

ひめじ



姫路医療生活協同組合

NO.487

2021年2月1日

姫路医療生協現勢
(2020年12月31日現在)

●組合員 19,776人

●出資金 400,212千円

●1人平均出資金額 20,237円

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

▶勢いよく燃え盛る護摩壇



大なる祈り

(たつの市 / 小宅寺)



たつの市にある小宅寺は、奈良時代に行基が金輪山(現在の東山)の頂上に創建しました。寺号を金輪山松林寺と名付け、行基が彫った毘沙門天を本尊として祀ったそうです。現在の小宅寺の前身です。その毘沙門天は現在、小宅寺の秘仏として祀られています。

山頂に創建された松林寺は落雷で2〜3度全焼し、現在の場所に移転されたそうです。

小宅寺で途絶えていた柴燈大護摩供法要は、現在の第20世住職が再興されました。この法要は2月第一日曜日に執り行われています。導師の読経が始まり、約20名の山伏一行が法螺貝を鳴らしながら入場して始まります。

行者(山伏)が護摩壇の前で四方・中央の上空に弓矢を射て穢れを祓い、別の行者が護摩壇の前で斧を振り下ろし四方・中央の穢れを祓います。その後護摩壇に点火。儀



▲火渡りの儀式。見ている方がドキドキ

式に参加された皆様は燃え盛る護摩壇の周りを、護摩木を投げ入れながら般若心経等を唱えて歩きます。その間、導師の読経と行者の法螺貝は途切れません。

護摩行事が終わると、焼けた丸太を並べ火渡りの儀式。導師が最初に読経しながら丸太の上を素足で渡り、その後参加者が、無病息災等を祈りながら歩きます。丸太を渡る前と後に塩を踏み、足裏にしっかりと塩を付けるとやけどをしないそうです。2時間超の厳かな行事。お昼をまわるため参加者にはおでんや甘酒等の接待があります。

(写真・文 理事 川井隆)



スマホでつながりませんか？



昨年10月に開催した地域包括ケアセミナーでは、講師の近藤克則先生から新型コロナウイルスの感染拡大によって生活様式が変化し、高齢者のインターネットやスマホ利用が増えているというお話がありました。『ひめじ』の読者の皆さまはスマホをお持ちですか？ 姫路医療生協で活動されている60歳以上の組合員さんにも前からスマホを利用されている方が多くいます。ただ組合員さんのお話を聞いてみると、「電話しか使わない」とか「娘からLINEを使えと言われるけど、使い方がよく分からない」といった声を耳にしました。

「スマホ学習会」を開催します。スマホに触れたことがない方には、スマホをご用意して実際に手にとって使用していただけます。また、電話やメールしか使用することがない方には、スタッフと一緒にスマホで『ひめじ』を見たり、またLINEアプリを使用したり、またLINEアプリを使用してビデオ通話を試みるなど、スマホの便利さに触れていただければと思います。新型コロナウイルスの終息にはまだまだ時間がかかります。組合員同士や地域の方、ご家族とスマホでつながり、自粛モードのコロナ禍を一緒に乗り越えましょう！

なお1月13日（水）から2月7日（日）まで緊急事態宣言が再発令されました。「スマホ学習会」は緊急事態宣言の解除後、感染予防対策を徹底し少人数申込制にて開催する予定です。開催時期については改めてお知らせします。ご理解・ご了承の程、よろしくお願ひ申し上げます。

【お問い合わせ】
地域サービス部
☎079-285-3399

LINEグループで楽しくおしゃべり

やってみよう！

LINEグループでできること

- グループに登録されている人達と話題が共有できます
- 写真や位置情報（待ち合わせなどに）を共有できます
- ビデオ通話で顔を見ながらみんなでおしゃべりできます

※スマートフォンによって画面のイメージは異なります。

3人で同時におしゃべり

- 手順1** LINEの「ホーム」を押す
- 手順2** グループの「V」を押す → 「グループ作成」を押す
- 手順3** 「グループ名」を入力 → 「作成」を押す
- 手順4** LINEグループができました！

④グループに招待したい友だちをチェック✓する
⑤チェックしたら「次へ」を押す
※グループに招待したい方は、事前にLINEで友だちになっておいてください。

グループ参加者は、招待がきたら「承認」を押して、グループに参加します。

健康・仲間そして…絆

長寿サークル「てくてく歴史散策」が、この度、その歴史に終止符を打つことになりました。健康づくりや仲間づくりに多くの実績を残された「てくてく」。活動終了にあたり、代表の岸本守さんよりメッセージをいただきました。

