



姫路医療生協現勢
(2019年8月31日現在)

●組合員 20,581人

●出資金 438,952千円

●1人平均出資金額 21,328円

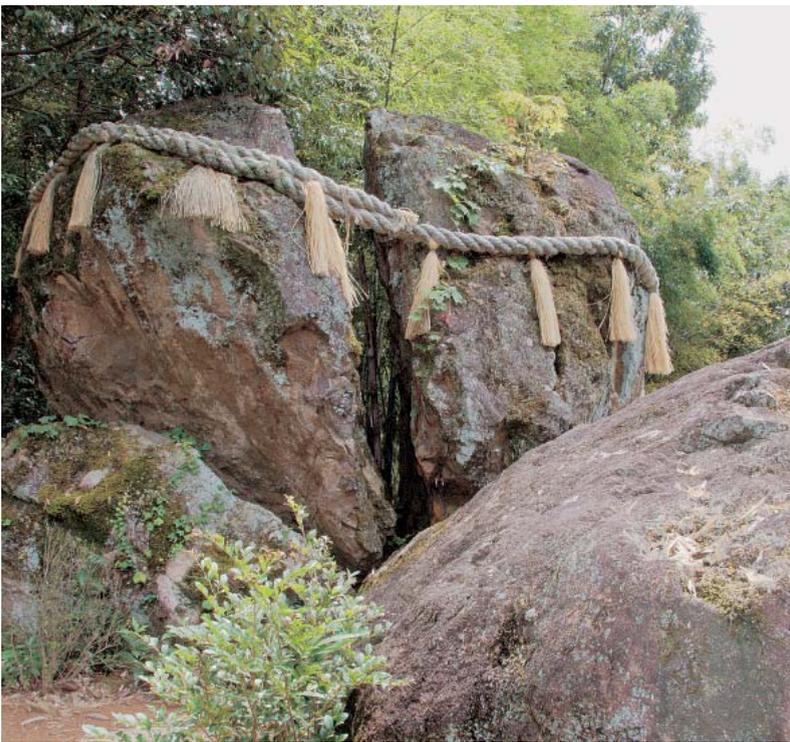
〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398
E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

は ばん 破 磐 神 社 (姫路市西脇)



破磐神社は姫路市西脇字浄安寺にあり、創建は約1800年前と伝えられています。神功皇后が三韓から凱旋の時、忍熊王の難が起ります。皇后は妻鹿の湊に船を寄せ、麻生山で天神地祇に敵対勢力の退治を祈りました。その折、皇后は3本の矢を天に向かつて放ちます。第1の矢、第2の矢はあだ矢となつて落ちましたが、第3の矢は太市郷西脇山中の大磐石を貫

き3つに破れました。皇后は、これは吉兆だと大喜びされ、この地に矢の根を祀ります。後に仲哀天皇、応神天皇の御二柱を合わせ祀り、以後、破磐三神と崇め奉られます。破れた大磐石は破磐神社から西南約1.7km離れた山中に現存し、この地は今も宮ヶ谷と呼ばれています。この地は非常に狭く祭事に煩いがあるなどの理由から、中世に現在地へ遷座されました。



▲矢によって3つにわかれた大磐石



▲白龍が棲むと言われる池

神仏混淆時代、三尊の弥陀を前に安置して三所大権現と称されていましたが、明治戊辰の神仏分離令の布告により、仏体は境内西の御堂に還され、神功皇后・仲哀天皇・応神天皇・矢の根をお祀りされ、旧号の破磐神社に復しました。

宮司さんに伺つと、池には白龍が棲むといわれ、拜殿には龍の絵が多く奉納されています。境内に無数のオーブ(御霊や木々の間から差し込む光や虹)が写り込んだ写真が数多くあり、日本全国の神がこの神社に舞い降りている現象だそうです。また、宮司さんが炭焼きから手作りされた竹炭のお守りが、強力な守護をしてくれるそうです。

(取材 常任理事 川井 隆)



この秋の健康づくりは…

セルフケア!

