



● 組合員 18,183人 ● 出資金 414,620 千円 ● 1人平均出資金額 22,803円 (2023年11月30日現在)



姫路城 ～世界遺産登録30周年～

1993年(平成5年)12月11日。この日、姫路城が、奈良の法隆寺と共に日本で初めてユネスコ世界文化遺産に登録されました。現在、日本には25の世界文化遺産が存在しますが、その1番手というのは大変誇らしいですね。

姫路城は、1346年に赤松貞範が姫山に築城したのが始まりで、現在の大天守は1609年に池田輝政によって建築されたものです。白鷺が羽を広げたように美しいその姿から、別名「白鷺城」とも呼ばれています。白鷺城以外にも、調べてみると興味深い別名がありました。第二次世界大戦において姫路は2度大規模な空襲を受けました。



▲12月のライトアップも素敵でした



▲優しく街を見守る夕焼けの姫路城

市街地は焼け野原になり多くの犠牲者が出ましたが、姫路城だけは奇跡的にほぼ無傷であったそうです。そのことから「不戦の城」「白い不死鳥」とも呼ばれています。

明治・昭和・平成とその時代ごとに大規模な修理・改修を行って、美しさを永く保ちながら姫路市民の誇りとして輝き続ける姫路城。この30周年を機に、改めてその魅力に触れてみてはいかがでしょうか。

(写真: 常任理事 川井隆
文: 地域サービス部
藤木祐弥)



