

# ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.483

2020年10月1日

姫路医療生協現勢  
(2020年8月31日現在)

●組合員 19,470人

●出資金 400,449千円

●1人平均出資金額 20,567円

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



▲自然豊かな小野豆地区

## 栄華と夢の跡に

(上郡町／小野豆地区)

1185年に壇ノ浦の戦いで敗れた平家の人々が全国各地へ散り、隠れ住んだとされるのが平家落人伝説です。そ

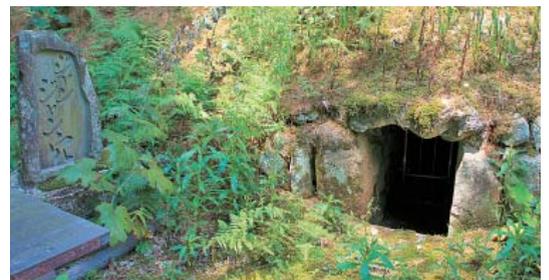
の平家落人伝説が残る場所が上郡町にもあります。小野豆地区は標高約300mに位置する集落です。山々に囲



▲平経盛が眠るとされる五輪塔

また、小野豆地区はしだれ桜が有名です。陽春の頃満開となるしだれ桜は、かつての平家の栄華のように華やかなのだそうです。

まれた自然豊かな場所です。昔ながらの住居が並びます。この地には平清盛の異母弟である平経盛が身を寄せていたという伝説が残っています。小野豆地区へたどり着いた経盛は、家来たちとジャンジャン穴に身を潜めて暮らし始めます。ジャンジャン穴とは、穴の奥に向かって声をかけるとジャンジャンと反響することから名付けられたそうです。源氏の追手が迫った際もジャンジャン穴に隠れていましたが、鶏の鳴き声によって見つかってしまい、逃げられないと判断し自ら命を絶ったそうです。そのことから、小野豆地区では昭和6年まで鶏の飼



▲山中にひっそり佇むジャンジャン穴

育が行われなかったそうです。経盛の死後、家来たちは小野豆地区で一番見晴らしの良い場所に五輪塔を建て、主を弔いました。その場所は現在「平家塚ふれあい公園」として整備され、天気の良い日には瀬戸内海を遠望できる場所となっています。



# ひとりで みんなと 気軽に！楽しく！ Let's 健康チャレンジ

## ひょうごまるごと健康チャレンジ2020

今年も『ひょうごまるごと健康チャレンジ』が始まります。兵庫県生活協同組合連合会が中心となり、兵庫県下の

医療生協や購買生協が力を合わせて地域まるごと健康づくりに取り組みます。心と体の健康は一人ひとりにとって大切な宝です。健康はご自分で意識して努力しないと守っていけないものです。今年は新型コロナウイルスで世界中が大変な状況になっていまして、重症化される方も多く、新型コロナウイルスに感染しないよう注意して生活していくことが大切です。これから秋・冬と体調管理が難しい時期に入ります。免疫力を高め新型コロナウイルスなどのウイルスを吹き飛ばしましょう！！健康チャレンジは10月にスタート、結果報告の締め切り



▲全部で4つのコースがあります

は来年1月31日です。食事や運動はもちろん、生活習慣の見直し、そして気分転換のリフレッシュ!!お好きなコースを選んで日々の生活に取り入れましょう。

今回、決意宣言の意味を込めた姫路医療生協独自の申し込みチラシをご用意しました。申込みは地域の世話人さんもしくは地域サービス部にて受け付けております。もちろん参加費は無料です。

ひょうごまるごと健康チャレンジは、一人でも、また、仲間と励ましあいながら楽しく取り組みます。さあ、健康習慣づくりを始めましょう!!  
(健康づくり委員会 委員長 上田千紅)



▲ICTの活用でより良いサービス提供を目指します



▶このように情報や写真が表示されます



定期巡回・随時対応サービス東部 副主任  
**渡辺 孝希** あつき  
強い味方 ICT

ICTとは、通信技術を活用し、人と人・人とインターネットが繋がる応用技術です。ICTと似た言葉に「IT」がありますが、一番の違いは「C」が含まれていることです。この「C」は「コミュニケーション」を意味し、通信技術

