



● 組合員 17,872人 ● 出資金 400,491千円 ● 1人平均出資金額 22,409円 (2023年4月30日現在)



雨を楽しむ

(あじさいの小道／福崎町)

JR福崎駅から北西に、県道407号線を進んでいくと見えてくる『あじさいの小道』。こちらには約800株の色とりどりの紫陽花と100株の山あじさいが植えられており、梅雨時の湿った気分を晴れやかにしてくれます。管理人の方が平成14年(2002年)から始められ、20年以上に渡り丹精を込めて手入れをされています。現在は福崎町の観光マップにも掲載され、知る人ぞ知る名所です。

紫陽花は日本が原産国ですが、世界各国で品種改良がこなわれており、世界では約2000種類以上が存在すると言われています。英語名は



「Hydrangea」で水の器という意味があります。雨の中で生き生きとしている紫陽花を表現するのにピッタリの名前ですね。

新型コロナウイルスも5類に引き下げられお出かけもしやすくなってきた今日この頃。あじさいの小道の近くには沙羅の花が有名な應聖寺おうしょうじもあります。ぜひ一度、福崎町へ足を運んでみてください。

(写真・文：地域サービス部)

藤木 祐弥

高岡の里「あじさいの小道」
神崎郡福崎町高岡1921-36



2023年度

支部総会を開催

4月2日から19日にかけて、30の支部で2023年度支部総会が開催されました。支部総会では、専務理事や常任理事等による2023年度の総代会方針の説明、各支部の2022年の振り返りと2023年度の活動計画の協議、総代の選出を行いました。

新型コロナウイルスにより2020年度からは通常開催が難しかった支部総会。今年は12の支部で第2部も計画されました。ポッチャ、フレイル予防体操、生協

の訪問診療についてなど、様々な企画や学習会が開催され、各分野の職員も講師として参加しました。

参加された組合員からは、「コロナが落ち着いて、今年こそは楽しいことができね」「少しずつコロナ前みたいな活動を取り戻したい」といった前向きな感想と、いよいよ12月に迫った共立病院

10の基本ケア学習、認知症学習会、施設

見学、終末期について考える班会、歯科

の建て替えや建て替え後の病院利用についてなど様々なご意見をいただきました。

6月22日の通常総代会で確認し、より良い介護医療事業の運営と、より開かれた地域活動の実現に取り組みます。(地域サービス課長 久保茂)

増位支部は生協10の基本ケアについて学びました



4月2日(日) 龍野支部から支部総会がスタート!



荒川支部ではポッチャで大盛り上がり! 「支部対抗戦がしたいわ!」



高砂支部は共立歯科の職員による学習会「歯ブラシの種類と磨き方」を開催



太子支部では、今回で勇退される副支部長に支部長からお礼をお渡ししました



野里支部では小規模多機能ホーム野里を施設見学



職場のホープ君56



共立歯科
歯科衛生士 北川 智咲さん
きたがわ ちさき

4月から共立歯

科で勤務している

歯科衛生士の北川

智咲と申します。

私は、幼い

頃は歯医者

さんがとて

も苦手でした。

ですが、

歯科衛生士さんや

先生方が優しく寄り添って

くださる姿を見て、そこから憧

れを抱くようになりました。

私も、患者様一人ひとりに寄り添って、安心して

治療や施術を受けていただけるよう努力して

いきたいです。

プライベートでは、最近はお洒落なカフェ巡

りやお菓子作り、旅行に行くことが好きです。

どこか良いスポットやおいしいものなどあれば

ぜひ教えてください！

まだまだ学ぶことが多い毎日ですが、皆様の

健康な歯を守るお手伝いをしていきたいと考

えていますので、これからよろしくお願いいた

します！



ひょうごまるごと健康チャレンジ2023

7月スタート(予定)

画像は2022年版です

今年もひょうごまるごと健康チャレンジ2023の開催に向けて準備が進んでいます。

今年こそ運動不足を解消したい!生活習慣を見直したい!そんなアナタ!ぜひ、健康チャレンジに参加してませんか?詳細は今後の「ひめじ」でもお知らせします。

参加は無料です。お一人でも、グループでも、ご家族でも。ぜひ参加をご検討ください。お待ちしております!

