績をふまえて、「楽しく、おいしく、オシャレ」な生協活動を若い世代や地域の方々に知っていただくこと、当生協のネットワークに加わっていただくことが大切だと話されました。

続いて職員育成部よりマネージャーメント学習の講義がありました。村井職員育成部次長が「役職者は目標を達成し、良い人材を育て良いチームを作る人」というテーマを多面的な視点で解説されました。



▲理事同士悩みなど話題は尽きません

午後は3つのグループに分かれて、①理想の理事像、②現状を見つめ直す、③理想と現状のギャップを埋める手立てについてグループワークを行いました。グループの話し合いでは、理事個人の課題点、組合員活動、地域共生活動の推進など理事として取り組んで

## 今年も夢前で初開催！

～コープまつり健康チェック～

11月11日（土）、夢前町古知之庄にあるコープことうべ夢前組合員集会所でコープまつりが開催されました。姫路医療生協は例年、コープ田中寺店、龍野店、上郡店、共同購入センター姫路東などの店舗からお声掛け頂き、健康チェックを実施していますが、今回初めて夢前コープまつりに参加させて頂きました。今回は中ブロックの増位支部・香寺支部と西ブロックの書写支部が

ボランティアとして参加しました。夢前コープ委員さんによるコープことうべ商品の販売や喫茶、試食会、夢前地域包括支援センターによる認知症チェックなどでにぎわう中、血圧チェックや体脂肪チェックに関心を持たれたコープことうべの組合員さんが、姫路医療生協の健康チェックも受けられました。特に骨密度は、「こなんの初めて受けました」と大変喜ばれ、説明も熱心に聞いてくださいました。



お子様連れも多い中、11時半からは、お楽しみのビンゴゲームが始まり、私たち姫路医療生協ボランティアも一緒に参加させて頂き、とても楽しいひと時となりました。

（組合員サービス部 原典子）



▲黒岩専務の説明を聞く参加者

いる活動や悩みをそれぞれ紹介。今回は、残念ながら3点についてはまとめ・結論までには至りませんでした。今後を見据えた有意義な議論になりました。

最後は、各人が在任期間中の目標をMBO（目標管理シート）に記入し持ち帰りま

した。今後の2018年度総代会方針論議に向けて確かな手ごたえが感じられた研修でした。

（理事 木村 文明）

## 東京・目黒区議会が当法人を視察

10月24日（火）午後、東京・目黒区議会生活福祉委員会の議員10名が当生協を視察されました。

黒岩専務理事と杉岡ケアマネ統括責任者が当法人の地域包括ケアの取り組みを説明。福祉介護センター「ひがし」と「つどい」、小規模多機能ホーム「ふるさと」の3事業所を視察されました。



▲質問に答える杉岡ケアマネ統括責任者（正面左奥）

## 行事案内

関心がある行事にぜひご参加ください！

お問合せ ☎079-285-3399  
（組合員 サービス部）

### オレンジカフェ花北

2018年1月17日（水）13時30分～15時 参加費 100円  
場所 花の北市民広場 第6会議室  
※12月のオレンジカフェ花北はお休みです。

### あぼしブロック 新春のつどい

2018年1月14日（日）14時～15時  
場所 網干市民センター 1階展示室  
どなたでもご参加いただけます。楽しい出し物もありますので、ふるってご参加ください。

### 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 212

2018年1月15日（月） 参加費 6000円  
暖かい四国阿波・阿南市周辺を訪ねます。  
平等寺・津峯神社・出島恐竜公園・出島野鳥園など（徳島）  
会員申込 12月18日までに葉書で姫路市宮上町1-59-2  
野村千恵子宛 ☎090-8201-7688

## 私のおすすめ料理

### スナックカナッペ

共立病院 栄養課

材料

- 【混ぜ込みタイプ】
- ・クリームチーズ
- ・クリームコロン
- ・ツナ缶
- ・ゆで卵

※ブラックペッパー、ハーブ、ナッツをトッピングすれば大人味になります。

- 【トッピングに】
- ・クリームチーズ
- ・プチトマト、枝豆、果物、生ハム、いくら、明太子などお好みで
- クリスマス料理のアクセントにいかがですか。コッモポイントありません。好きな食材を好きなだけ乗せると良いと思います。