を活用しながら情報を共有していくという意味合いが含まれています。近年、介護現場にもICTが導入されるようになりまして、その背景には人材不足があります。みなさまもご存じの通り、日本は少子高齢化が進んでおり、近い将来日本の人口の3人に1人が高齢者になると見込まれています。高齢化が進むにつれて

課題となるのが介護を担う人材の確保です。この先10年間で日本の労働力人口は約900万人減少すると予測されています。労働力人口減少の中でも増加する介護需要、それらの需要に応えるためには介護業務を効率化していく必要があります。しかし、いまだに多くの介護現場では事務作業を手作業で行っているところが多く、介護業界のICT活用は他の業界と比べ遅れています。そんな中、姫路医療生協

では2018年にICTを導入。当初、スタッフからは戸惑いや不安も見られましたが、少しずつICT機器を扱えるスタッフが増えていきました。ICTのメリットとしては、ヘルパーが訪問先でスマートフォン(以下スマホ)から介護記録の入力を行えること、次の訪問先の情報を得る事が可能となり業務の効率アップします。ICT機器を使用すれば写真の共有も行え、撮影した写真をすぐに他職種と共有することができるようになりました。

今後、新しい技術を前向きに取り入れてサービスの向上を目指し、利用者様の満足度アップや笑顔が増えるよう努めていきたいと思っております。

**姫路医療生活協同組合** 後援：姫路市  
**地域包括ケアセミナー**  
日時：10月29日(木) 14時～16時  
会場：イーグレひめじ3階 あいめっせホール (姫路市本町68-290)  
その他、WEBからご参加いただけるサテライト会場を準備しています。

講演  
「withコロナ時代の健康なまちづくり」  
講師：近藤 かつのり 氏  
千葉大学予防医学センター教授  
地域包括ケア研究会委員

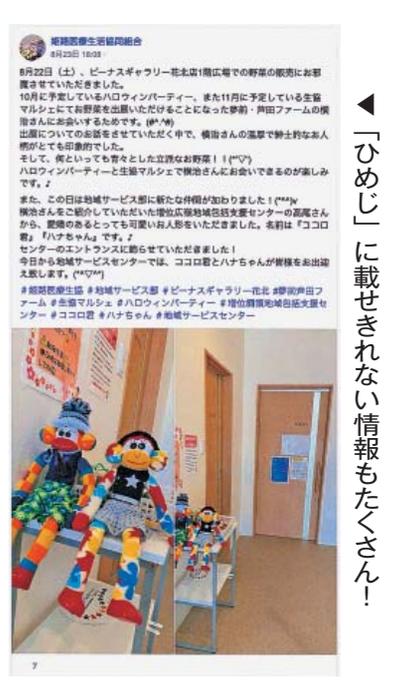
※当日はマスク着用・検温・手指消毒など  
新型コロナウイルス対策にご協力をお願いします。  
※申込締め切り：10月16日(金)

【お問い合わせ・お申込】 地域サービス部  
TEL 079-285-3399 FAX 079-285-3406

**facebook**  
**開設しました!**  
姫路医療生協 フェイスブック 検索

【姫路医療生協 フェイスブック】  
<https://www.facebook.com/himejimcoop>

「ひめじ」に載せられない情報もたくさん！  
姫路医療生協では、新しい広報活動としてこの度フェイスブックを開設しました。姫路医療生協の広報媒体としては本紙「ひめじ」やホームページがありますが、フェイスブックではこれまで難しかったリアルタイムな情報や、イベントのお知らせなどを発信しています。



姫路医療生活協同組合 第4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：2021年1月12日(火) 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・お問い合わせ  
 〒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