サークル「てくてく歴史散策」の会員・元会員の皆さんに心から訴えます。

昨年10月の総会でサークル『てくてく歴史散策』の活動に区切りをつけることを決定しました。何らかの形で残してほしいという声も出されま



▲記念すべき第1回の置山登山
バスで1回平均40人、延べ9392人にご参加いただきました。この間、大した事故もなく無事済ませることが出来たのは奇跡のように思えてなりません。それは会員の皆さん、あすなる観光バス、ガイドさん、陰から支えて下さった姫路医療



▲職員も参加しました

生協の皆さん、何よりも世話の皆さんのご支援の賜物だと思えます。沢山の皆さんに支えられたからこそ230回も続けられたのだと少し思えてきました。

思い出は色々ありますが、和歌山県の生石高原へ行った際、大阪から来たハイキングの団体の人が「あんだどこから来たのか」と聞いてきました。「姫路から毎月バスハイイクしています。大体40人位参加して続けています」というと、「それはすごいです。ギネスブックに載せたらどうか」と提案されました。今頃に思うと大変な事をやってきたと宝のように思えてきます。

当初は姫路医療生協の保健委員会が主催する健康づくりの一環として始まりました。後にサークル化に切り替えた会員制度が定着していきましました。参加者の健康づくり・仲間づくりと親睦・介護予防にも大きな役割を果たせたと思っております。

安くておいしいものが食べられて、みんな楽しく、知られていない穴場の地に連れて行ってもらうことが一番嬉しいと多くの皆さんに語ってもらえました。姫路医療生協のサークル活動にも少しは足跡を残すことが出来たとお思います。もう感謝の念一杯です。本当にありがとう

みんなで健康づくり
200回
健康・仲間づくりを目的に
月1回のサークルが200回開催！
姫路医療生協
サークルでつくてく歴史散策



▲200回記念の松阪で。月刊誌comcomやいつでも元気で大きく取り上げられました▲

うございしました。今後は今まで培ったものを何かに活かさないか模索中です。

本当に20年間も長い間色々とお世話になりました。ありがとうございました。

（サークル「てくてく歴史散策」代表 岸本守

離れていても心はつながる

リモートでメリークリスマス!

グループホームめぐ

グループホームめぐでは、12月23日（水）にクリスマス会を行いました。今回のクリスマス会は、こまめな換気や消毒、パーティションの設置など感染予防対策を徹底して開催しました。

前回まではご家族様にも参加いただき、利用者様とともに楽しんでいただきましたが、今回は感染予防のため直接的な参加は中止させていただきました。ご家族様にはリモートでの参加を呼びかけ、6名の方にリモートで



▲箱の中身はなんだろうな～♪



▲ご家族様とリモートで会話を楽しむ利用者様

参加していただきました。初めての試みということもあり、不手際や不慣れなことがありましたが、参加されているご家族様と話さされている利用者様はとても嬉しそうでした。

クリスマス会ではゲームやケーキなどが



▲さあ、一緒に歌いましょう

も楽しまれ、利用者様の笑顔がいつもよりも多くみられました。

初めてのリモート活用で、運用方法など新たな課題も残りましたが、今回のことを活かし、今後の行事にも取り入れていきたいと思えます。

（グループホームめぐ）
松嶋 桃花

コロナ禍を

地域・社会で支え合う

くらしの助け合いの会『はなちゃん』学習会

12月10日（木）、くらしの助け合いの会「はなちゃん」主催の学習会を難市民センターで開催しました。

講師には当生協の事業連携室室長 杉岡真由美氏を迎え、「正しい感染予防対策を知ろう」をテーマに開催。感染予防対策を徹底し、密を避けるため100名規模の会場で実施しました。参加者は17名でした。

現在、姫路市で感染が確認された場合、入院ベッドの空きがなく自宅療養となるケースもあるそうです。今回は防護服の代わりに市販のレインコートを使用し、自宅療養になった家族とどう接すればいいのか、実践形式で学習し理

新型コロナウイルスは感染者の唾液にウイルスが付着し、その飛沫を目や鼻、口の粘膜に浴びることで感染することや、家庭内の感染が増えている現状などを学び



▲レインコートを使って防護服の着方を学習

「今必要なのは地域・社会で互いを助け合い、励まし合うことです」と強調する杉岡室長。検査で陰性が判明した後も、風評被害を受けるなど新型コロナウイルスが心まで傷つけている現状があるそうです。

誰もがかかる可能性のある新型コロナウイルス。地域・社会が団結することがこのコロナ禍を乗り切る大きな力だと感じた学習会となりました。

（地域サービス部）
古澤 佑貴



解を深めました。

『組合員の所在確認と出資金額のお知らせ』をご確認ください

姫路医療生協へのご出資ありがとうございます。1月12日（火）に表題のはがきを送付しました。このはがきは、組合員の所在の確認と2020年10月末日時点の出資金額のお知らせです。

