

# ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.452

2018年3月1日

姫路医療生協現勢  
(2018年1月31日現在)

●組合員 20,680人

●出資金 425,098千円

●1人平均出資金額 20,556円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地  
☎079-285-3398



## 春の足音

▲色づき始めた山桜が春の訪れを告げます



▲冬眠中のカエルもお目覚め!?

桜はバラ科の落葉高木でアジアに広く分布しており、日本列島に多くの種類が集中しているのが特徴です。

桜は主に、山野に咲く野生種・自然種

である『山桜』と、ソメイヨシノなど園芸用に品種改良された『里桜』に分類されます。日本では、山桜と里桜、合わせて600種類もの桜が確認されていますが、山桜は自然交配の変異などで約100種類以上が確認されています。

日本で山桜と言えば奈良県『吉野の桜』が有名で、山桜の代名詞にもなっています。

山桜は一般的に長寿で、樹齢が1000年を超えるものも存在します。



桜前線は南からくると言われていますが、日本列島でも早く咲く桜は、沖縄県の『寒緋桜』と静岡県熱海市の『あたま桜』で、これらは1月に花を咲かせます。あたま桜は開花期間が1ヶ月以上と長いのも特徴です。早咲きで有名な河津桜より1ヶ月早く咲くそうです。また、寒い日もありますが、少し早い春を探しながら散歩してみるのも良いかもしれません。

(文 常任理事 川井 隆)



# 2018年度総代会方針(案)

## 事業を通じた社会貢献をひろげ、地域共生社会づくりにチャレンジ!

2018年度総代会方針(案)の特徴とポイントについて、黒岩専務理事に聞きました(編集部)。



黒岩専務理事

**Q: 今回の総代会方針(案)の特徴点は?**

今回の一番大きな特徴は、メインスローガンに「地域共生社会づくり」を掲げたことです。当法人は、2010年度の通常総代会から一貫して「地域包括ケアの推進」を掲げ、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりを推進してきました。今後は高齢者だけでなく、障がいを持つ方や子どもなど、地域住民の

**Q: 2018年度方針の重点は?**

健康づくりでは、健康寿命をのばすフレイル(虚弱)予防を拡げたいと思います。また、手首で測定する骨密度チエックや足指チエックなどの新たな健康チエックも導入します。人材確保の面では、4月からあぼし診療所が常勤医師2名体制となり、訪問診療や介護事業との連携強化をはかります。また、介護職員の積極的な採用を行っていきます。毎年5名前後の新卒介護職が入職し、介護の現場で大きく



▲満員の第19回介護・医療フォーラム 講演「おひとりさま」と「おたがいさま」

### 2018年度支部総会日程 ※日時が変更になる場合があります。

支部名	日程	開始時間	場所
城北・広峰	4月5日(木)	13:00	広峰公民館
四郷	4月6日(金)	10:00	四郷公民館
城東	4月7日(土)	13:00	スポーツクラブ21城東
花田	4月7日(土)	10:00	生協会館2階(天候がよければ土手)
勝原	4月7日(土)	10:00	朝日谷公民館
太子	4月7日(土)	10:30	斑鳩寺 聖徳会館
荒川	4月7日(土)	10:00	姫路市勤労市民会館
安室	4月8日(日)	10:00	安室東公民館第5会議室
網干	4月8日(日)	10:00	網干市民センター
御津	4月8日(日)	14:00	御津文化センター1F
龍野	4月8日(日)	10:00	小宅公民館(予定)
飾東	4月9日(月)	10:00	庄公民館
高砂	4月9日(月)	10:00	阿弥陀公民館
旭陽南	4月9日(月)	11:00	かもめ
書写	4月10日(火)	10:00	書写グリーン倶楽部リバーヂュ
なだ	4月11日(水)	10:00	福祉介護センターなだ
白鷺・琴陵	4月11日(水)	14:00	生協本部会議室
余部	4月11日(水)	11:00	新舞子ガーデンホテル
東第1	4月14日(土)	10:00	生協本部
高丘	4月14日(土)	10:00	高岡市民センター2F 会議室D
広畑・八幡	4月14日(土)	10:00	広畑共栄荘
大津茂	4月14日(土)	10:00	あやみの公民館
高浜	4月15日(日)	10:30	堀川町総合センター
大津	4月15日(日)	14:00	大津公民館2階
手柄	4月16日(月)	11:00	吉祥華
旭陽北	4月16日(月)	11:00	新舞子ガーデンホテル
香寺	4月17日(火)	10:00	小規模多機能ホーム香寺
東第2	4月20日(金)	9:30	生協本部
野里	4月21日(土)	10:00	野里公民館
飾磨	4月21日(土)	11:00	リオンドール
別所・御国野	4月22日(日)	13:30	御国野公民館東出張所2階
英賀・津田	4月22日(日)	10:30	西浜集会所
豊富	4月24日(火)	10:00	津熊総合センター
増位	4月25日(水)	10:00	花の北市民広場会議室

