



● 組合員 17,900人 ● 出資金 404,212千円 ● 1人平均出資金額 22,582円 (2023年7月31日現在)



▲新しい道路とのコントラストも印象的です



▲若宮神社

平木橋

(加古川市)

平木橋は1915年(大正4年)に疎水事業の一環として農業用水の送水用に建設されたアーチ橋です。しかし、建設された平木池が貯水用として機能しなかつたため、実際に利用されたのは数年間で、1949年(昭和24年)頃から長年放置されていました。

2000年代に入り、東播磨南北道路建設の際、そのルート上にある平木橋が近代土木遺産として高く評価されたことから、保存のため、2009年(平成21年)に1.1km西にある『前ノ池』へ移築された。

2000年代に入り、東播磨南北道路建設の際、そのルート上にある平木橋が近代土木遺産として高く評価されたこと

から長年放置されていました。2000年代に入り、東播磨南北道路建設の際、そのルート上にある平木橋が近代土木遺産として高く評価されたこと

れました。隣には、

同じく新道路の建

築に伴い移築され

た若宮神社があり、

大山昨命や須佐之男命など五柱

の祭神が祀られています。

平木橋の特徴としてアーチ部

分に花崗岩が、それ以外の箇所

には赤レンガが使用されており、そ

の対比がとても美しいです。歴史

的価値も高く『近代土木遺産28

00選』や『わがまち加古川70

選』、加古川市指定文化財に選ば

れています。

(写真:文・地域サービス部

藤木祐弥)

平木橋
加古川市野口町水足247



尊厳を大切にして 自立して暮らし続けられるために 「生協10の基本ケア」

4 あたたかい食事をする



生協10の基本ケア
ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護
①1 尊厳を守る ②2 自立を支援 ③3 在宅を支援

- 1 換気をする**
病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、菌类的な環境を守り、感染症を予防します。
- 2 床に足をつけて座る**
日常生活がリハビリという考えの下、足を立てて立ち上がる動作を身につける中で、トイレやお食事などの動作ができることを増やします。
- 3 トイレに座る**
トイレで排便する事は人間が感じるべき尊厳の基本と考えます。布パッドでの暮らしをサポートします。
- 4 あたたかい食事をする**
ご自分で調理して盛りつけたり、おいしい方と楽しく食べる。食欲を元気づけるために、食事場には口の体操を行います。
- 5 家庭浴に入る**
運動にゆとりつかる習慣は日本の暮らし文化。生協10の介護士がサポートし、家族の介護を大切にしています。
- 6 座って会話をする**
安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の笑顔を大切にします。
- 7 町内にお出かけをする**
慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なことです。これまでの生活リズムを維持できるようにします。
- 8 夢中になれることをする**
自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、座席をつくり取り組めます。
- 9 ケア会議をする**
自分の術でほかに助けられるように、社会とつながりを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組む。ご家族を含めサポートします。
- 10 ターミナルケアをする**
元気な時から人生の最終まで、ご本人の意思でターミナルケアをサポートします。

その人らしく
気持ちよく生きる
姫路医療生活協同組合

みなさんほどのような状況で食事をとるときに「おいしい」と感じますか？

食事はただ栄養を摂るだけではなく、味・香り・見た目・食感・温度・音と五感で楽しみながら味わうのが理想です。

旬の食材や旬いで季節を感じたり、楽しい思い出がよみがえるなど、五感を刺激されると食欲もわき会話も弾みます。しかし、薄暗い部屋で冷

めた料理を一人で食べると、食欲がわかず食事量も少なくなります。この状態が続くと、栄養バランスが偏って低栄養状態になるリスクが高まります。お一人暮らしの方がふれあい給食や介護事業所などで、大人数で食事をした時にいつもより食事量が増えることがよくあります。温かいものを温かく、冷たいものは冷たい状態で、家族や親しい

人と食べる食生活を送ることが大切です。また、高齢の方は食べる時の環境設定も重要です。「②床に足をつけて座る」ができる、意識や感覚がはつきりしおいしく食べられます。少し低めのテーブルで前かがみになるような姿勢をとると誤嚥のリスクも軽減します。姫路医療生協の介護事業所

