

2024年  
2月1日  
No.523

# ひめじ



● 組合員 18,219人 ● 出資金 414,435千円 ● 1人平均出資金額 22,747円 (2023年12月31日現在)



## 男山八幡宮

(姫路市山野井町)

男山八幡宮は、姫路市山野井町にある男山の山頂付近に位置する神社です。厄除け厄払いにご利益があることから男山厄神さんの愛称で親しまれています。男山には、他にも「男山千姫天満宮」や「水尾神社」があり、この3つは男山三社と呼ばれています。

創建は1345年で、姫路城を築城するため、赤松貞範が城の鎮守社として京都の石清水八幡宮より勧請(かんじょう)の分身・分霊を他の地に移して祭ること)したのが始まり

とされています。そのため、歴代姫路城主の信仰も厚かったそうです。しかし、1987年(昭和62年)放火により建物が全焼。現在の本殿・幣殿・拝殿は1990年(平成2年)に再建されたものです。

男山八幡宮では毎年2月18日と19日の2日間、厄神祭が開催されています。コロナ前までは夜通しで祈祷が行われていました。当日はぜんざいや粕汁が振舞われ、厄神そばや厄神饅頭などの販売も行われます。是非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)



▲とんど 男山千姫天満宮▶



▲男山配水池公園から見る姫路城

男山八幡宮  
姫路市山野井町1-3





# より便利に!より快適に! 新・共立病院 診察スタート!



▲新しい処置室は緊張するな～



▲これまで通り院内処方でお薬をお渡しします



▲お薬の受け取りも番号表示で分かりやすくなりました



▲看護師より新病院になってからの変更点をご説明しました



▲患者様に使い方を説明する  
笹野常任理事



▲自動精算機ではクレジットカードも使用可能に



2023年12月18日(月)、共立病院は念願であった新築リニューアルを果たしました。ベッド数は8床増床し48床に。番号案内表示システムや自動精算機の新規導入などもあり、職員も混乱の中での船出となりました。1ヶ月が経った現在は、大きなトラブルもなく診察ができています。

新病院については、組合員のみならず「外来待合が広がっていいね」「落ち着いた色合いがいいね」など好意的なご意見を多くいただきます。

2階は入院患者様の病棟となっており、リハビリ室兼食堂が広く開放的になりました。病室も広く明るくなり、床頭台には冷蔵庫も設置され設備も充実しました。患者様からは「明るくて気持ちがいい」「リハビリを頑張る気になる」などの声をいただいています。

姫路医療生協は2024年8月に創立50周年を迎えます。建物も新しくなり、今後も組合員、地域のみなさまの期待に応えられるよう、今まで以上にホスピタリティを持って対応していきたいと思えます。

(共立病院 事務次長 あかえ よしゆき 赤江 由之)



▲第1号患者の池尻さん。「機械は変わってないけど、緊張するわ」

物療を受けられた池尻さんからは、「受付の人も看護婦さんもみんな変わってないし、受付方法も一緒。気持ちよく物療が受けられたよ。あとは、新しい病院に患者が慣れないとあかんあ(笑)」とお話されました。

第1号患者様は、旧病院の時から毎朝一番に受付をされていた池尻君子さんです。新病院になった12月18日も朝一番にご来院。受付を済ませられた池尻さんにお話を伺うと、「荻野先生がいたら、喜んでたやろなあ、こんなキレイな病院ができて。昨日の夜に先生のことを思い出して泣いてしまったわ」と想いを語られました。

第1号患者様  
インタビュー

# 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」

## 6 座って会話をする



生協10の基本ケア  
ふだんのくらし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護  
e-01 尊厳を護る e-02 自立を支援 e-03 在宅を支援

- 1 換気をする**  
病室予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、菌の繁殖を防ぎ、感染症を予防します。
- 2 床に足をつけて座る**  
日常生活がハビという考えの下、足を床に立ち上げる習慣を身につけることで、トイレや食事などの動作が楽になります。
- 3 トイレに座る**  
トイレで排泄する事は人間が感じるべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。
- 4 あたためい食事をする**  
ご自分で調理して盛りつけたり、暖かい方と冷たい方を取り替えて、食欲に支障をきたさないように、食事時にはおのれ体様を行います。
- 5 家庭浴に入る**  
湯船にゆったりかかると日本のすばらしい文化。年寄りへの効果を生かして、家族への入浴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、日々の見守りを行います。
- 7 町内におでかけをする**  
慣れ親しんだ地域に出かけることは社会的なつながりや生活リズムを維持できる大切なことです。
- 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、趣味づくりに取り組みます。
- 9 ケア会議をする**  
ご自分の住み慣れた地域で暮らすように、ご自身の生活リズムやケアニーズを把握し、ご家族を含めたサポートを行います。
- 10 ターミナルケアをする**  
元気な時から人生の最終期まで、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  
姫路医療生活協同組合