昨年度の最優秀賞受賞作品  
 兵庫県立姫路工業高校  
 本岡 遼さん



▲「ひめじ」の仕分けもみんなで協力

飛沫飛散を防止するため食へながらの喫煙はべつと我慢。休憩後は西山支部長の進行により、通信教育や署名活動などの話を中心に会議を行いました。開催場所の変更や感染予防対策の徹底など、地域活動はコロナ以前と比べて状況が大きく変わりました。外出や人と会

新型コロナウイルスの感染拡大後、再開した地域活動では安心を第一に様々な感染予防策をとって開催しています。今回は勝原支部の運営委員会の様子をご紹介します。

所の感染予防対策徹底のために現在はオシャレなカフェでの開催です。カフェの大きなテーブルを予約し、3密を避けるため距離を確保してまずは「ひめじ」の仕分けからスタートです。休憩時にはマスクを外してのパフェタイム。



▲勝原支部のみなさん

安全な地域活動を目指して

開催日： 年 月 日 ( ) 姫路医療生活協同組合  
 会名： 姫路医療生活協同組合

＜姫路医療生協 地域活動ルールチェックリスト＞

- 参加者の名前を記録する
- 体温を記録する
- 体調管理をチェックする(不良の場合は控えていただく)
- マスクを着用する
- 開始と終了時に手洗い、手指消毒をする
- 1時間に1回、部屋を換気する
- 3密回避として、2m(最低1m)の間隔をあける
- 大声を出すのは止める(カラオケ、笑いヨガ等)

上記ルールを徹底し、参加者名簿と共に提出をお願い致します。

▲安全に地域活動を行うためのルール

10月1日よりインフルエンザ予防接種開始

インフルエンザ予防接種率つてどれくらいだと思いますか？厚生労働省の統計(2017年まで)では、この10年間おおよ50%で推移しています。接種しているのは二人に一人。多いとみるか、少ないとみるか。

今年例年と違い、インフルエンザを発生したとき、インフル？コロナ？と自問することになるかもしれません。予防接種は重症化予防の効果もありますので、普段受けていない方も受けてみませんか。インフルエンザ予防接種は、共立病院とあはし診療所で行っています。

65歳以上の方は、各自治体の補助がありますのでご確認ください。

(共立病院 事務次長 鍛冶 絢子)

無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日

10月15日(木)  
 11月26日(木)  
 ※11月は第4木曜日です  
 12月17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)

※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  
 姫路医療生活協本部 ☎(079)285-3398

皮なしシウマイ

東第1支部

私のかんたん料理

すこしお 料理認定

【材料(8個分)】

豚ひき肉	160g
玉ねぎ 130g(中1/2個)	
白ねぎ	10cm
ミックスベジタブル	70g
シヨウガ(おろし)	小1
米粉	50g(大5)
チンゲン菜	1株
しょうゆ	小2
さとう	小1
ごま油	小1
中華だし	小1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- 玉ねぎは1cm角の粗みじん切り、白ねぎはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に玉ねぎ、白ねぎ、解凍したミックスベジタブル、おろしシヨウガ、調味料Aをボールに入れ粘るまでこねる。
- 8等分にして丸め、米粉をまぶして丸く形を整える。
- 蒸し器にチンゲン菜(1枚ずつはがし、長さ1/2に切る)を敷き、その上にシウマイを並べ10～15分くらい蒸す。
- 皮なしシウマイと3～4cmの長さに切ったチンゲン菜を盛り付ける。

塩と上手におつきあい すこしお

姫路医療生活協同組合 HALLOWEEN PARTY

2020年10月31日(土) 10:00～12:00

地域サービスセンター 〒670-0833 姫路市大善町141番地

トリックオアトリートの呪文を唱えてお菓子をGET!!

