



姫路医療生協現勢
(2018年6月30日現在)

●組合員 20,480人

●出資金 420,517千円

●1人平均出資金額 20,533円

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



奇祭「さいれん坊主」(たつの市) (揖西町)



▲名物の提灯の練り歩き

「さいれん坊主」は例年8月14・15日、たつの市揖西町の井関三神社(14日)・恩徳寺(15日)で行われている伝統行事です。名前の由来は「祭礼坊主」が訛ったとも言われています。

日没前から日没にかけて子供たちの叩く鐘や太鼓を先頭に、雨垂れを逆さにしたような形の提灯に火を灯した行列が、お寺(神社)を目指して各村から集まってきます。

本堂前(拜殿前)で加持(お祓い)が終わると、境内に設置された檜の周りを時計回りに提灯の練り歩きが続きま

す。恩徳寺縁起では、雨乞いの意味を込めたお盆の踊り「宝殿踊」の記載があります

が、その他にも、①霊木観音



▲15日の会場となる恩徳寺

像の献灯供養説 ②恩徳寺春日社の献灯祭礼説 ③赤松一族の隠れ供養説などもあるそうです。

いずれにしても、精霊を慰め供養するお盆の伝統行事として守り育んできた保存会の方々のご尽力や、村人たちの共同の娯楽として盆踊りをして、秋の豊作を心待ちにして過ごした生活が偲ばれます。

境内には見学者用の提灯も用意されています。皆さんも練り歩いてみてはいかがでしょうか。

(取材 あぼし診療所

森山昌光)





7月14日(土)、小規模多機能ホーム香寺の開所1周年記念イベントが行われ、約50名が参加しました。
冒頭、黒岩専務理事より開所1周年を迎えての感謝の言葉があり、そのあと全員で童謡を数曲、合唱しました。
メインイベントは「ザ・ローズ」の二胡とギターの演奏。熟練の演奏が生み出す深く美しい音色に心が洗われるようでした。最後の「瀬戸の花嫁」では、利用者様も今日



一番の大きな声で歌われ、大いに盛り上がりました。
素敵な演奏の後は、皆さん展示コーナーを閲覧されたり、話が弾んだりとテイタムを思い思いに楽しまれました。地域交流ルームに設けた展示コーナーは、地域の組合員さんが一丸となって準備されました。色えんぴつ画家、誠栄さんの作品を始め、様々な作品に彩られ大変賑やかな展示コーナーとなり、まさに地域の皆さんと一緒に作り上げた1周年記念イベントとなりました。

小規模多機能ホーム香寺 地域に支えられ一周年

おかげさまで小規模多機能ホーム香寺は、6月に開所1周年を迎えることができました。これもひとえに皆様の温かいご支援の賜物と心より感謝しております。
地域の皆様には未永く愛される事業所を目指し、利用者様には心豊かな暮らしの支援を、スタッフ一同、真心こめたサービス提供に努めてまいります。今後ともよろしくお願いたします。



所長 小林 敏子



▲「ザ・ローズ」の華麗な演奏

一周年を迎えて

8月からの姫路駅行巡回バス時刻表

	共立病院 出発	JR 東姫路駅	JR姫路駅 南側*1	JR 東姫路駅	共立病院 到着
1	8:15	—	8:35	8:40	8:50
2	9:05	—	9:15	9:20	9:30
3	9:40	—	9:50	9:55	10:05
4	10:15	10:22	10:30	10:35	10:45
5	11:00	11:07	11:15	11:20	11:30
6	11:50	11:57	12:05	—	—
7*2	12:40	12:47	12:55	—	—

※1 JR姫路駅南側乗り場は、バス停ではなく一般車両の乗り場です(タクシー乗り場東側)。

※2 最終の7便は利用者がない場合は運行いたしません。

共立病院では8月から飾東方面の巡回バスを廃止し個別送迎に振り替えます。
4月の車両追加で送迎スケジュールに余裕ができたため、今後は個別送迎で対応いたします。利用ご希望の方は外来センター職員へご相談ください。

共立病院 ☎079-285-3377
【お問合せ】
また、8月から姫路駅行巡回バスを東姫路駅経由に変更の上、バス本数を増やします。時刻表が少し変わっておりますのでご注意ください。

