

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.479

2020年6月1日

姫路医療生協現勢
(2020年4月30日現在)

●組合員 19,625人

●出資金 398,520千円

●1人平均出資金額 20,307円

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

こ 固 ねい 寧 倉



▲姫路市刀出の固寧倉



▲東山の固寧倉は珍しい奥行き長い形状

▶夢前町にある発祥の地跡



んね。

固寧倉の名前は、中国の書物『書経』の一節「民惟邦本、本固邦寧（訳…民は国の根元。根元がしっかりしていれば国は安泰だ）」からとつ

今も、姫路市や福崎町など近隣地域に全部で8ヶ所現存する固寧倉。全て探してみるのも面白いかもしれませ

た。固寧倉の名前は、中国の書物『書経』の一節「民惟邦本、本固邦寧（訳…民は国の根元。根元がしっかりしていれば国は安泰だ）」からとつ

たとされ、民が富めば国も富むという河合寸翁の考えが反映されているそうです。その名の通り、平時も、固寧倉に貯蔵されている穀物を貧しい領民へ低利子で貸し付けを行なうなど、庶民の暮らしの支えとなりました。

今月は歴史のお話です。固寧倉は、江戸時代後期に建てられた備荒貯蓄（凶作や飢饉に備え、米穀・金銭を貯蔵する）用の倉庫です。1809年（文化6年）、飢饉により困窮を極めていた庶民を救うため、飾西郡の町村組大庄屋達が、当時の姫路藩家老であった河合寸翁に備荒貯蓄用倉庫の建設を上申します。それを当時の姫路藩主酒井忠道が取り上げ、各地に食料の保管庫を設置しました。これが固寧倉の始まりとされ、最盛期には藩内に28ヶ所存在しました。



▲住宅地にある白浜町の固寧倉



『誰一人取り残さない社会』の 実現をめざして

来たる6月18日に通常総代会が開催されます。今年度、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため支部総会が中止となりましたので通常総代会の開催に備え、黒石専務理事に総代会方針案のポイントを聞きましました。(編集部)

2020年度方針案の 特徴を教えてください

2015年9月、ニューヨークの国連総会でSDGs(持続可能な開発目標)17の目標が合意されました。これは21世紀の世界が抱える社会問題や環境問題を2030年までに解決しようというものです。全組合員・職員がSDGsを学び、持続可能な社会の実現に向け、姫路医療生協の事業や活動を通じて、具体的な取り組みを進めましょう。



▲SDGs
バッジ

地域医療に 貢献します

～共立歯科 医師紹介～



初めましての方もそうでない方も、こんにちは。
4月から共立歯科で常勤医師として勤務させていただくことになりました野村優と申します。とは言いましても、共立歯科で勤務を開始したのは5年前ですので、私を見たことがあるという方も多いのではないのでしょうか。
私はこれまで岡山大学大学院に通いながら非常勤医師として勤務してまいりました。大学院では補綴科という、入れ歯や被せ物をつくる科に所属していましたが、その分野で特にみなさまのお力になれるのではないかと考えています。
今は大学院を卒業し、故郷の姫路で貢献したいと思い、引き続き共立歯科でお世話になっていきます。



共立歯科 歯科医師
のむら 野村 優

元され、ラグビーのW杯8強入りや吉野彰氏がノーベル化学賞を受賞するなど慌ただしい中でも喜ばしいニュースがありました。一転、今年に入り、新型コロナウイルスが世界に蔓延し、世間は自粛ムード一色です。そこで、今まで以上にご自宅での過ごし方、特に食事の楽しみ方に置きが置かれるようになっていないでしょうか。食とは人の喜びであり、欠かすことのできない生活の一部です。より楽しく食事をするためにも口腔内のケアは大切です。お口に関するお悩みがあれば是非ご相談ください。
この時代を一緒に乗り越え、明るい未来をみなさまと迎えたいと思います。これからもぜひご協力をお願いします。

社介護センター太子は、訪問看護ステーションとケアプランの事業所です。

新型コロナウイルス 感染症への対応は?

姫路医療生協として、感染拡大を防ぐために2月26日に理事長通達を出し、当面の事業・経営活動上の会議を中止しました。また、地域活動も



▲福祉介護センターすずかぜ

組合員の安全を第一に考え、2月26日から取り組みを中止とさせていただきます。組合員や職員に手洗いや咳エチケット等を周知することにも、不要不急の外出を控えていただくよう呼びかけました。



▲再開が待たれる地域活動(写真は2019年10月の豊富支部班会)

「新型コロナウイルス対策本部」を立ち上げました。各事業所の感染対策を強化し、安心してご利用いただけるサービスの提供を重視しています。

今後の展望は?

