



● 組合員 17,836人 ● 出資金 407,703千円 ● 1人平均出資金額 22,858円 (2024年7月31日現在)

防災を字ぼう

(ひめじ防災プラザ／姫路市)



▶被災直後の街並みをイメージした広場

9月1日の防災の日を前に『ひめじ防災プラザ』を訪れました。消防局が入る姫路市防災センター内に2007年開設した施設で、「見る」「知る」「体験する」ことにより防災に関する知識や技術を楽しく学ぶことが出来ます。



▲防災グッズも色々展示されています



▲かなりリアルなオイル漏れ

潜む様々な危険を知ることが出来ます。部屋に入るとハザードマップや非常食・防災グッズなどがあり、公助が機能するまでは普段の備え(自助)がいかに大事かを藤本さんが説明してくださいました。模擬消火器による消火や煙の中を避

今回、姫路市消防局の藤本さんの案内で2つのゾーンをまわりました。最初の災害体験ゾーンでは、3D災害体験シアターの迫力ある映像で風水害や地震などを体感しました。振動もあつて結構リアルです。2つめの防災体験ゾーンでは、まず被災直後の街並みが現れ、被災直後に



▶消火体験は意外と難しい

難する体験な
どもでき、筆
者も消火に挑
戦しましたが
見事に失敗！
子ども用の消
防士の衣装や
ミニ消防車も
あり、なりき
り消火体験も
大好評です。

近年は災害が頻発し南海トラフ地震も懸念されています。防災についての知識を学びに、ひめじ防災プラザを訪ねてみてはいかがでしょうか。

(文：理事 菅野輝生
写真：地域サービス部 藤木祐弥)



▲施設が入る姫路市防災センター

ひめじ防災プラザ
姫路市三左衛門堀西の町3番地
☎079-223-1997
※入館料は無料。10名以上の団体
利用、救急救命体験の利用は事
前予約が必要です



共立病院オープン後報告⑥

通所リハビリテーション リニューアルオープン!



7月27日(土)13時より、共立病院 通所リハビリテーションの内覧会を開催しました。暑い中、ケアマネジャー20名、理事・組合員・職員45名の計65名にお越しいただきました。内覧会では、実際に運動機器を体験していただき、事務室や相談室の設備などをご説明しました。通所リハビリテーションの紹介動画も好評で、私たちも嬉しくなりました。また、ケアマネジャーや利用希望者からの新規利用の問い合わせや相談もいただき、充実した内覧会になりました。開催にあたり、ご協力いただきました職員の皆様・関係者の皆様には御礼申し上げます。ありがとうございます。

8月3日(土)の午後からは、職員一丸となって引っ越しを行いました。運動機器や机などを約6時間かけて旧デイケア棟から新施設へ。炎天下、空調服を着ての引っ越しは正直大変でしたが、いい思い出になりました。

そして8月5日、ついに通所リハビリテーション棟のリニューアルオープンを迎えました。オープン当日は

スタッフ全員、物品の配置や新しい運動機器の使い方戸惑い、バタバタとしながらも何とか乗り越えることができました。利用者様からは「うわー、綺麗になりましたね」、「オープンおめでとうございます」など感想やお祝いの言葉もいただき嬉しい限りです。スタッフ一同忘れられない一日となりました。内覧会・引っ越し作業・リニューアルオープンについては共立病院のインスタグラムでもご覧になれますので、ぜひフォローをお願いします。



現在は、新しい環境に慣れるためスタッフ一同頑張っています。今後も、リハビリを通して、法人理念「その人らしく気持ちよく生きる」を実現していけるようサービスを提供していきます。

これからも『共立病院通所リハビリテーション』をよろしくお願いいたします。

(共立病院 通所リハビリテーション 所長 かんだ こうすけ 勘田 幸佑)

共立病院 通所リハビリテーション
お問合せ 電話079-285-3512



▲組合員さんも体験

【共立病院よりお知らせ】

病院駐車場が一部利用可能となりました。完成は9月末ですが、現在、写真の白線のある部分には駐車できます。駐車場へは病院南側から屋根のある正面玄関を通り抜けてお入りください。



多世代に姫路医療生協を アピールしよう!

