

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.467

2019年6月1日

姫路医療生協現勢
(2019年4月30日現在)

●組合員 20,621人

●出資金 440,455千円

●1人平均出資金額 21,360円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398

E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

水上バイク



水上オートバイは別名水上バイクとも呼ばれ、1人乗り（スタンドアッブタイプ）と2人乗り（ラウンバウトタイプ）の2種類があります。日本では小型船舶操縦士免許が必要です。構造は、エンジンによりインペラ（羽根車）を回転させ、船

体下部の吸入口から水を取り入れ、ジェットポンプで水流を加速させるウォータージェット推進システムで高速で水上をすべるように進みます。

1971年にアメリカ人発明家カワサキモーターズが、水上バイクは世界でも人気のスポーツとして発展し、各国においてレースなど色々なイベントが開催されています。日本国内でもウォータースポーツとして人気がある一方、モラルの低い操縦者の危険運転や、水流や排気ガスによる環境負荷が問題になり河川や港湾での航行規制も行われるようになりました。

スポーツ以外では海上警備や水難事故の救助に利用されています。昨年の西日本豪雨災害の時には120人の住民を水上バイクで助けた岡山県の男性が県から感謝状を贈られて話題となりました。



▲広い海を颯爽と走ります



「その人らしく 気持ちよく生きる」 ための私達の実践

～学術運動交流集会アンコールセッションin姫路～



▲共立病院リハビリテーション課の発表

職員は、2月に神戸で行われた兵庫民医連 第44回学術運動交流集会で姫路医療生協の職員・組合員が発表した23演題の中から8演題が選出され、「活動紹介」「在宅生活支援」「看取り」の3つのテーマごとに発表を行いました。

会場いっぱい集まった理事・組合員21名、職員100名の合計121名が見守る中、トップバッターは福永常任理事。昨年行われた『支部活動交流集会』を紹介。参加職員は日頃なかなか知ることのできない組合員さんの活動を聞くことができました。



▲参加者でいっぱいの会場

多職種連携と地域づくりをすすめます

事業連携室長 杉岡 眞由美

4月から新たな部署として、生協本部内に「事業連携室」が発足しました。事業連携室の役割は次の2つです。

- ①「地域包括ケア」と「介護と医療の一体化」の推進
- ②行政や他団体との連携強化

姫路医療生活協同組合の理念でもある「住み慣れた地域でその人らしく気持ちよく生きる」を支えるために多職種協働、困難ケースへの対応、

連携や情報共有の仕組みづくり等、サービスの質の向上を目的としたとりくみを行います。

具体的とりくみの一つとしては、複数の事業所に関わる課題が生じた時に早期に関係者が集まり事実関係を確認し課題検証を行います。幅広い視点から解決に向けての手立てを探り、再発防止、さらに質の向上に向けてマニュアルの見直しや研修を推進します。

また、地域の課題（困りごと）に対して事業を通して解決できる事を考えています。超高齢社会の中で多死時代を迎え、地域では終活について



の話題を取り上げられるようになりまし。そこで班会メニューとして「終活のお話」を作成しました。ご要望があれば参上



▲地域包括ケア会議にはさまざまな職種が参加

いたします。

地域の皆様の困りごとや疑問に思われることなど、どこに相談してよいか迷われた時には事業連携室にご相談ください。ワンストップサービス機能としてお話を聞かせていただきます。

生協本部 事業連携室

079-285-3398

医学生、医学部をめざしている人を紹介してください 将来、兵庫民医連の医師となる人を増やし、育てる大運動を実施中！

兵庫民医連では、卒業後、民医連の医療活動に参加し、よりよい医療を進めたいと考える医学生のみなさんを対象に、奨学金制度を設けています。経済的に援助するだけでなく、病院・診療所など医療現場での実習や、全国の医学生との学習・交流など、様々な活動の機会を提供しています。

みなさんのご家族やお知り合いの中に、医学生や医学部をめざしている人はいらっしゃるいませんか？ぜひご紹介ください。

奨学金制度については、ホームページでも詳しく案内しています。

兵庫民医連 奨学金 で検索。

〈ご紹介、お問い合わせ、奨学金資料のご請求は〉

兵庫民医連事務局 担当・中まで
TEL 078-303-7351
メールアドレス igakusei@hyogo-min.com

姫路医療生活協同組合 担当・中川まで
TEL 079-285-3398
メールアドレス soumu@himeji-mcoop.or.jp

*メールの場合には、件名に「医学生紹介」、本文には医学生（または医学部をめざしている人）のお名前、学校名、学年、住所、電話番号、紹介して下さった方との関係、紹介して下さった方の連絡先を入力して下さい。

