

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.469

2019年8月1日

姫路医療生協現勢
(2019年6月30日現在)

●組合員 20,600人

●出資金 439,140千円

●1人平均出資金額 21,317円

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

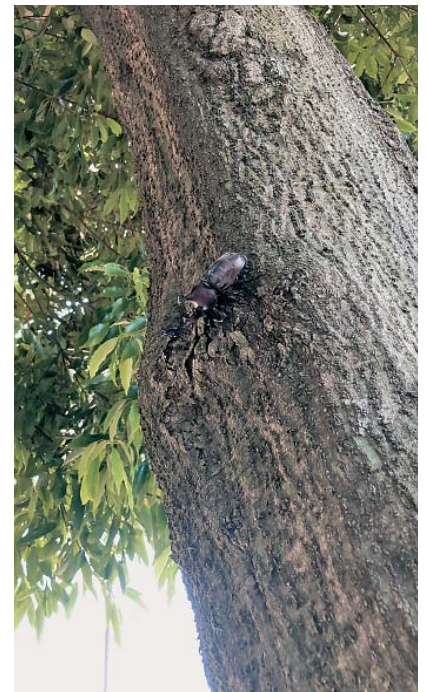
夏の人気者



▲シオカラトンボもお忘れなく



▶甘い樹液はどこかな？



◀日中の木陰で休むカブトムシ

鎮守の森の大木を見上げると、大きなカブトムシが一匹。立派な角を振りかざし勇壮な姿です。そういえば幼い頃は彼らに夢中になったなあと、遠い昔の夏休みを思い出しました。

日本には奈良時代から虫の鳴き声を楽しむ文化があり、江戸時代には鈴虫が縁日で売られ飼育されていたとか。カブトムシやクワガタの飼育は1960年代頃からペットブームの一面として広がったようです。

カブトムシは夜行性で、クヌギやコナラ、ヤナギ類などの樹液を求めて集まります。昔は飼育時の餌と言えばキユウリやスイカ、砂糖水でしたが、今は昆虫ゼリーなるものが売っています。

外国産の甲虫類の輸入が解禁された2000年頃からは、ハラクレスオオカブトなどの外来種のカブトムシやクワガタも人気に。ブームの絶頂期には虫を戦わせるテレビ番組やゲームを目にしました。

しかし、気を付けなければいけないのは、外来種を野外に放つと、交雑による日本のカブトムシの遺伝子の攪乱や、在来生物の生態系に被害を与えてしまうことです。環境省も外来種を逃がさない・捨てないようにと普及啓発をしています。

夏の人気者カブトムシ。マナーをちゃんと守りながら、大切に、未来に残していきたいですね。



ひょうごまるごと健康チャレンジ2019

今日からはじめよう
健康チャレンジ!!

いつまでも健康に過ごせるよう皆さんは何が取り組まれていますか？健康で生活の質を落さず、自分らしく暮らし続けていくことは誰もが願うこと。一人ひとりが意識して、健康習慣を身に付けることは大きなことです。そうは言ってもなかなか習慣化することは難しく、「取り組みたいけどつい億劫で…」「取り組んでみたけれど三日坊主で終わってしまった…」となっていないでしょうか？そこで今年も『ひょうごまるごと健康チャレンジ』を実施します！

この企画は、兵庫県生活協同組合連合会と「コープこうべ、県下8つの医療生協が主



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>

催となり、心と体の健康習慣をすすめる取り組みとして昨年度から始まりました。参加は無料でどなたでもご参加頂けます。楽しく興味を持って取り組めるよう用意された8つのチャレンジコースの中からチャレンジしたいコースを選び、パンフレットについているチャレンジ宣言はがきで申し込みます(要切手)。チャレンジへの意気込みも忘れずにお書きください。

チャレンジ期間は12月31日(火)まで。期間中のお好き

【外出やおしゃべりコース】
・家族がいるが、誰かと外でおしゃべりしたらまた知り合いが出来てよかったです。

【あいうべ体操コース】
・顔の表情が豊かになったかな！
・習慣になりそうです。楽しんで子どもとしました。

【歩数と体重をはかろうコース】
・歩いているつもり…でしたが、歩数を計って知ることができました。
・いつもより1000歩増やすことが出来ました。

【血圧をはかろうコース】
・塩分を考えながら食事をしてみると家族みんなの体が良くなるので、この機会に続けていこうと思いました。

健康チャレンジに参加して素敵な賞品をゲットしよう!
チャレンジ終了後、結果を報告していただいた方の中から抽選で合計200名様に3000円分のJTBギフト券をプレゼント。(第1回締め切り10月31日着分まで、第2回締め切り1月10日着分まで。各100名様)健康習慣が身に付

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」のパンフレットは、今月号の機関紙に折り込まれています。早速手に取って、さあ、あなたも今日から健康チャレンジを始めましょう!
「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地域サービス部まで(☎079-285-3399)

新理事を紹介いたします

よろしくお願ひします!