共立病院からのお知らせ

8月より巡回バスが 変わります



▲国谷裕子さん

国谷さんはSDGsの前文に記された「地球を破壊から守る。誰も置き去りにしない」というのがSDGsの揺るぎない精神だと説明。さらに「我々は地球を

救う可能性を持つ最後の世代かもしれない」と書かれているほど、地球が危機的状況にあり、世界中の国や企業や人々が我が事として捉え、連携して取り組んでいく必要があると熱く語りました。
17の目標のうち、目標①「貧困をなくそう」では、途上国・先進国を問わず存在するあらゆる貧困状態にある人が対象であると説明。目標②「飢餓をゼロに」では、世界に飢餓人口が8億人いる一方で、日本の食糧廃棄量が昨年一年間における世界の食糧支援の2倍の量だったことを挙げ、水資源、土壌、労働力を使って生産し、温室効果ガスを排出して運搬された食品が、気軽に廃棄されることを嘆きました。関連して目標⑩「つくる責任、つかう責任」があり、持続可能な生産と消費のシステム確立が大切であると説明しました。

第96回 国際協同組合デー 兵庫県記念大会

協同の力でSDGsを達成し 誰一人取り残されない社会へ

第96回国際協同組合デー兵庫県記念大会が7月6日、兵庫県民会館で開催されました。注目の記念講演は、NHK総合で放送された「クロスアップ現代」等のキャスターで著名な国谷裕子さんの「知っていますか？SDGs誰一人取り残さない社会」でした。
SDGsとは
エスディーゼズ
SDGsとは Sustainable Development Goalsの略で、日本語では「持続可能な開発目標」と訳されます。これは、2015年9月に国連サミットで世界193ヶ国が全会一致で採択した地球の危機を救うための17の目標です。2030年までに達成をめざす明確な目標が定められています。

国谷さんはSDGsの「地球を破壊から守る。誰も置き去りにしない」というのがSDGsの揺るぎない精神だと説明。さらに「我々は地球を救う可能性を持つ最後の世代かもしれない」と書かれているほど、地球が危機的状況にあり、世界中の国や企業や人々が我が事として捉え、連携して取り組んでいく必要があると熱く語りました。
17の目標のうち、目標①「貧困をなくそう」では、途上国・先進国を問わず存在するあらゆる貧困状態にある人が対象であると説明。目標②「飢餓をゼロに」では、世界に飢餓人口が8億人いる一方で、日本の食糧廃棄量が昨年一年間における世界の食糧支援の2倍の量だったことを挙げ、水資源、土壌、労働力を使って生産し、温室効果ガスを排出して運搬された食品が、気軽に廃棄されることを嘆きました。関連して目標⑩「つくる責任、つかう責任」があり、持続可能な生産と消費のシステム確立が大切であると説明しました。



過労死などの問題、目標⑭「海の豊かさを守ろう」では、プラスチックゴミによる海洋汚染をとりあげました。
国谷さんは、「SDGsの目標には達成の手立ては記されていません。世界の人が

共に考え、連携して取り組まなければならない。この考え方は協同組合との親和性も高いと思います。SDGsの認知度を高め、共に取り組んでまいります」と呼びかけました。

助け合いの輪で 安心の暮らしを

助け合いの会 はなちゃん 第15回総会

6月23日(土)、姫路労働会館にて、『助け合いの会 はなちゃん』第15回総会が開催されました。出席者は44名となりました。

開会の挨拶で『はなちゃん』の松井義樹代表は、2025年問題(すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる)が『はなちゃん』の支援者にも迫っており、支援者はもちろんコーディネーター

―(利用者)と支援者を繋ぐ役割)の確保がこれまで以上に必要と話ししました。また、支援者の方にいきいきと活動してもらえよう、楽しい行事もこれまで以上にしていきたいと方針を語りました。

黒岩専務理事は姫路医療生協の今後の展望について話し、その中で「助け合いの活動が地域包括ケアの大切な役割を担っている」と今後の活動へ期待を寄せました。

また、今年度より利用者の方に活動中の支援者をより分かり易く認識してもらうため、支援時に着用する名札の配布を行いました。総会の参加者からは、議案に関する意見はもちろんです、議案以外の質問も積極的に出され、支援時の悩みの共有など活発な議論がなされました。より良い活動



▲名札の説明をする松井義樹代表

暑い夏にそつめんなど糖質を摂り過ぎると栄養不足から夏バテになります。予防には良質なたんぱく質(卵・大豆など)やビタミンB1(玄米ご飯など)・B2(鶏レバーなど)を含む食品を普段の食事にプラスすると良いそうです。

