

# ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.476

2020年3月1日

姫路医療生協現勢  
(2020年1月31日現在)

●組合員 20,803人

●出資金 444,940千円

●1人平均出資金額 21,388円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398

E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

◀製塩作業に使用された茅葺き屋根の釜屋



赤穂市立海洋科学館

## 塩の国



▲海水を蒸発させ、かん水をつくる装置

とができます。

またた出来立ての塩を持ち帰ることができ、週末には多くの家族連れが訪れるそうです。

壮大な塩田風景は、2018年にNHK連続テレビ小説「まんぷく」のロケ地として使用されました。他にも、今ではめずらしい茅葺き屋根の釜屋も見ることが



▲塩づくりを体験

「塩の国」があります。瀬戸内海の塩をテーマに入浜式塩田や流下式塩田など、かつての製塩技術を復元した施設や、実際に塩づくりを体験することができます。塩づくり体験ではミネラルが豊富に含まれた出来立ての塩を持ち帰ることができ、週末には多くの家族連れが訪れるそうです。

播州赤穂は古くから塩の産地として栄えてきました。なかでも江戸時代には入浜式塩田による製塩法が確立され、その技術は瀬戸内地方を中心に広く伝わりました。日本の塩づくりは「かん水」という濃い塩水(約19%)をいかに早く大量につくれるかの歴史でした。入浜式塩田は、潮の干満の差を利用して海水

を塩浜に送り込み、水分が蒸発した後の砂を集めて海水をかけ「かん水」を作ります。かん水をろ過し、釜で煮詰めれば塩が完成。この製塩法は1950年代まで日本独特の方法として盛んにおこなわれ、約400年の歴史があります。赤穂海浜公園内には、赤穂の塩づくりや歴史を知ることができる赤穂市立海洋科学館





# ヘルスコープあぼし診療所に 新しい医師が着任しました

1月より、ヘルスコープあぼし診療所に新しく人位晃医師が着任されました。人位晃医師は外来以外にも、訪問診療で精力的に地域へ出ておられます。

着任  
あいさつ

ヘルスコープあぼし診療所

医師 人位 晃



この有り難さを実感しています。反面、現役として職務を果たす責任の重さも感じています。

## 医療生協との出会い

こんにちは。1月より『ヘルスコープあぼし診療所』に着任しました、人位 晃と申します。医療の道に入ってから40年を経ていますが、なお出会いと学びの日々が続いております。

私たちの世代は退職して年金生活に移行するところですが、現役として職務につける

に接するスタンスは自らが思い描いていた医療人の姿勢にピタリと重なり、以後の自分が医療人としての姿勢を形成する礎石となったようです。

## 西播の職歴と再任

初期研修、大学院での研究生活、兵庫医科大学での教職生活を経て、1995年の阪神・淡路大震災を契機に龍野市(旧称)の個人病院へ勤務してから25年が経過しました。途中、心疾患を患い、家族の高齢化もあって一時神戸に帰って再就職しております



共立病院で5年前から糖尿病教室を開催していることをご存知でしょうか？糖尿病教室では、医師や管理栄養士、理学療法士、看護師、薬剤師、歯科衛生士など様々な分野の職員による講座や、体操・クイズなどを楽しみながら糖尿病について正しく学んでいただくことを目的としています。

