

2025年
2月1日
No.535

ひめじ



● 組合員 18,077人 ● 出資金 412,967千円 ● 1人平均出資金額 22,845円 (2024年12月31日現在)



斑鳩寺 いかるがでら (太子町)



▲聖徳殿後殿:三層の屋根を持つ八角円堂です

教科書ではおなじみの聖徳太子。冠位十二階や十七条の憲法などを制定したことで有名で、過去には1万円札の顔にもなりました。その聖徳太子ですが、2月22日が命日とされています。

全国には聖徳太子(以下、太子)ゆかりの場所が色々ありますが、太子町の斑鳩寺もその一つです。606年、太子が推古天皇のために経伝「勝鬘經」を講話したところ、推古天皇は大変喜ばれ、太子に播磨国揖保郡の水田百町(一町≒3000坪)を寄進

します。この地に伽藍(がらん)寺院の主要建造物群)を建てたことが斑鳩寺の始まりとされています。当初は法隆寺の別院として建てられました。天文10年(1541年)、戦禍により堂塔が消失。再建後は天台宗の寺院となりました。1400年以上の歴史がある斑鳩寺には、「紺紙金泥釈迦三尊十六羅漢像」など国指定重要文化財も多く保管されています。

太子の命日2月22日と翌23日には「太子春会式」が催され、斑鳩寺周辺は賑わいを見せます。

(写真・理事 川井隆
文:地域サービス部 藤木祐弥)

斑鳩寺 揖保郡太子町鶴709
☎079-276-0022



常勤歯科医師が増え、さらに
パワーアップした共立歯科



共立歯科の 新しい先生です！ よろしくお願ひします！

ですが、結婚のため1年で退職
することにしまして、残念
に思っております。ですが、
今回御縁があり、またこちら
に帰ってくる事ができて、大
変嬉しく思っています。

共立歯科の魅力は、スタッフ
みんなが仲良く、また、患者様
を笑顔にするために一丸となつ
て働いていること。そして一人
ひとりの患者様を継続的に診
療し、信頼関係を構築しなが
ら定期的なサポートを行え
る、地域に根差した歯科医院
であることです。私も共立歯
科の皆さんと共に、患者様を

12月に共
立歯科に入
職しました
歯科医師の
所和子と申
します。

私には6年
前に共立歯
科で勤務さ
せていただ
いたことが
あるの

ラマを観て過ごすのが好きで
したが、東京の自宅からは、劇
場等へのアクセスが良好だった
こともあり、ミュージカルや演
劇を鑑賞したり、美術館や庭
園を散歩するのが趣味になり
ました。また、職場の友人とス
イーツや、美味しいものを食べ
に行くのがとても楽しく、充
実した東京生活を送ることが
できました。

笑顔にするため何が出来るか
を考えながら業務に従事し精
進していきたいと思ひます。



この度、6年ほど前に
共立歯科に携わっていただいた
所(旧姓:谷口)先生が、常勤歯科
医師になってくださいました。
以前、診てもらっていたという
組合員さんもいらっしゃると思ひます。
とても優しい、良い先生です！
お口のどんなことでも、
どんどんご相談ください。

共立歯科 所長 福田 朋樹

ところ かずこ
所 和子 歯科医師

所和子先生はとても
明るく楽しくて、笑顔が素敵な
先生です。また、勉強熱心で
とても信頼できる先生です。
医局がますます華やかになりました！
皆様、健診等気になる方は
共立歯科へお越しください。
お待ちしております。

共立歯科 事務長 牧 尚美



姫路医療生協グランプリ 2024 強化月間杯

受賞の声

今年も姫路医療生協グランプリ2024強化月間杯を開催しました。今年は何の支部・事業所も甲乙つけがたい激戦でしたが、その中から見事受賞された10組をご紹介します。



余部支部

昨年に続いての受賞、余部支部組合員の皆様のご協力の賜物と感謝しています。また受賞できるよう支部活動の活発化を目指し取り組みます。



小規模多機能ホーム野里

仲間増やし・出資金増やしは利用者様やご家族との信頼関係があってこそと思っています。その中での受賞はとても嬉しく思います。職員一同、感謝と笑顔を忘れずに頑張っていきます。

