



● 組合員 19,092人 ● 出資金 393,277千円 ● 1人平均出資金額 20,599円 (2021年11月30日現在)



寅

(姫路張り子／書写)



今年は寅年です。寅と言えば阪神タイガースを連想される方も多いのでは？

姫路市には他にも有名な寅がいます。県指定の伝統工芸品『姫路張り子』です。

姫路張り子の歴史は明治初期に遡ります。創始者の豊岡直七が大阪で張り子製作を習得し、元々城下町で張り子の材料となる反故紙(不要となった和紙)が豊富であった姫路で広がったのが始まりです。その後、直七の親族にあたる松尾家がその技法を守り続けています。現在の職人・松尾哲氏は、直七から数えて五代目にあたります。

張り子の型は木製が主流ですが、姫路張り子は瓦で作られているのが特色です。姫路張り子の親しみや温かみのある表情には、どこか懐かしささえ感じます。

書写にある『姫路市書写の里・美術工芸館』では、様々な種類の姫路張り子が展示されています。張り子



▲姫路市書写の里・美術工芸館

の絵付け体験なども行われ、土日には職人による製作実演も見学できます。ぜひ、新年はご家族で姫路市が誇る伝統工芸品に触れてみてください。

姫路市書写の里・美術工芸館
姫路市書写1223番地
☎079-267-0301(月曜休館)

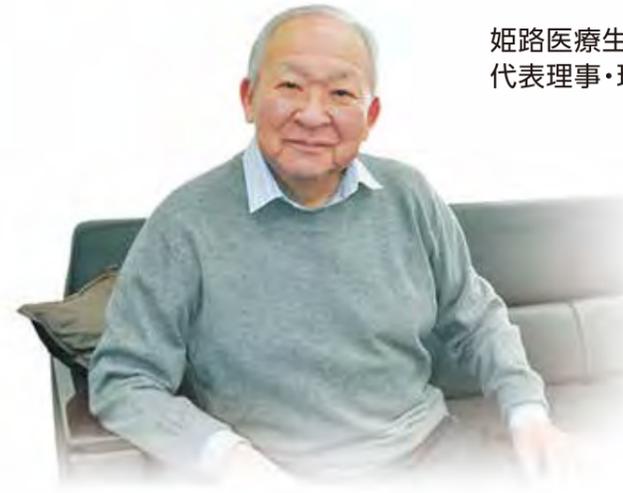
(取材：地域サービス部 藤木祐弥)