9月12日(木)午後、生協強化月間スタート企画『いきいき秋の祭・演・楽』が姫路キャスパホールで開催されました。287名の参加者で会場はほぼ満員となりました。

創立45周年を迎えて

今年、創立45周年を迎え、荻野俊夫理事長は冒頭のあいさつで「共立診療所の初日の患者さんは10人でした。心配して様子を見に来てくれた人も含めてです」と感慨をもつ



▶荻野俊夫理事長

て振り返りました。姫路に腰を据え姫路医療生協を発展させようと決意したこと、共立診療所を共立病院へ転換し共立歯科やあぼし診療所開設と次々に挑戦を重ねて来たこと、介護保険制度がスタートした時はこれから絶対に必要な分野だと考えて介護事業にいち早く舵をとったことなどを語りました。今日の介護と医療が連携した姫路医療生協の発展に繋がる歴史です。

セルフケアで健康に

記念講演は、あいうべ体操考案者として有名な医師の、みらいクリニック院長 今井一彰先生による「二つのソクイク(息育・足育)」のお話。今井先生は患者に対する親身な傾聴と観察から、口呼吸や足指の変形が体の不調の原因となっていることを発見。テレ



▶今井一彰先生のあいうべ体操を指導

ビの健康番組にも出演された話です。講演では口腔内に雑菌が繁殖するとアレルギー疾患や鬱病など様々な病気を引き起こすと説明。「上顎に舌打ちする位置、口を閉じた状態でここに舌先があるのが正しい舌の位置です。舌が下がっていると口呼吸の可能性が高い。あいうべ体操で舌筋力を鍛え、口を閉じ鼻呼吸をしましょう」と話されました。腰痛や膝痛などで悩む人は足指の形を手エック。親指だけでなく小指が内側に寄っていることが姿勢の歪みを引き起こし痛みを発生させる原因になると解説。足指のケアで

医学生サマーセミナー

あぼし診療所で在宅医療に触れる



▲組合員から聞き取りを行う学生たち

午後3グループ(①患者家族から聞き取りアンケートを行う②地域の歴史を組合員から聞く③地域の事業所を訪問)に分かれてのフィールドワーク。地域で生活する患者様の期待や不安、地域

8月24日～25日に、兵庫県民主医療機関連合会(以下、兵庫民医連)主催のサマーセミナー(夏季奨学生会議)があぼし診療所で開催されました。全国的に医師不足が問題視されている現在、民医連が取り組む医療の学習を通じて民医連への理解を深めていただき、将来ここで働きたいという思いを持っていただくことがセミナーの目的です。

今回「地域医療」をテーマに、医学生7名、職員・組合員24名が参加しました。1日目はあぼし診療所の患者アンケートの分析と、地域診断モデルを使って調べた地域の特性を学



▲地図を使って気になるところを議論

生が発表しました。その後、所長の藤本医師が講演を行い、網干地域の歴史・文化や特徴、今後目指す診療所の姿として「住み慣れた地域で最期まで暮らせるよう、医療と介護の連携を構築し、地域包括ケアの在宅医療に特に力を発揮する医療機関になること」と語られました。

午後3グループ(①患者家族から聞き取りアンケートを行う②地域の歴史を組合員から聞く③地域の事業所を訪問)に分かれてのフィールドワーク。地域で生活する患者様の期待や不安、地域

の文化や産業を実際に見てもらうことが出来ました。夕食交流会では、黒岩専務理事が当生協の地域包括ケアシステムの取り組みを語りました。2日目は、1日目の学習を元に、網干地域の魅力的なところや気になったところについてディスカッションを行い

ました。「どこすれば在宅医療の存在を広められるのか」や、この地域での医師の高齢化問題や小児科が少ないことが挙げられました。参加した組合員からは「医師になって、あぼし診療所に来てね」と学生への期待が寄せられました。

姫路医療生活協同組合 後援：姫路市

「地域包括ケア」セミナーのご案内

日時：11月9日(土) 14:00～16:00
会場：イーグレひめじ あいめっせホール(3階)
(姫路市本町68-290)

講演
「今後の医療・介護政策の動向と地域包括ケアシステムの深化」

講師：田中 滋氏

埼玉県立大学理事長
慶應義塾大学名誉教授
社会保障審議会介護給付費分科会会長
地域包括ケア研究会座長

事前申し込みが必要です
申し込み先 生協本部事業連携室(担当：杉岡)
TEL 079-285-3398 FAX 079-284-2647

医師募集しています!