お口の健康に関するお話もありました。口臭の原因の一つ「歯周病」は、治療して良くなる、血糖値は下がる、ご飯が美味しい、心筋梗塞・糖尿病発症リスクを抑えるなど良いことづくめです。お口のケアは命の分かれ目にもなります。日頃から歯の定期検診などお口のケアと、バランス



に向けた熱心な議論を経て、すべての議案は採択されました。

梅雨空の中で始まった総会でしたが、終了後は晴空となり、これからの「はなちゃん」を応援するかのようでした。

「助け合いの会 はなちゃん」支援者・コーディネーター募集中。
詳しくは左記までお問い合わせください。
☎079-285-3399
(担当:古澤)

防ごう夏バテ 見直そう生活習慣

～御津支部・健康講座開催～

6月22日(金)、御津文化センターで今年第1回目の健康講座を開催。初参加8名を含めた25名が参加しました。今回のテーマは『夏バテ予防と生活習慣』で、講師は共立病院 管理栄養士の河内祥子氏にお願いしました。

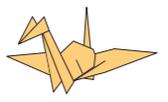
暑い夏にそつめんなど糖質を摂り過ぎると栄養不足から夏バテになります。予防には良質なたんぱく質(卵・大豆など)やビタミンB1(玄米ご飯など)・B2(鶏レバーなど)を含む食品を普段の食事にプラスすると良いそうです。

お口の健康に関するお話もありました。口臭の原因の一つ「歯周病」は、治療して良くなる、血糖値は下がる、ご飯が美味しい、心筋梗塞・糖尿病発症リスクを抑えるなど良いことづくめです。お口のケアは命の分かれ目にもなります。日頃から歯の定期検診などお口のケアと、バランス



▲皆さん真剣に耳を傾けます

反戦・反核の思いを 広島・長崎へ



今年も、国民平和大行進が7月13日から16日にかけて姫路医療生協の定款地域(高砂

市(岡山県東部)を通過しました。この行進は、1958年、西本あつしさんが反戦・反核の思いを胸に広島からその年の原水爆禁止世界大会開催地である東京まで一人で歩き始めたのが始まりで、今年60回目の節目を迎えます。

姫路医療生協も毎年職員・組合員が参加し、力強く行進しています。近年は、被爆者の思いや平和について考えてもらう機会にと、原水爆禁止世界大会への代表派遣者や新



入職員にも参加してもらっています。

連日30℃を超える炎天下での行進でしたが、参加者同士励まし合いながら広島・長崎へ向けて歩を進めました。各休憩所での行進受け入れにも職員・組合員が奮闘、皆さん支えあつての平和行進だと改めて実感しました。

健康野菜
ひまわり市
8月7日(火)
14日(火)
21日(火)
28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)

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)
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
⑥9月15日(土) 13時30分～14時30分
「歯周病と糖尿病の深い関係について」 講師:歯科衛生士

オレンジカフェ花北 参加費 100円
8月22日(水) 13時30分～15時
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) 参加費 100円
9月2日(日) 10時～11時45分
場所 環境ふれあいセンター

秋の生協強化月間スタート企画『楽・演・祭』
9月13日(木) 14時～16時30分
場所 姫路キャスパホール(山陽百貨店西館7階)
※楽しいステージと事業・地域活動の紹介

**国の責任で社会保障制度の拡充を求める
請願署名行動**
9月28日(金) 14時～15時
場所 山電姫路駅前(雨天時JR姫路駅ヒオレ前)

サークルてくてく歴史散策 ②⑩
9月18日(火) 参加費 6000円
信長の城清州城・津島の街並み・津島神社・堀田家住宅などを訪ねる(愛知県)
会員申込 8月27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
つるむらさきのおひたし
東第1支部

(材料)
つるむらさき 2束
人参 1本
砂糖 中さじ1(10cc)
濃口醤油 大さじ1

③砂糖と濃口醤油を良く混ぜて和える。
※お好みですりごまをかけるか香ばしさがアップ!

