

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.475

2020年2月1日

姫路医療生協現勢
(2019年12月31日現在)

●組合員 20,806人

●出資金 445,738千円

●1人平均出資金額 21,424円

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

修正会鬼会式

（香寺町／八葉寺）



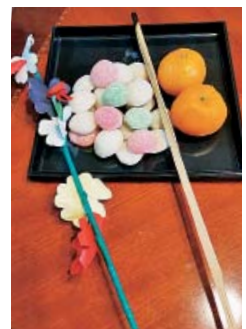
▲迫力のある赤鬼が松明を掲げ悪魔を払います

行事が起源
「鬼
やらい」の
わった「鬼
中国から伝
元々は、
す。
われていま
月7日に行
して毎年1
い鬼会式と
域で一番早
り、播磨地
定されてお
化財にも指
無形民俗文
「修正会鬼会式」は姫路市の



▲最後の餅撒きに大勢が集合

た。こちらで古来より続く
「修正会鬼会式」は姫路市の
無形民俗文
化財にも指
定されてお
り、播磨地
域で一番早
い鬼会式と
して毎年1
月7日に行
われていま
す。
元々は、
中国から伝
わった「鬼
やらい」の
行事が起源



▲餅撒きで撒かれた品

舞われます。
七草粥や、甘酒が無料で振る
詣者には1月7日にちなんだ
松明や花、三色の餅やみかん
などが撒かれます。また、参
最後は餅撒きが行われま
す。赤鬼と青鬼が持っていた
松明や花、三色の餅やみかん
などが撒かれます。また、参
詣者には1月7日にちなんだ
七草粥や、甘酒が無料で振る
舞われます。

だと言われています。ほら貝
の合図で不動明王・毘沙門天
の化身とされる赤鬼・青鬼が
登場し、息災延命や万民快
楽、五穀豊穡の願いをこめて
踊り、また松明を掲げながら
本堂を巡り悪魔を払います。
主に檀家の人達によって保存
会が組織され、この新年の行
事が受け継がれています。迫
力のある鬼の登場に泣き出す
子ども達。鬼は子どもにとっ
て、今も昔も怖い存在のよう
です。



▲八葉寺の境内



沖縄の「今」から日本の「未来」を考える

～平和学習会を開催します～

3月19日(木)14時からイグレひめじ3階あいめっせホールで、くらし・平和委員会主催の平和学習会を開催します。

今回は、沖縄問題を取り上げたドキュメンタリー映画を上映します。作品は、昨年の兵庫民医連学術運動交流集会で講演された三上智恵監督の「標的の島 風かたか」です。沖縄は70年以上にわたり軍事戦略のため、国から様々な無理難題を押し付けられ、その度に人や自然など多くの犠牲を払ってきました。そして戦争が終わった今も、生活や自然を守るために抗い、戦い続けています。

その一方で、本土にいる私たちは沖縄の出来事を「沖縄って大変ね」と他人事のように思っているところがあるのではないのでしょうか。

三上監督は、「標的の島」は沖縄のことではなく、私たちが住む日本列島そのものとおっしゃいます。「標的の島」がなぜ日本列島を指すのか？今、沖縄では何が起きているのか？

姫路医療生活協同組合 平和学習会

知っていますか？沖縄の真実

映画 標的の島 風かたか 上映会

入場無料
どなたでも
先着280席

監督：三上智恵 / (C)『標的の島 風かたか』製作委員会

日時：3月19日(木)14時～16時30分

会場：イグレひめじ3F あいめっせホール

嘉手納基地、オスプレイ、在日米軍による婦女暴行事件…軍事戦略のため、沖縄は70年以上にわたり、国から無理難題を押し付けられ、理不尽な犠牲を払い、我慢を強いられてきました。

終戦から75年、沖縄の人たちは、自然を、普通の生活を守るために今も戦い続けています。今、沖縄で何が起きているのか、ぜひ、この映画で確かめてください。

※当日は、職員による沖縄の現況報告も行います。

申込・お問い合わせ 姫路医療生協 地域サービス部
(事前申込が必要です) ☎079-285-3399 FAX: 079-285-3406

また、当日は職員より沖縄の現況報告を行います。報告者のメッセージを紹介します。

昨年11月7日～9日に沖縄での研修に参加してきました。「平和学習のフィールドワーク」があり、辺野古、アブチラガマ、米軍基地の見学を行い、沖縄を取り巻く問題とその現況について学びました。実際に沖縄に行つて見て感じた事をこの学習会を通じて皆様にご報告させていただきます。

