



2025年
7月1日
No.540

ひめじ



● 組合員 17,506人 ● 出資金 406,347千円 ● 1人平均出資金額 23,212円 (2025年5月31日現在)

水面に清麗と蓮



梅雨の終わりを告げるように咲き始める蓮の花。7月～8月が見頃のハス科の多年草で、地下茎にはレンコンが出来ることで有名です。観賞用と食用の2種類があり、観賞用は花を咲かせることに特化しているためレンコンも小さく、味もイマイチで食用には向いていません。ちなみに、レンコンの穴は呼吸をするためのものです。植

物としては最も古いもの一つとされ、1億4000万年前にはすでに地球上に存在していたのだとか…。

蓮は、泥水を吸い上げて汚れなく綺麗な花を咲かせることから、仏教では清らかな象徴とされています。よく、お釈迦様が蓮の上で座



禅を組んでいる絵がありますよね。それもあって、花言葉の一つに「救ってください」なんてものがあるそうです。

梅雨の長雨に体調や気分が落ち込んできた方は、蓮の花を見に行ってみてはいかがでしょう？清らかに元氣がもらえるかも。(写真…理事 大塚好子・藤井なおみ 文…地域サービス部 藤木祐弥)



◀ 大きいと2メートルほどになることも



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 実践レポート



姫路医療生協では、2023年度から「生協10の基本ケア（以下、10ケア）」を導入し、**①尊厳を**護る、**②自立を支援する**、**③在宅**生活を支援するという3つの目的を掲げています。利用者様がどのような人生を送りたいのかを考え、その実現に向けた支援を行うことは、当法人の理念「その人らしく、気持ちよく生きる」に通じています。

今月から、各事業所の10ケアの具体的な実践について、ご紹介していきます。

デイサービスてがら

7 「町内におでかけをする」の取り組み



利用者様と職員が一緒に買い物へ行き、季節の食材を見て話が弾んだり、自分の目で見て商品を選んだりしています。また、それが自宅で温かい食事を作る意欲にもなり、「**④あたたかい食事をする**」にも繋がっています。

8 「夢中になれることをする」の取り組み



お盆拭きやお茶碗洗い、洗濯物干しをしています。「今日はお茶碗洗いですから言ってね！」とご自身から言われるようになりました。



10ケアの導入により、利用者様の日常生活にも良い影響が生まれ、快適性や自立度が向上しています。私たち職員も、10ケアを実践することで利用者様がその人らしい生活を楽しめる環境を提供しています。利用者様やご家族からは「自分でできることが増えた」「家での介助が楽になった」「表情が明るくなった」などの声もいただいています。

日常的なケアを通じて利用者様が元気を取り戻し、その姿に職員たちは介護の仕事にやりがいを感じています。10ケアの導入は、利用者様だけでなく職員の満足感にも繋がっており、地域社会における医療・福祉の質を高めています。



（デイサービス
統括責任者 中村 純子）

（ピュアット導入で三方よし!）

介護施設における入浴は、利用者様の健康維持や生活の質向上に欠かせないものです。しかし、従来の方法では肌トラブルへの対応や介助負担の大きさが課題でした。そこで、体をこすらず入浴できる最新の入浴補助装置「ピュアット」を導入。利用者

様のお体への負担や職員の腰痛軽減など、利用者様・職員・事業所のすべてに大きなメリットが生まれています。

最近では、「ピュアット」を目当てに利用して下さる方もいっしょに、大変好評をいただいています。

利用者Aさん

髪の毛も、シャワーだけでサラサラになった感じがするわ～

ご家族Bさん

（利用者様が）重度のアトピーでしたが、肌の状態が良くなりました。すぐに湯船に入れるので寒くないし、ゆっくり浸かれますね

職員 釣 颯汰さん

こすり洗いや洗剤の使用がないので、利用者さんに優しい入浴です。『毎日でも入りたい』という声もいただいていますし、私たちも洗体やリフト浴の介助などの時間が減り、その時間を他の介助に活用できるので、腰痛など体への負担も減り良いこと尽くです



体の痒みが減って肌もツルツルや。肩こりも楽になったわ～



これまでより効率よく入浴介助出来るようになりました。利用者様の「良かった」の声が嬉しいですね

ピュアットの導入により、利用者様・職員双方の負担が減り、さらに安全でスムーズな入浴介助ができるようになりました。今後も、利用者様の機能

維持訓練とともに、満足度の高い入浴サービスの提供を行ってまいります。

（デイサービス統括責任者 中村 純子）

職員大募集

福利厚生や詳細については法人ホームページをご覧ください

姫路医療生活協同組合

検索

① ケアマネジャー【限定正職員・パート】

給与 ● 限定正職員…資格・経験を考慮の上、決定します
● パート…時給1,570円～

② 介護職【パート職員】! ※無資格・未経験の方大歓迎!