2019年度は食前と食後の血糖値の変化をその場で測定して調べたり、血糖が上昇しにくい食品を試食したりと、参加者が体験できる企画を実施しました。

参加された皆様からは、「楽しかった」「参考になった」などの感想をいただきました。

糖尿病の治療や合併症の予防にあたっては、患者様はもちろん、ご家族の方にも病気の特徴を正しく理解していただき、治療に前向きに取り組んでいただくことが最も大切です。

今年度は3月が最後の糖尿病教室となります。どなたでもご参加いただけます。



▲頭と体を使って糖尿病を学習します

## 組合員のみなさまご参加下さい 2020年度支部総会 ※日時が変更になる場合があります。

支部名	日程	開始時間	場所
城北・広峰	4月2日(木)	13:30	広峰公民館
太子	4月4日(土)	10:30	斑鳩寺 聖徳会館
城東	4月4日(土)	13:00	スポーツクラブ21 城東
網干	4月5日(日)	10:00	網干市民センター
飾東	4月6日(月)	10:00	庄公民館
書写	4月7日(火)	10:00	ダイニング ヴェルデ
高丘	4月10日(金)	10:00	高岡市民センター
東第1	4月10日(金)	10:00	地域サービスセンター
荒川	4月11日(土)	10:00	勤労市民会館
なだ	4月11日(土)	10:00	福祉介護センターなだ
野里	4月11日(土)	10:00	野里公民館
安室	4月11日(土)	10:00	安室東公民館
広畑・八幡	4月11日(土)	13:00	共栄荘
龍野	4月12日(日)	10:00	小宅公民館
大津	4月12日(日)	14:00	大津公民館
高砂	4月13日(月)	10:00	阿弥陀公民館
余部	4月13日(月)	11:00	瀬戸の浜

  

支部名	日程	開始時間	場所
四郷	4月15日(水)	10:00	四郷公民館
旭陽北	4月15日(水)	10:30	高田公民館
花田	4月16日(木)	9:30	生協会館
英賀・津田	4月16日(木)	13:30	環境ふれあいセンター
東第2	4月17日(金)	10:00	地域サービスセンター
勝原	4月18日(土)	10:00	朝日谷公民館
飾磨	4月18日(土)	11:00	リオンドール
別所・御国野	4月18日(土)	13:30	御国野公民館
御津	4月18日(土)	14:00	御津公民館
大津茂	4月19日(日)	10:00	あやみの公民館2階
高浜	4月19日(日)	10:00	堀川町総合センター
手柄	4月20日(月)	11:30	てつや
香寺	4月21日(火)	10:00	小規模多機能ホーム香寺
増位	4月22日(水)	13:30	花の北市民広場
豊富	4月23日(木)	10:00	津熊総合センター
旭陽南	4月23日(木)	11:00	かもめ

参加のお申込み・お問い合わせは地域サービス部 ☎079-285-3399

たが、この度、西播地域と再びご縁を結べることになりました。神戸に生まれ育った人間ですが、今はこちらの空気と水が自分に合っているのではないかと再認識する日々です。

## 在宅医療への思い

最初にたつの市に着任して以来、地域医療の核は在宅医療が中心となるべきではないか？との思いを抱きつつ、医師業務、更には経営管理にも首を突っ込んでいました。流石に身体が悲鳴を上げて病を得てしまいましたが、在宅医療は、介護保険制度が創設される前から、当時の福祉とも関わりながら少しずつ実践してきました。ですから、介護保険制度が始まり、国が地域医療構想を打ち出した時も、それらは自分自身にとってはむしろ「後付け」的な印象を受けたものです。これまでも最大60〜70名の在宅患者様の診療を担当しました。住み慣れた自宅環境での療養は患者様にとっては満足なものでしょう。反面、介護にあたる方々は大変ですが、介護保険制

## ヘルスコープあぼし診療所 診療担当表

2020年3月1日～

	月	火	水	木	金	土
午前診療 (9時～12時)	宗實	宗實 人位	宗實	宗實 藤本	人位	1・3・5週 人位 2・4週 宗實
午後診療 (3時30分～6時)	宗實	—	人位 宗實	—	人位	—

※水曜日午後診療の宗實医師は3:00～4:45  
【お問い合わせ】ヘルスコープあぼし診療所 ☎079-272-8050



# 今年も力作が揃いました

## 第3回 禁煙ポスターコンクール 入賞作品発表

毎年恒例となった姫路医療生協禁煙ポスターコンクール。年々応募数も増え、今年度は130点もの作品が集まりました。

今年4月の健康増進法改正の全面施行を受けて、受動喫煙防止への関心が高まっている。どの作品にも禁煙を強く訴えるメッセージが込められていました。

厳正な審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作3点の作品が選ばれました。入

賞作品は、5月31日のWHO世界禁煙デーに合わせて、共立病院やあぼし診療所、共立歯科で展示予定です。

今年も多数のご応募、本当にありがとうございました。



最優秀賞  
県立姫路工業高校1年 本岡 遼さん



佳作  
県立龍野北高校1年 松下 七海さん



優秀賞  
県立姫路工業高校2年 初田 岳史さん



佳作  
県立姫路工業高校1年 中須賀仁紀さん



優秀賞  
県立龍野北高校2年 福井 菜月さん



佳作  
県立姫路工業高校2年 野村 美日さん

# 一球入魂!

## 事業所対抗 ボウリング大会

1月23日(木) 事業所対抗ボウリング大会を開催しました。今大会は、姫路医療生協役職員共済会の主催で、事業所内の団結・結束力の向上、事業所間の交流を目的とし企画を行いました。

