

2024年  
10月1日  
No.531

# ひめじ



● 組合員 17,850人 ● 出資金 409,338千円 ● 1人平均出資金額 22,932円 (2024年8月31日現在)



佐用町櫛田にある飛龍の滝。  
一般的に滝は長い山道の先にあるイメージですが、飛龍の滝は手前まで車で行くことができます。駐車場の側にある高さ4mの小滝と、そこから階段を上っていく大滝の2つがあります。大滝の高さは16mあり、そこから流れ落ちる水しぶきは壮観です。佐用町指折りのパワースポットになっています。



## 飛龍の滝

(佐用町)



名前の由来は、滝の中央部あたりに壁岩が突出したところがあり、そこで変化した水の流れが飛龍の姿に見えたことから名付けられたそうです。2014年の大河ドラマ『軍師官兵衛』では、マッピング技術で幻想的になった飛龍の滝がタイトルバックとして使用され話題となりました。

冬は気温によっては滝が氷結する時もあり、夏のダイナミックな姿とは異なる幻想的な氷瀑ひょうばくを見ることが出来ます。

(文・写真：地域サービス部)

藤木 祐弥

ニュースひめじはホームページでもご覧になれます <https://www.himeji-mcoop.or.jp>

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 Tel.079-285-3398 E-mail info@himeji-mcoop.or.jp





▲香寺支部は楽しい替え歌を披露♪  
オープニングはシング・レフティーズ▶



## 2024年度 秋の生協強化月間スタート企画

# 多世代で集まろう！話そう！ 仲間をふやそう！



9月12日(木)午後、姫路キャスパ  
ホールで2024年度秋の生協強化月  
間スタート企画『支部・班会・サークル  
活動交流会』を開催。143名が参加し  
ました。

今年の強化月間はシング・レフティ  
ーズの演奏で幕開け。『東京ブギウギ』な  
ど4曲を披露していただき会場の熱気  
も高まります。

第1部では、まず月間推進委員長の笹  
野理事より方針が提起されました。今  
年度のテーマは「多  
世代で集まろう！  
話そう！つながろ  
う！」。多世代に参  
加いただけるよう  
な班会やイベント  
を開催し、組合員  
と職員が一緒になっ  
て頑張りましょ  
う！と呼び掛けま  
した。



▶原水禁世界大会報告

小規模多機能  
ホーム野里から  
は、組合員と職員  
が手を取り合って  
挑んだ初めての  
『にじいろマル  
シエ』の取り組み  
を小田所長が報  
告。他にもサーク  
ル『短歌会とりか  
ご』による活動報  
告や短歌講座、香寺支部の替え歌や御  
津支部『童謡を歌う会』による合唱など



▲健康づくり委員会のフレイル予防体操

こうと思います」という力強いメッセー  
ジに会場から拍手が起こりました。  
その他、禁煙ポスターコンクールやく  
らし助け合いの会「はなちゃん」の活動  
報告がありました。

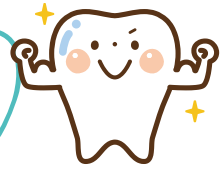
原水爆禁止世界大会の  
報告では、参加された理  
事の神田礼子さんの「核  
戦争が起これば人類は絶  
滅するという言葉が耳か  
ら離れません。今からで  
も遅くはない、自分が出  
来ることから活動してい  
たい」という強いメッセー  
ジに会場から拍手が起こ  
りました。  
例年とは少し  
趣向を変えたス  
タート企画でし  
たが、改めて地域  
活動の主役は組  
合員さんだとい  
うことを感じた  
一日でした。  
(地域サービスポ  
藤木 祐弥)



▲童謡を歌う会の「ジジババサンバ」に会場は大盛り上がり！  
短歌会とりかごの受賞作品紹介▶



## 共立病院で 義歯修理 を行いました



共立歯科 所長 福田 朋樹

組合員のみなさま、こんにちは。いつも共立歯科をご利用いただきありがとうございます。

7月30日、歯科技工士の澤田寛主任に歯科往診に同行してもらい、共立病院病棟にて義歯(入れ歯)の修理や研磨を行いました。歯科技工士は、歯科医療の一翼を担う技術専門職で、姫路医療生協には2名在籍しています。入れ歯、歯の詰め物や被せ物、インプラントの被せ物、マウスピースなどの作製、加工や修理を行っています。歯科技工士は歯科医療を支え、お口の健康に貢献しています。

