

# ひめじ

姫路医療生活協同組合

NO.472 2019年11月1日

姫路医療生協現勢  
(2019年9月30日現在)

●組合員 20,626人

●出資金 442,158千円

●1人平均出資金額 21,437円

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

## 御柱祭

(廣峯神社)

廣峯神社は姫路市の広峰山頂にある神社です。奈良時代、天平5年(733年)遣唐使の吉備真備公が唐より都へ戻る途中この地に神威を感じ、聖武天皇に報告し、その翌年白弊山に創建されたと伝えられています。天禄3年(972

年)に現在地に遷座され、素戔嗚尊(牛頭天王)と五十猛命が主祭神です。御柱祭は毎年11月15日に来るの運勢と人々の幸福を祈るお祭りです。「陽来復御柱焚き上げ」の神事では、社殿の前に約5メートルの柱を立て

て、根元に火を放ち、御柱を燃やします。御柱が倒れた方



▶御柱の先端には方角が書かれています

## 官兵衛神社建立

角を来年節分(2月3日)からの凶方位とします。夕刻に行われる幻想的で神秘的なお祭りです。御柱が建てられる場所は普段は神聖な場所としてしめ縄が張られ、その中に手をかざすと不思議と温もりが感じられ癒されると評判で毎年参拝者が増えているそうです。



戦国時代の名軍師、姫路城14代目城主でもあった黒田官兵衛ゆかりの廣峯神社の境内に、官兵衛神社が建立され、御鎮座祭が11月29日に斎行されます。「知恵」と「許し」と「夫婦円満」の神様としてお祀りされるそうです。



# 支部も事業所も 奮闘中!

『いきいき秋の楽・演・祭』で弾みをつけ、勢いよくスタートした秋の生協強化月間。月間の始まりには、月間推進委員の理事が、職員に月間方針の説明や組合員利用率アップをお願いするため事業所激励訪問を行いました。

今年、各事業所で組合員利用率50%以上を目指すため、事前に組合員利用率調査を行い、事業所ごとの目標を設定しました。目標達成に向けて事務所の飾りつけや利用者様へのお知らせなど趣向を凝ら



▲理事による事務所激励訪問

して取り組んでいます。地域活動では、「地域に開かれた班会を月間中に1回以上開催する」という目標を設け、各支部で事業所の専門職が講師を務める「イチ押し班会×ニュー」を活用した催しを開いています。勝原支部では、共立病院管理栄養士による「夏の疲れを吹き飛ばす元気レシピ」料理教室を開催。四郷支部では「聴こえの老化と脳の衰え」



▲勝原支部の料理教室

「聴こえの老化と脳の衰え」についての学習会を開催しました。野里支部は、11月



▲新しくなったパンフレット

生協強化月間もいよいよ後半戦。支部と事業所が一丸となり今年度の目標達成に向け11月未まで取り組みます。

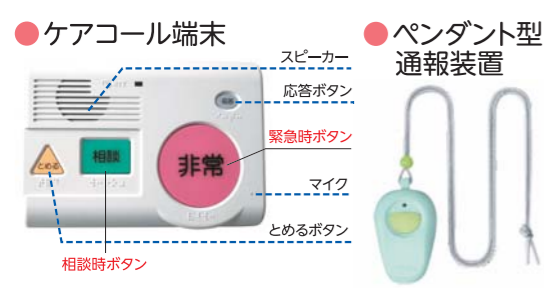
## 一定巡回・随時対応サービス

# 自分の家で自分らしく暮らせます



「来てくれたんやね、顔を見てほっとしたよ」「いつでも来ますよ」

自宅でも正しく服薬ができないため、薬が悪化し、入院時と同じ服薬のリズムをつくるために、訪問看護にて服薬管理を行い、ヘルパーが毎日、複数回訪問することで確実に薬を飲んでいただ



▲ボタン1つでオペレーターにつながります

「辛い顔を見てもらえない、自分たちが何ができるのか」と、ご家族は自宅での看取りに不安な様子でした。定期的な訪問サービスで排泄介助や水分補給を行い、ご本人やご家族が困ったときには緊急コールにて訪問看護と連携をとり夜中でも訪問をさせていただきます。

