

ひめじ

姫路医療生活協同組合

NO.486

2021年1月1日

姫路医療生協現勢
(2020年11月30日現在)

●組合員 19,746人

●出資金 399,921千円

●1人平均出資金額 20,253円

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 ☎079-285-3398

E-mail info@himeji-mcoop.or.jp

希望を未来へ

(加西市)



▲空の安全を祈願

加西市と言えば県立フラワーセンターや五百羅漢、北条の宿など見どころの多い街ですが、気球の飛行地としても有名なのをご存知でしょうか？

加西市には台地上の平野が広がり、上空には穏やかに安定した風が吹くなど気球の飛行に適した環境が揃っていることから、平成26年頃より全国各地から気球チームが訪れるようになりました。平成28年の「第22回全国熱気球全日本学生選手権」の加西市開催を機に、「気球の飛ぶまち加西」として全国へ発信しています。

加西市では11月から5月までを飛行シーズンとしています。毎年シーズン入りの際には、空の安全を祈願する「ソ



▲みんなの希望をのせ大きく膨らむ気球

ラピラキ」が開かれ加西市長も参加しています。12月には気球に乗ったサンタクロースが子どもたちにお菓子をプレゼントするハッピーバルーンクリスマスというイベントも開催されています。

また、一昨年には加西市のオリジナル気球「加西ピースバルーン号」も誕生。街全体が一つになり「気球の飛ぶまち」を盛り上げています。

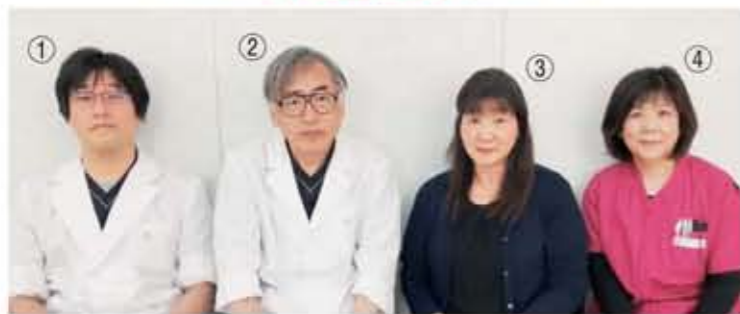
2021年、新型コロナウイルスに振り回された昨年とは違い、気球のように未来への希望を大きく膨らませ、穏やかな日々が過ごせる一年となりますように。

(写真・文 地域サービス部)

藤木 祐弥



共立歯科



①副所長 福田朋樹 ③事務長 牧 尚美
②所長 西山憲行 ④衛生士長 永井ひとみ

あぼし診療所



①看護師長 大賀有美子
②通所リハビリテーション所長 網干慎太郎
③所長 宗實英行
④事務長 水田 央

訪問系サービス



①居宅介護支援事業所副統括責任者 渡邊美奈子
②居宅介護支援事業所統括責任者 神田百合
③デイサービス統括責任者 中村純子
④小規模多機能ホーム副統括責任者 辰田美由起
⑤小規模多機能ホーム統括責任者 小林敏子
⑥訪問看護ステーション・看護小規模多機能統括責任者 森澤有香
⑦定期巡回・随時対応サービス・ヘルパーステーション統括責任者 稲田由紀
⑧定期巡回・随時対応サービス・ヘルパーステーション副統括責任者 園部仁美
⑨リハビリテーション統括責任者 田中義人

介護と医療の連携で
コロナに負けない
安心の在宅サービスを
提供します

共立病院



①事務次長 鍛冶絢子 ④リハビリテーション 副統括責任者 赤江由之
②院長 西村哲範 ⑤事務長 井神靖季
③看護総師長 清瀬礼子 ⑥看護部長 森 啓子

新年おめでとうございま
す。新しい年が皆様にとって
良き年でありますように。そ
して新型コロナウイルス感染
症の終息を願い、ともに力を
あわせて頑張りましょう。
今年には姫路医療生協が設立
されて四十七年になります。
共立診療所（現在の共立病
院）が診療を開始したのは、
その翌年の11月1日からで
す。