新局面をひらく

姫路医療生活協同組合
代表理事・理事長 荻野 俊夫



新年おめでとうござい
す。平素からの御厚情に感謝
し、皆様の御多幸をお祈り申
し上げます。

昨年とは新たに開設した事業
所はありませんでしたが、既
存の47事業所が、それぞれ質
の向上と量的拡大をはかり、
次の展望を開きつつありま
す。

今年には新しい局面を開く年
にしたいと思えます。姫路医
療生協の収入の七割は介護事
業によるものです。介護事業

では訪問、通所、地域密着型
サービスに加えて、新しい施
設事業の研究検討を進めたい
と思えます。

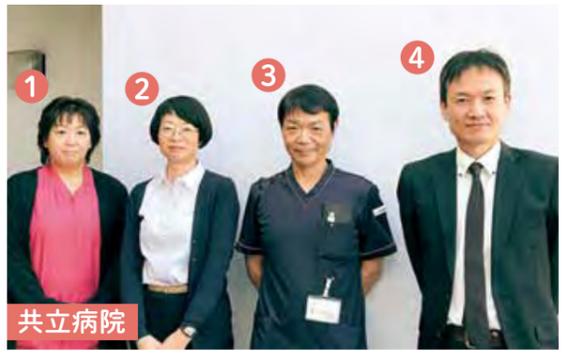


介護と医療の連携で皆様の在宅生活を
しっかりサポートします



共立歯科

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



共立病院

- 1 看護総師長 清瀬礼子
- 2 事務次長 鍛冶絢子
- 3 院長 西村哲範
- 4 事務長 井神靖季



居宅介護支援事業所

- 1 統括責任者 神田百合
- 2 副統括責任者 渡邊美奈子



あぼし診療所

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



看護部長
森 啓子



リハビリテーション

- 1 副統括責任者 赤江由之
- 2 統括責任者 兼訪問看護ステーション副統括責任者 田中義人



デイサービス

統括責任者
中村純子



小規模多機能
ホーム

統括責任者
辰田美由起



ヘルプステーション・
定期巡回随時対応

- 1 統括責任者 稲田由紀
- 2 副統括責任者 園部仁美



訪問看護ステーション・
看護小規模多機能

- 1 副統括責任者(看護小規模多機能) 豊田美早子
- 2 統括責任者 森澤有香
- 3 副統括責任者(訪問看護) 岡本佐百合



福祉用具
レンタル

福祉用具レンタル
統括責任者 澤井雅子



ショートステイ

ショートステイつどい
所長 山本準一



グループホーム

グループホームめぐ
所長 赤山まゆみ



訪問入浴

訪問入浴サービス共立
主任 久保大輔

代表理事
理事長
副理事長
代表理事
専務理事
常務理事
常任理事

- 荻野 俊夫
- 福居 良介
- 黒岩 勝博
- 戸部 芳隆
- 柿谷 純一
- 川井 隆
- 笹野真由美
- 福永 祐子
- 安蒜 明子
- 井神 靖季
- 上田 千紅
- 大竹有利子
- 大塚 好子
- 神田 百合
- 神田 礼子
- 小林 強
- 清水 静子

監事
特定監事

- 辰田美由起
- 田中美栄子
- 朽木 明美
- 中川 智貴
- 那倉由利子
- 名原 登
- 西村 哲範
- 野村千恵子
- 富士 初美
- 藤井なおみ
- 松本 純子
- 水田 央
- 森 啓子
- 森澤 有香
- 東岸 重信
- 萱島 利美
- 中塚 隆二

役職員一同

謹んで新年の
お慶びを申し上げます

福祉介護センターあぼし



センター長 神田百合
今年4月の事務所移転に伴い、新しいセンターあぼしで、職員一同心機一転、新たな気持ちで頑張ります。



福祉介護センターおおつ



センター長 中村純子
おかげ様で10周年。コロナに左右されず、利用者様と職員の笑いがあふれるセンターづくりを目指します！

福祉介護センター

からの年加員状

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

福祉介護センターめが



センター長 赤山まゆみ
地域の皆様との出会いを大切に、安心して笑顔で利用していただけるようセンターめが職員一同努めてまいります。

福祉介護センター花北



センター長 新田佳奈子
地域の皆様から愛されるセンター花北を目指し、職員一同、力を合わせてトラ(寅)イしてまいります！



福祉介護センター太子



センター長 小垣英美
太子は3年目を迎えました。居宅、訪看ともに今後、も地域の皆様と三位一体となるように頑張ります。



福祉介護センターさろお



センター長 宮本綾子
地域の皆様から「安心できる場所」「センターさろお」となるよう一日一日を大切に、職員一同頑張っております。

福祉介護センターすずかぜ



センター長 岡崎友則
コロナが続く疲弊しますが、センターすずかぜ職員は、利用者様の「コロナ」を癒せるよう頑張ります。



福祉介護センターつどい



センター長 山本準一
地域の皆様が「つどい」「笑顔」「笑い」があふれる一年でありませう、職員一同頑張ります。



福祉介護センター別所



センター長 吉田英代
今年も本年です。皆様の素敵な笑がオアが昨年より増える一年になりますように職員一同心より願っております。

福祉介護センター香寺



居宅介護支援事業所香寺所長 南三千代
今年も地域の皆様に、笑顔と元気を届けられるよう、職員一同力を合わせて頑張ります。



小規模多機能ホームふるさと



所長 黒田ゆうこ
利用者様ご家族、職員、その家族みんなが笑顔で元気に過ごせる1年になる様、ふるさとワンチームで頑張ります。

福祉介護センターてがら



センター長 福崎祐実
皆様のおかげで10周年を迎えます。てがららしく、その人らしい事業所と一緒に作りますよう！



福祉介護センターなだ



センター長 岡本佐百合
皆様が穏やかに笑顔で過ごせる一年になりますよう支援させていただきます。



福祉介護センターひがし



センター長 渡邊美奈子
皆様の「その人らしく気持ちよく生きる」をサポートさせていただけるよう、職員一同、今年も頑張ります。



小規模多機能ホーム香寺



所長 大野郁美
コロナに負けないように「日々「香寺」での出会いを大切に...」「笑顔」「笑い」「元気を」をモットーに皆様に笑顔をお届けできるよう職員一同頑張っております！

