

# ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.455

2018年6月1日

姫路医療生協現勢  
(2018年4月30日現在)

●組合員 20,504人

●出資金 421,078千円

●1人平均出資金額 20,536円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398

E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

## メダカの世界



▲本部玄関前の睡蓮鉢です

江戸時代より、その愛くるしさから観賞用としても親しまれているメダカ。漢字では目高と書き、目が大きく、頭部の上端から飛び出していることが名前の由来です。

その他、ヒメダカやシロメダカ、メダカブームの火付け役となった緋色の楊貴妃メダカ、背が青く輝く幹之メダカなど個性的なメダカが交配によって次々に誕生しています。従来の可愛らしさに美しさが加わったメダカは密かなブームとなっているようです。

逆に各地に生息する野生のメダカは、環境の変化に伴い数が減少しています。日本で生息しているのは青森県から京都府北部の日本海側に分布するキタノメダカとそれ以外に分布するミナミメダカですが、メダカは地域によって遺伝子レベルで違いがあり、現在は絶滅危惧種に指定されているものもあります。

種を守るため、飼育しているメダカを川に放したり、卵や飼育水が川に流れこんだりしないように気を付けなければいけません。

環境を守る視点も忘れず、奥深いメダカの世界を楽しみましょう。





▲6床室はベッド間のスペースに余裕がありませんでした



▲今回4床へ改修することでスペースにも余裕ができました

共立病院では4月から大部屋のベッド構成を見直し、6床室の多くを4床室へと改修しました。1ベッドあたりのスペースが広がり、病室の雰囲気も以前と比べゆったりしています。

これまで隣のベッドとの間隔がかなり狭く、入院される方へ申し訳ない状態が長年続いていましたが、今回の改修

備面での課題はまだ多く残っています。また2室で6床室を残さざるを得ないなど、設備面での課題はまだ多く残っています。

共立病院は「地域包括ケア病床」の役割を病院機能の核と位置づけています。この病床は「回復期」とよばれる領域に属しており、治療を中心

具体的には、①急性期治療を終えても入院が必要な方の受入、②在宅等で療養している方の緊急受入、③在宅へ復帰するための調整・支援の3つが主です。これらを病院内だけで円滑に行うのは難しく、在宅の状況を知る介護部門スタッフとの連携が極めて重要です。数多くの介護サービスを提供している姫路医療生協の利点を活かせる分野と考えています。

将来的な入院医療のイメージとして「ときどき入院、ほぼ在宅」という言葉が使われています。医療を必要とする高齢者が今後増えていく中、入院期間は最低限に抑え在宅

共立病院  
姫路市市川台3-12  
☎079-285-3377

共立病院

ゆったり4床部屋が増えました

共立病院では4月から大部屋のベッド構成を見直し、6床室の多くを4床室へと改修しました。1ベッドあたりのスペースが広がり、病室の雰囲気も以前と比べゆったりしています。

これまで隣のベッドとの間隔がかなり狭く、入院される方へ申し訳ない状態が長年続いていましたが、今回の改修備面での課題はまだ多く残っています。また2室で6床室を残さざるを得ないなど、設備面での課題はまだ多く残っています。

共立病院は「地域包括ケア病床」の役割を病院機能の核と位置づけています。この病床は「回復期」とよばれる領域に属しており、治療を中心

共立病院 事務長 井神 靖季

リハビリコーナー		階段	共立病院 2階		
4床	4床	廊下	4床	2床	2床
4床	4床		4床	2床	2床
4床	6床		4床	2床	2床
6床	食堂		4床	2床	2床
浴室	トイレ	階段	エレベーター	4床	2床
廊下			廊下		
洗濯室	ナースステーション		1床	1床	1床

この療養を支援することが回復期病院の役割です。今回のベッド構成見直しによって職員が働きやすい環境へ改善され、リハビリなど早期の在宅復帰に向けた取り組みを行いやすくなりました。

4月の診療報酬改定で地域包括ケア病床としての実績を満たす病院が新たに評価され、共立病院は病床面積と診療実績を満たすことで最上位の基準を取得できました。今後も、地域の在宅生活を支える病院としての役割を高めてまいります。