## 「健康づくりフェア2018」開催します! どなたでもご参加いただけます

皆さんはフレイルという言葉をご存知ですか?健康な状態と要介護状態の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱しました。「最近、歩行速度や握力が低下してきた」、「理由もなく体重が減ったり、疲れやすくなった」など思い当たることはありませんか?このようなフレイルの状態は早く気づき対応することで生活機能の維持、向上が可能とされています。



4月よりまちかど健康チエックが新しくなります! 骨密度測定器「骨ウェーブ」かかこで測っていた骨密度ですが、4月より手首で測る新機種に変更します。

●お知らせ

姫路医療生活協同組合 健康づくり委員会  
**健康づくりフェア2018**  
**「フレイルチェックでいきいき高齢期」**  
 日時: 2018年3月17日(土) 14:00~(終了16:30頃)  
 場所: 姫路労働会館3階 多目的ホール  
 講師: 木村 忠勝氏 共立病院リハビリテーション 統括責任者  
 申込み締切 3月10日(土)  
 注) 軽い運動を行いますので、動きやすい服装、靴でお越しください。  
 お電話またはファックスでお申込み下さい。  
 組合員サービス部 電話 079-285-3399 fax 079-285-3406

デジタル握力計 握る、持つといった動作に必要な握力が衰えていないか チエックします。

足指や足裏機能の状態を知り、転倒予防につなげます。

### 医学生、医学部をめざしている人を紹介してください

#### 将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てる大運動を実施中!

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃいませんか?ぜひご紹介ください。

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。 [兵庫民医連 奨学金](#) で検索。

〈ご紹介、お問い合わせ、奨学金資料のご請求は〉

兵庫民医連事務局 担当・荒川 TEL 078-303-7351 メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

姫路医療生活協同組合 担当・中川、井上 TEL 079-285-3398 メールアドレス soumu@himeji-mcoop.or.jp

\*メールの場合には、医学生(または医学部をめざしている人)のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力して下さい。



# 守ろう！

## 私たちのくらしと平和

当法人では、私たちのくらしや平和を守る取り組みを積極的に取り組んでいます。今回、その一部を皆様にご紹介いたします。

### 憲法9条を守る！

1月26日(金)午後、山電姫路駅前『安倍9条改憲N-O憲法を生かす全国統一署名』の署名行動を行い、組合員・職員合わせて28名が参加しました。当日は厳しい寒さで雪も舞つ中、1時間で73筆の署名をいただきました。9条改憲の是非を問うシ-

ル投票も実施したところ、反対の声が56%と、賛成10%を大きく上回りました。「わからない」という声も34%と多く、憲法9条を改定するかどうかの声を伝えていくことが大切だと感じました。

また、独自に『安倍9条改憲反対署名八ガキ』も作成し、先月または今月のニュースとともに皆様へお届けしています。こちらでも予想を上回る反響で、すでに40筆を超える署名をいただきました。「3筆ちゃんと埋めたよ」と事務所まで直接お持ちくださった方もいらっしゃいました。

