

2024年
3月1日
No.524

ひめじ



● 組合員 18,180人 ● 出資金 414,552千円 ● 1人平均出資金額 22,803円 (2024年1月31日現在)



空にクジラが泳いでいました

潮風に揺れる椿

(万葉の岬／相生市)

国道250号線を西へ、たつの市と相生市の境にあり、ドライバーの憩いの場やフォトスポットとして人気なのが万葉の岬です。相生湾口の東突端にある万葉の岬は、瀬戸内海を180度展望できる絶景が広がります。天気の良い日は、西は小豆島や牛窓(岡山)、南は四国の稜線まで見通すことが出来ます。『万葉の岬』の名前は、万葉集の代表的な歌人 山部赤人が、旅の途中、この岬の美しさを詠んだことに由来しているそうです。



万葉の岬には、約40品種230本余りの椿が咲くつばき園があります。椿は相生市の市木です。今回の取材では残念ながら時期が少し早く、満開の椿を見ることは叶いませんでしたが、ふっくらとつぼみをつけている椿を見つけては春の足音を感じました。沿道には桜も咲くため、椿と桜の花見で一杯…なんてのも乙ですね。

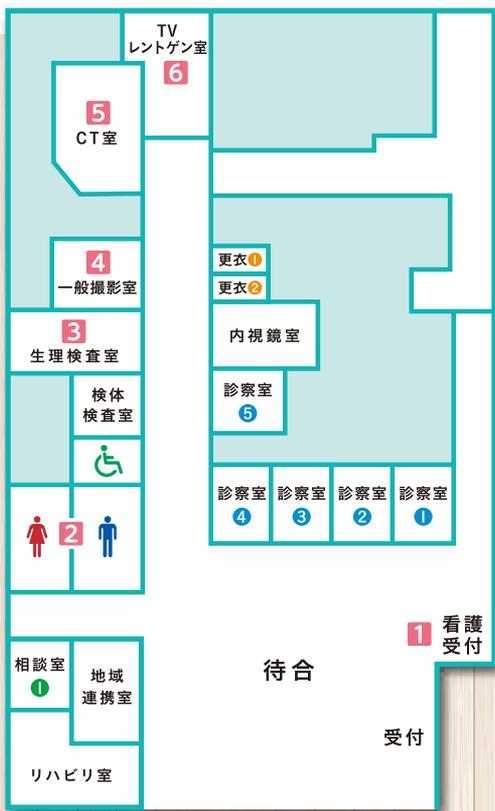
3月下旬には椿祭りも開催されています。天気の良い日は少し足を伸ばして素敵な景色を見に行ってみませんか。

(文・写真：地域サービスポ 藤木祐弥)



万葉の岬
相生市相生字金ヶ崎5321





共立病院オープン後報告② 検査部門のご紹介

新築リニューアルを終え、ようやく落ち着きを取り戻した今日この頃。今回は検査部門のご紹介です。

検査を受けるにあたり、まずは看護受付で職員から丁寧な説明があります。次に共立病院で最も多い検査、検尿ですが、検尿カップ置き場はトイレに入って一番奥の開き戸になります。心電図や血液検査の機械は昨年新調したので旧病院から持ってきました。放射線装置は、新築オープンに合わせて買い換えています。特にCT装置は最新型で、姫路市内でも初の機器となります。性能も飛躍的に上がり、旧装置と比較すると撮影時の息止め時間が約半分(お腹の撮影23秒→10秒)、被ばく線量を減らしながら画質はキレイです。

検査部門では「お待たせしない」をモットーにしています。ご不明な点はお気軽にお声掛けください。

(共立病院 診療技術科主任 浦出 健太郎)