松本 純子理事

所属：中ブロック

長らく東第一支部の支部長として活動した経験を生かして、組合員さんの声に耳を傾け、微力ではございますが、姫路医療生協の発展に尽力していきたいと思ひます。



大塚 好子理事

所属：東ブロック

共立診療所開設時に看護師として入職。あれから43年、今度は理事として、微力ではあります。医療生協の発展のために頑張ります。



神田 百合理事

居宅介護支援事業所 統括責任者

「その人らしく、気持ちよく生きる」の理念のもと、常にチャレンジ精神で、法人と共に成長し続けられるように努力してまいります。



大竹 有利子理事

所属：東ブロック

私の周りにも同居の方が増えていきます。特に高齢者の同居は色々不安も多いので、医療生協の活動をもっと知りたくまりました。頑張ります。



清水 静子理事

所属：あほしブロック

私の肩書(人間、女性)という言葉が気に入っています。何の取り柄ありませんが、やれる事をやるだけ。宜しくお願ひします。



辰田 美由起理事

小規模多機能ホーム 副統括責任者

入職して15年、日々出会うの中に多くの学びがあることを実感しています。誰もが自分らしく生きられるよう尽力していきたいと思ひます。

以上の6名が、今年度の通常総代会で新しく理事に就任しました。生協の新しい顔としてこれからよろしくお願ひします。

姫路医療生活協同組合 創立45周年記念 いきいき秋の楽・演・祭 健康寿命を延ばして住み慣れた地域で暮らそう 入場無料 定員300名

日時 2019年9月12日(木)14時~16時30分 姫路キャスパホール (山陽百貨店西館7階)

※事前のお申し込みが必要です。お問い合わせ・お申し込みは下記までお願いします。

第1部 姫路医療生協創立45周年を迎えて
2019年度強化月間方針の提案
原水爆禁止世界大会 in長崎大会参加報告

第2部 記念講演 食べることで歩くことが出来れば 人生は幸せ ~二つのソクイクで元気生活~

講師プロフィール(略歴) 平成7年 山口大学医学部卒業 同大学救急医学講座入局。福岡徳洲会病院麻酔科 飯塚病院漢方診療科医長 山口大学総合診療部助手などを経て平成18年みらいクリニックを開業。日本東洋医学会認定漢方専門医 NPO法人日本病巣疾患研究会副理事長。日本加圧医療学会理事。近著に「足腰が20歳若返る足指のばし」「ストロングピロピロ超健康法」「ゆびのば姿勢学」「なるほど呼吸学」があります。

講師：みらいクリニック院長 今井 一彰 先生

【お申込・お問合せ】 姫路医療生活協同組合 地域サービス部 TEL:079-285-3399 FAX:079-285-3406

「いのちの平等」の 原点を学び考える

～6・28学習講演会
「民医連の綱領と歴史」を開催～

全日本民医連の藤末衛会長

を講師に迎え、6月28日(金) 姫路商工会議所501ホールで学習講演会「民医連の綱領と歴史」を開催しました。85名の管理者・職責者が参加し、貴重な時間を共有しました。



▲講師の藤末衛会長

良い言葉を頂きました。職員一人一人が信頼を積み上げていく事を心に秘めながら事業・活動をしなければと感じました。

参加者からは、「利用者の中でも、国民年金のみでギリギリの生活をされている方もいます。もっと看護師の目が必要でも入れないもどかしさを感じることがあります。行政への働きかけや多職種連携がもっと必要だと感じました。平等にすべての方が安心して生活できるよう援助

した。参加者は民医連の綱領と歴史を、改めて深く学びました。「民医連への信頼は民医連職員への信頼により保証される」この言葉は、講演の中で藤末会長が語られた言葉です。今年、姫路医療生協が創立45周年を迎えるにあたり、



