

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.454

2018年5月1日

姫路医療生協現勢
(2018年3月31日現在)

●組合員 20,517人

●出資金 422,708千円

●1人平均出資金額 20,603円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398
E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

鯉のぼり



▲つい「屋根より高い」と口ずさんでしまいます



▲足元を見ればきれいなシロツメクサ

最近では見かけることも少なくなってきた鯉のぼり。その歴史は江戸時代まで遡ります。江戸時代、端午の節句は將軍をお祝いする式日でした。菖蒲を飾り厄除けをすることが「勝負に勝つ」を連想させ、縁起が良いとされていました(諸説あり)。

武家では、端午の節句に旗指物(家紋が入ったのぼり)が庭に立てられました。元々、武家では端午の節句に旗指物を虫干しする風習があり、それが江戸時代中期に庶民にも広がりました。庶民は家紋の他に、子どもの成長を願い、金太郎や武者絵をのぼりに描いていたとされています。

その後、武者絵に変わり鯉の滝昇りが描かれるようになりました。鯉は、唯一滝を昇ることが出来た魚とされ、中国では、鯉は滝を昇ると龍になるとの言い伝えもあり、立身出世を願い描かれるようになりました。形も、魔除けの意味がある吹き流し型へと変わり、現在の鯉のぼりの形になっていきました。





見守りあえる地域づくりに 野里大日町で認知症SOSネットワーク 模擬訓練を実施！

増位・広嶺地域包括支援センター 社会福祉士 渡邊 健作

3月10日、野里大日町で『認知症SOSネットワーク模擬訓練』を実施しました。姫路市には、認知症などにより行方不明になる可能性がある方を登録する制度があります。この度、地域住民同士、地域の店舗なども含めて、日頃からお互いに見守り、行方不明の未然防止に繋がる地域づくりを行えるように、自治会主催での模擬訓練実施を働き掛け、地域包括支援センターとして開催サポートを行いました。単独の自治会主催の訓練としては姫路市内で初めてです。

▲訓練の説明をする渡邊さん

自治会役員の方との事前打ち合わせでは、「徘徊と言言葉を使わない」「参加者が楽しく参加できるように」などの取り決めを行いました。また、円滑に訓練が実施できるように、町内の皆様には自治会から回覧板で事前に告知を行い、訓練当日も町内放送で訓練

実施のお知らせを行いました。当日は晴天に恵まれ、自治会・老人会役員の方を含む、地域住民と専門職（町内にあるグループホームとサービスクラス付き高齢者向け住宅の職員、北部圏域の5つの地域包括職員、警察署員、市役所職員）の計63名が参加しました。1グループ6〜7名編成で、町内を7エリアに分け、個人宅やコンビニ・調剤薬局・医療機関などを約1時間訪問しました。

はじめに「今から認知症の方が来ますので、その方の気



▲当日の訪問の様子

域住民に声を掛けられた件数が33件、地域住民から声を掛けられた件数が3件、移動中に路上などで地域住民が認知症の方を演じて訪問、専門職が対応のアドバイスを行いました。この日の訪問件数は42件、移動中に路上などで地域住民が認知症の方を演じて訪問、専門職が対応のアドバイスを行いました。また訓練やりたいなど、前向きな意見が多く出され、この訓練が認知症の方の行方不明を未然に防ぐツールとして有効であると確信しました。

今後、他の地域でも同様の訓練が実施できるように働き掛けていきたいと思っています。

姫路医療生活協同組合

2018年度 通常総代会開催の公告

姫路医療生活協同組合2018年度通常総代会を下記の要領で開催いたします。

- 開催日時 2018年6月15日（金）
午後2時～5時
- 開催場所 イーグレひめじ
あいめっせホール（3階）
- 提案する議案
 - 第1号議案 2017年度のまとめと2018年度のすすめかた
 - 第2号議案 2017年度決算及び剰余金処分の件
会計監査報告
 - 第3号議案 2018年度予算の件
 - 第4号議案 役員報酬の件
 - 第5号議案 議案決議効力発生に伴うの件

