



ひめじ



● 組合員 17,497人 ● 出資金 402,118千円 ● 1人平均出資金額 22,982円 (2025年6月30日現在)

憩いの渚

(県立高砂海浜公園／高砂市)



▲「愛のモニュメント」



▲青松の陰で思い思いの自分時間を楽しむ人も

謡曲「高砂」ゆかりの地高砂は、水運や臨海工業地帯など、海とともに発展してきました。高砂市の東端には人工島「向島」があります。そこに、市民と

海の交点としてつくられたのが県立高砂海浜公園です。白浜と松並木の遊歩道がとても素敵で、「日本の白砂青松100選」にも選ばれています。自然



▲釣りスポットとしても人気の公園です

兵庫県立高砂海浜公園
高砂市高砂町向島町1710
☎(079) 442-2722

(たかさごユニバーサルデザインプロジェクト)

が多く、海辺にもふれあうことができるので、水遊びや釣り、散歩など、四季を通じて楽しめる憩いの場として市民に人気です。向島の先端には、工楽松右衛門(三代目)が高砂湊を修築したことを記念した石の祠や「愛のモニュメント」などがあります。季節によっては夕陽がきれいに沈む姿が見られ、撮影スポットとしても抜群です！

私も、昔は子どもを連れて海水浴(現在は遊泳禁止)や、隣接する向島公園に動物を見に行きました。最近は小学生の孫と一緒に砂浜でかけっこをしたり、向島公園の遊具で遊んだりしています。愛犬の散歩にもおすすめですよ。

(文：理事 大塚好子
写真：地域サービス部 藤木祐弥)





2025年度 通常 総代会

生協10の基本ケアを活かし くらしの安心 ネットワークを広げます

6月19日(木)、姫路キャスパ
ホールで、2025年度通常総代
会を開催しました。当日は総代本
人出席125名、会場参加者合計
190名でした。

第1号議案では、黒岩専務理事
が2024年度のまとめと
2025年度のすめかたを提
案。「生協10の基本ケア」を姫路医
療生協のケアの基本理念として
実践していくこと。利用者の尊厳
を護り、自立を支援すること。在
宅サービスの限界点を高めてい

くこと。地域組合員と職員組合員
がともに学び、協同を広げ、「つな
がり」「健康づくり」「助け合い」の
あるまちづくりをすすめていく
ことなどを提案しました。

後半の全体討論では3名の登
録発言と1名の当日発言があり
ました。登録発言では、介護事業
所の「生協10の基本ケア」の取り
組みについての報告や、小規模多
機能ホームの説明があり「わかり
やすい」「心強い」と感想をいた
だきました。地域活動からは、手柄
支部より亀山本徳寺での健康
チェック再開についての報告が
ありました。

当日通告発言では、事業所の統
廃合について「ショートステイと
訪問入浴の閉鎖は非常に残念。地
域でも介護に悩んでおられる方
がいるので、何とか事業を継続で
きなかつたのか。事業所の宣伝が
十分でなかつたのでは？ 私たち組
合員も、宣伝を頑張らないといけ
ない」との発言がありました。全



事業所統廃合について
発言する辰田いさ子総代

2025年度 新理事会体制

理事長(代表理事)	西村 哲 範
副理事長	川井 隆子 福永 祐
専務理事(代表理事)	黒岩 勝 博
常務理事	井神 靖 季 中川 智 貴
常任理事	笹野 真 由 菅野 輝 生

ての発言について黒岩専務理事
が総括答弁を行い、この日提案さ
れた議案は全て採択されました。
また、今年度は役員の改選も行
われました。まず退任される理事
の皆さん(うち欠席1名)へ、西村
理事長より感謝状と記念品が贈
られました。続いて、7名(うち欠
席1名)の新任理事が紹介され、
36名(理事33名・監事3名)の役員
による新体制がスタートしました。
(地域サービス部 藤木 祐弥)



