

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.484

2020年11月1日

姫路医療生協現勢
(2020年9月30日現在)

●組合員 19,518人

●出資金 402,057千円

●1人平均出資金額 20,599円

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

▶全国的にも珍しい双室墳(6号墳)



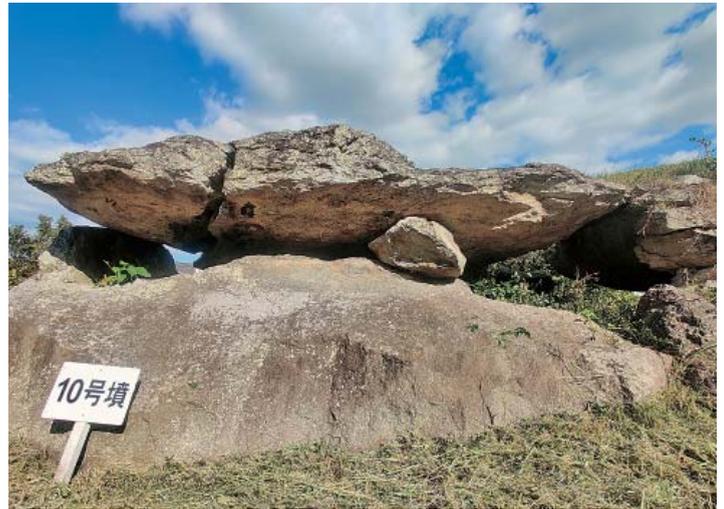
▲猫の可能性が高い足跡

見野古墳群

(姫路市／四郷町)

姫路市四郷町には有名な見野古墳群があります。見野地域の古墳は古墳時代後期～末期頃(6～7世紀)に造られたものです。大小合わせて20基ほどあり、4つが兵庫県、6つが姫路市の指定文化財となっています(※2020年10月現在)。

中でも、2つの横穴式石室が並ぶ双室墳(6号墳)は全国でも30基ほどしかない珍しいもので、地元では夫婦塚とも呼ばれています。2007年には双室墳から小型の獣の



▲姫路の石舞台(10号墳)

足跡が付いた須恵器が発見されました。専門家によれば、これは猫の足跡の可能性が高いとされる貴重な物です。その他、蘇我馬子の墓といわれる奈良県明日香村の石舞台古墳を連想させることから「姫路の石舞台」とも呼ばれている古墳(10号墳)など、色々な個性を持った古墳があります。

四郷町には他にも県指定史跡の宮山古墳や長塚古墳からの出土品を展示している姫路市埋蔵文化財センター、見野の郷交流館などがあり、地域全体が古代ロマン溢れる場所となっています。



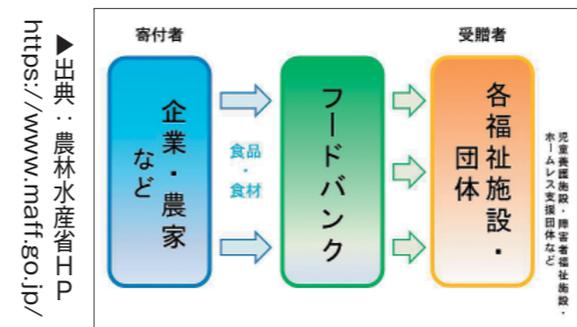
▲姫路市埋蔵文化財センター





あなたの「もったいない」を 誰かの「ありがとう」に

～フードドライブの取り組みについて～



突然ですが問題です。食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」。この「食品ロス」は日本で年間どのくらい発生しているのでしょうか？

答えは「62万トン」（農水省調べ）。これは一人の日本人が毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量です。この「食品ロス」を防ぐための仕組みとして、フードドライブが今話題となっています。

フードドライブって？

フードドライブとは、簡単に言えば、「ご自宅で余っている食品を集めて行政や福祉施設、支援団体、フードバンクなどへ寄付する運動です。発祥地アメリカでは1960年代から行われており、日本では2007年から徐々に広がっています。姫路医療生協で



