

ひめじ

NO.451

2018年2月1日

姫路医療生協現勢
(2017年12月31日現在)

●組合員 20,670人

●出資金 425,252千円

●1人平均出資金額 20,573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

宝積禅寺 (揖保川町)



▲迫力ある十二神将像



◀御本尊の十一面観音(たつの市指定文化財)



宝積禅寺は奈良時代に行基が建てたとされ、室町時代に嘉吉の乱(1441~1444)で一度焼失しましたが、明暦3(1657)年に盤珪国師が再建したと言われています。

宝積禅寺は江戸時代までは長福寺と呼ばれていましたが、徳川八代将軍吉宗の子の幼名が長福丸となり、その名を憚(はばか)つて、当時寺院にあった宝積坊に因んで『宝積禅寺』に改名しました。

御本尊の十一面観音は平安時代後期の作と言われ、同時期製作の薬師如来立像・釈迦如来立像が両脇に安置されています。(この2体は県指定

文化財)



▲江戸時代に作られた石橋

宝積禅寺には揖保川町金剛山の龍隆寺に護持されていた多くの仏像が安置されています。龍隆寺が無任となり建物の老朽化も進んだことから、2014年に宝積禅寺に移されたそうです。その中の十二神将は、薬師如来及び薬師経を信仰する者を守護するとされる十二体の武神で、市内でも珍しく、完全に揃った江戸時代の作品と言われ、鮮やかな色彩も残っています。

※仏像の見学は事前に寺院への連絡が必要です。

宝積禅寺

☎079-1172-3389

(取材 あぼし診療所)

森山昌光

高齢期の財産管理を知って、 安心して暮らせる準備を



2018年新春講演会が1月19日(金)の午後、姫路キヤスパホールで開催されました。今回は、元漫才師の経歴を持ち、テレビ等でも活躍中の角田龍平弁護士に「高齢期を安全に暮らす・支える」のために！と題してお話いただきました。

角田弁護士は、悪徳商法の事例と撃退法について笑いを交えながら紹介した後、判断能力が衰えることは高齢になれば仕方のないこととあり、事前に自身の財産管理について考えておくことが大切と語られました。その方法として、判断力があるうちから財産管理の援助や亡くなった後の事務まで頼んでおくことのできる財産管理契約の方法を紹介されました。

また、最近よく耳にする成年後見制度については、判断能力が不十分になった時に、あらかじめ自分で選んだ人物に後見をしてもらう任意後見制度、家庭裁判所に申請して後見人を決めてもらう法定後見制度があることを紹介され、その違いや注意点について話されました。

法律に関する難しい内容を弁護士の視点と経験に基づいて楽しく分かり易く説明され、会場からの質問にも一つ一つ答えてくださいました。

講演の最後に角田弁護士は、「信頼できる家族等がいれば成年後見制度等は必ずしも利用する必要はないが、選択肢の一つとして知っておいてください。また、財産について子から親に尋ねることはしにくいものであり、親の方から話しておくか、いざという時どこに何があるかわかるようにしておくことも高齢期の準備の一つです」と締めくくられました。

約の方法を紹介されました。

ご協力お願いします

今月号の「ひめじ」に、『安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名』八ガキを折込みしています。

今、改憲への動きが急速に加速する中、姫路医療生協も平和憲法である憲法9条を守る運動を行っています。

切手は不要です。この運動にご賛同いただける方は、是非ご署名いただきご返信をお願いします。



訂正とお詫び 1月号8・9面「WHOウオーキングイベント2017」記事で字句に誤りがございました。(誤) 内海青潮 → (正) 内海青潮 訂正し、お詫びいたします。

つながる看護

「在宅」24時間を支える

訪問看護ステーション統括責任者 森 啓子

団塊の世代全員が75歳となり、5人に一人が75歳以上、3人に一人が65歳以上という超高齢社会まであと7年(2025年)。「病院から在宅へ」の流れは必然となり、在宅で最期を迎える人も増えると想定できます。そこで今、在宅療養を支える訪問看護サービスが注目されています。

