

2023年
7月1日
No.516

ひめじ



● 組合員 17,875人 ● 出資金 403,309千円 ● 1人平均出資金額 22,563円 (2023年5月31日現在)

ひまわり(向日葵)



ひまわりはキク科の一年草で北アメリカが原産地。日本には17世紀に渡来しました。

野生種・品質改良種を合わせる100種を超えます。

ひまわりは花びらに見える1枚1枚が花で、花の集合体です。色も黄・白・紫・オレンジなどがあり、花言葉も「あなたしか見つめない」「崇拜」「憧れ」「熱愛」等多数あります。色(こと)の花言葉もあります。

和名「向日葵」は太陽がある方に向きを変え咲く性質から付けられました。



田んぼ一面のひまわり。2メートルを超える背丈で大きな花が同じ方向に向け黄色一色に染めて真夏の風に揺れる風景は圧巻。

近辺では佐用町(旧南光町)が有名です。約26haの休耕田に世界30種約69万本のひまわり畑。7月から咲き始め、7月中旬からは「佐用町南光ひまわり祭り」が開催されます。最終日には数百発の花火が打ち上げられ、多くの観光客でにぎわいます。

1991年に農林水産省から「美しい日本のむら景観百選」に選定されています。

(写真・文:常任理事 川井隆)



尊厳を大切に 自立して暮らし続けられるために 「生協10の基本ケア」

3 トイレに座る

姫路医療生協では、本紙3月号でご紹介しました「生協10の基本ケア」を推進する一環として、今月より各項目について不定期でご紹介します。今回は、『③トイレに座る』です(①②については3月号をご覧ください)

私達は普段、何気なくトイレを使用していますが、トイレに座って排せつをする行為は背中やお腹・太もも・ふくらはぎに力が入るため、筋力の維持・向上につながります。また、腹圧がかかり、排せつが促されます。オムツを使用した場合は排せつ物が直接肌に触れるため、不快感や肌のトラブル、感染症のリスクが増えます。また、尿意や便意の喪失に加え、意欲や

気力の低下も引き、社会性を失うことに繋がる場合があります。自分らしい尊厳のある暮らしを送るためにも、トイレに行き排せつすることはとても大切です。排せつは、人にとってもデリケートな行為です。そのため、プライバシーにも配慮する必要があります。転倒の危険があるからと常に横で誰かが見ていると、恥ずかしさから排せつがスムーズに行えない場合もあります。姫路医療生協のデイサービスでは、利用者様には可能な限りトイレで排せつしていただくようにしています。転倒のリスクは手すりを工夫することで回避し、お一人でも安心してトイレに座っていただけるよう取り組みをしています。今後も、排せつのケアについては全事業所が意識を高く持ち、どの事業所でも同じケアができるよう努めます。

組合員とともに
合言葉に
してみませんか



「生協10の基本ケア」は各項目について、介助の手を借りるのではなく「出来る事は自分でする」ことに意味があります。今出来る事は、しないと出来なくなります。例えば、運動しないと動きが鈍くなります。「若い頃はもつと動けたのにな」と思ったことはありませんか？動くのが億劫で人の手を借りたい時もあると思いますが、その気持ちを抑えて出来る事は出来るうちにやってみましょう。姫路医療生協は皆様の自立支援をサポートしていきます。

所長 榊利光



▲ひとりでトイレに座りましょう



▲手すりがあれば座位が不安定な方でも安心して座っていただけます



▲できる範囲でひとりで乗り移りしましょう

まちかど健康チェック再開!