1 ▲まず、看護師から検査のご案内をします。そこから検査スタートです。



2 ▲検尿をとったらこちらの扉を開けて入れてください。



3 ▲心電図とエコー検査です。



4 ▲部屋はコンパクトになりましたが、設備はとても良くなっています。



5 ▲操作室の様子です。最新のCTで、検査は安全第一で行っています。



6 ▲こちらでは胃のバリウム検査や嚥下検査を行います。



利用者様の今後の介護サービスについては、利用者様ならびにご家族様のご意向を踏まえ、他事業所による納得いただけるサービスを提供できるよう努力いたします。

利用者様の今後の介護サービスについては、利用者様ならびにご家族様のご意向を踏まえ、他事業所による納得いただけるサービスを提供できるよう努力いたします。

利用者様、ご家族様をはじめ、関係各位の皆様にはショートステイつどいをご利用いただき心より御礼申し上げます。事業所閉鎖によりご迷惑をおかけする皆様には心よりお詫び申し上げます。

この度、『ショートステイつどい』を、2024年6月30日をもちまして閉鎖することとなりました。

代表理事 西村 哲範

フレイルなんて怖くない!

めざそう健康寿命100歳! 生き生き広場



さあ、フレイルにならないよう
体を動かしましょう!

講師の藤原愛子さん



健康づくり委員会では、組合員・地域のみなさまと共にフレイルについて学ぶ「めざそう健康寿命100歳 生き生き広場」を企画しました。

第1回は1月25日(木)、地域サービスセンター・花の北市民広場・網干市民センターの3会場で開催しました。生き生き広場では、毎回、講師が参加するメイン会場をローテーションし、他の2会場はオンラインで繋がります。

参加者は3会場合わせて58名でした。講師に共立病院リハビリテーション課の藤原愛子さん(作業療法士)をお迎えし、『フレイルチェックで高齢期をいきいきと』をテーマにお話しいただきました。フレイル状態から健康状態を取り戻すために必要な3つの要素は食事・運動・社会参加です。食事面では、バランスの良い食事を摂り、たんぱく質を意識して摂取するこ

と。運動では、1日の歩数や早歩きをする時間が多いほど有病率が下がります。社会参加については、【外出】を1日1回以上、【交流】を週1回以上、【活動への参加】を月1回以上行うのが目安です。参加者からは、「わかりやすく楽しく話してくださり良い時間になりました」など感想をいただきました。

その他、日常生活に取り入れられる「ながら体操」も教えていただきました。みなさん「なかなか難しいなあ!」と苦戦しながらも和気あいあいと楽しそうでした。

フレイルについて学んだ後は、各会場での交流タイムです♪参加されての感想、健康や普段の生活についての意見交換などを行いました。「みんなで集まって、顔を見てお話しする機会が出来て良かった」と反応も上々でした。

3月はお口のフレイルについて共立歯科の歯科衛生士さんにお話しいただきます。みなさまも楽しく学べる生き生き広場に是非ご参加ください!お待ちしております。

(健康づくり委員会 委員長 上田 千紅)

う えだ ち ぐ れ



▲講義の後は各会場で交流会も行われ、健康等について意見交換をしました。

10年後も今を維持したいので、今回学んだことを活かしていきたい!

自分は完璧にフレイルに当てはまっている。少しずつ改善していきたい。

リモート会場があって良かった。遠くへ行くよりも参加しやすい。



ご協力をお願いします

組合員・地域のみなさまに支えられ、姫路医療生協は2024年8月に創立50周年を迎えます。今回、創立50周年にあたり、広報委員会では過去のイベントや地域活動の写真、過去の発行物などを探しています。

もしお持ちの方がいらっしゃいましたらお貸しいただけませんか? ご協力よろしくお願いたします!

募集期間: 4月30日(火)まで

※ご存知の範囲で、写真の日時・場所・内容も教えてください(メモ書きでもOK)

【送付先】

〒670-0833 姫路市大善町141番地
姫路医療生協 地域サービス部「写真」係まで

【お問い合わせ】

姫路医療生協 地域サービス部
☎079-285-3399

音楽のちからで、 楽しく心弾む ケアも!