- ①クリームチーズを土台に、林檍などのフルーツ、プチトマト、生ハムを形よく乗せる
- ②クリームチーズにツナやクリームコロン、ゆで卵のみじん切りを混ぜて乗せる



## 健康野菜 ひまわり市

12月5日（火）  
12日（火）  
19日（火）  
26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  
12月21日（木）  
1月18日（木）  
2月15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



生協本部 介護事業部  
江崎 可奈さん

今年4月に生協本部に入職し、8カ月が過ぎました。日々新しいことを学ぶことができ、1日1日が新鮮で、あつあつに感じられます。

介護事業部では、主に各事業所の職員の配置基準を満たされているかなどのコンプライアンス（法令遵守）チェックをおこなったり、職員の異動等に伴い必要書類を作成

12月のテレホンサービス

月曜日 キラキラしたのが見える病気（閃輝暗点・光視症）  
火曜日 インプラント（人工歯根）治療とは  
水曜日 海外から持ち込まれる感染症  
木曜日 スキー・スノーボード外傷  
金土日 放っておくと怖いめまい  
※放送は12月27日（水）までです。

【年末年始のテーマ】12月28日（木）～1月8日（月）高齢者の入浴中の突然死

兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス  
☎01200-979-451

読者のたより

健康講座の「フレイル」って初めて知りました。健康がすぐく気になる年ですが、自分はまだまだ大丈夫と思っています。筋力の低下は「ある」と自覚しています。これからは健康講座を参考にしていきたいと思っています。

（南 弘子さん（青山））

香寺に小規模多機能ホームができて早半年になろうとしています。近所にお住まいの方も知って下さり、少しずつ認知度が上がっているのが我が事のように嬉しくです。

（青田佳子さん 香寺町）

田んぼの草焼きをするので消防署へ届け出を出したのですが、いつも日曜日は大雨なので実施できません。いつになれば草焼きが出来るのでしょうか？こんな年は初めてです。

（三木愛里さん 太子町）



11月の三連休に孫が来て一緒にクロスワードパズルを解きました。言われるように、やっぱり孫は来て良い、帰って良かったですね。

（吉原和子さん 網干区）



共立病院 リハビリテーション統括責任者 木村 忠勝

フレイル②  
フレイルと低栄養



あなたの食べる機能をチェック!

- 1) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がある。
- 2) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5以下である。
- 3) 半年前に比べて堅いものが食べにくくなった。
- 4) お茶や汁物などでむせることがある。
- 5) □の渴きが気になる。

5項目中1項目でも当てはまれば注意

先月号ではフレイルについて説明しました。今号はフレイルと栄養について。体が低栄養状態になると、サルコペニア（加齢に伴う筋力の低下や老化に伴う筋肉量の低下のこと）につながり、活力低下や筋力低下、身体機能低下を誘導し、活動度、消費エネルギー量の減少、食欲低下をもたらす。さらに栄養不良状態を促進させるというフレイルサイクルが構築されます。

健康な方でも、フレイルに気づかず放置すると要介護状態になるリスクを抱えています。低栄養状態には特に注意が必要です。栄養は口から食べ続けることで維持されます。もちろん一時的に代替栄養を摂る場合もありますが、基本的には口に含んだ食物を十分に咀嚼し、胃や腸での消化・吸収が、リズムよく、最終的な排泄までつながることが理想です。食べるために、のどを鍛えて飲み込む力を保つことも推奨されていますが、まずは食べる機能のチェックを行うことで、どこに問題が潜んでいるかを知ることから始めてください。左のチェック表に1つでも当てはまれば食べる機能の低下が疑われます。お近くの医療機関や介護事業所にご相談ください。

フレイルになる前に低栄養を予防することも健康で長生きするポイントになります。

【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？

ヨコのカギ

- ①富士山は3776m
- ④ユズ湯に入ります
- ⑥イヌと仲が悪い動物
- ⑦始まりは「起首」終わりは何？
- ⑨白・黒・茶の交った毛
- ⑪易者の仕事
- ⑬手品のしかけを公開
- ⑮雄……は銀、沈黙は金
- ⑯マイ……はパト……
- ⑰知識や教養のある人
- ⑲サインや絵をかく厚紙
- ⑳走行……。遠……。通動
- ㉑熱帯……。深海……
- ㉓太陽が見えない時間帯
- ㉕もちつき道具
- ㉖おもちゃのことです