**姫路医療生活協同組合**  
第3回 禁煙ポスターコンクール  
**禁煙ポスター募集**

作品テーマ：禁煙を呼びかける内容のもの  
(応募はお一人様一点で、未発表作品に限ります)  
応募資格：応募日において20歳に達しない方(未成年)  
締め切り：2020年1月10日(金) 必着  
応募用紙：A3～A4サイズ、または四つ切もしくは八つ切り画用紙  
応募方法：別紙に氏名、住所、電話番号、学校名、学年、年齢を記入し、ポスター裏面に貼付して下記の住所へ送って頂くか、ご持参ください。  
応募・お問合せ  
〒670-0833 姫路市大善町141番地  
姫路医療生活協同組合 地域サービス部  
「禁煙ポスター」係 ☎079-285-3399

姫路市で定期巡回・随時対応サービスがスタートし5年目を迎えました。定期巡回・随時対応サービスは24時間いつでもつながる安心感と、いざという時の駆けつけサービスで、自宅での生活を強力にサポートします。また、訪問介護と訪問看護が連携し、その人にあったケアを提供します。では、具体的にどのようにご利用いただいているのか、二つの事例をご紹介します。

### 事例1 「自宅で出来ることは自分でつたえ」

「辛い顔を見てもらえない、自分たちが何ができるのか」と、ご家族は自宅での看取りに不安な様子でした。定期的な訪問サービスで排泄介助や水分補給を行い、ご本人やご家族が困ったときには緊急コールにて訪問看護と連携をとり夜中でも訪問をさせていただきます。

### 事例2 「自宅で最期まで過ごしたい」

「辛い顔を見てもらえない、自分たちが何ができるのか」と、ご家族は自宅での看取りに不安な様子でした。定期的な訪問サービスで排泄介助や水分補給を行い、ご本人やご家族が困ったときには緊急コールにて訪問看護と連携をとり夜中でも訪問をさせていただきます。



▲複数回の訪問で見守ります

このように、ご本人の想いをお聞きし、住み慣れたご自宅での生活を現現できるように、訪問介護と訪問看護が連携して利用者様の生活に寄り添ってサポートできるのが、定期巡回・随時対応サービスの魅力です。

ご相談は ☎079-251-7030(代表)

**○ご寄付いただける食品**  
賞味期限が2019年12月末以降のもの  
常温保存が可能なもの

お米(白米・玄米)・缶詰  
レトルト・インスタント食品  
海苔・お茶漬け・ふりかけ  
粉ミルク・離乳食・お菓子  
調味料(醤油・食用油など)

**×受付できないもの**  
賞味期限が1か月を切っているもの  
開封されているもの  
生鮮食品(生野菜・生肉・魚介類)  
アルコール(みりん・料理酒は除く)

お持ちいただいても受け取り出来ません。ご了承ください。

TEL 079-285-3399

**フードドライブにご協力を!**

11月22日の第21回 介護・医療フォーラムの会場(姫路キャスパホール)でフードドライブを実施いたします。

フードドライブとは、ご家庭で余っている食品を持ち寄るチャリティイベントです。集まった食品はフードバンク事業者を通じて地域のコミュニティ食堂や福祉団体、施設など、支援を必要とする人達に無償で届けられます。また、この活動は年間643万トンにもなる食品ロス(まだ食べられるのに廃棄される食品)の削減にも役立ちます。

左記のご寄付いただける食品についての注意点をよくお読みいただき、開催時間内(14時～16時)に会場受付へお持ちください。

なお、フォーラムの聴講には事前申込みが必要です。お問合せ・お申込先

第21回 介護・医療フォーラム  
エスディー・エス  
**初めましてSDGs**  
～誰一人取り残さない世界をつくる～  
11月22日(金)  
姫路キャスパホール  
14:00～16:00  
(開場 13:30)  
講師：SDGsジャパン事務局長  
新田英理子氏

# 歴史が息づく美しい街

## 高砂を歩く

### WHOウォークイベント2019

2019年WHOウォークイベント「レトロ高砂まちあるき」が10月6日(日)に開催され58名が参加。約2時間歴

史を学びながら歩きました。高砂は、池田輝政・本田忠正により加古川の流れを高砂に導いて、加古川舟運の河口



港を開いて街づくりを始め、地場産業の製塩業・綿業・採石業等が発展。その後大企業が進出して、播磨臨海工業地帯の中核市になりました。一方で、高砂からは立派な発明家も出ています。工業松右衛門は北前船の帆布を発明し、北前船が北海道まで年1回往復していた航路を年2回まで往復できるようにな