給与 ● 介護福祉士…時給1,200円～ ● 実務者研修修了…時給1,140円～
● 初任者研修修了…時給1,090円～ ● 無資格…時給1,040円～
※上記に加え、処遇改善手当を加算します

応募方法

右記QRコードからエントリーしていただくか、履歴書を郵送してください

（〒670-0832 姫路市双葉町10番地 姫路医療生活協同組合 採用担当宛）

事前の事業所見学なども受け付けています 【お問合せ】 ☎079-285-3398(生協本部) 【受付】 平日 9:00～17:00



共立病院は
受付に置いて
います

組合員カードが 新しくなりました



カードリーダー

カードリーダー設置場所

- 1 共立病院
- 2 共立歯科
- 3 ヘルスコープあぼし診療所
- 4 地域サービスセンター



New

2025年4月1日から姫路医療生協の組合員カードが新しくなりました。組合員カードの変更は、今回で3回目となります。今回の組合員カードにはご出資いただいた過去5回の出資・減資履歴と、出資金残高をご確認いただける機能が付きしました。専用のカードリーダーに組合員カードを通していただくと、出資金残高が表示され、もう一度通していただくと出資金残高の記載部分が法人からのお知らせコメントに変わる仕組みになっています。お知らせコメントは、インフルエンザ予防接種開始や生協強化月間のお知らせなど、法人・事業所からのご案内となりますので、出資金残高と併せてご確認ください。

通院や組合員活動などで上記4事業所にお立ち寄りの際には、カードリーダーに組合員カードを通して、ぜひ新しいカードの機能を試してみてください。新しい組合員カードは2025年4月1日以降に加入・増資いただいた組合員さんから順に発行しています。まだ新しい組合員カードをお持ちでない方は、是非この機会に加入・増資のご協力をお願いいたします。

(地域サービス部 課長 久保茂)

【お問合せ】地域サービス部 ☎079-285-3399

旧タイプ(初代・2代目)の組合員カードも 組合員証としては今後も有効です



- 旧タイプには出資金残高の確認機能は付いていません。
- カードリーダーには通していただけませんのでご注意ください。



行事案内

どなたでも参加できます。
ぜひご参加ください。

お問合せ ☎079-285-3399 (地域サービス部)

さるおマルシェ

7月12日(土) 13時~15時 会場…福祉介護センター さろお(飾東町佐良和32-1) ※雨天決行

オレンジカフェ花北「フレイル予防体操」

7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

城東支部主催「棒体操」

7月16日(水) 14時~15時

会場…地域サービスセンター(大善町14)

くらし平和委員会主催 P F A S 学習会

7月17日(木) 14時~15時30分

会場…地域サービスセンター

助け合い委員会主催

「脱水予防のお話」※定員30名

7月23日(水) 14時30分~15時15分

会場…地域サービスセンター

めざそう健康寿命100歳! 生き生き広場

第19回「嚥下機能について」

7月25日(金) 14時~15時30分

メイン会場…地域サービスセンター

サブ会場…旭陽公民館(網干区坂上430-2)

まちかど健康チェック

① 7月25日(金) 10時~11時30分

会場…コープこうべコープ姫路砥堀店(砥堀71-1)

② 7月27日(日) 9時~11時 会場…亀山本徳寺(亀山324)

③ 7月28日(月) 10時~12時 会場…コープこうべコープ高砂店(階西側入口前(高砂市松陽1-10-43))

大盛況!

にじいろマルシェ & 生協マルシェ



5月31日(土)、小規模多機能ホーム野里で「第3回 にじいろマルシェ」を開催しました。

2週間前の天気予報は雨…。1回目も雨で、本当にお天気に恵まれないとガッカリしていましたが、当日は暑いくらいの快晴に。職員全員が、自分の日頃の行いのお陰



だと自画自賛しました。

当日は、毎回お世話になっている「にじいろ夢めだか」さんや「ままや」さんをはじめ、色々なご縁繋がった姫路工業高校機械科の「どら焼き」など、14の出展で大変賑やかになりました。利用者様も、いつもとは違った雰囲気で購入を楽しんでいた様子。来場者は180名を超え、西村理事長のお野菜もあっという間に完売!多くの方に姫路医療生協と小規模多機能ホーム野里を知っていただく良い機会になりました。

