

大石神社

(赤穂市)



▲参道に並ぶ四十七義士像



▲荘厳な社殿



▲大石内蔵助像

赤穂の人々は大石内蔵助屋敷内に小さな祠を立て、大石内蔵助を祀っていました。明治天皇の宣旨(「天皇の命令を伝える文書」)を契機に、赤穂で大石神社創建の機運が高まります。花岳寺住職仙珪和尚たちの奔走により、明治33年に神社創立が政府から許可され、大正元年11月に四十七義士を祀る神社として大石神社が鎮座されました。

ご祭神は大石内蔵助良雄以下四十七義士と中折の烈士萱野三平を主神とし、浅野長直・長友・長矩の三代城主と、浅野家断絶後の藩主森家の先祖、本能寺の変で散った森蘭丸ら七代の武将を合祀しています。

鎮座場所は赤穂城三の丸で、家老藤井又左衛門の屋敷跡を中心に、大石内蔵助・片岡源五右衛門・大石瀨左衛門らの屋敷跡が含まれています。

大石神社の参道に立つと真っ先に四十七義士の石像に迎えられ、身が引き締まる思いがします。

神門は楠正成公が祀られる湊川神社が明治5年に創立された時に建てられた樺材入母屋造四脚門の豪快な門を、1942年(昭和17年)に移築したものです。「義芳門」と呼ばれています。



▲義士宝物殿

(取材
常任理事
川井隆)

ご利益は大願成就と願望成就です。四十七義士が慣れな江戸で、一年十ヶ月にも及ぶ窮乏生活に耐え、主君の仇を討ち大願を成就したことに由来します。



大腸がんから身を守るために

姫路医療生協では今年も12月1日から3月20日まで大腸がんチェック運動を実施しています。

今や日本人の2人に1人が

年に一回は大腸がん
チェックやね



▲はかるさん



▲はじめさん

ひょうごまるごと健康チャレンジ2018イメージキャラクター

ぞつやね。
大腸がんは特に40代から増えるみたい。僕もつけとくよ

大腸がんチェック月間が始まります！



▲大腸がんチェックセットの内容

がんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代になっていきます。中でも大腸がんは男女とも増加傾向にあり、国立がん研究センターの最新がん統計まとめによると、2016年の死亡数が多い部位として、男性3位、女性1位になっていきます。発生源としては生活習慣と関わりがあるとされており、特に赤肉や加工肉の摂取、飲酒、喫煙については要注意です。大腸がんは早期発見することで治療しやすくなり、死亡率も大きく下がります。また、早期発見するためには毎年定期的な大腸がんチェックを受ける事が大切です。提出方法はとても簡単。2回分の便を採り、問診票とともに専用の封筒に入れて郵送するだけです。検査では便の中に血液が混じっていないか

を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。後日、検査結果が郵送で自宅に届きます。大腸がんセットは1セット800円(税込)、3月20日まで販売しています。検体受付締切は3月31日です。ご希望の方は組合員サービス部(☎079-285-3399)へ。

これなら老後も安心だね

充実の介護サービスに笑顔あふれ

～10.20 かわひがし介護フェア～



▲特に人気を集めた訪問看護体験

市川橋の東に位置する姫路医療生協の事業所が所属する「かわひがし利用委員会」が、10月20日、姫路市灘市民センターにて「介護フェア」を開催しました。当日は120名が参加しました。

寸劇やパネルによる小規模多機能ホームや定期巡回・随時対応サービスなどの事業所紹介・アロマ体験・リハビリ体験・福祉用具の試行などの体験コーナー、地域の組合員による健康チェックのコーナーなどを設けました。



▲職員も健康チェックを体験しました



▲定期巡回・随時対応サービスを寸劇で紹介

対応サービスを寸劇で初めて知った方は「こんなに良いサービスがあったなんて知らなかった。これなら安心して暮らせるかな」と、笑顔で話されていました。また、会場では嚙下体操・腰痛体操・ひめ

(常任理事 笹野 真由美)

姫路医療生協 あぼしブロック 2019年新春のつどい

落語で学ぶ 消費者トラブル

一部 振り込め詐欺にご用心



講師 笑福亭 智之介
(しょうふくてい ちのすけ)

