



姫路医療生協現勢
(2019年7月31日現在)

●組合員 20,590人

●出資金 439,740千円

●1人平均出資金額 21,357円

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

たかさご 万灯祭

(高砂市)



▲堀川に係留する船に施された光の演出

高砂市で9月に開催されている「たかさご万灯祭」。この催しは、2006年(平成18年)に開催地区の高砂町が兵庫県の景観形成指定地域に指定されたのがきっかけで始まりました。初年度は「みなと堀川まつり」という名称でしたが、翌年から、現在の名称に変更して開催しています。

「たかさご万灯祭」のキャッチコピーは「1年に一度、星が降りてくるまちへ」。高砂町内の路地約6kmを結ぶキャンドルや高砂神社境内を埋め尽くす約3000灯のキャンドルをはじめ、歴史的建造物のライトアップや、堀川に係留する船に光の装飾が施されるなど、各所で光の演出が楽しめます。また、十輪寺をはじめ複数の会場ではジャズライブが行われ、街全体が光と音楽に包まれます。

銀座商店街では、地元グルメなどの屋台をはじめ、ワークショップや名産品の販売も行われる高砂楽市が開かれ多



くの人が訪れます。

今年の「たかさご万灯祭」は9月14日・15日に山陽電鉄高砂駅南側一帯で開催されます。ぜひ皆さんも、秋の夜長に光と音の世界に足を踏み入れてみてはいかがでしょうか。

また、今年はW H O ウォークイベントも開催されます。W H O ウォークイベントは、高砂駅前周辺を歩きます。ぜひご参加下さい。

W H O ウォークイベント

～レトロ高砂まちあるき～

10月6日(日) 午前中

参加費200円 定員50名

※詳しくは今号の折り込みチラシをご覧ください。

☎079-285-3399



真夏のよう暑い日が続いていますが、暦の上ではもう秋です。今年も秋の生協強化月間を9月23日から11月30日に設定して取り組みます。超高齢社会の2025年に向け、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をめざし、姫路医療生協の、とりくみと共感の輪を広げ、繋がりづくりを進めましょ。

月間の目標と重点課題

新規組合加入者数・出資金増資は、月間終了時に今年度目標(1000人・3千万円)の8割到達を目指します。

「楽しく・おいしく・オシャレ」な活動を進めます。「ひょうごまるごと健康チャレンジ2019」をはじめとする健康寿命を延ばす多彩な活動を進めます。

今年度は姫路医療生協創立45周年。45周年を冠して行う月間スタート企画『いきいき秋の楽・演・祭』のテーマは、「健康寿命を延ばして住み慣れた地域で暮らそう」です。

創立45周年
医療生協の輪を広げ、実りの秋に
～2019年度秋の生協強化月間が始まります～



▲今年もやります「ひめっこ体操」

「いきいき秋の楽・演・祭」で集い、学び、強化月間に弾みをつけ、支部・事業所一丸となって地域を盛り上げましょ。



▲昨年の介護保険学習会(手柄支部)

姫路キャスパホールでの開催です(問い合わせ ☎079-285-3399 地域サービス部)。記念講演に、『あいつへ体操』考案者でテレビにも多数出演された話題の今井一彰先生(みらいクリニック院長)をお越しいただきます。「食べること歩くことが出来れば人生は幸せ」をテーマにお話しいだきます。また、原水爆禁止世界大会の参加報告も行います。

9月1日 太子町に初の
福祉介護センターが開設!

姫路医療生協 専務理事 **黒岩 勝博**

9月1日に太子町立岡(所在地は地図参照)に「福祉介護センター太子」が開設しました。『訪問看護ステーション太子』と「居宅介護支援事業所太子」の2事業所が事業を開始します。太子支部の組合員の要望に応え、姫路医療生協として初めての姫路市以外での事業展開となります。

これまで、法人として、太子町や太子町社会福祉協議会(以下、太子町社協)との懇談を積み重ねてきました。太子町とは町長や担当課長と懇談し、「太子町として在宅サービスを重視したい」というご意見を、太子町社協からは「太子町には在宅生活を支える中重度者向けの医療的ケアのサービスが不足している」という実情をお聞きすることができました。