<p>②首に筋が浮かぶぐらい力いっぱい口角を左右に広げる</p> <p>い</p>	<p>①口を真ん丸に開くようなイメージで大きく開いて！</p> <p>あ</p>
<p>④舌で下顎を舐めるようなつもりで！</p> <p>べ</p>	<p>③口唇を尖らせて前に突き出す</p> <p>う</p>

では、食事前に口腔体操を行い誤嚥防止に努めています。また、お箸が使いにくい場合でもフォークやスプーンを使用し、できるだけ自分のペースで、ご自身で食べていただくことや、自分に合った入れ歯を使うことも大切です。

食べることは生きること。姫路医療生協と一緒に「あたたかい食事をする」を考えていきましょう。

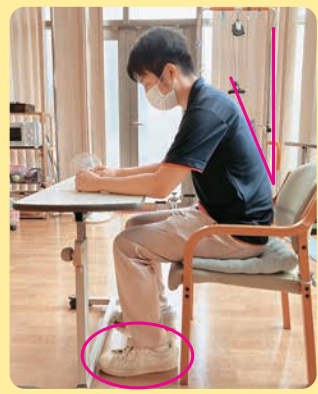
（デイサービス統括責任者 中村 純子）



▲栄養バランスのとれた食事



▲やっぱりみんなで一緒に食べる食事はおいしいですね



▲床に足をつけて少し前かがみの姿勢

『その人らしく、気持ちよく生きる』 介護の実践から学ぶ



7月20日(木)午後、姫路キャスパホールにて、ケアのあり方を考える実践交流会を開催しました。当日は135名の組合員や理事、職員が参加しました。

この交流会は、組合員や地域のみなさまに、姫路医療生協のサービス内容について広く知っていただくために開催されたもので、2月の兵庫民医連学術運動交流集会で入賞した7演題を各職員より発表していただきました。7演題に共通するのは、「その人らしさを大切にする」「人として最期まで生きる」ことに寄り添おうとする姿勢であったように思います。発表を聞いていますと、職員のみなさんが多職種連携を重視し、様々なアプローチを重ねて奮闘されている姿や、利用者さん・患者さん・その家族の方々の笑顔を容易に思い描くことができ、大変感銘を受けました。

中でも、胃ろうせずとも『完全側臥位法』という最新の手法で食事がとれるという発表には、介護の経験をお持ちの方からも「もっと早くにこれがあったなら、何か食べ

させてあげることができたのに」といった感想があり、その手法についての質問も出ました。共立病院認知症ケアサポートチームはアルツハイマー型認知症の方が入院56日で拒食・寝たきりから回復され、介護付きサービス住宅へ退院された事例を報告。最後にお孫さんと中華料理屋さんで餃子を食べビールを飲まれている姿が映し出された時、会場から“嘘みたい!”と驚きの声が上がっていました。



ご主人の介護経験を語る組合員さん。お話の後、会場からは拍手が起こりました

発表者ごとに質問や感想が飛び交い大変盛況な交流会でした。(学びと交流委員会 理事 神田 礼子)



完全側臥位法の実践報告では質問も多く出されました

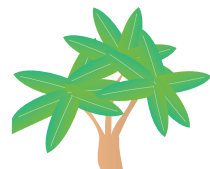


今回、実践報告を行った7名の職員



見えてきた新病院の姿

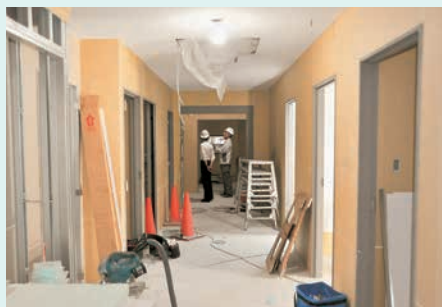
共立病院 事務長
井神 靖季



▲外観北面



▲外観南面



▲一部天井もできあがりしました



▲診察室はこのような感じに

8月から外壁足場の撤去作業が始まりました。先日は東面と北面のシートが取り外され、一部で新病院の外観が見えるようになりました。すべてのシートを取り外す日が今から待ち遠しいですね。