皆様に支えられて 創立50周年を迎えます

新年おめでとうござい
ます。

姫路医療生協も今年創
立50周年を迎えます。お
かげさまで共立病院、共立歯
科、ヘルスコープあぼし診
療所の3つの医療機関と

46の介護事業所を運営し
ており、年間事業収入も52
億円を超えております。

そしてついに！長年の
夢であった共立病院の新
築リニューアルが18億円
をかけて昨年12月に完成
しオープンしました。新築
にあたって組合員の皆様、

病院利用の皆様にも多大な
ご協力をいただいたこと

を、紙面をお借りして感謝
申し上げます。この病院は

組合員の財産であります
から立派な建物にふさわ
しく、内容も充実させ皆様
に満足していただけるも
のにしたいと考えます。

姫路医療生協創立50周
年、これからも故・荻野俊夫
先生の「住み慣れた地域で

その人らしく、気持ちよく
生きる」の遺志を引き継い
でまいりたいと思います。
本年もよろしくお願
いいたします。



姫路医療生活協同組合
代表理事・理事長
西村 哲範
にしむら てつ
のり

謹賀新年

役職員一同

代表理事

西村 哲範

重成 憲爾

副理事長

福居 良介

清水 静子

代表理事

黒岩 勝博

菅野 輝生

専務理事

戸部 芳隆

田中 美栄子

常任理事

柿谷 純一

朽木 明美

川井 隆

中川 智貴

笹野 真由美

中村 純子

福永 祐子

那倉 由利子

理事

安蒜 明子

名原 登

井神 靖季

野村 千恵子

上田 千紅

福田 朋樹

大竹 有利子

富士 初美

大塚 好子

藤井 なおみ

神田 百合

松本 純子

神田 礼子

森澤 有香

清瀬 礼子

特定監事

萱島 利美

小林 強

監事

中塚 隆二

介護と医療の連携で皆様の在宅生活を
しっかりサポートします



共立歯科

- ① 所長 福田朋樹
- ② 事務長 牧 尚美
- ③ 衛生士長 永井ひとみ



共立病院

- ① 看護部長 清瀬礼子
- ② 事務次長 鍛冶絢子
- ③ 副院長 重成憲爾
- ④ 事務長 井神靖季
- ⑤ 事務次長 赤江由之



ヘルパーステーション
定期巡回・随時対応サービス

- ① 副統括責任者 園部仁美
- ② 統括責任者 稲田由紀



ヘルスコープあぼし診療所

- ① 看護師長 大賀有美子
- ② 所長 宗實英行
- ③ 事務長 水田 央
- ④ 通所リハビリテーション 所長 北島理加



訪問入浴

訪問入浴サービス共立
主任 久保大輔



デイサービス

統括責任者 中村純子



小規模多機能ホーム

- ① 副統括責任者 長谷川徹
- ② 統括責任者 辰田美由起
- ③ 副統括責任者 大野郁美



居宅介護支援事業所

- ① 統括責任者 神田百合
- ② 副統括責任者 稲垣弘子



ショートステイ

ショートステイついで
所長 吉田勝三郎



グループホーム

グループホームめぐ
所長 赤山まゆみ



リハビリテーション

部門長
網干慎太郎



福祉用具
レンタル

統括責任者
澤井雅子



訪問看護ステーション
看護小規模多機能

- ① 副統括責任者(看護小規模多機能) 豊田美早子
- ② 統括責任者(訪問看護) 岡本佐百合
- ③ 副統括責任者(訪問看護) 笹井幸子

福祉介護 センターからの 年賀状

明けましておめでとうございます
 あなたのまちの福祉介護センターを
 本年もよろしくお願いいたします

小規模多機能ホーム 野里
 所長 小田 衣織

昇り龍の如く、野里も22歳から71歳まで個性豊かな職員と心を1つに色々な山を越えて行きます!




小規模多機能ホーム 城北
 所長 橋本 美加

たくさんの出会いに感謝し、つながりを大切に、どんな時でも一人ひとりに寄り添って、しんしん(心身)共に全力でサポートします



小規模多機能ホーム ふるさと
 所長 黒田 ゆうこ

今年こそ自由に外出が出来ますように…希望☆多みんなが笑顔で元気に過ごせます様に…願♡



福祉介護センター つどい
 センター長 嶋尾 重光

センターつどいでは「心に響くサービス」を大切にしています今年も職員一同元気に明るく迎え致します



福祉介護センター ひがし
 センター長 渡邊 美奈子

共立病院のリニューアルが完成しましたセンターひがしも気持ち新たに、職員一同頑張っています




福祉介護センター 花北
 センター長 新田 佳奈子

地域の皆さまに寄り添い続ける明るいセンターを目指して頑張っています



福祉介護センター すずかぜ
 センター長 岡崎 友則

『その人らしく気持ちよく生きる』を体現していただくために、センター内、力を合わせて頑張っています



小規模多機能ホーム 香寺
 所長 大野 郁美

2024年は辰年にあやかり、自由に空を飛ぶように職員一同軽やかに笑顔をつりまっています



福祉介護センター 香寺 (居宅介護支援事業所 香寺)
 所長 小林 恭子

地域住民の皆様と笑顔で楽しい1年を過ごしていきたいと思えます。センター香寺は今年も走り続けます!



福祉用具レンタル 共立
 主任 岩田 文

地域の皆様が気軽に足を運んでいただける事業所を目指し、職員一同笑顔で頑張ります




福祉介護センター めが
 センター長 赤山 まゆみ

利用者様、地域の皆様にお届け出来るよう、今年もセンターめが職員一同心を合わせ頑張ります



福祉介護センター てがら
 センター長 福崎 祐実

昨年は訪問入浴が移転し、5事業所で支え合い、包括ケアに取り組んでいます。共立病院のリニューアルと共に飛躍していきます



福祉介護センター なた
 センター長 岡本 佐百合

コロナ緩和後の環境変化の中でも、地域の皆様が安心して過ごす事ができるよう支援をさせていただきます



福祉介護センター 別所
 センター長 吉田 英代

介護でお困りの際にはぜひお立ち寄りください今年も職員一同力を合わせて頑張っています




福祉介護センター さろお
 センター長 柳 利光

2024年も福祉介護センターさろおは地域との関わりを大事に地域に根付いた介護ケアを提供していきます



福祉介護センター 太子
 センター長 金田 しのぶ

「龍が天に登るように」センター太子職員一同、今年もさらに成長できるよう頑張ります



福祉用具レンタル あぼし
 所長 小笠原 加織

日々の出会いを大切に、地域の皆様が安心して過ごしていただけるよう、職員一同努めています




福祉介護センター あぼし
 センター長 神田 百合

今年も、様々な医療機関や事業所と連携を図りながら、利用者様に寄り添い、在宅生活を支援していきます



福祉介護センター おおつ
 センター長 竹岡 友香子

地域の皆様の暮らしを豊かに、職員一同元気に笑顔で頑張ります!



