



2025年
3月1日
No.536

ひめじ



●組合員 18,061人 ●出資金 410,317千円 ●1人平均出資金額 22,718円 (2025年1月31日現在)



森の妖精

(宍粟市)



春になると愛らしい黄色い花を咲かせ、その姿から「森の妖精」とも呼ばれているミツマタ。ジンジョウゲ科の花で、中国中南部からヒマラヤ付近が原産地です。高さは1mから大きいと3m程あり、三つ又に分かれた枝に花をつけることからその名が付けられました。花の見頃は3月下旬から4月上旬と短めですが、見頃を過ぎた後も樹皮は和紙や紙幣の原料になっています。

どは少し歩きにくいですが、ぜひ一度見ていただきたい景色です。

(写真・文…地域サービス部 藤木祐弥)

も選ばれた春の人気スポットです。背の高いミツマタが作り出すゲートをくぐると、まるで異世界かと思うほど360度森の妖精たちに囲まれます。スギ林の中は舗装されていないため傾斜のある道な



▲ミツマタのゲートを抜けるとそこは…

本谷のミツマタ

所在地：宍粟市一宮町東河内地区

※お車の場合は、株山公園の駐車場をご利用ください。ルートにより道が狭い場所があるので十分ご注意ください。



〳〵予防から介護まで〳〵 介護のご相談は**姫路医療生協**の 居宅介護支援事業所へ！



居宅介護支援事業所 統括責任者 神田 百合



介護保険制度は2000年に始まり、25年が経過しました。3年ごとの介護報酬改定があり、制度の見直しが行われています。2005年の見直しでは「地域包括支援センター」が整備されました。以後、地域の介護相談窓口として周知され、「介護相談は地域包括支援センターで」という認識が広がっていきました。この度の2024年の介護保険法改定では要支援の方を対象とした介護予防支援について、指定を受けた居宅介護支援事業所が直接ケアプランを作成できるようになりました。

現在の介護認定の状況は、要支援認定者の増加が著しく、より多くの介護予防支援が必要となっています。予防は、要介護状態への移行を遅らせ、自立した生活を長く続けていただくという視点で支援しています。組合員の皆様には、ぜひとも、介護でのお困

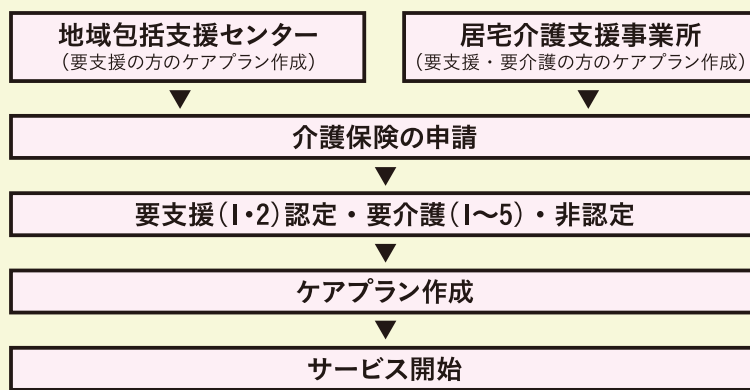
りごとがありましたら、何でも姫路医療生協の居宅介護支援事業所にご相談いただけたらと思います。

地域包括支援センターでは、予防プランのみの担当となりますが、居宅介護支援事業所では予防・介護プランともに担当できますので、お一人お一人と時間をかけて向き合い、最期まで寄り添ってサポートいたします。

繰り返しになりますが、組合員の皆様には、姫路医療生協の介護サービスを活用していただくことで、法人理念である『その人らしく気持ちよく生きる』に基づき、末永く住み慣れた自宅で安心して生活していただけるように、姫路医療生協職員一同支援します。