昨年10月から12月の間に各事業所内で予選会を実施し、そのスコアにより職員2名を選出。医師・看護師・介護職など職種の垣根を越え多くの職員が参加しました。

今回のルールは、選手2人

が交互に投げ、2ゲームの合計スコアにより優勝・準優勝・3位・ブービー賞を決定。当日は、参加者家族や事業所からも応援があり、大いに盛り上がりしました。

仕事での冷静な姿とは違う熱い一面を見せる職員もおり、1時間の熱戦の後、優勝「共立病院 技術部門」、準優勝「小規模多機能ホームめぐ」、3位「居宅介護支援事業所ひがし」が勝ち取りました。「共立病院 病棟」がブービー賞となり、商品として共済会よりお菓子の詰め合わせが贈られました。



**健康野菜 ひまわり市**

3月3日(火)  
10日(火)  
17日(火)  
24日(火)  
31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

3月19日(木) 4月16日(木)  
5月21日(木)

時間 PM 2:00 ~ 4:00  
場所 共立病院相談室 (3月開催分まで) (共立病院の薬局前)  
地域サービスセンター (4月開催分より) (姫路市大善町141番地/福祉介護センターつどい向かい側)

※4月より会場が変更となります。ご注意ください。

協力 姫路総合法律事務所(弁護士)

※ご相談は初回に限り無料です。  
※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

**ツナ入り豆ごはん**

【材料/4人分】  
米 2合(300g)  
グリーンピース(冷凍) 100g  
ツナフレーク(汁も含む) 1缶(80g)  
生姜 1片(10g)

【作り方】  
①グリーンピースは冷水で解凍し、しっかり水気を切る。生姜はみじん切りにする。  
②炊飯器にといた米、水、グリーンピース、生姜、

※「すこしお」及び「すこしお」マークは減塩の取り組みを推進するための医療福祉生協連が商標登録している名称及びイメージマークです。

【すこしお】  
「すこしお」で、すこやかな生活

今後、減塩料理(塩分1食あたり2g以下・1品当たり0.5g以下)の目安として掲載します。

御津支部 料理班会  
ツナフレークを汁ごと入れてスイッチオン。  
③炊きあがったらざっくりと混ぜ、器に盛る。

**第59回「お茶しませんか?」** 参加費 200円

3月14日(土) 14時~16時  
場所 小規模多機能ホーム野里 地域交流ルーム (姫路市野里上野町1丁目8-8)

お問合せ はなきた利用委員会 ☎079-284-6865

**共立病院 糖尿病教室** 参加費 300円

3月21日(土) 13時30分~ 場所 共立病院デイケア室  
「口腔フレイルについて」 講師 歯科衛生士

**サークルてくてく歴史散策** 239

4月8日(水) 参加費 6000円  
麒麟がやってくる明智光秀の福知山城と桜・綾部雲源寺の枝垂れ桜などを見ます(京都)

会員登録 3月9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

**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)





### 居宅介護支援事業所 介護の窓口

77歳で身寄りがなくお一人暮らし、要介護認定を受けられている男性の利用者様。  
家に閉じこもりがちでケアマネジャーがデイサービスの利用をお勧めしましたが頑なに拒まれていました。それでも寂しいお気持ちからケアマネジャーやサービス事業所には頻繁にお電話をされています。



### 3月のテレホンサービス

- 月曜日 生理日の移動について
  - 火曜日 入れ歯の取り扱いについて
  - 水曜日 そのしびれ、痛み、部位から病気がわかります
  - 木曜日 高齢男性の排尿障害―前立腺肥大症―
  - 金土日 線維筋痛症
- ※20日～22日は木曜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

