



2023年
11月1日
No.520

ひめじ



● 組合員 17,998人 ● 出資金 407,980千円 ● 1人平均出資金額 22,668円 (2023年9月30日現在)



高御位山 (加古川市)



▲険しい岩肌もでてくる登山コース



▲頂上の高御位神社

高御位山は高砂から加古川にまたがる播磨アルプスの最高峰で、標高304mです。登山口は数か所あり、今回は高砂・鹿嶋神社登山口から北山・鹿島神社への下山コースを選択。5つの山越えで3時間半程歩いた高御位山。頂上からは播磨平野が一望です。

今回、頂上で高御位神社の総代長谷川達也さんと出会い、お話を伺うことが出来ました。

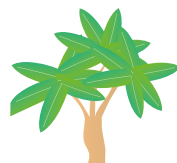
高御位山は縄文時代から信仰の山として崇められ、548年に欽明天皇により頂上に高御位神社が創建されます。祭神は大国主命と少彦名命。神社は麓の成井地区全戸の皆様によって保持されており、しめ縄も毎年地区の皆様が作られ山頂に運び上げられています。

神社の周りには多くの遺跡があります。2ヶ所ある『御水址』は、古代人が岩を金属でくり抜いて手を清める処とお供え物を清める処です。

神社は伊勢神宮と出雲大社の線上の真ん中であり、地磁気水平分力が伊勢神宮・出雲大社と同じだそうです。

良い時候に一度は登ってみる価値のある山です。
(取材・常任理事 川井隆)





新しく導入する設備をご紹介します

共立病院 事務次長 **鍛治 絢子**

工事は順調にすすんでいます。11月下旬には建物の引き渡しです。引き渡し後から12月初旬は、CTやレントゲン、薬局設備の設置やネットワーク工事を行います。ここで内覧会を行います。12月5日(火)14時から16時です。その後、待合の椅子や机、書庫を設置し、引っ越しに備えます。そして12月18日(月)にオープンです。なお、12月16日(土)は臨時休診となります。同日午前中は電話工事のため共立病院の電話はつながりません。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。



▲正面玄関から見るロビー奥が診察室です



▲トイレは1階から3階まで設置数が増え便利です



▲2階ナースステーション



▲3階から見る市川河川敷桜の時期が楽しみです

新共立病院 組員・地域住民対象 内覧会



12月5日(火) 14~16時

みなさまのお越しをお待ちしています
※詳細については今月折込のチラシをご確認ください

そして、今回は、新たに導入する設備について紹介します。

番号案内表示と自動精算機です。番号表示は、診察・会計・薬局で表示されます。受付時に発行された番号が画面に表示され、診察の場合は、そろそろ順番が

来ることがわかります。会計とお薬は準備ができれば画面に番号が表示されます。(※イメージ1)

自動精算機は、現在窓口でお支払いいただいているお会計を機械で支払っていただく形になります。クレジットカードも使用できるようになります。(※イメージ2)

番号表示システム

イメージ1

外来待合



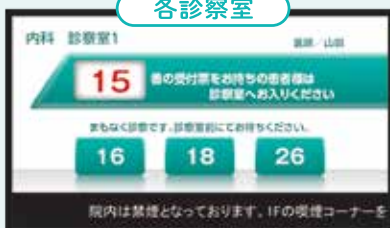
番号で現在の状況や順番を確認できます

薬局・会計



準備状況も番号で確認できます

各診察室



まもなく診察の方を表示します

薬局・会計



すでに準備ができている方も表示します

自動精算機

イメージ2



※画像は全てイメージです。

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」

5 家庭浴に入る

生協10の基本ケア
ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつしている介護
① 尊厳を護る ② 自立を支援 ③ 在守を支援