うえにし ちひろ
上西 千尋 理事
所属 東ブロック(高砂支部)



なんり ゆきお
南里 幸男 理事
所属 西ブロック(安室支部)



つかもと ひろこ
塚本 弘子 理事
所属 あぼしブロック(大津支部)



にしたに なりよし
西谷 成義 理事
所属 あぼしブロック(龍野支部)



しみず いさお
清水 功 理事
所属 中ブロック(増位支部)



かじ あやこ
鍛冶 絢子 理事
所属 共立病院 事務長



あらき みよ
荒木 実代 理事
有識者理事
(神戸医療未来大学 人間社会学部 教授)



前副理事長 **福居 良介**

私は28年間、理事を務めさせていた
できました。1997年に理事とな
り、第2期支部づくりで専念しまし
た。当時は17支部ありましたが空白の
エリアも多く、支部づくりが私の決意
でした。

最初に取り組んだのが香寺の支部
づくりでした。ここは農村地域で組合
員が点在しており訪問には時間がか
かりました。当時は配達員さん探すと
世話人づくりに明け暮れ、半年後に支
部が結成した時は喜びもひとしおで
した。その後も、花田、龍野、御津と
次々に支部を結成していきました。

もう一つの課題は旧朝日支部の分
割でした。組合員1600人という大
きな支部でしたので、小学校区で6分
割を進めました。そうして17支部が誕
生し、計34支部となりました。

こんなに長く務め、多くの支部を結
成できたのは、組合員のご協力と周り
の方のご支援があったからと感謝し
ています。ありがとうございます。

退任理事のご紹介



■写真右から

ふくい りょうすけ
福居 良介 副理事長 ●あぼしブロック担当
就任:1997年5月(28年1カ月)

とべ よしたか
戸部 芳隆 常務理事 ●経理・財務担当
就任:2009年6月(16年)

こばやし つよし
小林 強 理事 ●西ブロック担当
就任:2017年6月(8年)

しみず しずこ
清水 静子 理事 ●あぼしブロック担当
就任:2019年6月(6年)

のむら ちえこ
野村 千恵子 理事 ●中ブロック担当
就任:2001年5月(24年1カ月)

おおたけ ゆりこ
大竹 有利子 理事 ●東ブロック担当[当日欠席]
就任:2019年6月(6年)

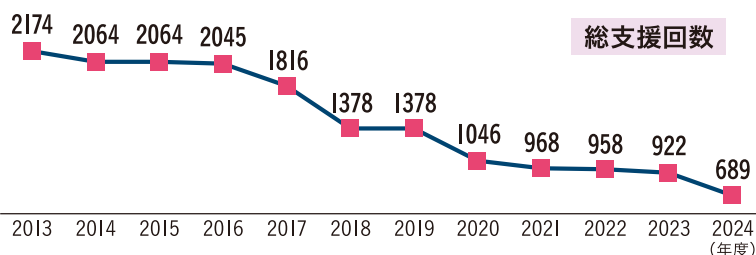
第22回 ～くらしの助け合いの会「はなちゃん」総会～

地域に「助け合い」の輪を拡げよう！

6月25日(水)、地域サービスセンターで第22回くらしの助け合いの会「はなちゃん」の総会を開催。支援者・コーディネーター・職員計26名が参加しました。はじめに、黒

岩専務理事が生協10の基本ケアの話や「地域の方々、組合員同士の助け合いを大事にしてほしい」とあいさつをされました。

続いて議案の提案です。2024年度のまとめでは、支援の時間や回数は4月のみ増加し、5月から3月までは減少しています。また、これらは2013年度からずっと減少もしくは現状維持となっています。理由としては、支援者の高齢化やコーディネーター不在地域の増加、支援依頼の減少などです。この状況が続けば、現在の支援者が利用したい時には「はなちゃん」の活動が無くなってしまうのではないかとの声も



