



坊勢島



▲干ガレイ



坊勢島は瀬戸内海の東、播磨灘に位置する大小40余りの島々から構成される家島諸島の一つです。家島諸島内の有人島では面積が最も小さく、車で約10分、徒歩でも1時間半で一周することが出来ます。

坊勢島という名前の由来は、883年(元慶7年)、比叡山の高僧・覚円が流刑となり坊勢島に流された際、弟子の僧侶(坊主)が大勢この島に移り住んだため、坊勢と名付けられたと言われています(諸説あり)。

人口は、家島に次いで2番目に多く、住民の約7割が水産業に従事し、漁業の島として知られています。

海苔の生産も盛んで、全国シェア3%(2億4000万トン)です。坊勢島の海苔を食べたら他の海苔は食べられない」と言われるほど美味だそうです。また、島では小さなヒラメが吊り干しされ島民に愛されています。干したヒラメは、島では通称「干ガレイ」と呼ばれ、唐揚げや砂糖醤油の甘いタレに漬け込むなどして食べられています。姫路市内でも販売されているので、見かけた際には、ぜひ食してみたいものです。

※5ページ『私のおすすめ料理』もご覧下さい。



▲弁財天がまつられている海神社





▲熱のこもった意見交換が行われました

後半は、看護師・薬剤師・事務職・リハビリ職・社会福祉士がそれぞれ発表を行いました。外来診療における個別送迎の改善のとりくみや、病棟看護師による退院後訪問、園芸療法によるリハビリの効果などの報告がありました。発表後は、意見交換が活発に行われました。

まだまだ課題も多くありますが、患者様のために何ができるか、何をしたらいいのかを考え、多職種協働でこれからのより良い医療・看護・介護の実践をめざして取り組んでいきたいと思います。

（共立病院 総看護師長 清瀬礼子）

症例から学ぶ

より良い介護・医療・看護とは

～1・31 共立病院症例発表会開催～

1月31日（木）、共立病院看護教育委員会の主催で症例発表会を46名の参加で行いました。これは毎年開催しているもので、病院の職員を中心に、日頃の実践内容を発表し多職種で共有・学習する場となっています。



▲日々のとりくみを発表

今回は、まず学習講演として、今年4月に開設する看護小規模多機能について、『小規模多機能ホームすずさげ』の長谷川所長に説明していただきました。看護小規模多機能について、今ある小規模多機能ホームとの違いや、訪問看護師の関わり、訪問診療についてなど質疑応答も含め、看護小規模多機能について学びを深めることが出来ました。

共立病院

病院機能評価

認定病院になりました！

共立病院は昨年7月に病院機能評価を受審し、認定病院となりました。これにより共立病院は一定の水準を満たした病院と評価されたことになります。



病院機能評価とは

病院機能評価機構が病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、中立的、科学的・専門的な見地で評価を行います。書面と面接で「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践」「理念達成に向けた組織運営」の評価項目を審査されます。現在、全国の約3割の病院が受審しています。

なぜ受審を？

共立病院は、今回、初めて病院機能評価を受けました。行政の定期検査があります。が、これではあくまでも法に則った運営がなされているかの点検であり、医療の質

さらなる質の向上へ

評価項目90項目に対して、それぞれ助言や意見をいただき、私たちに足りないものがあるかを自覚することができました。足りないものについては現時点で補えたこともあり、途中なもの、手付かずなものもあります。病院機能評価は5年ごとの更新です。5年後には、こう変わったと言えるようにこれからも医療の質の向上に取り組んでいきたいと思います。