訪問看護師の役割

高齢者には何らかの疾患を抱え通院し、薬を服用しながら日常生活を送っている方が多く見られます。病気が悪化し自立が困難な状態になってしまった場合でも、住み慣れた地域で最期まで自分らしく生きたい。その願いを支えるのが訪問看護師の役割です。



- 訪問看護ステーション共立ひめじ ☎079-285-3411 (姫路市双葉町2)
- 訪問看護ステーション別所 ☎079-253-1135 (別所2-179-1)
- 訪問看護ステーションあぼし ☎079-271-3705 (垣内本町553-20)
- 訪問看護ステーションなだ ☎079-246-7233 (継202-1)
- 訪問看護ステーション花北 ☎079-263-9201 (砥堀630)
- 訪問看護ステーションてがら ☎079-243-3256 (飯田472-1)
- 訪問看護ステーション香寺 ☎079-265-1722 (中仁野261-7)

訪問看護師・リハビリ職員募集

姫路医療生協と一緒に働いていただける方を募集しています。ご紹介のご連絡もお待ちしています。

連絡先 姫路医療生協 訪問看護ステーションなだ ☎079-246-7233 担当 森

訪問看護師は、定期的に訪問し、ご利用者様の病気・薬・身体の状態を把握し、適切なケアを行います。早期に変化に気づいて病気の悪化を防いだり、緊急時の対応を行います。主治医や他の専門職(ヘルパー、ケアマネージャー、リハビリ、薬剤師、栄養士、歯科等)とも連携し、医療と介護の架け橋として訪問看護師が活躍します。

癌などの終末期をご自宅で過ごされる方、認知症による周辺症状がある方など、ご本人に対するケアはもちろん、自宅での介護に大きな不安を抱えているご家族のサポートも行います。姫路医療生協の訪問看護サービスは、ご利用者様の生活全体を支えることを意識しています。

家に帰る事ができます

入院から在宅へ移行するためには、退院直後の病状が不安定な時期をどう乗り越えるかがポイントです。主治医の特別指示書に基づき訪問看護(医療保険)と、定期巡回・

随時対応サービスとの連携による訪問看護(介護保険)の併用が可能です。一日複数回の訪問でサポートします。

入所施設や小規模多機能ホームへの訪問も可能(医療的処置が必要な病状の場合)。地域の医療機関、介護事業所と幅広く連携しています。

姫路医療生協には7か所の訪問看護ステーションがあります。看護師のほか、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による訪問を行っています。

姫路医療生協の訪問看護サービスは医療と介護の両方の視点をもって、利用者様の療養生活を強力にサポートします。私達にお任せください。



皆様の在宅療養をサポートします

事例 ある利用者様の願い

がん、ひとり暮らし…でも、自宅で死にたい

がん終末期の高齢女性。近所の家族は仕事で介護は難しい。ご本人は施設ではなく最期まで愛着のある自宅で暮らしたいと願われ…。複数のサービスの連携でサポートすることに。

訪問診療と、24時間対応の訪問看護の他、各種介護サービスが関わり、病状管理と疼痛コントロール、服薬介助、食事工夫、口腔ケア、排泄ケア、リハビリ、福祉用具の工夫をご本人の意向に沿って行いました。

穏やかに安定した状態で、ご自宅で最期まで過ごされました。

初笑いで組合員の絆深める

あぼしブロック「新春のつどい」開催

1月14日(日)午後、網干市民センターであぼしブロックの一年のスタートを飾る新春のつどいを開催しました。当日は130名を超える参加者で大賑わいでした。

第一部は広畑・八幡支部浅見支部長司会で、福居副理事長の開会挨拶の後、黒岩専務理事より今後の網干地域での事業展開についてお話がありました。あぼし診療所では4月から常勤医師2名体制が始まり、たつの市・太子町への訪問診療を拡大し、定期巡回



▲事業展開を語る黒岩専務

・随時対応サービスや小規模多機能ホームとの連携も強化すること。太子町でも小規模多機能ホームの開設に臨みたいとのお話に、医療も介護も在宅で安心して生活できる環境づくりをすすめていることがわかりました。また、網干地域の各事業所長からも挨拶をいただきました。

第二部は御津支部 上田支部長司会で、組合員のかくし芸発表を行いました。トップバッターは余部支部主体の傘



▲旭陽南支部のハンドベル



▲会場の盛り上がりも最高潮!