建物内部は壁ボードが設置されるなど、徐々に部屋らしくなってきました。8月末時点での進捗率は70%で予定通りのペースです。工事現場を訪問した際も皆さん礼儀正しく、丁寧な仕事ぶりがうかがえます。11月22日の新病院引き渡しを問題なく迎えることができる

病棟のお風呂も
リニューアル



と思っています。

オープン日は12月下旬を第一候補として最終調整しており、近日中に正式決定する予定です。金曜日までは通常診療を行い、土曜日を休診として週末2日間で移転作業、月曜日にオープンを迎えるイメージを想定しています。

新病院で使用する機器やシステムの選定はかなり進みました。現在は新たな作業動線や機器運用を見据えた協議を各部門で行っています。やるべきことは非常に多いですが、事前準備をできるだけ綿密に行いながらオープンを迎えたいと思います。

WHOウォークイベント



古地図片手に千姫ゆかりの地巡り

定員 30名 小雨 決行

2023年10月3日 火

【集合場所】 姫路城 大手門前

【参加費】 200円(資料代)

※事前申込が必要です。申込〆切:9月25日(月)

【集合時間】 午前9時10分(12時頃終了予定)

「WHO世界健康ウォーク」は、1998年に世界保健機構(WHO)が、健康で豊かな高齢社会をめざし、「地球を包む健康ウォーク」をしようと呼びかけて始まったものです。新型コロナの影響で4年ぶりの開催となるWHOウォークイベント。今年は姫路で、千姫の面影を訪ねて船場城西地区を散策します。秋の心地よい風に吹かれながら、時代に翻弄されながらも多くの民に愛された千姫の魅力に触れてみませんか？

帽子や飲み物等は各自でご持参ください



共催: 高齢者はりまの会 姫路医療生活協同組合 (健康づくり委員会)

申し込み・お問合せ 姫路医療生協 地域サービス部(担当:大林) TEL 079-285-3399 FAX 079-285-3406

はじまります 秋の生協強化月間

今年も秋の生協強化月間がスタートします。期間は9月25日(月)から11月30日(木)までです。12月の共立病院リニューアル成功に向け、地域のつながりを大切にしながら、今まで以上に助け合いや健康づくりの輪を拡げ、誰もが取り残されないまちづくりを進めましょう。組合員の皆様、ご加入のお誘いや出資金の増資など、ご協力の程よろしくお願いたします。



【生協強化月間】ってなあに？

1948年「消費生活協同組合法(生協法)」が成立し、同年10月1日に施行されました。これを記念して、全国の生協ではこの期間を「生協を広める強化月間」として位置づけ、仲間ふやしや健康づくり活動を中心に、様々な取り組みを行っています。

【重要】住所などが変更となった組合員のみなさまへ

組合員で、転居や結婚などにより住所や氏名、電話番号等変更となった方につきましては、恐れ入りますが下記までご連絡いただけますようお願い申し上げます。(※転居の際、すでに新住所が決定している場合は、転居前のご変更も承ります)

地域サービス部 ☎079-285-3399

美味い!! 楽しい!! 元気をもらった: 英賀・津田支部 お食事会

美味しい食事に
話も弾みます



7月28日(金)、久しぶりに支部で食事会を開催し、70代から90代まで16人が参加しました。

食事やデザートをいただきながら「やあ、元気やった?」と近況報告で話が弾みます。一息ついた頃、「さあー、今から頭の体操ですよー」という支部運営委員

森川さんの掛け声で認知症予防の体操。グーチョキパー体操では手が動かず、早口言葉では舌がうまく回らず…。瞬時に4つの事を覚えて身体で表現する運動が「出来なーい」と大笑い。締めくりは笑いヨガでたくさん笑って、免疫力もアップしました!

