



姫路医療生協現勢  
(2020年7月31日現在)

●組合員 19,472人

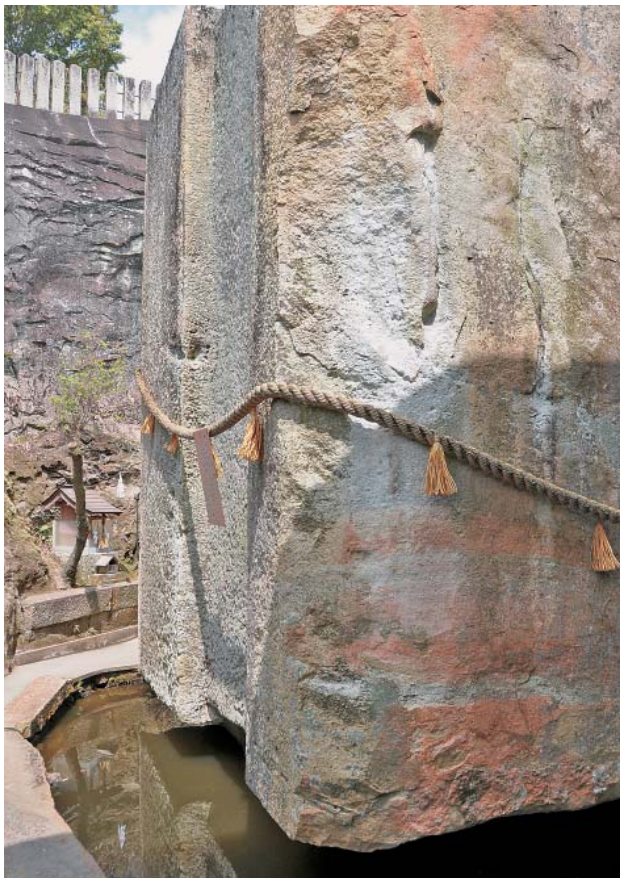
●出資金 398,913千円

●1人平均出資金額 20,486円

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

## 石乃宝殿

(高砂市／おうしこ生石神社)



▲まるで水面に浮いているかのようです

石乃宝殿は水面に浮いているように見えることから別名浮石とも呼ばれています。二柱の神様が守るこの地は、パワースポットとしても人気の高い場所となっております。



▲横倒しのままの宮殿という説もある石乃宝殿

宝殿山の山腹に位置する生石神社に御神体として祀られている石乃宝殿。大きさは横6.4m、高さ5.7m、奥行7.2m、重量は約500トンあり、2014年(平成26年)には高砂市で初となる国指定史蹟に登録されました。天之逆鉾(宮崎県)、四口の神竈(宮城県)と

ともに日本三奇と呼ばれています。日本三奇というだけあって色々と謎に包まれている石乃宝殿ですが、奈良時代に書かれた『播磨国風土記』にはその存在が記されており、少なくとも1300年以上はこの地に存在していることがわかっています。

生石神社の略記によれば、天津神の命を受けた大穴牟遲命と少毘古那命が、国土経営のため出雲から播磨国に來られ、国を鎮めるために石造の宮殿を建て始めます。一夜の内に現在の形まで造りました。

が、工事半ばで阿賀の神の反乱を受け、それを鎮圧している間に夜が明けてしまいました。そのため、宮殿は横倒しのまま引き起こすことができま



▲生石神社





# 新型コロナに負けない 強いつながりづくりを!

今年も秋の生協強化月間を、9月25日から11月30日に設定して取り組みます。「生協を広める強化月間」として、仲間やしゃや健康づくりを進めます。

今年も秋の生協強化月間を、9月25日から11月30日に設定して取り組みます。「生協を広める強化月間」として、仲間やしゃや健康づくりを進めます。

## 今年目標と 今年のポイント

新規組合員加入者数・出資

金増資は、月間終了時に今年度目標(1000人・3千万円)の8割到達を目標とします。今年度はコロナ禍での強化月間となるため3密の回避、感



工夫を凝らして取り組みます(昨年の福介など)

染予防対策も徹底して取り組みます。新型コロナの影響により、外出を自粛される方が増え、これまで以上に地域の「困った」が広がっています。医療生協の「つながり」を最大限に活かしてフレイル予防や孤立解消に向けた取り組みを進めましょう。

## 健康づくり

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」は例年通り開催さ

れます。期間は9月1日から来年1月31日まで。「1000回噛もう」「1つともより100歩多く歩こう」など、個人で取り組めるコースばかりです。コロナ禍の今だからこそ、場所はバラバラでもお友達と一緒に、またグループを作ったりして、ぜひ健康チャレンジに挑戦してみてください。

## 地域活動

3月から休止していたサークルやカフェを7月から再開しました。



感染予防を徹底して活動再開!!