2018年5月1日
姫路医療生活協同組合
代表理事 荻野 俊夫

最優秀賞



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
2年 川上わか菜さん

佳作



兵庫県立姫路工業高校
2年 松田 麻希さん

姫路医療生活協では、昨年企画した「第1回禁煙ポスターコンクール」に応募いただいた全作品を、当生協のコンクール終了後に、日本医療福祉生協連（以下医福連）が実施する「2018年WHO5・31世界禁煙デーポスターコンクール」に応募しました。3月5〜6日に埼玉で開かれた医福連「第11回健康づくり学会」において、例年の倍近く集まった60枚の応募作品の中から厳正な投票が行われた結果、兵庫県立姫路工業高

校1年、佐々木ちひろさんの作品が最優秀賞に選ばれました。また、同じく兵庫県立姫路工業高校の大西舞さん、川上わか菜さん、松田麻希さんの3名の作品がそれぞれ佳作を受賞しました。最優秀作品は「2018年禁煙ポスター」のデザインに採用されました。このポスターは全国にある医福連の加盟生

佳作



兵庫県立姫路工業高校
1年 大西 舞さん

協に配付され、禁煙の啓蒙活動等に活用されます。姫路医療生活協でも5月31日のWHO世界禁煙デーに合わせて、各事業所に展示する予定です。で、是非一度ご覧いただき、禁煙の大切さを感じていただければと思います。

また、共立病院では禁煙外来も行っています。今月号と来月号の健康講座で禁煙外来

について詳しく説明していますので、合わせてご覧ください。禁煙外来は予約制になってい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。

禁煙ポスター展示期間：5月15日〜6月18日まで共立病院・あぼし診療所、共立歯科にて展示
※展示は複写縮小版となります。何卒ご了承ください。

姫路医療生活協同組合

学術運動交流集会

アンコールセッションin姫路

2018年5月24日（木）14:00~16:00
姫路商工会議所701ホール（姫路市下寺町43）



姫路医療生活協の介護・医療事業の到達点を共有します。事業所の日々の実践を発表しますので少し難しい内容もあるかもしれませんが、組合員のみならずぜひご参加ください。（要参加予約）

参加申込先 ☎079-285-3399（担当 村井）

誰もが必要とされる
地域共生社会の
実現を目指して

4月5日から25日にかけて、当生協34の支部で2018年度支部総会が開催されました。

支部総会では、理事会あいさつの後、2017年度の振り返りと2018年度活動方針の確認、総代選出が行われました。



▲話題のフレイル予防学習会(城北・広峰支部)

合いながら自分らしく暮らす社会です。各支部の活動計画でも、希望や困りごとなど地域の声を拾うところからスタートした今年度。どのような活動をすれば地域の声に応えることが出来るのか、どんな活動に取り組んでいきたいのかなど熱心な協議が行われました。主な内容としては、



▲共立病院看護師によるAED学習会(大津茂支部)

「認知症カフェや子ども食堂を始めたい」「支部世話の方や『ひめじ』の配達ボランティアの方とも交流を深め、今以上に地域に目を向けたい」などの案が出されました。



▲御津支部はよさこい踊りとマツケンサンバで大盛り上がり!

第2部では、よさこい踊りやジャズ・ポップス演奏、抒情歌コーラスや太極拳体験など、各支部の特色ある楽しい企画や学習会が開かれました。学習会では特にフレイル予防が人気を集めました。認知症予防や食と栄養、AEDの使い方や腰痛予防などをテーマにした学習会も開かれ、専門分野の職員が講師として活躍しました。また、重要課題として取り組んでいる憲法9条改憲についても学習会を開いた支部も多くありました。

各支部それぞれの特色を活かしながら、今年度も頑張っていきたいと思います。

花より健康!?

