ひめじ

姫路医療生活協同組合

NO.478 2020年5月1日

姫路医療生協現勢
（2020年３月31日現在）
●組合員　19,765人
●出資金　398,271千円
●１人平均出資金額　20,150円

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

花まつりと白象曳き

（網干地区）

毎年5月5日、網干地区では網干仏教会主催、網干・網干西連合子供会の行事として「花まつり」（白象曳き）が行なわれています。

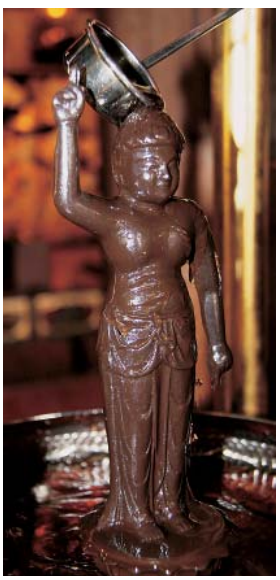
「花まつり」はお釈迦様の誕生を祝う仏教行事で、灌仏会、降誕会とも言われ、本来、お釈迦様の誕生日の４月８日に行われますが、網干地区ではこの時期、複数の地区で氏神の春祭りなどがあるためこの日に行われています。

白象は大覚寺を出発し、始めに興浜子供会が白象を曳きます。その後、各地区の子供会が曳き歩き、大覚寺に帰ってきます。白い象の意味は、お釈迦様の母、摩耶夫人が懐妊した際、白い象が右脇から胎内に入っていく夢を見たとされ、そこから、白い象は尊い方が生まれることを意味するそうです。

お釈迦様は今から約２５００年前に誕生されました。摩耶夫人が出産のため故郷に帰省する途中、ルンビニー園という花畑で休憩した際、無憂樹の枝に手を伸ばしたところ、右脇からお釈迦様が誕生したと言われています。花園で誕生したことから、近年は誕生仏を「花御堂」に安置し祝うようになったため「花まつり」と呼ばれています。

また、この時にお釈迦様の誕生仏にそそいだり、無料で振舞われる甘茶。これはお釈迦様が誕生された時、甘露という甘い雨が降ってきて、それをお釈迦様の産湯にしたと言う逸話に由来します。

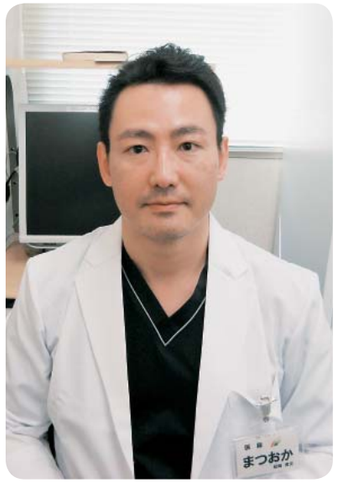
（取材　あぼし診療所　森山　昌光）



▲誕生仏にそそぐ甘茶

共立病院に新しい医師を迎えました
よろしくお願いします！

4月1日より、共立病院に松岡貴文医師が着任しました。松岡医師は内科と訪問診療を担当します。よろしくお願いいたします。



共立病院　医師
松岡　貴文（たかふみ）

はじめまして。4月よりご縁があって共立病院に着任しました松岡貴文と申します。

私は紆余曲折あり、30歳を過ぎてから福岡大学医学部に合格し、40歳で医師になりました。現在、40代半ばとなり、これから頑張ろうというタイミングで、姫路で地域医療の一端を担うことを決断しました。福岡では学生時代も含めると約15年お世話になりました。ここまでこられたのは家族の支えのみならず、先輩・同僚の諸士をはじめ様々な出会いのおかげであったと感謝しております。医師免許取得時や研修医を終えたタイミングで関西に戻ろうかと迷いましたが、学生時代に父が亡くなったこともあり、直ぐにその決断に至りませんでした。

姫路には今まで居住したことはありませんが、私は但馬地方の出身で、一番親しみのある都市が姫路でした。幼少期からヤマトヤシキに買い物や、新幹線に乗るにしてもいつも姫路でした。姫路は私にとって第二の故郷と言ってもいい過言ではありません。

令和2年を迎えてから、中国から発症した新型コロナ肺炎が日本のみならず世界的な脅威となっています。姫路も大阪、神戸からの通勤圏であり、公共交通機関を介してのような状況下においても、自身の健康管理の下、少しでも皆様の健康維持に携わっていけたらと思っている次第です。

私は父が在宅医療に携わっていたこともあり、幼少期から往診カバンを持ち、但馬の牛農家などを往診する後ろ姿を見てきました。自分も医師になったら内科で地域に貢献できる医療をしたいと思っていました。