どうぞお気軽に、姫路医療生協のケアマネジャーにご相談ください。

■ 介護サービス利用の流れ



介護のご相談は、お近くの居宅介護支援事業所まで

居宅介護支援事業所 ひがし

姫路市双葉町2番地

☎ 079-285-3468

居宅介護支援事業所 介護の窓口

姫路市西中島395-1

☎ 079-284-6865

居宅介護支援事業所 別所

姫路市別所町別所2-179-1

☎ 079-253-0620

居宅介護支援事業所 あぼし

姫路市網干区垣内北町1597

☎ 079-271-5515

居宅介護支援事業所 てがら

姫路市飯田472-1

☎ 079-233-1790

居宅介護支援事業所 なだ

姫路市継202-1

☎ 079-246-7232

居宅介護支援事業所 香寺

姫路市香寺町中仁野261-7

☎ 079-265-1711

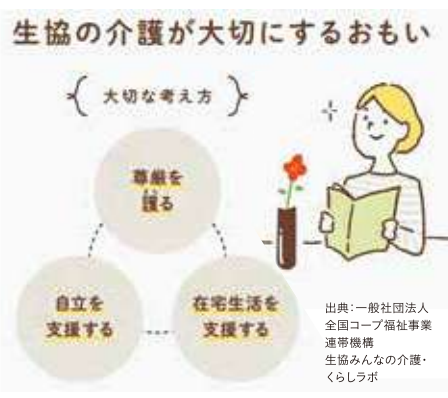
尊厳を大切にして 自立して暮らし続けられるために 「生協10の基本ケア」

9 ケア会議をする

生協10の基本ケアの9番目に「ケア会議をする」があります。ケア会議と聞くと、皆さんは「何をするんだらう?」と思いませんか? 介護保険においてケア会議とは、ご本人やご家族を中心に主治医や担当ケアマネジャー、サービス事業所等が集まり、これからの方向性を話し合っており、検討して、決定していくことをいいます。

要介護状態になっても自分の人生は自分で決めるということが「自立」であり、人生においての大事な自己決定です。

自分自身が「どんな風に生きたいのか」。健康であっても要介護状態になっても、「どんな生活を送りたいのか」。また、「どんなふうに最期を迎えたいのか」をみんなで話し合っており共有します。会議で話し合うことによ



て、ご本人も「これからの生活は大変なこともありそうだけど頑張るぞ」と意欲を持つことが出来ますし、今後の自分のライフプランを見つめなおすことが出来ます。

▲ケア会議でご自分の思いを素直に伝えていただくことは、その後のケアにとって重要になってきます

▶ 人生百年時代。自分の生き方について身近な人と意見を交わすのも大切です



(居宅介護支援事業所 副統括責任者 稲垣 弘子)

みんなの前で自分の思いを素直に宣言し、自分は何ができるのかを知ってもらい、出来ないところがあればそこをどう手伝ってもらえるのかを話し合います。また、一度決めたことであっても気持ちの変化、環境の変化、身体の変化により何度でも変更することが出来ます。そうしたことにも丁寧に向き合っていく、満足できる人生を過ごせるよう取り組んでいきましょう。

共立病院
利用委員会主催

新春マジック & コンサートを開催！

▼お茶の時間 話は尽きません



好評のマジックで
みんな笑顔に



1月30日(木)午後、共立病院3階会議室で新春マジック&コンサートを開催しました。予想を超える54名(出演者含む)の参加があり、会場がいっぱいになりました。

一番手は、東第1支部のグループ「つながり」によるハンドベル。7人の息の合った演奏、ハンドベルの独特の音色が心地よく響きました。二番手は田中洋子さんによるオカリナ独奏。童謡や歌謡曲など聞き覚えのある曲が演奏され、参加者の方も歌ったり、

じっくりと耳を傾けたりと思い思いに楽しんでいました。トリを飾るのは浅野夫婦によるマジックショー。お二人の絶妙な掛け合いですすむマジック。あたたかい空気につつまれました。

ショーの後のお茶の時間でもみなさん会話に花が咲き、ゆったりとした午後のひと時となりました。

共立病院利用委員会の福永理事による終わりのあいさつで、次回イベントの案内をしたところ、「次も来るよー」の声と笑顔があり、うれしくなりました。

共立病院では、今後も様々な形で地域の方にお越しいただく機会を考えています。次回は3月31日(月)に「ボッチャ」、その後の企画もいろいろ構想中です。楽しいこともみなさんと一緒にやる共立病院でありたいと思っています。
(共立病院 事務長 鍛冶 絢子)