「座って話をする」とは日常生活の中で、ごく当たり前のことです。なぜ、大事なのでしょうか。

まず、きちんと座ることで視界が広がり、景色もみえて周囲の状況をしっかりと認識することができます。そして姿勢を保つために体幹でバランスをとることによって筋力もアップし、便秘改善にも効果があります。

また、声を出して会話することは脳の活性化につながり、顔の筋肉もふんだん

に使うことで表情も豊かになります。会話することは介護予防の観点からも有効とされており、飲み込む力のアップや誤嚥防止にもつながります。誰かと話しをすることは楽しいだけではなく、人とのつながりを感じられ、心身の健康にいいことづくめです。

訪問介護サービスでは、認知症の利用者様も多く、不安や焦



座って視線を合わせることで安心していただけます

りなどから上手に話そうとしてもうまく言葉がでてこない方もおられます。私達ヘルパーは、利用者様に安心していただけるよう、訪問時には視線を合わせてゆっくり話すように心がけています。視線を合わせることで、しっかりと向き合ってくれていると感じられ安心されます。座ってゆっくり時間をかけて話すことはできませんが、短い会話の中でも少しの変化に気づき、心身の不調や利用者様の思いなどキャッチできるように支援しています。

「座って話をする」ことはどのような方にとってもとても大切です。会話を楽しく笑顔を増やしましょう。

(ヘルパーステーション／  
定期巡回・随時対応サービス  
統括責任者 稲田由紀)



▲デイサービスでは利用者同士が顔を合わせて話やすい六角形のテーブルを導入しています



▲組合員同士で楽しくおしゃべり (増位支部)



## ★高砂支部クリスマス会★

# 地域みなさんと メリークリスマス!

12月26日(火)、一日遅れのクリスマス会を中筋公民館で行いました。インフルエンザの流行もあり、子どもたちの参加は5名でしたが、地域の皆さんも参加してくださり老若男女合わせて21名となりました。

クリスマス会は、元教師の組合員さんのギター演奏と楽しい歌でスタート。2チームに分かれてポッチャや玉入れ、輪投げなどで競いました。特に玉入れは洗濯かごを背負った運営委員が逃げ回る中、かごに入った「おじゃみ」の数を競い大いに盛り上がりました。空くじなしの千本引きや料理上手な支部長の娘さん手作りのクッキーも好評でした。

子どもたちは「ゲームが楽しかった」と喜んでくれ、高齢の組合員さんも「普段子どもと接することがなく一緒にゲームが出来て楽しかった、若返った!」と楽しんでいただきました。また、この会で、一度退会されていた組合員さんとも再びご縁がつながり、改めて組合員になっていただけました。

今後も、組合員さんや地域の方々に参加していただけるような楽しい催し物や学習会などを計画し、交流を深めていきたいです。

(高砂支部 佐藤 明美さん)

ポッチャも盛り上がりました!



さあ、クリスマスソングを  
歌いましょう!



どのクリスマスプレゼント  
が当たるかな?



## 行事案内

関心がある行事に

ぜひご参加ください。



お問合せ：☎079-285-3399(地域サービス部)

### 第64回「お茶しませんか?」

(介護家族交流会)

2月19日(月)13時30分~15時

場所：姫路独協大学学生会館1階

「Café びあのびあ〜の」(上大野7-2-1)

参加費：250円(ケーキ・ドリンク代)

お問合せ：はなきた利用委員会

☎079-284-6865(介護の窓口)

### めざそう健康寿命100歳!

『生き活き広場』

### 第2回「今こそ摂ろう!たんぱく質!」

2月22日(木)14時~15時30分

メイン会場：花の北市民広場 第5会議室(増位新町2丁目12)

### 第3回「お口のフレイル予防」あいうべ体操

3月28日(木)14時~15時30分

メイン会場：網干市民センター 展示室(網干区垣内中町120)

※「生き活き広場」は地域サービスセンター・花の北市民広場(第5会議室)・網干市民センター(展示室)の3会場で行います。参加はどの会場でもOK。メイン会場以外はオンライン配信になります。

### スマホ学習会

2月28日(水)10時~11時

場所：地域サービスセンター(大善町14)  
スマホでわからないこと、何でも聞いてください!