今後、何をしても楽しもうかの話では、カラオケやストレッチ体操、日帰り温泉や食べ歩きなどの意見が出されました。秋には新しい共立病院の見学会も予定されていると聞いて楽しみです。

最近、私のまわりでは施設に入居された方とか、亡くなったという悲しい知らせを聞くことがあり落ち込みがちになります。でも、このような楽しい会があれば元気を取り戻せます! これからも足腰を鍛え、心を若く持ち(恋?などして)、長ーく活動したいと思っています。

(文:英賀・津田支部 Kさん)

写真提供:英賀・津田支部 小寺 貞次郎さん)

しっかり
体も動かして
認知症予防





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】

通帳の痩せる数字に目を見張る

P.N マーチャンさん(野里堀留町)

上達ポイント 呆れる位の値上げラッシュで減るばかりの残高に間違いではないかと思う毎日です。すね。

【例】通帳の痩せる数字に拡大鏡

見つかった寝られず気になり朝さがす

P.N さくらんぼちゃんさん(網干区)

上達ポイント 先づ語順を工夫してみましょう。言葉の並べ方で随分感じが変わるものです。

【例】さがしもの気になり夜中に見つけ出す

熱帯夜朝は蝉の合唱寝れないや

P.N 自滅の刃さん(花田町)

上達ポイント やりきれない暑さとはこのことですね。でも中七があまりにも字余りで、これではどうにもおさまりません。

【例】熱帯夜明けても蝉の大合唱

畑仕事幸の種蒔き発芽待つ

P.N 竹子さん(高砂市)

飽食の蜘蛛怠けだす巣繕い

P.N やっさんさん(たつの市)

真白な入道雲に夏が来た

P.N しいやんさん(たつの市)

段取りの良くない人も忙しそう

選者

今月の絵手紙



森久子さん(広畑区)



井上勝子さん(東第2支部)



谷郷智美さん(たつの市)

※今月川柳は十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

最近、金魚を飼い始めました。体がまんまとして、全身で泳いでいるように見えます。とても愛らしいです。(三木 優好華さん 網干区)

今年も庭の片隅にトマトの苗木を2本植え、赤く色づき朝のサラダ

に入れて美味しくいただいています。(井手 幸子さん 城見台)

頭の体操になるからやってみては?とヘルパーさんに言われて初めて取り組んでみれば、意外と楽しくスルスルできました。これからも手足とともに頭の体操もやります。

(由浦 弘子さん 大津区)

「ひめじ」の中に健康チャレンジパンフレットが入ってました。生活習慣コース「毎日不要なものを見つけ一つ以上捨てる」にチャレンジします。長く実行してみます。

(前田 淑栄さん 三条町)

お詫び

8月号川柳コーナーで作者のお名前に誤りがございました。

【誤】瀬畑洋子さん → 【正】瀬畑美子さん

訂正してお詫び申し上げます。

きゅうりの漬物

天津支部 山本 淑子さん



- 材料** 4人前
- きゅうり…5本
 - A 砂糖…100g
 - 酒…50g
 - ごま油…少々
 - 酢…50g
 - しょうゆ…50g
 - みりん…50g
 - 生姜…一片

- 作り方**
- きゅうりは縦半分に切って、中に種があればスプーンで削げ取る。1センチほどに半月切りし、塩(分量外/大さじ1.5程度)をふって塩もみして15分程置く。その間に生姜を千切りにする。
 - きゅうりは水で塩を洗い、絞る。鍋でAを煮立たせて、きゅうりと生姜を入れて混ぜる。(強火可)
 - 火を止めた後完全に冷めるまでそのまま置く。
 - きゅうりは煮汁とともに器に入れ冷蔵保存。煮汁が残った場合は煮物にも活用できますよ。

ザ・クロスワード

出題 ● モロズミ勝

1	2		3	4	E	5	6
7		F	8		9		
			10				
11	12				13	14	A
	15		16				
18	19	20					
21	22				D	23	
24			25				

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秋の七草の一つ。漢字では「女郎花」
- ⑤水清ければ……すまず
- ⑦原始時代の焼き物です
- ⑧夕方に咲き始めます
- ⑩「保守」の反対語
- ⑪「宇宙」が語源の花
- ⑬上杉謙信が困っている武田信玄に送ったとか
- ⑮むかしの雨具です
- ⑯年少者のこと。反対語はシニア
- ⑲映画での役の割り振り
- ⑳高校球児のあこがれ
- ㉑イースター島がある国
- ㉒「海馬」と書く海の動物です
- ㉓刺し身や焼き物などで食べる美味な軟体動物