▲管理者・職責者を中心に85名が参加しました

「個人・地域・社会に対してエンパワメント（本来持っている潜在能力を引き出すこと）なケアを提供していく必要があることを学びました」「格差社会を今すぐ変えられないのなら、それをどうカバーしていくかを考え、政治も注視していく必要があると感じました」などの感想がありました。

（教育担当次長 村井伸二）

新体制で 新たなスタートを！

～助け合いの会はなちゃん第16回総会～

6月22日(土)、姫路労働会館にて第16回『助け合いの会はなちゃん』総会が開催されました。今年の出席者は38名でした。

開会の挨拶で松井代表は、フレイル(虚弱)の簡易チェックを示しながら、栄養・運動・社会との繋がりの重要性、

周りの人に声掛けをし、見守ることが大切と話しました。黒石専務理事からは、総合支援事業についてお話しいただきました。総合支援事業の現状を踏まえつつ、ボランティア活動をを行うことが自身の生活支援・介護予防に結びついていることや「はなちゃん」

の活動が地域包括ケアの大きな役割を果たしていること話され、活動への大きな励みとなりました。昨年度のまとめでは、有償ボランティア活動を明確にするために名札の導入を行ったことや新しい地域にコーディネーターが誕生したことなどが報告されました。

（利用者と支援者を繋ぐ役割の確保を行うことが重点課題として挙げられ、支援者確保に結びつく学習会の企画や各地域の会議にて「はなちゃん」のことを挙げてもらい周知することが提案されました。また今年度は役員体制の変更があり、代表として新たに富士初美さんが就任しました。

梅雨空の中で始まった総会ですが、参加者の活発な議論を得て、その他全ての議案は採択されました。

「助け合いの会はなちゃん」支援者・コーディネーター募集中。詳しくは左記までお問い合わせください。
☎079-285-3399
(担当：古澤)



▶新代表の富士初美さん

今年度の方針では、引き続き支援者・コーディネーター

健康野菜 ひまわり市

8月6日(火)
20日(火)
27日(火)

※8月13日はお休みです
8:00～10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

8月8日(木)
9月19日(木)
10月17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ご参加ください！

お問合せ
☎079-285-3399
(地域サービス部)

共立病院 糖尿病教室 参加費 300円

⑤8月17日(土) 13時30分
「糖尿病とくすり」 講師 薬剤師

高砂支部「みんなの食堂」調理体験と試食会

8月31日(土) 10時～ ※参加予約が必要です。
場所 中筋公民館調理室(高砂市中筋3丁目5-24)
参加費 子ども無料 大人200円(観覧のみは無料)
献立 そつめんと京都餃子 デザートなど(20～30食)
※ボランティアさんも同時に募集中です。

秋の生協強化月間スタート企画

『いきいき秋の楽・演・祭』
9月12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)
※3面の案内もご参照下さい。

原発なくせ 駅前署名宣伝行動

9月30日(月) 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 232
9月13日(金) 参加費 6000円
美波町(旧日和佐町)・牟岐町の自然と文化を訪ねる(徳島) 日和佐つみかめ博物館カレッタ・南阿波サンラインなど
会員登録 8月12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

キャロットゼリー

旬の食材を使って食育を推進する会

鈴木 久恵さん

【材料(5個分)】

- にんじん 200g
 - キャロットジュース 200g
 - (または100%野菜ジュース)
 - アガー 8g～10g
 - メイプルシロップ 適量
- ①にんじんは皮をむき小さく切り400ccの水でやわらかく煮る。ミキサーまたは裏ごしでピューレ状(お好みの細かさ)にする。
- ②キャロットジュースに少しずつアガーを加えて丁寧にかき混ぜながら煮溶かす。
- ③にんじんピューレを合わせて、メイプルシロップを入れて型に流し冷やし固める。
- ◆大人向けにラム酒やリキュールを入れても美味しいですよ。





生協本部
地域サービス部
古澤 佑貴さん

入職から今年で3年目となりました。地域サービス部では、組合員活動や地域活動のサポートや健康を意識するきっかけづくりの街角健康チェックなど様々な活動を推進しています。

組合員・地域の方とお話をする機会も多く、地域活動に結び付くヒントがないか意識し、業務に取り組んでいます。

今年、姫路医療生協の代表として原水爆禁止世界大会へ参加することになりました(9月12日「楽・演・祭」にて報告予定)。

4月より組合員サービス部から地域サービス部へと名称も変わり、より一層新しい気持ちで皆様と共に住みやすい街づくり・健康づくり活動を実現していきたいと思っております。