ありました。そこで2025年度は、「はなちゃん」の取説を活用し、地域や事業所に「はなちゃん」の認知度を広げる活動を行うことを確認しました。

参加者からは「支援費の手続きをもっと簡素化してほしい」「こんな会を年1回だけではなく、もっとしてほしい」など様々なご意見をいただきました。(助け合い委員会 委員長 富士 初美)

有償ボランティア

「はなちゃん」支援会員募集中！

空いた時間を、誰かの「ありがとう」のために使ってみませんか？



お手伝いいただける内容

※特別な資格や技術は不要です

- 掃除 ● ゴミ出し ● 話し相手
- 病院などの付き添い など

支援活動費＝1時間700円 (屋外作業は +200円)

質問など、お気軽に事務局までご連絡ください！

☎(079)285-3399

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)

お茶しませんか？(介護者家族会)

8月18日(月) 13時30分～15時 会場…小規模多機能ホーム野里 地域交流ルーム(野里上野町一丁目8-8) 参加費…200円(お茶代) 申込・お問合せ…居宅介護支援事業所 介護の窓口 ☎ 079-263-8771

オレンジカフェ花北「ポッチャ」

8月20日(水) 13時30分～14時30分 会場…花の北市民広場 展示室(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20回『感染症予防について』

8月22日(金) 14時～15時30分
メイン会場…網干市民センター(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)

助け合い委員会主催「車いす学習会」

8月27日(水) 14時30分～15時15分
会場…地域サービスセンター ※定員30名

第24回生協マルシェ「こども縁日」

8月30日(土) 10時～11時30分
会場…地域サービスセンター

まちかど健康チェック

※天候等により中止となる場合があります

① 8月22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7-1)

② 8月25日(月) 10時～12時 会場…コープこうべコープ高砂店(高砂市松陽1-10-43)

6.30 共立病院イベント

いつまでも 美味しく食べよう

～口や喉も老化するんです～を開催

多くの方にご参加いただきました♪



講師は言語聴覚士と歯科衛生士。まずは、言語聴覚士のリハビリについて説明。続く嚥下(=食べ物^{えんげ}を飲み込み、口から胃へと運ぶ一連の動作のこと)についてのセルフチェックでは、「オーラルフレイルや嚥下障害に該当してる!」と会場がざわつきました。食べにくさ、飲みにくさの体験学習、食べたものがどういう経路で食道に送られるかを動画で見て誤嚥の

メカニズムを知りました。

衰えた舌や喉のトレーニングが握りこぶし一つでできることも学びました。あごを引くだけで誤嚥予防になるという話では、実際にやってみると理由の説明も含め、みなさん納得の表情。最後に、病院専属の歯科衛生士から歯ブラシの種類や使い方の説明がありました。特にタフトブラシの使い方にはみなさん興味津々で、「使

▼歯科衛生士への質問も多く寄せられました



い方間違ってたわ」との声が多数ありました。

「以前飲み込めていた薬が飲み込めなくなった」「いろいろ身に覚えがあることがある」など各々自覚があったようで、講義のきき方も真剣で、講義後のお茶会も大いに盛り上がりました。組合員37人、職員9名の参加で大盛況だったことも添えておきます。

(共立病院 事務長 鍛冶 絢子)



▲上を向いたままでは飲み込めないことを体験(※専門家の指導のもと行っています)

コミュニケーション

- ☒ ことば
- ☒ 聴こえ
- ☒ 認知



言語聴覚士のリハビリは…
生活の土台

食支援

- ☒ 嚥下
- ☒ 口腔
- ☒ 栄養

こんな症状ありませんか?

- ☒ むせることがある
- ☒ たんや唾液がからむ
- ☒ 食べにくい
- ☒ 食事が減った

嚥下に関するお悩み等ございましたら
お気軽に嚥下専門外来へご相談ください!