わたしたちは幸せにも、その日
の一番目の患者さんから診せ
ていただき、今日まで働きつ
づけています。本当に、一緒
に働き続けてくださった職
員、そして組合員、地域の皆
様がのご親切とご協力に感謝し
たいと思います。
わたしたちの最初の願いは
診療所を病院にすることでし
た。いろいろ努力をかさね
て、現在の病院をつくりまし
た。軌道に乗るまで西村現院
長など多くの人の力がありま
した。次に歯科診療所と網干
の内科診療所をつくりまし
た。

2000年に介護保険制度
が創設されました。わたした
ちは創業以来、在宅での医療
・看護・介護・リハビリなど
に積極的に取り組んでしま
した。
訪問看護、訪問リハビリ、
訪問介護、デイサービスなど
を一気に拡大する事業展開を
選びました。事業は大きく伸
びました。
共立病院の建て替えリニ
ーアルも医療と介護が連携一
体化するものと位置づけ、精
力的に取り組む、成功させた
と思います。
今年もよろしくお願いま
す。



姫路医療生活協同組合
代表理事・理事長

荻野 俊夫

姫路医療生協のあゆみと
今後のさらなる飛躍を

謹賀新年



役職員一同

代表理事	荻野 俊夫	代表理事	清水 静子
副理事長	福居 良介	副理事長	辰田美由起
代表理事	黒岩 勝博	代表理事	田中美栄子
常務理事	戸部 芳隆	常務理事	柘木 明美
常務理事	柿谷 純一	常務理事	中川 智貴
理事	川井 隆	理事	名原 登
理事	菅野真由美	理事	西村 哲範
理事	福永 祐子	理事	野村千恵子
理事	安藤 明子	理事	富士 初美
理事	井神 靖季	理事	松本 純子
理事	上田 千紅	理事	森 啓子
理事	大竹有利子	理事	水田 央
理事	大塚 好子	理事	東岸 重信
理事	神田 百合	理事	萱島 利美
理事	古角 妙子	理事	中塚 隆一
理事	小林 強	理事	

福祉介護センターおおつ



センター長
竹岡友香子

高齢者の皆様はもちろんの事、子ども達も地域の皆様も、毎日「笑顔」で暮らせるセンター作りを目指します。



福祉介護センターなだ
センター長
岡本佐百合

昨年12月より、センターに異動してきました。新しい年を新しい地域で頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