（共立病院 事務次長 鍛冶純子）

2019年度支部総会日程

※日時が変更になる場合があります。

支部名	日程	開始時間	場所
城北・広峰	4月4日(木)	13:00	広峰公民館
城東	4月6日(土)	13:00	スポーツクラブ21城東
勝原	4月6日(土)	10:00	朝日谷公民館
太子	4月6日(土)	10:30	斑鳩寺 聖徳会館
花田	4月7日(日)	10:00	生協会館
龍野	4月7日(日)	10:00	小宅公民館
高砂	4月8日(月)	10:00	阿弥陀公民館
余部	4月8日(月)	11:00	新舞子ガーデンホテル
書写	4月9日(火)	10:00	書写グリーン倶楽部リバーージュ
増位	4月10日(水)	13:30	花の北市民広場第5会議室
旭陽北	4月10日(水)	11:30	ホテルシーショア
荒川	4月13日(土)	10:00	姫路市勤労市民会館
野里	4月13日(土)	10:00	野里公民館
安室	4月13日(土)	10:00	安室公民館
広畑・八幡	4月13日(土)	10:00	共栄荘
大津	4月14日(日)	14:00	大津公民館
網干	4月14日(日)	13:00	網干市民センター

支部名	日程	開始時間	場所
飾東	4月15日(月)	10:00	庄公民館
旭陽南	4月15日(月)	11:00	新舞子かもめ
香寺	4月16日(火)	10:00	小規模多機能ホーム香寺 地域交流ルーム
御津	4月17日(水)	14:00	御津文化センター
東第2	4月19日(金)	10:00	地域サービス部 会議室
東第1	4月20日(土)	10:00	地域サービス部 会議室
別所・御国野	4月20日(土)	13:30	御国野公民館
飾磨	4月20日(土)	11:00	リオンドール
大津茂	4月20日(土)	10:00	あやみの公民館
英賀・津田	4月21日(日)	13:30	環境ふれあいセンター
高浜	4月21日(日)	10:00	堀川町総合センター
豊富	4月25日(木)	10:00	津熊総合センター
なだ	4月26日(金)	13:00	福祉介護センターなだ
四郷	4月26日(金)	10:00	四郷公民館
高丘	4月26日(金)	13:30	高岡市民センター
手柄	4月26日(金)	11:30	ます徳

ゴールデンウィーク中の診療日程

※下記のとおりを実施します

共立病院 ☎079-285-3377	5月1日(水) 9:00~12:00 5月2日(木) 9:00~12:00 ※診療する医師は通常日と異なります。ご注意ください。 ※両日とも午前診療のみで午後の外来診療はありません。
あぼし診療所 ☎079-272-8050	4月30日(火) 9:00~12:00 担当: 宗實Dr 5月2日(木) 9:00~12:00 担当: 藤本Dr ※両日とも午後の外来診療はありません。
共立歯科 ☎079-233-0016	4月30日(火) 9:00~12:00、13:30~16:00 5月2日(木) 9:00~12:00 ※2日(木) 午後の部と夜間診療はありません。

今年のゴールデンウィークは4月28日～5月6日の長期休暇となりますが、姫路医療生協の医療事業所は左記の日程で外来診療を行います。



キラリハート

キラリ輝く 笑顔あふれる
ある日の出来事

小規模多機能ホーム城北

小規模城北では毎年クリスマス会を開催し、心ばかりのプレゼントをお渡ししています。昨年は利用者様全員に事



業所で使っていただけマグカップをプレゼントしました。お好きな柄を選んでいただき、お名前を書いてお渡ししたところ、こちらが予想していた以上に喜ばれ、スタッフ一同驚いたのと同時に大変嬉しく思いました。自宅ではない共同生活の場で、自分を選んでマイコップというのが気に入っていただけたようで、ご利用者様同士「あなたのそれかわいいわね、猫？私のは犬やわ〜」など、そこから会話も広がりました。今でもお茶の時間にこの話題で盛り上がる時があります。皆さんのその笑顔が、スタッフのやりがいや、やる気に繋がっていると実感する毎日です。

3月のテレホンサービス

月曜日 子どもの予防接種のタイミ
火曜日 サプリメントの利用法
水曜日 アンチエイジングでなく「ヘルシーエイジング」を！
木曜日 鼻血が出たら
金土日 白内障の手術
※21日(木・祝)は水曜日のテーマを放送。
兵庫県保険協会 健康情報テレホンサービス
☎0120-979-451