在宅医療を一人でやるのは非常に大変です。しかし、医師や看護師、その他多くの職種が協力することで、より質の高い、安定した医療を提供できると考えています。

今後は共立病院で、姫路を中心とした地域の皆様に貢献して参りたいと思っている所存です。どうぞ宜しくお願いいたします。

支部総会中止のお知らせ

「ひめじ」4月号でお知らせしました5月の支部総会は、新型コロナウイルス感染拡大と緊急事態宣言の発令により、中止する判断となりました。

組合員の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

【お問い合わせ】地域サービス部　☎079―285―3399

姫路医療生活協同組合

2020年度通常総代会の開催につきまして

姫路医療生活協同組合2020年度通常総代会を下記の日程で開催いたします。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、開催にあたっては出席者の感染予防を第一に考えております。

書面議決にご協力いただくことで実出席を縮小するとともに、感染防止策の徹底と時間・規模を縮小した総代会運営を行う予定です。

ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

日時：6月18日(木)午後2時～3時30分
会場：イーグレひめじ3階　あいめっせホール

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

心電図やレントゲン検査をご自宅で

訪問検査はじめました

共立病院　放射線技師　主任　甫出（ほで）　健太郎

共立病院では通院が困難な方に対して訪問診療を実施しています。医師や看護師がご自宅に伺い、医師の判断に基づき血液や尿を検査し体調管理をしています。しかし、心臓の状態を調べる心電図検査や身体の内部を画像にして診るレントゲン検査は装置の持ち運びができず、これまでは病院でしか検査ができませんでした。通院が困難なため自宅で医療を受けておられる方が病院に行く、それは精神的にも身体的にも、また金銭面など多方面で大きな負担が生じることになります。何とか患者様の負担を軽減することができないか、スタッフで半年間論議を重ねました。

▲小型装置によるレントゲン撮影

そして昨年12月、「自宅で全身の体調管理を！」を目指し、持ち運び可能な小型の最新検査装置を導入。ご自宅や施設に訪問しての心電図・レントゲン検査が可能になりました。

訪問検査は臨床検査技師・放射線技師がご自宅に伺い、滞在時間も約10分程度と短時間で利用者様の負担を少なくするよう心がけています。胸痛の症状がある方には心電図検査を、不定期に胸痛が発生する方には24時間心電図を着用いただき、胸痛が出た瞬間の心電図波形を記録する装置（ホルター心電図）もご用意しています。レントゲン検査では肺炎や胸水、腸内ガスや骨折などを調べます。例えば肺炎の場合、ご自宅で胸の撮影を行い、炎症の広がり具合で入院が必要か、もしくは薬を調整しながらご自宅での療養が可能かを判断します。

▶私たちにおまかせください

現在は月に10件ほど訪問検査を行っており、利用されたみなさまからは驚きと感謝の言葉をいただいております。

今後は、訪問診療を利用されている方の体調管理にもしっかり応えてまいります。

【お問い合わせ】
共立病院☎079―285―3377

新型コロナウイルス対策本部通信 vol.1

姫路医療生協では新型コロナウイルス感染症対策として、2月26日に理事長通達を出し、感染防止のため定例会議の中止等の対応を行いました。翌27日には共立病院・西村院長を本部長とする「新型コロナウイルス感染症対策本部」を立ち上げ、定期的に対応を協議しています。

「新型コロナウイルス感染症対策本部」の役割は、新型コロナウイルス感染症に関する情報を整理し、全事業所・全職員に対して迅速かつ的確な情報発信、対策に必要な意思決定を行うことです。

まず、職員への対応として、①行動指針を作成し、不要不急の外出自粛を強く要請。「3つの密」を避ける、出勤前・始業前の体温測定、休憩時間・休憩場所の分散等を徹底しています。②感染が疑われる人との接触がある職員は、管理者を介し対策本部への報告等を義務付けました。③突然の休みや体調不良になっても不利益にならぬよう、特別有給休暇制度の導入・取得期間の延長を行っています。