- ✓在宅医療の経験が積めます
- ✓ライフスタイルに合わせた働き方ができます
- ✓医療と介護のチームケアができます

待遇など詳細は、ご遠慮なくお問い合わせ、ご相談ください。

お問い合わせ先

- 共立病院(鍛冶)
Tel 079-285-3394 / 090-9620-8351
- あぼし診療所(水田)
Tel 079-272-8050 / 080-5341-9289
- e-メール(総務部)
soumu@himeji-mcoop.or.jp

今回は他にも、長崎の原水爆禁止世界大会に派遣された職員2名による報告会も行われました。「ヒバクシヤ国際署名」を会場に呼びかけると11筆が寄せられました。

インフルエンザ予防接種はお早目に!

価格 3,300円(税込)

*65歳以上の方は公費により自己負担1,500円(1回限り)で受けられます。必要書類等は市町広報でご確認ください

お問い合わせ 共立病院 079-285-3377
あぼし診療所 079-272-8050

姫路医療生活協同組合

第21回 介護・医療フォーラム

記念講演 **初めましてSDGs**
～誰一人取り残さない世界をつくる～

講師：新田 英子氏

日時：11月22日(金)
14:00～16:00
(開場 13:30)

会場：姫路キャスパホール
〒670-0913 姫路市西駅前町88番地
山陽百貨店西館7階
☎079-284-5806

入場無料 先着300名

*ご会場には事前申し込みが必要です。
(予定人数を超えた場合のみ、個別にご連絡いたします)

主催：姫路医療生活協同組合
後援：姫路市、生活協同組合コープこうべ第7地区本部
〒670-0833 姫路市大善町141
姫路医療生協 地域サービス部
☎079-285-3399 FAX 079-285-3406

支部・ブロック通信 『みんなの食堂』 念願叶いついにオープン!

～高砂支部『みんなの食堂』を開催～

8月31日は野菜の日。高砂支部の念願であった「みんなの食堂」が中筋公民館でオープンしました。この日に備

え、子ども食堂の学習やボランティアの募集、高砂市、高砂市教育委員会、高砂市社会福祉協議会の後援依頼、補助金申請など、一年間に渡って奔走しました。今回のメニューは、素麺、餃子、おにぎり、蒸し野菜、ゼリー、バナナと豪華版。栄養バランスや国産の食材にこだわり、子ども達が参加しやすいメニューにしました。近所の高齢者や民生委員さんをはじめ、ボランティアさん、子どもたちで調理室はあつという間にいっぱいとなりました。子ども20名、大人13名、ボランティア12名の総勢45名で調理開始。食材が足りるかなと嬉しい悲鳴をあげながら、おにぎり作りに野菜の調理、素麺の調理にと、てんてこまいでした。子どもたちも野菜を切ったり、卵を焼いたり、素麺を洗ったりと活き活き楽しそうでした。「おいしい!! おかわり!!」「毎日でも食べたい!!」美味しかったよ!!「お店を出しても十分いけるよ」など嬉しい感想が返ってきました。高齢者の皆さんからも、「久しぶりに子どもの声を聞き元気が出ました」「こんな取り組みいいですね。次回も参加します」など感想が寄せられ大変好評でした。



▲おそろおそろ素麺をお湯の中へ



▲当日のメニューの一部



▲会場は参加者でいっぱい!