①つるむらさきは茎と葉にわけて、それぞれ切る。
人参は短冊切りにする。
②人参、つるむらさきを茹でる。葉は最後に入れてさっと茹でて冷水にとり、軽く水気を絞る。

無料法律 毎月第3木曜日
なんでも相談
8月16日(木)
9月20日(木)
10月18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



定期巡回・
随時対応サービスあほし
中川 萌さん

昨年4月に入職1年が経ちました。定期巡回・随時対応サービス事業所に配属された時は、新しいサービスということや新卒でいきなりサービス提供責任者という立場は荷が重いのではないかと不安でいっぱいでした。

しかし、中学生の頃から福祉に興味を持ち介護福祉士を目指していたので、「挑戦してみよう」と前向きに頑張る事を決意しました。

最初は分からない事や不安で押しつぶされそうになりましたが、優しい先輩方のサポートや利用者様の笑顔で乗り越えることができました。

今は看取りにも多く関わらせていただいています。最後まで住み慣れた自宅で過ごしたいという利用者様の気持ちに寄り添って、これからも頑張っていきたいと思えます。

8月のテレホンサービス

月曜日 めがねをあつらえるときの注意点
火曜日 診療報酬改定で何が変わったか
水曜日 まさか私が糖尿病?!
木曜日 男性の不妊症
金土日 美容脱毛

※11日(土)〜15日(水)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
0120-979-451

読者のたより

60歳で初めて右足のふくらはぎが肉離れになり大変です。また、治りかけた頃に右足が痛風で大変です。健康が一番です!!

(前田 裕さん(60)勝原区)

7月号コープギャラリーの西本みさをさん・博義さんの蝶を守り育てる活動に感動しました。池田輝政の家紋に因んで市蝶になったジャコウアゲハ。街中に飛び交うようにしたいですね。

(岸本 守さん(80)菅生台)

4月に愛媛県から引越してきました。呼び寄せ高齢者ということになりました。娘の家族以外に知り合いません。心細い思いをしてきたころ、マンションの方から声をかけていただき友人第1号になってもらいました。夫と2人、あと10年は元気で仲良くを心が

腰痛でウォーキングが出来ないので、今は週に2回のグラウンドゴルフと、公民館でイスに腰掛けて生き生き百歳体操を1回、村のお仲間と賑やかにしています。

(藤原信子さん(79)香寺町)

全然雨が降らないな〜と思っていたらどしゃ降り、台風…。こんな雨の降り方は農作物にも悪影響。トマトやトウモロコシの木が倒れています。

(福尾純子さん(61)網干区)

夢前川まつりの時、健康チェックをつけました。今回、初めて塩分チェックしてもらい、標準値より高かった。これからの食生活に気を付けていきたいです。

(伊佐見百合子さん 広畑区)



暑い季節を元気にのりきる
夏の塩加減②

共立病院 管理栄養士 河内 祥子



今回は夏場の塩分摂取についてお話ししました。今回は塩の種類についてお話ししたいと思います。

塩といえば、一般的に塩分の摂り過ぎは良くないと言われていますが、実は身体に必要なミネラルを多く含んだ塩もあります。

【精製塩】
精製塩は人間の手によって精製された塩であり、本来人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)が殆ど取り除かれ、塩化ナトリウムが99%以上含まれています。そのため、精製塩の摂り過ぎは病気のもとになる可能性が非常に高いので注意が必要です。ちなみに、ファーストフード店や安いレストランなどは、コスト問題のため精製塩が使用されています。

【自然塩】
天然塩は海から直接汲み上げて水分を蒸発させた塩で、日本古来の塩の製法で成分を全く調整していない

前回は夏場の塩分摂取についてお話ししました。今回は塩の種類についてお話ししたいと思います。

塩といえば、一般的に塩分の摂り過ぎは良くないと言われていますが、実は身体に必要なミネラルを多く含んだ塩もあります。

【精製塩】
精製塩は人間の手によって精製された塩であり、本来人間にとって必須なミネラル分(カリウム、カルシウム、マグネシウム等)が殆ど取り除かれ、塩化ナトリウムが99%以上含まれています。そのため、精製塩の摂り過ぎは病気のもとになる可能性が非常に高いので注意が必要です。ちなみに、ファーストフード店や安いレストランなどは、コスト問題のため精製塩が使用されています。

【自然塩】
天然塩は海から直接汲み上げて水分を蒸発させた塩で、日本古来の塩の製法で成分を全く調整していない

伝統的な塩になります。含まれるミネラルバランスの違いで旨みや味が変わってきます。

【再生塩】
再生塩は海外から輸入した天然塩を洗った後に、塩化マグネシウム・塩化カリウム、二カリなどを添加した物になります。天然塩とは違い、ミネラルは含まれていません。

【塩以外の塩分】
世間で出回っている数多くの減塩商品にも注意してください。塩の旨味を補うために大量の化学調味料が使われているからです。そして減塩によって保存性が悪くなるため添加物も大量に使われています。

塩は様々な食材に含まれていますが、たいていは精製塩が使われているのが現状です。この機会に塩にこだわってみませんか?