サークルでは、4力月ぶりの再会にみなさん近況報告からのスタート。どのサークルもソーシャル・ディスタンスを保ちながら参加者名簿の作成と換気、また体温測定・手洗いなど感染予防対策を徹

底して取り組まれています。コロナ禍以前と状況は大きく変わりましたが、感染に十分気を付けながら、楽しくつながりを広げていきましょう。2020年度生協活動のストーリーガンは「誰一人取り残さない社会の実現」です。地域で困っている方はいませんか? お一人の方がいれば、お互いに声をかけてみませんか? つながりを大切に、新型コロナに負けない強化月間にしていきましょう!



▲今年もやります! ひょうごまるごと健康チャレンジ!

## 地域とともに歩んで

# 福祉介護センターさろお

## 祝10周年!



福祉介護センターさろおは今年10周年を迎える事が出来ました。小規模多機能ホーム・デイサービスなどからの利用者様からも「ここに来るのが楽しい」との声をいただき嬉しく思います。また、たくさんの方の笑いに職員も元気をいただいています。

これも利用者様とご家族、地域の方をはじめ、関係者のみなさまのご支援とご理解の

賜物と深く感謝しています。

本来であれば地域のみならず、また盛大にお祝いしたいの強い思いもありましたが、新型コロナの影響で夏祭りも例年のように盛大に開催することができませんでした。そのため、茶話会や規模を縮小した夏祭りなどを開催し、ささやかではありますがご利用者様と



がご利用者様と

職員でお祝いしました。近年は「超高齢社会」と言われていますが、施設の周りには新しい住宅が建ち並び、若い世代が増え地域に活気が出てきました。そんな環境の変化を感じながら、今後変わらぬ地域に開かれた福祉介護センターとして、利用者様お一人お一人にご満足いただける質の高いサービスの提供に努めてまいります。この先も20年、30年と末永く福祉介護センターさろおを愛顧いただけますよう、よろしくお願ひ申し上げます。(センター長 林昌子)



規模を縮小した夏祭りでお祝い(デイサービス)

# 新型コロナウイルス 対策本部通信

vol.4

今月号では、再び感染者が急速に拡大する中、みなさまに安心してご利用いただくための事業所の具体的な取り組みをお伝えします。

新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあるニュースを聞いて、不安な日々を過ごされている方も多いのではないのでしょうか。今回、訪問看護ステーショングループの新型コロナウイルス対策をご紹介します。

スタッフは出勤前に体温を測定し、37度以上の発熱があった場合には休むよう

義務付けています。出勤後も再度体温測定を行い、発熱がないことを確認してから業務を開始しています。マスクや必要時にはフェイスシールドも装着し、手洗いと速乾式手指消毒剤で消毒してから訪問します。必ず手洗いをを行います。

利用者様に新型コロナウイルス感染の可能性がある場合でも、迅速な対応が行えるよう感染防護服を全ステーションに配置しています。また、姫路医療生協以外の訪問看護ステーションが万が一感染などで営業停止になった際には代替え訪問を行い、地域の生活を支える取り組みも行っています。不安なことがあればお気軽にご連絡ください。

**訪問看護・訪問リハビリ 感染予防対策**

- 【出勤時】** 必ず検温 管理者に報告します
- 【訪問前】** 介入前に手指消毒します
- 【訪問時】** マスクやフェイスシールドを着用します
- 【訪問後】** 1件ごとに手洗いをします
- 【安心】** どんな状況にも対応します



# ようこそ 生協マルシェ

〈第1回〉



7月27日(月)、地域サービスセンターで生協マルシェを開催しました。マルシェは市場のフランス語です。

生協マルシェは、「地域のみなさまのつながる場所」をテーマに始めて企画しました。組合員・地域住民の垣根を越えてみなさまに楽しんでいただく時間と場所の提供を目的としています。