事業活動では、2019年度までに全ての介護事業所に導入したICT(情報通信技術)を活用し、利用者様に喜んでいただける質の高い「最期まで安心の在宅サービス」

を提供します。また、共立病院の建て替えに向けた具体化を推進します。

地域活動では、地域の「困った」を認知症カフェやサロン、子ども食堂、サークル等の居場所につながる活動を具体化します。「出番づくり」とゆるやかなつながりを大きくひろげたいと思います。協同の力で新型コロナウイルス感染症を乗り越え、展望を切り開きましょう。

新型コロナウイルス 対策本部通信

vol.2

今月は、各事業所・グループの新型コロナウイルス感染予防の取り組みをご紹介します。

《共立病院》

発熱などがある外来患者様には事前に電話でご連絡いただき、一般の患者様と分かれての待機をお願いし、別室で診察しています。発熱や肺炎の症状がある入院患者様に対しては個室での対応をおこない、院内感染防止を徹底しています。安心してご利用ください。

《訪問看護ステーション》

利用者様やご家族様の不安に対して、専門職の視点から感染予防のアドバイスをを行っています。

また、介護事業所職員には学習会等を通じて感染予防の正しい知識を発信しています。

《デイサービス》

職員はもちろん、利用者様にも手洗いや手指消毒、マスク着用にご協力いただき、送迎車やテイルームの消毒など、感染防止対策に努めています。特に3密(密閉・密集・密接)となる入浴については、午前・午後の二部制を取り入れるなど工夫をおこなっています。また、テイルームのテールにはビニールシートの衝立を設置し、飛沫感染を防止しています。

利用者様の体調管理にも気をつけています。送迎前に検温をお願いし、発熱のある利用者様には自宅待機していただきます。必要な場合は職員による自宅訪問や電話連絡等で見守りをおこなっています。

今後も、患者様・利用者様の安全を第一に、感染予防に努めてまいります。

入院中の口腔ケアを

全力でサポート



共立病院の口腔ケア嚥下チームは、様々な理由で口から食事を摂ることが難しい入院患者様の支援を目的に、2019年4月に発足しました。現在のメンバーは、看護師(3名)・ケアワーカー・管理栄養士・言語聴覚士です。主な活動としては、口腔ケア

に用いる物品の選定や手順の整備、共立歯科の協力を得て口腔機能や嚥下機能の状態確認などを行ってきました。今年度は、食事介助の質の向上について取り組む計画を立てています。

口を清潔に保つこと、嚥む機能や飲み込む機能に合わせた食事を提供すること、できるだけ多く召し上がっていただくこと。これらは病気そのものの治療ではありませんが、栄養確保や合併症の予防といった意義があり、病気からの快復にとつて非常に重要です。このため、入院早期に口腔機能の状態を確認し、課題の早期発見に努めています。また、飲み込む機能について詳



▲私たちがサポートします

た食事を提供する、食事をおいしく召し上がっていただくことが目標ですが、それで終わりではありません。退院後も継続できるよう、ご本人やご家族、関わりのある介護職に注意点を伝ええています。今後チーム一丸で、患者様の治療が円滑に進むよう、口腔という側面からサポートに努めたいと思います。(共立病院リハビリ課 言語聴覚士 松岡 亮)



私のおすすめ料理

鶏むね肉のピカタ

東第1支部

【材料(1人分)】
鶏むね肉 1/2枚
甘塩たらこ 1切れ
かぼちゃ 1切れ
人参 1切れ
なす 1切れ
強力粉 適量
卵液(卵1個・粉チーズ小さじ1)
ヨーグルト

④ たらこ以外の材料に塩・胡椒をして強力粉をまぶす。卵液に漬け、両面に焦げ目がつくまで弱火で焼く。

※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】

料理のレシピと写真を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



【作り方】
① 鶏むね肉を薄く斜め切りにした後、ひたる程度にヨーグルトを入れ一晩漬ける。焼く前にヨーグルトを削ぎ落とす。
② たらこは斜めに2等分し、酒で洗い、水気を取る。
③ かぼちゃと人参は5ミリ程度の厚さに切り、レンジで少し硬さが残る程度に温める。なすは皮を少し剥き、1センチくらい

地域のみなさまへ

新型コロナウイルスに便乗した

詐欺にご注意ください!