福祉介護センターつどい



センター長
山本準一

「笑い」「笑顔」をモットーに、地域の皆様から愛されるセンターつどいをチーム一丸で目指してまいります。



福祉介護センターあぼし



センター長
神田百合

福祉介護センターあぼしは、医療と介護の連携で、姫路市南西部で地域一番の事業所を目指します。



福祉介護センター別所



センター長
吉田英代

一日も早い新型コロナウイルスの終息を願い、笑顔がふれる介護を目指し職員一同頑張ります。



～福祉介護センターからの年賀状～

明けましておめでとうございます
あなたのまちの福祉介護センターを
本年も宜しくお願いいたします

小規模多機能ホーム野里



所長
辰田美由起

なんでもない毎日の生活が有意義な日々になりますように、皆様と一緒に歩いていきたいと思っております。



小規模多機能ホームふるさと



所長
黒田ゆうこ

昨年…コロナ禍で行事が中止。暗い一年でした。今年…今だからこそ楽しめる明るい笑顔ある一年にしたいです。



小規模多機能ホーム城北



所長
小田衣織

城北は開設10年目を迎えます。ますます地域の皆様に必要とされる事業所となれるよう職員一同頑張ります！



小規模多機能ホーム香寺
所長
小林敏子

今日と明日は一期一会、今の出会いも一期一会。「香寺」での日々の出会いを大切に歩んでまいります。



福祉介護センターさろお



センター長
林 昌子

コロナ禍で、大変な時代ではありますが、地域の皆様が安心して笑顔で過ごしていただけますよう努めてまいります。



福祉介護センター香寺



居室介護支援事業所
香寺 所長
南三千代

一日も早い新型コロナウイルスの終息を願い、皆様に笑顔をお届けできるサービス提供が出来る様に、職員一同頑張ります。



福祉介護センター花北



センター長
山脇貴子

昨年は地域の皆様に大変お世話になり、感謝しています。今年は五年なので皆で幸せをきゅーっと掴みましょう。



福祉介護センターすずかぜ



センター長
岡崎友則

昨年はコロナ禍で、沈んだ日々もありましたが、本年センターすずかぜは、虹を見るように上を目指して歩いていきます。



福祉介護センター太子



センター長
小垣英美

皆様にモットと寄り添い、ギュッと(牛)と心のコもったサービスを提供します。



福祉介護センターひがし



センター長
渡邊美奈子

今年も、皆様に喜んでいただけるサービスを提供できるよう、職員一同力を合わせて頑張ります！





毎年人気のWHOウィークイベントですが、2020年は新型コロナウイルスの感染拡大により中止となりました。そこで、今年は皆様に少しでも旅気分を楽しんでいただくため、「紙面の旅」と題し広報委員会スタッフが福岡町「学問成就の道」を訪れました。

スタートは 鈴ノ森神社

辻川山公園南側の駐車場に車を止め、民家の脇道を通り抜けると大きな鳥居が見えてきます。その鳥居を越え、少し坂道を登った先に鈴ノ森神社があります。江戸時代の地誌「播磨の神々」には播磨の神々



▲鈴ノ森神社

が集まったとあり、声楽、安産の神々が祀られていることで有名です。毎年1月には多くの学生が合格祈願のために訪れる鈴ノ森神社。境内には様々な額給馬が飾られ、「天保10年」と書かれたものや柳田國男五兄弟を写したものと神社の歴史を感じることが出来ます。境内横の絵馬掛所



には願いが書かれた絵馬がたくさん奉納されていました。神社の脇に目を向けると「合格！学問成就の道」と書かれたピンク色の旗が立っていて、展望台へ続く山道があります。「学問成就の道」のスタートです。

福崎町が誇る 栄才兄弟

福崎町出身の民俗学者柳田國男や様々な分野で功績を残

した國男の兄弟の氏神である鈴ノ森神社と、学問の神様菅原道真を祀る北野天満神社を結ぶ「学問成就の道」。片道450mほどの山道には五兄弟の石像が点在しています。兄の長男・松岡鼎は医師・千葉県布佐町長、三男・井上通泰は眼科医・歌人として、弟の七男・松岡静雄は海軍大佐・言語学の研究者、八男・松岡映丘は日本画家として活躍しました。



▲柳田國男像

2021年紙面の旅

「学問成就の道を歩く」

～民俗学者 柳田國男の故郷 福崎町を訪ねて～

取材：姫路医療生協 広報委員会



図解 学問成就の道

マップ作成：福崎町観光協会



五人の石像の台には桜のマークが刻まれています。専用の紙をあて鉛筆で擦ると文字が現れ、5つ揃えると縁起の良い言葉が浮かび上がります。訪れた際には是非挑戦してみてくださいね。(専用の用紙は柳田國男・松岡家記念館にて無料で配布されています)

おまけ 今回出会った妖怪たち

呼んだ？

油が妖怪に!?