この機会に、沖縄や日本の未来について私たちが一緒に考えてみませんか。どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください。

共立病院

診療時間のお知らせ

共立病院よりご案内いたします。

2019年11月より、火曜日は午前の診療のみとなっております。午後の診療はございませんのでご注意ください。

診療時間については下記の表をご覧ください。

患者様、組合員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご了承の程よろしくお願ひ申し上げます。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00 (受付8:30～12:00)	○	○	○	○	○	○
16:00～19:00 (受付15:30～19:00)	○	/	○	/	○	/

診療予約 ☎079-285-3377

出資金残高通知を発送します

姫路医療生協へのご出資ありがとうございます。

2月中旬に出資金残高通知はがきを送付いたします。この通知はがきには**2019年11月末日時点**の出資金残高を記載しています。

3月になっても通知が届かない場合は、生協に登録されている住所が異なっていると思われるので下記までご連絡ください。

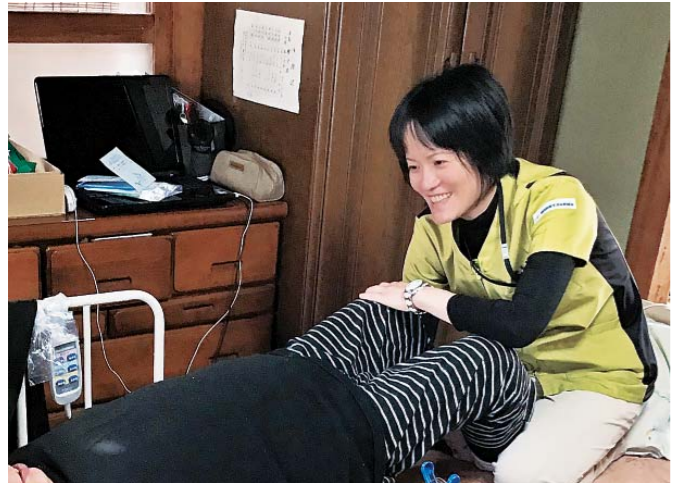
転居などで住所・電話番号を変更された場合は情報変更の届出をお願いいたします。

地域サービス部 ☎079-285-3399
生協本部 ☎079-285-3398

あなたの「〇〇したい」を支援する 訪問リハビリを利用してみませんか？



リハビリテーション 副統括責任者 田中義人



▲下半身の筋力や痛みの有無を確認します

確認、シャワーチェアや浴槽内椅子のレンタル、滑り止めマットの購入等を提案し、安全にお風呂に入るための環境を整えていきます。

環境を整えれば、入浴時の動作・手順を練習し、痛みの有無や安全

性を確認。入浴の見守りを行う介護職員にも、入浴動作の手順を説明しました。

このように様々な職種と連携を図りながら準備をすため、訪問リハの任務完了です。

A氏は退院から3か月後の寒い日、希望であった自宅のお風呂にゆつくりと浸かる事ができ「やっぱり家のお風呂が最高！みんなのおかげ。ありがとう」と話されました。

一つ自分の望む生活が実現すると、また次の希望が生まれます。そうしてまた新たな希望を実現するため、訪問リハが積極的に関わっていきます。

このように訪問リハは、医療保険や介護保険を使って専門職がご自宅に伺い、利用者様の心身の健康状態の把握は

【お問い合わせ】
通所リハビリテーション
あほし
☎079-272-8053
(担当：田中)

「寒い日は家のお風呂でゆつくり温まりたいけど、もう無理かな…」

腰部を骨折し、退院後訪問リハビリテーション(以下、訪問リハ)利用となったA氏が口にされた言葉です。お風呂は昔ながらの深い浴槽で、お風呂に浸かるのは困難でした。

訪問リハではその希望を実現するため、まずは入浴動作に必要な筋力や関節の動き、バランスや立位能力等を確認し、リハビリを一緒に行いました。自主練習のメニューも提供し、リハビリを継続でき