現在、新型コロナウイルス感染症に便乗した詐欺が多発しています。5月には特別定額給付金の申請も始まり、より一層の注意が必要です。まず冷静になる

まず冷静になる

左のQ&Aは兵庫県立消費生活総合センターに寄せられた事例です。突然、身に覚えのない商品が届いたり、メールなどが届くと誰でも不安な気持ちになります。そんな時に大切なのは「落ち着いて冷静になる」こと。慌てて荷物に記載されている連絡先へ連絡すると相手の思いつきで文書していないことを確認した

都合の良い話は疑う

給付金など、お金に関する詐欺では、一見こちらに都合の良い話がある内容が含まれています。例えば、「給付金の手続きを代行」、「コロナウイルスの検査費用を給付」、「低金利で融資」などです。それ以外にも「給付金の関係で調査しています」などの内容は要注意です。電話でのお金の話は、まず詐欺を疑ってください。

個人情報には教えない

特別定額給付金の申請が始まり、公的機関や金融機関を騙る人からの電話が増えていきます。〇〇庁や△△銀行と名

乗れば信用してしまいそうですが、公的機関や金融機関が個別に「暗証番号」「口座番号」「マイナンバー」などを聞き出すことはありませんので注意が必要です。最後に、兵庫県警察なども推奨していますが、詐欺には録音が効果的です。怪しい電話や勧誘には「会話を録音します」と一言伝えましょう。また、在宅時も見知らぬ番号には留守番電話機能を活用しましょう。不審な電話やメールがあれば、一人で悩まず、必ず家族や知人へ確認・相談しましょう。

兵庫県立消費生活総合センター
神戸市中央区
078-303-0999
港島中町4-2
(消費生活相談)

注文した覚えのない「マスク」が送られてきた?

宅配便で荷物が届いたので開けてみると一箱50枚入りのマスクが入っていた。家族の誰も注文した覚えがないし請求書も同封されていない。どうすればいいの? (60才代、女性)

新型コロナウイルス感染症に便乗した「マスクの送り付けトラブル」が多発しています。

注文していない場合は…
・代金引換であってもお金は払わない。
・宅配業者等にマスクの受け取り拒否をする。
・送り主に連絡する必要はない。
・送り付けられたマスクは、使用しないで14日間保管すると自由に処分できる場合がある。
◎電話勧誘があり承諾した時でも、クーリング・オフできる場合があります。まずは消費生活センターに相談しましょう。
【注意】家族や知人がネット通販などで申し込んでいる場合があるのでよく確認しましょう。

健康野菜 ひまわり市

6月2日(火)
9日(火)
16日(火)
23日(火)
30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
6月18日(木)
7月16日(木)
8月20日(木)

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)

※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



共立病院 病棟
看護師
神崎 侑希さん

入職2年目です。1年目は戸惑いや緊張でいっぱいでした。振り返ると、目の前の事をこなし、覚える事で精一杯の1年だったと思います。その中で、看護技術やアセスメント(状態についての情報収集や分析)など様々な事を先輩方にご指導いただきました。現在は、疾患や症状についての知識を深めながら、治療による患者さまの状態の変化

6月のテレホンサービス

- 月曜日 子どもの発達障害
 - 火曜日 大丈夫ですか？あなたの唾液
 - 水曜日 変形性膝関節症
 - 木曜日 多くの緑内障は隠れ緑内障
 - 金土日 強迫性障害とは
- 兵庫県保険医協会 健康情報テレホンサービス
☎0120-979-451



介護保険と自立支援・
介護予防の関係

居宅介護支援事業所 統括責任者 神田 百合



介護保険法が施行され、今年で20年になります。介護保険は、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていけることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援していく制度です。しかし、施行当時は「お世話型支援」として、本人にできる能力があるにも関わらず介護サービスが支援を行い、生活の不活発を助長して身体機能を低下させ、結果、支援なしには生活できなくなるといった問題が浮き彫りとなりました。その経緯を踏まえ、近年は「自立支援」「介護予防」という介護保険本来のあり方に移行してきました。自立支援とは、本人の「したい」「できる」ようになり「したい」の思いを大切に、その人が有する能力を活用していくことで残された身体機能を維持していくことです。自分のペースで役割を担い続けることは、自身の存在価値を感じ、やりがいや生きがいを生みだせ、その人らしい自立した生活が送れるようになります。介護予防とは、元気な人が介護を必要とする状態にならないように、また、介護が必要な状態であっても心身機能を維持・改善していくための取り組みです。リハビリと口腔ケアは特に重要で、早い段階から取り組むことが大切です。介護保険は支援や介護が必要な方のくらしをサポートします。介護保険を有効に利用し、介護予防と自立した日常生活を送りましょう。ご不明な点は姫路医療生協のケアマネジャーへお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ】
居宅介護支援事業所
ひがし
☎079-285-3468

読者のたより

今回、初めてクロスワードに挑戦しました。家族が4月より小規模多機能ホーム香寺でお世話になっており、小林所長はじめスタッフの方々も親切に家族のように入り添って介護していただいております。
(佐野信行さん(68)船津町)