▲ご提供いただいた食品

SDGsとの関係

姫路医療生協では2019年度からSDGsが目指す「誰一人取り残さない社会の

も2019年から取り組みを始め、これまでにコープこうべを通じてフードバンク事業者へ届けたり、高砂支部みんなの食堂へ寄付しています。生協マルチエでも毎回呼びかけを行い、みなさまから多くの食品をご提供いただいています。

実現」に貢献することを方針として掲げています。フードドライブはSDGs 17の目標達成を目指す上でも欠かせないものです。例えば、経済的に困窮されている方への支援は「①貧困をなくそう」や「②飢餓をゼロに」への取り組みに繋がります。その他にも食品ロスの解消やごみの削減を行うことで環境問題の改善に協力することができます。

このように、フードドライブの取り組みは人と地球にやさしい運動ということがお分かりいただけるかと思います。

「もったいない」を「ありがとう」に

姫路医療生協では今後フードドライブの取り組みを継続していきます。みなさんも今一度、ご自宅に長く眠っている食品がないか確認をお



▲SDGs 17の目標

食品ロスの解消に協力したいけれど、自宅に余分な食品がないという方にも協力いただける方法があります。

例えば、スーパーなどで食品を買う際には賞味期限の長い品を選びがちですが、すぐに使用する場合は賞味期限の短いものから購入するだけでも食品ロスは防げます。みなさんの「もったいない」が誰かの「ありがとう」になります。ぜひ、フードドライブにご協力をお願いいたします。

地域と事業所

力を合わせたこの1年

～福祉介護センター太子 開設1周年～

おかげさまで福祉介護センター太子は開設1周年を迎えることができました。看護師3名、ケアマネジャー2名からのスタートでしたが、スタッフも増えて現在は総勢10名となりました。



▲地域に安心を届けます

太子支部や龍野支部のみなさまにもセンターの運営に多大なご協力をいただいております。

まず。組合員活動（健康チェック）に参加した時も、組合員のみならず、医療生協や事業所のアピールを行っている姿を目の当たりにし、日々の活動に支えられていることを実感しました。



▲金田所長（左）と小垣センター長（右）

訪問看護では利用者数や月々の訪問回数も増加しています。様々な事情をお持ちの利用者様



▲学習会も盛り上がりました

・ご家族様と関わらせていただく中で、チームとしての結束を強め、ともに泣き笑い、多くのことを学びました。利用者様の人生の一端に関わる立場として、今後初心を忘れず、より質の高いサービスを提供できるようスタッフ一同励みたいと思います。

居宅介護支援事業所も利用者数や相談受付数は増加しており、医療生協だから安心と支部のみなさまのお声掛けによる相談も多くあります。

これからも地域のみならずと私たち専門職が、医療生協らしい「協同の力」で手を取り合い、地域の介護・医療に貢献していきたいです。

（センター長 小垣 英美）

開設1周年に 寄せて



太子支部
支部長 桜井 三枝子

福祉介護センター太子開設1周年おめでとうござい

ます。

昨年9月に支部の悲願だった太子町での事業所開設が実現し、支部として精いっぱいサポートしようという気持ちでした。しかし、太子支部ではこの1年、配達世話人さんのご逝去などやむを得ぬ脱退が続き、支部体制の立て直しに奔走していました。

地域では「福祉介護センター太子をご利用ください」と声掛けをしていますが、その他は思うような活動も出来ず、支部運営委

員会でも「事業所と支部がもっとつながらない」といったご意見をいただき大きなジレンマがありました。

1年が経ち、おかげで支部体制は立て直すことが出来ました。事業所をサポートという意味でやっとスタートラインに立てました。

事業所と支部が協力していくにはお互いを知る事が大切だと思っています。そんな思いから、10月10日には事業所と支部で合同の学習会を開催しました。39名の方にご参加いただき、改めて事業所の紹介や1年の振り返りをしていただきました。私たちも事業所について理解を深めることが出来ました。看護師の内海さんには死生観や緩和ケア・ターミナルケアなどについて説明していただき大変勉強になりました。