「福祉介護センター太子」を開設することで、「介護が必要になっても住み慣れた地域で、最後まで安心して暮らし続けたい」というニーズにお応えします。そして、2020年度以降には太子町で看護小規模多機能事業所の開設をめざします。太子町や太子町社協、医療機関、介護事業所、地域住民等との連携を大切に、太子町における、地域包括ケアの推進に貢献します。



訪問看護ステーション太子
☎079-276-0717

「住み慣れた地域でその人らしく最後まで過ごせるように医療・介護の専門職と連携をとりながら安心・安全・ここをあたたまる看護を提供します」を理念に、自宅で療養されている方への医療処置、病状の観察、体調管理、リハビリ等を行います。利用者様との出会いを大切に、寄り添っていききたいと思えます。

所長 小垣 英美

居宅介護支援事業所太子
☎079-276-0720

居宅介護支援事業所太子の開設にあたり、所長に就任しました。利用者様に寄り添い、ご家族様の想いも大切にすることを心掛け、地域に信頼される事業所を目指します。介護に関するお悩みや在宅生活にお困りの際は是非ご相談ください。

所長 金田 しのぶ

兵庫県高齢者大会inたつの
～町から村からひとりぼっちの高齢者をなくそう～

日時：11月2日(土) 14:00～16:45 (開場：13:30～)

会場：たつの市総合文化会館 アクアホール (兵庫県たつの市揖保川町正篠354番地1)

資料代：500円

第一部

- ・開会あいさつ・基調報告
- ・記念講演「最期まで自宅で生きる」
講師：姫路医療生協ヘルスコープあほし診療所 藤本 壮之 所長
- ・「うたごえ喫茶」

第二部

- ・コンサート はりまを歌う「ひとつ山こえてみよう会」

参加申込・お問い合わせ 姫路医療生協 ☎079-285-3399

「ヴィクトリーナ姫路」のプロ選手が来訪されました

日本初のプロバレーボールチームとして2016年に姫路の地に誕生した「ヴィクトリーナ姫路」。球団オーナーは姫路市出身で前バレーボール女子日本代表監督の眞鍋政義氏、監督には元日本代表で主将も務めた竹下佳江氏が就任し、プロ選手15名を率いて「姫路から世界へ」をスローガンに躍進中です。バレーボールVリーグのV2

7月25日、姫路医療生協の本部事務所に高橋咲妃選手(主将)と貞包里穂選手が来訪され、今シーズンの抱負を語られました。

「姫路医療生協も、選手のみなさんの活躍が、活気あふれる姫路のまちづくりにつながることを願って応援しています。頑張ってください」と荻野理事長。

▲左から貞包選手、高橋選手、荻野理事長、黒岩専務理事

社会参加で 防ごう認知症 延ばそう健康寿命

～7・31地域活動交流集会を開催～

地域活動交流集会が7月31日、姫路商工会議所501ホールで開催され、組合員・職員など121名が参加しました。

前半は、服部真治氏(医療経済研究機構 研究部主任 研究員兼研究総務部長)による『支え合い活動と担い手づくり』と題した講演でした。ポランテアをやっている認知症になりにくい、自分一人で運動を週1回していても、スポーツ組織へ参加している方と比べ要介護状態になる危険性が1・29倍という研究データに皆さん驚いていました。

「健康寿命を延ばすには、転倒予防とフレイル予防が大切。転倒予防には運動を、フレイル予防には地域活動への参加が効果的です」と服部氏。また、助け合いが生まれるプロセスは、①



▲服部真治氏

つながる(住民同士の関係ができてくる)②気づく(地域の課題に気づく)③うまれる(助け合い活動が生まれる)が重要と述べられました



▲「100緑カフェ」模擬体験で笑いヨガを体験

た。講演後、参加者からは「高齢者が高齢者を支援することで元気のもらい合いとなる」「社会参加することの意義・大切さを痛感しました」などの感想が寄せられました。

後半は英賀・津田支部の『100緑カフェ』を模擬体験。運営委員で進行役の森川久子さんの話術に会場は笑いに包まれました。また、フラサークル・マヒアアの指導でフラダンスを体験。楽しく有意義な一日となりました。

