



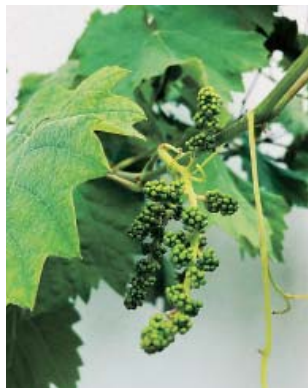
秋の味覚



日本では昔から山葡萄は自生していました。が、大粒の葡萄は奈良時代に中国から渡ってきたとされています。鎌倉時代に山梨地方で栽培されたものが一番古く、今の甲州葡萄にあたります。

葡萄は世界で10、000種以上あると言われ、日本でも100種類以上あり、主に栽培されているのは50〜60種類です。主な生産地は山梨県を筆頭に、長野県、山形県、続いて岡山県です。

葡萄の種類は果皮の色で分けられ、赤系（甲斐路やデラウェアなど）、黒系（巨峰やピオーネなど）、緑系（マスカットオブアレキサンドリアなど）の三つに大別されます。黒系や赤系は果皮の色付きが気温や気候に左右されやすく、特に最近の温暖化から色ムラが多くなり、高品質の葡萄を栽培することが大変難しいそうです。また大粒で大きな房で種がなく、皮ごと食べられるシャインマスカット



▲ぶどうの花



に若い人から高齢者まで人気が出ていることから、比較的栽培しやすい緑系の葡萄栽培に移行する生産者が増えているそうです。しかし、緑系の葡萄は病気に弱く一長一短があるそうです。

栽培は、秋の剪定、春には枝切りや枝の棚かけ、初夏には摘果、袋かけ、房作りなど、熟すまで一年中手間をかけ、加えて害獣にも気を使います。生産者の気苦労を思えば、美味しさもひとしおですね。（文写真 常任理事 川井 隆）



楽しく美味しくオシャレにつながる

秋の生協強化月間スタート！

超高齢社会の2025年に向けて、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるまちづくり（地域包括ケア）が一層大事になってきます。今年も秋の生協強化月間を9月24日から11月30日に設定してとりくみます。

月間の目標と重点課題

新規組合ご加入者数は、月間中に今年度目標の達成を目指します。出資金増資は、月

間終了時に目標の8割到達を目指します。

暮らしの困りごとを話せる場所づくり、健康づくりは「あしたの大事」（歩く、しゃべる、食べる）を基本に、「楽しく」「美味しく」「オシャレ」な地域活動を進めます。

そして、今年も月間の始まりとして、スタート企画「いきいき秋の楽・演・祭」を9月13日（木）14時から姫路キャスパールで開催します（お問合せ ☎079-285-3399）。



▲今年も楽しい催しがいっぱい（写真は去年の楽・演・祭）

今年のテーマは「地域のつながりで孤立を防ぐ」。当生協組合員によるステージパフォーマンス（踊り、オカリナ演奏、弾き語りミニコンサ



▲事業所からの報告も（写真は去年の楽・演・祭）

ート）や職員からの報告（認知症SOSネットワークの声掛け訓練や原水爆禁止世界大会広島大会、健康チャレンジのご案内など、楽しく役に立つ内容盛りだくさんで、ただでもご参加いただけます。住み慣れたまちで暮らし、あなたらしく、気持ちよく笑って生きられる。そんな人と人との繋がりが、生協は進めています。『いきいき秋の楽・演・祭』で強化月間に弾みをつけ、私達と一緒に地域を盛り上げましょう。

はじめて！「はじめ・はかる」です！

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018開催

例年、兵庫県下の医療生協がそれぞれ単独で実施していた健康チャレンジ。今年度からは、兵庫県生活協同組合連合会が中心となり、県下8つの医療生協や購買生協で共通してとりくむ『ひょうごまるごと健康チャレンジ』に新しく生まれ変わりました。参加は無料で、どなたでもご参加いただけます。用意された8つのチャレンジコースの中から1つを選び、パンフレットにあるチャレンジ宣言はがきで申し込みます（要切手）。その際、是非、チャレンジへの意気込みも記入してください。そして期間中（12