小規模多機能ホーム城北



所長 小田衣織
城北があつてよかったと思っただけのよう、笑顔が絶えない城北を...職員一同心一つに今年も頑張ります！

小規模多機能ホーム野里



所長 辰田美由起
ふつ々の毎日がどれほど尊いことか。教訓を忘れずにもっとつながりある世の中にしたいです。



支部
ブロック
通信



希望に満ちた2022年に

私たちの支部・ブロック活動



コロナ禍でもくらし助け合いの会『はなちゃん』の活動やニューズ配達は続けてられました。支部では、行動制限が緩和された束の間の期間に



生協マルシェで出店したり、久々に開催できた運営委員会や班会で顔を見ながらの繋がりにみんな喜び合いました。その他、介護・医療フォーラムなどでWEBという新しい形態による参加体験は貴重で感動しました。

2022年、西ブロックでは「健康・暮らし・平和」に関心を持って、各支部それぞれの企画を進めていきたいと思っています。

11月2日には荻野理事長が西ブロック会議に足を運んでくださり、懇談会を行いました。共立病院リニューアルについての質問や希望を話し合いました。西ブロックには事業所が無いことや、病院を利用するには距離的に不便があるため何かいい対策をとお願いしました。

組合員のかかりつけ医として、みなさんが健やかに暮らせるよう、班活動や学習等にも病院や専門職のサポートを期待しています。

(西ブロック長 理事 朽木明美)



南ブロックでは、11月ブロック会議で荻野理事長との懇談会を開催しました。

いよいよ2023年にリニューアルする共立病院への要望として、待ち時間を短縮できるシステムや、さらには送迎バスなどの改善をお願いしました。南ブロックは昔から姫路医療生協の地域活動に携わり、10年間支部長をされている方や元職員の支部長もいて、

荻野理事長から、共立診療所(共立病院の前身)が開業した初日の話をお聞きしながら、リニューアルに向けて感慨深いものがありました。

2021年はコロナ禍で秋頃まで組合員活動も停滞してしまいました。飾磨支部と手柄



支部で毎月開催していた亀山本徳寺の健康チェックもできせんでしたが、10月には感染対策を取りながら英賀・津田支部で「スマホ学習会」を開催、各支部運営委員会も開いて和やかな活動が再開しました。

まだまだ感染対策を取りながらの活動になると思いますが、南ブロックの2022年はSDGsを意識した活動を展開したいと思っています。

(南ブロック長 理事 名原登)



2021年は新型コロナによる緊急事態宣言と解除の繰り返しで各支部とも例年通りに活動することが困難でした。

そんな中で秋の生協強化

どを開催し、ブロックでも地域の皆様に最期まで自宅で過ごす事が出来る医療生協をアピールする企画をと考えています。

(東ブロック長 常任理事 笹野真由美)

月間を迎え、別所・御国野支部は初の月間呼びかけニュースを作成。地域の皆様に共立病院のリニューアルをお知らせして仲間増やし・出資金増やしに取り組みました。なだ支部や高砂支部では密にならないよう工夫して様々な班会を開催しました。



▲高砂支部 高砂市の介護サービス利用についての学習会

2022年も一層、各支部で班会や学習会な



▲龍野支部 たつの市役所出前講座(介護保険)

この1年間コロナ禍でブロックの活動はストップしました。緊急事態宣言解除となり、昨年10月よりウオーキングサークルを再開しています。久しぶりに皆さんに会う事ができ、改めて絆が深くなりました。

あぼし地域では4月オープンを目指して福祉介護センターあぼしの新築移転と、福祉用具レンタルの新設があります。開設成功のために利用者を増やし組合員も増やしていきたいと思っています。そして今年、組合員の「健康づくり」と「友達づくり」「生きがいづくり」を一層進めていきましょう。

(あぼしブロック長 副理事長 福居良介)

昨年は地域活動もままならない1年でしたが、そんな中でも支部で班会の計画が始まりました。中ブロックとしても、11月1日ブロック会議の前に「訪問入浴学習会」を開催しました。

入浴を「の実演版です。参加者からは、「抱えない移乗が画期的だとよく分かった」「支部にも来てほしい」など次々と感想ができました。引き続き「楽しく」をモットーに活動したいと思っています。今年はいよいよ共立病院の建て替えに向けて動き出す年です。組合員のみならず、まどうぞよろしくお願いたします。



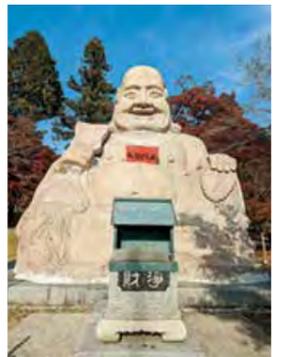
▲訪問入浴学習会

(中ブロック長 常任理事 福永祐子)



紙面の旅2022 夢前町で七福神巡り!