白鷺・琴陵 地域包括支援センター
 所長 杉岡 眞由美

当センターは昨年4月に新しく開設のため昨年は様々な応援をいただきました。地域のより身近な存在になれるように頑張ります



支部ブロック通信

つながりをつくり、
深める2024年に
私たちの支部・ブロック活動

あぼしブロック

2023年は組合員活動も制限がほぼ解消となり、元気な活動を再開しました。ブロックではウォーキングやヨガ、絵手紙などのサークルを再開しました。支部ではま



▲「道の駅みつ」での健康チェック(御津支部)

かど健康チェックや学習会・班会、地域の方を巻き込んで公民館での学習会など、組合員同士の、また、地域の方とのつながり作りも少しずつ広がってきています。学べる医療生協として喜んでいただいています。

2024年も様々な工夫をして、組合員のみならず、地域の皆様に楽しんでいただける活動をしていきたいと思います。

(あぼしブロック担当理事 上田千紅)

あぼしブロック全体での主なイベント開催

- 7月に福祉介護センターおおつで夏祭り!!
利用者様と組合員、そして地域の方と一緒に楽しいひと時を過ごしました。今年は夏休みに開催したので、子ども達もたくさん参加してくれました。
- 11月には福祉介護センターあぼしで第3回あぼしマルシェを開催
今回は7つの出展があり、来場者数も80名と大盛況でした!(次回開催は、5月頃の予定です)

中ブロック

城東支部は、運営委員の世代が50代から80代と幅広くおられます。毎月の支部運営委員会においても、その世代ならではの意見も多く出され、そこから支部活動に反映しています。

新型コロナウイルスの5類感染症移行に伴い、支部ではタケノコ班会やポッチャ班会、折り紙班会など、様々な班会を開催してきました。3月と9月の生協マルシェではバザーで出展するなど、積極的に活動しています。

(城東支部支部長 竹嶋雅子)

秋の生協強化月間に際しては、仲間増



▲城東支部の折り紙班会。東第1支部とも交流しました



▲なだ支部による健康チェック

東ブロック

東ブロックでは、毎月のブロック会議の冒頭30分を使って学習会を行っています。2023年は生協10の基本ケアを中心に学習会を開きました。

さて、2024年は各支部とも担い手さんの高齢化や不足などの問題を抱えていますので、支部間の協力体制作りができるよう支部活動の円滑化を図り、生協10の基本ケアのさらなる学習と実践を目指します。また、昨年同様に、ブロック内の各事業所の職員と共に姫路医療生協を地域へ広げていきたいと思っております。今年もどうぞよろしくお願ひします。

(東ブロック担当理事 神田礼子)

2023年はコロナでの活動制限が解消となり、私たちの暮らしも徐々に通常に戻りつつあります。インフルエンザの流行が早期にありましたが、感染に気を付けつつ活動を再開しています。楽しみにしていた支部行事に組合員の皆さんが集まっておしゃべりに花が咲き、まちかど健康チェックも動き出しています。6月と11月には高浜支部がコロナ前に恒例で開催していたAコープ高浜店でのまちかど健康チェックを再開させました。英賀・津田支部は7月

に長らく我慢していた食事会を開催し、11月にもポッチャ班会を開いて大好評でした。飾磨支部や手柄支部でもまちかど健康チェックを再開。手柄支部は9月に毎年恒例の飯田シニアクラブ主催の学習会に協賛して参加しています。



▲英賀・津田支部のポッチャ班会

南ブロック

(南ブロック長 理事名原登)

西ブロック

新型コロナウイルスが5類になってから交流を求める声が増え、ポツポツと挙がってきています。久しぶりの小物手芸班会(荒川支部)では集まることの楽しさに加え、以前行ったバス旅行の楽しかった思い出話が出たりして、お喋りの楽しさも改めて感じました。