月末まで）のお好きな30日間とくりくんだ後、感想を添えてパンフレットの結果報告はがきを送ります（要切手）。結果をご報告いただいたチャレンジの皆様のなかから、抽選で計240名様にも素敵な賞品が当たります。お一人様何コースでも申し込みできますが、チャレンジ宣言はがき1枚につき1コースの申し込みとなります。是非新しくなった「ひょうごまるごと健康チャレンジ」に参加して、楽し



パンフレットのハガキでお申し込み下さい。パンフレットは姫路医療生協の事業所に設置しています。WEBからでもお申し込みいただけます。

WEBエントリーがおすすめです



健康チャレンジはWEBからもエントリーおよび報告ができます

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018 健康チャレンジ応援講座受講者募集中！

①画像で確認「生活習慣病を改善せよ！」
日時：9月25日（火）14時～15時
場所：生協本部（姫路市双葉町10番地）1階会議室
講師：共立病院 放射線科 検査技師
酒・たばこ・肥満・塩分過食などが与える体への悪影響を画像から感じ取ってください。



▲去年の健康チャレンジ応援講座の様子

②「フレイルチェック」と「ロコモ予防」で高齢期をいきいきと！
日時：10月30日（火）14時～15時
場所：生協本部（姫路市双葉町10番地）1階会議室
講師：共立病院 リハビリテーション科スタッフ
フレイル予防とロコモ予防は健康寿命を延ばす大切なポイントです。身体機能のチェックや必要な運動などの対策を一緒に考えましょう！

※各講座とも先着40名様までとなります。申し込みはお早目に。

お問合せ：組合員サービス部 ☎079-285-3399（担当：原）

みながら体に良い健康習慣を身に付けてください。
また、今年も健康チャレンジ応援講座の開催を予定しています。詳しくは左記をご覧ください。さあ、あなたも今から健康チャレンジをはじめよう！
『ひょうごまるごと健康チャレンジ』についてのお問い合わせは組合員サービス部（☎079-285-3399）まで

姫路医療生活協同組合 第2回 禁煙ポスターコンクール

禁煙ポスター募集

作品テーマ 禁煙を呼びかける内容のもの（応募はお一人様一点で、未発表作品に限ります）
応募資格 応募日において20歳に達しない方（未成年）
締め切り 2018年12月10日（月）必着
応募用紙 A3～A4サイズ、または四つ切もしくは八つ切り画用紙
応募方法 別紙に氏名、住所、電話番号、学校名、学年、年齢を記入し、ポスター裏面に貼付して下記の住所へ送っていただくか、ご持参ください。
応募・お問合せ 〒670-0832 姫路市双葉町10番地 姫路医療生活協同組合 組合員サービス部「禁煙ポスター」係（☎079-285-3399）
表彰・賞品 最優秀賞 5,000円分の図書カード 佳作 1,000円分の図書カード
優秀賞 2,000円分の図書カード 参加賞あり
発表 入賞者には直接ご連絡致します。また姫路医療生協の機関紙「ひめじ」にも掲載します。
その他 作品の著作権は姫路医療生協に帰属します。
・記入いただいた個人情報、受賞の選考、及び姫路医療生協の企画・行事のご案内、医療福祉生協連2019WHO 5.31世界禁煙デーポスターコンクールの応募のみに使用させていただきます。



たばこの害について考えよう！ 第2回 禁煙ポスターコンクールお知らせ

喫煙や、喫煙者のたばこの煙を吸う受動喫煙が体に有害なのはよく知られています。昨年度の禁煙ポスターコンクールでは、初回にも関わらず多数ご応募いただきました。禁煙の大切さや喫煙の健康被害への意識の高まりを感じます。
今年度も健康づくり委員会では20歳未満の方を対象に禁煙ポスターコンクールを実施します。皆様ふるってご応募ください。お待ちしています。

楽しい・美味しい・オシャレな 活動見つかった!?