▲十輪寺を見学

りました。道途中、世界で初めてヘリコプターの技術を発明し特許を取った大西唯次の石碑もありました。高砂神社や、空海が創立した真言宗の寺だったが、中興開山に法然を迎え浄土宗に変わった十輪寺など、歴史的にも重要な寺社仏閣が多くあり、歴史とロマンあふれる高砂の街を知る事が出来ました。もう一度行ってみたい街でした。(常任理事 川井隆)

## 兵庫県生協大会

# 支え合いが広がる 兵庫県へ

兵庫県生協大会が10月3日(木)に兵庫県民会館で開催されました。第一部の記念式典では姫路医療生協の理事7人が生協功労者表彰を受けました。第二部は、元厚生労働事務次官で現在は日本生活協同組合連合会理事の村木厚子氏による記念講演「地域共生社会の実現に向けて」誰もが安心して暮らせる居場所づく



▶村木厚子氏

り」がありました。村木さんは自らの冤罪被害をきっかけに拘留所にいる「犯罪をした人」と出会い、その多くが貧困や教育格差による複数の困難を抱え、社会とのつながりが切れた生活困窮者であることに気づいたそうです。生活困窮者の支援のポイントは、①その人自身が自信を取り戻すこと②家族・友人・近所・職場・地域のつながりに入れること③どんな

家庭に生まれても子どもは平等にチャンスが与えられること。そして、人は誰でも「安心できる居場所」と「味方」と「誇り」、そして「出番」が必要と語られました。また、近年は地域のつながりが重要視されていますが、地縁・血縁を息苦しいと感じた時代があったことも事実で、これからの地域づくりでは、人間の性や業を知り、いろんな人がいることを受け入れ、関心は持つが監視はしないという、「生き心地の良い町」が望ましく、話されました。

その他、当日は県下の生協の活動紹介や医療生協の健康チェックコーナーにもごわいました。

## 支部ブロック通信

### ごみの分別から 環境問題を考えよう

#### ～手柄支部「ミニ問題学習会を開催」～

9月9日、手柄支部がごみ問題の学習会を開催しました。講師は姫路市役所リサイクル推進課のお二人です。リサイクル推進課では「もったい

ない課」と称して、ごみ削減のため、頑張つて市内を出前講座で回っておられるようです。会場は笑いと熱気にあふれ、参加者からはごみの分別についてなど多くの質問が出されました。



「一般家庭用クリーンカレンダー」、我が家も毎年更新し、冷蔵庫のドアに貼り付けています。しかし、皆様はどのくらい内容を理解されていますか。粗大ごみの日程を見るだけでは？可燃ごみとプラスチックごみの分け方やミックスパーの種類の種類など、私自身も大きな誤解をしている

ことに気付かれました。改めて、混ぜれば「分ければ資源、しかも正しく分ける必要があることを学びました。今、本当に地球環境が問題となつています。私たちの住環境は次の世代に残せるようにしなければなりません。地球気候変動に強いアピールを出したスウェーデンの少女グretaさんの勇気に呼応して、私たちが自宅のごみ問題から始めようではありませんか。(手柄支部 新谷文子)

## 健康野菜 ひまわり市

11月5日(火)  
12日(火)  
19日(火)  
26日(火)

8:00～10:00  
共立病院正面玄関

## 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)

### 第57回「お茶しませんか」お出かけバージョン

11月16日(土) 14時～15時30分  
場所 ヤマサ蒲鉾 夢鮮館(姫路市夢前町置本327-16)  
※現地集合です。現地では姫路医療生協の旗を持ってお待ちしていますので、旗を目印にお集まりください。車椅子の方もお気軽に。乗り合わせを希望される方は、左記までお問い合わせください。  
はなきた利用委員会 ☎079-284-6865

### 高砂支部「みんなの食堂」(調理体験と試食会)

11月16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。

### 第21回介護・医療フォーラム

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)  
講師 新田英理子さん(SDGs ジャパン事務局長)  
今回、会場にフードドライブコーナーも設置します。詳しくは2面をご覧ください。

### 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姫路駅ピオし前)

### サークルてくてく歴史散策

12月4日(水) 参加費 6000円  
信長の居城・岐阜城を眺めつつ格子戸街並み風情の美しい長良川・川原町界隈を散策します。  
会員申込 11月25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