妖怪 油すまし

河童の河次郎



▲展望台からの風景



「学問成就の道」の最後は北野天満神社へ。学問の神様菅原道真が祀られていて、拝殿の片隅には撫でると頭が良くなると言われる牛の石像「撫で牛」が鎮座しています。筆者は「新型コロナウイルスが早く終息しますように」と神様に今年の安寧を祈りました。

展望台から北野天満神社
鈴ノ森神社から整備された山道を10分程登ると白い辻川

山山頂展望台が見えてきます。標高180mの展望台からは福崎町内と春日山をはじめとする山々を見渡すことができ、筆者が訪れた11月中旬は紅葉する山々と心地よい山風を感じることができました。

ました。

展望台までは少し傾斜のある山道ですが、山頂からはゆったりとした下り道が続きます。山道で散歩やウォーキングをされている方もおられ、地元住民の憩いの場所にもなっているようです。



▲北野天満神社

妖怪の町

日本で最初に体系的に妖怪そのものを研究した柳田國男の生誕地として有名な福崎町は、町中でたくさんの妖怪と出会うことができます。今回の旅では河童の「ガジロウ」

と三回遭遇できました。「キモくて可愛い」ガジロウが今とても人気なのだとか。辻川山公園ではブクブクと音をたてながら池から出現！またリニューアルした福崎駅では突然水槽内に出現してビックリさせられました。さすが妖怪、私たちが向かう場所に先回りしているようです。帰路につく前、自動販売機でサイダーを買った、なんと瓶のラベルにもガジロウが！自然豊かな妖怪の町、福崎町。「キモ可愛い」ガジロウをみなさんも一度見に行ってみてください。

リハビリスタッフ厳選
自宅でできる
フレイル予防
 ~特別編~

年末年始、どのような姿勢でお過ごしですか？日頃の姿勢が骨盤の歪みを引き起こし、体に様々な悪影響を及ぼすこともあります。今回は特別編として、骨盤の歪みを整え、かつ正月太りやコロナ太りにも効果的なエクササイズをご紹介します。



訪問看護ステーション
 共立ひめじ
 係長 作業療法士
福井 愛

骨盤の歪みを放置すると血行不良が起こりやすくなり、冷えやむくみが生じます。腰痛や肩こり、お腹のたるみや下半身太りの原因にもなります。まずは自分の骨盤の歪みを確認してみましょう。

- なぜ骨盤が歪むの？**
- ・座る時に腰が丸まっていたり反っている
 - ・椅子に座る時によく同じ足を組んでいる
 - ・同じ姿勢で長時間座り続ける事が多い
 - ・横向きで寝る事が多い
 - ・片足に重心を掛けて立つ事が多い



あなたは大丈夫？骨盤の歪みをチェック！

チェック1

①仰向けになって足を伸ばし両足を軽く開きます。
 ②体の力を抜いて頭を起こし、つま先の角度をチェックします。

判定

<p>開き過ぎの骨盤</p> <p>つま先の角度が大きい</p>	<p>正常な骨盤</p> <p>つま先の角度が左右同じで80~90°くらい</p>
<p>閉じ過ぎの骨盤</p> <p>つま先の角度が小さい又は内側を向いている</p>	<p>左右に傾いた骨盤</p> <p>つま先の角度が左右で異なる</p>

青の方↓正常な骨盤です
 赤の方↓骨盤が歪んでいるかも！

チェック2

①椅子に座り目を閉じます。
 ②両手を肩より高く持ち上げ、人差し指を内側に向けます。

判定

④5回行い指先同士が合った回数を数えます。
 ⑤10回行い指先同士が合った回数を数えます。

・4~5回↓今は大丈夫です
 ・2~3回↓骨盤がやや歪んでいる可能性があります
 ・0~1回↓骨盤が大きく歪んでいる可能性があります

正月太りもこれで撃退！

痩せられる!?骨盤矯正エクササイズ

骨盤ストレッチ&下腹引き締め

①仰向けに寝て両膝を軽く曲げ、両足を上に持ち上げます。



②息を吐きながらゆっくり腰を浮かし、また下ろします。10回繰り返しましょう。



※両足の持ち上げが難しい場合、両膝を立て、ゆっくりお尻を持ち上げ、ゆっくり下ろしましょう。10回繰り返します。



おへその下に力を入れることを意識してくださいね！

骨盤の可動域&周囲筋力アップ

①床に座り、両足を伸ばします。(背筋も伸ばしましょう！)
 ②つま先は上に向け、両手は胸の前で組みます。
 ③右足、左足を交互に前に押し出しお尻歩きで前に10歩進みます。