本名：松本敏之
1977年12月3日神戸市生まれ AB型
学歴：姫路獨協大学法学部卒業
入門：2000年4月、笑福亭仁智に入門
古典落語はもとより、新作落語や少年時代からやっているマジックでも舞台に立つ。神戸を中心に各地の落語会で活躍中。

二部 ジャズLIVE

演奏：スイング・フェローズ
曲：コーヒールンパ / 上を向いて歩こう / 星に願いを 他

【お申込み】 ☎670-0832 姫路市双葉町10 姫路医療生活協同組合 組合員サービス部「新春のつどい」係
【お問合せ】 TEL: 079-285-3399 FAX: 079-285-3406

後援：姫路市 主催：姫路医療生活協同組合 この講演は兵庫県の消費者トラブル防止事業の補助金を受けて実施します

とき 2019年1月12日(土)
14:00～16:00

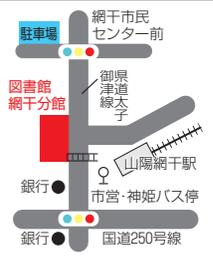
場所 姫路市立図書館
網干分館 大ホール

所在地：姫路市網干区垣内南町1429番地6
(TEL 079-274-1495)

*山陽電車網干駅下車西側すぐ
*駐車場に限り有。公共交通機関をご利用ください。

◆事前申込が必要です
下記へ、官製はがきに住所・氏名・電話番号をご記入の上、お申し込みください。(※お電話やFAXでの申し込みも可能です)
*予定席数を越えた場合に限り、個別にご連絡いたします。

入場無料
どなたでも！
先着250名様



最高のイベントに！



ハロウィンパーティーinめぐ

10月27日「グループホームめぐ」にてハロウィンパーティーを開催しました。



▲利用者様も楽しそう

このイベントは、社会貢献や履修単位取得をめざす福祉系の大学・専門学校・高等学校の学生を対象に、イベント運営ボランティアを募集し実施しました。神戸女子大学、神戸医療福祉専門学校、龍野北高等学校から6名の学生が、事前準備と運営に携わってくださいました。「最高に楽しいイベントにしよう」という目

標に向かって、みんなで取り組む一体感と、介護分野で働かれたのではないだろうか。パーティーでは、仮装ファッションショーや桃太郎演劇、ハーベスト医療福祉専門学校によるオカリナ演奏で大いに盛り上がり、大成功に終わりました。短い準備期間で一つのものをカタチにし、大きな達成感を味わうことができたイベントとなりました。



▲今回のイベントを準備・運営されたみなさん

今回のイベントを準備・運営されたみなさん、お疲れ様です。今回のイベントは大成功に終わりました。短い準備期間で一つのものをカタチにし、大きな達成感を味わうことができたイベントとなりました。

城下町の面影を訪ねて

旧野里街道を歩く

WHOウォークイベント2018

10月28日(日)、快晴の空の下、25名の参加者で今年もWHOウォークイベントが開催されました。このイベントは1998年に世界保健機関(WHO)が、健康で豊かな高齢社会をめざし、「地球を包む健康ウォーク」をしようと呼びかけて始まったものです。



▲空爆の碑 (JR京口駅前)

野里の街は過去にも一度歩いたことがあります。今回は旧野里街道を歩きます。はじめに、ガイド役の名誉役員 河本利文氏のルート説明のあと、集合場所のJR京



口駅前に平成9年に建てられた空爆の碑を見学しました。当時、辺り一帯が死体の山になったとの説明に、参加者は、一度と戦争をしてはならないと平和の大切さを感じました。

そして、一行は旧野里街道へ。野里は昔から商業の町、職人の町として栄えた所で、今でも城下町の面影を残しています。この情緒ある街並みを楽しみながらゆったりと歩きました。街道沿いの家は、新築ながらもこの古い街並みに溶け込む工夫をされている家もあり、参加者は「さすが城下町だね」と頷いていました。