今回、初の試みで姫路工業高校のボランティア同好会に地域交流



姫路工業高校のみなさんにも輪投げなどご協力いただきました

としてボランティアをお願いしていましたが、諸事情で急遽中止になり残念でした。次回(11月予定)は是非実現したいと思っています。ご協力いただきました関係者・地域みなさま、ありがとうございました。

(小規模多機能ホーム野里 所長 小田 衣織)



5月28日(水)、第23回生協マルシェを開催し102名が来場されました。新規1つを含む9つの出展のほか、利用者様の手作り小物や理事さんからご提供いただいた野菜の販売も好評でした。また、新入職員3名が参加して、受付やSNSのお誘いなどで頑張ってくれました。



折り紙の精巧さに、みなさん感嘆のため息がこぼれます



炭坑節にあわせて大盛り上がり! あ〜ヨイヨイ♪

屋内では、「こまの会」さんによる演奏会や、組合員さんの折り紙の展示を行いました。演奏会は、優雅でパワフルな三味線と和太鼓の音色にみなさんうっとり…。民謡に合わせて飛び入りで組合員さんが踊るなど大盛り上がりでした。折り紙の展示も、精巧な作品の数々に作り方など話が弾み、こ

ちらも多くの方にお楽しみいただきました。

今回、来場された方から、「普段は一人で静かに暮らしているけれど、今日ここにきて元気をもらえました。ありがとう」の声をいただきました。嬉しくなりました。これからも、地域みなさまの憩いの場、つなげる場所として頑張ります。

(地域サービス部 藤木 祐弥)





みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

肩書ははずして軽いとんでみる

P.N 森ちゃんさん(広畑区)

慣れてきたボツチャではしやぎ若返り

P.N マーチャンさん(野里堀留町)

どれだけでなくどう生きる我が余命

P.N いわちゃんさん(たつの市)

冷蔵庫働きすぎたと音を上げる

松下 美智子さん(網干区)

ダイエット腹はそのまま顔に皺

P.N 三哲さん(網干区)

写経する行書の香り 円教寺

藤井 眞也さん(飯田)

幼な子の元気な姿 目で追う

P.N さくらんぼちゃんさん(網干区)

万博や空飛ぶ車乗れるかな

阪田 民樹さん(太子町)

誰のため政治経済利便的

P.N ヤッサンさん(たつの市)

備蓄米手にはいるまで腹調整

伊佐見 百合子さん(広畑区)

※今月、川柳は十五句の応募がありました。

今月の絵手紙



津組 万智子さん(網干区)



隅田 光子さん(広畑区)



内橋 弘子さん(飾東町)

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・わたしの健康法・かんたん料理のレシピを募集しています。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

一昨年、父が亡くなった際、医療生協の方に大変お世話になったので、街中で医療生協の車を見かけると「ありがとうございます」と心の中でつぶやいています。

(稲岡 寛子さん 西中島)

小学3年の孫からもらった手紙の出だしに、「みどりのこいい季節となりました。ばーば、いつもお仕事おつかれさまです」とありました。こんな

ことが言えるようになったのかと、孫の成長に驚き、幸せな気持ちになりました。

(渡邊 美奈子さん 網干区)

ミニトマトを育てています。今はまだ緑色で小さいですが、立派に育ったら家族みんなで食べようと思います。とても楽しみです!

(青木 舞央さん 高砂市)

連休に、京都にいる姪の娘(中学2年)に会い、6年後に一緒に酒を飲

む約束をして帰ってきました。それまで頑張るぞ!

(藤原 文彦さん 太子町)

だんだん太ってきた今日この頃。娘から「歳のせいにしないでね、いっぱい食べてるからよ!」と言われました。そう言えば口当たりのいい一口サイズのアイスを、気がつけば口に入れてる自分を確認。こういうことですね。気をつけます。

(川上 直美さん 八家)