▲イスや手すりで環境を整え



▲安全な入浴手順を練習します

もちろん、生活機能や生活背景などを確認して、「本人」「家族」への直接的支援と、関連職種への働きかけや間接的な支援を行います。

身体のリハビリだけでなく、コミュニケーション障害の失語症や嚥下障害など専門性を必要とする人には言語聴覚士が個別対応をしています。

退院後、自宅に戻ってから実際の生活で困っている人は大勢おられます。一度訪問リハを利用してみませんか？



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)

1月11日(土) あぼしブロック新春のつどいを姫路市立図書館千分館大ホールで行い、約190名が参加しました。昨年度より、地域のつながりを広げる」という目標をもつて取り組んでいる新春のつどい。地域のニーズに添え、地域の方が誰でも参加できる楽しいイベントを開催しようと考え、今年には太子高校吹奏楽部によるコンサートとグループアゲハによる扇子踊り・傘踊りを企画しました。

太子高校吹奏楽部は、地域での演奏会を定期的に行っており、地域の評判も高く、今回ぜひ出演していただきたいとお願いのコンサートが実現しました。力強く、リズムカルなディズニーの曲や、宇宙戦艦ヤマトの曲は思わず体がリズムをとり引き込まれました。参加者は孫、ひ孫のような生徒が演奏する姿を嬉しそうに眺めていました。続く通所リハビリテーションあぼし 網干所長の講演



「みんなで楽しくフレイル予防、認知症予防」では、ユーモアあふれるお話とフレイル予防体操で盛り上がりました。最後はグループアゲハの鮮やかな舞。傘踊りも扇子踊りもとても美しく、会場が華やかな雰囲気になりました。



終了後、参加者から「楽しかったよ」「良かった。今日はありがとう」とのお言葉をいただきました。その暖かい言葉で私たちも嬉しい気持ちになりました。今後も、地域の皆様に喜んでいただけるイベントを企画したいと思います。

太子高校吹奏楽部の迫力ある演奏
華やかなアゲハのみなさん (理事 上田 千紅)

ニュースで輪を
楽しく・美味しい
食事会

～支部・事業所合同食事会を開催～



12月27日(金)、小規模多機能ホーム城北で、城北・広峰支部と事業所合同の食事会を開催しました。

支部運営委員より「ニュースをいつも配達している方へ何かお礼をした」と同じ支部の配達世話人でもあったことがない方もいるのでは「せっかくなら事業所と一緒に」との声から、今回の食事会が実現しました。当日は、利用者様と一緒に支部運営委員・配達世話人合わせて30名以上がビュッフェ形式で食事を楽しみました。笑顔で職員と写真を撮る利用者様や「どうしているか気になってたんですよ。久しぶりに会えてよかった」と参加者同士で嬉しい再会も。



▲初のお食事会は大盛況！

健康野菜 ひまわり市
2月4日(火)
18日(火)
25日(火)
※11日は祝日のためお休みです
8:00～10:00
共立病院正面玄関

無料法律なんでも相談 毎月第3木曜日
2月20日(木)
3月19日(木)
4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

餃子の作り方

①白菜・豚スライス肉・にんにく・ねぎは細かく切る。
②白菜に塩小さじ2を振り、揉んで10分置く。
③ボールに①の材料と豚ひき肉を入れよく混ぜる。
④酒・塩・こしょうで味をととのえる。
⑤餃子の皮に具を包む。

【餃子の作り方】
①白菜(1/4個)はざく

餃子の材料/24個分

豚ひき肉	75g
豚スライス肉	75g
白菜	300g
ねぎ	50g
にんにく	大さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	適量
餃子の皮	24枚

男の料理班会

②鍋に市販スープを入れて沸かし、白菜・ほうれん草(1把)・生姜を入れる。くほぐす。
③白菜やほうれん草が少ししんなりしてきたら、しめじ・えのきたけ・豆腐(1.5丁)・餃子を入れる。

水餃子鍋

切りに、生姜(50g)は千切りにする。えのきたけ・しめじ(各1袋)は根元を取り除き食べやすくほぐす。





定期巡回・随時対応サービス中部
介護福祉士
大内 颯斗さん

現在、定期巡回・随時対応型訪問介護看護の計画作成責任者として従事しています。定期巡回サービスは日々柔軟な対応が求められるため、私には利用者様のアセスメント(情報収集や分析)に力を入れています。訪問の時間や回数、サービス内容を利用者様やご家族と相談していく上で、このアセスメントが大事な要素