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

2月21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

100縁カフェ(英賀・津田支部)

3月4日(日) 10時~11時45分 参加費 100円
場所 環境ふれあいセンター (姫路市飾磨区今在家4丁目30)

原発なくせ姫路医療生協の会署名宣伝行動

3月16日(金) 14時~15時
場所 山電姫路駅前(雨天時:JR姫路駅ピオし前)

健康づくりフェア2018

3月17日(土) 14時~ ※事前申込が必要
場所 姫路労働会館3階多目的ホール ※2面に詳細広告

第50回「お茶しませんか?」

3月17日(土) 14時~16時 参加費 200円
場所 増位公民館 第2研修室

サークルてくてく歴史散策

3月9日(金) 参加費6000円
石見銀山の反映が見える山間の昔町:石見銀山の集積地中継地・石州街道の宿場町「上下町」を訪ねます(広島) 会員申込 2月20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

八朔ピールのチョコレートがけ

花田支部

材料

- ・八朔(皮)
- ・水
- ・砂糖



※右の材料は同じ分量ずつお好みの量ご用意ください。

・チョコレート

で煮る

- ①八朔をよく洗っておく
- ②皮をむいて白いわたの部分を取り細く切る
- ③②の皮を水(分量外)から茹で、湯を捨てる。これを3回ほど繰り返す
- ④鍋に皮と水、砂糖を入れ、煮立ったら弱火で汁気がほとんどなくなるま
- ⑤クッキングシートに④を広げ乾かす(早く乾かしたい時はオーブンで)
- ⑥チョコレートを湯せんで溶かし、⑤をくぐらせてクッキングシートにのせて乾かす



力を合わせて

地域にアピール

第2回小規模多機能ホーム野里訪問行動

12月10日(日)に、『小規模多機能ホーム野里つくる会』が第2回目の訪問行動を行いました。当日は組合員・職員合わせて67名が参加し87軒を訪問。その内、直接お話しさせて頂けたのは335軒でした。(対話率41%)

今回の訪問行動では、野里地域の訪問と隣接する城東町方面の訪問を行い、広く建設をお知らせすることができま

訪問先では、大変寒い日でしたが、外まで出てきてお話をしてくださる方や「近くにできることは強い」「ぜひ利用したい」と新事業所への期待の声も頂戴しました。また、職員募集やボランティアの参加に興味・関心を持ってくださる方もいらっしゃいました。訪問は、2人ペアになって行つのですが、参加した



▲建設は順調にすすんでいます

職員からは「異なる職種の人と一緒に訪問をすることで職種の間の交流も生まれ、これからより密に連携が取れます」との感想も聞こえました。『小規模多機能ホーム野里』の建設は順調に進んでいます。オープン目前の3月18日(日)にもう一度訪問を予定しています。組合員・職員が力を合わせ、



▲参加者で会場はいっぱいに

地域に根ざした姫路医療生協の事業所となるように、お知らせして参ります。

また、ご利用のご相談・お問い合わせ等は、介護事業部まで、ご連絡ください。

ご利用のご相談等は、
介護事業部
☎079-285-3545

健康野菜 ひまわり市

- 2月6日(火)
- 13日(火)
- 20日(火)
- 27日(火)

8:00 ~ 10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

- 2月15日(木)
- 3月15日(木)
- 4月19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



ショートステイ つどい
武田 俊也さん

私は、現在ショートステイ つどいで介護福祉士をしています。出身は明石市です。入職から3年が経ちましたが、なかなか姫路市の地理に慣れず悪戦苦闘の日々です。介護の仕事に興味を持つきっかけになったのは、私自身が幼少時代から親戚も含め近所の高齢者の方々に世話に

なつたので、高齢者に関わる仕事がしたいと思い福祉の道を選びました。大学では4年間、介護福祉士について学びました。入職してからの目標でもある『失敗を恐れずに、利用者様が楽しく、そして個性も大切にしていける介護』を目指して、業務に励んでいます。