【お問い合わせ】地域サービス部 ☎079-285-3399



うみかぜ音楽祭 × ケンチャレMEETS

“スポーツと健康”をテーマに、参加した人が元気をもらえるような1日となるよう計画されている健康チャレンジ連動イベントです。ぜひご予定ください!

【日時】2023年10月1日(日) 10:00~16:00

【会場】兵庫県立舞子公園 芝生広場内 特設会場

【内容】ステージでの演奏やパフォーマンス
会場内のブース展示(展示やワークショップなど)

【主催】うみかぜ音楽祭×ケンチャレMEETS実行委員会



訪問入浴サービス共立 移転のお知らせ



訪問入浴サービス共立は、6月1日より福祉介護センターひがし(姫路市双葉町)から福祉介護センターてがら(姫路市飯田)へ移転しました。今後ともよろしくお願いいたします。

住所: 姫路市飯田472-1

☎079-243-0003 FAX079-243-3255

『ひめじ』が 届くまで

毎月、読者のみなさんより「楽しみにしてるぞー」と嬉しいお言葉をいただく本誌『ひめじ』。今月号では、この『ひめじ』がどのようにしてみなさんのお手元に届いているのか、ちょっと追跡してみます。

『ひめじ』が出来るまで

誌面づくりのスタートは広報委員会です。毎月、記事の内容を決めています。季節感や新鮮さが大切な記事は季節の先取りが必要です。

に頭をひねっている委員の皆さん。会議では2カ月先の企画を決めています。季節感や新鮮さが大切な記事は季節の先取りが必要です。

記事の内容が決まれば、今度は取材や原稿の依頼を行います。記事は、広報委員以外に組合員さんや職員が執筆しているものも多くあります。まさに、みんなで作る『ひめじ』ですね。

原稿が届くと次は編集作業です。広報委員が全ての原稿に目を通し、誤字・脱字などの校正を行います。見出しの付け方の1度、印刷会社の関西共同印刷所さんと打ち合わせを行います。この打ち合わせで誌面デザインの大筋を決めていきます。

記事の内容が決まれば、今度は取材や原稿の依頼を行います。記事は、広報委員以外に組合員さんや職員が執筆しているものも多くあります。まさに、みんなで作る『ひめじ』ですね。

原稿が届くと次は編集作業です。広報委員が全ての原稿に目を通し、誤字・脱字などの校正を行います。見出しの付け方の1度、印刷会社の関西共同印刷所さんと打ち合わせを行います。この打ち合わせで誌面デザインの大筋を決めていきます。



広報委員会の会議風景



当記事の原稿を執筆中…



印刷会社の担当者さんと打ち合わせ中

誌面の試し刷りが出来上がると最後に色校です。色校では、実際の誌面の色味を確認しながら記事の最終チェックを行います。色校が終わると、いよいよ印刷して製本です。



仕分け中…世間話に花が咲きます(飾東支部のみなさん)



職員が支部ごとに『ひめじ』を仕分けます

人から人へつながる

『ひめじ』

毎月20日以降に次月の『ひめじ』が地域サービスセンターに納品されます。

納品後、まずは地域サービス部の職員が支部・事業所ごとに仕分けします。それを、今度は支部で配達世話人さんごとに仕

分けます。部数が多いため間違いないよう担当者の名前入りのカゴを使うなど工夫をされて

いる支部も。また、みんなでおしゃべりをしながらの作業も楽しみの一つでしょうか。

こうして仕分けられた『ひめじ』は配達世話人さんのご自宅へと届けられ、最後に、世話人さんが組合員さんのお宅へお届けにあがります。支部運営委員の皆様、世話人の皆様、いつもありがとうございます。

『ひめじ』はどこにある？

時々、『ひめじ』をもう少し欲しいんやけど」という声を頂くことがあります。組合員の方であれば、

担当者ごとに分け、協力して配ります(城東支部のみなさん)



地域サービス部にご連絡いただければ、地域の組合員さんから追加分をお渡しできます。まだ未加入の方についても、月



今日の『ひめじ』届けにきたで!