読者のたより

12月に6年ぶりに長男を出産しました。近所のおじいちゃんおばちゃんにもかわいがってもらっています。予防接種の無料化が増えていて嬉しいです。

(砂場清生さん(42)福居町)

クロスワードが楽しみです。「ひめじ」が届き、一番に目を通すのがクロスワードの問題です。時節の答えを楽しみながら解いています。

(内海都さん(70)勝原区)

この春、孫5人のうち2人が中学校入学と小学校入学です。年を感じるとともにもう少し頑張らねばと思っています。

(辰巳友一さん(66)継)

ハウスのイチゴが鮮やかな色で春を予感させます。形が可愛いし食べれば甘く、少し酸味があって色々

なスイーツに生まれ変わる得な果物ですね。

(匿名希望さん 広畑区)

主人の古希の祝いに二人でオードブルとたこ焼きパーティーをしました。

70歳になって良かったことは医療費が3割から2割になったことです。年金生活で介護保険料は高くなる

…などなど出ていくものはキッチン引かれます。

日々元気に畑で野菜を作ってくれ、三味線や太鼓を頑張っている主人を応援しています。

(木村智美さん(67)苫編)

ウォーキング中、姫路獨協大の少し南で疲れて電信柱に寄りかかっておられる

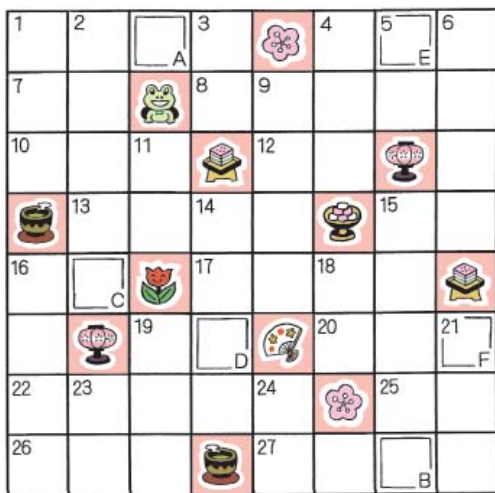
老婦人に出会い、声をかけました。聞けば、お孫さんが姫路獨協大で私立高校受験中との事。姫路駅から歩いてこられたというおばあ

ちゃんの想いよ届け!!

(林田利枝さん(71)上大野)

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 蕪村の俳句、…や月は東に日は西に
- ② 官製や私製がある神社にいる未婚の女性
- ③ 学年末と新学期の間
- ④ 滝平二郎氏は…作家

タテのカギ

- ① 親の…をかじる子
- ② カケと対応するソバ
- ③ 動物を入れておく囲い
- ④ イソップ童話で木こりが池に落とした
- ⑤ イヤ気がする
- ⑥ 仏の…も3度まで
- ⑦ 加齢につれて増える
- ⑧ 許可証。免許証
- ⑨ さわがしい音
- ⑩ 独創的。…曲。
- ⑪ 明石家さんまは…芸人
- ⑫ つまらない魚
- ⑬ 地球と木星の間の惑星
- ⑭ 仲直り。…する
- ⑮ 夫婦…、ゴジラ…
- ⑯ 花粉症の原因

活用していますか？ 社会資源

～在宅介護を支えるために～

居宅介護支援事業所介護の窓口 所長 稲垣 弘子
【お問合せ】 ☎079-284-6865



ご本人が望む「在宅で過ごしたい」思いを叶えるために、在宅介護をされている家族やご本人に対し、国や市には様々な社会資源が用意されています。

姫路市では、例えば、日常生活を営む上で支障のある一人暮らしの方には、電磁調理器や火災警報器、自動消火器などの支給や緊急事態の不安を解消するため緊急通報システム機器の貸与があります。また、地域の高齢者と交流を深めていただくためのふれあい食事サービスや市内の公衆浴場で利用できる無料入浴券の交付もあります。