支部活動交流集会を開催

支部活動交流集会が7月30日(月)、姫路商工会議所に開催されました。ブロック支部から12のポスターと個人出展を7名の方に行っていただき、全体で85名が参加しました。

今回の支部活動交流集会では、初の試みとして活動を紹介するポスターを作成しても



▲力作のポスターが出揃いました

らい、そのポスターを用いて発表を行いました。発表者はポスターの前で説明をし、参加者は4つのグループに分かれ移動をしながら、より近い距離で発表を聞いてもらいました。ポスター一つ一つに支部の特色や工夫が見え、発表以外の部分でも参加者を楽しませました。

発表では、支部独自の取り組みとして大腸がんチェックの申込みハガキを作成している支部や、車で姫路市内の隠れスポットなど様々な場所に行き楽しみながら活動をしている支部など特徴的な内容もありました。また、これからの展望として地域訪問や子ども食堂を行って繋がりを作りたいと語

る支部もあり、今後の活動に期待が高まりました。発表の中で、健康体操の体験を行い、参加者を沸かせる支部もあり、内容盛りだくさんの発表となりました。



▲趣味の作品展示もたくさん

「核兵器のない世界を」 ヒバクシャの願いを未来へ

今年も原水爆禁止世界大会が広島と長崎で開催され、法人代表として、理事の名原登さんと生協本部職員の山中佑美さんが広島大会に参加しました。

未来に希望の 持てる大会に

理事 名原 登

世界大会には青年の姿が多く見られ、海外、特に韓国からの団体参加に感動し、各国が原水爆禁止運動に真剣に取り組む姿に圧倒されました。翌日の分科会では、被爆者の「過ちを二度と繰り返すな!原水爆を政治に利用するな!戦争やめろ!」と訴える声が心に強く残りました。

今回の初参加でした。日本での開催ですが、核の廃止や平和について世界各国の方々が参加、発言されており、参加者の多さに驚きました。2日目の分科会では、実際に被爆された方のお話を聞く機会があり、原爆により直接傷を負った方だけでなく、放射能により後に体に影響が出てきた方、被爆者の家族の方への中傷などについてお話しただきました。これまで被爆された方のお話を聞く機会がなかった



▲支部からの折り鶴を奉納しました

会がなかったもので貴重な体験でした。そして大会を通じて、世界中で核廃絶の運動が高まっていることを実感しました。



▲鈴木先生(中央)と参加者のみなさん

共立歯科夏休み宿題教室 上手に描けたかな?

共立歯科で恒例の夏休み宿題教室を8月5日に開催しました。今年は台風のため1週間遅れの開催となりました。参加者は5歳から12歳までの6名で、今年も鈴木先生に絵の具、クレパスなどを用いた色や影の作り方や筆の使い方など色々ご指導いただきながら、親子でさっちゃんの絵や緑の絵、祭りの絵やおじいちゃんおばあちゃんの絵などを楽しく制作しました。来年もまた、鈴木先生にご協力いただければ開催したいと思いました。

(共立歯科 小村都)

健康野菜 ひまわり市

9月4日(火)
11日(火)
18日(火)
25日(火)

8:00 ~ 10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

毎月第3
木曜日

9月20日(木)
10月18日(木)
11月15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

行事案内

関心がある行事にぜひ参加ください!

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)
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

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)

※2ページの関連記事をご覧ください

あぼしブロック学習会

「医師体制の確立と、今後あぼし診療所が目指すもの」

9月19日(水) 10時~11時30分

場所 網干市民センター展示室

講師 ヘルスコープあぼし診療所 所長 藤本 壮之医師

サークルてくてく歴史散策 ②①

10月19日(金) 参加費 6000円

ウサギの楽園と元陸軍毒ガスの島 広島県竹原市大久野島を訪ねる(ガイドさん案内で見学します)

会員登録 9月24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

エリンギとパプリカの グリルマリネ

高丘支部料理班会

材料(4人分)

エリンギ 大4本(200g)
パプリカ(黄) 2個(120g)
オリーブ油 大さじ1
※洋風だし 100ml
酢 大さじ4
オリーブ油 大さじ2
砂糖 小さじ2
塩 小さじ2/3
こしょう 少々

「グリルマリネの作り方」

①保存容器にAを混ぜ合わせる。
②エリンギは縦4等分に裂き、オリーブ油を絡める。パプリカはヘタと種を取り除き、縦に6等分に切る。
③それぞれグリルで3~4分焼き、①を加えて10分ほど味をなじませる。



※洋風だしの作り方
①セロリ(小1本)の葉はざく切り、茎と玉ねぎ(小1/2個)は薄切り。
②①を保存容器に入れ、ローリエ1枚、塩0.5gを加え、水1リットルを注ぐ。
③蓋をして冷蔵庫で一晩(6時間以上)置く。