私のかんたん料理

五目おから

高浜支部 坂本 みつ子さん

材料

- ・おから…1袋
- ・具材…余った煮しめなど

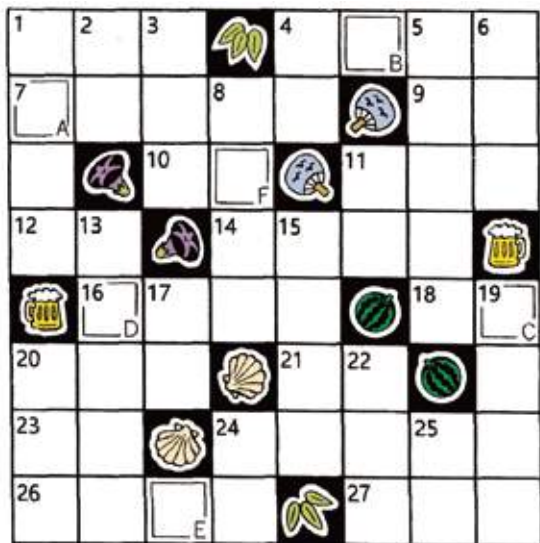
作り方

- ①中に混ぜる具材(煮しめなど)は小さく切る。具材はお好みで適当に。煮汁もあれば良い
- ②おからに具材を少しずつ入れ和える。なじんできたらOKです



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ギリシャ共和国の首都
- ④願い事を書いて七夕の笹につるします
- ⑦昔の電車の暑さ対策はこれだった
- ⑨……を洗うような混雑
- ⑩牛などの舌の肉
- ⑪分銅付きの武器……鎌

- ⑫combの意味は？
- ⑭下絵、素描のことです
- ⑯子どもを養い育てるための……費
- ⑰海のミルク
- ⑲ネギやトウガラシなど
- ⑳ニボシやコンブの汁
- ㉑いろは四十八……
- ㉒スポーツシューズ
- ㉓パスポートのことです
- ㉔ケチャップの定番

- ①サウナ室の中の人
- ②……は二物を与えず
- ③青森市では「ねぶた」祭り、弘前市では？
- ④那智・華厳・袋田
- ⑤資産が多い人
- ⑥晴れのち……のち雨
- ⑦雲と泥。……の差
- ⑧……野球。……競馬
- ⑨……星と牽牛星
- ⑩魚や貝などを煮つめた保存食品
- ⑪7月第3月曜……の日
- ⑫愛くるしい、かわいい
- ⑬守宮つて読めますか？
- ⑭野球の練習……ノック
- ⑮短い劇……劇
- ⑯草やイネを刈る農具

？ 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

7月17日 木

8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

☎(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7月31日です。

5月号の答えと当選者 正解は「プラスチック」
今回は118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。

井上 直美さん(別所町) 横田 俊則さん(花田町)
山下 月子さん(勝原区) 中谷由紀子さん(若菜町)
藤本真理子さん(網干区) 増田 信義さん(香寺町)
下田 緑さん(野里) 清水 正子さん(飾磨区)
小幡 恵子さん(仁豊野) 長谷川啓子さん(飾東町)

Web応募は
こちらから



昭和100年

みんなの思い出

2025年は昭和100年にあたります。最近は、若い人の間でも「エモい」を合言葉に昭和ブームが起こっています。そこで今回から、組合員のみなさまより寄せていただいた昭和時代の思い出やエピソードをご紹介します。

私の父（大正4年生）と母（大正6年生）は昭和18年頃に結婚し、父はその後兵隊に。姉は昭和19年8月の生まれで、父が戦地に行っていたので、名前を母の実家（網干）の住職につけてもらったそうです。終戦で父が帰還し、昭和21年に私が生まれました。「美智子」という



▲小学2年生の頃（前列右から3人目）

父と母は結婚後、貧乏でよくケンカをしていました。父が酔ってちゃぶ台をひっくり返したりするので、ある時、母が一計を案じます。一生懸命働いて買った食器を壊されることに腹が立って、「あんたがするなら私もやったる！」と、あらかじめ、これなら

名前は戦地で長女にと考えていた名前だそうで、（欲張りな名前ですね）と思いました。
父の両親は出稼ぎに行っていた三重県で知り合い結婚したそうです。大正初めの頃で、二人とも結核だったそうです（大正7～8年頃に亡くなる）。父は親戚の人に育ててもらって、若い頃からお酒を飲んでいました。母は網干で長女・長男・次男（沖縄で戦死）の3人兄弟。働き者でした。

高浜支部

Mさん

（昭和21年生まれ78歳）



と思う食器を庭に置いていたリンゴの箱に投げつけました。父はびっくりして、それ以降ちゃぶ台返しはしなくなりました。

私は、女3人・男2人の5人姉弟でした。当時は近所も子どもが4～6人の家がほとんどで、みんなでかくれんぼとかして楽しい子ども時代でした。ごはんはかまどで炊き、風呂水はバケツで組んで運ぶ。姉とは、二人で近くの川に妹（昭和29年生）のおしめを洗に行ったり（洗濯機※は昭和30年過ぎだったと思います）、冬は登校前に麦踏みをしに行ったりしていました。小学4～5年生の頃にラジオを買ってもらい、よく聞いていたのも良い思い出です。



幼稚園時代

※当時の洗濯機は28,000円ほど。当時は国家公務員（大卒）の初任給が8,700円程度でした。