城東支部

私たちが年を重ね難しいことはできませんが、今後も班会等自分達にできることを地道に、皆様の健康を守ることに努めていきたいと思ひます。



荒川支部

10月に運営委員さんになった方のつながりから更に運営委員が増え、仲間増やし・出資金増やしの目標も達成できました。嬉しい連鎖のきっかけとなった運営委員さんに感謝です。



花田支部

コロナの5類移行で強化月間にみんなで地域に入っていきことができ、つながりや絆が深まり、学習にも励むことが出来ました。



網干支部

2年連続の受賞で運営委員の皆様へ感謝しています。病院や介護センターの説明に回って地域の方に知っていただき加入いただいております。今後も地域のために活動していきます。



御津支部

初めて表彰されました。今後も、益々期待にそえるよう仲間づくりと一人ひとりの意見を大切にしたいと思ひました。

福祉介護センター別所

たくさんの支部・事業所の中から選んでいただきとても嬉しく思っております。別所では一年を通じて仲間増やしに取り組んでいます。今後も職員一同頑張ります。



東第1支部

2年連続の受賞ありがとうございます。今年も色々な方と出会って仲間増やしができるかと思ひます。まずは声掛け頑張ります。



福祉介護センターなだ

センターの職員全員で積極的に声掛けに取り組みました。強化月間の動画視聴や班会等に参加し組合員さんの想いを共有したことが声掛けの原動力になりました。





簡単トレーニングで お正月太りを解消しよう!

年末年始で大きくなったお腹まわり…。2月になっても「まだ戻らない…」なんて方いらっしゃいませんか？
今号では、少しの時間で簡単にできるお腹周りのシェイプアップをご紹介します。ぜひ実践してみてくださいね



こんにちは。訪問看護ステーション花北の岩佐です。最近は寒さも厳しくなり、
つい部屋にこもりがちで運動が全然出来ない方も多いかと思います。
今回はお家で簡単に出来る運動を2つご紹介します！

訪問看護ステーション花北 理学療法士 岩佐 彰浩



1 ドローイン

体幹を鍛えるトレーニングです
ぽっこりお腹対策にぜひやってみてください

Point/

1 仰向けに寝て膝を立てます。
手は骨盤の内側に置きましょう。

Point/

2 そこから、まず、お腹をへこませるように
口から息を吐ききります。息を吐ききったら、
今度は鼻から息を吸ってお腹を膨らませます。
この動作を何回かしてみましよう。自分の
ペースでいいのでゆっくりと呼吸してください。



Point/

3 慣れてきたら、息を吸う前に、お腹がへこんだ状態を5~10秒程度キープしましょう。
如何でしょうか？お腹の筋肉を使っている
感じがあれば成功していますよ。まずは5回から。慣
れてきたら10回と回数を増やしてみてくださいね。



2 膝上げの運動

下腹部や太ももの引き締め効果や
転倒しにくくなる効果があります

Point/

1 椅子に座って、
視線は正面を
向きましょう。



Point/

2 まず、片方の
足を20cm程度
上げます。

Point/

3 上げた足を下ろします。この時、地面につか
ないギリギリの所で止めてください。そし
てまた上げます。この動作を片方10回ずつ
行っていきましょう。出来そうな方は、足を上げたり
下ろしたりする時に、1、2、3、4 と数えながら動か
してみてくださいね。



今回は2つの運動をご紹介します。皆さんも少しずつ
いいので、健康のためにも運動習慣をつけてみてくださいね。



今までどおり保険証でも 受診できます

共立病院 事務次長
赤江 由之

2024年12月2日以降、新たな健康保険証の発行は廃止となりましたが、従来の保険証の有効期限までは引き続き保険証を使えます。(最大1年間)

健康保険証の廃止を受けて、マイナ保険証への切り替えを考
えられている方は右下の<マイナンバーカードの健康保険証
利用方法>をご確認ください。



▲共立病院のカードリーダーは
受付スタッフがご案内します

今後は、以下の3つのいずれかで保険診療を受診していただけます。

1

既存の健康保険証での受診

2025年12月1日まで既存の健康保険証をご利用いただけます。
この間に有効期限が切れる方はその日までのご利用となります。

2

資格確認書での受診

「資格確認書」とは…健康保険証の有効期限を迎える前に、マイナン
バーカードを【持っていない】もしくは【保険証利用登録をしていない】
方へ医療保険者(健康保険組合など)から無償で交付されます。健康
保険証の有効期限が切れた後はこちらを医療機関の窓口に表示すれ
ばこれまでと変わらず保険で受診できます。取得の申請も不要です。