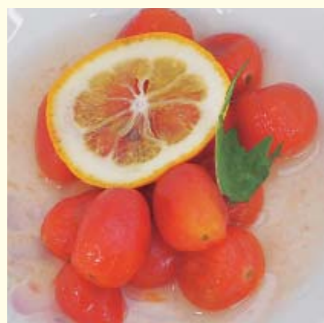
## 私のおすすめ料理

### ミニトマトのはちみつレモン漬け

花田支部

【材料】  
ミニトマト 200g 剥きしたミニトマトを入れて漬ける。  
はちみつ 大さじ1.5 ※漬けて2日過ぎが一番食べ頃です。  
レモン

【作り方】  
①ミニトマトは湯剥きしておく。レモンは2〜3枚輪切りにする。  
②タッパーなどの入れ物に、はちみつと輪切りのレモンを入れ、そこに湯



## 無料法律なんでも相談

11月21日(木)  
12月19日(木)  
1月16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



居宅介護支援事業所ひがし

医療生協のデイサービスやショートステイを楽しんで利用され、娘様ご夫婦やお孫さんと一緒に暮らしおられた105歳の女性ご利用者様。急に体調が悪化し、ご自宅でご家族に見守られながら長寿を全うされました。共立病院をはじめ、医療生協の訪問看護・訪問介護も利用していただき、機敏な動きや、親切丁寧な対応をとって喜んでくださ



つていました。ご家族からも、「皆さんのおかげで、本人の願いであった自宅で見守ることができました」と感謝の言葉をいただきました。ケアマネジャーとしても、ご本人の思いに寄り添う姿勢・サービス、事業所との連携の大切さを改めて実感しました。

11月のテレホンサービス

- 月曜日 子どものインフルエンザ
  - 火曜日 親知らずは抜くべきか
  - 水曜日 知っておきたい不整脈の話
  - 木曜日 ケガした時のRICE（ライス）処置
  - 金土日 心気症（身体表現性障害）
- ※4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

来月、満5歳になるひ孫が保育所で敬老の日におじいちゃんおばあちゃんへ、先生に教えていただいた色紙を色々と貼ったうちわを持って帰って来ましたが、私(ひいばあちゃん)が何もいらないからとるてる坊主を紙で作ってくれました。涙が出るほどその気持ちが嬉しく、私の部屋に飾っています。

(秋原喜代子さん(88) 豊富町)

最近、物忘れがひどいのでパスル色々挑戦しております。年金生活の私ども、減りこそすれ増えることなし。消費税は10%になるし大変です。

(井内安津子さん(90) 御国野町)

ツ最高!  
(春名孝子さん 広畑区)

いづくになっても、興味あることにチャレンジしたいですね。さわやかな季節になりました。一生青春!  
(塚下洋務さん(65)網干区)

来たる運転免許の更新講習合格を目指し頭の訓練中。クロスワードパズルの他、100から7ずつ引いたり、昨日、一昨日の夕食のおかずを思い出したり...と頑張りの75歳です。

(藤原信昭さん(75)大津区)

スポーツの秋、ラグビー、バレー、陸上と毎日盛り上がりしています。スポー



共立病院絵紙サークル 長谷川カツヨさんの作品

まだ間に合う!!  
今すぐお申込みを!!  
ひょうごまるごと健康チャレンジ2019



ウォーキングに最適な季節となりました。ウォーキングのメリットは適正体重の維持、筋力アップ、骨粗鬆症やメタボの予防、血圧

や血糖値の改善、リラック効果など多岐にわたります。また、いつでもどこでも手軽に始められ、楽しみながら多くの効果を得やすい有酸素運動です。とは言え、普段運動をしない人にとって運動を始めることはなかなかハードルが高いものです。まずは「運動をする」と気負わないで、通勤、買い物や散歩など、くらしの中で体を動かす方法を考えてみてはいかがでしょうか。継続するためには、お気に入りのシューズを用意したり、仲間と歩いたり、記録を付けたりと工夫も必要です。是非「ひょうごまるごと健康チャレンジ」の「歩数と体重をはかる」に参加して、30日間



「ひょうごまるごと健康チャレンジ」のチャレンジ期間は12月31日までです。パンフレットは姫路医療生協の各事業所に置いてあります。お問い合わせは地域サービス部まで(☎285-3309)

ウォーキングを楽しみませんか?  
何でもチャレンジOK  
5つあるコース

健康チャレンジには決められたコース以外にも何でもチャレンジできるコースも用意されています。たとえば、小さなお子様なら「お手伝いしよう」や「早寝早起き」など、毎日の小さな積み重ねで良い生活習慣を身に付けていただけます。大人の方なら「エレベーターは使わない」や「日記をつける」など、体や頭を使う内容を自分で決めてチャレンジしましょう!

