



夏の涼感



◀優雅に咲き誇るユリの花

夏になると、カサブランカなど鮮やかなユリの花が目を楽しませてくれます。ユリという名前の由来は、細い茎に大きな花がつき、それが風に揺れる姿から「揺る」→「ユリ」になったと言われています（諸説あり）。

ユリの野生種はアジア、ヨーロッパ、アメリカに分布しています。日本では江戸時代に交配が始まったとされ、19世紀には、植物学者のシーボルト博士が日本のユリや



▲パッションフルーツの花も咲きはじめ

日本では「立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は百合の花」とも言われるように、美しい花の代表格として有名ですが、欧米では、白いユリ（マドンナ・リリー）は聖母マリアを象徴する花として親しまれています。

兵庫県では篠山市や豊岡市のユリ園が有名です。暑い夏、爽やかなユリを見に足を運んでみてはいかがでしょうか。

栽培品種をヨーロッパに持ち帰り普及に努めたそうです。また、明治時代には欧米へのユリの輸出が盛んに行われました。

現在、ユリの原種は100種以上、品種は130品種あるそうです。日本には高品質のユリが多いことから、ユリの宝庫とも呼ばれています。



6月15日（金）、イーグレひめじあいめつせホールで2018年度通常総代会が開催されました。会場出席者は232名となりました。

冒頭で荻野理事長は、日朝会談や子どもの虐待事件等の時事ニュースに触れ、社会の平和と安全を心から願うこと、何でも相談できる医療生協をめざし、地域で役立つ事業をみなさまと共に創り出していきたいと語りました。

黒岩専務理事は、2018年度の活動方針として、事業を通じた社会貢献を上げ、格差・貧困などの諸問題や超高齢社会への対応を行い、地域

共生社会づくりにとりくむことを提案しました。太子町への小規模多機能ホーム開設準備に着手することや、「楽しく・おいしく・オシャレ」で誰でも参加できる開かれた地域活動の推進などが出されました。

全体討論は6名が発言。あぼし診療所の藤本壮之所長は4月からの常勤医師2名体制の確立や訪問診療の拡大などについて説明しました。

小規模多機能ホーム野里の辰田美由起所長は、開設2カ月が経った事業所の運営を通じて、地域密着型サービスのあべき姿について語りました。定期巡回・随時対応



▲荻野理事長



▲全体討論で発言する藤本所長

8のお知らせを行いました。この日提案された議案はすべて採択され、姫路医療生協の新たな挑戦がはじまりました。



▲熱気と緊張感に包まれた会場

職員と組合員が ともに学び交流する場に

～学術運動交流集会 アンコールセッションin姫路開催～



▲熱心に聞き入る参加者



▲会場からも熱のこもった質問や意見が

防の『笑う会』や増位・広嶺地域包括支援センターが自治会主催で実際に行った認知症の方への声かけ訓練の様子を発表。「多職種協働」では、デイサービスグループの多職種協



働に関するアンケートの考察について報告がありました。「ターミナル」では、定期巡回・随時対応サービスと訪問看護の分野から、住み慣れた家で最期を迎えた事例が出さ

れ、「その人らしく気持ちよく生きる」という姫路医療生協の理念に沿ったサポートができたことが報告されました。参加した職員の感想からは「どの場面においても情報共有と多職種連携の大切さを感じました。今後活かしていきたいよう努めたい」との声や、組合員からは「職員の頑張りに感動し、誇らしく思いました」と嬉しい感想もいただきました。次はもっと多くの組合員の方にご参加いただければと思います。



▲地域からは大津茂支部、立川支部長が発表

福祉介護センター 夏祭りのご案内

どなたでもご参加いただけます。
みなさま、是非ご参加ください。



福祉介護センターおおつ
7月24日(火)11:00～15:00
姫路市大津区天満1047-1
☎079-238-5301

福祉介護センターさろお
7月28日(土)13:30～15:30
姫路市飾東町佐良和32-1
☎079-252-8021

福祉介護センターめが
7月28日(土)13:00～15:00
姫路市飾磨区妻鹿278
☎079-247-3212

福祉介護センターてがら
7月27日(金)・28日(土)
両日共10:00～15:00
※13:10と14:15の2回盆踊りを行います。

姫路市飯田472-1
☎079-243-3251

福祉介護センターつどい
デイサービス
8月3日(金)13:00～15:30
ショートステイ
8月6日(月)12:30～15:30
姫路市双葉町1
☎079-287-0182(デイサービス)
☎079-287-0207(ショートステイ)

日曜健診のおしらせ

7月22日(日)

