

姫路医療生協現勢
(2019年3月31日現在)

●組合員 20,641人

●出資金 439,749千円

●1人平均出資金額 21,305円

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



薔薇

いざよい ▲十六夜薔薇 わずかに欠ける十六夜の月になぞらえて

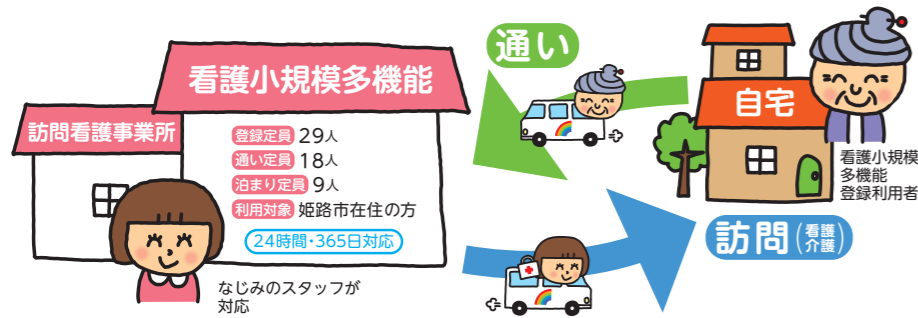
世界中で長い年月をかけて育種され、数多くの品種がある薔薇。よく花束で使われるのは花弁の先端が尖ってキリキリと巻き上がる剣弁高芯咲きの花形のモダンローズが多いと思いますが、ールドローズと呼ばれる花弁が多くカップ咲の薔薇や、原種の薔薇も魅力的です。

5月から6月の開花時期、お気に入りの薔薇を求めて出かけてみてはいかがでしょうか。

薔薇は古くから人々に重宝されてきました。文献では紀元前2000年頃、古代メソポタミアの文学作品ギルガメッシュ叙事詩の中に登場しています。また、ギリシャのクレタ島で発見された紀元前1500年頃の壁画に薔薇が描かれており、これが最古の薔薇の彩色画だそうです。日本では、新元号「令和」の出版でも話題になった「万葉集」で、「いばり」「うまり」という名前でも謳われている花が、薔薇の記録と一致する最も古い名前です。

薔薇の栽培は、古代ペルシャで香料用、薬用として利用されたことから始まり、特にローマ人は、生活のなかで薔薇を多用したといわれています。古代エジプトの女王クレオパトラも薔薇をこよなく愛し、床に花びらを敷き詰め、薔薇風呂に入り、美容のためローズオイルを肌に塗ったりしていたとか。





看護小規模多機能が 地域での暮らしを支えます

姫路医療生協では4月に「看護小規模多機能すずかぜ」と「看護小規模多機能てがら」の2カ所を小規模多機能ホームから転換し開設しました。訪問看護、訪問介護、通い、泊まりを一体的に利用できる事業所です。

現在、訪問看護ステーションでのがんや難病など重度の利用者様の中には介護されるご家族の負担の大きさから自宅療養が困難となり、ご本人の意思に沿えず施設入所となる場合もあります。看護小規模多機能では、訪問看護ステーションに泊まりの機能をつけ、24時間対応で安心して在宅での療養生活を送れるように支援します。

医師の指示書に基づき「通い」「泊まり」の利用時にも看護師やセラピストが在宅と同様に医療処置やリハビリを

行つことができます。また、馴染みの職員が自宅への訪問も行います。

自立性を高めるケアやリハビリテーションは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といったリハビリ職員も関わり「ひとりでのトイレに行きたい」「食事が食べられるようになる」「食事の準備が出来るようになる」など、ご本人の意向を確認しながら進めていきます。

訪問診療医、主治医とは、異常時や急変時の対応を密接に連携しています。がんなどの終末期の方は看護小規模多機能でも看取りができます。ご利用者、ご家族の意向に沿って柔軟な対応を行い、心を込めて温かい看護・介護を行います。看護小規模多機能が住み慣れた地域での暮らしを支えます。