になつてくるからです。日々サービスを行う中で新たなニーズも出てきます。心身の状態変化や新たなニーズに合わせたサービスを提案できるように取り組んでいます。利用者様やご家族、他職種とも密に情報共有を行い、その方に合った安心の在宅生活を提供できるように、これからも支援していきたいです。

2月のテレホンサービス

- 月曜日 知っているようで知らない血圧の話
 - 火曜日 妊産婦の歯科治療助成制度について
 - 水曜日 痛風と生活習慣
 - 木曜日 前立腺がんを早期発見しましょう
 - 金土日 診療報酬ってなに？
 - ※11日(火・祝)は月曜日のテーマを放送します。
 - ※24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

私は入退院を繰り返しておりましたが、昨年4月以降、多くの方々の支えにより、ようやく元の生活に戻れました。人の温かさ感謝を身にしみて感じた一年でした。

(藤原房代さん(74)大津区)

いよいよ新しい年の幕開けですね。今年は災害のない穏やかな1年でありますようにと心から祈るばかりです。

(ペンネームゆみさん 広畑区)

いつもご近所様や、家庭菜園をされている友人から旬の野菜をいただきます。先日も、立派な大根をいただいたので、おでんに入れました。甘くて、柔らかくて、とても美味しかったです。今年も、元気で程よい脳トレに挑戦したいと思います。

(菅節美さん(76)余部区)

今年正月はひ孫が4人、4月にもう一人増え5人になる予定。大勢の子どもや孫・ひ孫に囲まれ嬉しい正月を迎えられ希望のあつ明るい年になり今後が楽しみです。今年も主人と私元気で過ごしましょうねと話しました。

(赤松典子さん(77)太子町)

今年は何女です。健康で明るく楽しい一年でありますようにと願っています。

(松井ひさ子さん(71)御立北)

数年前からブーケ葉牡丹と黄色を主に選んだパンジーを花壇に。数か月、寒さの中優しく咲いてくれるお気に入りの花です。玄関にも鉢植えを。

(堀谷照美さん 太子町)

今月号もクイズの応募と嬉しい知らせ、春から縁起が良いです。

(村上愛子さん(72)勝原区)



共立病院 病棟看護副師長 黒田 美穂

お薬なしで便秘を解消

健康講座

「みなさん、お便秘ですか?」「便秘です!」と答えたあなた、日頃の生活や運動はどのようになっていますか? 何もせず放置していませんか? 便秘の予防にはバランスの良い生活と適度な運動が重要です。ダイエットといつて殺菌や脂肪を摂らなかつたり、極端に食べる量を減らしていませんか? 必要以上に量を制限すると便になる材料そのものが減ってしまい、スムーズに排泄するための潤滑油までもが失われてしまいます。

また、運動不足が続くと筋力低下により、便を体外に押し出す力も不足します。特に男性と比べて腹筋が弱い女性には便秘が多く、日常的に便秘薬を使用している人も少なくありません。

しかし、便秘は薬に頼らなくても生活習慣を見直すことで改善できます。便秘に悩んでいる人は、食事や運動の生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

「便」という字は「たより」とも読むように、健康の「お便り」なのです。毎日、良い便りを出せるように、できることから生活習慣を見直していきましょう。

食事のポイントはこの7項目です。

- ①1日3回規則正しく食べる
- ②食物繊維を摂取する
- ③水分を摂取する
- ④発酵食品を摂取する
- ⑤良質の油を利用する
- ⑥偏食をしない
- ⑦暴飲暴食は控える

これに加えて、適度な運動を毎日の生活に組み込み、継続することを心がけましょう。運動により腸の活動が活発になります。

また、日常的にストレスを感じている人は自律神経のバランスが乱れやすくなり、腸の働きが鈍くなることがあるため注意が必要です。ストレスをためず、心身ともに規則正しい生活を送ることが便秘解消の第一歩です。