医療事業所では院内消毒の徹底はもちろん、通院を控えたい患者様への対応（電話確認の上での定期薬処方、来院前に空いている時間帯のご案内等）も行っています。

介護事業所では、感染予防対策の強化、利用を控えられているデイサービスの利用者様には訪問サービスのご案内等を実施しています。

今後の取り組みについては次号でお知らせします。

2020年度

ニューフェイスを紹介します

新年度の始まりとなる4月1日、10名の新入職員が姫路医療生協に入職しました。

規模を縮小して行われた入職式では、荻野理事長が「コロナウイルスで大変な時期ですが、新入職員のみなさんも一緒に協力して乗り越えましょう」と述べられました。

入職式の後、事業所見学から研修をスタート。姫路医療生協の歴史や事業内容、地域活動などについて学びました。

また、今年度はビジネスマナーに特に力を入れた研修となりました。

電話応対の研修では、実際に電話機を使用した練習を実施。最初は原稿を読みながら、慣れない口調に戸惑う職員もいましたが、練習後、内線を使用してテストを行うなど実用的な研修となりました。その他、来客対応、名刺の受け渡し方など、社会人としての基礎をしっかりと学びました。

① 小規模多機能ホームふるさと 金澤 羅夢（かなざわ らむ）
② ショートステイつどい 平井 咲（ひらい さき）
③ 共立病院 病棟 岸本 莉奈（きしもと りな）
④ 小規模多機能ホーム野里 内東 千星（ないとう ちせ）
⑤ デイサービスさろお 西田 璃子（にしだ りこ）
⑥ 共立病院 医局 松岡 貴文（まつおか たかふみ）
⑦ 看護小規模多機能てがら 吉村 涼（よしむら りょう）
⑧ 小規模多機能ホーム城北 宮内 郭登（みやうち かくと）
⑨ 共立病院 リハビリ課 古宮 魁人（こみや かいと）
⑩ 共立病院デイケア 髙橋 春暉（たかはし はるき）

新入職員は、正しい言葉遣いと相手を思いやる気持ち、情報を正確に伝える重要性を感じたようでした。また、「報・連・相」が円滑な仕や業務の遂行につながるため、患者様の安全・安楽のためにも早く正確な報告・連絡・相談ができるようになりたいとの感想もありました。

その他、3年後、5年後、自分がどうなりたいかをテーマに、アンケートへ記入してもらいました。「利用者様・ご家族から信頼してもらえるようになる」、「ケアマネジャーの資格を取りたい」、「主任へキャリアアップしたい」など、各々自身の将来を見据えた頼もしい回答が寄せられました。

3年連続の入賞果たす！

日本医療福祉生協連

「2020年WHO5・31世界禁煙デーポスターコンクール」全国大会

喫煙が健康被害をもたらすことは国際的にも知られています。現在、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスによる肺炎も、喫煙者は重症化しやすいと言われています（日本禁煙学会報告）。

姫路医療生協では昨年度の「第3回禁煙ポスターコンクール」へご応募いただいた全130作品を、日本医療福祉生活協同組合連合会（以下医福連）主催の「2020年WHO5・31世界禁煙デーポスターコンクール」に応募しました。全国から428作品が集まり、2月に行われた組合員活動交流集会で厳正な参加者投票により入賞者が決定しました。入賞作品は医福連のホームページ（http://www.new.coop）でも紹介しています。

今後もポスターコンクールなどの企画を通じて、禁煙の大切さをみなさまにお伝えしたいと思います。

佳作

県立姫路工業高校1年
梅本 翔陸（かいり）さん

佳作

県立龍野北高校1年
松下 七海さん

くらし・平和委員会よりお知らせ

先月の「ひめじ」でもお知らせしました平和バザーですが、新型コロナウイルスの現状を踏まえ協議した結果、開催を中止させていただくことになりました。

商品をご提供いただきましたみなさまには、このような決定となりましたこと、お詫び申し上げます。

すでにお寄せいただいております商品につきましては、来年度の平和バザーで販売するなど、有意義に活用させていただきます。何卒ご了承の程、よろしくお願い申し上げます。

（くらし・平和委員会 委員長 福居 良介）

サークル「てくてく歴史散策」よりお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「てくてく歴史散策」の開催は、5月開催分も含め当面中止させていただきます。