在宅介護の強い味方

看護小規模多機能を学ぶ

はなきた利用委員会学習会

4月から小規模多機能ホム「すずかぜ」と「てがら」が看護小規模多機能(以下看多機)へ転換し、在宅介護の可能性が大きく広がりました。はなきた利用委員会では、

7月20日午後、看多機を紹介する学習会を花の北市民広場で開催し、組合員や利用者家族など36名が参加しました。

まず、看多機を利用しながら在宅でご主人を看取られた前垣様のお話を聞きました。「すずかぜでお世話になっていた夫は、2週間程入院しましたが、最期は家で過ごさせてあげたいと思いました。退院当日から1日に3人から、多い日は6人程看護師さんやヘルパーさんの訪問があり色々とお助け頂きました。痰の



▲コグニサイズも体験しました

吸引が上手くできなくてとても苦しうなので電話をする、と、夜間でしたがすぐに来て処置して頂きホッとしたこともありました。本人も納得できる最期だったと思います」と体験を語られました。

次に、『看多機すずかぜ』の長谷川所長が利用者様の生活の様子を紹介。「例えば、胃ろうの方が今日はディサービス

▲看多機の説明をする長谷川所長

を休みたいとなれば自宅へ看護師が胃ろう注入支援に伺います。医療依存度の高い方も安心して任せてください」と心強い言葉をいただきました。会場からは「費用は?」「利用の保証人は必要?」などの質問もあり、関心の高さが伺えました。(はなきた利用委員会 福永 祐子)

平成から令和へ 平和への思いつなぐ



▲代表の加藤さん(左)と古澤さん(右)

5000人を超える参加者が集つた原水爆禁止世界大会の長崎大会に初めて参加しました。前日にポリビアが核兵器禁止条約に批准したという嬉しい話題もあり、各国が核廃絶に向けて動いていることを感じました。

被爆された方からは当時の悲惨な状況を伺い、悪魔の兵器 核兵器は絶対に無くさなければならぬと強く感じました。また、長崎県の高校生が署名活動を続け、20万筆を集めた話を聞き、若い世代にも確実に平和への思いが広がっていることを感じた世界大会でした。(地域サービス部 古澤 佑貴)

健康野菜 ひまわり市

9月3日(火)
10日(火)
17日(火)
24日(火)

8:00 ~ 10:00
共立病院正面玄関

無料法律 なんでも相談

9月19日(木)
10月17日(木)
11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

青ジンのど根性みそ

荒川支部

古屋 笑子さん

私のおすすめ料理

【材料】
青ジン(大) 50枚位
白ゴマ 100g
赤唐辛子 8~10本
味噌 500g
砂糖 200g
かつお節 20g
サラダ油 大さじ3
みりん

【作り方】
①白ゴマは炒っておく。青ジンは粗みじんに切る。
②フライパンか鍋にサラダ油と赤唐辛子を入れ中火で熱する。油が赤く色づいたら焦がさないように火を弱める。
③②に①の青ジン半量を加える。油となじんだら味噌と砂糖を入れ、砂糖を溶かすようにゆっくり混ぜて味噌がグツグツとするまで火を通す。かつお節と①の白ゴマを加え更

に練る。全体になじんだら火を止める。
※味噌が固い場合みりんを加える。あまり煮つめると冷めた時に固くなるので注意。
④残りの青ジンを加え、良くなじませる(最後に新鮮な青ジンを加える事で香りが立ちます)。
☆青ジンの実を入れても美味しいです!