3

マイナ保険証での受診

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用するシ
ステムです。医療機関や薬局でマイナンバーカードを提示することで、
従来の健康保険証と同様のサービスを受けられます。

マイナンバー カードの 健康保険証利用方法

マイナンバーカードを健康
保険証として利用するため
には利用申請が必要で
す。健康保険証利用の登
録が完了すればマイナン
バーカードを保険証として
使用できます。

※共立病院では、再来の際
はマイナンバーカードによ
る受付とは別に、再来受付
機での受付も必要となり
ますのでご注意ください。



今後も、みなさまに安心して共立病院を受診いただけるよう努めてまいります。

ご不明な点等はお気軽に窓口へお尋ねください。 共立病院 ☎079-285-3377(代表)

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)

オレンジカフェ花北

2月19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70回「お茶しませんか？」

2月10日(月) 13時30分

会場：小規模多機能ホーム野
里(野里上野町1丁目8-8)

参加費：200円(お茶代)

めざそう健康寿命100歳！

生き生き広場

第14回

『ユマニチュードのお話』
(ユマニチュード認知症ケアの技法)

2月27日(木) 14時～15時30分

メイン会場：地域サービスセン
ター(大善町4)

サブ会場：花の北市民広場 第
2会議室、網干市民センタ

3階音楽室(網干区垣内中町
120番地)





みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

孫の名がなくて安堵す 闇バイト

藤井千代さん(網干区)

カラオケは 最後「高校三年生」

三木昌子さん(野里堀留町)

外国の人また人の 京のまち

塚原美智世さん(太子町)

年賀状 今年も版画 絶滅種

稲田哲弥さん(高砂市)

逆らわず 返事はするが 従わず

PN 三哲さん(網干区)

インフルで 部屋に隔離の 寝正月

匿名さん

よかったら胸の悩みも貸しましょう

PN ヤッサンさん(たつの市)

若き頃 ユースホテル 米二合

三木敏雄さん(たつの市)

夕陽受け 褪せし紅茶 又燃える

PN しいやんさん(たつの市)

松の内 孫結婚で 春が来る

PN 民樹さん(太子町)

※今月、川柳は12名の応募がありました。

今月の絵手紙



深野章子さん(あぼし絵手紙サークル)



隅田光子さん(広畑区)



岡田樹久代さん(たつの市)

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



毎月「ひめじ」楽しみにしております。名前は知っているが行ったことがない所があると嬉しいです。誌面で色んな所へ連れて行ってください。

(綾部 明美さん 網干区)



寒い中、「ひめじ」を届けてくださる組合員さまに感謝です♥

(岡部 知里さん 高砂市)



孫が一年半振りに帰って来ました。息子と間違える程大きく成長していました。びっくりするやら嬉しいやらです。

(阿山 艶子さん 城見台)



2024年の嬉しかった事、それは日本被団協がノーベル平和賞を受賞した事です。世界から核兵器が無くなる日がきますように!

(森高 悦子さん たつの市)



ニュース「ひめじ」、毎月読ませて

もらっています。時々、従姉妹の名前が載ってます。その度に連絡して長電話しております。

(津田 文枝さん 網干区)



受験生の母です。胃がキリキリする毎日ですが子供とともに乗り切りたいと思います!

(長谷川 優美さん 加古川市)



炒り大豆の抹茶あらね

地域サービス部



材料

- 炒り大豆… 50g
- 砂糖… 大さじ2(18g)
- 抹茶… 小さじ1/2(1g)
- 水… 小さじ1(5g)

※抹茶や砂糖の量は好みで加減してください

作り方



①抹茶と砂糖を混ぜ合わせる。



②フライパンに①と水を入れ、中火で加熱し砂糖を溶かす。



③砂糖が溶けたら炒り大豆を入れて和える。



④焦がさないよう、水分がなくなるまで炒り大豆を炒めたら出来上がり。



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弥生時代の登呂……は日本の考古学の聖地
- ④太古からの……住居
- ⑦本命でない人に贈る
- ⑨……ネクタイを試行
- ⑩自分の才能や仕事に自信を持つこと。……心
- ⑪……の行水。……天狗