～南ブロック・亀山御坊楽市楽座～



今年の梅雨入りは早かったですね。梅雨入り宣言直前の5月第4日曜日はすっきり五月晴れ、そしてこの日はコロナによる制限から解放されて、待ちに待った私たちの健康チェック再開の日でした。亀山御坊(本徳寺)楽市楽座でのまちかど健康チェックは約3年ぶりです。地域の健康づくりのためにと日曜日の朝から毎月開催していたまちかど健康チェック。実施できなかった3年間、皆さんの体調はどうだっただろうかと気になりながら、懐かしい顔に会えることを期待して、ワクワクしながらの再開でした。

会場の片すみには「まちかど健康チェック実施中」の白い旗がはためきます。今回のメニューは①血圧測定 ②握力 ③骨密度測定です。久しぶりなので前月の運営委員会ではシミュレーションをしたんですよ。当日は会場の事務局から新規店舗として何度も放送で案内していただきました。そのおかげもあったのか、9時から11時までの2時間で36名の方に健康チェッ



クを受けていただきました。やはり一番人気は骨密度測定でした。有料(200円)ですが、手首で手軽に測定できるのが魅力のようです。握力も人気で、普段家であまり



▲同日、「夢前川 川まつり」でも広畑・八幡支部が健康チェックを開催しました

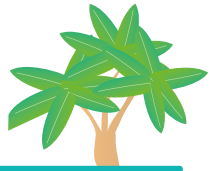
測る事がないので関心が高かったです。フレイルチェックにもなるのでアドバイスにも真剣に耳を傾けられていました。組合員さんも1名増えました。

亀山御坊の楽市楽座は桃山時代の定期市を参考にして、地域の発展、人々の交流を目的として、NPO法人コムサロン21と亀山御坊実行委員会が主体となって、毎月第4日曜日に開催されています(雨天中止)。食べ物、ハンドメイド雑貨などの出店や、ステージでは歌、演奏、紙芝居などが楽しめます。今後健康チェックは手柄支部と飾磨支部が交代で実施します。

是非一度お越し下さい。お待ちしております。

(手柄支部 支部長 新谷 文子)

シミュレーションから 見えてくるもの



共立病院 事務次長 ^{かじ}^{あやこ} 鍛治 紮子

工事は順調にすすんでいます。すべてのフロアの窓枠が入り、1階はそろそろ壁が作られつつあります。

そんな中、6月5日に組合員理事さんと現場見学ツアーを行いました。図面を片手に「ここが検査ゾーンね」「入り口入って、患者さんはこんな感じに動くのね」「会議室はここからどこまで？」などにぎやかな見学でした。見学後の感想では、職員の動線を考えて作られている、図面だけではイメージがわからなかったことが、実物を見ると立体となってその後も想像できるようになった、との声がありました。

また、外来スタッフは、患者さんが来院したとき、職員はどう動くか図面上でシミュレーションをしました。すると「血圧計はここにあった方がいい」「受診案内票はどこで出力するのが業務効率がいいか」「この業務はどの部門がするのか」など、今後何を検討する必要があるのかがわかりました。

病棟では、建設会社が実寸大の病室模型を作ってくれ、そこに使用予定のベッドを設置し、間仕切り家具の大きさを床に描き、枕元の設備(コンセント・スイッチ・ナースコール・酸素や吸引の装置)の位置を現場で確認し、調整しました。当初の予定では枕灯のスイッチが壁にしか設置しておらず、「手で操作できるようにしてほしい」との意見があり、変更を依頼しました。また、洗面台の鏡やペーパーホルダーの位置や大きさもこの場で決めました。

事務では、机や書庫、器具の洗浄機などの選定を進めています。いざ物を置くとすると、「このコンセントの位置を変えた方がいい」「ここ今から壁にできるかな」「ここに電話を置く予定にしているのに、電話マークがない」など気づくことが出てきています。

何か見落とししていないか確認に時間はかかりますが、みんなにとってよい病院にするために尽力していきます。



1階に実寸大の病室模型を作りシミュレーション



洗面台の鏡やペーパーホルダーの位置を確認中



ナースコールはこの位置で良いかなあ？



6月5日には中ブロックの組合員さんが見学

心電図と血圧脈波
(血管年齢)を測定する機器。
コンパクトで
高性能です!