2024年度 秋の生協強化月間

今年も秋の生協強化月間が始まります。期間は10月1日(火)から11月30日(土)です。地域のつながりを大切にしながら、多世代に姫路医療生協の存在をアピールし、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ていきます。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願いいたします。



▲増資袋をご用意しています。増資のご協力よろしく願いします。

「生協強化月間」 とは?

「消費生活協同組合法(生協法)」が1948年10月1日に施行されました。それを記念して、全国の生協では10月・11月を「生協を広める強化月間」とし、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。

出資金について

生協は、出資金を元手として運営しています。転居等の理由で医療生協を退会された場合は全額返金いたします。利息や配当金はありませんが、皆様に「医療生協があって良かった」と思ってもらえることが最大の配当だと考えています。

出資金は何に 使われている?

共立病院や通所リハビリテーションなど事業所の建設、社用車のリースやまちかど健康チェックなどで使用する血圧計の更新など大小さまざまな費用に充てられています。

組合員の皆様、当生協の事業・地域活動にご理解・ご協力いただきまして誠にありがとうございます。

昨年12月に念願の新・共立病院がスタートし、また8月には「共立病院通所リハビリテーション」と共立病院駐車場が新たにオープンしました。一方で、たいへん多くの資金が必要となりました。今後も健全な事業運営を継続するために、改めて皆様へ増資のご協力をお願い申し上げます。

今年は姫路医療生協創立50周年の節目を迎えております。「その人らしく気持ちよく生きる」をテーマに今後も組合員と地域住民のお役に立てる生協として活動してまいりたいと考えております。

皆様のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

代表理事・理事長 西村 哲範



【大切なお願い】

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、恐れ入りますが地域サービス部(☎079-285-3399)までご連絡をお願い申し上げます。



2024年度 大腸がんチェックについてのご案内

——健康づくり委員会——

2024年度、姫路市の大腸がん検診が無料になりました！

姫路市では大腸がん検診の受診率が兵庫県下でワースト1となっています。そこで、この度40歳以上の市民全員が無料で大腸がん検診を受けられることになりました。

- 対象者 …… 40歳以上の姫路市民
- 費用 …… 無料
- 検査内容 …… 便潜血検査(2日分を採便する)
- お申込み …… 申し込まれた方に、検診受診票や容器などを事前に送付されます
- 提出方法 …… 郵送または検診会場へ持参してください
(郵送での提出または検診会場については姫路市の広報紙等でご確認ください)



【お問合せ】姫路市保健所予防課 がん検診担当 ☎079-289-1555

姫路医療生協では、2024年度も大腸がんチェック月間を実施します！

姫路医療生協の大腸がんチェックは年齢に関係なく受診可能です。近年は20代や30代での罹患する方も増えており若い方も注意が必要です。姫路市のチェックとあわせて、年2回の検査もおススメします。ぜひご検討ください。

- 対象者 …… どなたでも(年齢制限なし)
- 費用 …… 1個800円(税込)
- 検査内容 …… 便潜血検査(2日分を採便する)
- 検査実施期間 …… 2024年12月～2025年2月末まで
- お申込み …… 姫路医療生協 地域サービス部までお申し込みください
(理事、支部長、支部の世話役を通しての申込みも可能です)

※姫路市のチェックとは関係ありません

【お問合せ】姫路医療生協 地域サービス部 ☎079-285-3399



お詫び

8月号4面「音楽のチカラで地域を元気に！」の記事で、案内に一部誤りがございました。

【誤】「歌をうたおう！」時間:14:00～
「音楽を聴こう！」時間:14:00～

【正】「歌をうたおう！」時間:10:00～
「音楽を聴こう！」時間:14:30～

お詫びし訂正いたします。

第4会議室

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

展示室(網干区垣内中町120番地)