第1回目の今回は新鮮野菜の販売や平和バザー、フードドライブ、介護相談という内容でした。朝から蒸し暑さが増す中、小さなお子さま連れのお母さんやお散歩途中の方など45名が来場。みなさまには新型コロナウィルス感染拡大防止対策として、名簿の記入やマスクの着用、体温測定にご協力いただきました。また、密集を避けるため整理券順の入場制限も行いました。



▲新鮮やさいも好評でした！

野菜コーナーでは相生市の農家さんが育て



▲子どもさんには風船のプレゼント

た新鮮野菜を求めて開店前から賑わいを見せました。同じく平和バザーも掘り出し物を求める方々で賑わいました。バザーの収益は今後の平和活動に活用されます。フードドライブも多くの方に協力いただき約40点の食品が集まりました。みなさんの両手には野菜とバザー用品が、お顔は笑顔で溢れていたのが印象的でした。

今回のマルシェは地域サービスセンターを地域の方に知っていただく良い機会となりました。短い時間でしたが楽しい時間を過ごしていただけたと思います。今後も楽しい企画を定期開催していきますのでご期待ください！

【第2回生協マルシェ】  
日時：9月30日(水) 10時～12時  
場所：地域サービスセンター(姫路市大善町141)

## 新しい介護の魅力発見



7月20日、神戸医療福祉専門学校介護福祉科2年生26名を対象に「介護現場でのICTの活用現状について」の講義を総務部ICT・システム課の加藤主任が行いました。

情報処理や通信技術の総称です。よく知られている言葉に「IT(情報技術)」があり、ICTは「ITにコミュニケーションの要素を含めたもの」です。姫路医療生協では、「業務の効率化」と「サービスの質向上」を目的に、いち早く導入を行いました。介護事業所にICTを

導入するメリットの一つは、介護記録などの事務作業の効率化です。それにより、事務作業の時間を利用者様のケアに充て、みなさまに、よりご満足いただけるサービスの提供をめざします。

介護現場におけるICT導入はまだまだ発展途上です。しかし、将来の日本の人口動向が示されているように、介護現場においても人材不足になることが予想されます。だからこそICTの普及は必要です。今回の講義は、スマホ



▲ICTの可能性を語る加藤主任



▲学生達によるグループ討議

世代の若い学生にとって、新しい介護職の魅力を知る機会となりました。ICTを駆使する次世代の介護福祉士として、将来介護現場で活躍してほしいと思います。(介護事業部主任 酒巻 幸代)

## ひまわり市終了のお知らせ

長きにわたり、共立病院で新鮮野菜を販売いただいた南光町ひまわり市ですが、この度諸般の事情により終了することになりました。毎週お越しいただきましたひまわり市スタッフのみなさまには感謝申し上げます。また、ご愛顧いただいた地域のみなさまにはご理解の程よろしくお願い申し上げます。



## 行事案内

ぜひご参加ください！

### オレンジカフェ花北

9月16日(水) 13時30分～15時 参加費 100円  
場所 花の北市民広場 展示室  
今回は理学療法士によるフレイル予防のお話です。

※お申し込みは先着順とさせていただきます。

お問い合わせ  
☎079-285-3399  
(地域サービス部)

## 私のかんたん料理

### 厚揚げの白和え



東第1支部



- ① 厚揚げは縦にほぐす。
- ② ③④を入れ混ぜる。
- ③ しめじはほぐしてだし汁でサッと煮てザルにあげる。
- ④ カニカマは縦にほぐす。
- ⑤ 焼いた厚揚げをほぐして
- ⑥ Aを混ぜて和える。

※みなさまのかんたん料理をぜひお寄せください。

### 応募方法

レシビ原稿と料理の写真を左記までお送りください。掲載させていただいた方に図書カードを進呈します。

- 【材料4人分】  
厚揚げ 100g (1個)  
※硬さはしつかり目がよい  
ほうれん草 180g (小1束)  
しめじ 100g (半株)  
カニカマ 40g (6本)
- 練りごま 大1  
みそ 大1  
さとう 大1  
だし汁 大1

### 作り方

- ① 厚揚げはフライパンで両面をこんがり焼く。
- ② ほうれん草を茹でたら水にとり絞って3cmの長さ



塩と上手におつきあい  
すこしお

## 無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日

- 9月17日(木)
- 10月15日(木)
- 11月26日(木)