2月のテレホンサービス

- 月曜日 おねしょ（夜尿症）と子どもの自立
 - 火曜日 歯ぎしり
 - 水曜日 妊娠と痔
 - 木曜日 味が変だ、味がわからない
 - 金土日 かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師を決めよう
- ※12日（月）は、金土日のテーマを放送
- 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・介護・認知症など毎月の記事を参考にしながら、自分に合ったもの取り入れながら日々暮らししております。非常に役立ちます。

(中江麗子さん69) たつの市

60歳の手習いと言いますが、遅まきながら70歳を過ぎてスポーツダンスに魅せられ健康維持のためにトータルしています。小学生の孫に「ばあばの意外な一面見た。笑顔のドレス姿で踊るばあばは素敵」と絶賛されて、気恥ずかしさがかたが嬉しいです。

(村瀬澄子さん72) 砥堀

オーラルフレイルの記事について興味深く読ませて頂きました。母が歯の調子が悪く、舌まで痛めて柔らかい物中心に食べています。それがかりでは良くないとの事。一度、共立歯科の先生に診て頂いた



「WHOウオーキイベント 2017 城下町龍野をぶらり」、何回訪れても素敵な街、龍野生まれの私にとっては、三木露風の母「碧川かた」の生涯は興味深いです。

(安井喜美子さん 豊富町)

人間は日常生活の中で様々なストレスを感じています。寒冷、雑音、病气、精神的緊張など様々な刺激（ストレス）を受け、それにより歪んだ状態がストレスです。ストレスと上手

ストレスとどう向き合いますか

居宅介護支援事業所 統括責任者 杉岡 眞由美



	自分は知っている	自分は気付いていない
他人は知っている	「開放の窓」 自分も他人も知っている自己	「盲点の窓」 自分は気が付いていないが、他人は知っている自己
他人は気付いていない	「秘密の窓」 自分は知っているが、他人は気付いていない自己	「未知の窓」 誰からも知られていない自己

- 人間は日常生活の中で様々なストレスを感じています。寒冷、雑音、病气、精神的緊張など様々な刺激（ストレス）を受け、それにより歪んだ状態がストレスです。ストレスと上手に向き合うには、まず自己覚知（自分自身が自分のことを知る）から始めます。『ジョハリの窓』に自分の性格などを書き出してみよう。勇気は要りますが周囲の人に聞いてみるのもいいかもしれません。
- 人によって価値観が違うため刺激の受け止め方も変わります。自分の性格や時々の状況でストレスの対処法を選びましょう。次のような対処法があります。
- ① ストレスリッサーから逃げよう。
- ② ストレスリッサーと戦う。
- ③ ストレスリッサーを無視する。
- ④ ストレスリッサーと友達になる。
- ⑤ 嫌なストレスリッサーを好ましいストレスリッサーに変化させる。
- ⑥ の手法の一つに、ネガティブ（否定的）な言葉や態度の中に隠れているポジティブ（肯定的）なメッセージを見つけるというものがあります。ポジティブな言葉は、脳神経のドーパミンやセロトニンを放出すると言われています。ポジティブな言葉を声に出して言うことで、その言葉をあなたの脳はしっかり受け止めます。そうすると、更に活力が出て元気になるでしょう。
- 特に効果的な言葉は「ありがとう。大好きな私」など自分自身を誉める言葉です。自分を身を大好きになってください。

▲『ジョハリの窓』で自己覚知しましょう

特に関心のある言葉は「ありがとう。大好きな私」など自分自身を誉める言葉です。自分を身を大好きになってください。

【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 ローラー………リソク
- ④ 納得できず………を申し立てる
- ⑦ 三………四温
- ⑧ 曆の上ではこの日から春の始まり
- ⑩ 映画「ローマの休日」に登場。テレビの……
- ⑫ 専門以外にできる技能
- ⑬ 可愛くて大切な子ども
- ⑮ ……は思案のほか
- ⑯ ドン・キホーテの……道
- ⑰ 土俵入りの……まわし
- ⑲ ……先は闇
- ⑳ 衣服の裏に使われる布
- ㉒ 砂漠の乗物
- ㉔ 秋田県横手地方で有名