検査室の血液や尿の測定機器は、ほとんどの機器が15年以上使用しており、故障しては修理して

また、心電図検査と血圧脈波(血管年齢)測定機器も新しくしました。新しい機器(左上写真)は、なんと1台で2つの検査ができます。特に血圧脈波測定は、今まで「血管の詰まり具合」から血管年齢を推測していました。

検査機器は高額なものが多いですが、病院建て替えを機に思い切つて新しく出来たのも、組合員の皆様の出資金をはじめとした多大なご協力があつたからこそだと思っております。ありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

診療技術科(放射線室・検査室)では共立病院建て替えに向けて検査機器の入れ替えを始めています。大型装置の放射線機器(レントゲン・CTなど)は新病院完成後に新しい機器を購入します。

を繰り返していただくので、このタイミングで新しくしました。どの検査機器も、より小型化しているだけではなく、測定時間も短くなり、結果の待ち時間も短縮されます。



血圧脈波の検査結果用紙。カラーでとても見やすくなりました。

リニューアル

検査機器も建て替えに合わせてリニューアル♪

共立病院 診療技術科 主任 甫出 健太郎



血液の性質
(赤血球や白血球、ヘモグロビン
など)や炎症反応を
調べます



血液や尿を
遠心分離させる
機器



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】

火の車 運転出来るは 家内だけ

和田 義隆さん(たつの市)

上達ポイント

面白いですね。自宅の家計をユーモアたっぷりに表現し奥さんへの思いやりも感じられます。ただ、中句の出来るはを、スムーズなびぎにしたいですね。

【例】火の車 運転上手は 家内だけ

マスクとり 化粧に時間 長くなり

P.N 光峰さん(太子町)

上達ポイント

今までは眉だけ書いて終わりだったのが、これからはひとつりのことはしなないとね。当分は面倒に感じるでしょう。

【例】久しぶり フルメイクして 時間とり

相性とは 解明できない 方程式

中道 美佐子さん(睦町)

母の日に 虎から貰った 満塁打

松下 美智子さん(網干区)

減塩の表示に 安心 倍食べる

P.N 城太郎さん(広畑区)

見られてる? 急ぐ時ほど 赤信号

P.N 自減の刃さん(花田町)

食べたいが 卵高値で 牛丼に

佐野 信行さん(船津町)

サミットの 核廃絶は かけ声か

谷川 千鶴子さん(大津区)

初めての ボツチャに 心奪われて

P.N マーチャンさん(野里堀留町)

今月の絵手紙



熊野美春さん(あほし絵手紙サークル)



井上勝子さん(東第2)



田中美栄子さん(網干区)

※今月川柳は二十八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 姫路医療生協 地域サービス部 「虹のひろば」係 まで

読者のたより



主人がデイサービスでがらに週1 回行っています。最初はあまり気が進まず月2回になったりしていましたが、この頃は月4回行くようになりました。帰ったら色々と話してくれます。(世古 八代子さん 飾磨区)

5月の晴れの日、兎年に長男に第1子が生まれました。なんと長男と同じで、36年前、まさに同じ様に男の子でよく似ています(親バカ)。お嫁

さんがよく頑張ってくれました。お父さん、お母さん!これから大変だけど頑張るね。本当に生まれてきてくれてありがとう!

(山本 淑子さん 大津区)

主人に誘われ登山を始めました。登るのが辛い時もありますが毎週日曜日書写山に通い、GWには大山に登ることが出来ました。達成感!!水のありがたみを感じた日になりました。(野村 直子さん 飾磨区)

ハガキを持って少し離れたポストまで散歩に。サボりたい時でもちょっとだけ頑張れます。

(岡部 知里さん 高砂市)

御見舞いに行った時にふと目にした「ひめじ」。たった8ページなのに皆様の情報・川柳・絵手紙・かんたん料理・建て替え通信・ポスターコンクールなど内容が濃〜い。読み応えがありました。

(位田 孝子さん たつの市)

豚バラとズッキーニのレモン醤油炒め

地域サービス部



材料

2~3人前

- 豚バラ肉…100g
- ズッキーニ…1本
- レモン汁(レモンのしぼり汁も可)…大さじ1/2
- 醤油…大さじ1/2
- 塩コショウ…少々

作り方

- ズッキーニは半月切りにし、豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンで豚バラ肉を炒める。(その際、脂が多い場合はキッチンペーパーなどで吸い取ってください)
- 肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒める。ズッキーニが少しくたつてきたらレモン汁と醤油を加え、塩コショウで味を調えればできあがり。