▼街並と繋がるように存在する普天間基地



▼日本の攻撃拠点であった嘉数のトーチカ跡



円ものお金を  
使って完成する  
ことになる」と  
話していたこと  
です。私たちが  
頑張つて納めた  
税金が、湯水の  
様に使われてい  
ることを悲しく  
思います。

初日は那覇空港に集合し、辺野古の海  
辺にある団結小屋や辺野古基地工事前を  
訪問しました。沖縄県民連の職員や、偶  
然、浜辺で清掃活動をされていた現地の  
方から、沖縄県民が辺野古基地建設につ  
いて、賛成と反対で分断されている現状  
などの話を聞きました。名護市議からは、  
辺野古基地に関する問題点について、実  
際のデータを基にした話を聞きました。  
特に印象に残ったのは「辺野古基地建設  
の予算が9300億円に対して4〜5年  
間で4300億円も使って進捗率は16%  
である。このペースだと2兆6000億

# 沖縄・辺野古 支援行動レポート

地域サービス部 **三木 大地**



2日目は、嘉数高台から  
普天間基地を見学しまし  
た。波打った普天間基地の  
滑走路を使って住宅街のす  
ぐそばを飛び去るオスプレ  
イや攻撃ヘリを見て、もし  
揚力が足りずに滑走し続け  
てしまった時の市街地や一  
般市民への被害は想定でき  
ているのだろうかという疑  
問や怒りが沸いてきまし  
た。午後は沖縄戦について  
学ぶために糸数アブチャガ  
マに入壕しました。

最終日はひめゆり平和祈  
念資料館や沖縄県営平和祈  
念公園などを訪れました。  
今回、沖縄県下の基地問  
題や沖縄戦で見捨てられた  
兵士や学徒隊の悲痛な叫び  
といった、TVや新聞・ネッ  
ト記事では知りえない事実  
を学ぶ貴重な機会となりま  
した。応援や募金、署名活動  
は大切です。しかし、やはり現地の方に  
話を聞いて「一緒に頑張っていこう！辺  
野古の新基地建設反対！」と声を掛けて  
いくことが何よりも応援になっ  
ているのだと感じました。



▲多くの戦没者がこの地に眠ります



▲ひめゆり学徒隊の慰霊碑



▲美しい沖縄の海を守りましょう



▲地協の仲間とも交流を深めました！



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】

子育ての 親は安心 国任せ

松下 美智子さん(網干区)

上達ポイント

確かに昔に比べるとそう感じますが、もう少しオブラートに包んで詠んだ方が句の幅が広がりますよ。

【例】子育ての 親は支援に 見守られ

朝陽浴び グラウンドゴルフ 親しみて

安井 喜美子さん(豊富町)

上達ポイント

グラウンドゴルフのある日は朝から楽しみですね。長い名詞は短かくまとめましょう。

【例】Gゴルフ 朝陽を浴びて にこやかに

デイの日は 飯も旨いし 友もいる

P.N 中司 松籟さん(市川台)

家建てた 自分の領土は 寝床だけ

和田 義隆さん(たつの市)

車椅子 うつれるだけで ピースです

浅井 幸子さん(広畑区)

嫌なこと 聞き流しつつ 過ごさ日々

P.N マーチンさん(野里堀留町)

あわれなり 平和くるのか ガザ地区に

谷川 千鶴子さん(大津区)

今年の運 易者は「最高！」 御籤は凶

P.N 自滅の刃さん(花田町)

※今月、川柳は三十七句の応募がありました。

今月の絵手紙

福寿勝代さん(勝原区)



正木洋子さん(あぼし絵手紙サークル)

お知らせ

選者の綾部明美さんが3月号を持ちまして川柳コーナーから勇退されることになりました。なお、コーナーの継続については現在、広報委員会にて協議中です。

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

読者のたより



私は年2回献血をしています。なぜか年2回しかできないみたいです。現在、献血回数は61回になります。献血が出来るのは69歳(70歳になる前)までなので、今年2月が最後の献血になります。私にできる唯一のボランティアでした。

(栗林 由季さん 太子町)

年始から地震や飛行機事故と暗い話ばかり…。明るく平和な年に

りますよーに!

(長谷川 優美さん 加古川市)

毎月楽しみながら『ひめじ』を読んでいます。いつも、今年こそはと思いつつ…頑張って応募しました!

(荒川 順子さん 網干区)

最近の気候…暖かかったりすごく寒かったり。あまりにも寒く高級ダウンを買いました!でも、電車の中では暑くて汗ダラダラ…厚みがある

のでかさ張り脱ぐに脱げず…恥ずかしい思いをしました。

(川上 直美さん 八家)

(共立病院)新築リニューアルおめでとうございます。「千姫ゆかりの地巡り」、この誌面を持って歩いてみたいと思っています。

12月の姫路城ライトアップ見に行ってきました。とても美しかったです。(1月号)表紙の写真キレイですね!