- ⑫どて煮の具、牛……肉
- ⑭正体不明の化け物
- ⑯……点検、……浸水
- ⑰……室。……席
- ⑳県庁所在地は松山市
- ㉑ここで冠を正さない
- ㉒愛媛県の昔の国名
- ㉓三重では4日後をこう呼ぶとか
- ㉔火の……。……棒
- ㉕首都はテヘラン

- ⑫夜遅くまで起きます
- ⑬木の枝に霧の水分が凍りついています
- ⑮首都はローマ
- ⑯ツルより長寿？
- ⑰車などを動かすこと
- ⑱ほまれ。国民……賞
- ⑲実を食用にする野菜
- ⑳松や杉は……葉樹
- ㉑泣き……に蜂
- ㉒「おたん」……
- ㉓冬山用フードつきの服
- ㉔佐々木倫子作
- ㉕……足配線は危険です
- ㉖対義語は凶事
- ㉗春の七草の一つ
- ㉘首都はロンドン

？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20日 木
3月13日 木

※3月は祝日のため第2週になります

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2月28日です。

12月号の答えと当選者 正解は「ナベブギョウ」
今回は106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。

- 近藤 幸代さん(手柄) 松本 晴美さん(兼田)
- 瀬戸 満理さん(広畑区) 小林美恵子さん(城東町)
- 松盛みどりさん(広畑区) 岩崎 康子さん(飾磨区)
- 堀岡 寛子さん(野里) 池田 準子さん(城東町)
- 小林 岳彦さん(御立北) 改発美枝子さん(網干区)

Web応募は
こちらから



今回は小規模多機能ホーム城北（以下：城北）をご利用の古家さんをご紹介します。古家さんは折り紙を使った作品を制作されていて「城北に飾っておくだけではもったいない」との情報提供があり、お話を伺いました。



デザインが
できあがれば、そこから使用する色を決めて色紙を準備し、色紙を切ってから爪楊枝に巻いていきます。「巻いた紙を同じ高さに切る、そこに一番気を付けてます。出来た時の感じがキレイかな。だからね、誰かと話しながらやったら絶対できません(笑)」

デザインが
るんです。これのおかげで毎日
が楽しく過ごせるから、ほんと
に幸せです」と喜びを口にされ
る古家さん。作品が出来上がる
と「うわ、きれいなあ」と自
然に声が出るそうで、後で思い
出して笑ってしまうのだそう。

きっかけは城北で

古家さんが作品づくりを始められたのは4〜5年前からで、城北でのレクリエーション時間がきっかけでした。「前の所長さんが『こんなのがあるけど、古家さんやってみない?』と言ってくれたのがきっかけです。手先のことならじつと座ったままで出来るから。今はこれが私の生き甲斐になっています」と話されます。



城北やご自宅で過ごされる時間の中で、好きなドラマを見るのと食事の時間を除いては、ほとんどの時間で作品づくりに取り組みれているのだとか。「目が疲れたら目薬、肩が凝ったらサロンパ

ゆっくりこつこつ

生き甲斐になった 折り紙アート

ふるや
古家さん



と細かな作業のポイントも教えていただきました。

切り終わった色紙は、木工用ボンドを付けて出来るだけ密集するように貼っていきます。1

つの作品が完成するのに10日、2週間ほどの時間がかかるそうです。根気のいる作業ですが、「よくこんな私に合った良い趣味を教えてください」と感謝して

喜んでもらえるなら

制作した作品は、城北のスタッフやその家族にもプレゼントされていて、「子どもさんやお孫さんの顔の作品を作ってみた

いです。人の顔は難しいですけど喜んでもらえる」と周囲の方の喜ぶ顔が古家さんのモチベーションにつながっています。取材の最後に写真撮影をお願いすると「お気に入りの作品で」と2月らしい鬼の作品でハイチーズ。今後もお元気で、夢中になれる趣味で楽しい人生を送ってください。ありがとうございます。

(文：地域サービスマン 久保茂
写真：地域サービスマン 藤木祐弥)



▲キレイに見えるよう高さを均等にするのがこだわりです