現在、お手元にはがきが届いていない方は、生協に登録されている住所が異なっていると思われるので下記までご連絡ください。

転居などで住所・電話番号を変更された場合は情報変更の届出をお願いいたします。

地域サービス部 ☎079-285-3399
生協本部 ☎079-285-3398

私のかんたん料理

蓮根と豆腐のハンバーグ

すこしお 料理認定

香寺支部 前川佳代さん

【材料（6人分）】

蓮根	300g
豆腐	50g
鶏ひき肉	150g
生姜（すりおろし）	1片分
乾燥ひじき	3g
青ネギ（小口切りに）	3g
大根	200g
薄口しょうゆ	大さじ 1.5
油	適量

【作り方】

- ①豆腐を電子レンジ（600W）
- ②を12等分にし、小判型にして油を引いたフライパンで両面焼き目がつくまで焼く。
- ③皿に盛り付け、上に大根おろしを添え、薄口しょうゆをかける。南瓜、ししとう、プチトマトなどを添えてできあがり。

【材料】

- マヨネーズ 大さじ 2
- 米粉 40g
- 卵 1個

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

2月25日（木）
3月18日（木）
4月15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

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



定期巡回・随時対応サービス北部
介護福祉士
宮本 隼弥さん

定期巡回・随時対応サービス北部に配属となり、もうすぐ3年になります。和気あいあいとした職場で男子一人業として業務に励んでいます。趣味はボウリングです。3年に1度開催される民医連主催の大会にも出場しました。業務では「いつでもつながる安心」を提供し、その人らしい生活をささえます」という職場の理念を意識しています。から東部へ異動しました。

2月のテレホンサービス

- 月曜日 いじめ
 - 火曜日 インフルエンザかなと思ったら
 - 水曜日 脈が飛ぶとき一period外収縮ってなあに
 - 木曜日 乳がんの早期発見・早期治療
 - 金土日 新型コロナウイルス感染症について
 - ※11日(木/祝)は水曜日のテーマ、23日(火/祝)は月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

クロスワード大好きです。その日によって次から次へ文字が出てくる時や一つの文字が出ずにいら立つ時があり気分次第です。認知症予防・頭の体操です。コロナコロナで大変な時、家で過ごす時の一つの時間になります。

(萬代裕子さん 栗山町)
一人息子が結婚しました。もうしないものと諦めていたのですがとても嬉しかったです。コロナで式が3カ月延期になり心配しましたが、何とか挙げる事が出来ホッとしています。

(木村博美さん 大津区)
コロナ禍で帰省もできずネット三昧。その中で、このページ(クロスワードパズル)を見つけた応募しました。今年初めての運試しです。

(宇都祐信さん 宮崎県)

共立病院のリハビリの方が家に来てくださったって、主人と私がお世話になってます。とても優しい面白い方です。ものすごく楽しい方です。これからもう一つこの方に来ていただきたいです。

(後藤邦子さん 市川台)
私はグラウンドゴルフで年も忘れるほど頑張っています。畑仕事で膝や腰が痛みますが、グラウンドゴルフの時は嘘のように痛みも感じないです。コロナ早くどこかに消えてください。

(井上孝子さん 飾磨区)
今年も昨年に引き続きコロナとの戦いが求められています。自宅でする楽しみの一つと考えて、今年一年クイズに毎回チャレンジしてみようと思います。途中でくじけず最後まで頑張ります。

(青田佳子さん 香寺町)

介護保険は3年ごとに介護報酬の改定が行われ、2021年4月に7回目の改定があります。今回の介護報酬改定では、基本的な考え方として

介護報酬改定のポイント①

居宅介護支援事業所 副統括責任者 **渡邊 美奈子**

- ① 感染症や災害への対応力強化
- ② 地域包括ケアシステムの推進
- ③ 自立支援・重度化防止に向けた取り組みの推進
- ④ 介護人材の確保・介護現場の革新
- ⑤ 制度の安定性・持続可能性の確保

① 感染症や災害への対応力強化
感染症や災害が発生した場合でも利用者に必要なサービスが安定的・継続的に提供できる体制の構築と対応力の強化を図ります。感染症については、高齢者は重症化するリスクが高いため予防対策を徹底しながら必要なサービスの継続的提供の体制確保を行います。

② 地域包括ケアシステムの推進
認知症の人や医療ニーズが高い中重度の高齢者へ住み慣れた地域で尊厳を守りつつ必要なサービスが切れ目なく提供される取り組みを進めます。姫路医療生協には多種の介護事業所があり、介護と医療が一体となって在宅介護の可能性を広げることが出来ます。