▲初夏の風に吹かれて。ご夫婦です

開所式後の内覧会にも100名程の方がご来所くださいました。開所早々に「ごうぞ飾って」と、本物そっくりの土筆の手芸品をお持ちいただいた方がいらつしやるなど、新しい事業所の開設に多くの方が関心を持っていただいていたことがわかり大変嬉しく思いました。

開設から1ヶ月が経過しましたが、次々と新しいご縁があり、広々としたホールも随分賑やかになってきました。ご近所にお住いの画家の先生から素敵な油絵をいただき、事業所内も華やかになりました。利用者様のご家族様から手作りのこいのぼりの置き物とお赤飯をいただくなど嬉しい出来事もありました。

今後も、利用者様には、よりご満足いただける事業所を、地域の皆様には末永く、温かいご支援を頂ける事業所を目指し、職員一同頑張っております。今後ともよろしくお願いたします。

新しい地域のご縁、次々と

～小規模多機能ホーム野里開設1ヶ月～

所長 辰田美由起

4月1日、野里上野町に小規模多機能ホーム野里が開設してから1ヶ月が経ちました。小規模多機能ホーム野里の営業初日はデイサービス利用者が4名で、新体制の顔合わせで揃った職員が利用者様を取り囲んでいるような微笑ましくもおかしな状況でのスタートとなりました。



▲ご家族様手作りのこいのぼりと赤飯



▲画家の山崎法枝様寄贈の油絵

「はなちゃん」会員のみなさまへ

くらしの助け合いの会「はなちゃん」第15回総会のご案内

総会を下記にて開催いたしますので、ぜひご出席ください。ご出席いただける方は、担当コーディネーターまたは下記組合員サービス部までご連絡をお願いいたします。

日時：2018年6月23日（土）13：30～  
場所：姫路労働会館第5会議室（1階）  
※ご出席の方は、6月14日（木）までにご連絡下さい。

連絡先：組合員サービス部  
☎：079-285-3399  
FAX：079-285-3406



尿チエック月間 始まりました！

姫路医療生協では毎年6月～7月を尿チエック月間として支部、班、サークルを中心に尿チエックを実施しています。

姫路医療生協の尿チエックは、一般的な検査項目の他に、1日のおおよその塩分摂取量がわかります。気になる方は一度受けてみませんか？お問い合わせは支部の運営委員、又は組合員サービス部まで（☎079-285-3399）。

# みんなでお花見に行ってきました!

～なだ・別所・さろお・めが利用委員会家族会～



▲雨もあがって絶好のお花見日和です

市川より東に位置する事業所で構成される「なだ・別所・さろお・めが利用委員会」が、4月7日に利用者家族会としてお花見を開催しました。今回は福祉介護センター「別所」と「なだ」の合同で佐良和児童公園に出掛け、43名の参加(内・スタッフ23名)で賑やかな家族会になりました。天気予報は雨でしたが、花見の間には雨も止み利用者様同士の交流も見られました。この日は寒の戻りというくらいに寒い日でしたが、その寒さも吹き飛ばすくらいに皆さんお花見を楽しんでおられました。

「朝食は『なだ』でお弁当を食べました。」「御馳走や」と、ほとんどの方が完食されました。この日は寒の戻りというくらいに寒い日でしたが、その寒さも吹き飛ばすくらいに皆さんお花見を楽しんでおられました。



▲おいしいお弁当に舌鼓

た。会話はずみ、訪問時には違った利用者様の笑顔や様子を拝見し、とても温かい気持ちになりました。利用者様からは「楽しかったー来年もまた参加したいです」という嬉しい感想も聞かれました。来年のお花見はさらに参加者が増えそうです。今回参加できなかった皆様も、ぜひ次回のご参加お待ちしております。(訪問看護ステーション別所 所長 森澤有香)

## お迎えからお見送りまで 事業所の日常を体験

### 組合員理事による事業所訪問

学びと交流委員会では組合員理事による「お迎えからお見送り」と題した事業所訪問を計画しました。今回の訪問の目的は

- ①事業所職員の頑張りを多くの組合員に知らせる
- ②利用者様の目線に立つて事業所を見ることから事業所の改善点を探る
- ③理事と事業所(職員)との交流を深める場にする
- ④利用者様を身近に感じる場にする