### いのち輝く 社会目指して

2月7日(水)にはJR網干駅前、14日(水)には山電姫路駅前『虹のバレンタイン行動』を実施しました。この運動は、日本医療福祉生活協同組合連合会が中心となり、社会保障制度や憲法・平和の問題を広く知らせることを目的とした取り組みです。2カ所で合わせて41名の組合



▲9条改憲反対を訴えます (山電姫路駅前)

### 平和バザー 商品募集!

※商品は未使用のものに限らせていただきます。詳しい内容は組合員サービス部まで。  
☎079-285-3399

員・職員が参加し、通勤・通学やお買い物中の方へバレンタインカードと前述の9条署名八ガキを添えたティッシュを配布しました。今後、3月には原発反対署名行動、4月下旬から5月にかけて平和バザーを開催予定です。バザーの収益は、毎年8月に行われる原水爆禁止世界大会の代表者派遣に充てられます。当法人の平和を守る取り組みにご協力をお願いいたします。



▲虹のバレンタイン行動(JR網干駅前)

## 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)

### 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姫路駅ビオレ前)

### 健康づくりフェア2018

3月17日(土) 14時~16時30分 ※事前申込が必要で場所 姫路労働会館3階多目的ホール (姫路市北条一丁目98番地)

※軽い運動を行います。動きやすい服装や靴でお越しください。

### 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

お問合せ 花北・すまかせ・城北・香寺事業利用委員会 ☎079-284-6865

### 100縁カフェ(英賀・津田支部)

4月1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)

### サークルてくてく歴史散策

4月10日(火) 参加費 6000円  
岡山の桜名所・三休公園や円城ふるさと村・まきばの館などを訪ねます

会員申込 3月12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

### あっさりスイーツポテト

網干支部 田中美栄子さん

材料 さつまいも 300g  
砂糖 10g  
生クリーム 50cc  
卵の黄身 2個分  
①さつまいもを30分ほど茹で、皮をむいて穴が開いたお玉などでつぶす  
②さつまいもが熱いうちに砂糖・生クリームを入れて混ぜる  
③アイスクリームディッシャー(なければ大きめのスプーン)で型を決め、アルミホイルの中に入れて、④トースターを予め5分ほど温め、温まつたら10分ほど焼き上げる。焦げ目がついたら黄身をハケで塗って焼き上げ、完成



### 最優秀賞



姫路市立飾磨小学校4年 名原 晴大さん  
た47点もの力作が集まりました。応募作品について、健康づくり委員会で厳

正な審査を行い、最優秀賞含め5点の作品が選ばれました。ご応募いただいた作品は、5月31日のWHO世界禁煙デーに合わせて、共立病院、あほし診療所、共立歯科で展示予定です。詳しい内容は来月号の『ひめじ』をご覧ください。また、共立病院では禁煙外来も行っていきます。予約制になりますので詳しくは共立病院 ☎079-285-3377)までお問合せください。多数のご応募、本当にありがとうございました。

### 優秀賞



兵庫県立姫路工業高校1年 佐々木 ちひろさん

### 佳作



兵庫県立姫路工業高校1年 大西 舞さん

### 佳作



姫路市立城西小学校4年 原 碧杜さん

### 佳作



あゆみ保育園 ひしだ ゆいなさん

### 健康野菜 ひまわり市

3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

3月15日(木) 4月19日(木) 5月17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





### 小規模多機能ホーム すずかけ

家族や親戚の方でにぎわった年末年始は、利用者様にもご自宅正月気分を味わっていただきたく思っています。デイとヘルパーを利用中の独居のAさん。娘様が出産されたばかりと聞いていたので、「正月に娘様は実家に戻ることができないかもしれない。ご自宅に一人で迎えるお正月はさみしいのでは」と