④次に後ろに10歩戻って元の位置へ。



⑤これを3往復行いましょう。

最後に

これらの骨盤運動は老若男女問わず効果的ですが、毎日続ける事、正しく行う事がとても大切です。
 1人では継続が難しい、このやり方で合っているのだろうか？そんな方はぜひお近くのリハビリスタッフにご相談ください。
 訪問リハビリでは、コロナ禍でも、あなたの運動機会の提供と心身の健康を支え続けます。



いつでもあなたの力になります

【お問い合わせ】
 訪問看護ステーション
 共立ひめじ
 ☎079-285-3411

『ひめど』 新春 写真展

この度は「新春写真展」にご応募いただきありがとうございます。ご応募いただきました。初めての企画で、「写真集まるかな、どうかな…」と心配していた編集部ですが、お孫さんの素敵な笑顔やかわいいペットなど、バラエティーに富んだ写真が集まりました。新型コロナウイルスを吹き飛ばしてくれそうな素敵な写真たちをお楽しみください！

テーマ

「あなたの笑顔や元気の素」



花に触れている時が一番幸せです
四郷町 西前榮子さん



我が家の小次郎くん
苫編 古屋笑子さん



弥勒寺布袋さんは太った腹して大きな袋の中に元気や笑顔入れている
菅生台 岸本守さん



双子の孫は保育園、娘も仕事に久しぶりの楽しい時間を共に
太子町 堀谷照美さん



夢の国アイズニールランド
朝露がビーズみたい！
高砂市 大塚好子さん



我が家の愛犬モモちゃんです
継 中村良子さん



孫と姫路城の堀の遊覧船で船場川で見かけた親子の力も。子ガモが行儀良く続くのがかわいい！
飯田 新谷文子さん



私のかんたん料理

炊飯器で作る中華おこわ

東第1支部



【材料/3~4人分】

もち米	2合	ねぎ	適量
焼豚	100g~150g	銀杏	適量
人参	5cm		
しいたけ	10個		
しめじ	1/2個		
しょうゆ	大1		
オイスターソース	大1		
油	大1		
砂糖	小1/2		
ごま油	大1		



- 【作り方】
- ①Aをごま油で炒める。1cmの角切りにした焼豚を入れて火を止める。
 - ②①にBを入れて弱火でさっくり炒める。
 - ③炊飯器にもち米と②を入れ、水を目盛りより少なめにに入れて混ぜ合わせる。
 - ④炊飯器の「おこわ」メニューで炊く。炊けたら、クッキングペーパーを舟形にし(15cmほどに切り両端をつまむ)盛り付ける。仕上げにねぎと銀杏を散らして完成。

そうだ! 姫路医療生協に聞いてみよう



介護のご相談はなんでも
姫路医療生協のケアマネジャーへ
居宅介護支援事業所ひがし(代表)
☎079-285-3468

無料法律なんでも相談 毎月第3木曜日

1月21日(木) 時間 PM2:00~4:00
2月25日(木) 場所 地域サービスセンター (姫路市大善町141)
3月18日(木) 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



デイサービスさるお

SNSやインスタグラムが流行している昨今、中々写真を撮って残すということが少なくなってきました。特に高齢になると、旅行に行くことも家族で写真を撮ることも少なくなる傾向にあります。デイサービスでは、行事や誕生日ごとに利用者様に写真を撮ってお渡ししています。先日もご逝去された利用者

様ご家族より「誕生日カードの写真がとても笑顔で写っていた。ここ(デイサービスさるお)で母はこんな笑顔をしていたんですね。ぜひ、これを遺影にしたい」と言われました。誕生日カードのために撮影した写真や楽しそうに映っている写真を数点CDに取り込みお渡ししました。日々独居生活を余儀なくされ、寂しそうな母親の背中を見ていた娘様であったようですが、CDを取りに来られた際には「あー、ここで母は笑顔で楽しんでたんですね」と言われハハカチで目を押さえていらっやいました。