姫路市内に居住する70歳以上の方には、姫路保険鍼灸マッサージ助成券の交付、姫路市内に居住する75歳以上の方には、バス等の優待乗車カードの交付があります。

要支援以上の介護認定を受けている方が住宅を改造しようとするときには住宅改造費助成事業が利用でき

ます。また、要介護3以上の寝たきりの方を介護している家族に対し、月額1万5000円の在宅介護手当や、重度の介護が必要な方には月額2万6940円の特別障害者手当があります。

介護保険サービスの利用では、利用者負担の額が高額になった際に、申請により超えた分が戻ってくる高額介護サービス費の制度があります。こちらは、所得により戻り額が違います。例えば要介護5の方が限度額いっぱいまで利用したとして、2割負担では約7万円かかる計算ですが実際は最高でも4万4000円となります。そして、ご本人の所得金額および課税年金収入額の合計が年80万円以下の方は上限額が1万5000円となります。

それぞれ詳しい条件などもありますので、お気軽にケアマネジャーにご相談いただければと思います。

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3月31日です。

1月号の答えと当選者
正解は
「ネンガジョウ」

今回は10名の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。
山本 和美さん(加古川市)
後藤 文子さん(大津区)
井上千津子さん(夢前町)
加集 道子さん(亀山)
池畑恵美子さん(広畑区)
金田扶美恵さん(城東町)
小林 強さん(御立北)
野見 幸雄さん(飾磨区)
林田 利枝さん(上大野)
渡辺 秀雄さん(飾東町)

今回のコープギャラリーは音楽家の壺阪京子さんです。ご自身の音楽活動の一方で、地域で音楽を通じたボランティア活動を数多くされています。また、旭陽南支部の「うたごえ班会」は壺阪さんの協力を得て開催されています。

歌声も志も高らかに

幼い頃からとにかく音楽が好きで、ピアノはもちろん、歌うことに強く惹かれ、学生

時代から音楽の勉強を続けてきたという壺阪さん。複数の合唱団に所属し、音楽の先生に師事しながら技術を磨いてこられました。



▲姫路キャスパホールでのコンサート

オペラ歌手の江唐澄江先生に師事してからは、先生に同行してオペラの本場イタリアで学ぶ機会を得て、短期留学し、勉強されたそうです。江唐先生の門下生のコンサートや各地の小さなホールでのコンサート、自宅でのサロンコンサートを開催するなど、高齢になられた現在も

いつも隣に音楽が

旭陽南支部 壺阪 京子さん



▲江唐先生(左)と壺阪さん

ソプラノの声を維持し活躍されています。また、シターという古楽器やパイプオルガンなど楽器演奏も習得されました。人生のいつの時も、壺阪さんの暮らしには、音楽が溢れているのです。

心身の健康づくり

「音楽を聴くことは音楽療法の一つだけれども、表現して歌うことも心の癒しになり



▲シター、ハープに似た音色です

ますし、肺と喉を鍛えて身体の健康に繋がります」と壺阪さん。

旭陽南支部のうたごえ班会は壺阪さんの自宅のピアノ室で、月1回開催されています。童謡や学生唱歌、合唱曲などの幅広いジャンルから、歌いやすさも考慮して選曲。みんなが楽しく集い、気持ち良く歌って楽しめるようにと考えて、音階を調節するなど心を配られます。

人の為ならず

長年、カトリック教会のオルガニストを務め、教会の精神を持って、数多くのボラン

◀ピアノ室にて



ティアをされています。その中でも、壺阪さんならではの音楽を通じたボランティア活動は老若男女を問わず、地域の多くの人々に癒しを提供しています。教会のメンバーと一緒に幼稚園の親子や地域の子ども達に音楽と英語のおあそびの集いをしたり、福祉施設での歌とピアノでの奉仕をされています。

「ボランティア活動は人のためである以上に、自分のためでもあると思っています。自分の好きなことで活動できることは幸せなことだと感じます。元気なうちは出来る限り、続けていきたいですね」そう語る壺阪さんのソプラノの声は若々しく、歌うように美しく響きました。