今年もコロナ禍でWHOウォークイベントが中止となりました。
そこで今年も、広報委員会メンバーによる紙面の旅2022『夢前七福神』巡りをお送りします。



一番札所 弥勒寺(布袋尊)

ゆめさきの森公園の側にある弥勒寺には日本一大きな布袋尊がいらつしやいます。御利益は無病息災や「大量」。大量とはどんなことでも笑って許す心の広さや人望を表します。ところで、弥勒寺は安産祈願でも有名ですが、布袋尊の大きなお腹と何か関係があるのでしょうか。



旅の安全を祈って、紙面の旅2022の始まりです

二番札所 正覚寺(寿老人)

県道411号線を進むと案内板が見えてきます。現在は無人のお寺となっています。こちらの七福神寿老人は、中国の道教の神仙でお酒が大好きな神様です。御利益は「長寿」。手には不老長寿の桃を持っています。



三番札所 真楽寺(福祿寿)

夢前七福神の中では最北にある真楽寺。大永元年(1521年)、覚尊上人により創建された真言宗のお寺です。今回、こちらで初めて直筆の御朱印をいただき大興奮でした。



真楽寺の七福神は福祿寿。「幸福・俸禄(身分や財産)・長寿」の御利益があります。福祿寿が与える「幸福」とは、子孫に恵まれるという意味だそうです。



四番札所 生福寺(毘沙門天)

真楽寺と同じ真言宗のお寺で、正保元年(1664年)、僧台坊上人により創建。宝暦元年(1751年)に現在の場所へ移転し、生福寺と改名しました。生福寺の七福神は毘沙門天。武神らしく勝負に勝ち進むというご利益があります。これから受験や就職活動を控えている方には頼もしい神様ですね。

五番札所 臨濟寺(大黒天)

臨濟寺は康暦元年(1379年)に創建。夢前町に臨濟宗を広めたお寺と言われています。こちらの七福神は大黒天。五穀豊穡や商売繁盛など、お金に関するご利益が多く人気の高い神様です。帰り際には御住職からお煎餅をいただきました。ごちそうさまでした。



御朱印にはグラデーションが美しいスタンプも

六番札所 蓮華寺(恵比須神)

天長年中(824年)〜833年)創建の蓮華寺。こちらの七福神恵比須神は、漁業や商売繁盛にご利益があります。一説によると恵比須神は耳が遠いため、お願いごとはドラや鈴を鳴らしてからすると良いそうですよ。



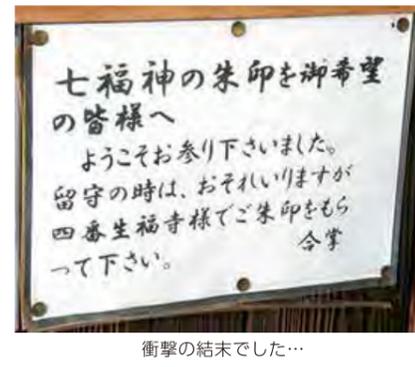
七番札所 性海寺(弁財天)

霊龜2年(716年)にできた夢前七福神では最古のお寺です。こちらの七福神は学問や芸術の神様弁財天。しかし、弁財天様にお会いできるのはお正月三日だけのようです。



この奥には弁財天が...

そして帰り際、弁財天の御朱印をいただきに向かうと...。な、なんと! 弁財天の御朱印は生福寺での案内が!



衝撃の結末でした...