そんなある日、はなきた利用委員会のお出かけ家族会（ヤマサ蒲鉾まつり見学）にお誘いしました。当日の朝は職員3人で支度のお手伝いをして、しびるがでしたが車いすで参加されました。

ところが、会場に到着すると楽しいお祭りの雰囲気からかご機嫌な様子で、コーヒを3杯、お菓子もたくさん食べられました。ニコニコした表情で他の参加者の方と一緒に記念写真をパチリ！お部屋にはその時の満面笑顔の写真が飾られています。

## 風しんの予防接種について



共立病院 薬剤師 竹内 早苗

1989年、麻しん・おたふく風邪・風しんの3つを予防するMMRWワクチンが男女とも定期接種になりました。当初、風しんワクチンは単味ワクチンで女性のみ対象の定期接種でした。過去に男性向けの公的な予防接種は行われていないため、2020年現在、41歳から58歳までの男性の接種率が低いことも風しん流行の一端と考えられています。風しんは成人が罹ると症状が重くなることがあります。また、妊娠中の女性が罹ると、生まれてくる子どもが難聴や白内障、先天性心疾患などの先天性風疹症候群という障害を引き起こす可能性が高くなります。風しんの流行を抑えるため、厚生労働省はお住まいの市区町村で1962年4月2日から1979年4月1日生まれの男性を対象に、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けられるクーポン券を配布しています。クーポン券はお住まいの地域以外でも使用できますが、使用できる医療機関は決まっていますので事前の確認が必要です。クーポン券を指定の医療機関に持参し、採血により抗体検査を実施して、免疫が十分と判明された場合のみ麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）を接種します。勤務先の健康診断を受けられる際や人間ドッグの際に一緒に抗体検査を受けていただける場合があります。また、妊娠を希望する女性と妊婦の同居家族を対象に、風しんの抗体検査を無料で受けられる事業を多くの自治体で行っています。自治体ごとに風しん対策の補助の有無や補助金額などが異なるため、抗体検査を希望される方はまず地域の保健所にご相談ください。女性は風しんワクチン接種後、2ヶ月間は避妊が必要です。共立病院、ヘルスコ―プあほし診療所も指定医療機関になっていますので、どうぞ活用ください。



### 読者のたより

6年前から独り暮らしの女性ばかり6人で月1回持ち寄りディナーを行っています。それぞれ夫を亡くし一人で夕食をとる淋しさを笑っておしゃべりしての楽しい食事会にしています。「ひめじ」の料理を参考にしたり、新聞・テレビの料理番組も見て作ります。**（ペンネームもちゃん 香寺町）**

去年は孫も2人増え4人のおばあちゃんになりました。今年は還暦…。今までお世話になった恩返しをしよつと思っています。**（青野みどりさん(56)広畑区）**

健康講座の便秘の話で「便」は健康の「お便り」**（三木のり子さん 太子町）**

2月14日のバレンタインは結婚記念日にもなっています。いつも妻には感謝しています。ハハハ。**（早瀬竜太郎さん(58)龜山）**

退職してから昔の先輩や同僚と会う機会を多く持つよつになりました。**（石原辰夫さん(67)たつの市）**

毎月娘が「ハイッ頭の体操!!」とハガキと「ひめじ」を差し出してくれ、脳トレにと思って楽しく挑戦しております。**（三木のり子さん 太子町）**

と云われてましたが、なるほどよく言ってるなあと感じました。食事や運動など生活習慣を見直さないといいですね。

2月14日のバレンタインは結婚記念日にもなっています。いつも妻には感謝しています。ハハハ。

退職してから昔の先輩や同僚と会う機会を多く持つよつになりました。

毎月娘が「ハイッ頭の体操!!」とハガキと「ひめじ」を差し出してくれ、脳トレにと思って楽しく挑戦しております。

健康講座の便秘の話で「便」は健康の「お便り」

【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屋根をささえてい
- ②蕪村の俳句「……や月は東に日は西に」
- ③……は友を呼ぶ
- ④ざっくばらん。率直。……に話し合
- ⑤江戸の佃島が発祥の地
- ⑥武豊さんの職業
- ⑦オカメやモモイロ、セキセイイモイモ
- ⑧木の皮から出る粘液
- ⑨10円玉の原料
- ⑩近所の火事。……見舞
- ⑪青森県の県花です
- ⑫和名はサンシキスミレ
- ⑬「莫大小」の読み方は