▲大野家住宅の虫籠窓

姫路市都市景観重要建築物に指定されている大野家住宅では、町屋の特徴である虫籠窓を見学。「昔の風情を感じるわ」との感想が。

途中、小規模多機能ホーム野里に立ち寄り、少しの間、休憩をさせていただきました。利用者様にご挨拶し、出発の際には集合写真を一枚パチリ。

歩を進めると、仕出し屋を営む尾張屋さんの主人が「どうぞ見ていって」と私達を招き入れて、見学させてくれました。

その後、姫路市都市景観重要建築物に指定されている魚橋呉服店や、明珍火箸で有名な明珍本舗の前を歩いて、今回のウォークイベントの終点到着。城下町の面影残る野里地区の散策に、参加者の皆さんは満足な様子でした。

読む人も作る人も 楽しいニュース作りを

～支部ニュースづくり交流集会～

10月23日(火)午後、姫路商工会議所で、「2018年度支部ニュースづくり交流集会」を開催しました。支部ニュースは地域活動の情報発信のほか、川柳やコラムの掲載など、同じ地域に暮らす組合員同士のコミュニケーションツールとして重要な役割を担っています。今回は、講師に㈱関西共同印刷所の黒子 知可子氏をお招きし、ニュース作成講座を行いました。日頃、頭を悩ませながらニュースを作成している支部や事業所



▲講師の黒子知可子氏

の担当者合わせて30名が参加しました。前半は、文章の書き方や見出しの付け方、レイアウトのポイントなど、ニュースづくりのテクニックを教えてくださいました。「内容がわかっただけで、先が読みたくなるような見出しを。みんなアイデアをたくさん出し、そこから選びましょう」、「記事には参加者の感想を入れましょう」など、いきいきと伝わるコツを伝授していただきました。

後半はニュースの添削指導。事前に提出されたニュース紙面を見ながら黒子氏が良



▲各支部の特色が出たニュース

い所と改善点を挙げると、その的確なアドバイスを皆さん「なるほど」と納得していました。

参加者からは、「自分達のところだけではなく、他支部の添削も聞くことで気付きになった」「見出しの大切さがよくわかった」など、今後の支部ニュース制作に前向きな声を多くいただきました。

健康野菜 ひまわり市

12月4日(火)
11日(火)
18日(火)
25日(火)
28日(金)

8:00 ~ 10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

12月20日(木)
1月17日(木)
2月21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ご参加ください！

お問合せ
☎079-285-3399
(組合員サービス部)

100縁カフェ (英賀・津田支部)

12月2日(日) 10時~11時45分 参加費 100円
場所 環境ふれあいセンター

あぼしブロック新春のつどい ※2面に関連広告

2019年1月12日(土) 14時~16時
場所 姫路市立図書館網干分館 大ホール

オレンジカフェ花北

2019年1月16日(水) 13時30分~15時 参加費 100円
場所 花の北市民広場第6会議室

原発なくせ駅前署名宣伝行動

2019年1月22日(火) 14時~15時
場所 山電姫路駅前広場(雨天時:JR姫路駅ビオレ前)

サークルてくてく歴史散策 224

2019年1月11日(金) 参加費 6000円
徳島脇つだつの町、氷河時代の名残土柱、日本一大きな川中島「善入寺島」などを訪ねます(徳島)
会員申込 12月10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 簡単アップルケーキ

英賀・津田支部 榎田 一子さん

材料(2人分)
りんご 1個
オリブオイル 大さじ2
蜂蜜 大さじ2
ホットケーキミックス 150g
卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1

【作り方】
①ボウルに卵を入れ、牛乳とホットケーキミックスを加えよく混ぜる
②りんごは皮付きのまま、薄めのくし形に切る(芯は取る)
③フライパンにオリブオイルと蜂蜜を入れて混ぜ、②を並べて弱火で片面だけを3分焼く
④一度火を止めて①を流し入れ、蓋をして弱火で6~8分程度焼く。(1Hの場合は、強さ4で5分、強さ2で5分を目安に焼いてください)竹串を挿して、中まで火が通ったらお皿をかぶせ、ひっくり返して完成
※生地分量はホットケーキミックスの表示で作ってください





グループホームめが
三木 麻由郁さん

今年4月からグループホームめがで介護福祉士として勤務しています。
働き始めて半年以上が経ち、自身の介護の方法や介護観について悩むこともありましたが、職場の優しい先輩方にアドバイスをいただきながら楽しく仕事をさせていただいております。