奨学金の月額

1・2年生	50,000円
3・4年生	60,000円
5・6年生	70,000円

健康づくり委員会からお知らせ

尿チエック月間
始まりました！

姫路医療生協では毎年6月～7月を尿チエック月間とし、支部、班、サークル等を中心に尿チエックを実施しています。姫路医療生協の尿チエックは一般的な検査項目の他、1日のおおよその塩分摂取量がわかります。塩分の取りすぎが気になる方は一度受けてみてはいかがでしょうか。

お問合せは支部の運営委員、または地域サービス部まで（☎079-285-3399）

特定健診
高齢者健診を受けましょう

姫路市より特定健診・後期高齢者健診の受診券はお手元に届きましたか？当生協では、6月より姫路市にお住まいの40歳以上の組合員の方を対象に特定健診・後期高齢者健診のご案内がきを順次送付します。（※受診券ではありませんのでご注意ください）年に一度は忘れずに健康診査を受けましょう！

か、また、「その思いにどれだけ寄り添うことができるか」という職員の日々の姿勢が見え、職種を超えた気づきが満載でした。

来年も、より多くの職員・組合員に参加していただけるような仕掛けを考え、法人全体の経験交流・共有の場としたいものです。

（教育担当次長 村井 伸二）

糖尿病に関する あなたの「？」に お答えします

共立病院では毎月1回糖尿病教室を開催しています。参加される方は、通院中の患者さまやニュースひめじの行事案内を見て関心を持ってくださった方など様々です。医師をはじめとする専門職が薬や食事、運動のこと、また、歯科衛生士による糖尿病とお口の関係など月毎にテーマを変えて行っています。

今年度は、4月に第1回の糖尿病教室を開催しました。理学療法士による「自宅でもできる簡単なストレッチ」を実践した後、重成医師による「血糖降下薬の副作用について」の講義で15名の参加でした。参加者からは、「体がだるいのは薬のせい?」との質問があり、薬の種類を確認して答える場面もありました。糖尿病教室は、講師以外に専門職が複数名参加しています。講義内容とは違っても、困っていることや気になることなど質問にもお答えしています。



▶講師の重成医師

共立病院を受診されたことがない方でも、糖尿病について学びたい方はどなたでも、いつからで

お尻とお尻ではっけよい!

～デイサービスおおつ第2回尻相撲大会～



▲利用者様も精いっぱい応援!

デイサービスおおつでは、4月20日(土)に第2回尻相撲大会を開催しました。通常は利用者様のリハビリを兼ねたレクリエーションを実施していますが、今回の尻相撲大会では、ただただ大きな声を出して笑っていただくことを目的としました。介護職はもちろん、看護師や事務員も総出場。くじ引きで決まった対戦相手の発表の後、最初は恥ずかしがっていた職員も気合十分!呼び出しの声に応じて土俵へ向かいます。背中合わせに姿勢を低く構えると、「もつと腰落として!」「○○さん頑張れー!」と声援が飛びます。大歓声中、行司の「はっけよい、残った!」の合図で、お尻とお尻が激しくぶつかり合います。一瞬で吹き飛ばされる取



り組みもあれば、何度も押し合つて土俵際で粘り合う組み合わせもあり、「踏ん張れ!もう一押し!」と夢中で声援を送ったり、涙を流しながら手をたたいて笑つた利用者様を見て、職員も大喜びでした。その後、横綱級(?)金色全身タイツの職員の登場や、男性利用者様同士の取り組みもあり、大盛り上がり的一天となりました。(デイサービスおおつ 所長 中村 純子)

日曜健診のおしらせ

6月23日(日)
時間 9時～11時
場所 共立病院
内容
・特定健診
・後期高齢者健診
・事業所健診
・オプション健診
ご予約の上、当日は受診券をご持参ください。
*ご予約・お問い合わせ
共立病院 ☎ 079-285-3377

核廃絶に向けて

くらし・平和委員会では、4月下旬から5月いっぱいまで共立病院玄関前で平和バザーを開催しました。こちらは、毎年8月に広島と長崎で開催される原水爆禁止世界大会へ代表2名を派遣するための財政活動として実施しています。

今年度も要員や商品提供で多くの方にご協力いただきました。わざわざ自転車でたくさんの商品を届けてくださった地域の組合員さんや、職員からも例年以上に商品を提供いただくなど、核廃絶へ向けみんなの思いが一つになった今年の平和バザーでした。



健康野菜 ひまわり市

6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
6月20日(木)
7月18日(木)
8月8日(木)

※8月は第2木曜日となります
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
(地域サービス部)

共立病院 糖尿病教室

③6月15日(土) 13時30分 参加費 300円
「日常生活で体を動かす工夫」 講師 理学療法士
※当日は動きやすい服装でお越しください。

第34回 オレンジカフェ花北

【終活について】もしもの時の話し合い もしばなゲーム
6月19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