大盛況の健康チェック

～市川さくら祭り
まちかど健康チェック～

4月8日(日)、市川土手で『第13回東校区市川さくら祭り』が開催されました。桜は少し早い開花と前日までの荒天で満開とはいきませんが、当日は多くの来場者で大変賑わいました。姫路医療生協からは、東第1支部がまちかど健康チェック、共立病院からは看護師が救護員として参加しました。東第1支部は3年連続の参加となりました。



▲地域の皆さんの華やかな演奏

の姫路医療生協のネーム入りウィンドブレーカーを着用し、気合も十分に健康チェックコーナーを担当。また、今回より新しくなった手首で測る骨密度計とデジタル握力計も持ち参。骨密度計は簡単に測れることもあり大盛況でした。骨密度に自信がないとおっしゃっていた方が、最高評価のAランクに驚かれるなど「測って良かった」との声もいただきました。



▲大盛況のまちかど健康チェック

そして、意外な人気だったのが握力計でした。小・中学生のグループがこぞ測定し、学校のテストのように結果を見せ合って健康自慢をしていました。

今年度の健康チェックは、昨年の2倍以上にもなる84名が測定されました。多くの方に健康チェックを利用していただくことができ、支部の皆さんからは嬉しい悲鳴も出る大満足の結果となりました。

健康野菜 ひまわり市

5月1日(火)
8日(火)
15日(火)
22日(火)
29日(火)
8:00～10:00
共立病院正面玄関

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)

平和バザー

時間 各日とも午前8時～10時
5月8日(火) 15日(火) 22日(火) 29日(火)
場所 共立病院正面玄関前広場
※商品(未使用)をご提供下さい。組合員サービス部へ。

共立病院 糖尿病教室

参加費 300円
※お弁当付きです。必ず参加予約をお願いします。
お申込み 共立病院 ☎079-285-3377(担当:上野)
②5月19日(土) 13時～14時30分「日常生活について」

講師:看護師
③6月16日(土) 13時～14時30分「糖尿病における運動療法」講師:理学療法士

第51回「お茶しませんか?」

参加費 200円
5月19日(土) 14時～16時
場所 小規模多機能ホーム野里
お問合せ 花北すずかぜ・城北香寺・野里事業利用委員会 ☎079-284-6865

100縁カフェ(英賀・津田支部)

参加費 100円
6月3日(日) 午前10時～11時45分
場所 環境ふれあいセンター

サークルてくてく歴史散策

参加費 6000円
6月7日(木) 参加費 6000円
兵庫猪名川町・多田銀山跡と大阪池田市の街並みと遺物を訪ねる
会員申込 5月14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

私のおすすめ料理

にんじんサラダ

増位支部 料理班会

材料(5人分)
にんじん 20g(中1本)
玉ねぎ 1/2個
にんにく 小さじ1
ツナ 小1缶
サラダ油 大さじ1
こしょう 小さじ1/2
醤油 小さじ1/2
A ワインビネガー 大さじ2
粒マスタード 大さじ1

①玉ねぎ・にんにくはみじん切り、にんじんは薄切りにした後、千切りに。
②耐熱容器に①とサラダ油

を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジに約1分かける。
③②に缶汁をきったツナとAの調味料を入れ全体をよく和える。



無料法律 なんでも相談

毎月第3木曜日
5月17日(木)
6月21日(木)
7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



共立歯科

先日、患者様から嬉しいお手紙を頂きました。「共立歯科で治療して食事が楽しくおいしくいただけると言うようになりました。また、人目を気にせず笑顔で過ごせることをうれしく思います。共立歯科に出会えた事に感謝します。」

この患者様は、歯周病の進行により歯が抜け、残っている歯もグラグラして食べるのが難しい状態でした。治療



共立病院の歯科診療室です。

後はしっかりと噛んで食べられるようになり、口元もきれいになりました。現在は定期検診で来院されていますが、表情も明るく、服装も華やかになられました。楽しくおいしく食べることは健康に長生きする秘訣です。