- アロマワークショップ 講師：西村 頼子
- 旬！新鮮野菜の販売 専任：伊田アトム
- バルーンコーナー

ハロウィン 仮装コンテスト開催!! 10:30～11:00

【お問合せ先】 姫路医療生活協 地域サービス部 ☎079-285-3399

ぜひご参加ください！

オレンジカフェ花北

10月21日(水) 13時30分～15時 参加費 100円

場所 花の北市民広場 第6会議室

今回は歯科衛生士によるお口のお話です。

※参加希望の方はご連絡をお願いします。

お問い合わせ ☎079-285-3399 (地域サービス部)



小規模多機能ホーム野里  
介護福祉士  
三澤 百華さん

昨年4月に小規模多機能ホーム野里へ配属されました。祖母と同居していたこともあり、高齢者の方と関われる、力になれる仕事に就きたいと福祉コースのある高校を希望しました。

こともありますが、その度に利用者様の笑顔や「ありがとうございます」の言葉に救われます。利用者様から力をいただいているように、私も利用者様の力になれたらと思っています。今後も利用者様の言葉に耳を傾け、気持ちに寄り添える介護福祉士を目指してがんばります。



10月のテレホンサービス

- 月曜日 網膜剥離
  - 火曜日 □腔ケアで感染症を予防しよう
  - 水曜日 足にこむら返りが起こったら
  - 木曜日 メニエール病についてご存知ですか？
  - 金土日 薬局を上手に利用するための最近の話題
- 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

毎号クロスワードを楽しみにしております。頭の体操になるので高齢者に当ってはまる私にはピッタリ。これからも期待しています！

バラを育てています。秋のバラが咲きました。春に比べて小さくかわいいです。暑い日々の水やりが効いたのかな？

姉がリハビリ、入浴とお世話になっております。いつも良くしていただきありがとうございます。私も現在ヘルパーをしています。が、お伺いする利用者さんに助けられています。ヘルパー卒業後はまたボランティアさせてください。コミュニケーション力ありますよ。

コロナ禍が長引いていますが、三度の食事に季節感を取り入れ美味しく食べられることに感謝しています。

コロナの心配から最初はマスクが大変でしたが、今では手作りで毎回自身で色んなかわいいマスクを作ってみなさんに配っています。大変喜んでもらって次々と新しいデザインを考え毎日はです。

ふと目を覚ますとなんと我が家はオーケストラの合唱。鈴虫が我が物顔で歌っている。見ると、しなびたナスの上で頑張っている。デイサービスおおつで水を与えているのを見て初めて水をやるのを覚えた。この年になるまで何と恥ずかしいこと…。頑張れ鈴虫、ありがとう。



感染予防の基本は手洗いから



共立病院 看護総師長 清瀬 礼子



手洗いは手指についた汚れ・細菌・ウイルスを洗い流し体内への侵入を防ぐ効果があるため、コロナ禍においても感染予防対策の基本であり最も重要な方法といわれています。

では、手洗いはいつ行えば良いのでしょうか？左記のタイミングで手洗いをするように心がけましょう。

- ・外出から帰った後
- ・調理の前
- ・食事の前
- ・咳、くしゃみのあと
- ・病気の人のケアをした後
- ・動物（ペットなど）に触った後など...

アルコール系の消毒薬は、石鹸と流水で手洗いをしてから使しましょう。また、アルコールの殺菌力は手についた時の濃度が大きく影響すると言われていいます。手が濡れているとアルコール消毒薬の濃度が薄まってしまいます。より高い効果を得るためにも消毒はしっかり手を乾かしてから行いましょう。

これから寒くなり手荒れが気になって手洗いがおっくうになりがちですね。手洗い・消毒と合わせて手肌のケアも大切にしてください。

感染症対策へのご協力をお願いします

# 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前、食事前などこまめに手を洗います。

**正しい手の洗い方**

1. 流水でよく手を洗います。
2. 手の甲の指先をしっかりと洗います。
3. 指の関節部分にしっかりと洗います。
4. 指の指先をしっかりと洗います。
5. 指の指先をしっかりと洗います。
6. 指の指先をしっかりと洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典：首相官邸ホームページ(https://www.kantei.go.jp)