通常、入れ歯の修理となると7~10日程お預かりします。修理中は入れ歯を使用できないので、患者様にはどうしてもご不便をおかけしてしまいます。そこで、必要な器材を共立歯科から運び入れ、歯科技工士が直接病棟に伺い、入れ歯を即日修理してお返すという迅速かつ大胆な訪問診療を行いました。普段は見ることの

ない歯科技工士による入れ歯の修理に興味津々の方も多くいらっしゃいました。

入れ歯は日々の食事に使用することから、どうしても壊れてしまったり、表面がザラザラになったりします。そうすると、食べ物や汚れが付きやすく不潔になります。入れ歯をしっかり修理したり研磨することで、よく噛めるようになり、清潔に保つことができます。

お口は、「食べる」、「呼吸する」、「話す」や「表情をつくる」など、人との関わりに大きな役割を担っています。お口の健康は、人が豊かな社会生活を営むためにとても大切です。

姫路医療生協には、病院、診療所に加え、多数の介護事業所があり、医療生協内連携をすすめる中で共立歯科の役割もどんどん大きくなってきていると感じています。これまで以上に組合員・地域のみなさまが、その人らしく気持ちよく生きることに貢献してまいります。



お口の健康に関するご相談は共立歯科へどうぞ  
姫路市亀山212-3 【お問合せ】 ☎079-233-0016

◀ 歯科技工士の澤田主任



# 夏休みの思い出は 生協マルシェで!

8月27日(火)、第19回生協マルシェを開催し、66名が来場しました。今回は夏休みバージョンとして、スーパーボールすくいや千本引きなど子どもたちに楽しんでもらえる企画を用意しました。その他、くらし助け合いの会『はなちゃん』による子ども向け商品のフリーマーケットを開催。成長と共に不要となった子ども服やおもちゃなどを安価で販売し、希望する人へ循環する助け合い活動で、各事業所職員に商品の提供を呼び掛け、多くの子ども向け商品が集まりこちらも盛況でした。

メインイベントの組合員さんによるマジックでは、軽快なトークはもちろん、巧みにマジックを仕掛ける組合員さんと、タネを明かしてやろうと真剣に見ている子どもたちのやりとりに笑いと驚きの声

が絶えない楽しいひと時となりました。天候不順で延期を重ね、気がつけば2024年度初となる生協マルシェでしたが、ご来場いただいた皆さんの笑顔を見てみると、やっぱりマルシェはいいなあとしみじみ感じました。次回は10月19日にハロウィンパーティーを予定しています。どうぞお楽しみに!

(地域サービス部 藤木 祐弥)



▲浅野さん  
◀笑い声が飛び交う会場



の声

が絶えない楽しいひと時となりました。天候不順で延期を重ね、気がつけば2024年度初となる生協マルシェでしたが、ご来場いただいた皆さんの笑顔を見てみると、やっぱりマルシェはいいなあとしみじみ感じました。

次回は10月19日にハロウィンパーティーを予定しています。どうぞお楽しみに!

(地域サービス部 藤木 祐弥)



◀夏休みのいい思い出になったかな?

▶「はなちゃん」フリーマーケット



◀大人も子どもも夢中のスーパーボールすくい



## 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)

城東支部主催「女性の排尿トラブル」について

10月16日(水) 14時～15時

会場：地域サービスセンター(姫路市大善町14)

オレンジカフェ花北「健康チェック」

10月16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)

参加費：100円※事前申し込みが必要です。

第68回「お茶しませんか?」

10月21日(月) 13時30分

会場：小規模多機能ホーム野里(姫路市野里上野町1丁目8-8)

参加費：200円(お茶代)

姫路医療生協 学術運動交流集会

10月24日(木) 14時～16時

会場：姫路キャスパホール(姫路市西駅前町88 山陽百貨店西館7階)

※参加無料 事前申し込みが必要です。

申込〆切：10月12日(土)

めざそう健康寿命100歳! 生き生き広場

第10回「見守り・SNSネットワーク事業って?」

10月31日(木) 14時～15時30分

メイン会場：網干市民センター3階 音楽室(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 第5会議室

共立病院 認知症カフェ

11月9日(土) 14時～15時30分

会場：共立病院3階 大会議室(先着30名)

お茶を飲みながら楽しく認知症について学びましょう

講師：西村院長・船戸主任(増位・広領地域包括/認知症担当)

増位・広領地域包括/認知症担当)