▲久しぶりのブロック単位での学習会

また、ある支部の運営委員会では、支部だけで取り組めないけど、ブロックの有志でプチ旅行、ハイキング等楽しい企画を期待する声があがっています。家にもりがちだったここ数年でしたので、これからは感染症対策をしながら交流をぼちぼち始めたいと思います。せっかくなので期待される声があ

がってきていますので、「西ブロック新春の集い」は西ブロックの組合員が顔を合わせて、交流出来る場にしたいと思っております。

(西ブロック長理事 朽木明美)



▲スマホケースを作りました(荒川支部)

2023 WHO ウォークイベント 『古地図片手に 千姫ゆかりの地巡り』

4年ぶりの開催となったWHOウォークイベント。2023年は、「古地図片手に千姫ゆかりの地巡り」と題して姫路城と船場城西地区を散策しました。姫路城周辺の見どころスポットをご紹介します。

まだ残暑を感じる10月3日、姫路城大手門前に参加者20名が集まりました。NPO法人「船場城西の会」の理事長・柴田武志さんに案内役をお願いして、さあ出発です。



▲ウォーキングスタート!!

斧の刻印を見つけました。これは昭和初期に行われた国道2号線の敷設工事の際に中堀を埋め立てた時に取り壊した総社門の一部だそうです。姫路城観光で誰もが通るこの大手門ですが、1938年に建てられた比較的新しい門であることはあまり知られていないのではないのでしょうか。



▲大手門 斧の刻印



▲世界一短い橋(約90cm)

まずは姫路城の大手門をくぐる前に、門の左手にある石垣に堂横の通路を進むと、裏墓地には江戸時代初期の武将：鉄牛和尚の卵塔や藩主本多忠政・政朝の五輪塔などを見ることが出来ます。さらに見星寺を西へ進むと、子ども達のにぎやかな声が聞こえてきます。曾洞宗の寺院・景福寺です。認定こども園が併設された景福寺は、江戸時代からの約四千基の墓があると言われていて、江戸時代後期の姫路藩主であった酒井家奥方や子の墓もあり何れも大きく立派です。他にも歴史を感じさせる仁王像やグリーンのかわいらしいお地藏さんもあって、参加者で手を合わせました。

う世界一短い橋があります。建物と建物の背を割って作られたことから背割下水と言われ、豊臣秀吉が大阪・船場に整備した太閤下水が有名ですが、同じく秀吉が統治した姫路・船場にも類似の下水が残っています。長さ約90cmの橋を「せくの」と大股で渡って、最終目的地の船場本徳寺を目指します。



▲景福寺仁王門

景福寺を南下する途中にテレビ番組でも取り上げられたとい



▲初井家住宅 ▲船場本徳寺

途中、姫路を代表する歌人・初井しづ枝の家を見ることが出来ます。



さて、一行は国道2号線を南下して船場本徳寺に到着です。2時間半の散策でこの頃には参加者から「脚と腰がそろそろ汗」いた声が出ていました。



▲勤皇志士の墓

江戸時代から修復作業を繰り返して、西国街道の風情が今もそのまま残る優美な建物です。姫路市指定景観重要建築物となっています。



▲千姫像

千姫は、徳川家康の孫で、再婚した本多忠刻と10年ほど姫路城で暮らしたと言われています。男山千姫天満宮は、千姫が本多家の繁栄を願って建立し西の丸長局の廊下から朝夕遥拝したと



地図出典：姫路市・船場・城西の会制作『播磨の國・姫路寄り道マップ～船場城西・城南～』



▲見星寺

言われ、城内から遥拝できるよう東向きに造営されています。男山から見た姫路城は、姫路城十景の中でも人気のビュースポットで、木々の間から見える姫路城は南側から見るその顔とはまた別の表情をしています。男山を下山し鷹匠町を南に抜けて一行は船場川沿いへ。川沿いから少し西へ進むと室町時代からあると伝えられる見星寺に到着です。寺猫に挨拶をして本

船場本徳寺は浄土真宗の寺院で江戸初期藩主の本多忠政が創設し、船場御坊の名前で地域に親しまれています。明治天皇が姫路を訪れた際に宿泊された行在所や勤皇志士の墓、西南の役の供養碑、第一次世界大戦時

のドイツ兵捕虜がセメントで作ったとされる洋城の模型などが現存しています。参加者からは「来たことはあったけど、こんな歴史があるなんて知らなかったなあ」と柴田さんの説明に感銘を受けていました。城下町姫路の史跡を辿りながら組合員同士の交流と健康づくりに取り組むことができたウォークイベント。2024年も開催しますのでご期待ください。

(文：地域サービス部長 久保茂 写真：地域サービス部 藤木祐弥)

新しい共立病院が OPENしました!!