【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 キュウリの……巻
③ 8月の祝日
⑥ そのもの……。菜
⑧ 2人……。シヨツト

タテのカギ
① 夏のデパートにもいる
② ジグソーやクロスワードは?
③ 雨が降っても……が降っても必ず行く
④ 顔に目・鼻・口がない化物
⑤ 靴のかかと。ハイ……
⑦ 慈善事業の趣旨も知らず多額寄付
⑩ 得意の絶頂
⑪ サラが回る店もある
⑭ 岩の上……。に立つ
⑯ イガに包まれています
⑰ 魚市場とも言います
⑳ セパレート型の水着
㉑ ……の恥はかき捨て
㉒ 部屋を整理整……する

ザ・クロスワード
出題 ●モロズミ勝

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

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8月31日です。

6月号の答えと当選者正解は
「ビールガサ」

今回は10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。

田口 啓子さん(広畑区)
北山 廣子さん(高砂市)
山下美佐子さん(青山市)
森 喜代子さん(花田町)
宮原 路子さん(白鳥台)
中村 雅子さん(たつの市)
衣川眞智子さん(大津区)
雨山 静子さん(飾磨区)
飯田すゑ子さん(飾東町)
三木 博子さん(太子町)

ボランティアグループ「アゲハ」は余部地区を起点とし、現在約20名で活動されています。メンバーの年齢層は12歳から70歳超と幅広く、和と輪を大事にされているグループです。今回はリーダー山田節子さんと中心メンバーの中野和子さん・中野千津野さんにお話を伺いました。

きっかけは
「もう一度踊りたい」

結成は3年程前と新しい

「アゲハ」。生涯現役を目指して、もう一度踊りたいという思いから結成されたそうです。



「長年の経験者が多く、練習での振り付け合わせはスムーズです。でも高齢者が多いので覚えるのが遅く、忘れるのも早くなりました。余部公民館をお借りして月2〜3回練習していますが、新曲をマスターするのに3〜4ヶ月かかるようになりました」と笑顔で話す山田さん。

「振り付けはオリジナルが多く、自分が習っていた扇舞や

新しい挑戦が生み出す

多彩な芸

余部ボランティアグループ「アゲハ」

カントリーダンスなども取り入れながら、メンバーの意見も参考に構成しています」と楽しそうに話される中野和子さん。

メンバーには裁縫が得意な方が数名おられ、衣装も全てではありませんが、不要になった着物をリフォームするなど自作していらつしやるそうです。

尽きない
チャレンジ精神

「アゲハ」の主な活動は介

護事業所への訪問や地域のイベント出演などです。よさこい踊りを軸に、傘踊り、扇子踊りなど多彩な芸を披露されています。「鳴子・扇子・シヤンシヤン傘などを持った踊りや色々な衣装を見ていただき、皆さんに満足していただけるような構成にしています」と中野千津野さん。



▲左から中野(和)さん、山田さん、中野(千)さん

「依頼が来ると曲目や、踊り担当を決めるのも楽しいし、出演日に向けて練習にも熱が入ります。汗だくになりますね」と山田さん。

最後に、今後について伺いますと、「メンバーには銭太鼓、



▲鳴子を手手に華麗な踊りを披露

大正琴など様々な趣味をお持ちの方が居られ、この方々が活躍できる場所をと考え、全員で新しいことへの挑戦を続けています」と中野和子さん。

今では知名度もアップし、出演依頼は多い時で月2〜3回、今年は15回以上になるそうです。お話を伺っていても、皆さん楽しんで、本当に「アゲハ」が好きなんだなあと感じた取材でした。

(取材 常任理事 川井 隆)

「アゲハ」ではメンバーを募集しています。踊りに興味ある方は是非ご連絡ください。

【お問合せ】中野 和子

☎090-63376-4694