参加申し込みは共立病院まで
☎079-285-3377(代表)



▲田中洋子さんによるオカリナ独奏



▲東第1支部「つながり」による演奏

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)

第21回 生協マルシェ

3月18日(火)10時～11時30分
会場…地域サービスセンター
(大善町14)

オレンジカフェ花北

3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

めざそう健康寿命100歳！ 生き生き広場

第15回『転倒予防体操』

3月27日(木)14時～15時30分
メイン会場…花の北市民広場
第2会議室

サブ会場…地域サービスセンター、網干市民センター1階
展示室(網干区垣内中町120番地)



LINE ID
@838tcrzs

姫路医療生協 地域サービス部 公式LINEとつながりませんか？

LINEのQRコード読み取り手順

1 スマホで[LINE]を起動します



[ホーム] ▶ [友だち追加] ▶ [QRコード]を押す

3 右記の[QRコード]を読み込んでください
(リンク先が表示されたら、クリックしてください)



4 [姫路医療生活協同組合]が表示され
[追加]を押せば、登録完了です

この度、姫路医療生協 地域サービス部では公式LINEをスタートしました！イベントや地域活動、予防接種のご案内など情報の配信を行っていきます。

現在、**絶賛お友達募集中**です！ぜひ、LINE IDやQRコードから登録をお願いします！

登録方法がわからない場合は
姫路医療生協の事業所まで
おたずねください

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です

2025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 9日	水	10:00～	地域サービスセンター	飾 東	4月15日	火	10:00～	庄公民館
東第2	4月23日	水	10:30～	地域サービスセンター	別所・御国野	4月16日	水	14:00～	御国野公民館
城 東	4月16日	水	13:00～	地域サービスセンター	花 田	4月 6日	日	10:00～	共立病院 会議室
増 位	4月 9日	水	13:30～	花の北市民広場 第5会議室	高 砂	4月14日	月	10:00～	阿弥陀公民館
香 寺	4月23日	水	10:00～	香寺北公民館	な だ	4月 4日	金	10:00～	福祉介護センターなど
野 里	4月10日	木	14:00～	小規模多機能ホーム野里 地域交流ルーム	網干ブロック				
豊 富	4月19日	土	10:00～	豊富公民館	広畑・八幡	4月12日	土	14:00～	広畑共栄荘
城北・広峰	4月18日	金	10:00～	広峰公民館	大 津	4月13日	日	14:00～	大津公民館
西ブロック					網 干	4月13日	日	10:00～	網干市民センター 音楽室
荒 川	4月 2日	水	10:00～	荒川公民館	旭陽北	4月10日	木	13:00～	高田公民館
安 室	4月 5日	土	10:00～	安室東公民館	旭陽南	4月 8日	火	10:00～	網干市民センター
高 丘	4月11日	金	10:00～	高岡市民センター	勝 原	4月17日	木	10:00～	朝日谷公民館
南ブロック					大津茂	4月12日	土	10:00～	あやみの公民館
飾 磨	4月12日	土	10:00～	飾磨市民センター	余 部	4月18日	金	14:00～	余部公民館
英賀・津田	4月 6日	日	10:00～	環境ふれあいセンター	太 子	4月12日	土	9:00～	斑鳩公民館
高 浜	4月20日	日	10:00～	堀川町総合センター	御 津	4月16日	水	14:00～	御津公民館
手 柄	4月14日	月	10:00～	飯田公民館	龍 野	4月20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

切手代 値上げで年賀 減り淋し

岸本 守さん(菅生台)

物高いふところ寒い 寝正月

稲田 哲弥さん(高砂市)

カルタ会 足はおそいが 手は早い

P.N マーチャンさん(野里堀留町)

節分や お面はいらぬ 父の面

藤井 真也さん(飯田)