今年4月からグループホームめがで介護福祉士として勤務しています。利用者様に日々笑顔で過ごしていただき、その人らしく生活していただけるような支援を心がけています。
今はまだわからないことも多いですが、先輩方や利用者様から刺激をいただきながら、良い介護福祉士になれるよう日々精進します。

私の仕事のやりがいになっ

12月のテレホンサービス

月曜日 眼のかすみと白内障
火曜日 唾液と病気
水曜日 お酒と肝臓
木曜日 尿路系の結石について
金曜日 唇の荒れ
※放送は27日(木)までです。24日月祝は金土日のテーマを放送
【年末年始のテーマ】(12月28日(金)～1月6日(日))
お餅の食べ方と食べ過ぎに注意!
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

最近、「笑いヨガ」を始めました。風邪もひかず頑張っています。
(田中ウニ子さん(79)飾磨区)
寒くなりました。今年は晩白柚が6個もなりました。食べられるようになっただけいいと思います。
(河本和子さん(67)勝原区)
朝晩冷え込んできました。寒い冬がやってきます。夕方にお友達と公園で井戸端会議をしています。背中を丸めながら毎日話をするのが楽しみで行っています。
(宮本小夜子さん(77)飾磨区)

90、下が65と低い数値が出て気になりますが「高いよりはいい」ということで安心して自分の数値として自覚して過ごしたいと思っています。
(清水静子さん(68)たつの市)
毎年、遺影を撮っています。先日は文化祭の発表会があり、久しぶりに和服を着ました。日頃は年齢を感じてはいませんが、写真は真実を写すなあと感じました。
(三木愛里さん 太子町)
蝉の声がやみ、こおろぎの声も聞こえなくなりコタツの季節になりました。寒さが身にこたえます。
(向井桂子さん 広畑区)
クイズが大好きです。認知症予防に応募しています。
(村上愛子さん(71)勝原区)



のりゆき 憲行
共立歯科 所長 西山

健口は健康のはじまり



早いもので、今年も残りわずかになりました。朝晩、めっきり寒くなり、体調管理が大切な時期になってまいりました。今回は、口腔と全身状態の関わりについてお話いたします。
□は消化管の始まりであり、健康への入り口でもあります。虫歯、歯周病、詰め物や冠が脱離したままに放置しておくこと、
・糖尿病
・心臓病
・誤嚥性肺炎
などの病気の原因になったり症状を悪化させたりすることがわかってきました。また、噛むという行為は、脳を活性化し、認知症の予防や認知機能の改善につながる効果があるといわれています。会話をする、表情をつくる、といった認知症の予防や改善に欠かせない動作にも、□は大いに関係していますから、日頃の口腔ケアはとても大切です。
がん治療と口腔ケアについて
早いもので、今年も残りわずかになりました。朝晩、めっきり寒くなり、体調管理が大切な時期になってまいりました。今回は、口腔と全身状態の関わりについてお話いたします。
□は消化管の始まりであり、健康への入り口でもあります。虫歯、歯周病、詰め物や冠が脱離したままに放置しておくこと、
・糖尿病
・心臓病
・誤嚥性肺炎
などの病気の原因になったり症状を悪化させたりすることがわかってきました。また、噛むという行為は、脳を活性化し、認知症の予防や認知機能の改善につながる効果があるといわれています。会話をする、表情をつくる、といった認知症の予防や改善に欠かせない動作にも、□は大いに関係していますから、日頃の口腔ケアはとても大切です。
がん治療と口腔ケアについて
また健康なお口で、しっかり食事をとり、体力を維持し、つらい治療を乗り切るためにも、□の健康はとても大事です。
これから、空気が乾燥する時期になります。うがいをするなどで、口腔内やのどを清潔にすることができ、風邪やインフルエンザ、肺炎予防などにつながっていきます。
「健口」は「健康」のはじまりです。口腔ケアを行って、毎日を健康に過ごしていきましょう。

【診療予約・お問い合わせ】
共立歯科
(姫路市亀山212-3)
☎079-233-0016

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なにか?