ああ、今日も素敵な表紙やねえ

共立病院は窓口にあります

福祉介護センターひがしは1階受付に置いてあります

初には姫路医療生協の事業所に最新号が並びますので自由にお持ち帰りいただけます。

協や地域の介護施設などにもお届けしています。

『ひめじ』はコープこうべさんの店舗(姫路田寺店・姫路砥堀店・コープデイズ相生店・上郡店・龍野店)にも置いていただ

今後も、魅力ある誌面作り・役に立つ旬の情報発信をしていきます。ご意見・ご感想などどしどしお寄せください。よろしくお願ひします。

立大学書写キャンパスの大学生

(地域サービス部 藤木 祐弥)



コープこうべ姫路砥堀店さんは休憩所の前に

『ひめじ』の配達世話人さんを随時募集中です。

現在、組合員さんの高齢化も伴い、『ひめじ』をお届けするのが困難な地域が増えています。1部でも2部でも結構です。皆様のお力を貸してください。よろしくお願ひいたします。

【お問い合わせ】
地域サービス部

☎ 079-285-3399





みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

綾部明美 選

【選者の一言アドバイス】

散歩道 ランドセルはねる登下校

宮本 小夜子さん(飾磨区)

上達ポイント

朝夕の散歩の時に登下校の子らと逢うんですね。それで元気をもらって幸せな気持ちになるんですよ。情景が目には浮かびます。

【例】ランドセルの子らといつしよにウォーキング

脱マスク ロは笑顔の代名詞

佐野 信行さん(船津町)

上達ポイント

ここ三年余りお互い目だけで会話してましたものね。少し頼りなかった気がします。

【例】口が見え心も見えて気が通じ

喫煙所 あれば行きたい観光地

PN 愛煙派さん(旭陽南支部)

夕餉の香おひとり様の帰り道

PN やっさんさん(たつの市)

多機能も 理解出来ずに活かされず

PN マーチヤンさん(野里堀留町)

人は人自分は自分それで良い

PN 竹子さん(高砂市)

歯科班会 俺には関係ない歯なし

稲田 哲弥さん(高砂市)

ヨタへ口期 趣味の俳句が生きがいに

三木 知子さん(北原)

今月の絵手紙



隅田光子さん(広畑区)



井上勝子さん(東第2支部)



津組万智子さん(網干区)

※今月川柳は二十六句の応募がありました。

みんなで作ろう「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 姫路医療系協 地域サービス部 「虹のひろば」係 まで

読者のたより

子ども三人、賑やかな日々を送っています。一番下の息子は毎日家の中でドッジボール&キャッチボール。ぶつけてカーテンレールは外れ、時には三人で歌って踊って、突如始まる新聞紙剣道による白熱試合!

今は子育てが一番大変な時期ですが、成長を楽しみながら笑って過ごせる毎日に感謝! 普通の日々が一番幸せ☆

(増澤 めぐみさん 神和町)

「私のかんたん料理」、マンネリ化した私にとってはとてもありがたい料理です。すぐに手に入る材料で簡単でおいしい!! 本当に助かってます。

(外川 基子さん 花田町)

5月号は新病院建設状況レポートを楽しみに見ました。主人が2カ月くらい共立病院でお世話になりましたので、今の状況がどうなっているのか知ることが出来て良かったです。

(稲田 礼子さん 白浜町)

82歳で初めて応募します。クロスワード、頭の回転にいいですねー。

(宇屋 真二さん 御立東)

現在72歳で持病もあり、コロナ禍も落ち着いてきたのであと2回くらいは海外旅行をしたいと思っています。そのために、足腰を鍛えています。

(黒田 久雄さん 網干区)



アスパラのピーナッツバター和え

地域サービス部



材料

- アスパラ…4本
- ピーナッツバター…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- 豆板醤…少々

1人前

作り方

- アスパラの皮をむき、4等分に切って、1分茹でる。
- 器にピーナッツバターとマヨネーズ、豆板醤を入れる。
- 茹でたアスパラの水分をよく切り、②に入れて和える。