【お問合せ・ご予約】共立病院
☎079-285-3377(代表) ※完全予約制



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



※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です



みんなの川柳 わたしの健康法

今月の川柳

真夏日や 四季が無くなり 夏と冬

阪田 民樹さん(太子町)

私より 信用のある 証明書

P.N やよひさん(太子町)

汗流し 体で笑う 笑いヨガ

P.N マーチンさん(野里堀留町)

古古米は 今スーパ―に 備蓄され

松下 美智子さん(網干区)

さがし物 なぜに出てくる 空ぞいふ

塚原 美智世さん(太子町)

今は昔 下駄を放り上げ 天気予報

稲田 哲弥さん(高砂市)

蛸独り 今日でも小声で 海のうた

P.N ヤッサンさん(たつの市)

さつそうと ツバメの扇舞 田植え跡

P.N いわちゃんさん(たつの市)

似合うより 着れるかどうか まず大事

P.N 三哲さん(網干区)

米騒動 作付け前の 米も売れ

P.N しいやんさん(たつの市)

※今月、川柳は十四句の応募がありました。

わたしの健康法

増位支部 吉田 啓子さん

【耳体操】



10年以上前から続けています。お風呂の中で1〜2分行い、あいうべ体操もやることで顔周りの筋肉がリラックスします。顎のラインもすっきりして美容効果もあり！

① 耳たぶを持つて、下に引く

張る。下から順に耳たぶを上まで引く張り、耳たぶを持ったままくるくる回す

② 耳を後ろから前に倒して、

耳の内側を顔にぴったり付ける

③ 指で耳を上下に挟む



※①〜③は数回繰り返し痛みがある場合は控えてください

みんなでつくり
「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。

※川柳やかんたん料理などもクロスワードと一緒にWEBから投稿いただけます。7面のQRコードからお寄せください。

【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

この度、認知症予防のため漢字検定に挑戦することにしました。小学5年生レベルの6級からのスタートです。小学生レベルだと出来ると思っていたのですが、なかなか難しく、特に部首など全く思い出せなくて…先は長そう。

(黒田 和江さん 阿保)

毎朝の続けてきた散歩が10,000日を超えました。暑い日が続いてい

るので、早起きをして涼しい時間に無理のない程度で頑張っていきたいと思います。

(森崎 隆広さん 上大野)

「ひめじ」を毎月楽しみにしています。配布しながら時々組合員さんと立ち話が出来て、お元気な様子が伺えるのが嬉しいです。これからも暑さ寒さに負けず元気で配りたいと思います。

(中島 美智子さん 野里)

去年飼っていたカブトムシが死んでしまい、土を処分しようと中をみたら子どもが生まれてました!きつと卵から幼虫になり無事カブトムシになったようです。孫も大喜びでした。

(本城 美鈴さん 下手野)

毎朝起きた時に30分全身ストレッチを始めました。歩行中よく躓いていたのに躓かずにしっかり歩けるようになりました。日々の体操は大事だと常々思っています。

(橋本 栄子さん 飾磨区)

私のかんたん料理

ピーマンの焼きびたし

地域サービス部



材料

- ピーマン… 4～5個
- サラダ油… 小さじ2
- かつお節… お好みで

A

- しょうゆ… 大さじ1
- みりん… 大さじ1
- 酒… 大さじ1
- 水… 50cc
- 和風だしの素… 小さじ1

作り方

- ピーマンは洗って種やヘタを取り、5等分くらいの大きさに切る
- 鍋にサラダ油を熱し、ピーマンを中火で、焼き色が付くまで炒める
- Aの調味料を加え、弱火～中火でピーマンがくたつとなるまで煮る
- お皿に盛り付け、お好みでかつお節を乗せる（なくても美味しいです）

食欲が落ちやすい夏にもごはんが進むおかずです♪お酒のおつまみにもぜひ

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

- 8月の唯一の祝日
- 血液に毒がある魚類
- あせ。……顔。発……
- ねぶた・仙台七夕・祇園祭・阿波踊りなど
- 湿度が高い。高温……
- 月は昇るし、日は沈む
- ろくろ首も河童も
- 刀剣を……に収める
- ……すれば鈍す
- 雲呑と書く中国料理
- ……台下暗し
- 羽生善治九段の若い頃のトレードマーク
- 周りが敵ばかりという四字熟語
- カトレアは……科植物
- みうらじゅんは……家
- さし絵。説明図