時間 9時～11時
場所 共立病院
内容 ・特定健診 ・後期高齢者健診
・オプション健診

ご予約の上、保険証・受診券をご持参ください。

*ご予約・お問い合わせ
共立病院 ☎079-285-3377

連携生かし初開催

オープンカフェ『ホッとほり』



5月20日(日)良く晴れた日の中、オープンカフェ『ホッとほり』がコープ姫路砦堀にて初めて行われました。

『ホッとほり』は、姫路医療生協も加盟しているコープ会(※1)で企画されたオープンカフェ(屋外カフェ)です。お買い物ついでに美味しいコーヒーを飲みながら、素敵なひと時を過ごしてほしいとの思いから今回初めて開催

されました。

当日は姫路市北地域包括支援センター、姫路市社会福祉協議会、ネスレのキッチンカーにも来て頂きました。ネスレの美味しいコーヒーが振舞われる中で会話も弾み、延べ100名以上が訪れ大賑わいでした。

姫路医療生協からは、4支部(増位、香寺、城北・広峰、豊富) 合同で健康チェックを行いました。カフェの開前からチェックに来てくださる方もおられました。骨密度チェックでは途中、列ができる場面もありました。

今回、チェック項目の中でも大変人気だったのが、今年



▲会場には多くの方が訪れ大盛況でした



▲人気の足指力チェック

4月より導入された足指力チェック。普段なかなか計算することがない足指力ですが、簡単に足の踏ん張る力(＝転倒予防)を計測できるため、お渡しする説明用紙が無くなるほどでした。

また、計測された方から、「運営している認知症カフェ内でもぜひ健康チェックをしてほしい」との相談もあり、健康に対する関心の高さや健康チェックの必要性を再認識することができ、次につながる第一歩となりました。

※1 コープつぐへ、姫路医療生協、姫路市社会福祉協議会、姫路市北地域包括支援センターが年数回集まり連携するための会議



▲ネスレのキッチンカーも来場しました！

戦争反対！核兵器廃絶！ 平和への願いを世界へ

～くらし・平和委員会 平和バザー開催～

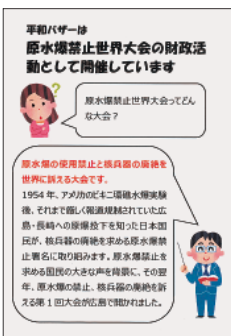
あり、関心を持っていただけることに嬉しくなりました。



▲朝早くから多くの方にご協力いただきました

開店前から多くの方が並ばれるため、日によっては予定より早く売り出すこともありました。販売員さんの到着が間に合わず、お客様が販売を手伝ってくださるという場面もありました。

また、今年は新たな試みとして、原水爆禁止世界大会を多くの方に知っていただこうと、大会について説明したカードを作成し、ポケットティッシュに詰めて配布を行いました。店頭看板や原水爆禁止世界大会参加者募集ポスターも新たに作成し、原水爆禁



▲世界大会の説明カード

止世界大会へ向けて熱のこもった賑やかなバザーとなりました。

健康野菜 ひまわり市

7月3日(火)
10日(火)
17日(火)
24日(火)
31日(火)

8:00～10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

7月19日(木)
8月16日(木)
9月20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

- ①ボウルに蒸しパンミックス、卵、人参、マーガリン(半量)、牛乳を加え混ぜる
- ②フライパンに残りのマーガリンを入れ熱し、水気を切ったパイナップルを



パイナップルケーキ

花田支部

- (材料)
- | | |
|----------|-------|
| パイナップル | 7～8枚 |
| 蒸しパンミックス | 200g |
| 卵 | 2個 |
| すりおろした人参 | 60g |
| マーガリン | 60g |
| 牛乳 | 120cc |
- ③一度ひっくり返し、再び弱火で5分間焼いて出来上がり

私のおすすめ料理

サークルてくてく歴史散策

8月22日(水) 参加費 6000円

小浜から京都への鯖街道の宿場町・熊川宿と若狭瓜割名水公園を訪ねる(福井)
会員申込 7月9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

姫路医療生協 支部活動交流集会

要参加予約

7月30日(月) 14時～16時 参加費 無料

会場 姫路商工会議所501ホール(姫路市下寺町43)
各支部が、これまでの活動やこれからチャレンジしたいことなどをポスターセッション形式で発表します。

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)
④7月21日(土) 13時～14時30分(前月案内より30分延長)
「夏に向けての食事療法」 講師:管理栄養士
※第4回はお弁当付きに変更(第5回からはお弁当なし)。
⑤8月18日(土) 13時30分～14時30分
「糖尿病とくすり」 講師:薬剤師