ザ・クロスワード

出題 ● モロズミ勝



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？

？ ヨコのカギ

- ① 出生時にインターネットがあった……世代
- ④ 徳川秀忠の父の名は
- ⑦ 足の裏にあります
- ⑨ ボールや玉の仲間
- ⑩ ステッキです
- ⑪ 写實的……な映像
- ⑫ 桃太郎の家来
- ⑭ 1185年？ 1192年？ ……幕府の成立
- ⑮ 反対語は「無形」
- ⑰ 目に見える範囲
- ⑲ 早乙女はこれをする人
- ⑳ ……称、……唱
- ㉑ ……際、……口
- ㉒ 昭和の時代、道端で子どもが群がりました
- ㉓ トータルです
- ㉔ スギナと……

- ② 断崖……に立つ
- ③ フランスに行くこと
- ④ ……半島は静岡県で、……諸島は東京都
- ⑤ 「坊ちゃん」に登場する数学教師のあだ名
- ⑥ ジェットコースターは……満点
- ⑧ 料理する時に着けます
- ⑩ 地球表面のおよそ3割
- ⑪ 1964年の東京五輪で正式種目に
- ⑫ 米国の観光地といえば
- ⑬ ……には……がある
- ⑭ 効果なし。……に水
- ⑮ コロンブスは立てた
- ⑯ ……物とは無くした
- ⑰ 舟を漕ぐ道具です
- ⑱ 夢を食べる伝説の動物

？ タテのカギ

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

6月15日 木
7月20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)

【お申込】 姫路医療生協本部
☎(079)285-3398

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くことがあります) ※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6月30日です。

4月号の答えと当選者 正解は「サクラフブキ」

今回は96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。

- | | |
|---------------|--------------|
| 松本 榮子さん(兼田) | 黒田 知克さん(香寺町) |
| 松嶋 桃花さん(たつの市) | 天野二三枝さん(香寺町) |
| 日野 昭美さん(網干区) | 北山 廣子さん(高砂市) |
| 増田 信義さん(香寺町) | 松尾トモ子さん(飾磨区) |
| 井置 喜子さん(別所町) | 筒井 照善さん(白浜町) |



趣味で仲間とつながろう！



みなさんは、姫路医療生協に『サークル』があるのをご存知ですか？サークルは、同じ趣味を持つ組合員の集いの場としてはじまった姫路医療生協の取り組みです。現在、サークルは全部で20あり、活動内容はヨガ・ウォーキング・健康体操・コーラス・短歌など様々です。今回はその『サークル』についてご紹介します。

『サークル』をつくるには？

① 組合員が5名以上であること

※結成後は、未組合員でも自由にご参加いただけます

② 隔月以上のペースで活動する

これらの条件を満たせばサークルとしての登録が可能です
サークルには練習や発表会などの会場代や、作品づくりの材料費などに活用できる援助金があり、活動の幅も広がります！

一口1000円のご出資でどなたでも組合員になっていただけます

現在活動されている

サークルを一部

ご紹介します。

サークル紹介① 絵手紙サークル『たけの子会』 高橋 尚美さん

絵手紙「たけの子会」は今年で19年になります。現在会員は15名と長谷川先生。よくしゃべり、よく笑い楽しいサークルです。みんな熱心で先生も一人一人丁寧に指導して下さいます。病院と地域サービスセンターに常時展示コーナーがあるので励みになります。上達する大きな要素になっていると思います。今後は、現状維持を大切に、みんなで大きな作品に挑戦できたらいいなと思っています。



サークル紹介② おやじバンド『スイートポテト4』 川井 隆さん

エレキバンドで、練習は6人で行っています。結成から8年を迎えました。認知症予防と、楽器は下手でもいい、同じ趣味の仲間と楽しい時間を大切にしています。スイートポテトはサツマイモの意味で、イモ爺4と紹介しています。+2名は女性で、表舞台には絶対顔を出さない条件です。

練習は月2回、余部公民館で行っています。12月には大津南公民館から約1時間の演奏依頼があります。演奏会は年3回あればと頑張っています。

姫路医療生協では、組合員の皆様に「好きなこと」を「楽しみながら」活動していただくことで、認知症やフレイルの予防、つながりづくりのお手伝いをしていきたいと考えています。既存サークルへの参加も歓迎です。サークル活動に興味がある方は、ぜひ地域サービス部までご連絡ください。