※11月は第4木曜日です

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

## デイサービスおおつ

ご夫婦で利用いただいたいたいたA様。脳梗塞の後遺症があり、リハビリに一生懸命取り組まれても満足に身体が動かさないことも多く、時々涙ぐまれることがありました。ある日のリハビリ後、泣いていたA様が心配で声をかけると、「リハビリの宮原さんに褒めてもらった！」ととても喜んでおられました。思うように体が動かせないために



もどかしくて泣いていたのではなく、嬉しくて泣いておられたのだとわかりホッとしました。また、同時にいつもより少しでも上手にできた動作に対し、声のかけ方ひとつでもっと頑張ろうと意欲を持ってもらえるのだと感じました。その後、すぐに車椅子を自走してご主人へ報告に行く姿がとても微笑ましかったです。

## 9月のテレホンサービス

- 月曜日 自然分娩と帝王切開
  - 火曜日 摂食・嚥下障害と誤嚥性肺炎
  - 水曜日 くも膜下出血の話
  - 木曜日 繰り返す女性の膀胱炎
  - 金土日 □唇□蓋裂
- ※21日～22日は金土日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

## 読者のたより

毎朝近くの緑地帯をウォーキングしておりますが、8月号「ながら体操」を見て家事をしながら行っています。その効果はすごく感じています。ありがとうございます。さよなら。

**(鎌倉五十鈴さん 飾磨区)**

次から次へやってくる幼虫にパンジー2株を提供。ツマグロヒヨウモンになってヒラヒラと。散歩中の犬のモモちゃんにも距離を取っての挨拶。うつつさないうつつらない。小さな楽しみを見つながら笑顔で過ごしたいです。

**(堀合照美さん 太子町)**

ご近所の方にゴーヤを頂いたのでゴーヤチャンプルーを作りました。取れたたのゴーヤで作ったゴーヤチャンプルーのお味は、程よい苦みがあり抜群でした。

**(菅節美さん 余部区)**

今年はコロナで大変です。思ったより長引いていますが、自分の命を大切に、決まりごとはしっかりと守って家で何か楽しみを見つけていきましょ。こんなことは人生で一度切り！

**(橋章子さん 北平野)**

新型コロナウイルス対策にマスクは欠かせず、日常生活の中でもマスクが当たり前になってきました。が…先日主人がキス釣りに出かけたところ、あつ！大きいのが…と思いあげてみると、なんとマスクが釣れました。最近、道路でのマスクのポイ捨ても多く見られますが、マスクが釣れるとは…シヨックでした。マスクのポイ捨てはやめてほしいですね。

**(三輪順子さん 網干区)**

9月末に初孫が生まれます。大変な環境で心配も多のですが、強くたくましく成長してほしいです。

**(小幡恵子さん 上豊野)**

## 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		

答	A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---	---

- 【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?**
- ①老人の役を演じる俳優  
②「へのへのもへじ」の顔が定番の人物  
③商店…路  
④一心太助の職業は…  
⑤「動物記」の著者  
⑥曲線…の多い山道  
⑦ウサギがモチをついているかな?  
⑧W H Oの定義では65歳以上の人の人  
⑨首都はビエンチャン  
⑩地下の反対語  
⑪間違った知らせや報道  
⑫品物を売る人  
⑬錠をかけること  
⑭モリ・カケ・ザル
- 【タテのカギ】**
- ①「京(けい)」より速いスーパーコンピュータ  
②9月の第3月曜日  
③お化けが出るのは…も眠る(つ)三つ時?  
④漢字から作られた文字  
⑤「動物記」の著者  
⑥曲線…の多い山道  
⑦ウサギがモチをついているかな?  
⑧W H Oの定義では65歳以上の人の人  
⑨首都はビエンチャン  
⑩地下の反対語  
⑪間違った知らせや報道  
⑫品物を売る人  
⑬錠をかけること  
⑭モリ・カケ・ザル
- 【ヨコのカギ】**
- ①短時間で描く写生画  
②奈良・京都・鎌倉  
③太公望が見つめます  
④茶褐色、英語では?  
⑤まだ乳を飲む幼児です  
⑥オレ…詐欺にご用心  
⑦自分の金…出版  
⑧洪水を防ぐために川から分水路  
⑨安倍さんの次はだれ?  
⑩へや。教…浴…
- 【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?**
- ①商品と並べて売れる場所  
②結婚の約束…指輪