音楽療法を始めたきっかけは、以前より、音楽レクリエーションの際に利用者様が自然と手拍子やリズムに合わせて体を動かしたり、歌を口ずさむ姿が見られたこと。満面の笑顔で楽しむ姿が強く印象に残り、「音楽を広げることで良い変化があるのではないかと考えたことでした。

音楽療法では、月1～2回の音楽会と毎日音楽に合わせた口腔体操や集団体操を行っています。音楽会では、音楽大学を卒業した職員や吹奏楽経験者の職員を中心にピアノやユーフォニアムを演奏し、利用者様にもタンバリンやカスタネット、マラカスなど



で参加していただきます。演奏後は「すごく楽しい」「この歌懐かしい」「歌っている人(歌手)は誰でした?」とお隣同士で話も弾みます。普段声を発することが難しく、表情の変化が少ない利用者様も笑顔になれるなど、音楽の持つ力を実感する場面が多々あります。

音楽療法は、心のケアや認知症の予防などにも大きな効果があります。今後も、心が弾むデイサービスにしていきます。(デイサービスつどい 所長 しまお しげみつ 嶋尾 重光)

♪ 担当者からのメッセージ

音楽は人の心を癒す力を持っています。利用者様に楽しんでいただけるよう、一芸も二芸もある職員一同、皆さまの参加を心よりお待ちしております!(黒島 仁恵)



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)

西ブロック学習会

「通所リハビリテーションについて」

3月22日(金) 14時～15時(終了予定)

場所：高岡市民センター

(東今宿5丁目3番20号)

第1回「小規模多機能ホーム野里で」にじいろマルシェ

3月23日(土) 10時～12時 ※小雨決行

場所：小規模多機能ホーム野里駐車場(野里上野町1丁目8-8)

お問合せ：☎ 079-226-1511-2 (小規模多機能ホーム野里)

第19回生協マルシェ

3月26日(火) 10時～11時30分

場所：地域サービスセンター(大善町14)

【お願い】マルシェは各会場とも駐車場に限りがございます。徒歩や自転車、公共交通機関を利用するの来場にご協力ください。

めざそう健康寿命100歳! 生き生き広場

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番地)

サブ会場：地域サービスセンター(大善町14)、

花の北市民広場(増位新町2丁目12)

新春のつどい



西ブロック



▲美味しい食事に舌鼓

参加者には、健康自慢、医療生協に関わったきっかけ、自分たちの班会企画等の紹介など個性的な自己紹介をしていただきました。中には手芸・絵手紙の得意な方もおられ、お互いに教え合えたらいいな。初対面同士でもすぐ打ち解けたようで楽しく会話が弾んでいました。

新春のつどいは今後の班会企画等、やりたい事のヒントになりました。また新たに繋がりもできました。医療生協の繋がりを大切に、「楽しく、美味しく、元気に」今年もよろしくお願ひします。
(西ブロック長 枋木 明美)

2月7日、新舞子の「かもめ」で西ブロック新春のつどいを開催しました。

参加者には、健康自慢、医療生協に関わったきっかけ、自分たちの班会企画等の紹介など個性的な自己紹介をしていただきました。中には手芸・絵手紙の得意な方もおられ、お互いに教え合えたらいいな。初対面同士でもすぐ打ち解けたようで楽しく会話が弾んでいました。

中ブロック

中ブロック新春のつどいは、小規模多機能ホーム統括責任者 辰田さんの「人生100年時代、元気の秘訣」のお話で始まりました。介護を学び、知識を蓄えることが介護予防や重度化予防に繋がることを痛感しました。

その他、城東支部による健康体操や、東第1支部のハンドベルで心が和み、最後の香寺支部「みんなで歌おう」では、『青い山脈』や『北国の春』、『高校三年生』の替え歌などを合唱し、大いに盛り上がりました。
(城東支部 奥平 暁子さん)