今回お手紙を頂き、職員も仕事のやりがいや喜びを感じることができました。今後一人でも多くの方に笑顔で過ごしていただくよう日々診療してまいります。

5月のテレホンサービス

- 月曜日 子宮がん検診のすすめ
 - 火曜日 訪問歯科診療
 - 水曜日 自動車事故による外傷性頸部症候群
 - 木曜日 犬や猫に噛まれたら
 - 金土日 認知症の前触れ
 - ※3日(木)～6日(日)は、水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

今年の桜は開花が早くあつとつ間に咲き、あつとつ間に葉桜になってしまいましたね。私はお花が大好きで梅の次は桜と心待ちにしておりました。2回姫路城に行つて来ました。青い空に白い姫路城が美しく桜もそれはそれは美しくつたです。姫路に住んでいる喜びを感じました。

色々な型の認知症がとも気になる昨今です。4月号では耳体操を教えてください、私も出来る簡単な体操です。身近な方は皆、同年齢です。教えてあげて楽しく過ごしたい。

春前から花粉で困っています。レンコン汁を飲んで少しは楽なつています。が、毎年大変です。

私は島根県隠岐の島町島後出身で、先月の表紙力タクリの花の説明を見て、学校近くの天津久の地名の場所にたくさんカタクリが群生していて、小学5年の時に理科の時間に根をとってきて片栗粉を作ったことを思い出して懐かしく感じました。

古希を記念して友人たちと冠雪した富士山に会いに行きました。3日間とも残念ながら富士山は顔を出してくれず。「富士山って、私達美女(?)にやきもち妬いているのかな」ポジティブな私達でした。

齋藤道代さん(77)夢前町



禁煙外来①
禁煙はじめてみませんか?

共立病院 看護師 福本 麻衣子



自身にも周りにも影響があるタバコ

タバコでがんになることはよく知られていますが、その他にも脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性閉塞性肺疾患、喘息など、全身の病気のリスクを高めることがわかっています。また、喫煙者本人の病気のリスクだけでなく、副流煙を吸う事による受動喫煙の健康被害や、妊娠・出産への悪影響、乳幼児突然死症候群の発症リスク等にも関連してきます。

近年、男性の喫煙率は低下傾向ですが、女性の喫煙率はほぼ横ばい状態です。喫煙は単に個人の趣向の問題ではなく、ニコチンによる薬物依存と考えられます。

禁煙はじめてみませんか?

共立病院では、2007

年より毎週火曜日に禁煙外来を行っています。(16時～19時)禁煙の動機づけや方法について、一度、医療の専門家に相談してみませんか。禁煙外来受診の注意点は左記の通りです。

- ①禁煙外来は予約が必要ですが(薬の管理のため)
- ②保険適用による禁煙治療は12週間で5回の診察が基本です。12週間で禁煙が成功できない場合、13週以降は自費診療となります。
- ③基本的に禁煙治療の保険適用は1年に1回です。
- ④禁煙外来受診中に入院された場合、禁煙治療は一旦中止となりますのでご注意ください。

次月は禁煙外来の治療の流れ(初診～再診)について説明します。禁煙外来について気になること、禁煙の意志が固まっている方は、共立病院へご相談下さい。

共立病院

☎079-285-3377

【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全身美容。……サロン
- ③ライオンのエサは肉の……
- ⑥機械の構造や仕組み
- ⑦ルイ・ヴィトン、シャネル、グッチなど
- ⑧日本語では「獅子」
- ⑩ボクシングで鳴らす鐘
- ⑫神を称える言葉
- ⑭公式マスコットは「せんとくた」
- ⑮原始時代の土の焼き物
- ⑰将来はデジタルに?
- ⑲……つじみ。……切雀
- ⑳豊かな……の風景画
- ㉓5月5日に入ります
- ㉕赤や黒の種類がある
- ㉖北の丸……。日比谷……