共立病院

訪問診療の依頼が増えるのに伴い、ごく短期間での看取りになるケースも増えています。

先日は、末期がんで他院へ入院されていた方が在宅に戻りたいと希望され、当院へ訪問診療の依頼がありました。初回診察の翌日から状態が悪化、退院の5日後に看取りとなりました。

その後しばらくして、依頼



があった病院の方とお会いした際、在宅へ帰れたことについてご家族様がとても感謝されていたとお話をいただき、とても嬉しく思いました。

今後も地域のみなさまのご要望に一つ一つ丁寧にお応えしていきたいと考えております。

9月のテレホンサービス

月曜日 RSウィルス
火曜日 介護報酬改定で何が変わったか
水曜日 むくみのはなし
木曜日 内視鏡による消化器手術
金土日 統合失調症
※17日(月・祝)・24日(月・祝)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

今年の夏は本当に暑くて…。毎日飲む点滴と言われる甘酒を飲んで、この夏を乗り切ろうと思います。

岡本美智子さん 御立東

退職後、グラウンドゴルフとカラオケを楽しんでいます。また、一日の予定を立てて過ごすことを心がけています。そして、夕食前には「今日一日に感謝して」とビールで乾杯しています。

大西謙一さん(68)市川台

6月に仙台から姫路へ引越してきました。東北では料亭などでしか食べられなかった高級な鰯(はちま)で安く売られていて驚きました。

中川憲子さん(36)花田町

今夏の暑さは災害レベルとまで言われる程ですが、73歳の私にとってはとても

心配です。しかし、数年前より主人の勧めで始めたラジ体操(第1・第2)は毎朝続けています。「休みたいな!」と思う日もありますが、思い直して10分間体を動かしています。おかげで、あと少しのこの暑さも乗り切れそうです。

藤原房代さん(73)大津区

今回のクロスワードは一人では完成せず、主人のお知恵を拝借しました。夫婦の合作です。

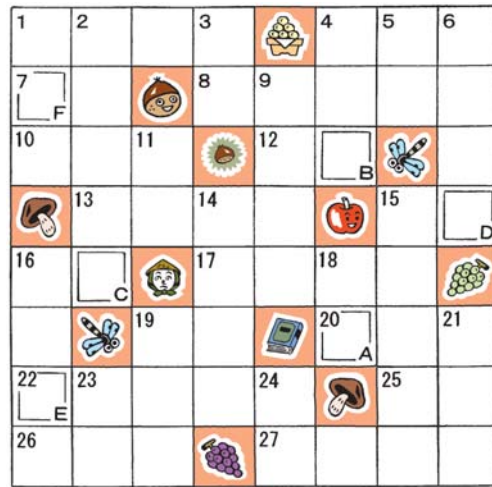
若國美貴子さん 大津区

庭に親の代から池があります。水流調節をしながら鯉の稚魚を入れたところ4匹が大きく育ってきました。毎日のエサやりが楽しく、生物から元気をもらっています。

大島 寛さん(66)亀山

【お詫び】8月号ギャラリ「アゲハ」メンバー募集の連絡先に誤りがありました。正しくは☎00-6376-4696です。訂正してお詫びいたします。

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……の目。……
- ②十五夜を見る行事
- ③一心……をも通す
- ④不用となった大型家具や電化製品
- ⑤競馬でウマに乗る人
- ⑥花……。ビール……
- ⑦「必然」の反対語
- ⑧世界から廃絶しよう
- ⑨……の糸。……の巣
- ⑩ペットとしても飼われているトカゲ
- ⑪道の……。東京……
- ⑫ジョバンニとカムパネルラが銀河に旅した乗り物
- ⑬冬の乾燥はこれがつらい
- ⑭タイコを打ち鳴らす棒

タテのカギ

- ①……晩成
- ②巻積雲のことです
- ③……八百。……も方便
- ④シングルベッドが2台
- ⑤「甘酒」は夏の……
- ⑥フクロウに似た鳥
- ⑦録画した番組を……する
- ⑧……・良・可・不可
- ⑨減るとうれしいけど……
- ⑩「靈感がない人は遭わない」はテマらしい
- ⑪煙でいぶした保存食
- ⑫ウマも肥ゆる季節
- ⑬アダムとイブの楽園
- ⑭たな賃とも言います
- ⑮猿沢……。三四郎……
- ⑯メレンゲを作るときは、卵から取り除く