今後は事業所と手を取り合い、交流を深めながら一緒に活動を行っていききたいと思っています。

わが街の ふれあいサロン で 学習会

9月17日、手柄校区のシニアクラブ主催でふれあいサロンがグループホーム ライフピラ姫路で開催されました。



▶講師の河内栄養士

ふれあいサロンは毎月第3週に開催されており、手柄支部が担当するのは今回で3回目です。

今回は「びんぴん」を目標と題して、共立病院栄養課主任の河内祥子さん（管理栄養士）に、生活習慣病と食事の関係や認知症予防の食事について教えていただきました。約30名の参加で真剣かつ和やかな学習会となり、内容もシンプルでわかりやすいと好評でした。

糖分の過剰摂取は老化を加速させることや、ビタミンB12や葉酸の欠乏は認知症の危険因子であることなどを学び、体の糖化度チェックも行いました。参加者は各々の生活に照らし合わせてしみじみと感じる場面も。

また、参加者に感想を聞いてみると、「ひとりの昼食はどうしても手を抜きがち。もう一品つけるようにするわ。3食共にバランスの取れた食事が大切だね」、「魚の油の有



効性が改めて認識できた」、「認知症予防には葉酸が大切、ほうれん草はこれから茹でるより炒めるわ」などの声が寄せられました。

脳も身体も最後まで元気で過ごしたい私たち。改めて生活を見直すきっかけになったかな。それにしても、理論や理性にも勝てない「口のいやしさ」に悩む筆者…どうしたものか!?

支部長 新谷 文子
(手柄支部)

やっぱり 原発NO! 決意あらたに NO!!

10月1日(木)午後、地域サービスセンターで「トリチウムと原発」学習会を開催しました。講師は元関西電力職員で、現在は反原発や自然エネルギーの推進運動をされている速水二郎氏をお迎えし、11名が参加しました。

くらし・平和委員会では、8月に「トリチウム汚染水の海洋放出に反対する」署名に取り組みました。これまで福



島第一原発から出たトリチウム汚染水はタンクに貯めて保管していましたが、2年後にはそのタンクが満杯になります。国は解決策としてトリチウム汚染水の海洋放出を推進していますが、トリチウムは人体に染色体異常を起こす危険な物質で、風評被害も含め海洋放出には様々なリスクがあります。

今回の学習会では、海洋放出には地元福島の人の多くが反対していることや、海洋放出以外にもセメントで固めて地下に埋めるなど全部で5つの案が出されてきたこと、原発がなくとも自然エネルギーで電力は十分賄え経済も回ることを学びました。質疑応答でも多くの質問が出され有意義な時間となりました。

原発やトリチウム汚染水は未来に残すべきではありません。くらし

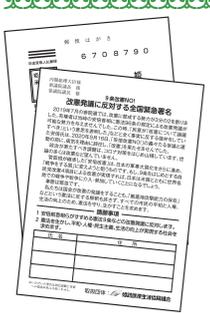
し・平和委員会では長年取り組んできた原発ゼロの署名活動に今回の学びを取り入れ活動を継続していきます。
(生協本部経理部 高橋 あゆみ)

署名にご協力を お願いします

今月号の「ひめじ」に、『9条改憲NO!改憲発議に反対する全国緊急署名』ハガキを折込みしています。

9月に菅新政権が発足しましたが、引き続き改憲への動きが進行しています。子や孫に戦争のない世界を継いでいくという思いから、姫路医療生協は憲法9条を守るべく、当運動に参加しています。

切手は不要です。当運動にご賛同いただける方は、署名の上、ご返信ください。一人でも多くの皆様のご協力をお願い申し上げます。



「ひめじ」新春写真展のご案内

テーマ「あなたの笑顔や元気の素」

新年号特別企画としまして、読者のみなさまよりテーマに沿った写真と紹介文(30文字程度)を募集します。2020年は新型コロナウイルスの影響で日本中が暗い雰囲気になりました。そして迎える2021年。読者のみなさまに少しでも笑顔を、元気を届けたいとの思いから誌上で写真展を企画しました。募集要項は下記のとおりです。どうぞ、奮ってご応募ください。

お子様やお孫さんの写真、ご友人との集合写真、ペットの写真など、あなたにとっての笑顔や元気の素となる写真であれば何でも結構です。

【応募方法】写真の場合は郵送で、画像データの方はメールで受け付けております。(写真は掲載後返却します)