タテのカギ

- ㉑5月の誕生日
- ㉒東京……ツリー
- ㉓……梅雨。……出張
- ㉔5月5日は……の節句
- ㉕映画「男はつらいよ」での初代……は光本幸子
- ㉖近頃あやしい「三権……」
- ㉗木こりの必需品
- ㉘絵や写真を主体にした……デザイン
- ㉙肩、肘の故障に注意
- ㉚ひまわりは……衛星
- ㉛桃栗3年……8年
- ㉜昔は人力で行いました
- ㉝……タイム。……ドレス
- ㉞本木雅弘が力士を演じた映画「……ふんじやった」
- ㉟百……は一見に如かず

ザ・クロスワード



出題 ●モロズミ勝

【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5月31日です。

3月号の答えと当選者 正解は 「モモノセック」

今回は100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。

森川 智裕さん(勝原区) 西原奈美枝さん(増位新町) 渡辺 秀雄さん(飾東町) 山本 英信さん(広畑区) 三木 清義さん(飾磨区) 久保山洋子さん(太子町) 加集 道子さん(龜山) 安政多津子さん(御立東) 岩國美貴子さん(大津区) 内海 鈴代さん(飾東町)

日本には昔から決められた音数で楽しむ言葉遊びがあります。最近、テレビ番組でも俳句や川柳が取り上げられ幅広い世代でブームとなっています。旭陽北支部運営委員の綾部明美さんは70年以上その言葉遊びを嗜まれています。

俳句デビューは
小学3年生

幼い頃から語学が大好きで、お姉さんが女学校の俳句クラブから持ち帰った句帳を

見るのがとても楽しみだったのが、俳句を趣味にするきっかけでしたと話す綾部さん。

俳句は、五・七・五の語調でリズムに乗りやすく作りやすいのが特徴で、小学3年生



▲綾部明美さん(左)。ご友人の富士初美さんと一緒に

の時、お正月に着物を着せてもらい、嬉しい、嬉しかった気持ちをつた『羽根つき』の『お正月』と詠んだのが綾部さんにとつての初めての句だったそうです。

ユーモアを
十七音に
ちりばめて

旭陽北支部
綾部 明美さん

読み手に笑いを

川柳が中心になったのは50代になってからで、俳句と同じ語調でもささやかな笑いがあふれる川柳を面白いと感じ、NHK教育テレビ(現Eテレ)で勉強されたそうです。姫路市老人クラブ連合会が発刊する冊子『熟年』の川柳コーナー



▲綾部さんの川柳。どれもユーモアに溢れています

絵手紙もかなりの腕前でいらつしゃいます



で選者もされていた綾部さん。川柳コーナーは会員愛好家が作った川柳を投稿し、送られてきた数十句の作品から15句ほど選出して、少し言葉など手直しし、『熟年』に掲載するそうです。



▲冊子『熟年』

俳句と川柳の違いについて伺いますと、「俳句は季語が必要で、川柳は日常生活や社会のことをちよつとひねり、読んだ人がクスッと笑えるように詠みます」と綾部さん。川柳は、説明文にならないように、句を読んだ人が「ああこんなことあるある」と共感できて、ユーモアも交えて表現することを心掛けるのが大事なのだそうです。また、社会を風刺する内容や時代の流行に乗った句も多く、新聞やニュースからの情報収集も大切だそうです。

今が一番充実!

綾部さんは実に多趣味で、高校生から始めた短歌は今でも続けておられます。絵手紙や水彩画、写経も嗜まれています。写経の数は100以上にのぼります。さらには音楽も好きでピアノを弾かれるそうです。

「生涯現役を実践し、丈夫に生んでくれた父母に感謝しながら、前向きで暮らしたい。人生振り返ると今が一番充実しています」と綾部さん。益々のご活躍を祈念します。