【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建物の外に張り出した「縁側」
- ④枯れて落ちます
- ⑦苦……の策
- ⑧河川敷などでサトイモの鍋料理を食べる行事
- ⑩外国産の自動車
- ⑫……の上にも三年
- ⑬鶏肉入りの……ライス
- ⑭……に交われば赤くなる
- ⑯70歳です
- ⑰苦しむと楽しみ
- ⑳温度計の記号でCは?
- ㉑声をかけての応援です
- ㉒種。……チヨコレート
- ㉓平城京の地
- ㉔面目。……を立てる
- ㉕日曜以外。……デー

タテのカギ

- ①くれない色。□……
- ②いたすら描きのこと
- ③高僧の敬称。弘法……
- ④トラの皮のフンドシをしめているとか?
- ⑤エレベーター記号はB
- ⑥結婚をとりもつ……人
- ⑨豆などを日光に当てないで発芽させた野菜
- ⑪人の言葉をまねる小鳥
- ⑬七五三の日に買います
- ⑮行つた先。……不明
- ⑰蒸気で進む大きな船
- ⑲陸上競技の走者
- ㉑場面。ラスト……
- ㉓職務変更。人事……
- ㉕鳥獣の内臓。……焼き
- ㉗苦あれば……あり

ザ・クロスワード



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

締め切りは11月30日です。地域サービス部

9月号の答えと当選者  
正解は「ゲツカヒジン」

今回は12名の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

三木 愛里さん(太子町)  
中倉 弘子さん(城東町)  
角倉 洋子さん(網干区)  
押部智奈美さん(船津町)  
西本みさをさん(若菜町)  
前川 道世さん(飾磨区)  
黒田 久雄さん(網干区)  
井内 邦子さん(青山西)  
片岡 英子さん(網干区)  
中元智恵子さん(たつの市)

太子支部の山口幸子さん(66)は、えんぴつ画のサークルに所属し、先生や仲間と楽しみながら描き、その腕を磨いておられます。今回は師匠の前田光男先生にもご同席いただき、お話を伺いました。

## サークル「写楽」



前田先生は、加古川総合文化センターで開催していた『加古川カルチャーセンターえんぴつ画生徒展』の会場に

入るなり、作品の素晴らしさに大きなショックを受けました。すぐに加古川KCCに入校され、えんぴつ画を猛勉強されたそうです。

そして、習得してきたえん



▲山口幸子さんと前田光男先生

ぴつ画の素晴らしさを、もっと多くの人に知ってもらいたいと思いい、公民館活動として、4年程前にサークル「写楽」を立ち上げ、えんぴつ画の教室を開かれました。

## 感嘆をよぶ繊細なタッチ えんぴつ画

太子支部  
山口 幸子さん

### まるで白黒写真



山口さんは、前田先生が「写楽」を立ち上げると同時に入会し、えんぴつ画を始めたそうです。山口さんは、保育園児から小学生まで10人余りの子どもにも毛筆・硬筆を指導する忙しい日々を送りながら、えんぴつ画を描き続けておられます。「えんぴつ画は、材料費が安い。どこでも描ける。間違っても描き直しができる。これが最高！」と満面の笑みで話される山口さん。えんぴつ画を始める時、友人から「あんたは

絶対無理。止めとき」と何度もいわれましたが、今ではその友人から「私の愛犬を描いて」と作品の依頼を受けるほどの腕前に。

作品を拝見すると、白黒写真と見間違えるほどです。硬さの違う22本の鉛筆を駆使し、重ね塗りを繰り返すことで色の濃淡が無限に広がるえんぴつ画。一枚完成するには一日2〜3時間描き、1〜3か月程かかるそうです。

### みんなで生涯現役

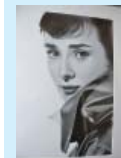


月2回の「写楽」の教室は15人を超えるサークルになり、「仲間が増えて繋がり広がることは大変嬉しい」と話される前田先生と山口さん。

▲山口さんお気に入りの一枚

「習い事

12月17日迄、前田先生と山口さんの作品が共立病院で展示されています。一見の価値あり。ぜひ足を運んで間近でご覧になってください。



は楽しく・好きになる・継続する・やる気と根気」。そして「生涯現役」をモットーに描き続けたいと話される山口さん。その姿を優しく見守る前田先生の姿。この師弟関係が長く継続できるサークルの秘訣だと教えられました。(取材：常任理事 川井 隆)