今年度の総会につきましては、日程は追ってお知らせいたします。何卒よろしくお願いいたします。

私のおすすめ料理

竹の子の煮物

なだ支部 吉永 一徳（かずのり）さん

【材料（4人分）】
竹の子（アク抜き済） 5～6本
だしの素 大さじ1
醤油 大さじ3
砂糖 大さじ1
昆布 大1枚

【作り方】
①竹の子を20分程茹でる。
②昆布・だしの素・醤油を入れ、最後に砂糖を入れて15分くらい煮込む。

※みなさまのおすすめ料理をぜひお寄せください。

【応募方法】
レシピの原稿と料理の写真を添えて左記までお送りください。
〒670-0833
姫路市大善町141
姫路医療生協 地域サービス部 おすすめ料理係まで

健康野菜
ひまわり市

5月12日（火）
19日（火）
26日（火）

※5日は祝日のためお休みです
※新型コロナウイルス感染予防のため臨時休業する場合がございます。予めご了承ください。

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

5月21日（木）
6月18日（木）
7月16日（木）

※新型コロナウイルス感染予防のため中止する場合がございます。

時間 PM2：00～4：00
場所 地域サービスセンター（姫路市大善町141）
協力 姫路総合法律事務所（弁護士）

※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

キラリハート

キラリ輝く 笑顔あふれる ある日の出来事

看護小規模多機能 てがら

宍粟市で長年一人暮らしをされてきた男性の利用者様。要介護状態になられてからは娘様宅で同居され、月に一度の実家への帰省を楽しみにされていました。しかし、昨年夏の入院後は帰省ができなくなり、日に日に実家への思いが増していました。娘様も何とか希望を叶えてあげたいと思っていた折、主治医から「状態が安定している今なら帰省してみては」との提案がありました。看護小規模多機能は、要介護状態の方でもスタッフが身近にいて安心感を提供できるサービスです。ご家族は片道1時間以上の道のりへの不安から迷われていましたが、日頃の様子を把握している看護師からの後押しもあり決断されました。

帰省の日は天候にも恵まれ、利用者様は懐かしい景色に目を見開かれ、ご近所の方の訪問にも嬉し涙を流されたとご家族から喜びの報告をいただきました。

5月のテレホンサービス

月曜日　蚊が飛ぶように見える〝飛蚊症〟
火曜日　コレステロール値が高いと言われたら
水曜日　痔の予防
木曜日　肺炎球菌ワクチンの効用
金土日　ホクロと黒色腫
※4日（月・祝）～6日（水・振休）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

健康講座

今、免疫力を高めよう
～新型コロナウイルスにかからないための「免疫力」～

法人看護部長　森　啓子

新型コロナウイルスの感染拡大により、全国で患者が急増しています。ワクチンが使用可能となるには最低2年かかるとも言われています。

今、新型コロナウイルスに感染しないために私たちができることは？

そもそも免疫って

免疫とはウイルスなどの病原体から私たちを守る防御システムのようなものです。血液内の白血球に含まれる免疫細胞が病原体を攻撃し、病気から私たちを守ってくれます。

同じ環境下でも感染者と非感染者が出るのは自己免疫力の違いです。普段から免疫力を高めるためにどう過ごせばよいでしょうか。

免疫力5か条

①ウイルス感染を防ぐ
新型コロナウイルスだけでなく、免疫力低下の原因となるウイルスの感染を防ぐことが大事です。3密を避けましょう。

②体内時計を狂わせない
つまり生活のリズムを守ることです。体内時計は、食べる、消化する、眠る以外に、免疫力にも影響しています。

③積極的に体を動かすこと
リンパ球などの免疫胞は、血液やリンパ液に乗って体内をパトロールし、異物を排除しようとします。体を動かして温めると血流やリンパ液の流れがよくなり免疫力を維持できます。

④食事も大事
程よい量で、バランスの良い食事をすることも免疫の維持には大事なことです。

⑤ストレスを避ける
ストレスにより副腎からコルチゾールというホルモンが作られ、免疫細胞の機能を低下させます。
免疫力を高めるために、自分が出来ることから始めてみましょう。

免疫力を上げる
- 適切な睡眠
- バランスの取れた食事
- 体を温める

ウイルスを取り込まない
- 手洗い
- アルコール消毒
- マスク着用などの粘膜保護
- 水分補給

読者のたより

4月号の健康講座を読み、自分に当てはめた時、幸せの4因子、仕事を退職して繋がりと感謝がぐんと減ったことに気付かされました。コロナウイルスの問題が収まったら動き始めよう！と。

（平石恵美子さん(65)香寺町）

新型コロナウイルスで、家の中で缶詰め状態です。普段あまりしない所、洗濯機を動かして周りの掃除をしたり冷蔵庫の中をアルコールで拭いたり編み物をしたり、自分でする事を探して暮らしています。まず自分から明るく元気で!!です。