- 1 換気をする**
病室や浴室は換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、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の場です。足をつけて座ることが姿勢維持の中で、トイレや移動など自分でできることを増やします。
- 3 トイレに座る**
トイレで排泄する事は人間が生きるべき尊厳の基本と考えます。取っ手の高さや姿勢をサポートします。
- 4 あたたかい食事をする**
ご自分で調理して食べてください。おいしい方が長く生きて。咀嚼(かえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。
- 5 家庭浴に入る**
湯船にゆつたりつかれる習慣は日本のすばらしい文化。安全(あん)の配慮を生かして、湯船への入浴を大切にします。
- 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。特に高齢者の方に、日々の関わりを行います。
- 7 町内でお出かけをする**
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大切なこと。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趣味や、趣味づくりに取り組みます。
- 9 ケア会議をする**
ご自分やご家族が住み続けられるように、社会と暮らしを守るケアプランをつくり、職員はチームケアに取り組むのこま。ご家族やご近所の方へ、ご迷惑をさげさせていただきます。
- 10 ターミナルケアをする**
元氣な時から人生の最期まで、地域との連携でご自宅での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
婚姻医療生活協同組合



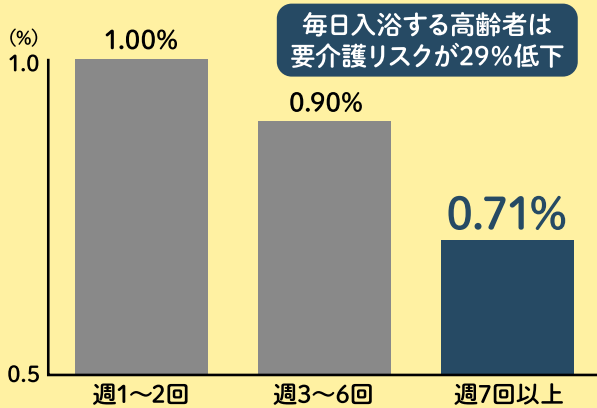
「お風呂に入るのが好き」、アンケート調査によるとこう答えた人が我が国ではなんと%に上るそうです。好きな理由は？「体があたたまる」「リラックスできる」「疲れが取れる」

多湿など日本特有の風土も影響して、お風呂に入る文化は私たちの生活になくはない習慣となりました。毎日入る人も多いと思いますが、高齢になるにつれ、その頻度は少なくなっているようです。理由は「おっくう」「疲れる」「危ないから」など、年

齢を重ねてきたからこそ湯船につかって体も心も癒したいですよね。

生協10の基本ケアでは、「家庭浴に入る」湯船にゆつたりつかれる」を5番目のテーマとして挙げています。湯船につかる効能として、ゆつたりつかると血流が良くなります。血流が良くなると免疫細胞が体内を効率よく循環して免疫力が高まり、介護予防につながります。何より気持ちいい！床に足をつけて座ることができれば安全に家庭浴に入ることができます。日頃から

入浴頻度による要介護認定リスク



床に足裏をつけることを意識して足を鍛え、お風呂に入り続けましょう。浴槽に入ることをあきらめてシャワーだけで済ませる人もいると思いますが、うまく道具を使ったり、ちよつとしたコツを知ること安全に入ることが出来ます。温かいお湯につかって好きな歌でも歌ってください。湯気の効果で風邪予防も出来ますよ。

(小規模多機能ホーム
統括責任者 辰田美由起)

お風呂の前と
あとには水分補給
を忘れずに！
お風呂ライフを
楽しみましょう！



▲浴槽をまたぐことが不安な方は、浴槽の高さに座面の高さを合わせた椅子を用意しましょう



▲座ったまま滑らすようにして浴槽に両足を入れ足裏をしっかり着けて入ります



▲背中と足裏が浴槽で支えられ安全に湯船につかることができます

利用者が手作りした看板



ありがとう！ 福祉介護センターつどい 祝 20周年

福祉介護センターつどい 20周年おめでとうございます

初代施設長 しんがい ふみこ 新谷 文子さん

20周年おめでとうございます。

“つどい”は笑うことをテーマにしました。笑いには心を和ませ免疫力も高めるなどの効用があると確信し、『利用者には心身ともに、よりハッピーに過ごしてほしい』、そんな思いで理念に掲げました。

運営はショートステイの大賀所長と共に泣き笑いでした。本当によく頑張ってくれた職員達と共に寝食を忘れた日々が懐かしく思い出されます。ボランティアの皆様にも大いに助けていただきました。利用者さんにも励まされました。力不足の施設長でしたが、充実した幸せな日々を送れたことに感謝しています。