共立病院 事務長 井神 靖季



2019年から4年が経過しましたが、ついにオープンの日を迎えることができました。

病院建て替えという長年の大きな課題を達成できたことは職員や組合員をはじめ多くの方のご支援があったことだと思っております。厚く御礼申し上げます。

新病院を見た職員は、広々としたスペースや新しい設備、落ち着いたデザインなど、現状から大きく改善され

た環境に驚いています。12月初旬に行った内覧会でも設備や構造についてたくさんの好意的な感想をいただきました。皆さまへ感謝しながらさらに意欲をもって業務に取り組めるものと思います。

移転で院内の動線が大きく変わったことに加えて、自動清算や番号案内など新システムも導入したため不慣れな業務に苦勞している部分もありますが、できるだけ早く運営を軌道に乗せていきたいと思っております。

皆さまのご来院を心よりお待ちしております。

皆さまのご来院を心よりお待ちしております。



▲西村理事長の挨拶に耳を傾ける組合員の皆さん



▲2日間の内覧会で延べ340名にお越しいただきました



▲職員OBも駆けつけてくれました

◀多職種連携で患者様をサポートします

リハビリスタッフ厳選

自宅でできる フレイル予防

～第17回～

寒い季節は動く機会も減り、筋力低下や体重増加など、転倒する要因が増えてきます。今回は、簡単に組みめるトレーニングを紹介し、毎日の生活に取り入れてみましょう。

訪問看護ステーションなだ
はるな たかひろ
作業療法士 **春名 貴洋**



年末年始は楽しく過ごせましたか？美味しい物をたくさん食べ、栄養も摂られたということで、次は体を動かしましょう！！

フレイルとは？

加齢により心身が老い衰えた状態のこと。

①体重減少 ②疲れやすい ③歩行速度の低下 ④握力の低下 ⑤身体活動量の低下の5項目のうち、3項目以上の該当でフレイル、1～2項目の該当でプレフレイル(フレイルの前段階)と判断します。



タオルを使って肩伸ばし

- ① タオルを両手で持ちます。
- ② 両手を上げ、息を吐きながら左右どちらかの腕を曲げます。
- ③ 下側の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引っ張ります。
- ④ ゆっくり戻して反対も同様に行います。上肢のストレッチ・体幹の柔軟性向上に効果的です。



腹式呼吸

- ① 両膝を立てて仰向けになり、胸とお腹の上に手を置きます。
- ② 鼻から息を吸いお腹を膨らませます。
- ③ 口をすぼめてゆっくり息を吐きます。体幹のバランス調整と腰痛予防の効果があります。

Let's!
フレイル予防で
転倒しない身体作り!!



スクワット

- ① 足を腰幅に広げて立ちます。
- ② 椅子に座るように股関節・膝関節を曲げていきます。 ※膝はつま先と同じ方向に曲げます。
- ③ ゆっくり元の姿勢に戻ります。 ※ふらつく方は手すり等で支えて行いましょう。 下肢筋力強化や転倒予防の効果あり!

最後に

フレイルは、低栄養、転倒などの身体的側面と認知機能や意欲・判断力の低下などの精神的側面、他者交流の減少などの社会的側面が相互に影響し合っています。運動を続けフレイルを予防し、いつでも元気に動ける身体を作っていきましょう!