（江原英子さん　東今宿）

4月3日から毎日手作りマスクを作り、知人や親戚に渡しています。一日も早いコロナウイルスの終息を願って作成しています。

（岩﨑美津恵さん(68)白浜町）

結婚53年目に入りました。最近10年間にお互い大病を経て、思いやりが一層強くなった気がします。これからもずーっとこの思いで暮らしたいものです。

（藤原信昭さん(75)大津区）

私は両親より10年も長生きできたことに感謝し、また、長男の子どもがこの4月に中学入学。本当に嬉しいことです。この年で卓球、詩吟が出来ることにまたまた感謝です。

（佐々木由紀子さん(75)増位新町）

濃いピンクのアーモンドの花がきれいに咲きました。

3年前に小さな苗木を植え付けたものです。

今年は、いっぱい実が収獲できるといいナ。

（曽根百合子さん(65)揖保川町）

ザ・クロスワード

出題●モロズミ勝

答　A　B　C　D　E　F

ヨコのカギ

【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？

①5月5日に入ります
⑤柔道や空手で有段者が用いる帯の色
⑦万葉歌人、山上の……
⑧新型コロナ……対策
⑩しくじり。まちがい
⑫草を刈る農具の一つ
⑬日曜……。挿絵……
⑮重大な事態や事件。お家の……
⑱要求。注文。……曲
⑳一……先はやみ
㉑100の10倍
㉒どんぐりの……くらべ
㉔東……五十三次
㉖短時間眠ります
㉘クォータリー。……報
㉙憲法記念日とこどもの日にはさまれています

タテのカギ

①浜辺で貝をとります
②食……。……が深い
③……つらみ。……っこ無し
④……・良・可・不可
⑤歩行が困難な人の乗り物です
⑥損失。むだ
⑨木を結び合わせた舟
⑪首都はベルン
⑭スピーカーのことです
⑯千年。……あめ
⑰働く者の給料や経費
⑲終わり。ハッピー……
㉓船につける鉄のおもり
㉔歌の文句
㉕塩水をたたえています
㉗昔の雨具

【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。（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）
※住所・氏名・電話番号は必ずご明記いただきますようお願いします

【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5月31日です。

3月号の答えと当選者
正解は「ハナミダンゴ」

今回は101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。
清水久仁代さん（神屋町）
原田　薫さん（市川町）
佐野　正博さん（下寺町）
西尾　光峰さん（太子町）
高谷　聖子さん（別所町）
長谷川春樹さん（飾磨区）
郡山孝司さん（八代東光寺町）
長谷川和美さん（別所町）
森　和子さん（大寿台）
髙田　幸奈さん（大津区）

CO・OP ギャラリー 226

家族の絆で受賞した最優秀賞

香寺支部 本間 修さん

香寺支部の本間修さん(76)は長年「家族通信」を発行されており、過去にも本紙にご登場いただきました。今回、その「家族通信」が全国新年号機関紙誌コンクールで最優秀賞を受賞されたとの情報をいただき取材に伺いました。

家族の軌跡「家族通信」

「家族通信」は1991年に創刊されました。当時、脳内出血で療養中だった妻・八千代さんの病状報告やお礼を兼ねた文章を新聞形式で制作し、親しい方へ配布したのが始まりでした。お子さんの結婚やお孫さんの誕生など家族の軌跡を残してきた「家族通信」ですが、2009年に八千代さんが2度目の脳内出血で要介護5の状態になられてからは、八千代さんの介護生活をシリーズで発信されています。

発行は年2回ほどで、「年賀状と暑中見舞いの代わりになってきていますね」と笑う本間さん。編集方針は「人様に迷惑をかけずに自由に書く」。読者の反応も楽しみの一つで、長年の発行を支えている原動力となっているようです。

▲仲睦まじい本間修さんと八千代さん

まさに青天の霹靂

「(受賞は)まさかと思いましたよ」と笑顔で語る本間さん。機関紙誌コンクールには20年程前から応募されていますが、最優秀賞の受賞は初めてとのことで喜びもひとしおだったそうです。

2月には東京での表彰式に参加されました。式後の交流会も久しぶりに出席し、楽しい時間を過ごされたそうです。

家族新聞を発行している方は全国にいらっしゃいますが、最近は作り手が減ってきていることに加え、デジタル化も進み、それが寂しく感じることもあるそうです。

細く長くで30年

何事も長く続けるのは大変ですが、「家族通信」をやめたいと思ったことは一度もないと本間さんはおっしゃいます。それは、「家族通信」がすでに生活の一部となっていること、介護を手伝って下さる方々や親戚・知人など色々支えてもらっている方々への感謝の気持ちを「家族通信」を通じて伝えたいのだそうです。

▲受賞者のみなさんと記念撮影

来年、創刊30年を迎える「家族通信」。次号では、昨年10月に迎えた金婚式について書きたいと意気込んでいらっしゃいます。「世界が平和で家族が元気であれば、それ以上望むことはありません」と本間さん。本間さんは生後10か月の時、戦争でお父様を亡くされており、介護も平和でないとできないとおっしゃいます。

今後もお元気で、家族の絆・平和への願いなど、本間さんの思いがたくさん詰まった「家族通信」が末永く続いていくことを願っております。

受賞作(左)と貴重な創刊号(右)