職員を改めて感じてもらうのではないかと思いから企画しました。日常的に関わりのある事業所ではなく、ちょっと離れた事業所(小規模多機能ホームやデイサービス)へ理事個々の希望を募り実施してきました。体験は9時30分から16時の長時間でお願いしました。短時間の訪問では見えなかったものが見えてくるのではこの思いからでしたが、これまでに7名の理事に体験していただきました。体験では最後にアンケートの記入をお願いしていますが、「とても充実した一日を体験させていただきました。」「とにかく忙しいのでした。でも、利用者様・職員の皆さんの笑顔が素敵でした。」「利用者様は、それぞれに自分のコースをゆったりとこなしておられ、リハビリの間には、自ら席を入れておられま

した。これも生活リハビリと受け止めました。スタッフも利用者様にべったりと張り付くことはなく、一人ひとり自立を促されているなど感じました」などの感想をいただきました。今後学びと交流委員会では、事業所を身近に感じる、職員と組合員・利用者様を繋ぐ企画を考えていこうと思います。(学びと交流委員会)



▲利用者様の楽しそうな表情が印象的でした

た一日を体験させていただきました。」「とにかく忙しいのでした。でも、利用者様・職員の皆さんの笑顔が素敵でした。」「利用者様は、それぞれに自分のコースをゆったりとこなしておられ、リハビリの間には、自ら席を入れておられま

**健康野菜 ひまわり市**  
6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

**原水爆禁止世界大会2018広島大会 参加者募集**  
原水爆禁止広島大会へ姫路医療生協の代表を派遣します。参加をご希望の方は下記までご連絡ください。  
【原水爆禁止世界大会2018広島大会】  
日程：平成30年8月4日(土)～8月6日(月)  
募集人数：組合員1名(職員1名同行予定)  
参加費：無料(後日報告会を行っていただきます)  
◎参加申し込み締め切り 6月18日(月)  
お申込み・お問い合わせ ☎079-285-3399 (組合員サービス部)

**無料法律なんでも相談** 毎月第3木曜日  
6月21日(木)  
7月19日(木)  
8月16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 鶏そぼろの三色丼** 花田支部

(材料)  
鶏のひき肉 200～250g  
玉ねぎ 適量  
レンコン 適量  
卵 1個  
インドウなど青野菜 少々  
しょう油 大さじ3  
酒 大さじ3  
みりん 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
生姜のしぼり汁 少々

①玉ねぎ・レンコンは下ゆでして粗みじん切りにする。  
②鶏のひき肉をから炒りし、①とAを入れて、ほぐしながら煮詰める。卵

は炒り卵にしておく。  
③丼にご飯とそぼろを交互に入れ、最後に炒り卵とそぼろで表面を飾るように盛る。湯通しした三つ葉やインドウなど、お好みの青野菜を真ん中に添えて完成。



**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)

**共立病院 糖尿病教室** 参加費 300円 要参加予約  
お申込み 共立病院 ☎079-285-3377 (担当:上野)  
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  
お弁当付き(第3回講座のみ)  
④7月21日(土) 13時～14時「夏に向けての食事療法」講師:管理栄養士

**ホッとサロン**  
6月16日(土) 13時30分～14時30分 参加費 100円  
場所 福祉介護センターてがら(姫路市飯田472-1)  
お問合せ 福祉介護センターてがら ☎079-243-3253

**住み慣れた我が家で暮らし続けられるの? 小規模多機能ホーム、定期巡回・随時対応サービスについて**  
7月21日(土) 14時～16時 参加費 無料  
会場 花の北市民広場 第5会議室  
お問合せ 花北・すずかぜ・城北・香寺・野里介護事業利用委員会 ☎079-284-6865

**サークルてくてく歴史散策** 218  
7月4日(水) 参加費 6000円  
クラシックな国道29号線で鳥取若狭へ。若狭宿・鳥取東の投げ入り堂若屋堂・文化財の宝庫若狭鉄道若狭駅・若狭鉄道にも乗ります。河原城にも立ち寄りませう。  
会員申込 6月11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