「久しぶりに子どもの声を聞き元気が出ました」「こんな取り組みいいですね。次回も参加します」など感想が寄せられ大変好評でした。

(高砂支部 佐藤明美)

支部・ブロック通信

「歯ッピー歯磨き教室」で親子の夏の思い出作り

～龍野支部・コープ龍野合同夏休み特別企画を開催～

8月31日(土)、コープコープ龍野と当生協龍野支部の合同夏休み特別企画として、コープ龍野の店舗で「歯ッピー歯磨き教室」と「そつめん試食会」を開催しました。「歯ッピー歯磨き教室」は共立歯科 歯科衛生士の永井ひとみさんと松岡祐加さんが担当し、受付などで龍野支部の組合員4名も参加しました。

い教室が始まりました。歯磨きの音はシャカシャカか?ゴシゴシか?など10問のクイズで勉強。解答に迷っている子ども親御さんと相談しながら答えていました。今回、子ども達全員に歯ブラシをプレゼント。その歯ブラシを使った歯磨きの実演を永井さんが担当し、ブラッシ



ングの基本を丁寧に指導しました。子どもの歯に関する質問コーナーも好評でした。学習後はそつめんをおいしくいただきました。今後も、楽しいイベントを通じて姫路医療生協を知っていただきたいと思います。(龍野支部支部長 木村文明)

も参加しました。お父さん、お母さん、おじいちゃんなど大人が9名、子どもは小学生2名・幼児9名で合計20名が参加されました。みんながマットの上座ると、「虫歯になるのはなぜかな?」と松岡さんのクイズを交えた楽し



▲歯に良いこと悪いことわかるかな?

健康野菜 ひまわり市
10月1日(火) 8日(火) 15日(火) 29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
10月17日(木) 11月21日(木) 12月19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

私のおすすめ料理

さば缶と豆腐のチャンプル

御津支部 料理班会

【材料】(4人分)
木綿豆腐 1丁
ニラ 1束
さば水煮 2缶(400g)
ごま油 大さじ2
にんにく(すりおろし) 小さじ1
生姜(せん切り) 2かけ
卵 2個
しょうゆ 小さじ1

【作り方】
①木綿豆腐は8等分に、ニラは4cmの長さに切る
②フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて中火にかけ豆腐を炒める
③さらに、さば水煮、ニラを加えてしょうゆを加える
④卵を溶いて回し入れ、半熟になるまで火を通す

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)

オレンジカフェ花北 参加費 100円
10月16日(水) 13時30分~15時
場所 花の北市民広場 第6会議室

高砂支部「みんなの食堂」(調理体験と試食会)
10月19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
※ボランティアさんも同時に募集中です。

「地域包括ケア」セミナー ※3面に関連広告
11月9日(土) 14時~16時
場所 イーグレひめじ3階あいめつせホール

第21回介護・医療フォーラム ※2面に関連広告
11月22日(金) 14時~16時
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
11月29日(金) 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 234
11月20日(水) 参加費 6000円
隠れた穴場の知られざる紅葉の美しい寺—臨濟宗佛通寺本山「佛通寺」を訪ねる(広島県三原市)
会員申込 10月7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



共立病院 リハビリテー
ション課 作業療法士
菅原 詩織さん

入職して4年、現在は母とな
り育児と仕事に奮闘中です。
当院のリハビリでは、幅広
い選択ができる活動を提供し
ています。また、園芸スペー
スへのスロープ設置など、患
者様の能力や移動手段に関わ
らず、その人が目的に合わせ
て心地よく利用できる環境作
りに取り組んでいます。
環境作りにおいても、多く
の先輩・後輩の意見を聞くこ
とができ、勉強になっていま
す。この取り組みが患者様の
癒しや楽しみ、離床のきつか
けを作り、活動量向上に繋が
ればと考えています。
私個人としても、できるだ
け多くの患者様が「その人ら
しく、元気」に過ごせること
ができるよう、笑顔や能力を引き
出す支援をしていきたいです。

10月のテレホンサービス

- 月曜日 医療と消費税増税
 - 火曜日 保険でよりよい歯科医療を
 - 水曜日 スポーツと疲労骨折
 - 木曜日 もっと補聴器を使おう
 - 金土日 高齢者の皮膚のかゆみ
 - ※14日(月・祝) は金土日のテーマ、22日(火・祝) は月曜日のテーマを放送します。
- 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