タテのカギ

- ①雨の日の必需品
- ②クリスマスのころ各地で見られる電飾
- ③刺身のそばに添える海藻や野菜のことです
- ④書物の見返し次の頁
- ⑤机で仕事します
- ⑧郵便・電信・電話など
- ⑩手当て。ヘア……。アフター……
- ⑫食卓に奉行が登場することもあります
- ⑬とびが生むこともあります
- ⑭字画をくずさない書体
- ⑯……は本能寺に在り
- ⑰危険。営業上の……
- ⑲鳥獣人物……。絵巻物
- ⑳……番電話に録音

ザ・クロスワード  
出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	A
6	D	7	8		
9	10	11		12	
13		14		15	E
16		17	B	18	
19		20		21	
22		23	24	25	
26		C	27		

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

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いたします。（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12月31日です。

10月号の答えと当選者  
正解は  
「ビジュッテン」

今回は70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。

田辺美恵子さん（飾磨区）  
岸本美智子さん（太子町）  
伊東謙一郎さん（西延末）  
石橋ミツエさん（神和町）  
岸 君代さん（飾東町）  
竹田 晋吾さん（たつの市）  
立石ヨシ子さん（書写台）  
達可美奈子さん（広畑区）  
木場 竜也さん（高砂市）  
森 武子さん（五軒邸）

東第1支部の早野正章さん(78)は、盆栽歴50年以上の盆栽愛好家として、松柏を中心に数多くの鉢を自宅の庭で管理されています。支部の運営委員である奥様のきよ子さんも同席いただいて、正章さんの多彩な趣味についてお話ししました。

### 盆栽歴50年以上

正章さんと盆栽の出会いは25歳の時、サツキの盆栽を見て、こんなに美しいものがあるのかと衝撃を受けたのがきっかけだったそうです。



▲盆栽の手入れをする早野さん

は盆栽をやっているなんて聞いたことありませんでした」と笑顔で話すきよ子さん。昭和48年には日本盆栽協会へ入会し、今日まで副支部長として盆栽の発展にも

るのかと衝撃を受けたのがきっかけだったそうです。また、お父様が生け花の先生で、松の木の散髪をしていたのを見て育ったことも影響しているそうです。「結婚前

## 鉢の中の世界を楽しむ

東第1支部 早野 正章さん

ご尽力されてきました。昭和45年頃から阪神・淡路大震災があった平成7年までは、毎年2月に東京で開かれる展示会にも夜行列車などで行かれていたそうです。「若い人ももっと盆栽に興味を持ってくれたら良いですね」と希望を語る正章さん。

### 世界観や風景を楽しむ

現在、庭には300鉢を超える盆栽があり、樹種によって手入れの時期が異なるので、年間の手入れが大変なそうです。庭に出たら一日中盆



▲早野正章さん、きよ子さん

栽の手入れに没頭し、そんな日が1週間続くこともあるとのこと。

盆栽の魅力について伺いますと、「盆栽は、鉢の中の世界観や風景を楽しみます。その風景を人工的ではなく自然な感じに見せるのが難しい。また、育てる面白さや樹の成長を見守る楽しさもあります。手塩にかけた盆栽は家族のような、子どものようなものです」と正章さん。花が咲いて実がなったとき「綺麗な実がなったね」と言われるのが一番嬉しいそうです。

盆栽以外にもマジックを30年以上されていた正章さん。過去には共立病院や、ついでに姫路医療生協の介護施設4カ所でもマジックを披露されていたそうです。残念ながら、3ヶ月ほど前に腰痛が原因で引退されましたが、「姫路市立子ども館」などで子どもたちに披露して喜ぶ顔を見るのが嬉しかったそうです。



▲早野さんお気に入りの盆栽

### やりたいことをやる



▲ご自宅には300鉢がずらり

若い頃はギターやスケートもされていた正章さん。やりたいことをやったらいいという奥様の支えもあって、充実した毎日を過ごされている様子でした。

(取材 理事 野村千恵子)