▲城東支部は「70年下の男の子」に乗せての健康体操



東第1支部によるハンドベル演奏▶

2024年度 支部総会日程一覧 ※日時や会場が変更になる場合がございます

支部名	日程	曜日	時間	場所	支部名	日程	曜日	時間	場所
中ブロック					東ブロック				
東第1	4月17日	水	10:30~	地域サービスセンター	飾 東	4月16日	火	10:00~	庄公民館
東第2	4月16日	火	13:00~	地域サービスセンター	別所・御国野	4月14日	日	14:00~	御国野公民館
城 東	4月17日	水	13:00~	地域サービスセンター	花 田	4月6日	土	10:30~	共立病院 会議室
増 位	4月10日	水	13:30~	花の北市民広場 第5会議室	高 砂	4月8日	月	10:00~	阿弥陀公民館
香 寺	4月21日	日	10:00~	香寺北公民館	な だ	4月5日	金	10:00~	福祉介護センターなど
野 里	4月19日	金	14:00~	小規模多機能ホーム野里	網干ブロック				
豊 富	4月20日	土	10:00~	豊富公民館	広畑・八幡	4月13日	土	14:00~	広畑共栄荘
城北・広峰	4月5日	金	10:00~	広峰公民館	大 津	4月20日	土	14:00~	大津公民館
西ブロック					網 干	4月13日	土	14:00~	網干市民センター
荒 川	4月7日	日	10:00~	勤労市民会館	旭陽北	4月11日	木	10:00~	福祉介護センターあぼし
安 室	4月13日	土	10:00~	安室東公民館	旭陽南	4月16日	火	10:00~	網干市民センター
高 丘	4月26日	金	10:00~	高岡市民センター	勝 原	4月18日	木	10:00~	朝日谷公民館
南ブロック					大津茂	4月20日	土	10:00~	あやみの公民館
飾 磨	4月13日	土	10:00~	飾磨市民センター	余 部	4月13日	土	14:00~	余部公民館2F
英賀・津田	4月14日	日	10:00~	津田公民館	太 子	4月6日	土	10:00~	聖徳会館
高 浜	4月21日	日	10:30~	堀川町総合センター	御 津	4月10日	水	14:00~	御津公民館
手 柄	4月9日	火	10:00~	飯田公民館	龍 野	4月14日	日	10:00~	小宅公民館

地域の組合員であればどなたでもご参加いただけます 【参加の申込・お問い合わせ】 地域サービス部 ☎079-285-3399



みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

綾部明美 選

選者の三言アドバイス

鬼追いが 每晚行われる 我が家

PN 自滅の刃さん(花田町)

上達ポイント

楽しいニユーファミリーが目につかびます。定形になっていませんのでリズムは良くありませんが、詠みたいことはわかります。パパの鬼役が一番多かったりして...

【例】日に依って 鬼役替わる マイホーム

齡重ね 賀状の縁も ダイエット

三木 敏雄さん(たつの市)

上達ポイント

大体の人がある年齢になると年賀状を失礼する人が多いですが、ダイエットとは面白いすね。でも、ここは日本語が使いたいです。

【例】年重ね 賀状の縁も 細くなり

掛声を かけて始めて 動く足

PN マーチンさん(野里堀留町)

ことわざに 生きるヒントが てんこ盛り

PN 竹子さん(高砂市)

嬉しさを 蓋で隠した もらい風呂

PN やっさんさん(たつの市)

金あつめ カつきたい ちがうだろう

谷川 千鶴子さん(大津区)

数独が 解けて今年の 初日かな

PN 中司 松籟さん(市川台)

昇龍の良すぎた元氣能登襲う

PN しいやんさん(たつの市)

今月の絵手紙



谷郷智美さん(たつの市)



深野章子さん (あほし絵手紙サークル)