ヨコのカギ

- ①クリスマススイープは多忙
- ④霜月、……、睦月
- ⑦…が合つ、尻…に乗る
- ⑧僧侶の年末の恒例行事
- ⑩マイホーム
- ⑫…密度の低下に注意
- ⑬白と黒がある?
- ⑮三冠……。百獣の……
- ⑯「源氏物語」にも登場するボードゲーム
- ⑰転居や挙式はこの日に
- ⑲パソコンで発生すると困ります
- ⑳バラの花…は「愛情」
- ㉒人が調理して食べる肉
- ㉕……座。……雲。

タテのカギ

- ①八百屋でカボチャとゆずが売れる日
- ②ご飯とコレがあれば、おかずは不要?
- ③「地位」の暗喩
- ④朝一番の……電車
- ⑤結婚2年目は……婚式
- ⑥金魚などを入れます
- ⑨スコットランドのお酒
- ⑪……連。貧乏……
- ⑭古幾三の代表曲
- ⑮アシカに似ています
- ⑯突進力が強い動物
- ⑰……紹介。……流
- ⑲イグアスやビクトリア
- ㉑増加するブラック……
- ㉓……せぬ出来事
- ㉔ブーツ。スニーカー

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	28	29	30

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12月31日です。
10月号の答えと当選者正解は「ナマシタケ」
今回は89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。
村上 康子さん(飯田)
堀田 直美さん(勝原区)
岸本 守さん(菅生台)
天野 慧子さん(豊富町)
大西 久栄さん(城東町)
齋藤 道代さん(夢前町)
勝谷 静子さん(大津区)
馬場ゆかりさん(網干区)
井澤 好潔さん(たつの市)
杉内 康子さん(飾磨区)

支部活動交流集會に書道とレザークラフト(革細工)を出展いただいた豊富支部の鷹馬まり子さん。WHOウォーク「旧野里街道を歩こう」にも参加され、現在は、豊富支部の新しい運営委員として活動されています。そんな多方面で活躍されている鷹馬さんにお話を伺いました。

娘さんと一緒に
始めた書道



「33歳のころに、娘が書道部に入るために一緒に教室に

習いに行ったのがきっかけです」と話す鷹馬さん。娘さんは、成人されて書道を辞めてしまったそうですが、鷹馬さんは、その後も週に一回教室



▲鷹馬さん。思い入れのある「四海」と

に通われ、続けられていたそうです。作品展に出展された漢詩(中国の伝統的な詩)の作品は、町長賞も受賞されたそうです。当時は書くことに精一杯で、作品の漢詩の意味は忘れてしまったとのこと

ぬくもりを大切に

作品づくりを

豊富支部 鷹馬 たかうま まり子さん

が、数十年ぶりに作品を出してみても、「あのとき一生懸命に書いたことはよく思い出します。字は生きていますから、その日の気持ちが表れているのを感じます」と語る鷹馬さん。

一筆一筆を丁寧に



書くときは一心に取り組み鷹馬さん。季節に合わせた作品づくりのために、一ヶ月以上も前から練習を行っていたそうです。静かな朝の5時から一人で作品を書き始め、墨



▲レザークラフトの作品いろいろ

もその日の温度や湿度で濃淡が変わるため注意し、筆の太さも替えていたそうです。

中でも思い出の作品は、15年前に書いた作品「四海」。世界の人びとが繋がり助け合うという願いが込められた大作です。

次の趣味は
レザークラフト!



現在、書道はお休み中ですが、新しくレザークラフトを始められたそうです。花などの図柄や模様を革に刻印し、染色と防水加工を行います。



▲深みある色合い

染色は、数十色のインクを調合し色を作るのですが、実際に革を染めると、思った色と違ったものになってしまったことも多く一番難しい工程だそうです。「始めたばかりで難しいけど完成に近づいていくのが楽しい。上手下手よりも完成することが嬉しいし、失敗にも温もりがあるの」と笑顔で語る鷹馬さん。

「ご友人やご家族にも作品を贈り喜ばれているそうです。ご主人に長財布をプレゼントしたときは、その場で中身を入れ替える程、気に入ってくれたそうです。

他の方の作品に刺激を受けて、いつか大きなリュックやバッグに挑戦したいと語る鷹馬さん。これからもたくさん素敵な作品で皆さんを笑顔にしてください。

(取材 理事 野村千恵子)