だき、一人一人の状態で合わせてスケジュール調整をさせていただきます。ただいまです。

思い、ご本人と娘様にこちらから小規模多機能ホームでの泊まりを提案することに。娘様も、気にはなりながら困っていたとのこと、とても喜ばれ安心されました。ご本人も初めての泊まりでしたが、問題なく皆と過ごされ喜ばれました。

限りある部屋数ですが、ご利用中の皆様に協力していた

### 3月のテレホンサービス

- 月曜日 女性の外陰部のかゆみと治療
  - 火曜日 いつまでするの？子どもの仕上げ磨き
  - 水曜日 立ちくらみ
  - 木曜日 打ち身や切り傷の手当
  - 金土日 手足にぶつぶつが出来たら「掌蹠膿疱症」
  - ※21日(水)は、火曜日のテーマを放送
- 兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス  
☎0120-979-451

### 読者のたより

自宅の庭の片隅に、フキノトウが顔を出しているのを見つけました。最強寒波の中、春の訪れを感じ、心温まる気がしました。

(構井徳富さん 別所町)

例年になく寒い冬でインフルエンザも大流行。春めいてくると花粉が飛び交う季節到来です。日々の情報に気を付けて、元気に春を迎えましょう。

(正木明さん 太子町)

2020年の東京オリンピックに健康で夫婦一緒に観戦できますように願っています。丁度結婚50周年となります。

(松井ひさ子さん(69)御立北)

新春講演会参加しました。元漫才師だけあって話は楽しかったし、成年後見人の話も良くわかりました。内容は難しいこともありましたが、自分の身にも



『ひめじ』で紹介されてから12年。月日の経つのは早いものですね。素朴な色鉛筆12色で絵を楽しむことができることに自信と誇りをもっています。サークルや教室で皆さんにも楽しんでいただいています。

(誠栄さん(74)香寺町)

誠栄さんの色えんぴつ画は共立病院待合ギャラリーで3月20日まで好評開催中です。

## 認知症を 予防するために



小規模多機能ホームおおつ 所長 辰田 美由起



認知症は誰でもなる可能性があります。「もしも認知症になったら…」不安を感じ、認知症に振り回されるのではなく、自分らしく気持ちよく生きるために今出来る予防を始めましょう。

まずは心構えから。「5年、10年先、もし私が認知症になったら」としても、〇〇は〇〇したい。〇〇〇〇は〇〇〇〇したい」ということを紙に記録し、保存します。周りの人に手伝ってもらっても、自分らしさを続けたいことを考えてみてください。認知症を我が事と思える。これが予防のスタートポイント。

毎日の生活習慣を見直すことは健康寿命を延ばすことにもつながります。中でも、バランスの良い食事を心がけることは認知症を予防する上でとても重要です。

例えば牛肉の赤身や鯖(缶詰ならお手軽)、納豆、具沢山の味噌汁に卵なども良いでしょう。卵はたんぱく質が豊富で栄養バランスも素晴らしい食材です。青魚は血液をサラサラにし、細胞を若返らせる効果があります。発酵食品で腸内環境を整え便通を良くする習慣も健康への第一歩です。質の良い睡眠をとることも大切です。脳内にたまった老廃物を眠ることによって排出されます。できれば午後10時から午前2時にかかる最も最低5時間以上眠り、脳と体を休ませます。成長ホルモンが活発に分泌される時間帯に睡眠をとることが大切です。

次回は、いつでもどこでも出来る血流を良くする体操をご紹介します。



【問題】二重フクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

- ヨコのカギ
- ① ラクダもいる鳥取
  - ② チャンス。絶好の
  - ③ シンデレラの……
  - ④ ガラス製？
  - ⑤ プレゼント。進物
  - ⑥ 芝浜、長屋の花見とか
  - ⑦ 元素記号「P」
  - ⑧ ひき肉・玉ねぎなどを卵で
  - ⑨ 源義経の幼名は……若丸
  - ⑩ 肌のこごり
  - ⑪ つめえりの……服
  - ⑫ 焼き鳥で心臓といえは
  - ⑬ 遠方がはける……眼
  - ⑭ 竹取……。平家……
  - ⑮ アメリカの通貨単位
  - ⑯ インテリは……が豊富