看護部長
訪問看護ステーション統括責任者
森 啓子



▲太子支部総会

姫路医療生協では4月1日から26日にかけて、33の支部で2019年度支部総会が開催されました。

支部総会では、常任理事が2019年度の総代会方針を報告した後、各支部の2018年度の振り返りと2019年度の活動計画の協議、総代選出を行いました。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるまちづくりをめざし、見守りネットワークを意識したニュース「ひめじ」配達網の拡大、仲間づくり拡大のための話し合いが行われました。また、健康寿命を延ばすためにはフレイル予防（社会参加、運動、栄養）が欠かせません。総会では、認知症カフェ、ウォーキング、料理（減塩）班会など様々な活動計画が出されました。

第2部では、もしばなゲーム（人生の最期、もしものための話し合い）、落語、花見（食事会）などの企画や学習講座が開かれました。学習講座では、フレイル予防や転倒防止の体操、葉や栄養、終活について、口腔ケアや嚥下ケアの行い方など様々なテーマで、各分野の専門の職員が講師となりました。

太子支部では看護小規模多機能についての学習会を開催。今年度、支部希望の事業所が地域にできる喜びと期待がさらに増しました。

1年の計は 支部総会にあり!

～2019年度 支部総会開催～



▲総会第2部フレイル予防講座 (旭陽南支部)

お一人お一人の、我が家で生きるといふ気持ちを大切に、チームで在宅療養を支え、思いやりのあるサービスを提供できるよう日々努力します。



所長 竹岡友香子

住み慣れた地域で、安心して過ごしていただけるよう、看護と介護の連携を密にしながら、サービスを提案させていただきます。よろしくお願いたします。



統括所長 楠田佳代子

管理者
ごあいさつ

訪問看護のスタッフとして、切れ目のない支援ができることを実感しています。より一層、利用者様・ご家族様の支援に励みたいと思います。



所長 長谷川徹

看護小規模多機能は小規模多機能ホームと訪問看護を組み合わせた事業です。柔軟な対応で、安心して過ごしていただけるよう看護と介護の連携で支援させていただきます。



統括所長 岡本佐百合

看護小規模多機能すずかぜ

姫路医療生活協同組合
2019年度 通常総代会開催の公告

姫路医療生活協同組合2019年度通常総代会を下記の要領で開催いたします。

- 開催日時 2019年6月20日(木) 午後2時～5時
- 開催場所 イーグレひめじ あいめっせホール(3階)
- 提案する議案
 - 第1号議案 2018年度のみとめと2019年度のすずめかた
 - 第2号議案 2018年度決算及び剰余金処分の件
 - 第3号議案 会計監査報告
 - 第4号議案 2019年度予算の件
 - 第5号議案 役員選任の件
 - 第6号議案 役員報酬の件
 - 議案決議効力発生

2019年5月1日
姫路医療生活協同組合 代表理事 荻野 俊夫

姫路医療生活協同組合
学術運動交流集会
アンコールセッションin姫路

2019年5月16日(木) 14:00～16:00
姫路商工会議所701ホール(姫路市下寺町43)

姫路医療生協の介護・医療事業の到達点を共有します。事業所の日々の実践を発表しますので少し難しい内容もあるかもしれませんが、組合員のみならずぜひご参加ください(要参加予約)。

参加申込先 ☎079-285-3399 (担当 村井)

禁煙ポスター 優秀賞を獲得!

日本医療福祉生協連

「2019年WHO5・31世界禁煙デーポスターコンクール」

姫路医療生協では、昨年度企画した「第2回禁煙ポスターコンクール」に応募いただいた全99作品を、当生協のコンクール終了後に日本医療福祉生協連(以下医福連)が実施する「2019年WHO5・31世界禁煙デーポスターコンクール」に応募しました。全国から601作品が集まり、2

月16日～17日に行われた組合員活動交流集会以参加者による厳正な投票により入賞者が決定しました。当生協の応募作品からは、

優秀賞



県立龍野北高校1年 福井 菜月さん

優秀賞



姫路市立安室中学校1年 宮下 睦生さん

惜しくも最優秀賞は逃しましたが、2作品が優秀賞を受賞しました。入賞作品については医福連のホームページ(<http://www.new.coop>)でもご紹介いたしますので是非一度ご覧ください。今後、当生協ではポスターコンクール等の企画を通じて、禁煙の大切さを地域の皆様に訴えていきたいと思っております。

応募作品は5月21日(火)より約一ヶ月間、共立病院、あほし診療所、共立歯科にて展示します。※展示は複写縮小版とし、作品の入替もございません。予めご了承ください。

青春18きっぷで 京都の春を満喫!