## 健康講座

## 歯科の往診って?



共立歯科 歯科衛生士 橋本 祐加



▲1台で歯を削ったり歯石の除去が可能

「持病があり通院が難しい」「施設や病院に通院できない」など、お口の悩みを抱えつつも歯科へ来院することが難しい方はいらっしゃるいませんか?  
共立歯科では、そんな悩みにお応えするため通院困難な方へ往診によるサポートを行っています。今回はその内容をご紹介します。共立歯科の往診では外来同様の治療が行えるよう器具機材を揃えており、唾液や水もバキュームで吸引しながら丁寧ケアしています。虫歯の治療はもちろん、義歯作製、抜歯など様々な治療に対応しています。さらに口腔外科・補綴



◀ポータブルのレントゲン

科・摂食嚥下の医師により専門性の高い治療にも対応できます。治療終了後の定期検診や歯科衛生士による口腔ケアも行っています。歯ブラシで取れない歯石は歯科医院で除去されている方も多いと思いますが、共立歯科では機械を用いて往診で除去することが可能です。  
往診は、外来同様日曜・祝日以外は毎日行っており、患者様のご都合や希望に沿えるよう調整しています。ご依頼については直接共立歯科までお電話いただくか、担当のケアマネジャーさんへご相談ください。

**【お問い合わせ】**  
共立歯科  
☎079-233-0016

**【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9月30日です。

7月号の答えと当選者  
正解は「スイハイセン」  
今回は98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。

谷口 幸江さん(亀山)  
野見 幸雄さん(飾磨区)  
大西 久栄さん(城東町)  
新玉 殺さん(別所町)  
渡辺 茂人さん(大津区)  
中村 雅子さん(たつの市)  
小牧 育子さん(国府寺町)  
山本 和美さん(加古川市)  
武智 玲子さん(花田町)  
匿名希望さん(網干区)



広畑・八幡支部の西本克己さんは御年90歳で最高齢の運営委員さんです。今回、西本さんが班会などで手品を披露されているという情報をいただき、浅見恵子支部長にも同席いただいております。

### 支部のエネルギー源

西本さんは5年ほど前に姫路医療生協に加入され、現在は運営委員としても活躍、地域で「ひめじ」の配達もご協

力いただいています。男性が少ない広畑・八幡支部においてその活躍は目覚しく、「西本さんの笑顔がとても素敵」と話す浅見支部長。その笑顔は広畑・八幡支部のエネルギー



▲浅見支部長と西本克己さん

源となつていそうです。私生活では本がお好きで、1カ月に10冊読んでいたこともあるそうです。一方で、80歳まで田植えをされていたなどとても精力的な方です。

## 元気になる手品

広畑・八幡支部

にしもと  
西本 かつみ  
克己さん



### 苦手を克服するために

西本さんが手品を始めたのは25歳の頃。元々人前で話すことが苦手で、コミュニケーション手段の一つとして手品の習得に励まれました。全て



右手のリングで

リングの束を叩くと

つながっちゃいました

独学で、本で覚えた手品は10種類ほど。手品のグッズはおもちゃ売り場や百円均一のお店で購入しています。

昨年には飾西の公民館で約60名の前で手品を披露されたそうです。苦手を克服するために磨きつづけてきた技は、今では多くの方とのつながりづくりには欠かせないものとなっているようです。

### 成功も失敗も糧にして

「昔、有難屋吉兵衛という人がおったそう。不器用な楽道家で不平不満を言ったことがない。ある日急いで外出しようとしたところ柱に頭をぶつけ大きなコブが出来た。それでも痛いと言わず、コブをなでながら「有難い、有難い」と。これを見ていた隣人が「あんた、怪我をしたがら何が有難いんじゃ？」吉兵衛は答えました。「頭が割れても仕方がないのにコブで済



▲愛用の手品グッズ

んだんだから」

これはお父様が良く話してくれた寓話(くわ)だそうです。今も自身のモットーになつていて、手品歴約60年ですが感謝第一でこだわりなどはないそうです。「手品は見えていた方の反応が楽しいんですよ。みなさんに喜んでいただくことが一番ですね」と笑顔で話す西本さん。時々失敗もあるそうですが、「失敗も西本さんの人柄が笑いに変わってしまうんですよ」と浅見支部長。失敗も喜んでもらえれば、西本さんにとってはやりがいにつながるのだそうです。支部にもファンが多い西本さん。今後もお元気で、新型コロナウイルスで曇りがちなみなさんの心に元気を注入してください。