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

⑥9月21日(土) 13時30分
「口腔フレイルについて」 講師 歯科衛生士

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)

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姫路駅ピオし前)

サークルてくてく歴史散策 233

10月3日(木) 参加費 6000円
岡山吹屋の里・ベンガラの街・吹屋の街並み・広兼邸・銅山・吹屋小学校など初秋の古備を訪ねる
会員登録 9月16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

キラリハート

キラリ輝く 笑顔あふれる
ある日の出来事

訪問看護ステーションあほじ

訪問リハビリでリハビリに積極的にとりくまれている松



本様。訪問看護サービスもご利用開始となりました。「日々の体調の変化も相談できる」と喜んでくださっています。

若い頃から多才な松本様。買い物や、姫路城観光に来ていた外国の方とも積極的にコミュニケーションを図られています。

松本様の書かれた新時代

「令和」の文字からは活力が溢れ出し、訪問させていただくスタッフも元気をいただいております。

9月のテレホンサービス

月曜日 なかなか治らない子どもの咳
火曜日 役に立つお薬手帳
水曜日 その症状 甲状腺機能の低下が原因？
木曜日 臭いがわからない
金土日 最近のニキビの治療
※16日(月・祝)、23日(月・祝)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

断捨離を始めました。3年ほど前も引越したところ、捨てたのに最近また始め、少しずつつきりするのが心地よいと感じ、夫が「自分は捨てないでくれ」と冗談を言って笑わせてくれます。捨てたいけど捨てられない荷物です!!

(長谷川ヒロ子さん(72)市川町)

今年2月にひ孫が生まれ、私は一人とも男の子だったので女の子が生まれて可愛くて仕方ありません。6ヶ月になり、いつも孫が写真をラインで送ってくるのを見るのが楽しみです。

(定國登美子さん(75)飾磨区)

8月号の昆虫の話題、楽しく読ませていただきました。昔の田舎の里山、川辺の様子を思い出しています。

(藤井なおみさん(69)飯田)



▲太子町 久保山洋子さんの作品

市の「ファミリーサポート」講習を受講しました。今までは高齢者相手だったのが、小さな子どもさんと接する機会があればと思っています。地域で私の支援を必要とされる依頼があり引き受けさせていたいくことにしました。今までとは違う一歩を進んでみようと思います。

(前川道世さん 飾磨区)

毎日の弁当作りを朝4時に起きて作っています。献立作りも大変ですが、何でも言わずに食べてくれます。助かります。

(中野真沙美さん(39)町坪)

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		
16		17	18		
	19	20		21	
22	23		24	25	
26			27		C

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?
- ①外出時の心得
②一人用の部屋
③三日月……。ゲジゲジ……
④9月23日は……の日
⑤手ごたえなしをたとえて、……にかすがい
⑥北極海地方の凍土原野
⑦小指と小指をからませて、……げんまん
⑧浴室。……敷
⑨一方……。右側……
⑩法学者・弁護士・裁判官など
- 【タテのカギ】
- ⑪赤ナスとも言います
⑫ウサギが見てはねる月
⑬利息のことです
⑭カメヤカニにあります
⑮干して食べる……柿
⑯北極海地方の凍土原野
⑰小指と小指をからませて、……げんまん
⑱浴室。……敷
⑲一方……。右側……
⑳法学者・弁護士・裁判官など
- 【ヨコのカギ】
- ①古い……。ぶき屋根の家
②イノシシの子
③……焼き。……足配線
④ほっそりした体型
⑤日曜日の次
⑥ステッキ
⑦これを上げて出航だ

【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

締め切りは9月30日です。
地域サービス部

7月号の答えと当選者
正解は「プラスバンド」

今回は例通りの応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

谷川 富夫さん(広峰)
遠藤 享子さん(勝原区)
山本 悠子さん(苫編南)
岩崎繁太郎さん(飾磨区)
山本 明美さん(大津区)
井置 喜子さん(別所町)
藤井なおみさん(飯田)
中村 雅子さん(たつの市)
田口 啓子さん(広畑区)
長谷川ヒロ子さん(市川町)

お口の定期検診で健康維持を



共立歯科
歯科医師 佐光 秀文

健康講座

読者の皆様は「治療は終わったし、すっかり歯磨きをしているから大丈夫」、「口の調子も良いし、歯科に行く必要はないな」と思ったことはありませんか。正直、「歯が痛くなったら歯科に行く」のは間違いです。口を健康に保つためには「定期的に検診を受け続けること」がとても大切です。