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)



デイサービスについて

ある朝、利用者様の笑い声がボランテア・職員にも連鎖して、お腹を抱えて大笑いしながら一日が始まりました。デイサービスつごいで、毎日約40名の方が素敵な笑顔で楽しく過ごされています。

104歳の方を筆頭に、90歳を超えた方々がご自分で歩かれる光景がいつもここにあります。先日、「つごい」に来て



暮らし続く
けられる
よつ、今
後もお手
伝いして
いきたい
と思いま
す。

歩けるようになった」の声にパワーをいただきました。ゆったりと手足が伸ばせるお風呂も人気です。職員は介助に汗だくになりますが、「つごい温泉気持ちよかったですよ」の言葉で、疲れが飛んできました。

職員で協力体制をとり、利用者が住み慣れたご自宅や地域で、可能な限り自立して

7月のテレホンサービス

- 月曜日 60歳を過ぎてからの女性器出血
- 火曜日 よく嘔むことと認知症予防
- 水曜日 女性に多い膠原病
- 木曜日 水泳と耳鼻科の病気
- 金土日 薬物乱用・薬物依存症
- ※16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
- 20120-979-451

読者のたより

夏になると月下美人が咲いていた頃のことを思い出します。姑が亡くなった年、株ごと枯れてしまいましたが、きつと、花好きな姑がお浄土へ手土産に持って行ったのでしょうか。

(三木愛里さん 太子町)

毎年、梅雨の時期になると山ももを思い出します。子供の頃、父に連れられ山に入り、草を刈ったり柏餅用の柏の木からは葉っぱを摘んだり色々な仕事が続いていました。幼い私の楽しみは、木いっぱい熟れた真つ赤な山もを食べること。あの美味しさは今でも忘れられません。

(綾部明美さん(81)網干区)

つい最近、お友達よりメダカを水槽に入れて20匹程いただきました。小さくてかわいいので目の保養に！餌をあげると集まって小さ

な口をパクパクさせて寄ってくる姿は何とも言えません。

(宮原路子さん(71)白鳥市)

こんにちは、ニユーフェイスです。このクロスワードは70歳を超えた私の年齢でもよく考えればできる難易度が嬉しいですね。また挑戦してみようという気力が湧きます。難易度の高いクイズはついついしんどくなつて集中力が続きません。

(菅 節美さん 余部区)

6月11日に孫が6歳になりました。毎日、保育所で新しい歌を覚えたり、竹馬をしているようです。けん玉の練習を始め、家に帰ってから毎日練習しています。だんだん上手になり、皿に乗る回数も増え、スピードも速くなり「もしもしカメよ」を歌いながら出来るようになっていきます。毎日成長しているのだと、相手をしながら見えています。

(前川通世さん 飾磨区)

ザ・クロスワード 出題 ●モロズミ勝



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？

ヨコのカギ

- ①指定……。宴会の……
- ③クラーより安上がり？
- ⑦ウナギ料理の定番
- ⑨レイモンド・チャンドラーの小説「……グッドバイ」
- ⑩目の上に生えています
- ⑫吉良上野介が切られた「…の廊下」
- ⑬1円はアルミ貨、10円は？
- ⑮都会から離れたふる里
- ⑰毛皮がきれいなイタチ
- ⑲登呂……。野尻湖……
- ⑳歩くこと。……5分
- ㉑原稿用紙などの枠模様
- ㉒水は液体、空気は？
- ㉓夏の定番行事……。学校
- ㉔音楽が流れ出る小箱

【タテのカギ】

- ①病気の診断には「オピニオン」を
- ②食肉動物の犬歯
- ③不足すると世界が混乱
- ④……。野球。……レス
- ⑤成否を天にゆだねる？
- ⑥木製の履物の総称
- ⑧当てずっぽうの直感
- ⑪……。は身を助く
- ⑭東京湾上のパーキングエリア
- ⑯反対語は外面
- ⑰人気者。…のプーさん
- ⑲組織が発行する新聞
- ㉑リーダーは城島茂さん
- ㉓……。満点の冒険ドラマ
- ㉕人間よりAが強い？
- ㉔秋篠宮家の次女…様

暑い季節を元気にのりきる

夏の塩加減

共立病院 管理栄養士 河内 祥子

暑い季節がやってきました。毎年猛暑日が続く、テレビや新聞では熱中症対策として水分摂取だけでなく塩分を摂ることもよく言われています。普段は減塩生活を心掛けている人も多いと思いますが、熱中症対策として塩分摂取は必要なの