お知らせ

川柳コーナーは4月号以降も継続いたします。また、今後は一人一作品の応募とさせていただきますのでご了承ください。引き続き、川柳コーナーをよろしく願っています。

広報委員会

※今月、川柳は十四句の応募がありました。

みんなでつくり「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



リニューアル共立病院おめでとうございます。内は変わらず、敬愛するドクターに親切な看護師さん、スタッフ、従来通りでした。頼りにしていますよ、いつまでも。

(三木 愛里さん 太子町)

今年の1月24日に父が94歳で亡くなりました。最後は入退院を繰り返した人生でしたが、やっと楽になって、安らかな顔を見たら少し気が

楽になりました。いまさらながら、父の元気な時のことを思い出したりしています。天国で、母と会っていると願っています。

(山村 和子さん 飾磨区)

春になると散歩コースの池に「鯉」が泳いでいるのが見えます。楽しみです。

(木下 麻子さん 相生市)

能登半島地震による被害の甚大さに加え、大寒波による大雪と被災

地の人々が大変な思いをされている中、幸い姫路方面は好天に恵まれ、感謝と共に被災地の復旧と人々の安寧を祈らずにはおれません。

(衣笠 越子さん 的形町)

初詣で大吉を引いた日に主人がスニーカーを買ってくれ、外食にも連れて行ってくれたのがビックリしましたが、とても嬉しかったです。

(塚本 弘子さん 大津区)

私のかんたん料理

レンコンのクリームチーズソース煮

大津支部 山本 淑子さん



- 材料**
- レンコン…500g
 - ウインナー(もしくはベーコン)…お好みで
 - クリームチーズ…100g
 - 牛乳…100cc
 - 砂糖…30g(大さじ2)
 - コンソメ…小さじ1/2
- 3~4人分

- 作り方**
- レンコンは皮をむき半月切り、ウインナー(ベーコン)は拍子切り
 - レンコンをオリーブオイル(分量外)で炒め、ウインナー(ベーコン)も入れる
 - 常温に置き柔らかくしたクリームチーズと、牛乳、コンソメ、砂糖をボウルに入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
 - ②に少し焼き色が付いたら③を入れ、フタをして少し炊いたらできあがり

POINT! レモンがあれば少々入れるとさっぱりした味に仕上がりますよ ※写真は色味にブロッコリーなどを入れアレンジしています

ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

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

- 3月5日、冬ごもりの虫が地上に出てくる日
- 勇ましい心。……凛凛
- 卒業……。入学……
- プロジェクトやイベントの開始という意味も
- 77歳の祝い
- 県庁所在地は津市
- うまい物を食べること
- 漢字の読みは音と……

- 太公望が見つめます
- よもぎ葉を入れた餅
- 警察ドラマでは犯人
- 別名は赤なす
- 顔や動作などが、ある人によく似ていること
- 火の気。……厳禁
- 幼魚をセイゴ、フッコと呼ぶ出世魚
- 湯冷めしにくいです

答 A B C D E F

- ? タテのカギ**
- 怒りを顔に表す。……ばむ
 - なんでもよく知っている人
 - 歌川広重筆「……に雁(かり)」
 - 行き先。……不明
 - ……心あれば水心
 - 身分や品位が高い女性
 - 野原で草花を摘むこと
 - 油と脂肪のことです
 - 風呂場。バスルーム
 - 口から出まかせにしゃべること
 - 春告げ鳥ともいいます
 - 失敗は成功の……
 - 魔女の乗り物
 - 将棋で、歩が成った金
 - 欠点。玉に……
 - 海の水。……干狩り

無料法律なんでも相談
 ※要予約 ※初回に限り無料です

3月21日 木
4月18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3月31日です。

1月号の答えと当選者 正解は「**ノボリリュウ**」
 今回は99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。

寺本 晴香さん(勝原区) 原田 薫さん(市川町)
 正司 義文さん(西中島) 池田 準子さん(市川台)
 寺浦 京子さん(高砂市) 森 武子さん(五軒邸)
 川上 直美さん(八家) 本城恵美子さん(花田町)
 増田 信義さん(香寺町) 藤本 優香さん(神戸市)