共立歯科  
松岡 祐加さん

今年の4月から共立歯科で勤務している歯科衛生士の松岡祐加と申します。  
私の歯科衛生士としての理念は、お口の健康管理をさせていただいた全ての患者様を笑顔にすることです。共立歯科では、一般歯科だけではなく口腔外科や訪問診療など皆さまのニーズに応じた幅広い診療を行っております。様々な痛みや悩みを抱えた患者様に寄り添い、いつまでもおいしく食べられるお口の健康づくりのお手伝いをさせていただきたいと思っております。  
最近、プチ旅行に興味があります。皆さまのおすすめスポットがあれば是非教えてください。色々な方とお話しするのが好きなので気軽に声をかけてください。



6月のテレホンサービス

- 月曜日 失明につながる眼の病気を
- 火曜日 歯に寿命はあるか
- 水曜日 怖い頭痛、怖くない頭痛
- 木曜日 繰り返す女性の膀胱炎
- 金土日 爪に入った水虫

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

夫婦二人の静かなゴールデンウィークでしたが、昨年名古屋に転居した娘家族が急に遊びにきて、突如慌ただしいゴールデンウィークとなりました。嬉しいものです。  
**(大畑 園男さん(88)豊町)**  
花粉でお困りの方へ。鎖骨を軽くたたくと、治りはしません。楽になります。コツコツと1回に片方10回くらい。いつでもどこでもできます。お試しあれ。私はこれで毎年辛いこともなく過ごしています。  
**(高橋 桂子さん(76)城東町)**  
一昨年に禁煙しました。少し太りましたが体調は良くなった気がします。  
**(中野 精一さん(67)町坪)**  
近頃ツバメの巣にカラスが意地悪をしてくるツバメさんが来なくなりしました。

本日に辛いことです。カラスめ!!  
**(井内 邦子さん(76)青山西)**  
認知症予防の講座を受けることができました。年齢を重ねることによって認知症は避けられないので予防が必要とのことでした。  
それには、人と話をする。脳が動く。歌を歌う。日記をつける。散歩も大切なことです。大変、勉強になりました。  
「ひめじ」も配達させていただきます。  
**(野々口よし江さん(79)勝原区)**  
クイズが好きで、また認知症予防になると思いい色々とやっています。書いては出すのを忘れたりするので困っています。  
**(新玉 毅さん(88)別所町)**  
子どもが小さい頃はよく動物園に行きました。最近はおどろきました。あの頃は童心に戻れたなあ。  
**(塚下 洋務さん 網干区)**

ザ・クロスワード  
出題 ●モロズミ勝

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

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

- 【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?
- ①水無月のこと  
②薬や食品の濃縮液  
③頭隠して……隠さず  
④おそろいの運動服  
⑤聖徳太子が法隆寺を建立したのは……時代  
⑥大勢。……集心理  
⑦ボクサーが選手権をかけた……マッチ  
⑧柱の……。玉に……  
⑨……まね。……知恵  
⑩駅・駒・駐の漢字に共通する偏は?  
⑪ひよこ子のこと  
⑫……子。弱い者……  
⑬佐藤錦とか紅秀峰は?  
⑭船の大きさを表す単位  
⑮眠っているときの雑音
- ⑯火事など見に来る人
- 【タテのカギ】
- ①サッカーW杯の開催国  
②水晶。英語では?  
③傘の出番が多い季節  
④幼児向けの本  
⑤鍵。……ホルダー  
⑥物事がすらすらと……に運ぶ  
⑦人や馬が荷物を運ぶ車  
⑧日本……。瀬戸内……  
⑨金品が盗まれました  
⑩ピフミッドを日本語で言う……  
⑪ワラビやゼンマイなど  
⑫家の境目に作ります  
⑬宴会終了。お……です  
⑭シナチクとも言います  
⑮真珠の……。飾り  
⑯小さい火事

禁煙外来②  
健康講座  
禁煙外来  
初診～再診のながれ

共立病院 看護師 福本 麻衣子



▲最初に禁煙宣言書などを記入します

タバコをなかなか止められないのは複数の原因があると判明しています。タバコに含まれるニコチンに対して体が敏感になり、体内のニコチン濃度が減るとイライラ・頭痛など不快な症状が出現してしまう「ニコチン依存」と、これまでタバコを吸って快感を得ていたという記憶に基づく「心理的依存」です。  
禁煙治療のデータによると、禁煙の成功率は3ヶ月時点で65%、1年後が35%と言われております。当院は、過去に禁煙治療を断念された方もサポートしていきたいと考えています。  
では、実際の禁煙外来の治療の流れについてご説明します。