嘆かわし SNSが 世を決める

匿名さん

再雇用 妻手作りの 御弁当

P.N ヤッサンさん(たつの市)

今の世はもたれつばかりでもちつ無し

三木 敏雄さん(たつの市)

入院で 空を楽しむ 窓の景

P.N しいやんさん(たつの市)

福を呼ぶ 恵方巻さえ 値上がりし

P.N 自滅の刃さん(花田町)

勧誘の電話に惚けを演じ切る

P.N 三哲さん(網干区)

※今月、川柳は10名の応募がありました。

今月の絵手紙



浅利 隆子さん
(あぼし絵手紙サークル)



内橋弘子さん(飾東町)



津組 万智子さん(網干区)

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

みかんの値段が高すぎて、買うのをためらってしまいます。前はもっと身近な果物だったのになあ…飽きるほどみかんが食べたい(>_<)

(井川 百合子さん 網干区)

医療従事者をさせてもらっていますが、外より家が寒い方もいらっしゃると思います。寒いと転倒しやすいため、ご注意ください!

(西村 悠さん 豊富町)

いつも「ひめじ」を読ませてもらっています。健康に関する情報やまだ行ったことのない場所などを知ることが出来て嬉しいです。

クロスワードが好きな祖母と一緒にパズルを解いて、とても楽しかったです。

(八軒 ちひろさん 高砂市)

4月から入園予定の娘。お兄ちゃんと保育園に行くのが楽しみで、最近毎日のように「4月から保育園!」

と言ってワクワクしている様子です。
(土肥原 真理子さん 太子町)

自動車を手ばなす用意と健康を兼ねて夕食後、1時間弱散歩をしています。

(藤原 とし子さん 豊富町)

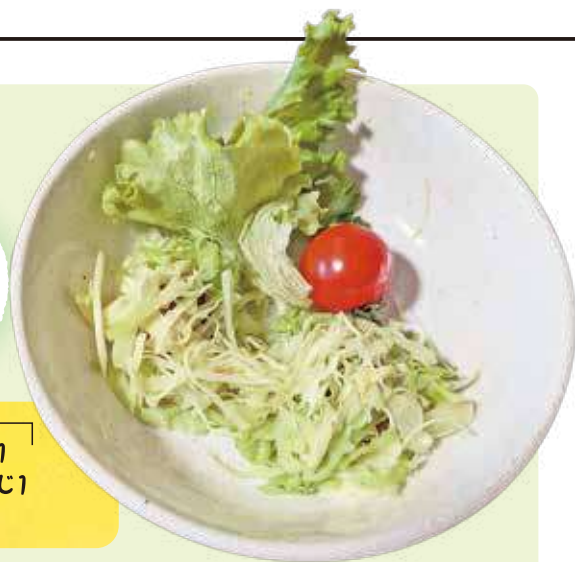
今年はダイケア皆勤賞を目標に体に気を付けて過ごしたいと思います。

(藤原 文彦さん 太子町)

私のかんたん料理

キャベツしゅうまい

東第1支部 黒田美知子さん



材料

12個分

- 春キャベツ…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- 長ねぎ…10cm
- 砂糖…小さじ1
- ごま油…大さじ1
- しょうゆ(濃口)…大さじ1
- A
- おろししょうが…小さじ1
- 鶏がらスープの素…大さじ1

作り方

- 1 春キャベツの芯を取って線切りにし、塩小さじ1/2(分量外)をまぶして10分置く。10分置いた後水洗いして水分を切る。
- 2 玉ねぎと長ねぎはいずれもみじん切りにし、水分が出ないよう片栗粉大さじ1(分量外)をまぶしておく。
- 3 Aと②、みじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく練る。練ったタネはラップで包んで冷蔵庫で30分程寝かす。
- 4 寝かした③を丸めて形成する。最後にキャベツをまぶし、蒸し器に入れて中火で10分蒸す。