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

- 夏といえば、この果菜
- 地球上に落下した流星
- 何となく気味が悪いよ
- ……足、……断
- 勤務先に行きます
- 納豆についています
- 川や沼にすむ身近な魚

- 若者をこうも言います
- ワンワンとかチンとか
- 将棋で角が成ると
- 人が言うことを十分考えずに信じること
- 利用者がデジタル機器に与える指示
- 建物の大……修繕工事
- ブタやニワトリです
- ……見どり
- インドシナ半島の内陸にある国

- テレビや映画をつくる関係者
- 仮名手本忠臣蔵や義経千本桜が代表的演目
- ……深長な発言です
- 入道雲のことです
- してはいけません
- 地球のお隣の惑星です
- 物価や温度が急上昇することを魚に例えて
- 天下の回りものとか
- 彼と2人きりだと……が悪い
- 夏といえば、この昆虫
- 船員を歌った……歌謡
- 写楽や歌麿は……絵師
- 心配事が解決して……を高くして寝る
- 絵師・歌川広重の傑作「月に……」

? 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

7月20日 木
8月17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7月31日です。

5月号の答えと当選者 正解は「ハナシヨウブ」

今回は121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。
長谷川敏和さん(別所町) 植田うるはさん(広畑区)
黒田 晴彦さん(太子町) 米津 典子さん(五軒邸)
坂本満里子さん(勝原区) 小林 篤子さん(たつの市)
近藤 宏信さん(手柄) 増澤めぐみさん(神和町)
中安 京子さん(別所町) 八杉 久子さん(飾東町)

「植物を使って素敵な作品を製作している方がいる」という情報を広報委員よりいただき、今回、小泉さんを訪ねました。

自然をありのままに

ご自宅に伺うと、まず目に飛び込んでくるのはたくさん多肉植物たち。小泉さんが我が子のように愛情を注いでいます。リビングにもたくさん苔のテラリウムや焼き物が並び、まるで小さな美術館です。

テラリウムの中には小さなフィギュアが置かれ、物語の一場面のような世界観が見ていても楽しいです。1つの作品を作るのにおよそ30分。半年前から全て独学で始められたこの



とで、そのセンスは素晴らしい一言です。取材後にはご友人達と一緒にテラリウムをつくる班を開かれました。「自然のものにこだわることが私のポリシーですね。リースなども造花は一切使わないです。買い物に出たら帰りに野の花を摘んでドライフラワーにしたりもします」

「ありのまま」をアートに

でした。元々看護師をされていたため、専門的なアドバイスが人気です。「健康のこと以外にも色々な悩みを聞いてくれるからホンマ優しい人や」と同席されたご友人のお話からお人柄や人望の厚さが伺えます。

好きな人と好きなことを

現在、週2回のお仕事以外で自分の好きなことや今までできなかったことに挑戦

の上で、趣味と一緒にやりたいという方がいれば楽しさを共有していきたくそうです。過去にもご友人から「この多肉植物が好きやから一緒にやつてもらえんやろか」と相談された時も、「ほな、一緒にしようか」と二つ返事でした。



小泉さん

とおっしゃる小泉さん。自然を愛する気持ちがとても素敵です。

されています。「やっぱり、自分が楽しいと思うことをする。これが一番ですね」と小泉さん。そ

一緒にという方はどなたでもというのが小泉さんのスタイルで

す。「好きな人と一緒に好きなものを共有して、楽しむ時間を増やしていけたら嬉しいですね」と語る小泉さん。

1時間ほどのインタビューでしたが、言葉の端々から自然への深い愛情を、ご友人のお話からは優しいお人柄を感じ取ることができました。

今後、好きなことを多くの方と共有しながら、人生を謳歌してくださいね。

(取材・地域サービスポ

藤木祐弥)

地域の相談員さん

小泉さんが医療生協に加入されたのは15年

以上前。亀山本徳寺での健康チェックにボランティアで参加されたのがきっかけ



かわいい苔のテラリウム



ご友人の皆さんと楽しくテラリウム班会♪