7月31日「地域活動交流
集会」の折に森川さんが発
表された100縁カフエ(笑い
ヨガ)に毎月参加させてい
ただいております。楽しく
て心がウキウキします。そ
れで一句「笑いヨガ 行っ
て笑い 帰って笑い 笑え
ば笑う なおありがたい」
ありがとうございます。
(千代田タニヤさん(80)飾磨区)

いつも楽しく拝見してお
ります。特に、古い知人の
名前が出てると主人との
会話がはずみます。
(石原恭子さん たつの市)

「破落戸」で「ロツキと
当て字で読ませるとはこの
年になって知りませんでし
た。今、漢検2級目指して
毎日毎日勉強です。四字
熟語以外はイけるなと思っ
ていても、よく見ると棒や
点が必要だったり不要だっ
たり、いい加減な記憶で覚
えこんでいることが多々あ
り、恥ずかしい…こんな字
で手紙とか書いていたのか
…と愕然。
(福尾純子さん(61)網干区)

毎月地域の情報を紹介し
ていただき楽しみにしてい
ます。あと少しで稲の刈り
取りです。台風が来ないよ
う祈ります。
(黒田久雄さん(68)網干区)

8月29日は母の命日。毎
回のクロスワードを仏壇
の前でやっています。生前
楽しそうにしていたなあ。
クロスワードに限らずクイ
ズが大好きな母でした。
(中倉弘子さん(56)城東町)

暑い8月5日、6日平和
祈念式典(広島)に行っ
てきました。核兵器廃絶、平



勝原区芝本月さんの作品

真っ白な歯に憧れて歯を
白くしたいと思われている
方も多いのではないでしょ
うか？歯は元々白くなく、
わずかに黄ばんだ色をして
います。歯の内側から変色
している場合は歯磨きやク

ホワイトニングの
ススメ

共立歯科
歯科衛生士 森本 由幾



ホワイトニングの種類

- オフィス
ホワイトニング**
歯の表面に薬剤を塗り光照射する方法。即効性があり、短時間で歯を白くできるが、色の後戻りは早め。
- ホーム
ホワイトニング**
マウスピースに薬剤を塗り毎日装着し、2~3週間かけて歯を白くします。時間はかかるが刺激が少なく、色の戻りもゆっくり。
- デュアル
ホワイトニング**
オフィスとホームを併用し、時間短縮と白さの安定など最良の効果が得られます。

リーニングで白くできませ
ん。ホワイトニングはブラ
ッシュやセラミックとい
った人工的な材料で変色を
被い隠すのではなく、特殊
な薬剤を使って歯の中の色
素を分解させる方法なの
で、歯を削らずに自然な白
さを得ることができます。
ホワイトニングはただ歯
を白くするだけと思われが
ちですが、歯が白くなる他
に、虫歯菌・歯周病菌を減
らすことにも有効です。ホ
ワイティングに使用する過
酸化尿素は元々歯周病治療
薬として用いられていまし
た。お口の中のバイオフィ
ルム中の細菌の質を良くす
ることで、虫歯菌・歯周病
菌の抑制も行えます。ま
た、□元は顔の中で一番変
化に富んでおり、大きく動
かため印象に残りやすい部
分です。こぼれた笑顔から
ちらっと覗く歯が白く美し
ければそれだけで顔の印象
がとて若くなります。実
際に歯科で行われている
ホワイトニングの方法です
が、歯科医院で
行うオフィスホワイト
ニングとご自宅でマウ
スピースを着用して行
うホームホワイトニ
ング等があります。お口
の状況によって白くす
る方法が限られる場合
があります。共立歯
科ではお試しホワイト
ニングを5千円(税
別)で体験できます。
お気軽にご相談下さ
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秋の味覚です
- ②タイ王国の首都
- ③床屋。…店
- ④食用蛙の別名は…蛙
- ⑤つり合ひ。…の
- ⑥可愛らしい身体
- ⑦純情…な少女
- ⑧鉛筆の中心にあります
- ⑨力士のようなからだ
- ⑩その土地だけの麦酒
- ⑪昔話「…切雀」
- ⑫…の子は…
- ⑬…を立てて芝居を続行
- ⑭猫師が山へ…に行く
- ⑮10月の異称は…月
- ⑯季節。運動会の…