葉酸欠乏症について



ヘルスコープあぼし診療所 所長 藤本 まさゆき 壮之

猛暑から残暑の厳しい今年の夏ですが、いかがお過ごしでしょうか。

私の勤務するヘルスコープあぼし診療所の患者さん、あまりの暑さに食欲を落とされた方も少なくありません。特に在宅高齢者の方は食思低下から脱水症に陥り、一気に悪化してしまうケースが例年より多くみられました。その方たちの採血検査を行ったところ、ビタミンB群のひとつである葉酸と、亜鉛が減少しているのが少なからず認められました。

葉酸といえば、遺伝子合成に関与するビタミンであることから、最近では妊娠された方が多く摂取するように推奨されています。葉酸欠乏症は、摂食量の低下した高齢者にはしばしば認められ、貧血やひどい場合は舌炎や胃腸症状を起こすこともあります。これにより、ますます摂食不良となる原因となり、栄養減少の悪循環に陥ります。

葉酸が多く含まれる食品としては、レバーや緑黄色野菜や果物ですが、調理や酸化により壊れやすいため、なるべく新鮮な状態での摂取をお勧めします。摂食だけで摂取困難な場合は、内服治療薬もございますが、過剰投与は危険ですので、担当の医師とよく相談をして、処方してもらってください。

また、内服薬の中には葉酸欠乏を起こしやすい薬もありますので、大球性貧血パターンをとる貧血が指摘された場合は、葉酸検査をすることを勧めます。食事は生きていくうえで重要な要素です。食欲はまさに健康のバロメーターですので、「おいしくない」「味がない」などの症状があれば葉酸と亜鉛の採血検査を行ってみてください。ということ



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9月30日です。

7月号の答えと当選者正解は「ナツホンバン」

今回は90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。
清水久仁代さん(神屋町)
西山 智美さん(西延末)
三木 愛里さん(太子町)
松本 延子さん(網干区)
清水 郁子さん(飾磨区)
瀬畑 美子さん(飾磨区)
山下 秀郎さん(青山北)
福尾 千春さん(網干区)
渡部 民子さん(広畑区)
高谷 聖子さん(別所町)

今回は『里山ハイキングを楽しむ会』をご紹介します。いつまでも元気な足で歩きたい…そんな思いで楽しく、気軽に、身軽に、無理しないを基本に活動されているサークルです。中心メンバーの一人である新谷文子さんに活動について語っていただきました。

気心知れた仲間たちと

始まりは山陽電車のハイキング企画でたびたび出合う元職場仲間の森川さんと、「もっ

と近くの里山を歩くのもいいよね」と意気投合したことでした。それから知人に声をかけて、気軽に身軽に続けていくことにしました。参加者は

平均5〜6人くらいです。

▲京見山で記念撮影



最初は広畑の京見山でした。京見山には「守る会」があり、山が綺麗に整備されていて歩きやすいです。その後は書写山、高御位山（加古川市）、古法華（加西市）、自然観察の森、グリーンエコー笠形（神河町）な

里山には

魅力がいっぱい

『里山ハイキングを楽しむ会』

どを歩きました。

地域の自治体や団体が主催するハイキング企画にも参加しています。安富町鹿ヶ壺のハイキングや姫新線利用促進を図るハイキングも参加しました。今年は「ゆめさきの森公園ハイキング」にも参加しました。

り。ふと「目に青葉」と言葉がこぼれます。

休憩ごとに見る眼下の景色は、住み慣れた地域であつても新たな発見があります。山頂で食べるおにぎりがとても美味しいです。途中に見える木に咲く花や道端の雑草や花にもカメラを向けてしまします。

里山ハイキングの魅力

緑いっぱい森林浴。木漏れ日の尾根を歩くと涼しい風が通り抜けます。そして、どこからか聞こえてくる野鳥の声に癒されたり励まされた

最近では、年初めの例会はフラビ採りをしています。京見山が多いですが、戸倉山（宍粟市）まで足を延ばしたこともあります。

思い出深い山は福崎の七種



▲念願の天滝へ行ってきました

今年は雨で何度も延期になっていた念願の「天滝（養父市）」に行くことができました。天然ミストで大いに癒されました。今後も、楽しく、気軽に、身軽に、気ままに続けていきたいです。

（文・手柄支部 新谷 文子）



▲季節の花も楽しみのひとつ



▲ホオノキの花