メイン会場：網干市民センター

9月26日(木) 14時～15時30分

第9回『認知症を予防しよう』

生き生き広場

めざそう健康寿命100歳！

参加費100円 ※事前申込が必要です。

9月18日(水)13時30分～14時30分

会場：花の北市民広場 第6会議室(増位新町2丁目12)

オレンジカフェ花北

『どうする？ 人生百年時代』

お問合せ：☎079-285-3399

(地域サービス部)

関心がある行事にぜひご参加ください。

行事案内

お問合せ：☎079-285-3399

(地域サービス部)

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)

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)





「暑いねえー」「暑いわあ」の声が会場に響く中、7月26日(金)、英賀・津田支部が4年ぶりに100縁カフェを開催しました。

前半は介護福祉士の資格をお持ちの組合員、天野さんの指導でフレイル予防体操を行いました。『上を向いて歩こう』や『365歩のマーチ』など、みなさんにはおなじみの曲に合わせて体を動かします。「出来ないわ」「左右が逆になるー」「早いわ」「わからへん」など、なんとも賑やかな体操教室です…。

転倒防止も兼ねて椅子に座ったまま、水分補給の休憩も挟みつつ約1時間、一生懸命取り組みました。後半はお茶とお菓子でおしゃべりタイム。日々の様子や家族に期待すること、社会に対する思いなどなど…次々と湧き出す泉のごとく出てくる思いを語り合いました。

「楽しかった」「会えて良かった」「また集まりたい」の声に答えて、支部長の「今後は不定期での開催になると思いますが、次も楽しい時間を一緒に過ごしましょう」の言葉で閉会しました。

(取材:理事 藤井 なおみ)



手の甲をつまんで脱水症状になっていないかをチェック▶

健康講座

感染症予防について

法人看護部長 ^{きよせ} 清瀬 ^{れいこ} 礼子

感染予防のポイント

- ① **正しい手洗い・手指消毒**
 - ② **咳エチケット・マスク着用**
 - ③ **うがい**
 - ④ **換気**
 - ⑤ **休養**
 - ⑥ **バランスの良い食事**
- ・感染症を広げないために症状がある場合は着用しましょう。また、症状がない人も場面に応じてマスクを着用しましょう。
 - ・うがいをする事で乾燥を防ぎ、抵抗力を保つ働きがあるとされています。
 - ・換気をすることでウイルスの滞留を防げる可能性があります。
 - ・質の良い睡眠を十分にとり、適度にリラックスして自律神経を整えることは免疫力の向上につながります。
 - ・栄養状態を良くし、免疫機能を維持することにつながります。
 - ・感染症に負けない体をつくることにつながります。



単純なことですが、実際に守るとなるとなかなか難しいですね。これが日常生活できちんと守れば、感染はある程度防げます。

私たちは普段から風邪やインフルエンザ、コロナといった様々な感染症に接しながら生活しています。感染症には、コロナやインフルエンザのように人から人へうつる感染症のほか、人にうつらず、傷口や動物などから感染する感染症も含まれています。人からうつる感染症には、「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3つの経路があり、感染症を予防するためにそれぞれ対策が必要になります。



みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

我が庭のどこで生まれた 蝉の殻

PN やよひさん(太子町)

鳥とは鳥引くと 覚えけり

PN 中司 松頼さん(市川台)

丹精こめ 育てた朝顔 花一輪

幸田 幸子さん(田寺東)

川柳や 一人でブツブツ 指を折り

長澤 辰三さん(広畑区)

古希過ぎて 母の着物が 有難し

藤井 千代さん(網干区)

目薬を さすのになぜか 口を開け

稲田 哲弥さん(高砂市)

鰻すき 丑の日までも 待てません

塚原 美智世さん(太子町)