▲呼気一酸化炭素濃度測定

- 【初診】
- ①まず、禁煙外来用パンフレットをお渡しします
  - ②問診表、患者登録用紙、禁煙宣言書などの記入
  - ③体重測定、看護師の問診と説明
  - ④呼気一酸化炭素濃度測定
  - ⑤医師の診察
  - ⑥次回の予約、投薬
- そして初診から2週間後に再診を行います。再診は全4回行います。
- 【再診】
- ①体重測定、看護師の問診
  - ②呼気一酸化炭素濃度測定
  - ③医師の診察
  - ④次回予約、投薬
- 禁煙外来は初診日から1年を経過していれば、保険適用で再受診が可能です。この機会に、是非禁煙外来の受診をご検討ください。

【お問合せ】  
共立病院  
☎079-285-3377

【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  
姫路医療協編集部  
締め切りは6月30日です。

4月号の答えと当選者正解は「ハルランマン」

今回は85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。

長谷川千代子さん(別所町)  
重永 成子さん(網干区)  
本多 妙子さん(網干区)  
三木三枝さん(網干区)  
船越 良美さん(飯田)  
吉田 拓磨さん(花田町)  
井置 喜子さん(別所町)  
岩佐あさみさん(飾磨区)  
池内とも子さん(安田)  
大谷 佑介さん(四郷町)

城北・広峰支部の尾内紀代子さん(81)は昔から手芸がお好きで、毛糸のセーターなども全て自作されているそうです。現在は、パッチワークに打ち込まれている尾内さんにお話を伺いました。

### 一針一針丁寧に

「約30年前、本家のお嫁さんがパッチワークをされていて、誘われて習い始めたのがパッチワークに出会ったきっかけですね」と笑顔で話す尾内さん。これまでに、大きい絵柄が得意な方、小さい絵柄が得意な方など個性の違う3人の先生に師事してこられた

した。現在の先生は小さな絵柄を得意とされ、部品が小さく数も多いので型紙作りも大変なのだそうです。

パッチワークの工程は、まず先生から絵柄をいただき、その絵柄の部品一枚一枚を厚紙に書き写して切り型紙とします。その型紙に合わせて布を切り、綿を入れて縫い合わせます。綿入れ後の縫い合わせは手縫いでされるそうです



▲尾内さん。お気に入りの作品と

が、等間隔で歪みのない縫い目はミシンで縫ったように精巧です。現在通っている

## パッチワークは

## 至福の時間

城北・広峰支部  
尾内 紀代子さん



教室では、2年に1度作品展が開催されるそうです。今年もイグレひめじで行われた作品展(5月22日~27日)にバッグ他数点を出品されました。作品の中には1.8m四方のパッチワークもあり、完成に1年以上かかった大作だそうです。

### 喜びが励みに

尾内さんは1つの作品を仕

上げるのに通常2~3ヶ月かかるそうです。上品な色柄のパッチワークバッグや、お部屋に飾ってある作品はどれも完成度が高く圧倒されました。ベッドカバーも今までの作品の余り布で作ったものだと聞いて驚きました。

これまで多くの作品を製作された尾内さん。ご友人に作品をお譲りした際、「素晴らしい品物をありがと。すごく嬉しい」と言われた時には「もっと素晴らしい作品を作ろう」と励みになるそうです。



▶小物類いろいろ



▲余った生地で作ったベッドカバー

### 全国しべルの大正琴

尾内さんは大正琴も20年以上習っておられ、東京国技館で開催された全国大会に出場されたほどの腕前です。姫路医療生協の事業所で演奏頂いたこともあります。「大正琴は間違えたらどうしようか、皆さんとのテンポが狂ったらどうしようかと思うとストレスが溜まることもありすが、パッチワークは自分だけの世界に没頭でき、一番癒される至福の時間です」と尾内さん。

今後もお元気で素敵な作品と音色を届けてください。  
(取材 常任理事 川井 隆)