【締め切り】2020年11月30日(月) 郵送の場合は消印有効

【送付先】〒670-0833 姫路市大善町141 姫路医療生協 地域サービス部 新春写真展係 まで
メールの方はsosiki@himeji-mcoop.or.jpまでお送りください。
(件名は「新春写真展」をお願いします/送信者の氏名、住所、連絡先も明記ください)

私のかんたん料理

さば缶のフレンチ風

地域サービス部

【材料(2人前)】
バケット 適量
さば缶(水煮) 1個
マスタード 適量
マヨネーズ 適量

【作り方】
①フライパンを熱し、バター(分量外/大さじ1)とさば缶の汁を少量入れる。
②スライスしたバケットとさばを入れ、焼く。
③②に少し焦げ目がついたら皿に盛りつける。
④残ったさば缶の汁とマス

タードとマヨネーズを(1:1:1)の割合で混ぜ合わせ、盛りつけた③にかける。

無料法律なんでも相談

毎月第3木曜日

11月26日(木)
※11月は第4木曜日です

12月17日(木)

1月21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



A様は音に対して緊張発作が出ることもあり、デイサービスでの入浴が少し辛くなってきたため在宅での入浴を希望されていました。しかし、A様のお部屋は使用できるスペースに限りがあるため、スタッフとヘルパーさんと協力して部屋を整理し、浴槽のスペースを確保するなど入浴できる環境を整えました。

今ではとても良い笑顔で利用されています。「初めは入浴サービスが出来るのか?」と思っていました。話し合いを重ね、私の訪問入浴の形が出来ました。今は楽しく会話をしながらいつも気持ちよくお風呂に入れていただいています」とお礼の言葉もいただきました。

11月のテレホンサービス

- 月曜日 なかなか歩かない子ども
 - 火曜日 歯磨きが必要な理由と磨き方
 - 水曜日 寝違えが起きたら
 - 木曜日 膀胱がんについて
 - 金土日 皮膚基底細胞がんとは
- ※3日は月曜日のテーマ、23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

いつも表紙の色々な場所の紹介が楽しみです。膝を痛めてから好きなハイキングも一緒に行った人の足手まといになつてはと行かなくなりました。今はコロナでますます出不精になりました。愛犬との散歩のみです。これからも色々な場所教えて下さいね。気持ちだけでも行ったような気がします。

(安藤邦子さん 網干区)

毎月1回、20年間続けてきたサークルでくく歴史散策も29回で一応区切りをつけようと先日のお話で話し合いました。最終決定は総会で決めます。コロナがなければもう少し続けたかったけれど仕方ありませんね。今、ホッとした気持ちと本心に寂しい気持ちに襲われています。皆さんに感謝しています。

(岸本守さん 菅生台)



7月8月と右足首を痛めて9月になりようやく朝のウォーキングを再開しました。夢前川の河川敷を6時半頃から歩き始め6時半に对岸でラジオ体操をしているグループに合わせて体操して帰ります。再び歩けるようになり、続けられるのを感謝しながら頑張っています。

(桑名瞳さん 飾磨区)



大切なのは 常日頃の予防

ヘルスコープあぼし診療所 医師 人位 晃



昨年末から全世界に波及した新型コロナウイルス感染症に隠れてあまり話題を提供していませんが、今年も日本は季節性インフルエンザの流行期間に入りまして。今年は新型コロナウイルスも感染の影響もあり、行政から高齢の方や持病がある方へ、優先的にインフルエンザワクチン接種の勧奨声明が出ているのはご存じのことと思います。

さて、このインフルエンザ、100年前は「スペイン風邪」と呼ばれ世界中で大流行(パンデミック)を引き起こし、約3000万人の命を奪った病原体です。当時は細菌感染症がようやく解明された頃で、原因も不明で治療法もなく、安静、栄養保持などに頼るばかりありませんでした。

以来、インフルエンザウイルスとヒトは季節的な流行を繰り返しつつ共存してきた経過があります。

今年は、新型コロナウイルスとの同時感染、あるいは



は鑑別が問題となっているようですが、今後の経過を見守りつつ、手洗いやうがいなど、これまで実施してきた標準的な感染予防策を継続するのが有効な予防手段になります。

事実、南半球では新型コロナウイルスがすでに広がっていた今年の5~9月期(南半球の冬)におけるインフルエンザ患者は極めて少なかったと報告がありました。感染症の予防には、常日頃から予防策の実施が大切ということですね。