笑顔で健康的な
毎日を過ごしましょう



【お問い合わせ】
訪問看護ステーションなだ
☎ 079-246-7233



わが家・わが故郷のお雑煮

お正月といえばお雑煮。みなさんのお家でも作られると思います。お雑煮は、地域やお家の個性が出ているものが多くありますよね。ということで、今年の新春特集は、「わが家・わが故郷のお雑煮」と題して、組合員さんにお雑煮をご紹介します。



CHECK 1 播磨地域のお雑煮(地域サービス部)

播磨地域では白味噌をベースにしたお雑煮が主流です。具材にも、それぞれのお家の個性が出てくるのではないのでしょうか。

- 材料**
- ・大根・人参・ほうれん草・白味噌
 - ・かつお節・だし汁(かつおと昆布)



地域:福岡県飯塚市

CHECK 2 田中 美栄子さん(あばしブロック担当理事)

私の実家のお雑煮です。9種類の具材に丸もちが入ります。だし汁は薄口醤油味です。

- 材料**
- ・鶏肉・ゴボウ・人参・レンコン・たけのこ
 - ・しいたけ・かまぼこ・スルメ・昆布



CHECK 3 黒田 美知子さん(東第1支部)

わが家のお正月2日目のお雑煮です。お椀に焼いた餅を入れ、その上に色々な具材を乗せてだしをかけます。最後にゆずを添えて香りづけをしてできあがり。

- 材料**
- ・だし300cc・しょうゆ小さじ1.5・酒・みりん各小さじ1
 - ・赤かまぼこ2枚(3mm程度でななめ薄切りに)・ほうれん草
 - ・穴子2枚(3cmくらいに切る)・焼豆腐2枚(8等分に切る)

※ほうれん草、穴子、焼豆腐はだしにくぐらせます。お餅は丸・角どちらでも。オーブントースターで焼きます



地域:岡山県南部

CHECK 4 神田 明郎さん(なだ支部)

すまし汁のお雑煮です。故郷の味です。

- 材料**
- ・塩ブリ・大根・人参・しいたけ
 - ・ほうれん草・かまぼこ



地域:福岡県柳川市

CHECK 5 新谷 文子さん(手柄支部)

主人の郷里の味です。ふっくらと焼いたお餅にスルメ、昆布、大根、かまぼこなどを入れます。お汁は水に少々の醤油と砂糖を入れるだけで、だしはスルメや昆布から出るので入れないそうです。

- 材料**
- ・スルメ・昆布
 - ・大根・かまぼこ など



今回は特別企画として、組合員さんのお雑煮をご紹介しました。他にもいろいろな地域のお雑煮があると思いますが、何はともあれ食べすぎには注意、ですね(笑)

CHECK 6 神田 礼子さん(東ブロック担当理事)

粕汁のお雑煮です。具材を鍋に入れて煮ます。だしが結構出るので、味を見ながらだしの素などを加えてください。酒粕とお味噌で味をととのえます。最後に仕上げでお酒をひと回しして出来上がりです。わが家ではすましや白味噌のお雑煮に飽きたら作ります。とても体が温まりますよ。

- 材料**
- ・豚肉・鮭・大根・人参・小芋・こんにゃく
 - ・しめじ・油揚げ・ちくわ・皮鯨(あれば)

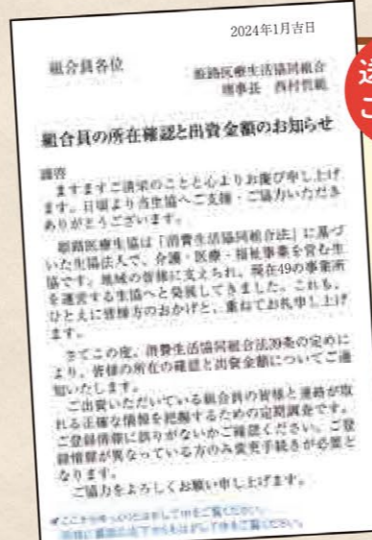


地域:岡山県北部

CHECK 7 藤木 祐弥さん(地域サービス部)

実家のお雑煮です。だしはスルメとはまぐり、昆布から取り、しょうゆを入れてすまし汁にします。スルメとはまぐりはそのまま具材として使います。あとは一緒に煮た野菜を盛り付けて出来上がり。お餅は丸餅を別鍋で茹で、先にお椀に盛り付け汁をかけます。