「コロナウイルスが早く終息して、ゆっくり旅行にも行きたいですね。先生方や看護師さんもくれぐれもお体に気を付けて、外出規制が早く終わりますように！」
(河端心とせさん(71)山)

ある一通のFAX。「幸せがどこにあるのか探したが平凡な日々そのことを知る」放送大学テキストより「コロナ騒ぎの毎日、穏やかに過ごせそうな友人からの便りでした。」
(加藤きみ子さん(白浜町)



散歩しながら四つ葉のクローバーをたくさん見つけました。おすそ分けしています。
(慈文田日佐子さん(網干区)

「元気になっています」「会いたいね、会えるかな」と電話の向こうの友に伝えることが精いっぱい。非通知の電話も多い。「コロナで外出自粛。淋しいですが、「ひめじ」が届くと幸せな気持ちになります。」
(柳内翠さん(82)北平野)

健康講座を読み、今免疫力を上げようと努力しています。ウイルスを取り込まないように気を付けています。早く「コロナウイルスが終息するのを願っています。医療関係者の方々ありがとうございました!!」
(河原順子さん(73)飾磨区)

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	
26			27		

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？
- ①日本標準時子午線の通過標識がある市
 - ②三角……杓子
 - ③紫外線から目を守る
 - ④「鱧」の読み方は？
 - ⑤対……苦肉の計
 - ⑥……も十八番茶も出花
 - ⑦ゼミナールのごとく
 - ⑧約束のしるし……げんま
 - ⑨猫の首に付けたりする
 - ⑩カメやカッパの背中
 - ⑪へたの……好き
 - ⑫ウサギウマとも言う

タテのカギ

- ①朝咲くフツパ型の花
- ②直……第六
- ③俳優が演技する動作
- ④日本工業規格……マーク
- ⑤アイスクリームに添えて出されます
- ⑥国会。衆……参
- ⑦山から落ちてくる石
- ⑧「ヒヨコ」のごとく
- ⑨今年6月10日
- ⑩人の心を引きつける力
- ⑪宣伝用の紙……配り
- ⑫頭の上……注意
- ⑬新型……ウイルス禍
- ⑭パンピは……の名
- ⑮首都はバンコク
- ⑯天空・姫路といえは？

【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いただきます) ※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いたします

【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6月30日です。

4月号の答えと当選者
正解は「ヒナタボッコ」
今回は恒通の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

長澤 辰三さん(広畑区)
松本かおるさん(香寺町)
田川 文男さん(網干区)
依田美知子さん(青山)
井上 勝子さん(丸尾町)
吉坂 茂子さん(御立西)
大山 久子さん(花田町)
古屋 笑子さん(苦編)
合田 悦子さん(太子町)
山本 悠子さん(苦編南)

リハビリスタッフ厳選
自宅でもできる
フレイル予防
 ~第1回~

新型コロナウイルス感染症の流行で外出自粛が続いています。そこで、今月から3回シリーズで、ご自宅でもできるフレイル予防トレーニングをご紹介します。



共立病院 作業療法士
 大友 裕生 (おうえん)

みなさま、外出自粛が続く中いかがお過ごしですか？
 体がだるい、前向きになれないなど不安な事が増えていませんか？脳トシで頭をスッキリさせましょう。

脳トシ

- ・脳は20歳から働きが下がっていく
- ・一時的に記憶できる事は7つ程度
- ・老化とともにこの事が同時にできなくなる

脳トシのメリット

- ・一時的に記憶できる量が増える
- ・脳を鍛えれば認知症予防になる
- ・「読む・聞く速度」の情報処理能力がアップする
- ・物事の理解力アップにつながる



実践!! 名付けて…
「前の答え何やったかな!? 計算」

効果
 視覚の情報（目の前の計算）と声に出す情報（頭の中の計算）を同時に処理することで、脳により刺激を与え、記憶力を鍛えることができます。



① 1枚目のトランプを置きま
 す。



③ 3枚目を、2枚目の札の左
 側に数字が見えるように重
 ねます。この時**②の答え**を
 言います。



② 2枚目を1枚目の数字が見
 えるようにして**右側**に重ね
 ます。この時、赤丸の数字
 を**頭の中で**足し算します。



④ ②〜③を繰り返し、どん
 どん重ねていきます。

脳トシのポイント

- ・無理は厳禁！
- ・難しくければ、計算だけでも十分な刺激になります
- ・慣れればステップアップ
- ・2つ、3つ前の数を答える
- ・引き算や掛け算も入れる

脳に良いこと

- ・バランスの良い朝食をとる
- ・23時までに入眠している
- ・人と会話（電話含む）する



Co-opsギャラリーは、新型
 コロナウイルス感染予防（取
 材自粛）のため一時休載しま
 す。