～4.9 高齢者はりまの会 青春18きっぷの旅～



今年結成32年目を迎えた「高齢者はりまの会」。4月9日に総勢24名で、青春18きっぷの旅で京都を訪れました。最初に訪れたのは妙心寺。全国に3400の寺院を持つ臨済宗妙心寺派の大本山で、修業と戒律を重んじるお寺です。敷地は10万坪ととても広く、一角にある退蔵院のしだれ桜は訪問客の目を楽しませていました。続いて仁和寺を見学。お目当ては名勝「御室桜」です。境内に20本の御室桜が咲き誇る姿は格別だそうですが、残念ながらこの日は満開にはなっていないませんでした。午後、私たちのグループは世界文化遺産にも登録されている龍安寺を散策。龍安寺は、室町時代に細川勝元が創建した禅寺です。有名な「白砂の石庭」を見ながら心静かに禅の心になったひと時でした。龍安寺は観光名所としても有名な

健康野菜 ひまわり市
5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



▲白砂の石庭 (龍安寺)

ため、外国人観光客の多さに驚きました。天気も最高で、一日京都の旅を満喫しました。(高齢者はりまの会 福居良介)



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 (地域 サービス部)

平和バザー

5月7日(火)・14日(火)・21日(火) 8時～10時
5月28日(火) 9時～11時
場所 共立病院正面玄関前 ※商品も募集中です

オレンジカフェ花北

5月15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

学術運動交流集会アンコールセッションin姫路

5月16日(木) 14時～16時
場所 姫路商工会議所701ホール ※2面に関連広告

共立病院 糖尿病教室

②5月18日(土) 13時30分～ 参加費 300円
「低血糖とフットケア」 講師 看護師

福祉介護センターおおつ家族会

5月19日(日) 13時30分～ ※事前申込が必要です。
場所 デイサービスおおつ ☎079-238-5301まで

「原発なくせ」駅前署名宣伝行動

5月28日(火) 14時～15時
場所 山電姫路駅前(雨天時:JR姫路駅北口前)

サークルてくてく歴史散策

6月14日(金) 参加費 6000円
浜大津街並み・博物館をめぐる(滋賀)
三井寺、大津絵作房、下村製菓所、淡淡美術館など
会員申込 5月22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

私のおすすめ料理

小松菜と豆苗のオイル煮

御津支部 料理班会

材料(4人分)
小松菜 1束
豆苗 1束
生姜 2かけ
オリーブオイル 大さじ3
塩 ふたつまみ
こしょう 適量

をふってオリーブオイルを回しかけ、蓋をする。
③弱火にかけ、10～12分蒸し煮にする。途中全体を混ぜる。味をみて塩(分量外)で味を整え、こしょうをふる。



作り方

①小松菜は5cmの長さに切る。豆苗は長ければ小松菜と同じ長さに切る。生姜は薄切りにする。
②厚手の鍋に①を入れ、塩

無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日
5月16日(木)
6月20日(木)
7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



デイサービスでがら
 デイサービスでがらでは、レクリエーションの備品を利用者の様野様が手作りで制作していただきます。



最近では時代劇ボウリングです。銭形平次や遠山の金さんの絵に丁寧に色塗りをし、ペットボトルに貼りつけてピンの完成です。ピンは、キャラクターによって点数が変わります。
 若い頃は海上クレーンを操作する仕事をされていた様野様。現在は入院した際に熱心に取り組んでいます。他の利用者様からも「大きな機械を動かしていた人がこんな細かい作業ができるなんて」と驚かれています。
 このように、デイサービスでがらでは、皆様楽しんでながら取り組めるレクリエーションを考案しています。