生福寺までは距離があるため時間的に戻るわけにもいかず...。最後はこんなオチで、約4時間かかった夢前七福神巡りは幕を閉じたのでした(完)
※まるる順番は自由なので、性海寺は最後にしないようご注意ください。
今回、取材に参加した広報委員会の担当理事にも感想をいただきました。



(左)藤井なおみ理事 (右)富士初美理事

【藤井なおみ理事】

昔の神仏習合がそのまま現代に繋がっていて、各寺院が大切に祀り下さっている事に驚きました。すぐ近くで立派な七福神を拝見できてとても幸せでした。

【富士初美理事】

『夢前七福神』近くにこんなところがあるとは知りませんでした。御朱印もいただいたので、家の中に貼っておくと今年一年きつといいことがあると思います。

七福神巡りはそれぞれの神様が与える7つの幸福を手に入れられると言われています。七福神パワーでみなさまにとって多き年となりますように。

最後に

今回、突然の訪問にも関わらず、直筆の御朱印など快く対応してくださった真楽寺・生福寺・臨濟寺の御住職・関係者の皆様には改めて御礼申し上げます。(地域サービス部 藤木 祐弥)



真楽寺



生福寺



臨濟寺



中国縦貫自動車道

蓮華寺



ゆめさきの森公園

弥勒寺



正覚寺



性海寺



ニューサンピア 姫路ゆめさき

布袋尊	弥勒寺	姫路市夢前町寺1051	TEL:079-335-0330
寿老人	正覚寺(無人)	姫路市夢前町戸倉419	
	圓明寺(御朱印)	姫路市夢前町筋野219	TEL:079-336-0933
福祿寿	真楽寺	姫路市夢前町山之内己527	TEL:079-338-0105
毘沙門天	生福寺	姫路市夢前町山之内甲442	TEL:079-338-0146
大黒天	臨濟寺	姫路市夢前町新庄1468-4	TEL:079-336-0198
恵比須天	蓮華寺	姫路市夢前町杉之内291	TEL:079-336-0818
弁財天	性海寺(無人?)	姫路市夢前町宮置812	
	生福寺(御朱印)	※毘沙門天の項を参照	

※御朱印を希望される場合は予めお電話でご確認の上お詣りください。
※寿老人は圓明寺で、弁財天は生福寺で御朱印を受け付けています。

OPEN!!

4月オープン! 新しい福祉介護センター あぼしにご期待ください

福祉介護センターあぼしは、訪問看護、定期巡回・随時訪問介護看護、訪問介護、居宅介護支援事業所と、在宅サービスの要となる4つのサービスを運営しています。

住み慣れた地域で、姫路医療生協の理念である「その人らしく、気持ちよく生きる」ことをサポートするため、日々利用者様の自立と尊厳を支えるケアを提供しています。

医療・介護の専門職がお互い意見を出し合い、情報共有し、連携を図りながらその人にとって最適なサービスを24時間365日『チームあぼし』で支援しています。

4月には事業所を移転します。新しいセンターあぼしで心機一転、ますます地域に根差し、皆様に愛される事業所を目指して職員一同、笑顔いっぱい頑張ります。

(福祉介護センターあぼし
センター長 神田 百合)



福祉用具レンタルあぼし 5月新設へ!



この度福祉用具レンタルは、市川台・なだに続き、現在のセンターあぼしで福祉用具レンタルあぼしを開設することになりました。レンタルの理念でもある「個性ある住みよい暮らしの演出をお手伝いします」をモットーに、福祉用具や住環境の整備のご提案をさせていただきます。レンタル商品や介護用品(靴・杖など)を多数取り揃え、ゆっくりご覧いただけるような店舗にいたします。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。職員一同お待ちしております。
(統括責任者 澤井 雅子)



▲長谷様

利用者の長谷様が発起人となつた今回の取り組み。長谷様は体力づくりのために以前からご自宅で植物や野菜を育てておられ、姫路市の広報誌でコンテストの開催を知り、職員や他の利用者様を誘って緑のカーテンづくりを始められました。

「2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする」という目標を政府が表明しています。企業や家



(取材:地域サービス部 久保茂)

「デイサービスさろおでは姫路市主催「緑のカーテンコンテスト」に応募し、優秀賞を受賞しました。緑のカーテンとは、アサガオやゴーヤなどのツルが伸びる植物を育てて壁や窓をカーテンのように覆い、建物全体を涼しくするというものです。室温上昇の抑制、エアコンの使用を抑えてエネルギー消費を少なくするなど、身近にできる地球温暖化対策のひとつです。

土を触るのが好きな方はプランターの準備、細かな作業が好きな方は壁に這わせる網を繋ぎ合わせる作業と、数名の利用者様が協力して夏前から準備をすすめられ、8月中旬には立派な緑のカーテンが完成しました。