憧れも 失恋もある 未だ傘寿

PN ヤッサンさん(たつの市)

万世の 沈んだ夕日 かくれんぼ

三木 敏雄さん(たつの市)

日陰から 車冷やしてと 指示が飛ぶ

PN 自滅の刃さん(花田町)

※今月、川柳は15名の応募がありました。

今月の絵手紙



岡田樹久代さん(たつの市)



隅田光子さん(広畑区)



正木洋子さん(あぼし絵手紙サークル)

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

いつも頭の体操にと喜んで考えています。姫路医療生協創立50周年、本当におめでとうございます。組合員が減少している現状ですが、今の組合員が少しでも長く元気に活動したいと心から祈っています。

これからもお互いに頑張りましょう。「ひめじ」配布歴28年になります。健康にありがとうございます。

(浅井 幸子さん 広畑区)



とても暑い毎日ですが、いつも植物に癒されています。希少植物を色々育てていますが、なかなか大きくならないものや、なかなか咲かない花も多く、毎日ご機嫌を伺いながらもっと日に当てる方が良いのかな?そろそろ水がいるのかな?などと、自分なりに工夫したことで良い変化があった時には、本当に嬉しいです!植物は裏切らないですねえ♥ (小川 真理さん 太子町)



毎月、表紙のお勧めスポットを楽

しみにしています。近場でも知らない素敵なおところがあり、可能なら訪ねています。

(原 苗美さん 別所町)



暑い毎日が続いて熱中症に気を使いますね。毎月の「ひめじ」楽しみに頭の体操、体の体操もして元気で日暮らし出来ることの幸福、大変嬉しいです。パリオリンピックで日本の若人が頑張っておられるので私もテレビを見て応援しています。

(山本 明美さん 大津区)

おはぎ

香寺支部 尾崎 恭子さん



材料

(30個分・小さめ)

- もち米…2合
- 砂糖…30g
- 米…1合
- こしあん…250g
- 塩…2つまみ
- きな粉…100g

作り方

- ①もち米と米を混ぜて洗う。水加減はお米を炊くのと同量で、塩2つまみを加え炊く
- ②こしあんを30個にちぎって丸めておく。きな粉はボウルに入れ、砂糖を加えて混ぜておく
- ③もち米が炊けたら粗熱を取り、大きいボウルに移す。白米とお餅の中間ぐらいの硬さになったら30個にちぎって丸める
- ④こしあんを手の平で円盤状に広げ、③を置いて包む
- ⑤きなこもちは、②のきな粉を入れたボウルに③を入れ、形を整えたら盛り付けて完成

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だんごなどを供えて満月をながめます
- ④9月の第3月曜日は……の日
- ⑦朝発行する日刊新聞
- ⑨……汁。水……画
- ⑩シャイ。……な性格
- ⑪カメやカッパの背中
- ⑫……婚。……三……四
- ⑬陰気の反対語
- ⑮医師や看護師の衣服
- ⑯鳥獣を生けどる仕掛け
- ⑰イブの夫の名は？
- ⑲釣りの擬餌(ぎじ)針
- ⑳イブセン作の戯曲『人形の……』
- ㉑食用のカタツムリ
- ㉒……は嫁に食わずな
- ㉓子ども向けの……図書

- ①……一升到金一升
- ②胸まわり。バスト
- ③家族や親類
- ④乗車……。入場……。
- 商品……
- ⑤道ばた。……の石
- ⑥首都はキウウ
- ⑧クラシックの音楽曲
- ⑪人生七十古来稀なり
- ⑫9月の誕生日
- ⑬豚の塩づけのくん製肉
- ⑭コロナなどの病原体
- ⑮……カッパ
- ⑯つば、よだれ
- ⑰収入より支出が多い
- ⑱Mより小さいサイズ
- ⑳……に入っては……に従え

？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19日 木
10月17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「ショウゾウガ」
今回は105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。