- 材料**
- ・スルメ・はまぐり・人参・ほうれん草
 - ・紅白かまぼこ・昆布



送付のご案内 組合員の所在確認と出資金額のお知らせ

姫路医療生協へのご出資ありがとうございます。

1月中に表題のはがきを送付予定です。このはがきは、生協法及び定款に基づく組合員の所在確認と2023年10月末日時点の出資金額のお知らせです。

お手元にはがきが届かない方につきましては、医療生協に登録されている住所が異なっていると思われるので、お手数ですが下記までご連絡ください。

転居などによりご住所や連絡先に変更があった場合、医療生協からお送りする郵便物やお知らせをお届けすることが出来ません。組合員の皆様におかれましては、変更手続きにご理解とご協力をお願い申し上げます。

地域サービス部 ☎079-285-3399 生協本部 ☎079-285-3398



私のかんたん料理

酒粕とヨーグルトのケーキ

東第1支部 黒田美知子さん

- 材料**
- 酒粕…75g
 - ホットケーキミックス…100g
 - ヨーグルト…300g
 - 卵…2個
 - 砂糖…70g
- 6~8切分

作り方

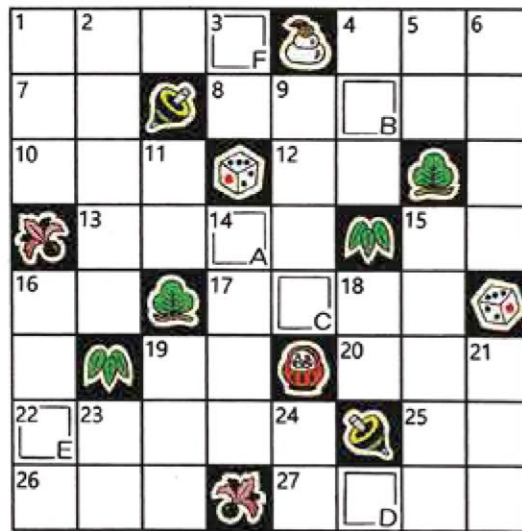
- 酒粕を小さく切りヨーグルト100gを混ぜレンジ(600W)で1分30秒温める。なめらかになるまでよく混ぜてください。
- ①に砂糖→溶き卵→ヨーグルトの順に入れていきます。入れる都度よく混ぜてください。
- ②を炊飯器に流し込み、2~3回ほどトントンとして空気を抜きます。
- 炊飯器にケーキ機能があればそれを使います。ない場合は通常の炊飯で45分。炊きあがったら竹串を刺してみ、くっつかなければOK。
- ひっくり返し、冷めてから好きな大きさに切り、粉砂糖やホイップクリームを乗せてどうぞ。

※アルコールが入った酒粕の場合は若干アルコールが残るのでご注意ください。



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

- ……点晴を欠く
- 効能
- 素人の……野球チーム
- 墨一色で描いた絵
- 焼き入れをして鍛えた刃
- 空海の留学先は?
- しょうこの原料は楠。なんと読む?
- 韓国の有名な即席めん……ラーメン
- ……はあけぼの
- 男声の中音域
- 二つ続けて、ヒグラシの別称
- 富永愛は……
- 一面の銀世界です
- 中がほぼ生のステーキ
- にぎやかな……通り
- 世界で最も多く売れたアルバム

タテのカギ

- 舞台の後ろにある部屋の再利用
- 不用品や廃棄物などの再利用
- さるかに合戦で活躍
- 望みや願い
- 桜とともに日本の国花
- 声を大きくするツツ
- ……歯とは人間の犬歯
- 戦時中は木炭で走った
- 家畜などの放し飼い
- ガラスの靴の持ち主
- 宝船の絵を枕の下に入れて見る人もいます
- 竹馬の……
- オペラのことです
- 魚を疑似餌で釣る針
- 歯に……着せぬ発言
- 魚へんに喜と書いてなんと読む?