(本城 恵美子さん 花田町)



# さつまいものゆず煮

余部支部 川井 幸子さん



**材料** ● さつまいも(中位の大きさ)…1本  
2~3人分 ● ゆず…半分 ● 砂糖…大さじ3

**作り方**

- 1 さつまいもは8mmくらいの厚さで輪切りし、さっと水洗いしてあくを抜く。
- 2 ゆずは5mmくらいの厚さで半月切りして種を取る。
- 3 鍋にさつまいもを入れ、水をひたひたに入れる。
- 4 3に砂糖とゆずを入れて中火で煮る。
- 5 さつまいもが柔らかくなると出来上がり。

**POINT!**

さつまいもが冷めてからの方が、味が染みてゆずも美味しくいただけます。食べる前にゴマを振りかけるともっと美味しくなります。

## 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**

- 1 酒が飲めないたちの人
- 3 豆まきの時の掛け声
- 7 シベリアやアラスカ地方にある氷の凍土帯
- 9 文…、平…、両袖…
- 10 蚕の繭からとります
- 12 戦……。応仁の……
- 13 喜多川歌麿は……絵師
- 15 ヨルダンとイスラエルとの国境にある塩湖

- 17 夕方の太陽の光
- 19 目玉。どんぐり……
- 21 …愛、師…、僚…
- 22 握って離さない人も
- 24 ♪かごめ、かごめ、……の正面だ~あれ
- 26 値打ちのない品物
- 28 金・銀・白金など空気中で酸化しにくい金属
- 29 舞台の……がおりる

- 27 人里にも出没します
- 25 ……より証拠
- 23 病気を研究する学問
- 21 野球狂の詩の水原
- 20 物の表面の艶
- 18 ……を出す。辞めさせる
- 16 秋田県横手地方で有名な雪の行事
- 14 オールドスタイル
- 11 とればとるほど増える
- 8 肝玉、胆力
- 6 電車が……して遅刻
- 5 欧州の穀倉地帯
- 4 牛、豚、鶏の心臓
- 3 パン粉をつけた揚げ
- 2 濃い藍色
- 1 ベートーベンのピアノソナタ第十四番

**? 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

2月15日 木  
3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

### 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2月29日です。

12月号の答えと当選者 正解は「フユノセイザ」

今回は83通の応募でした。

以下の10名の方に図書カードをお送ります。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 岡澤 節子さん(勝原区)  | 松嶋 桃花さん(たつの市) |
| 川井 幸子さん(余部区)  | 山本 千鶴さん(野里新町) |
| 田中 政美さん(花田町)  | 由浦 弘子さん(大津区)  |
| 秋水 恵子さん(御国野町) | 安藤 邦子さん(網干区)  |
| 改発美枝子さん(網干区)  | 西井 勝彦さん(福崎町)  |



\\ 組合員ふやし \\ \\ 出資金ふやし \\

# 姫路医療生協グランプリ

## 強化月間杯 結果発表

今年度の生協強化月間では初めてグランプリを実施しました。今号ではそのグランプリの結果と共に、各賞を受賞された支部・事業所をご紹介します。



### がんばったで賞

#### 支部 大津支部

仲間増やし目標10人に対して16人、出資金増やしも32万円集まり両目標を達成しました。よく頑張りました。知り合いの所に何回も訪問行動した結果が成果につながりました。

#### 事業所 共立病院

気がついたら目標を達成していたという贅沢な今年度でした。みなさまのご協力感謝しています。ありがとうございます。新病院となった共立病院、リスタートです！



### 楽しんだで賞

#### 事業所 共立歯科

職員全員で協力して組合員加入や出資金増資の目標を達成することができました。素晴らしい賞も頂き嬉しいです。



#### 支部 荒川支部

思ってもいなかった受賞に皆さんから歓声が！何度も配達員探しやレインボー作戦をした甲斐があり、組合員が増えたことを評価してもらえたんだと自画自賛しました。ありがとうございました！

### 交流できたで賞

#### 支部 網干支部

地域のお茶する場所は高齢者が多く、そこで支部の活動や、知り合いに病院への送り迎えや事業所の説明などをしたことが組合員の増加につながったのでしょうか。受賞はとても嬉しいです。今後も色々なところに参加していきます。



#### 事業所 福祉介護センターすずかぜ

センターの皆で頑張り、賞を頂く事が出来ました♪美味しいチョコを頂きありがとうございました。



#### 事業所 小規模多機能ホーム城北

今回、素晴らしい賞を頂けたこと感謝しております。ありがとうございました。引き続き、仲間増やしの声かけ頑張ります！！

### 発信できたで賞

#### 支部 余部支部

組合員さんに日頃お付き合いされている方をご紹介頂き、11月には目標を達成、今回受賞することが出来ました。今後も仲間増やしにご協力をお願いします。



### つながりができたで賞

#### 支部 那岐支部

健康チャレンジや、めがマルシェでつながりができたことが仲間づくりへとつながりました。正につながりができたで賞！です。ありがとうございました。



#### 事業所 福祉介護センター太子

全員で声掛けを意識しました。頂いた賞にピッタリにつながりが出来たと感じていただけて嬉しい受賞です。ありがとうございました。



みなさま、受賞おめでとうございます！