今後、より一層力を合わせて、素晴らしい“つどい”を発展させてください。

◀秋祭りらしく神輿も登場



▲左から戸部常務理事、双葉町前会長 岩津様、吉田所長、嶋尾センター長



子どもたちも楽しそう！



初代の所長さんよりお世話になり、長かったようで昨日の様に思います。色々な行事を考え、実行して下さいました。大変だったと思います。太鼓の演奏、とても楽しかったです。

利用者A様

◀利用者様と一緒にパチリ

イベント楽しかったです。アヒルすくいやコイン落とし、千本引きの話や、景品でひ孫が喜んでくれました。祭りの話で盛り上がりました。10年後も元気に参加できるように頑張っていきます。

利用者B様

「つどい」を支えていただいた 全ての皆様へ

福祉介護センターつどいセンター長(デイサービス所長) しまお しげみつ 嶋尾 重光

福祉介護センターつどいは9月で開設20周年を迎えることができました。利用者様・ご家族様、いつも温かいご協力・ご支援を賜りありがとうございます。また、組合員をはじめ、当センターを支えていただいた全ての皆様へ心から感謝申し上げます。

10月7日(土)には記念式典を行い、組合員・地域の皆様、ご家族様合わせて60名と、45名の利用者様にご参加いただきました。来賓挨拶では、戸部常務理事と長年センターを見守っていただいた双葉町前会長の岩津様より温かい言葉を頂戴しました。催しでは生協マルシェともコラボレーション。「両方楽しいです！」と参加者に喜んでいただきました。

つどいでは、開設時より事業計画に必ず地域活動を入れていきます。コロナ禍以前は毎年夏祭りを行い地域の皆様と楽しい時間を過ごしてきました。班会活動では、コロナ禍にリモートでフレイル予防体操を開催しました。

その他にも、昨年は利用者様アンケートを実施

し、多くの利用者様が「音楽のイベントが欲しい」と希望されていたので、毎月、利用者様参加の音楽祭を開催しています。認知症がある方でも満面の笑顔で喜ばれており、私たちも励みになります。

姫路医療生協の理念は『その人らしく、気持ちよく生きる』です。姫路医療生協のデイサービスでは住み慣れた我が家で自分らしく暮らせるよう、健康寿命に必要な『栄養』『口腔』『機能訓練(リハビリ)』を各専門スタッフが医療機関とも情報共有を行いながら、高い専門性で科学的根拠に基づいたサービスを提供しています。

結びに、皆様のご健勝とご隆盛を心から祈念申し上げますとともに、今後も福祉介護センターつどいをよろしく願いたします。



◀嶋尾センター長(右)と中村デイサービス統括責任者(左)



▲安井太鼓さんによる演奏

20周年ありがとうございます

ショートステイつどい所長 よしだ しょうざぶろう 吉田 勝三郎

利用者様・ご家族様、スタッフの皆さん、地域組合員の皆様に支えられ20周年を迎えられたこと、本当に感謝しております。これからも、法人理念『その人らしく気持ちよく生きる』と、ショートステイの『人がつどえば笑顔

が生まれる』の理念のもと、より良いサービスの提供を心がけ、努めていきます。

今後も、益々の発展のため、地域の皆様や組合員の皆様にお力添えを頂きながら共に歩んでいきます。これからも宜しくお願いいたします。



「お正月」川柳・絵手紙大募集!

2024年新年号で、特別企画として新春川柳・絵手紙特集を行います。

「お正月」にちなんだ川柳や、年賀状風の絵手紙などどしどしお寄せください! 初心者も大歓迎です! 名前が載るのが恥ずかしいという方はペンネームでもOKですよ(ただし、本名も忘れず書いてくださいね)。

是非、この機会に川柳や絵手紙に挑戦してみませんか? ご応募お待ちしております!

【テーマ】「お正月」(おせちやお年玉など、お正月に関するものであればOKです)

※通常の川柳・絵手紙につきましては、企画の関係上全て2月号での選考となりますので予めご了承ください

【応募締切】2023年11月27日(月)必着

【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 新春川柳・絵手紙 係まで



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】

荻野さん 天国行くの 早すぎよ

三木 知子さん(北原)

上達ポイント

本当ですね。作者の気持は良く出ていますが、言葉えらびが一考の余地有りですね。早すぎよはちよつと...