タテのカギ

- ① 東京………ツリー
- ② 小野妹子の使命
- ③ 2017年の干支
- ④ ……の国のアリス
- ⑤ ……来たりなば春遠からじ
- ⑥ 煙でいぶした食品
- ⑨ 弱腰ではありません
- ⑪ 徳川光圀の別名は……黄門
- ⑭ 入学………面接……
- ⑮ 連休ににぎわう
- ⑯ 二月の異称
- ⑰ 西洋式の部屋
- ⑲ 巣からヒナが離れます
- ㉑ 地中につめた爆薬
- ㉓ 火中の………を拾う
- ㉔ ……、現在、未来
- ㉖ 本命でない人にも贈る
- ㉗ ……。身分。立場

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

1	2		3	4	5	6
7		8	9			F
10		11	12			
13		14		15		
16		17		18		
	19		20		21	
22	23		24			
25				26		

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2月28日です。

12月号の答えと当選者正解は「ジングルベル」

今回は92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。

藤原 妙さん(八代栗寺町) 丸尾 一美さん(太子町) 清水 静子さん(たつの市) 林田 利枝さん(上大野) 中村真理子さん(花田町) 新玉 毅さん(別所町) 宮田 澄子さん(飾磨区) 井上千津子さん(夢前町) 曾谷 節子さん(保城) 藤井なおみさん(飯田)

最近では手書きの便りを書くことも少なくなっています
が、暖かみのある手書き文字と絵で、ちょっとしたブーム
になっている絵手紙。今回は、あぼし診療所の多目的教室
で開催されている絵手紙サークルの教室に伺いました。

丁寧で熱心な指導

あぼしブロックの絵手紙サ



▲完成した作品とともにパチリ

ークルは平成16年に結成。網
干支部の田中理事が講師とな
り、初心者向けとベテラン向
けの教室に分かれて、月
2回開催されています。

今回はベテラン向け教室
に伺いました。
教室にお邪魔すると空



▲毎月の班会の作品をあぼし診療所の
玄関に飾っています

田中先生は一
人ひとり丁寧
に指導され、
「なるほど」
「ホント。構
図が良くなっ
た」「花の色
が良くなっ
た」と皆さん

気が張り詰め、8名の生徒さ
んは無言で、真剣な表情で絵
筆を握って八ガキとにらめっ
こ。

机上には数種類の初春の花
木が置かれ、各人好きな花木
をモデルに選び、八ガキに外
観を青墨で線描き。顔彩で色
付けして、ひとこと言葉を添
えて出来上がりです。

モデルを選ぶと10分以上、
右に左に斜めに、モデルの
向きを変えながら構図を決め

納得の笑顔。



▲真剣な表情で筆を走らせませす

「外観線を描く時は、枝や花
の特徴をつかみ、力強さやイ
キキ感を出し、丁寧にゆっ
くりと。色付けは薄めの色か
ら濃い目の色へ素早く描くこ
とが大事です」と田中先生。

喜びが励みに

今回参加された生徒さん
は、「絵を描くのも難しい
が、添える言葉にはもっと苦
労する」「新聞や本でいい言
葉があればメモしておく」と
おっしゃっていました。

また、ある生徒さんは「友

絵と言葉に 思いをのせて

あぼしブロック 絵手紙サークル

ホットとティータイムも

人に年賀状を絵手紙で送る
と、「あなたの賀状が届くと
嬉しく、毎年楽しみに待ち遠
しい」と言われます。もっと
上手になりたい。頑張ると
励みになります」と笑顔で語
られました。

教室が終わりティータイム
になると、皆さん緊張から解
かれ、さわやかな笑顔が教室
に溢れ、取材に伺った私も心
が和みました。

初心者教室には、姫路医療
生協のホームページを見て赤
穂から通われている生徒さん
もいらっしやるそうです。是
非、絵手紙に興味のある方は、
一度絵手紙サークルを見学さ
れてはいかがでしょうか。
(取材 常任理事

川井 隆)



▲熱心に指導する田中先生