学習会「夫の最期を自宅で看取りました」

7月20日(土) 14時～15時30分 参加費 無料
場所 花の北市民広場 第3会議室
お問い合わせ はなきた利用委員会 ☎079-284-6865

ヒバクシャ国際署名 駅前署名宣伝行動

7月23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)

姫路医療生協 地域活動交流集会

7月31日(水) 14時～16時 ※要参加予約
場所 姫路商工会議所501ホール
講演 「支えあい活動と担い手つくり」

講師 服部真治氏(医療経済研究機構 主任研究員、さわやか福祉財団研究アドバイザー)
他にも笑いヨガなどの体験コーナーもあります。

サークルてくてく歴史散策

7月2日(火) 参加費 6000円
水木しげるの故郷を散策。水木しげるロード・リケ浜・境港燈台・美保関燈台・大根島を訪ねます(鳥取・島根)。
会員登録 6月17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

さば缶と生姜の炊き込みご飯

高砂支部 大塚 好子さん

材料(5人分)

お米 3合
さば缶(醤油煮) 1缶
生姜 適量

③さば缶をほぐし、汁ごと入れたら、最後に生姜を入れて炊き上げる。

【作り方】

①生姜は洗い、千切りにする。
②米3合を洗って、炊飯器の線に合わせて水を入れる。





訪問看護ステーション
あぼし 看護師
青山 沙織さん

昨年4月より訪問看護ステーションあぼしにて勤務させて頂いていただいています。病棟勤務とはまた違う環境で戸惑うこともたくさんありますが、事業所スタッフの皆さんに支えられ日々の業務に励んでいます。

訪問先のお家は様々な家庭環境で、利用者様だけでなく介護者である家族様も高齢で治療を受けながら...といったように介護状況が万全でないご家庭も少なくない印象です。そんな中、限られた時間や資源で最大限のケアを提供できるようにスタッフ一丸となり頑張っています。

まだまだ経験も浅く、不慣れなこともあります。利用者様がそれぞれの場所ですのうらしく過ごせるように支援していきたいと思っています。

6月のテレホンサービス

- 月曜日 高齢者の婦人病
- 火曜日 舌がん
- 水曜日 子どもの顔のあざ
- 木曜日 COPDについて
- 金土日 毛虫皮膚炎



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

5月2日にお友達から、孫が生まれたと電話がありました。「令和生まれだね」と楽しい話で長電話してしまいました。

(平瀬加代子さん(62)飯田)

勇気を出してスマホに買い換えました。4か月過ぎですが、LINEや写真の送信、アプリを開くくらいしかできません。奥が深い怖いところもあり、なかなか難しく、また、スマホに支配される時間が増え、ストレスを感じることもあります。変えてよかったのか悪かったのかわかりませんね。

(大蔵博子さん 大津区)

最近、特に天候の不順が多くなってきたような気がします。みんなの地球、大事にしたいものです。

(大西久栄さん 城東町)

行きつけの和食のお店から案内のハガキが届きました。バスデイスービスがあるので主人と二人で行きました。ランチの定食が終わり、スイーツがテーブルに。以前はテンションが上がっていたのに今は二人とも満腹でアウト。持ち帰りの容器をいただいて帰ってきました。あゝ食力が劣ってきちゃいました。

(村上由子さん(61)飾磨区)

家庭菜園に夏野菜を植えました。トマト、キュウリ、ナスビ、ゴーヤ、ピーマン。元気に育っているのを見るのは楽しみです。

(久保文江さん(75)飾磨区)

ザ・クロスワード
出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7		8	9		F
10		11	12		
13		14		15	A
16		17		18	
19		20		21	22
23			24		25
26			27		E

答	A	B	C	D	E	F

ヨコのカギ

【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？

- ①クシヤミを誘う香辛料
- ④上昇の対義語
- ⑦酒に漬けて薬用になる千日紅(赤・ピンク・白)の種を蒔き、2cm位に成長しています。これからが楽しみです。
- (浅井幸子さん 広畑区)

タテのカギ

- ⑨…神教。…無二
- ⑪大…棚。…の孤島
- ⑭野球では二塁
- ⑮新聞などの紙面割付
- ⑯伸びたら切りましょう
- ⑰タンスの数え方
- ⑳2018年は「半端ない」など
- ㉑人類は猿の…
- ㉒これが早い人は陸上選手に、長い人はモデルに

【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6月30日です。

4月号の答えと当選者正解は
「アゲハチョウ」

今回は77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。

肥塚 淑子さん(勝原区)
井内 英道さん(御国野町)
藤井 昭廣さん(飯田)
清水 郁子さん(飾磨区)
伊佐見百合子さん(広畑区)
小篠悠紀子さん(網干区)
高屋 眞一さん(大津区)
御古 博子さん(飾磨区)
桂 礼子さん(花田町)
大山 弘志さん(花田町)