【例】荻野さん 立派な病院 見えますか

株下落 資産無いのに 大騒ぎ

和田 義隆さん(たつの市)

上達ポイント

よく起きる現象ですが株を持つてない人も一緒になって騒ぎますよね。阪神タイガースのリーグ優勝に騒ぐにわかファンに似てますね。

【例】株下落 持つてないのに 大騒ぎ

入道雲 去ってイワシが 涼しげに

稲田 哲弥さん(高砂市)

八十才 越えた余生が 怖くなり

PN 敏雄さん(たつの市)

跳びはねた 足が今では もつれがち

PN マーチャンさん(野里堀留町)

はぐれ雲 行くあてさえも 定まらず

PN やっさんさん(たつの市)

川柳は 散歩の時に 指おつて

PN さくらんぼちゃんさん(網干区)

我が家でも アレコレソレで 通じます

PN 城太郎さん(広畑区)

※今月川柳は二十四句の応募がありました。

今月の絵手紙

山本房子さん(城東町)



名倉ひさよさん(あぼし絵手紙サークル)



隅田光子さん(広畑区)

みんなでつくろう「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

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

変更前

変更後

11月9日木 ▶ 11月30日木

※11月は第5木曜日となります

12月21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

読者のたより

昨年から、字は読めるのですが書くのが難しくなり、電子辞書で字を探しながら頑張って書いて(クロスワードの問題)を解きました。丸1日かかりますが、できた時の喜びで笑顔になります!これからも頑張ります!

(宇屋 真二さん 御立東)

新病院楽しみですね。移転作業等々大変ご苦労様です。

(菅原 幸子さん 若菜町)

新聞紙面でインフルエンザやコロナによる学級閉鎖を連日見ることが多くなりました。W感染も起こることがあるようなので、インフル予防接種の案内参考になります。

(吉川 千恵さん 市川台)

今年の夏は暑かったですね。やっと10月になって涼くなりました。短い秋も食べ物、紅葉と楽しみが多くなります。

(越野 智代さん 花田町)

ブロッコリーの素揚げ

地域サービス部



材料

- ブロッコリー…1株
 - サラダ油…適量
 - 塩…ひとつまみ(約1g)
- ※塩以外にも、マヨネーズをつけたり、醤油と生姜で和えてもおいしいです

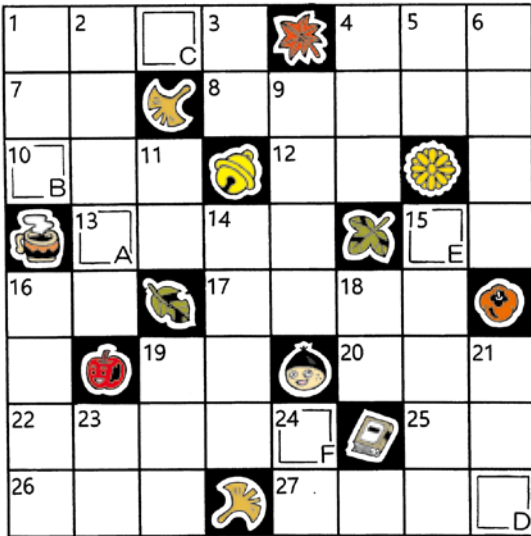
2人分

作り方

- ブロッコリーを洗い、水気をふき取って小株に切る
 - 170～180℃の油で2分程度素揚げする
 - 皿に盛り付け塩を振って出来上がり
- ※サクサクの食感で甘みが出ます。冷凍のブロッコリーでも出来ませんが、しっかり解凍して水気を切ってください。水分が多いとしっとりとした食感になります

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

- 悪書……。国外……。
- 泣く子と……には勝てぬ
- バターで炒めた小麦粉
- 祝いの品は千歳あめ
- チョッキとも言います
- 掛け……。回転……。
- 物事の糸口。手がかり
- 鏡……。縁……。…座

- マイ……。ベビー……。
- ……。下暗し
- 仲間はずれ。……の外
- よくかむほど出る
- 東北地方の里芋を野外で煮て食べる集まり
- 中庭の別名は……庭
- 凶作とも言います
- 持ち歩き用の水容器

- 秋の日は……落とし
- モアイ像がある……島
- 角を持つ家畜の代表
- エンマ様の御座所
- 高知県の昔の呼び名
- ベートーベンの交響曲第5番
- ……30階建てのビル
- 船や貨物の容積の単位
- 上品でもの静かな様子
- 食欲の秋の後に励むこと
- 松岡昌宏主演のミタゾノの役は？
- 子どもが……。こねる
- 果実の皮と種の間
- 教えるとは……。を語る
- 勇ましくて強い人
- こしかけ。チエア