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なにか？

ヨコのカギ

- ① 火事などを見物する人
- ④ 小型のカモ鳥
- ⑦ 失敗。…の功名
- ⑧ マツタケ料理の一つ
- ⑩ 弱い立場の人に苦痛を与える行為
- ⑫ 前もって用意すること
- ⑬ 生物のからだを組み立てている最小の単位
- ⑮ 食物をささむ2本の棒
- ⑯ 美術。…の図書
- ⑰ ……ホヤホヤの食べ物
- ⑲ シジミ、サザエなど
- ⑳ オカメ、セキセイなど
- ㉒ 在宅勤務など、会社から離れた場所で働く
- ㉔ 西芳寺の通称は…寺

タテのカギ

- ① 夜の景色
- ② 自分自身をほめること
- ③ 換気のために開けます
- ④ 2人組。漫才の名…
- ⑤ 紙に包んで捨てよう
- ⑥ 電話での呼びかけ言葉
- ⑨ やまいともいいます
- ⑪ ……簿。有…人
- ⑭ からだ。……ビル
- ⑮ 人のまだしなかつたことをすること。前代未聞。…
- ⑯ 気持がよい。…な生活
- ⑱ エビで釣ることもある
- ⑲ 古池に飛び込む動物
- ⑳ 木製の人形
- ㉒ 行…。…車
- ㉔ 秋の味覚の一つです

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
---	---	---	---	---	---	---

【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10月31日です。

8月号の答えと当選者  
正解は「ヒヤンウメン」  
今回は81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。

井置 喜子さん(別所町)  
青木日登志さん(広畑区)  
岩國美貴子さん(大津区)  
大木 征雄さん(飾磨区)  
村上 愛子さん(勝原区)  
森山 昌紀さん(網干区)  
岡本 典子さん(花田町)  
高森 健児さん(勝原区)  
松井 一義さん(御立北)  
英賀美津代さん(飾磨区)

リハビリスタッフ厳選  
自宅でもできる

フレイル予防

～第4回～



歯や口の機能が衰えると食べる機能が低下し、心や体の衰えにもつながります。これをオラルフレイルと呼びます。オラルフレイルは誤嚥性肺炎のリスクになります。



共立病院リハビリテーション課

副主任 言語聴覚士

江藤 晶子

感染対策としても有効なうがいには、少し工夫すれば洗浄効果が高まり、複雑な口腔機能も鍛えられ、オラルフレイル予防にも効果的です。手洗いや歯磨きと合わせて習慣化しましょう。

## はじめる前の注意点

- ・水でむせる方は下を向くか、動作だけ練習しましょう。
- ・感染対策では、まずブクブクうがいで口の汚れを落としてからガラガラうがいをしましょう。

## 口腔ケアでできる

## 口と喉のトレーニング

### 効果

- ・口腔内や喉の洗浄・感染予防
- ・口腔と飲み込みの筋力アップ
- ・唾液の分泌を促す
- ・誤嚥予防

### ブクブクうがい(基本)

口をしっかり閉じて水が漏れないように。頬を大きく膨らませ、素早く・強く・長くブクブクします。目安は10～20秒で繰り返します。



### ブクブクうがい(応用)

片方に口唇を寄せて、反対の頬をふくらませてブクブクします。片方ずつ左右交互にします。



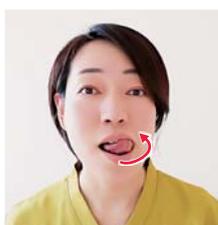
### ガラガラうがい

上を向き、舌の奥を引き上げながら息を強く吐く。「あーおー」と声を出しながらのうがいでもOK。



### 舌回しエクササイズ

歯の表裏を舌先でなぞって磨き残しを確認。口唇を閉じて舌で内側から押し回します。唾液分泌と飲み込みの筋力アップにも効果的です。



## 最後に

いつも口の中が汚れていて、食事中よくむせるといった症状があれば誤嚥性肺炎の予備軍です。歯科受診と言語聴覚士による嚥下リハビリをおすすめします。

姫路医療生協では嚥下検査も行っています。お気軽にご相談ください。



口から始める健康づくりを応援します!  
(共立病院 口腔嚥下チーム一同)

### 【お問い合わせ】

☎090-6750-0759

(共立病院)

リハビリテーション課 江藤