「便」という字は「たより」とも読むように、健康の「お便り」なのです。毎日、良い便りを出せるように、できることから生活習慣を見直していきましょう。

【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洋食用の食器の1つ
- ②2月29日がある年
- ③革が化したもの?
- ④洋からし
- ⑤見せかけばかりの……の虎
- ⑥生演奏。……ステージ
- ⑦決意の固さや実力などを敵しく試すこと
- ⑧ふりがな。……を振る
- ⑨首都はサンティアゴ
- ⑩北大の有名な……並木
- ⑪ゲレンデで滑ります
- ⑫音信……。国道が……
- ⑬その他。等。e.t.c.
- ⑭恋……。……情
- ⑮ラグビーで5点を獲得します

タテのカギ

- ①豆まきのときの掛け声「……鬼は外」
- ②釣りのことば
- ③児童小説「……のプーさん」
- ④謡曲のことば
- ⑤ロシアの通貨の単位
- ⑥独活。……の大木
- ⑦不振。……に陥る
- ⑧古新聞など。……再生
- ⑨調査や研究の報告書
- ⑩ビュティイサロン
- ⑪再構築。構造改革
- ⑫表面がザラザラ
- ⑬……緩和。交通……
- ⑭周遊旅行。スキー……
- ⑮ネズミの次はウシ
- ⑯苦あれば……あり

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
7		8	9		E
10		11	12		
	13	14		15	16
17	18	19	20	21	B
	22		23	24	
25			26	27	
28			29		

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。ご希望の図書カード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 地域サービス部 締め切りは2月29日です。正解は「ヨウオサメ」

今回は83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。

船越 良美さん(飯田)
赤松 典子さん(太子町)
雨山 静子さん(飾磨区)
森 武子さん(五軒邸)
山本 輝晃さん(苦編南)
篠原 美朝さん(たつの市)
小篠悠紀子さん(網干区)
橋本 直美さん(大津区)
竹村ちる子さん(青山)
伊佐見百合子さん(広畑区)

今回は南ブロックのサークル「リフレッシュ体操きらきり」をご紹介します。2009年9月にサークルを立ち上げ、昨年で10周年を迎えました。現在は毎月3回堀川町総合センターに集まって体力づくりをしています。

音楽に合わせて 楽しんで

「さあ、始めましょう」の掛け声とともに、スピーカーからリズムカルな音楽が流れ

だすと、参加者は各々ボールを足に挟んで立ち、音楽に合わせて体を動かします。背筋を伸ばして肩を上下させたり腰をねじったり、ボールを挟んで椅子に座り、片腕や片脚



▲音楽に合わせてノリノリ！

を思いきり伸ばしたり。慣れていないとちょっとしんどいかなと思うくらいの運動です。講師の鈴江真由美先生は、メンバーの年代に合わせた運動を上手に教えてくださり、教室には元気いっぴいの先生の掛け声が響きます。約50分ボールを使

みんなの頑張りで

祝 10周年

南ブロックサークル
リフレッシュ体操きらきり

▶指導する鈴江先生



って運動した後、この日は今流行の『パプリカ』を全員で踊りました。ズンバ(ダンス系エクササイズ)の講師でもある鈴江先生のダンスに合わせて踊る皆さんはとてもいきいきしていました。

苦手でも 続けられた！

結成当初、メンバーは7、8人でしたが、現在は16人まで増えたそうです。この日は年内最後の活動とあって、終了後には茶話会も開かれました。「まちかど健康チェック

で話をすることがきっかけで見学し、入会しました。体を動かすことは苦手だったけど、やってみたら楽しかった」と話すのは2年目のメンバー。病後のリハビリとして始められ、ご自身の努力もあり、上がらなかつた腕が上がったようになった方もいます。

始めたきっかけは様々ですが、続いている理由は「楽しいから」と皆さん口を揃えておっしゃいます。また、始めた頃より姿勢が良くなり、普

▶皆さん熱心です



▲運動後に楽しい茶話会

「講師の動きを見ながらみんなと同じように動くことは脳の活性化につながり、認知症予防にもなるそうです」と鈴江先生。10年続く秘訣は、素晴らしい指導と、メンバーの前向きな姿勢だと感じました。

リフレッシュ体操きらきり

第1・3木曜日 14時～15時

第4木曜日 13時～14時

場所 堀川町総合センター

(飾磨区堀川町95-22)

参加費 1回600円

お問合せ ☎079-285-3399

(地域サービス部)