5月のテレホンサービス

- 月曜日 小児の溶連菌感染症
 - 火曜日 5月31日は、世界禁煙デー
 - 水曜日 夏に多い耳の病気
 - 木曜日 「心臓に雑音がある」と言われたら
 - 金土日 ノイローゼについて
 —精神疾患との違い—
- *5月2日～6日は木曜日のテーマが流れます
 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

「昭和」「平成」そして「令和」と私達の世代は時代の移り変わりを体験できて得をした気分です。子や孫のためにも、「令和」が素晴らしい時代であることを願っています。

(安藤邦子さん(64)網干区)
 毎回クロスワードを楽しみに解いているのに出すのを忘れ、平成最後こそはと応募しました。当たりますよこー！

(肥塚淑子さん(73)勝原区)
 おばあちゃんが切ったリンゴ。皮をよく洗って皮のまま横に輪切りにして「この食べ方だと芯の近くまで食べられ、身をあまり捨てることなくおいしく食べられる」と教えてくれました。確かにリンゴ丸々一個食べた気分になります。

(福田朋子さん(たつの市)

4月号表紙の大糸桜を見て、20年ほど前に娘に連れて行ってもらう、それから主人と一緒に時々見に行っています。今年もと考えていたところ、写真を見て、是非足を運ぼうと思っています。

(赤松典子さん(76)太子町)
 4月号読者のたよりで90歳の方がグラウンドゴルフや体操、カラオケなど元気に参加しておられるとありました。チャレンジに一步が踏み出せないでいる私…新元号も「令和」と決まったこの春、よしチャレンジしてみようか…とチョッピリ勇気が湧いてきました。

(菅 節美さん(75)余部区)
 花好きの高齢者です。ハウステンボスのバラ祭りに行きます。九州の友達が園内のホテルに泊まる計画を立ててくれているようのでとても楽しみです。

(天野慧子さん(73)豊富町)

五月病 あなたは大丈夫？

看護部長・訪問看護ステーション統括責任者 森 啓子



五月病をご存知ですか？会社や学校など4月から新しい環境に飛び込み、何とか慣れよう、周りの人と仲よくしよう頑張る人が多いのですが、自分では気づかないうちに無理をしたり

疲れが溜まって、一ヶ月経った頃に症状が現れます。5月は大型連休もあり、張りつめていた緊張が切れることも大きな原因の一つです。期待と不安を胸に新たな環境に飛び込んだものの、思い描いたものと違ったり、周りの人と合わなくて孤立してしまい、ストレスが溜まってもう頑張れないという状況に陥ってしまうのが五月病の入口です。

五月病セルフチェック

- 夜なかなか寝付けられない
- 朝起きられない
- 洋服を選べない、出かける準備が進まない
- 学校、会社に行きたくない
- 電車、バスに乗れない
- 人と話すのが面倒くさい
- やる気、元気が出ない
- なんでもマイナス思考になりがち
- 食欲がない
- 集中力がなくなり、仕事や勉強が進まない
- 疲れが取れない
- 身体が重く感じる
- 趣味や好きなことをやる気にならない

*7つ以上当てはまる人は要注意！

【五月病の主な症状】夜寝付けられない、朝起きられない、頭痛、頭重感、胃痛、食欲が落ちる、倦怠感、何をしてもやる気が出ないなど。
 【五月病の予防方法】
 ①規則正しい生活をする。
 ②軽い運動、散歩などで身体を動かす。
 ③ストレスをためない。

【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憲法記念日と子どもの日の間の休み
- ③端午の節句は…湯
- ⑥お坊さんのこと
- ⑦かたくなで意地っ張りな人。…おやし。