【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？

### タテのカギ

- ①ウグイスの別名は？
- ②ペットを飼って育てます
- ③鹿で有名な……公園
- ④樂觀的で心配しない性格
- ⑤わずかばかりの謝礼
- ⑥……は小を兼ねる
- ⑦……は小を兼ねる
- ⑧……は小を兼ねる
- ⑨……は小を兼ねる
- ⑩……は小を兼ねる
- ⑪……は小を兼ねる
- ⑫……は小を兼ねる
- ⑬……は小を兼ねる
- ⑭……は小を兼ねる
- ⑮……は小を兼ねる
- ⑯……は小を兼ねる
- ⑰……は小を兼ねる
- ⑱……は小を兼ねる
- ⑲……は小を兼ねる
- ⑳7月24日に開催の東京……開会式
- ㉑無理なく堅実なこと
- ㉒おおよそ。大体の数量

## ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

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

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

地域サービス部  
締め切りは3月31日です。

1月号の答えと当選者  
正解は「ウォームピス」

今回は60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。  
藤井 真也さん(飯田)  
森崎 栄斗さん(網干区)  
植田 優美さん(広畑区)  
釣 貢一さん(網干区)  
井内 洋子さん(御園町)  
藤原 房代さん(大津区)  
有川 敏子さん(花田町)  
森川 智裕さん(勝原区)  
岩崎登美子さん(たつの市)  
渡辺 志穂さん(飾東町)



大小様々な生地を縫い合わせて一つの作品を完成させるパッチワークの世界。今回、荒川支部の小物班会でリーダーとして活躍されている筑木真弓さんに、その魅力について伺いました。

## 「パッチワーク 自分のペースで」

筑木さんがパッチワークと出会ったのは26年前。お友達に誘われて地域の教室に参加されたのがきっかけでした。パッチワークの良いところは「何といっても自分のペースで作業が進められるところ。夜型人間なので夜中にこ

つこと作業しています」と筑木さん。大きな作品になれば半年以上かかるため途中で諦めそうになることもあるそうですが、時間を空けてから自分のタイミングで作業を再開できることもパッチワークの魅力と楽しそうに話されます。完成した作品は自分の子どものように可愛らしく思えるため、見た人からは「こ



▲笑顔が素敵な筑木さん

## 小さな生地から広がる無限の世界

荒川支部  
筑木 真弓さん  
つづき まゆみ



▲今年の干支飾り

まずは見本をイメージし、イメージ通りの型紙を作成。それから実際の生地をカットニングします。班会では各々のペースで作業を進め、出来上がった作品について皆さんで感想を出し合うのが楽しみの一つになっています。

## 可能性は無限大

作品の中でまず目に留まったのは着物の姿の可愛いネズミの置物。毎年お正月にはその年の干支を自宅に飾られることで、このネズミ達は今年で2回目の登場。ネズミと



▲おしゃれなバッグ

着物、座っている赤い座布団まで全て筑木さんの作品です。他にも置物やティッシュケース、大きい物になればテーブルクロス程の大きな壁飾りなど多岐にわたります。取材時の衣装もなんと筑木さんの手作り。素敵なベストとおしゃれな装いです。生地の色や質感、凹凸の有無などで作品の雰囲気が大きく変わるパッチワーク。筑木さんのお宅にはたくさん種類の生地や余り布があり、「家の中がなかなか片付かへんのが悩み」とのこと。少量の布でも、そこから生まれる作品イメージは無限大です。お部屋の生地を片付けながらも新作のアイデアが次々に生まれていることでしょう。



▲壁飾り

これは売り物になるよ！」と言われる程ですが、愛着があるので中々手放せないそうです。型紙作りは 荒川支部の小物班会では、参加者が「これと同じ物を作りたい！」と見本を持参します。作品の元となる大事な型紙作りは筑木さんが担当します。立体的に物を見て、どの程度の大きさや種類の生地が必要かを考えるため、型紙作りは頭のトレーニングにもなっているそうです。

## 型紙作りは頭のトレーニング