優秀賞受賞の一報に、「やっと!暑い時に頑張つて水やりした甲斐があった!」と嬉しそうに話される長谷様。「来年の夏にはスイカを作つて皆で食べたい!」と今から計画を練るのも楽しいそうです。



「緑のカーテンコンテスト」優秀賞受賞

SDGs 私たちのできる「J」



健康講座

带状疱疹とワクチン

共立病院 薬局
主任 浦出 千加



带状疱疹は、神経に潜んでいた水痘・带状疱疹ウイルスが活動することで発症する皮膚疾患です。ピリピリと刺すような痛みから始まり、小さな水ぶくれと発疹が帯状に現れることから带状疱疹という病名が付けられています。多くは、子どもの頃に初めて水ぼうそうとして発症します。治った後もウイルスが潜んでいるため、加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下すると再び活動を開始し、発症します。

带状疱疹の治療薬としてウイルスの増殖を抑制する抗ウイルス薬がありますが、治療が長引いたり、長時間痛みが残るケースもあります。

带状疱疹は、発症の予防、早期の治療が重要になります。免疫力の低下により発症するため、食事のバランスや十分な睡眠、ストレスの回避など日頃の体調管理に心がけましょう。万が一、带状疱疹を疑う症状(皮膚のピリピリ感、水ぶくれ、発疹など)に気づいたら早めに医療機関を受診するようにしましょう。

また、50歳以上の方については予防として带状疱疹のワクチン接種も選択出来ます。ワクチンには、病原体となるウイルスの毒性を弱めた生ワクチンとウイルスの感染する能力を失わせた不活化ワクチンがあります。共立病院では、副反応などの安全性、費用などを考慮して生ワクチンのみ接種することが出来ます。詳しい内容については共立病院までお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】
共立病院
☎079-285-3377(代表)

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

1月20日 木 時間 PM2:00~4:00
2月17日 木 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)

【お申込】姫路医療生協本部 ☎(079)285-3398

こんな時ありませんか?

- 転びそうになった ● 家事がしにくくなってきた
- 運動の機会を持ちたい

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



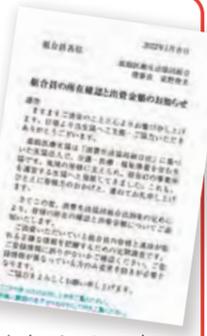
組合員の所在確認と 出資金額のお知らせ

送付のご案内

姫路医療生協へのご出資ありがとうございます。1月中に表題のはがきを送付予定です。このはがきは、組合員の所在確認と2021年10月末日時点の出資金額のお知らせです。お手元にはがきが届かない方は、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、お手数ですが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



共立病院の軌跡 そしてこれから…

組合員が作った『共立病院』

共立病院は、1983年2月1日に内科中心の56床の病院としてオープンしました。時あたかも、老人医療費が有料化された日と同じでした。

組合員は「土地代は出資金で」を合言葉に『1㎡運動』=5万円増資運動に取り組みました。仲間増やしも、共立病院開設までに5,000人組合員を超過することができました。共立診療所の病院化は、多くの組合員が待ち望んでいたことでした。

しかし、オープンにあたって最も大きな問題は医師不足でした。荻野理事長は、「最悪の場合、常勤医師はわたし一人で…と腹をくくったが、組合員さんからの紹介や情報誌からの応募で常勤医師2名が決まり、ほっとした。兵庫県

2007年健康盆踊り



2023年 大きく羽ばたく共立病院

外来待合で病院建て替えイメージ図と2023年度新築オープンを案内中です。来院された多くの方から反響が寄せられています。

共立病院のリニューアル構想は約20年前からあったそうです。設計など新病院の具体的な検討はこれからですが、このような発信ができるようになったことは大きな前進と思っています。

2014年平和もちつき



1983年夏期医系学生フィールド

医連からの医師支援もありがたかった」と振り返ります。

オープン当時は看護師も不足気味でした。それを見ていた組合員が、「私たちにできることは…」と相談しあい、病室の掃除や患者さんの話し相手等に参加し始めました。『病棟ボランティア』の始まりです。全国的にも先駆けた取り組みでした。