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

1月19日 金
2月15日 木

※1月は第3金曜日となります。ご注意ください。

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1月31日です。

11月号の答えと当選者 正解は「タベハウダイ」

今回は80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。

清水 正子さん(飾磨区) 松本 榮子さん(兼田)
天野 真弓さん(白国) 渡辺 道子さん(飾東町)
小林 岳彦さん(御立北) 日野 光子さん(大津区)
長谷川啓子さん(飾東町) 中安 敬子さん(別所町)
久保 美幸さん(余部区) 合田 秋雄さん(太子町)



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

お天気のいい日、わが家の前の農道を園児達が散歩。かわいい声がピイチクパアチク楽しげに。今度は手を振ってみようかしら♡

(原田 静江さん 網干区)

共立歯科で定期健診や治療を受けています。先生やスタッフの皆さまの明るさや優しさにいつも助けられています。(大島 幸子さん 亀山)

ストレス解消と健康のためアイリッシュホイッスル(アイルランドのたて笛)の練習を自宅ですしています。指の押さえが難しいですが、少しずつ上達し楽しみになっています。

(斉田 美千代さん たつの市)

12月号にて健康講座を拝読しました。原師長さんによる「大腸がん検査のススメ」です。私も5年前から毎年定期的にチェック検査で健康づくりに努めています。便潜血検査は簡単に行え経済的にも手軽です。もっと幅広くPRを頑張ってください。

(高森 健児さん 勝原区)

みんなの川柳、ユーモアがあってとても楽しかったです。絵手紙はその完成度の素晴らしさに驚きました。

(古林 富美子さん 夢前町)

コープギャラリー243の稲田さんの木工細工がとてもかわいくてステキで、孫のためにも私も欲しくなりました。これからも頑張ってください。

(安藤 邦子さん 網干区)

やっと冬らしくなりましたね。今年は庭中にアネモネの球根100個、チューリップ50個、ネモフィラの種をまきました。たくさん芽が出ました。春が楽しみです。

(木村 博美さん 大津区)

11月号のブロッコリーの素揚げ、素早く出来て作ってみたいと思いました。絵手紙いいですね。こんなあたたかい葉書がポストに入っていると嬉しいでしょうね。

(月川 淳子さん 飾磨区)

(クロスワードは)頭の体操です。投稿は思い出した時に。時々知っている人の名前を見つけ、元気なんだと確認にもつながります。

(田中 順子さん 大津区)



みんなの川柳

新春特集

今月の川柳

綾部明美 選

【選者の一言アドバイス】



集まりて 孫ひ孫の 花が咲く

首藤文子さん(網干区)

上達ポイント

中七が字足らずになっているのでリズムが良くないですね。あと二字を入れるときれいに流れて、はっはるのおだやかな家族の様子が読者に伝わりますよ。

【例】集まりて 孫やひ孫の 花ざかり

お正月 子等はうれしい わが大変

P.N さくらんぼちゃんさん(網干区)

上達ポイント

子供達の気持と大人のギャップがよく出ていますが、わが大変と言いつつはいただけですね。下五以外に使うべきでしたね。

【例】孫うれし ばーばは大変 お年玉

夜店から かすかな匂い 足が向く

P.N マーちゃんさん(野里堀留町)

上達ポイント

子供が小さかった頃はそうゆうこともありましたが、拝殿に詣でる前に夜店の方に行ったりして…。

【例】夜店から かすかな匂い 気もそぞろ

初日の出 昨日と同じ お日様だ

稲田哲弥さん(高砂市)

初夢や 一富士二トラ 三聡太

藤井真也さん(飯田)

年賀状 「今年は逢おう」で 早や十年

P.N 自滅の刃さん(花田町)

威勢あり 辰年の絵馬 運氣満つ

三木敏雄さん(たつの市)

正月や エールうれしい 故郷訛り

P.N 名枯保志さん(たつの市)

初日の出 柏手を打つ 自宅前

P.N しいちゃんさん(たつの市)

【選者より新年のご挨拶】

早いもので「ひめじ」誌上で皆さんとお目にかかってからもう三年が経とうとしています。自分の句は勿論、他の人の句もよく研究し、又私の添削も参考にさせて頂いて頑張つてこられましたね。皆さんの中には、秘かに自分も腕を上げたと思っっている方もあるかも知れません。上達のポイントは素直な心です。この調子で一日一句をモットーに続けて下さい。

お年玉の 額と効能 正比例

選者

※新春特集は四十句の応募がありました