8月のテレホンサービス

月曜日 閉経後の性生活
火曜日 □臭に悩むあなたへ
水曜日 胃食道逆流症について
木曜日 夜間頻尿
金土日 アルツハイマー型認知症の新しい治療薬
※12日(月・祝)〜15日(木)は金土日のテーマを放送します。
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

「いっ、何が出来るんやろ?」と夫と話していた場所に福祉介護センター太子開設!!ありがとございませす。62歳の私と60歳の夫、利用させていたたくのはまだ先のことと思っていますが、本当に心強いです。
堀谷照美さん 太子町

「一月ほど前からセキセイインコを飼い始めました。今はよく慣れて、部屋で放つと私の後を歩いて寄ってきて足に乗り、スポンをよじ登り肩まで上がってきます。小学一年生になった孫の名前を何度も言うて教えていますがまだ覚えてくれません。」メスなのかな〜と孫と会話している今日この頃です。
中村雅子さん(77)たつの市

「私は今、通所リハビリテーションに通っています。職員の皆様に親切にしてくださいありがとうございます」
戸岡英子さん(70)網干区

「いっ、何が出来るんやろ?」と夫と話していた場所に福祉介護センター太子開設!!ありがとございませす。62歳の私と60歳の夫、利用させていたたくのはまだ先のことと思っていますが、本当に心強いです。
堀谷照美さん 太子町

「一月ほど前からセキセイインコを飼い始めました。今はよく慣れて、部屋で放つと私の後を歩いて寄ってきて足に乗り、スポンをよじ登り肩まで上がってきます。小学一年生になった孫の名前を何度も言うて教えていますがまだ覚えてくれません。」メスなのかな〜と孫と会話している今日この頃です。
中村雅子さん(77)たつの市

「私は今、通所リハビリテーションに通っています。職員の皆様に親切にしてくださいありがとうございます」
戸岡英子さん(70)網干区



ヘルスコープあぼし診療所
所長 藤本 壮之

脳梗塞について



盛夏となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

気温の上昇とともに、脱水症や熱中症の危険性も上がっております。そうした中でも特に夏場に注意を要する病気の一つが脳梗塞です。

脳梗塞は動脈硬化や血栓により脳へ血流する血管が詰まることにより、脳内に血流が回らず酸素、栄養欠乏になり、脳組織が壊死してしまつ病気です。半身の麻痺、しびれ感、呂律困難、ひどい場合は意識障害を発症します。発症時期は6〜8月、就寝中から起床後2時間以内に多いことが知られております。これは夏の暑さによる脱水状態により、血液の粘度が上がると、血栓が出来やすくなるためです。また、血流の低下から脳循環の低下も起こりやすくなり、血栓が出来やすい状態になります。

予防のためには、就寝前と起床後にコップ1杯程度より、血液の粘度が上がらぬよう、血栓が出来やすくなるためです。また、血流の低下から脳循環の低下も起こりやすくなり、血栓が出来やすい状態になります。

予防のためには、就寝前と起床後にコップ1杯程度より、血液の粘度が上がらぬよう、血栓が出来やすくなるためです。また、血流の低下から脳循環の低下も起こりやすくなり、血栓が出来やすい状態になります。

この水分摂取を行うことにより、脱水症の予防も兼ねることが出来ますので一石二鳥です。

また、脳梗塞の予防対策にエアコンの使用があまりありません。室温設定は28度ではなく、26度以下ですので、お間違えの無いようお願いいたします。

これらの対策をとっても、麻痺や呂律困難の症状が出現した場合は、極早期(4時間から8時間以内)に脳神経外科のある専門医療機関での治療を受けます。と、殆ど後遺症を残さず済む可能性が高くなります。おかしいなと思ったら、様子を見ずに速やかに医療機関への受診を、強くお勧めいたします。

藤本所長の講演決定!
兵庫県高齢者大会
in たつの
11月2日(土) 14:00~16:45
たつの市総合文化会館
アクアホール
講演テーマ
「最期まで自宅で生きる」

【問題】二重フクの文字を、A〜Fの順に並べてください。言葉は、なに?