# インフルエンザ予防接種のご案内

一般価格 共立病院：3,960円(税込) / あぼし診療所：3,630円(税込)

65歳以上の方は1,500円の自己負担で接種していただけます

市民税非課税・生活保護受給者の方は無料で接種できます

● 市民税を課税されていない世帯の方 ⇒ 市民税にかかる証明書(市役所主税課、支所、出張所などで発行)

● 生活保護受給世帯の方 ⇒ 生活保護証明書(市役所生活援護室で発行)

※姫路市以外の必要書類については、各市町発行の広報誌をご確認ください

新型コロナ予防接種も実施予定です。詳細につきましては各事業所へお問い合わせください

お問合せ 共立病院 ☎079-285-3377(代表) / あぼし診療所 ☎079-272-8050



## いつまでも 自分の歯で 過ごすための

## お口の 健康講座

8月20日(火)午後、御津公民館で、御津支部が班会「お口の健康講座」を開催しました。私は講座の前日に検診に行っていたので安心していましたが、講師の共立歯科 歯科衛生士の森本さんからは歯の健康を守るためには定期的な歯のお手入れが必要だと教えていただきました。

歯の価値は1本150万円とも言われていますが、その歯を失う1番の原因は「虫歯」と「歯周病」で、約80%を占めているそうです。虫歯と歯周病の原因菌は歯垢(プラーク)です。歯垢は粘着性があるため水に溶けないので、歯ブラシでしっかり汚れを落

とす必要があります。歯磨きについても歯ブラシの選び方から交換時期、磨き方など様々なポイントがあり、解っている様で解っていないことも多く勉強になりました。

歯の磨き方以外にも、お口の中を綺麗にするための「唾液」を出しやすくするマッサージや歯茎の血行を促進する歯肉マッサージなどを教えていただきました。

今回の学習会を機に、もっとセルフケアに努めることで歯を大切に、全身の健康を守ってまいります。

(御津支部担当理事 田中 美栄子)

### 歯の磨き方 6つのポイント

- 1 歯ブラシの持ち方はエンピツと同じように
- 2 歯ブラシの圧は150g~200gで磨く  
(歯にあてた時、毛先が広がらない程度の力)
- 3 毛先は歯と歯茎の境目にななめ45°にあてる
- 4 磨く順番を決める
- 5 小刻みに動かす(1~2歯ずつ磨く)
- 6 歯ブラシを縦にしたり先を使って磨く

▼みんなで唾液腺マッサージにチャレンジ





# みんなの川柳 みんなの絵手紙

## 今月の川柳

下手な句を ほめてもらって 有頂天

稲田 哲弥さん(高砂市)

夏野菜 勝手気ままに ツルが伸び

P.N 民樹さん(太子町)

現実へ 失う夢の 数多あり

P.N ヤッサンさん(たつの市)

アキアカネ 稲穂の海で 何想う

P.N いわちゃんさん(たつの市)

週一の 出会い楽しい 烏鷺の朋

P.N 中司 松頼さん(市川台)

盆迎え 戦火にちりし 友徳ぶ

谷川 千鶴子さん(大津区)

シニアです マスク外して 切符買う

P.N やよひさん(太子町)

いちにちが 過ぎる天井 病室の白

三木 敏雄さん(たつの市)

城跡は 霧に包まれ 朧月

P.N しいやんさん(たつの市)

世の流れ 台風までが 複雑に

P.N マーチャンさん(野里堀留町)

※今月、川柳は13名の応募がありました。

## 今月の絵手紙



谷郷智美さん(たつの市)



増田信義さん(香寺町)



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

### 無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

10月17日 木  
11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 電話(079)285-3398

### 読者のたより



久しぶりに帰ってきた孫とクロスワード。楽しい時間をありがとうございました。

(古西 富美代さん たつの市)

知人がしているのを見て「ひめじ」を入手し初めて応募しました。86歳の脳トレです。

(大森 三佐子さん たつの市)

リコーダーのテストに受かりました。次は木琴のオーディションです。頑張ります。

(勘田 美結さん 高砂市)

暑い中、「ひめじ」を配り、車の中に置いていたペットボトルのお茶を飲むとしたら蓋が開きません。前の車に乗り込もうとした男性が目に入り、お願いに走って行きました。ニコニコしながら開けてくださり感謝です。

(P.N F子さん 網干区)