口の中には約700種類以上の細菌が存在しています。日々の歯磨きをなおざりにしていると、細菌が大量に繁殖し、歯垢や歯石といったバイオフィルムを形成して、歯の表面や歯と歯茎の間の溝(歯周ポケット)に感染します。そして、むし歯や歯周病といった病気を引き起こします。このバイオフィルムは台所のぬめりのようなものです。うがいや薬だけでは除去することができず、歯磨きや歯科での専門的な除去が必要です。では、日々の歯磨きを頑張れば十分かというと、残念ながらそうではありません。

定期的な検診を受け続けることは、歯周病の進行状態に合わせた定期検診の間隔(1〜3ヶ月)を提案します。口を健康に保ち、口からしっかり食事を取り続けることが全身の健康維持につながります。歯周病が進行すると糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎の悪化等につながります。定期検診をきちんと継続的に受診し続けることがとても大切なことです。

定期検診では、各種検査を行って早期発見・早期治療に努めます。また、クリーニングだけでなく、それぞれの口腔の状態にあわせた管理方法(歯ブラシの種類等)について指導します。そして、歯周病の進行状態に合わせた定期検診の間隔(1〜3ヶ月)を提案します。

口を健康に保ち、口からしっかり食事を取り続けることが全身の健康維持につながります。歯周病が進行すると糖尿病や心臓病、誤嚥性肺炎の悪化等につながります。定期検診をきちんと継続的に受診し続けることがとても大切なことです。

玄関に入ると木工作品が戸棚に所狭しと飾られています。加古川市の鷺尾三和さん（73）は木工細工や大人の塗り絵を楽しまれています。今回、ご友人の広畑・八幡支部 達可美奈子さんからご紹介を受け取材に伺いました。

徹底されたこだわり



鷺尾さんは、現在、加古川から広畑までお仕事にいられています。お仕事途中の休憩場として利用している喫茶店で読んでいた雑誌の袋として木工細工の記事を見つけたのがきっかけで制作を始められたそうです。

だった鷺尾さんは、早速加古川市文化講座の木工細工教室に通い始めます。それから7年。今では自宅の車庫を改造し作業場にされています。

電車・船・戦闘機や、浮世絵の額入り作品など多種多様な作品を、写真を参考にしながら孟宗竹と木板で作られています。また、作品には目を見張る細かな細工が施されて



▲鷺尾三和さん お気に入りの作品と

こだわりの作品が広げる 仲間の輪

加古川市

鷺尾 三和さん
みつかず

◀戸棚にいっぱい作品



できるだけ近づけて色付けされています。細い線を描くにはアイシャドウ用の筆が一番と言われ、髪の毛一本一本まで丁寧に描かれています。何事にも凝り性で完璧さを求める鷺尾さん。加古川市の作品展では何度も入賞されています。

目を奪われる色彩



います。例えば、ダンブカーの荷台を上下させるシャフトの動きがまずく荷台がうまく取まらないので、本物のダンブカーを見に行き、動きを確認して修正されたそうです。彫刻的な木工細工は、鳥や

大人の塗り絵は始めて3年程だそうです。色鉛筆で見本写真の色にできる限り近づけて塗られるそうです。「1色鉛筆で、力の加減で4色位の色彩が出せます」と言われる鷺尾さん。手持ちの色鉛筆

浮世絵等の写真をパソコンで漫画のように加工し、その下絵を板に貼り付け、電動糸鋸で優しく切り抜きます。色塗りに関しても、写真の色に



▲まるで絵画のような塗り絵



▲力作の数々

画のような出来栄です。以前から、塗り絵を教えてほしいと言われていたという鷺尾さん。今年5月からは月に二度、近くの会館で塗り絵教室を開いています。

「生徒さん達も色づくりに四苦八苦され塗り絵をされています。大変細かな作業ですので、目の疲労がたまりやすく回復するのに20分以上かかるようになりました」と鷺尾さん。今後もお元気で、趣味を生かした仲間づくりで楽しい人生を送ってください。

（取材 常任理事 川井隆）