健康講座

スクワット運動で
骨粗鬆症も予防しましょう

訪問看護ステーション共立ひめじ
理学療法士 小林 澄江

スクワット 下肢全体の筋力を高めるのに効果てきめん

1セット 5～10回 1日 1～3セット

歩行や立位が不安定な方は、机に手をついて、イスからの立ち座りをゆっくり行いましょう。

1 肩幅より少し広く足を広げて立つ。

2 腰を後ろに引きながら、ゆっくりひざを曲げ、またゆっくりもとの姿勢に戻る(5秒で下がり、5秒で戻るペース)。

今回は、どこでも簡単に出来る骨粗鬆症対策にも効果的なスクワット運動をご紹介します。

骨折しやすい部位に大腿骨頸部(足の付け根)や脊柱があります。このスクワット運動では、これらの部位に付着する腸腰筋を鍛えることで、骨に刺激を与えることができ、骨の強化にも繋がります。お尻は後ろに、両手はしっかり前に出して股関節を深く曲げるのがポイントです。最初は椅子からの立ち座りのついでに実践してみましょう。

骨を強化する運動では、骨に刺激を与える荷重がポイントになります。宇宙飛行士も荷重がかからない無重力の宇宙で滞在する際は、葉やリハビリなどで骨粗鬆症対策が行われます。また、骨粗鬆症の予防には運動だけでなく生活習慣も影響を与えています。生活習慣で骨の質が変化することがありますので、ご自身の生活習慣を一度見直してみるのも良いかもしれません。

梅雨の季節、雨の日が多く運動不足になりがちですが、晴れた日にはウォーキングとスクワットを組合わせて筋力と骨を鍛え、骨粗鬆症を予防しましょう。

★骨折している人や何らかの治療を受けている人は、医師に相談の上行ってください。

(出典…骨粗鬆症財団 ホームページより)

香寺町の岡田紹子さん（87）はパッチワークを生きがいにされています。作品を展示会へ出展されるなど精力的に活動されています。「人に喜んでもらえることが幸せ」と語る岡田さん。その笑顔の裏には激動の人生がありました。

順風満帆から一転

岡田さんは22歳で結婚後、40年間、西宮市で主人と商

店街でピアノや楽器を販売する商店を営まれていました。

当時は物が少なく、何を置いても売れる時代で、商店はど

んどん成長し、ピーク時には7店舗を抱えていたそうです。

しかし、昭和62年、知人の保証人になったことから多額の負債を抱えてしまい商店が倒産。ご主人も入院を繰り返して働くことができず岡田さんは苦難の時代を過ごされます。

同年、知り合いの判事さんに紹介された姫路へ転居します。転居後は養

パッチワークは

人生の潤い

香寺支部

岡田

つぎこ
紹子さん

護老人施設で夜勤専門として10年間勤務し、平成16年には負債を完済。「ホッとしましたね」と当時を振り返る岡田さん。

人生に潤いを



結婚後40年間働き詰めで、

第一線から退いた後も仕事や負債の返済で頭がいっぱいだったという岡田さん。このままではいけないと考え、自分の時間を作るようになり、始めたのがパッチワークでした。展示会を見に行った時に佐藤先生と出会い、そこから



▲愛くるしい猫達

月2回、2年ほど教室に通われました。「忙しい頃は針一本持てませんでした。小さい頃から洋裁などが好きでしたね」と岡田さん。若い頃は洋裁学校にも通われていたそうです。

人の喜びが自分の喜び



今ではパッチワークが生きがいとなっている岡田さん。作品はすべて手縫いです。「子どもや孫の顔を思い浮かべながら作るのが楽しいです。喜ぶ顔を思い浮かべると自分も嬉しくなります」と楽しそうに話す岡田さん。完成した作品は知人に譲るこ



とも多いそうです。「物に執着がなく、作品も人にあげることが多いです。作った作品で喜んでもらえるのが嬉しい。誰かのためにと思いながら作ることが心の支えです」と岡田さん。これまで色々苦労を重ねてこられた経験から、今は、人に喜んでもらえることが何よりの幸せなのだそう。

「人は財産です。心の豊かさはお金や物ではなく、どれだけ人に囲まれるかだと思っています。これからも最期まで現役で、健康第一で、自分でできることは自分で、自分で、自分が亡くなった後に、こいつう人が世の中にいたと覚えてもらえたら嬉しいですね」と話す岡田さん。今後もお元気で、素敵な作品で皆さんを笑顔にしてください。



▲岡田紹子さん。お気に入りのタペストリーを背に。



▲カバーやクッションもお手のもの