- ① 東京と伊豆半島を結ぶ特急電車
- ② 神様に供える御……
- ③ 重大計画を実行する予定の……デー
- ④ サインをします
- ⑤ 本当ではありません
- ⑥ 彼は……の要です
- ⑨ 旅館業法では簡易宿所
- ⑩ 豪州に生息。ほ乳類ですが卵を産みます
- ⑫ タコが逃亡に使う煙幕
- ⑬ 昔話ではかたき役です
- ⑭ 本を……別に分けてね
- ⑰ 大地溝帯がある大陸
- ⑱ うそから出てくるとか
- ⑳ 12月25日が誕生日。お母さんの名はマリア
- ㉑ 「復活」と書く植物
- ㉓ 地上の異変。天変……

? 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

9月21日 木
10月19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9月30日です。

7月号の答えと当選者 正解は「フウリンノネ」

今回は76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。

- 林田 利枝さん(上大野) 松尾佳代子さん(幸町)
- 森崎 隆広さん(上大野) 三木 愛里さん(太子町)
- 萬代 裕子さん(栗山町) 田口喜代子さん(飾磨区)
- 森 和子さん(大寿台) 三尾たず子さん(たつの市)
- 上山さち子さん(網干区) 福田 朋子さん(たつの市)

9月号のコープギャラリーは、この季節に気をつけてもらいたい防災のお話です。防災士としてボランティア活動している小規模多機能ホームふるさとの看護師：小川さんにお話を聞きました。

優しく頼れる 防災士さん

小川さんは、看護師資格を活かして救命救急のボランティアをしてきた時、防災士について知り、平成20年に日本防災士機構が認証する防災士資格を取得されました。防災士とは、社会や



▶私物の持ち出し袋の中身。ほとんど100均ショップで揃えることができます

地域の様々な場所で住民の『防災力』を高めるための活動を行う人です。

防災士としての活動の場は、小・中学校や障がい者施設、老人会などです。内容は、防災についての講義や段ボールベッド・簡易

もしもの備えは できてますか？



トイレの作り方、応急手当の方法や非常食の作り方などです。「防災活動に参加してもらったり興味をもってもらうことで、防災活動がもっと身近に、そしてご自身で考えてもらうきっかけになっ

てほしいです」との想いで熱心に活動されています。「ボランティア活動は、私の趣味！」と断言される小川さんは、



▲歩行訓練に付き添う小川さん

小川さん（小規模多機能ホームふるさと）



男性が多いと言われる防災士の中で、小川さんは避難場所における女性、子供、妊婦、高齢者への配慮や、非常食の工夫した調理方法など、女性ならではの視点で発信されています。「避難場所では野菜が不足するので、野菜ジュースがあれば手軽に野菜成分を摂取できます。お米を水ではなく野菜ジュースで炊くことで、リゾットとして美味し

く食べられ、白米に飽きた時の気分転換にもなりますよ」と小川さん。非常用持ち出し袋を自宅に準備する場合は、野菜ジュースを忘れず入れておきたいですね。また、非常時に食べることで重要なのがトイレの問題です。災害によるトイレの故障や断水以外に、避難場所でのトイ

レ不足や仮設トイレ設置までに時間がかかることなどから、「簡易トイレの準備や作り方を覚えておくことも大切ですよ」と小川さんは話されます。

取材した8月上旬は台風6号が本州に接近中でした。「台風や大雨は、地震や人的災害と違って予測ができます。天気予報をこまめにチェックするだけでも防災意識の向上ですよ」と小川さん。いざという時のために、普段から少し意識して備えてみませんか？

（取材：地域サービス部 久保茂）

簡易トイレの作り方

【準備物】

新聞紙、ポリ袋（濃い色）

【作り方・使い方】

細かく破いた新聞紙をポリ袋に入れ、ポリ袋を便器に被せて用を足します。便器がない場合は、段ボール箱、バケツ等で代用します。重曹、粉末洗剤は、臭い消しとして使えます。



◀黒や青のポリ袋なら中身も見えません

意識した備えを