タテのカギ

- ①船を港につなぐための岸か
ら突き出した橋
- ②海の「…スポーツ」
- ③ドストエフスキーの小説
「罪と…」
- ④日本では65歳以上の人
- ⑤…さんたん。…談
- ⑥しわがれ声。…ボイス
- ⑦女性用の肌着
- ⑧…思い。…いなか。…
…仮名
- ⑨首都はアンマン
- ⑩都会に林立しています
- ⑪最近ではアプリでも呼べます
- ⑫一本足で立っています
- ⑬キツネを祭ります
- ⑭美術…。図書…
- ⑮バトンを渡す…競争

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
入くださるようお願いし
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

8月号の答えと当選者
正解は「トザンキヤク」
今回は79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。
高橋 桂子さん(城東町)
山下ちづ子さん(網干区)
橋本 栄子さん(飾磨区)
辰巳 友一さん(継)
林 昭美さん(別所町)
大西 久栄さん(城東町)
竹内 大湧さん(御園野町)
加集 道子さん(亀山)
押部 陽子さん(船津町)
福尾 純子さん(網干区)

元歯科技工士の経歴を持つ増位支部の恵井正信さん(84)。お仕事で鍛え抜かれた手先で描く絵手紙は、時に繊細で、時に柔らかなとても魅力的です。そんな恵井さんの絵手紙は、お人柄と同じく多くの方に愛されています。

人生は一生勉強



恵井さんは6歳の時にお父様を亡くされ、それからはお母様と二人三脚の生活でした。中学卒業後、進学はせず、通信教育をやりながらアルバイトの生活を続けていたそうです。その後、お父様の知り合いが開業した歯科医院で働きはじめます。仕事と勉

強を両立しながら、歯科技工士の資格が出来た最初の年に資格を取得され、63歳まで歯科技工士として勤められました。退職後は国家資格の管理業務主任者を取得し、74歳までマンション管理の仕事に従事。「人生は一生勉強ですね」と話す恵井さんの部屋は、今も多くの書籍に囲まれています。



▲恵井正信さん

はがきに広がる

自分の世界

増位支部

恵井 正信さん



けないんです。絵手紙は心と繋がっている気がして、自身の精神状態が反映されやすいですね」と話す恵井さん。

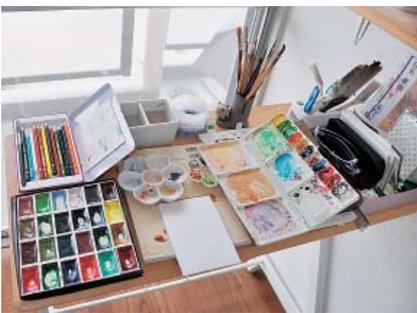
絵手紙を制作する上で一番の喜びは、送った相手が喜んでくれて、また次が楽しみと書いてくれる時だそうです。

自分の世界を大切に



作品を拝見しながら、教室を開いたりはされないのですか?と伺うと、「人に教えたりますのは好きではないんです」と恵井さん。理由を伺うと、「人に教えると、自分が

絵手紙は10年前から始められ、それまでは絵を描く機会はなく、年賀状に描く程度だったそうです。絵手紙に添える言葉は、気になったフレーズをメモに書き留めたり、新聞の天声人語なども参考にされているそうです。作品の完成には早い時で3〜4時間、作品によつては3〜4日程かかることもあるそうです。「気分が乗らないと上手く描



▲画材道具

教えたことが正解になってしまい、習い手さんが持つ個性を潰してしまうから」だそうです。



「自身の作品については「見本の絵を自分流にアレンジして描くのが好きで、同じ絵は二度と描けない。そんな瞬間的な絵との出会いが楽しいですね。また、好きばかりを追わず、嫌いな部分も要素として学ぶことが大切だ」とうので、出来が良い作品も悪い作品も両方大切ですよ」と笑顔で話す恵井さん。恵井さんにとつては、1万枚描いて初めて一人前なのだそうです。絵手紙と同じように、温かな笑顔とその人柄がとても魅力的な恵井さんでした。
(取材・理事 野村千恵子)