- 川遊びなどに使う屋根つきの……船
- 中高層の集合住宅
- 「ひよこ」のことです
- おいしい味
- チリの1月の季節は？
- 首都はアテネ
- 多量の酒を飲むこと
- 手紙を数える単位
- 川に住むイタチ科の獣
- 紫外線を防ぐ眼鏡
- 8月6日は……の平和記念式典
- 手品の……を明かす
- 南太平洋の小さな王国
- 都を他の地に移すこと
- うどんやそばのこと
- 武田信玄の領国の一つ

？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

8月21日 木

9月18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8月31日です。

6月号の答えと当選者 正解は「**テンキヨハウ**」
今回は115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。

河本	利文さん(勝原区)	米澤	収次さん(網干区)
下賀	和則さん(網干区)	植田	優美さん(飾磨区)
江見	和子さん(太子町)	松田	行子さん(勝原区)
酒井	良子さん(飾東町)	塩崎	司さん(御国野町)
森	美幸さん(広畑区)	衣笠	越子さん(的形町)

Web応募はこちらから



さあ、健康習慣づくり

参加費
無料

3 健康と福祉を

ひょうごまるごと健康チャレンジ

ひょうごまるごと健康チャレンジとは？

2025

自身で宣言した目標に、期間内に継続してチャレンジすることで、楽しみながら健康習慣を身につける取り組みです。個人はもちろん、仲間とグループを作って参加できます！兵庫県生活協同組合連合会が中心となり兵庫県下8つの医療生協とコープこうべが共同で実施しています。

チャレンジコースは全部で4つ！

A 運動コース

普段より1000歩多く歩く・好きな曲でダンスなど



B 生活習慣コース

たばこをやめる
決まった時間に起床
血圧をはかるなど



C リフレッシュコース

友人とのおしゃべりや湯船につかる
地域活動に参加など
(趣味・ボランティア)



D 食事コース

(ベジファースト)
野菜を最初に食べる
飲酒は適度になど



キッズにおすすめ

1口30回かもう、
毎日歯みがきなど



健康チャレンジの取り組み方

① えらびましょう！

上記の4つのメニューを参考にチャレンジ項目をえらびましょう！自己流アレンジもOK！

※パンフレットは今月の「ひめじ」8月号に折り込んでいます。その他、地域サービス部や姫路医療生協の各事業所、地域の世話役（理事・支部長・支部運営委員）より人数分お受け取りください。右記のQRコード®からもダウンロードできます。



② とりくみましょう！

パンフレット背面のマイチャレンジカレンダーに、「わたしのチャレンジ宣言」を書き入れ、取り組んだ日付を記入しましょう。

11月30日までの**お好きな30回**（連続する30日でなくてもOK）で取り組んでください。

③ 報告しましょう！

30回チャレンジしたら、WEBかハガキで結果を報告しましょう。下記のQRコード®からも報告が出来ます。

報告締切：
12月10日必着



プレゼントチャンス！

- 結果を報告いただいた方の中から抽選で、**合計300名様に2,000円分のQUOカード**をプレゼント！
- 地域サービス部まで直接ご報告いただいた方には参加賞（ボールペン・歯ブラシ）もあります。※直接郵送やWEBで報告された場合は参加賞の対象外となりますのでご注意ください。



過去に参加された方の感想

3日坊主に
ならずに取り組み
ています。これから
続けます。

誰かと一緒なら、
運動も楽しく
頑張れました。

毎日朝夕15分の
少しの運動でも継続
していると体調安定
している気がします。

頑張りに
頑張ります！



【お問合せ】姫路医療生協 地域サービス部 ☎(079)285-3399