③ 自立支援・重度化防止に向けた取り組みの推進
介護保険は、介護が必要になった人の尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営む事ができるように、必要なサービスを提供する事が目的です。提供されるサービスは要介護状態等の軽減または悪化の防止に資するものであるとされています。今後は、リハビリテーション・機能訓練・口腔・栄養の取り組みがますます重要になってくると考えます。

④と⑤については、次号でご説明いたします。

健康講座

【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

- ① チャーハンのこと
- ② 季語を入れて詠みます
- ③ 美容……病……
- ④ 文学。平家……
- ⑤ 雨月……千夜一夜……
- ⑥ 馬に引かせる車
- ⑦ ピンチ。……一髪
- ⑧ 次の日の朝
- ⑨ 親の……をかじる息子
- ⑩ 講……。食……。公会……
- ⑪ 物事に手際よく対応して仕事を……とこなす
- ⑫ ……の来ない夜はない
- ⑬ 洋食の汁物
- ⑭ 消してなくす。……法。
- ⑮ 木へんに倉と書いて？

タテのカギ

- ① アニメ「鬼滅の……」
- ② 王将の左右に並ぶ将棋の駒
- ③ 水蒸気が凍ると？
- ④ 料金63円の紙
- ⑤ まな……の上の鯉
- ⑥ 流水の天使という生物
- ⑦ 屋根のひさしの端
- ⑧ およそ。……1時間後
- ⑨ 手紙の送り先
- ⑩ グレन्दに大勢います
- ⑪ 新聞や本を読む人
- ⑫ 無料の乗車券や入場券
- ⑬ 出す息と吸う息。……の呼吸
- ⑭ ぶりんぶりんした菓子
- ⑮ 自由な時間
- ⑯ 日光……。森林……

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			
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

締め切りは2月28日です。
地域サービス部
正解は「ジョヤノカネ」
12月号の答えと当選者

今回は10名の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。

佐野 市子さん(花田町)
三木 知子さん(北原)
橋本 栄子さん(飾磨区)
河田 真弓さん(網干区)
三木 徳子さん(飾磨区)
増田 信義さん(香寺町)
松下たかねさん(北条梅原町)
後藤 邦子さん(市川台)
伊佐見百合子さん(広畑区)
田口喜代子さん(飾磨区)

リハビリスタッフ厳選
自宅でできる

フレイル予防

～第6回～

兵庫県に2回目の緊急事態宣言が出されました。再度、不要不急の外出自粛が求められています。こんな時こそ前向きに、「おうちで運動する時間ができた！」と考えてみませんか？



訪問看護ステーションあぼし

主任 理学療法士

ながお やすし
長尾 恭志

今年の冬は厳しい寒さとなり、外出や運動がしにくいですね。
部屋にいと動くことも減り、体が丸くなりがちです。自宅でできる棒体操で、背中を伸ばし、腰や肩の痛みを改善しましょう。

新聞棒の作り方(タオルや杖で代用OK)

- ①新聞の折り目が芯になるよう丸めます
- ②両端と真ん中をテープで止めます



棒体操で全身を整えよう！

背中伸ばし (腰痛改善)

①棒の両端を持ち、5秒ほどかけて大きなバンザイをします。

ポイント

背筋を伸ばして胸を張りましょう。腕の動きだけで行くと逆に肩に負担がかかるので、体全体を使うことを意識してください。



肩回し (肩痛改善)

①写真のように体の後ろで棒を持ちます。

②棒を上下に10回程度引っ張り合います。

ポイント

背筋を伸ばして行いましょう。難しい場合は棒の代わりにタオルを使用してください。負担が軽減します。



腹筋運動 (おなか引き締め)

①足元に棒を置きます。

②座ったまま両足を持ち上げ、お腹に力を入れながら棒を10回まわらせます。椅子の背もたれに頼らなければ更に効果的です。



手のひらバランス (認知症予防)

①手のひらで棒を立てます。

②バランスをとりながら数秒間状態をキープします。

※立って行くと難易度がアップ!!



最後に

ひとえに棒体操と言っても色々な種類があります。一人一人の心身の状態が異なる様に、人によって最適な運動メニューも異なります。

より自分に合った運動メニューを知りたい、興味がある方は、ぜひお近くのリハビリスタッフにご相談ください。私たち姫路医療生協リハビリテーションスタッフは、在宅や通所施設など様々な場所で、みなさまの心身の健康をサポートします。



私たちと一緒に運動しませんか？

【お問い合わせ】

訪問看護ステーション

あぼし

☎ 079-271-3705