※フライパンの場合はクッキングシートの上にしゅうまいを並べ、シートの下に水100cc入れる。蓋をし、シートがはみ出ないように水を足しながら10分蒸す。

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首都はアンカラ
- ④うそ。にせ。……ニュース
- ⑦通ること。一方……
- ⑨コガネ虫が建てました
- ⑩展示会に出した品物をその場で売ります
- ⑪……の行水
- ⑫外科医が持つ小刀

- ⑬きれいな声
- ⑮江戸の火消しの目印
- ⑯マイ……。パト……
- ⑰立春後まで残る寒さ
- ⑲敵対的買収者に対抗してくる……ナイト
- ⑳クジラが……を吹く
- ㉑入り交じる。玉石……
- ㉒アラレちゃんの名
- ㉓スエズやパナマの水

- ㉔顔つき。容姿。外見
- ㉕下町ロケット。町……
- ㉖景。……光明媚
- ㉗ロシア語で「魚卵」は
- ㉘同級生。級友
- ㉙五輪真弓の名曲「……よ」
- ㉚桜の代表的な品種
- ㉛サザエもホタテも
- ㉜印刷物をとじて書物の形にします
- ㉝トラップは自称タリフ
- ㉞……
- ㉟運が幸せに向かうこと
- ㊱……松たけ味しめじ
- ㊲室町時代に中国や朝鮮を荒した日本人の海賊
- ㊳70歳の祝い

? 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

3月13日 木

※3月は祝日のため第2週になります

4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「ネショウガツ」
今回は100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。

岩崎繁太郎さん(飾磨区) 福尾志津子さん(網干区)
藤井 章子さん(飯田) 三輪 順子さん(網干区)
井上 孝子さん(飾磨区) 川上 直美さん(八家)
大島礼次郎さん(亀山) 喜多 節子さん(高砂市)
藤原 信子さん(香寺町) 津田あけみさん(網干区)

Web応募は
こちらから



事業所
紹介

訪問看護ステーション 共立ひめじ

福祉介護センターひがし2F
姫路市双葉町2番地 ☎ 079-285-3411



訪問看護ステーション共立ひめじは2000年4月、姫路医療生協で最初にできた訪問看護ステーションです。信頼と実績を積み重ね、ここまで来れたことに感謝しております。

現在、管理者1名、看護師15名、リハビリスタッフ8名、事務職3名の総勢27名の大所帯となっています。

お薬の管理が難しい、床ずれが出来て手当が家族だけでは大変、最近足の力が弱ってきて等、在宅療養での様々なお困りごとに対して専門的に関わらせていただいています。

住み慣れた地域でその人らしく最期まで
過ごせるように、医療・介護の専門職と連携を取りながら
安心・安全・心あたたまる看護を提供します

この訪問看護の理念の元、利用者様に寄り添い、安心して過ごしていただけるよう、チーム一丸となって日々の業務に努めています。

2024年度は、介護職向けの勉強会を行うなど、新しいチャレンジも積極的に行っています。ご利用の相談以外でも、お困りごとがございましたらお気軽にお問い合わせてください。



野邑 修平 所長

2024年 異動・入職したスタッフのご紹介

理学療法士
そが あゆみ

曾我 歩美

- ① 理学療法士21年目
- ② こたつで昼寝
- ③ 自宅での生活を長く続けられるよう一緒にリハビリしましょう！



看護師
いのうえ くみ

井上 公美 副主任

- ① 看護師22年目
- ② サウナ・温泉・旅行
- ③ 12月より共立ひめじに異動になりました。明るく元気をモットーに！よろしくお願いします！



看護師
いわさき まゆみ

岩崎 真由美

- ① 看護師21年目
- ② サッカー観戦
- ③ 今まで病棟勤務で訪問看護は初めてです。不慣れな事も多くありますが頑張ります！



みなさんに
聞いてみました

- ① 今の職種は何年目？
- ② マイブーム
- ③ 地域の皆様に一言

看護師
あらき ゆか

荒木 友香

- ① 看護師15年目
- ② 友達とランチ
- ③ 訪問看護は一年目でわからないことが沢山ですが、頑張っていきたいと思えます！