- 秋の日は……落とし
- モアイ像がある……島
- 角を持つ家畜の代表
- エンマ様の御座所
- 高知県の昔の呼び名
- ベートーベンの交響曲第5番
- ……30階建てのビル
- 船や貨物の容積の単位
- 上品でもの静かな様子
- 食欲の秋の後に励むこと
- 松岡昌宏主演のミタゾノの役は？
- 子どもが……。こねる
- 果実の皮と種の間
- 教えるとは……。を語る
- 勇ましくて強い人
- こしかけ。チエア

タテのカギ

お詫び

10月号7面クロスワードの問題文にて誤りがございました。

【誤】ヨコのカギ⑩怖いです。…屋敷

【正】ヨコのカギ⑩怖いです。…屋敷

※掲載の『ヨコのカギ⑩映画での役の割り振り』は、先月のヨコのカギ⑨が反映されたままとなっております。訂正し、お詫び申し上げます。

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11月30日です。

9月号の答えと当選者 正解は「ギンコンシキ」

今回は67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。

- 井内 英道さん(御国野町) 樋口 勝子さん(別所町)
- 横山 耕作さん(網干区) 井上千代子さん(網干区)
- 藤井 真也さん(飯田) 岡本 典子さん(花田町)
- 米澤 ハナさん(御国野町) 松尾つた子さん(御立中)
- 木村 博美さん(大津区) 山村 和子さん(飾磨区)

11月になりいよいよ秋らしくなってきましたね。今月、芸術の秋にぴったりのデッサン画を趣味にもつ生協本部職員・福島寿子さんをご紹介します。

きっかけはSNS

福島さんがデッサン画を始めたのは5年前からです。好きな韓流スターをSNS上で検索したところ、写真の他に綺麗に描かれたデッサン画を見つけます。白黒写真と見違えるほどの綺麗なデッサンを見て、「自分もやってみたい」と思い、始めたのがきっかけです。

幼少期から絵に特別な興味があ



▲目元も精巧に描かれています

制作に使用するのは、スケッチブックにシャープペンシルと消しゴム、陰影を調整するための筆や、顔のパーツの距離を測るものさしです。描きたいと

比率と質感

です。作品はSNSで発信し、海外からフォローや「イイネ」をもらうこともあるそうです。そんな反応がモチベーションアップに繋がっています。

難しい顔のパーツについてお聞きすると、「一番難しいのは唇。その次に髪の毛かな。唇は影の付け方や細かいシワの作り方で、顔の表情が変わってしまう

体像が描けたら、両方を見比べて間違い探しをするように似せていくだけなんですよ」と話す福島さん。絵心がある方にとつては、間違い探し感覚でこんなに上手く描けるんですね。驚きです。

私の自分時間

福島 寿子さん(生協本部)



▲実際に使用しているスケッチブックと文具

思った顔写真をスマホの画面全体に拡大。スケッチブックの横にスマホを並べて作業開始です。「全

んですよ」とのこと。唇は顔の比率や印象を決める大切な要素の一つで、デッサン画では質感を表現するのが難しいパーツだそうです。



没頭できる時間

デッサン画は、自宅で1人になれる時間を使って制作されます。イヤホンで好きな音楽を聴きながら描くことで集中でき、制作もはかどるそう。しかし、ご主人や子どもさんが帰宅すると作業をストップし、妻・母の顔に戻ります。「だから主人も子どもも、私が絵を描いていること知らないんですよ」と、取材中に何とも衝撃的な事実が発覚。この「ひめじ」をご覧になられるこ



家族は、さぞ驚かれるのではないでしょうか(笑)。周囲に知らない趣味だからこそ、夢中になれるのかもしれませんが。

最近ではゴルフも始められ活発な一面もおもちの福島さん。福島さんのように、芸術の秋もスポーツの秋も楽しみたいものです。これからも自分時間を上手く使って、皆さんが喜ぶデッサン画を描き続けて下さい。

(文：地域サービスポ 久保 茂 写真：地域サービスポ 藤木祐弥)