- ヨコのカギ
- ①猿も木から落ちる
 - ②水母「海月」について
 - ③読めませうか?
 - ④講……。議事……
 - ⑤七福神が乗る……
 - ⑥行方をくらますこと
 - ⑦アムではありません
 - ⑧会社名や商品名を図案化した……マーク
 - ⑨ひと目でわかる……表
 - ⑩ライト兄弟の発明品
 - ⑪手術や解剖用の小刀
 - ⑫南の国の代表的な樹木
 - ⑬地球上すべての国の図
 - ⑭ウマとサルの間にいる
 - ⑮中はカラッポです
 - ⑯贈り物。……シヨップ

【タテのカギ】

- ①ひとりぼっち。……感
- ②とつきび。コーン
- ③畳にすわって使つ机
- ④馬の背につける道具
- ⑤個人が言語や文章で思想を發表することのできる……の自由
- ⑥ヒラメに似た魚
- ⑦画家や書家の風流な名
- ⑧海汚染の有害化学物質
- ⑨命にかかわる……傷
- ⑩細打ちのゆでうどんを冷やして食べます
- ⑪春・夏・秋・冬
- ⑫谷川に住む茶色の蛙
- ⑬心配。悩み。……の種
- ⑭天は……の上に……をくくらす

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		

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い。ご希望の雑誌を1冊にしてください。応募先) 姫路市大善町141 姫路医療生協 地域サービス部 締め切りは8月31日です。 6月号の答えと当選者 正解は「レインコート」

今回は70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。

山本 芳明さん(加古川市)
村瀬眞里子さん(太子町)
西尾 光峰さん(太子町)
藤岡 英一さん(増位新町)
宮本小夜子さん(飾磨区)
坊 知子さん(花田町)
米津 典子さん(五軒邸)
前川 由美さん(たつの市)
松本 雅代さん(網干区)
小松野幸子さん(御国野町)

藤本はるのさん(91)は、太平洋戦争でお兄様を亡くされました。今回、職員でもあるお孫さんから、当時の上官からご家族へ送られた手紙が保管されているとの情報をいただき、戦時中のお話や戦争への思いを伺いに取材に訪れました。

本音が言えない時代

藤本さんは昭和3年、現在の加西市に4人兄弟の3番目として生まれました。4歳上の兄、義忠さんは学業優秀で自慢のお兄様でした。

昭和19年、義忠さんに召集令状(赤紙)が届きます。村

で区長を務めていたお父様は、率先して挙国一致、戦意

高揚を行う立場にあり、義忠さんに「生きて帰っておいで」とは口が裂けても言えず、「出征兵士を送り出すのは名誉です」と口にしなければ、国賊として憲兵に逮捕される時代だったそうです。



▲藤本はるのさん

兄が築いた
平和を守りたい

藤本はるのさん



▲兄の義忠さん

厳しい「銃後の暮らし」

義忠さん出征後、藤本さん達に待っていたのは銃後の暮らし(銃後=直接戦闘に参加しない国民、戦争を継続するための支援体制のこと)でした。「戦意高揚の下、」

「欲しがりません、勝つまでは」の表を掲げて協力しなくてはなりませんでした。靴下の踵が破れたら電球を入れて膨らませ補修しました。昼は田畑で働き、夜は電球の下で裁縫をする。そんな耐乏生活でした」と話す藤本さん。

藤本さんが義忠さんの戦死を知ったのは、終戦の翌年の夏でした。それ



▲9条改憲は反対と署名する藤本さん

平和な今に感謝して

まで、復員局(旧陸海軍の復員業務を担当した行政機関)に義忠さんの名前があり、帰ってくると思っていたが、それが同姓同名の別人と分かり、その後、中隊長から義忠さんの戦死を知らせる手紙が届きました。家中が悲しみに暮れる中、藤本さんは自身を奮い立たせて幼い弟さんを慰めていたそうです。

終戦から74年。現在、姫路護国神社には義忠さんが所属

▲兄を偲んで詠んだ句



した部隊の顕彰碑が建っています。「平成は戦争の心配もせずにおごせたのに、なぜ憲法も変えないといけないのでしょうか。かわいい孫やひ孫が再び悲しい時代を生きることのないよう祈るばかりです」と藤本さん。その言葉には、戦争経験者ならではの重みがありました。

最後に、義忠さんに今、伝えたいことはありますかと伺うと、「ありがとつの一語です。今は家族も増え、ディケアにも行って本当に幸せです」と涙ぐむ藤本さん。義忠さんはじめ、多くの若者が戦場に散っていき、その犠牲の上に今日の私たちの平和があると感謝しているそうです。その妹の言葉に、天国の義忠さんもきくと喜んでいることでしょう。