予防接種についての情報は各市町村の広報等でご確認ください。

【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

- 12時または24時のことです
- 今年11月7日です
- 地図上でNの方角
- 人種……反対
- 千歳あめを持った子がお宮参りします
- クジラが吹きます
- 間違っている文字
- 順番。優先……
- 啄木鳥……読むますか?
- 馬が肥える季節
- ……綱……文字
- 夕方に発行する新聞
- パソコンの入力器
- 彼女の相手

【問題】以前の看護師の名称、24スポンの別の呼び方

?タテのカギ

- 1三国志は中国三国時代に……書
- 双方が同じことを繰り返して、うちがあかないこと
- 復しゅう。雪辱戦
- 丸くて長くて中は空っぽ
- スイッチオンと鳴く虫
- パンダの主食
- のちの日。……談
- 人を親しく感じる気持ち
- 風呂につく水アカ
- 「弱化」の反対語は?
- 支給すること。……金
- 七つつき道具の一つ
- 歯並び。……矯正
- 息子や娘の子ども

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		

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11月30日です。

9月号の答えと当選者 正解は「コロナブトリ」

今回は80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。

御古 博子さん(飾磨区) 田中 昌子さん(飾磨区) 中谷由紀子さん(若菜町) 松井ひさ子さん(御立北) 高山 昌子さん(西延末) 井上 弘美さん(たつの市) 吉田 有季さん(花田町) 馬場 義信さん(網干区) 天野 昭一さん(豊富町) 匿名希望さん(上大野)

木曜日の朝8時から^{とまみ}苫編ハイパス南公園で歩いている荒川支部のウォーキング班会。コロナ禍においても感染予防対策の上で続けられていたと聞き、取材にお伺いしました。

内反小趾に負けず

ウォーキング班会の声掛け人は理事の^{とまき}朽木明美さんで

す。朽木さんは10年以上前、足の小指が内側に寄る内反小趾を患い、歩くのに痛みを感じる時がありました。自分の足に合った靴を探しに訪れた近所の靴屋で店員さんから、足の裏全体（親指と小指と踵の3点で体重を支える重心の大切さ、指を伸ばして踵をしっかりと固定して歩く『正しい歩き方』について教



▲青空の下とても気持ちよさそう！

わったそうです。正しい歩き方を知った丁度その頃、健康チャレンジが開催されます。体を動かすことを目標に、支部の仲間を誘って歩くことをはじめました。腰痛、変形性膝関節症、長期入院後の方など、誘った支部の仲間は各々の体の不調を訴えていました。が、お互い励まし合い、手を取り合ってゆつくりと歩くことをはじめました。ウォーキング班会の誕生です。最盛期のメンバーは9名でしたが、新型コロナウイルスの影響などもあり現在は3名で続けられています。

昨年には姫路市の『見守りウォーキング』に登録し、通学中の子どもの見守りも開始。健康づくりと地域貢献

心も温まるよ」と笑顔で話す

支部の『つながり』で続く
ウォーキング

荒川支部 ウォーキング班会

**ウォーキング
班会誕生**

早朝からのウォーキングでは四季折々の景色を見られるのも楽しみの一つになっています。早起きがつらい冬の朝も、「草花にのびた朝露が太陽の光に照らされて、ダイヤモンドみたいに輝くのーウォーキングは身体だけではなく心も温まるよ」と笑顔で話す



▲ウォーキング仲間もできました

みんなで楽しく

の2つの観点から継続して取り組まれています。

古屋さん。加齢と共にでてくる膝や腰の痛みに対して、「無理せず体を動かし続けることが一番の薬だと思っています」とウォーキング以外にも趣味の畑仕事も精力的にこなす本山さん。コロナ禍においてもマスク着用とソーシャルディスタンスに気を付けながらのウォーキング。一人では中々続けられないけれど、医療生協のつながりのおかげで6年間続けられました」と話す朽木さん。今後無理をせず、おしゃべりを楽しみながら週一回の健康づくりを続けていけたらいいねと楽しそうに話されていました。



▲左から古屋さん、本山さん、朽木さん