# トマトと卵と豚肉の炒め物

高丘支部 江原 英子さん



## 材料

- トマト…1個(150g)
- 卵…3個
- 豚肉…250g
- サラダ油…大さじ1/2
- 塩こしょう…少々
- 酒…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- しょうゆ…大さじ1/2
- ごま油…大さじ1
- バジル・青じそ…お好みで

## 作り方

- 卵を溶いて炒め、一旦取り出す
- ごま油で豚肉を炒め、塩こしょうをする。そこにトマトとAと卵を入れて一緒に炒める
- お好みでバジルや青じそを振りかけて出来上がり

※味付けはあっさりしていますのでお好みで調整してください。

# 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

- ①「蝮」って読めますか
- ④馬の形の台を飛びこす体操競技の種目
- ⑦足の裏のくぼんだ部分
- ⑨森……。密……
- ⑩漢字の意味を示す日本語の読み方
- ⑫高低……。の激しい道
- ⑫ヘア……。……プラン
- ⑭価値のない雑多な道具
- ⑯はずれくじとも言う
- ⑰うりの……。になすびはならぬ
- ⑲成長した羊の肉
- ⑳天高く……。肥ゆる秋
- ㉑障子の紙を張る骨組み
- ㉒復帰。復活。再起
- ㉔英語ではパンプキン
- ㉕カレー……。オム……

## ？タテのカギ

- ①香り……。味しめじ
- ②恥知らず。厚顔……
- ③最高の幸福……。の時
- ④マップ
- ⑤顔つきがそっくり。兄と……。の弟
- ⑥銀行。アイ……
- ⑧要求額通りの……。回答
- ⑪人形にもなる秋の花
- ⑬アキアカネは代表格
- ⑮キヨリー夫妻が発見した放射性元素
- ⑰カトレアは……。科の花
- ⑲顔つきや容姿。外見
- ⑳万が……。の事態
- ㉒人家が……。な山間の村
- ㉔仲間はずれ……。の外
- ㉕最後……。の住まい

**【お知らせ】**  
**10月1日より郵便料金が値上げされます。**  
 「ひめじ」のクロスワードはWEB応募も可能ですので是非ご利用ください。  
 川柳もWEB応募のコメント欄に記入してお送りください。

## 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10月31日です。

Web応募はこちらから



8月号の答えと当選者 正解は「サーフボード」  
 今回は73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。

- 横田 生子さん(書 写) 長谷川啓子さん(飾東町)
- 古西富美代さん(たつの市) 吉田 裕史さん(飾東町)
- 天野 真弓さん(白 国) 福尾 純子さん(網干区)
- 向井 桂子さん(広畑区) 原 大輔さん(加古川市)
- 黒田 道代さん(広 峰) 上田 和行さん(たつの市)

# お薬のこと お気軽に ご相談ください



▲全自動錠剤分包機

今回、新しくなった共立病院の薬局をご紹介します。

正面玄関を入るとすぐ薬局があります。新病院になり薬局内もキレイに生まれ変わり新しい環境の中で日々の業務を行っています。共立病院では、外来患者様のお薬を調剤薬局ではなく院内薬局でお渡ししています。院内薬局の最大のメリットは電子カルテで診察の内容や検査データ等を

すぐ確認出来ることです。カルテの情報があることでお薬をより安全かつ適切にお渡し、患者様からご質問があった場合は、医師への問い合わせにもスムーズに対応出来ます。また、共立病院では薬剤の取り間違いを防ぎ、正確にお薬の準備をするためのシステムも取り入れています。新病院では、お薬待ちの番号案内表示も導入しており、番号表示することで

プライバシーの保護やお薬の渡し間違いの防止にもなっています。

入院に関しては、飲み薬だけでなく注射薬も取り扱っており、こちらでも電子カルテで情報を確認しながら安全かつ正確に調剤をしています。入院中、ご自身でお薬の管理をされている患者様に対してはベッドサイドでお薬の説明をしています。その他、他職種連携の一環として院内の様々な会議や入院患者様の状況について話し合うカンファレンスなどに参加しています。組合員さんとの関わりとしては、班会に講師として呼んでいただき、お薬の話をさせていただくこともあります。



◀調剤監査システムを導入して、調剤ミスを防止しています

これからも薬局スタッフ一同、患者様、組合員の皆様に安心・安全の薬物治療が提供出来るよう業務に務めてまいります。お薬に関する困りごと、ご質問などございましたら遠慮なくご相談ください。

(共立病院薬局 主任 甫出 千加)

▶精算後、領収書に記載された番号が表示されます



▶注射薬も管理しています