1月のテレホンサービス

- 月曜日 女性のための避妊法
 - 火曜日 医療と消費税
 - 水曜日 ウォーキング一足が痛くなったらー
 - 木曜日 慢性腎臓病と透析
 - 金土日 ピアスによるトラブル
 - ※1月5日(火) までは年末年始のテーマを放送します(高齢者の入浴突然死)。
 - ※11日(月・祝)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

読者のたより

毎年お食事会やバス旅行に誘われて参加し楽しい日々を過ごさせていただきました。新型コロナで何もかも中止や縮小になり残念ですね。一日も早く終息することを祈るばかりです。「ひめじ」表紙の写真や内容参考になることが多く待ち遠しいです。クロスワードが楽しみです。

(稲田俊子さん 網干区)

今年の春からグラウンドゴルフを始めました。80歳を過ぎて新しいことにチャレンジでき、仲間と笑いあえることに感謝しています。コロナ禍ではありますが、3密に注意して頑張っています。

(松崎寿賀恵さん 花田町)

コロナ禍で大変だと思えますが、医療関係者の方々の努力には頭が下がります。

(大村保廣さん 勝原区)

私は今年4月から介護ボランティアで通いの場を自分の地域で始める予定でしたが、コロナ禍で今も集まることが無理な状態です。独居の方への声掛けはしています。こんな時は近所同士支え合いが何より大切ですね。一日も早く皆さんが安心して集まれる日が来ることを切に願っています。姫路医療生協の活躍、応援しています。

(細見春子さん 高砂市)

コロナの功罪も色々で、予防は大変ですがこれを機に生活全般の見直しをする良い機会ですね。高齢者にはカタカナ語が多い世の中でついでにのりがやっとなす。「ひめじ」の記事にいつも助けられています。これからよろしく。

(鈴木教子さん 飾磨区)

今年はいちじく栽培が良くなかったので農協の講習会で勉強しようと思っています。

(前田勝弘さん 花田町)

2021年を迎えて 組合員の皆様へお願い

共立病院 院長 西村 哲範

2019年12月、中国・武漢で初めての感染が発表されて以来、新型コロナウイルス感染症は全世界に広がりが甚大な被害と社会の大混乱をもたらしました。まさに現代の「最悪のパンデ

ミック」であり、電子顕微鏡でみえるかどうかの微小な病原体に、医学、科学、社会がほとんど対抗できず、多くの人命が失われ、社会全体が完膚なきまでに打ちのめされました。2020年はコロナ禍の1年だったといっても過言ではないでしょう。

この間、私は「ベスト大流行」や北里柴三郎についての書物を読みました。「最悪のパンデミック」とされるベストでは当時のヨーロッパ人口の3分の1が亡くなりました。また1918年にスペイン風邪というインフルエンザが流行し世界中で数千万人の命を奪ったとされています。2009年にメキシコで発生した「新型インフルエンザ」も瞬く間に全世界を席巻しました。日本では約1500万人が感染したと報告されています。この他にも鳥インフルエンザの一人感染への変異の懸念も心配されています。これから

も人間は感染症の恐怖におびえながら生きていくのでしょうか。さてCOVID-19(新型コロナウイルス)ですが、12月に入っても様々なところでクラスターが発生し、重症化率、死亡率の高い高齢者への感染が広がり医療崩壊をきたしつつある状態です。まだワクチンが届くまでは「自分たちの健康や命は自分たちで守る」しかありません。

どうか人と距離をとって、手洗い・マスクなどの感染防止対策をしっかりとていきましょう。新型コロナウイルスを克服できる時代が来ると思しますので、それまではディスタンスをとりつつ希望をもって助け合いの声掛けをしていきましょう。