タテのカギ

- ① 日本の国花は……と菊
- ② 野球開始はプレーボール、サッカーは？
- ③ ……心あれば水心あり
- ④ ジラフとも言います
- ⑤ ネギをしょってくる鳥
- ⑥ 今年は犬、来年は？
- ⑦ マウスのボタンを押してすぐ離します
- ⑧ ボールやタイヤの素材
- ⑨ ポートなどの競技会
- ⑩ 店先の商品陳列窓
- ⑪ ひなまつりに飾るもち
- ⑫ 欠……。出……
- ⑬ 62円で
- ⑭ 絹……。ロード
- ⑮ 贈り物に添えます
- ⑯ キネズミとも言います
- ⑰ くん製。……サーモン

### ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

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

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い。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3月31日です。

1月号の答えと当選者正解は「モウドウケン」

今回は88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。

菅原 幸子さん(若菜町) 大西 久栄さん(城東町) 岩尾 勇さん(広畑区) 川口 綾子さん(花田町) 西本 京子さん(花田町) 柳田由美子さん(野里新町) 松井 一義さん(御立北) 小山 美智さん(飾磨区) 辰巳 友一さん(継) 山本 和美さん(加古川市)



東第1支部の運営委員である早野きよ子さんは、月に4回カラオケ教室へレッスンに通っています。幼少より歌うことが好きな早野さん。現在もその美声の鍛錬に余念がありません。

尽きない向上心

9年ほど前、友人に誘われ豊富町の公民館のカラオケ教室に通い始めた早野さん。1年ほど教室に通われました



▲発表会は華やかな装いで

佐千子さんの『舞鶴おんな雨』。特に切ない女心を歌った曲が好きで、歌う時は自分が主人公になったつもりで、歌詞をかみしめ、気持ちを込めて

が、講師の先生がおどくなりになられ、その後、飾磨駅前のカラオケ喫茶で村上先生と出会い、現在は先生がオーナ―を務める飾磨のカラオケ喫茶『マイフレンド』へ歌のレッスンに通っています。最近のお気に入り曲は椎名

楽しく歌って

認知症予防と健康維持

東第一支部 早野きよ子さん



▲心を込めて歌う早野さん

歌うそうです。「演歌が大好きで、誰よりも上手くなりました」という気持ち強いんですよ。歌は語るといいますか、ただ歌うだけではなく、歌詞に込められた色々なストーリーや思いをいかに上手く伝えられるかが、歌う上で大切なことだと思っています。だから、もっと上手になりたいです」と向上心に溢れる早野さん。

カラオケで健康維持  
教室では年に1〜2回、生

徒の腕前を披露する発表会が行われます。会場も姫路市文化センターなどの大きな会場で、観客も大勢入るそうです。「私は歌詞が出るモニターを、敢えて見ずに歌うんです」と早野さん。認知症予防で脳に刺激を与えるために歌詞を記憶するのだそうです。他にも、腹式呼吸で肺活量を鍛え、誤嚥性肺炎を防ぐために、歌うことで声帯の筋肉を鍛えているそうです。早野さんにとって歌うことは、楽しむだけではなく、認知症予防や体の健康維持とい

う目的もあるそうです。

良い出会いがあるから楽しく歌える

最後に、歌っていてどんな時が一番楽しいですか？と伺うと、「友人達が応援に来てくれる発表会ですね。やはりいつもと違って力も入りまじ、良かったよと褒めてもらえるのが嬉しい。『遠くの親戚より近くの他人』という言葉もありますが、私は本当にいい友人や先生に巡り合えて幸せだと思っていますし、感謝しています」と早野さん。取材中も始終笑顔で場を和ませてくださった早野さん。今後、素敵な歌声を届けてください。  
(取材 理事 野村千恵子)



▲村上先生と一緒に