タテのカギ

- ⑧別名サイカチムシ
- ⑩シンドレラの落し物
- ⑪…橋。…銭。
- ⑫空中を落下すること
- ⑬事実ではない
- ⑭苦あれば…あり
- ⑰…ビール。空き…。
- ⑱通勤に用いる人も増えています
- ⑲「読めない」といわれたくない
- ⑳食…。…ばび。
- ②一カ月の最後の日
- ③連休中は行列ができる
- ④ベッドルーム
- ⑤邪悪。…しまなやつ
- ⑥手塚治虫の代表作「…ジャック」
- ⑦紙に包んで捨てよう
- ⑧神社に立っています
- ⑨車の警笛
- ⑩首都はテヘラン
- ⑪ナポレオンの辞書にない言葉
- ⑫コシが強い人は当たる
- ⑬…は本能寺にあり
- ⑭そばにはネギなど
- ⑮芥川龍之介作「…の糸」

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		

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】
 〒670-0833 姫路市大善町141 姫路医療生協編集部
 締め切りは5月31日です。

3月号の答えと当選者正解は「ハルノオガワ」

今回は76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。

岸 麗子さん(青山)
 宮崎由美子さん(たつの市)
 釣 貢一さん(網干区)
 吉田 有季さん(花田町)
 長澤 辰三さん(広畑区)
 辰田 隆雄さん(飾磨区)
 新田 常博さん(花田町)
 山下美佐子さん(青山北)
 村上 愛子さん(勝原区)
 増田 信義さん(香寺町)

以前、蕎麦打ちでギヤラリにご登場いただいた太子支部の玉田晶久さん。今度は、ご自分でピザ窯を製作され、太子支部や大津茂支部のピザ班会で腕を振るわれているとの情報をいただき、今回、取材に伺いました。

構想3年 製作1年



以前からピザ窯を作りたいという構想があった玉田さん。購入した雑誌にピザ窯のつくり方が掲載されており、

早速、設計図描きに取り掛かれたそうです。元々、橋やダム等を設計する土木技士だった玉田さん。設計図の作成はお手の物です。

「岡山県三石の耐火煉瓦



▲玉田晶久さん 手作りのピザ窯と

カーに何度も足を運び相談しました。窯の形状は、孫が大好きだった機関車トーマスをイメージして描きました。ピザを食べたくて作ったのではなく、ただピザ窯を作りたいの思いから作りました」と話す玉田さん。窯のお写真

焼きたてピザは
いかがですか？

太子支部 玉田 晶久さん

確かにトーマスの姿形です。

「平成28年5月より窯づくりに取り掛かったのですが、ひとつの工程で2工程3工程先のことを考えて作業する必要があり、物作りの難しさ、大変さがよくわかりました」と話す玉田さん。例えば、窯本体の工程で、本体の木型を作りその周りに煉瓦を積み上げる作業では、最後、煉瓦に囲まれ密閉状態となる室内の木型をどうやって取り除くか。そこまで考えて木型を製作しなければならぬそうです。



▲焼きたてのピザ、美味しいですよ！

「完成したのは約1年後の平成29年4月でした。火入れ式の日、一番に家族3人でピザを焼いて食べました」とにこやかに話される玉田さん。今では太子支部や大津茂支部のピザ班会や、ご近所の複数のグループからピザパーティーの要望があるそうです。「沢山の人が」と繋がりが出て、トッ



▲パンもふっくら焼き上がり

す。製作中の色々な苦労話に私たちも驚くばかりでした。

ピザ窯が作る繋がり

ピング材も参加者からヒントをいただき、大変面白く楽しいです」と話す玉田さん。最近では、同じピザ窯を使ってパン作りにも挑戦されています。

元気の源は山



今年度からは太子支部の運営委員も務められ、忙しい日々を過ごされる玉田さんにとって、一番の趣味は登山だそうです。「コンパス・地図・高度計を駆使して、道なき道を歩くのが最高です。生きる元気の源は山ですね」と目を輝かせる玉田さん。実行力も行動力もある玉田さん。今後もお体に気を付けて益々の活躍を祈っています。

(取材 常任理事 川井 隆)



▲ピザ生地の伸ばし方をレクチャー