- 中谷由紀子さん(若菜町) 長谷川八千代さん(飾磨区)
- 桂 雅子さん(花田町) 有本 文利さん(花田町)
- 安芸てつ子さん(たつの市) 松本 榮子さん(兼 田)
- 土田千津子さん(網干区) 長谷川優美さん(加古川市)
- 西井 直美さん(神戸市) 堀谷 照美さん(太子町)

Web応募は
こちらから



いざという時のために

近年、自然災害が多発しています。9月は防災月間というこ

とで、今回、防災士の資格を持つ小規模多機能ホームふるさとの看護師 小川優佳理さんに、集中豪雨や台風に対する防災を教えてください。



集中豪雨や台風による水害が発生したら

☞ 避難するときのポイント

市町ごとに避難基準があるのでそれに従い、可能な限り早めの避難を心がけます。地震と水害では避難場所が異なるので、事前に水害ハザードマップを確認しておきましょう。

避難時のポイント

- 必ず明るい時間に移動
- 連絡先などを書いた安否メモを室内に残す
- 長靴はNG（長靴の中に水が入ると脱げやすく、転倒の危険もあります）
- 在宅避難の場合は上の部屋へ

車での避難について

車が浸水した場合、水が引いてもエンジンをかけるのは控えてください。内部に水が残っているとエンジンの故障や、電気システムのショートによる発火に繋がることがあります。

備蓄について



災害発生時、最初の3日間、行政は救助・救命を最優先します。そのため備蓄は最低3日間、可能であれば2週間分用意しましょう。

- 水は必ず備蓄しましょう。量の目安は、**3ℓ×日数×家族の人数**
- 食品の備蓄はローリングストックがおすすめ

日頃から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分買い足すことで常に一定量の食料を備蓄しておく方法。非常食より安価な上、食品ロスにも役立ちます。

あると便利なグッズ

ガスコンロとボンベ

お湯が沸かせたり食品を調理したりと重宝します。

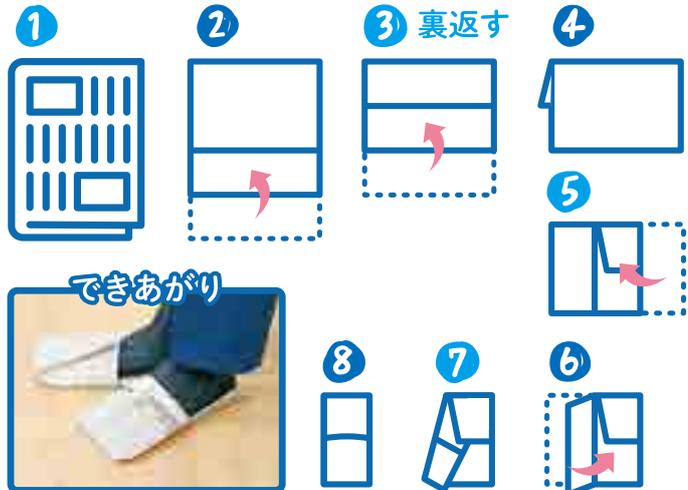
緊急脱出用ハンマー(車用)

乗車時に水害に遭うと逃げられなくなる場合があります。いざという時のために車に常備しておきましょう。シートベルトを切る機能があるものをおすすめ。

新聞紙

避難所などでスリッパや食器などとして使用できます。また、体を覆うことで保温効果もあります。古新聞は一定量ストックしておくことをおすすめします。

■防災スリッパの作り方



できあがり



テレビやラジオ、SNSの最新情報からお住まいの地域で起こりやすい災害についてご家族で話し合ってみてください。ご近所さんとのつながりも大切なことです。自然災害はいつどのような時に見舞われるかわかりません。正に「備えあれば患いなし」。誰にでも起こりうる被害を最小限にとどめられるよう出来るところから準備をしていきましょう。