でしょうか？今回は熱中症対策での塩分補給方法についてお伝えします。

塩分摂取が必要な場合の目安は、30分以上大粒の汗をかき続ける環境かどうかです。じわじわかく汗や、外回りで20分程度、汗をかいて涼しい環境に戻るような人なら必要ないでしょう。逆に塩分を摂り過ぎると血圧が高くなり、むくみの原因にもなります。さらに、普段の食生活と合わせ塩分を摂り過ぎること高血圧症や不整脈、場合によっては心疾患や腎臓疾患にまで繋がるケースも。

下の表は、具体的な塩分補給方法と塩分含有量です。

食 品	塩分含有量
梅干し 1 個	1 g
味噌汁 1 杯	1.2～1.5 g
経口補水液 (500ml)	1.4 g
スポーツ飲料 (500ml)	0.6 g
塩飴	1 粒0.1 g

ていませんか？スポーツ飲料を飲み過ぎていませんか？スポーツ飲料は水で倍に薄めた方が水分や塩分を適度に補ってくれると言われています。ちなみに厚生労働省の一日あたりの塩分摂取量の目標値は男性で9g、女性で8gです。

今回のまとめ

塩分の過剰摂取は体が悪くんだり、だるくなったり、夏バテになりやすい。食事以外での塩分摂取は、大量に汗をかくときだけに！現在病院へかかれている方は主治医にご相談ください。

【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7月31日です。

5月号の答えと当選者正解は「ドウブツエン」

今回は62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。
山本 和子さん(岩端町)
清水 正子さん(飾磨区)
原田 薫さん(市川町)
大畑 園男さん(豊富町)
森崎 隆広さん(上大野)
藤森 輝義さん(継)
岩崎 繁太郎さん(飾磨区)
中野 精二さん(町坪)
高木 茂之さん(網干区)
山本 輝晃さん(苦編南)

姫路市の市蝶・ジャコウアゲハ。姫路城主であった池田輝政の家紋の揚羽蝶にちなんで、平成元年に市制100周年を記念して制定されました。この蝶を守り育てる活動をされている西本みさをさん。ご主人の博義さんの協力も得て、熱心に取り組んでおられます。

市蝶を守ろう



ジャコウアゲハはオスが黒

羽、メスが薄墨色の羽をもつ揚羽蝶です。他の蝶と違って、ウマノスズクサのみを食べて育ちます。ウマノスズクサの自生地が河川工事等で失

われ、減少傾向にあるジャコウアゲハ。この蝶を守ろうと立ち上がった人たちがいます。

西本みさをさんもその一人。自宅の庭と、自治会の理解を得て町内にあるお地藏さまの祠の横でウマノスズクサを育て、蝶の繁殖と保護に力を



市蝶ジャコウアゲハが 飛び交う街に

東第2支部 西本 みさをさん

注いでおられます。ご主人の博義さんも力を貸して、一緒に管理されています。

保護団体にも所属



平成23年に「ジャコウアゲハサミット」が姫路科学館で開催されました。山野草栽培が趣味の西本さんは、蝶が集まると聞いて買ったウマノスズクサに蝶が来ないという疑問を抱いており、絶好のタイミングでサミットに参加。それがきっかけで、『姫路ジャコウアゲハ倶楽部』に所属し

現在に至ることです。

『姫路ジャコウアゲハ倶楽部』は、30年以上も蝶の保護にとりくんできた愛好家のノウハウを活かし、食草のウマノスズクサの頒布や飼育講座を行っている保護



我が子のように



葉を裏返して見ると、小さなオレンジ色の卵がポツポツと。別の葉にはまだ小さな幼虫が。それを見て「我が子のように愛おしいんです」と西本さん。幼虫が気持ち悪いともあるそうですが「一生懸命に草を食べて蛹さなぎになって、時期によっては長い冬を越えて、命がけで羽化して、晴れて蝶になって飛び立つ。この生命のサイクルを多くのの人に見てほしいと思います。本当に感動しますよ」と西本さん。そんな話をしていると、2頭の蝶が飛んできて、ふわふわと優雅に舞いました。お礼を言っかのようでした。

ジャコウアゲハについての
お問い合わせは...

姫路ジャコウアゲハ倶楽部

☎090-3615-2996(三山)



▲ウマノスズクサ

▶幼虫



▶さなぎ (お菊虫)



団体です。姫路市内の至るところで蝶が舞う環境整備をめざして、自治体や学校、企業を巻き込んだ活動を展開しています。