1980年から夏期医系学生フィールド(地域調査活動)が始まり、高血圧やガン、在宅看護など、共立病院の医療活動に反映させました。1990年から始まった患者の権利章典フォーラム(現:介護・医療フォーラム)では、1996年、1997年と2年続けて「ガン告知」をテーマに取り上げ、現在の医療活動の発展につながっています。

(専務理事 黒岩 勝博)



2011年介護・医療フェスタ

進と思っています。

共立病院ではこの間様々な職員が互いに協力する風土が整ってきたと感じています。「患者や職員から選ばれる病院」を目指し、さらに質の高いケアや医療を提供できるよう取り組んでいきます。(共立病院 事務長 井神 靖季)

この半年間で転倒したことはありますか？
転倒しても何もなかったように起き上がることができればよいですが、場合によっては大きな怪我に繋がることがあります。転倒しないための運動を一緒に行っていきましょう。

デイサービスつどい
理学療法士 主任 嶋尾 重光



転倒しない歩き方のコツ

安全に歩くためにはバランス機能や筋力、特に足首や足の指の動きが重要になってきます。足の指の力が強くなることでバランスが良くなり安定した歩行に繋がります。

④①③を左右10回ずつ行ってみてください。

③左足を左側へ動かします。

②右足を、左足の前を通して反対側へ。

①背筋を伸ばして腰幅に足を広げます。

Let's!
バランスUP体操

【ポイント】
姿勢を正して行いましょう。ふらつきが気になる方は手すりやテーブルに手を添えて行ってください。

【ポイント】
足の指は大きく動かしましょう。

②足の指を曲げ、タオルをできるだけ大きく右両方行ってください。

①イスに座り、タオルの上に足を置きます。(タオルはフェイスタオルの大きさでご用意ください)

タオルギャザー

笑顔で元気に体操をして、『健康寿命』を伸ばしていきましょう!

【お問い合わせ】
デイサービスつどい
☎079-287-0182

最後に
転倒しないためには筋力やバランス機能を高めるだけでなく、環境面を見直すことも大事なポイントです。コードをまとめる・段差の解消・照明の調整・手すりなど福祉用具の設置を行うことで転倒リスクを減らすことができます。

健康で『いつまでも自分の足で歩ける』ことを目標に頑張ってください!

私のかんたん料理

おせちの残った煮しめを天ぷらにアレンジ!

余部支部 川井 幸子さん

材料 ・お正月料理の煮しめ…適量

作り方 お正月三が日も終わり、煮しめが飽きてきたら、レンコン・ごぼう・人参やコンニャクなど残った煮しめをうすい衣の天ぷらに揚げなおして食べます。天つゆは作りません。煮しめには濃い味付けがしてありますので、抹茶と天然塩を2:1で混ぜた抹茶塩につけてあっさりいただきます。ご家庭によって煮しめの味の濃さは異なりますので、抹茶塩はお好みの割合でお召上がりください。 ※煮しめは味がしっかりついているので、ちらし寿司や炊き込みご飯の具材などにもアレンジできますよ。



みんなの川柳

今月の川柳 綾部明美選

おすすめの一句

羅漢寺ほつこり顔が並んでる
宮崎 恵さん(香寺町)

【惜しい二句】
年齢聞かれ 還暦過ぎて 後戻り
佐野 信行さん(船津町)

【例】還暦で 折り返し中と 年齢ぼかし
コロナ禍に 入賞は マスク箱
安井 喜美子さん(豊富町)

上達ポイント
後戻りでは返事にはなっていないね。言いたくないのであればぼかししよう。

【例】還暦で 折り返し中と 年齢ぼかし
中七がかなで書けば字数は合っていますが、音数にすれば三音になってしまいます。次のようにすればスムーズに流れると思います。

【例】コロナ禍の入賞商品箱マスク

秋終えて 母と 燻炭 想い出し
P.N 三枝子さん(太子町)

着物着る 機会も無くて 年新た
三木 昌子さん(野里堀留町)

わが夫 テレビかみつき こわれそう
P.N ひまわりさん(太子町)

賽銭の割には長い願ごと
選者

※今月は川柳二十句の応募がありました

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		

1 A 2 B 3 C 4 D 5 E 6 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?

ヨコのカギ

- 母親です
- 雲の正体は水と……のつぶです
- 来年は……年だって?体に気を付けてね
- トランプカードの一種
- げんこつのことです
- 原子番号15の元素
- つやのある緑の……
- 「ツー」と言えば
- 独演、独唱、独奏
- 駅の中の……そば店
- 囲碁で先手の石
- 一段高く構えた見物席
- 長い体が特徴的な深海魚。
- 漢字で……の使い
- 空から降る氷の結晶
- 画家のことです
- 水路による運送