本年もよろしくお願いたします。



【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

- 元日の朝の太陽
- ブラジルのカーニバルで有名な都市
- まわりがみな敵の意を……楚歌という
- 公道を走る陸上競

タテのカギ

- 挿絵画家・竹久……
- 新年の子どもの楽しみ
- 前歯のことです
- 故郷をこつ言(こと)も
- 風邪。流行性……
- 機知に富んだ短い話
- フグ田サザエさんの実家の姓は?
- ……でしよの林修先生
- 良薬は……に苦し

ザ・クロスワード



出題 ●モロズミ勝

【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。その際、差し支えなければ、年齢をご記入くださるようお願いいたします。(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)

【応募先】〒670-0833 姫路市大善町141 姫路医療生協

締め切りは1月31日です。地域サービス部

11月号の答えと当選者 正解は「リフレッシュ」

今回は94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。

馬場ゆかりさん(網干区) 木村 博美さん(大津区) 松尾 有晃さん(上大野) 植田 優美さん(広畑区) 沖本 雄彦さん(手柄) 釣 貢一さん(網干区) 北谷千鶴子さん(網干区) 菅 節美さん(余部区) 波辺 尚登さん(飾東町) 久保山洋子さん(太子町)

飛行機や大空に対する憧れを身近な素材で形にし、趣味として楽しんでいらっしゃる方がいます。今回は、飾東支部の戸部和豊さん率いる姫路ペーパーグライダークラブ（以下HPGC）のみなさんにお話を伺いました。

飛行機への憧れ

現在、4名で活動しているHPGCを主宰する戸部さんは、飛行機は好きですが高い所が苦手でした。そのため、

パイロットよりは飛行機そのものに憧れ、現役時代からものづくりが好きなこともあり、4〜5年前からペーパーグライダー製作を始められました。作って飛ばして飛び方を



▲メンバーの松尾さん（左）と戸部さん（右）

見て調整。その繰り返しも楽しみの一つなのだとか。人のグライダーの飛び方を見て対抗心が芽生え、それが向上心になっていくというみなさん。仲間でありライバルという素敵な関係です。

少年の憧れは大空を舞う

姫路ペーパーグライダークラブ



繊細なペーパーグライダー

ペーパーグライダーは紙飛行機とは異なり、玩具のバチンコのようにゴムの力を使って飛ばします。一見単純な構造に見えますが、羽の折り方でも0.1mmの変化で飛び方が変わるほど奥が深いそうです。

ラジコンのようにエンジンもないので、20秒以上飛ばすのはとても難しいのだとか。上手く出来れば数百メートルの飛行も可能です。



▲さあ！テイクオフ（写真は坪倉さん）

材料については「紙はタタけど、割り箸代が高くつく」そうです。製作に100円ショップは欠かせません。メンバーの松尾さんは洋菓子箱を使用されており、「松尾さんの機体はオシャレや」と戸部さん。飛ばすのも意外と難しく、筆者もメンバーの坪倉さんに教わりながら飛ばしてみました。優雅に空を舞うことなく墜落の連続でした…。

心は少年のまま

HPGCのみなさんはいつも花田中央公園で活動されています。最近は周辺に新興住宅が増え、以前に比べると飛ばし方にもかなり気を使うそ



▲松尾さんの作品

うです。過去には、知らないお宅のベランダにグライダーが入ったこともありました。それでも、「健康のために外へ出て、青空の下で飛行機を飛ばすのは心にも体にも良いですね」と戸部さん。飛ばしたグライダーは歩いて拾うため1時間で2500歩程歩くそうです。

「特に男性は定年退職した後、することがないという人が多い。でも、楽しいことはいっぱいある。お金のかからない趣味を見つけることが大切やね」と戸部さん。

ペーパーグライダーを飛ばして遊ぶ姿は、少年のように無邪気なみなさんでした。

【メンバー募集中！】

姫路ペーパーグライダークラブ

☎090-1913-25367

（戸部）