タテのカギ

- 鶏肉と卵の……丼
- 初売りの目玉です
- 茶室の庭のこと
- 道路工事中の目印。パイロンともいいます
- 山ほど高くありません
- 指導者です
- 帰宅途中で買物
- 囲碁で後手の石
- 商品目録のこと
- ゴジラやモスラ
- レストランでワイン専門に給仕する人
- お笑い……、質……
- 窒素が約8割、酸素が約2割含まれる気体
- I M Fは国際通貨……
- ……運動は体操競技の一種です
- きねの相棒

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1月31日です。

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

11月号の答えと当選者 正解は「カーディガン」

今回は83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。

小村多鶴子さん(太子町) 岡本 富子さん(飾東町) 向井 桂子さん(広畑区) 藤井 眞也さん(飯田) 前田 勝弘さん(花田町) 寺本 百花さん(勝原区) 松嶋 桃花さん(たつの市) 佐野 信行さん(船津町) 中村真理子さん(花田町) 釣 貢一さん(網干区)

みんなでつくり「虹のひろば」!

「虹のひろば」では、川柳・絵手紙・かんたん料理のレシピを募集しています。味のある作品、お手軽・時短料理などどんどんお寄せください。

【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 「虹のひろば」係 まで

読者のたより

車手放してよかったと思います。事故のニュースを見る度に納得です。今では娘達に感謝しています。
(青木 日登志さん 広畑区)

週に5回グラウンドゴルフに参加し、土日は公園内を歩いています。膝関節を両足とも手術し、自分の足で一歩歩けることを心がけています。
(吉坂 之伯さん 御立西)

12月号読みました。クリスマスですね…。一人でぼんやりしている私を散歩に誘ってくれる友。笑いながら歩く…。料理を届けてくれる若い友達。おばあさんを励ましてくれるその心が嬉しい。クリスマスツリーのグラタン(12月号かんたん料理)を作ることにしました。お世話になっ

ているこの友を誘おうと思います。
(柳内 翠さん 北平野)

クロスワード、新聞日曜版の数独。プレゼントの文字を見ると応募してしまうほどのプレゼント好きです。たまに当選するのでついつい…。認知症予防の一つですかねえ…。
(松下 美智子さん 網干区)

サザンカの花が咲き始めました。冬の日の赤い花がキレイです。
(本城 昭さん 広畑区)

いつも楽しく見えています。心待ちにしています。参考にしたり、感心したり、共感したり。
(井上 さとみさん 北平野)



みんなの絵手紙

新年号の最後を飾るのは読者のみなさまから届いた鮮やかな絵手紙たちです。
今回は、新しい年への希望と2021年を振り返る意味を込め絵手紙で春夏秋冬を表現してみました。
2022年、みなさまにとって幸多き年となりますように…。

夏



長谷川カツヨさん



谷郷智美さん(たつの市)



永城宣子さん(増位支部)

春



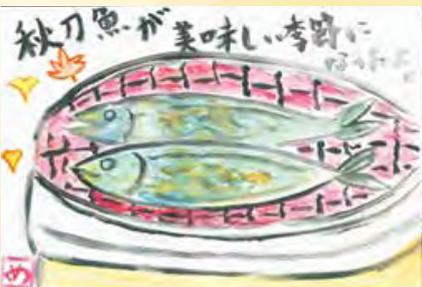
あぼし絵手紙サークル



原三千代さん(大善町)

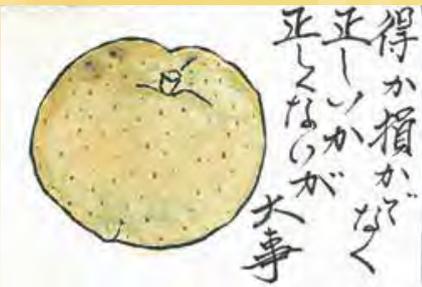


岡田樹久代さん(たつの市)



宮崎恵さん(香寺町)

秋



田邊京子さん(増位支部)



新谷文子さん(飯田)



田中美栄子さん(網干区)



増野加江さん(飯田)

