

2025年
10月1日
No.543

ひめじ



● 組合員 17,513人 ● 出資金 403,025千円 ● 1人平均出資金額 23,013円 (2025年8月31日現在)

「ことば」が息づく場所

(姫路文学館／姫路市)



姫路文学館は建築家・安藤忠雄氏の設計により1991年(平成3年)に開館しました。

「室」では、播磨ゆかりの作家や学者たちの言葉から、その人柄や人生、作品の魅力に触れることができます。展示

北館に入ると、まず「姫路城歴史ものがたり回廊」があります。壁一面、まるで巻物のように、姫路城にまつわる物語や歴史が26の区分で紹介されています。ドラマ仕立ての映像や資料、写真も興味深いです。



姫路城歴史ものがたり回廊

はタッチパネルで操作するものもあり、遊び心が感じられます。見て触れることで、世代に関係なく、多くの方に文学の世界を楽しんでもらえる造りになっています。

南館には司馬遼太郎記念室があります。祖父の代まで播州広村(現・姫路市広畑区)にあり、播州門徒の末裔と言われた司馬遼太郎と播磨の縁を伝える資料や原稿が展示されています。他にも、子ども向けの「よいこのへや」や図書室、カフェもあり、文学ファンはもちろん、どなたでも気軽に利用できる施設です。

(文：常任理事 菅野輝生
写真：地域サービス部 藤木祐弥)



▲タッチパネルに興味津々



▲壁にも触れる映像が

姫路文学館 姫路市山野井町84

☎079-293-8228

● 開館時間：(北館)10時～17時(入館は16時30分まで) (南館)9時～17時

● 休館日：月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日(土日祝日の場合は開館)、年末年始(12/25～1/5)

※ボランティアによる案内も可能です(5名以上から対応)。ご希望の方は事前にご予約をお願いします(来館予定日の3週間前まで)



つながろう! ひろげよう! なかまの“輪”

—2025年度 秋の生協強化月間スタート企画—



◀ シング・レフティーズのヤングマン(Y.M.C.A)で盛り上がる会場



方針を提起する
福永副理事長

9月11日(木)午後、姫路キャスパホールで2025年度 秋の生協強化月間スタート企画

福永副理事長が方針を提起されました。今年度のテーマ『つながろう!ひろげよう!なかまの“輪”』。福永副理事長は「あなたのやりたいことは何ですか?その思いを実現してみませんか?色々な人と話し、繋がり、組合員と職員の協同の力で仲間の輪を大きく広げていきましょう」と呼びかけました。

の作品展示でも組合員同士の交流が生まれました。新たなつながり「手話サークル」は、手話の実演を交えた紹介に「すごく良かった!」との声も。健康麻雀サークルの紹介、香寺支部のコーラスや御津支部の支部長のピアノ伴奏に乗せた合唱なども披露され、参加者も一緒に歌いました。

「楽・演・祭」を開催し、157名が参加しました。

オープニングは「シング・レフティーズ」が『ダンシング・ヒーロー』『ヤングマン(Y.M.C.A)』など4曲を披露。組合員・職員もステージで踊るなど会場は一気に盛り上がりました。

続く原水爆禁止世界大会の報告では、職員の東瑠衣斗さんが広島大会の様子を紹介。同じく参加した理事の塚本弘子さんはお父様の被爆体験にふれ、「絶対に戦争はしてはいけない」と平和への思いを語りました。その他、くらしの助け合いの会「はなちゃん」の利用者・支援者からのビデオメッセージや、健康づくり委員会の活動報告などがありました。

まさに、今年度のテーマ「つながろう!ひろげよう!なかまの“輪”」を体現したスタート企画となりました。

(地域サービス部 藤木 祐弥)



2ヶ月に1回の折り紙教室に行かれましたか

▲好評だった折り紙の実践動画



▲手話を交えた紹介を行う手話サークル



第24回 介護・医療フォーラム

生協10の基本ケア 実践発表会

日時 2025年 11月13日(木) 14時~16時
※事前のお申込みが必要です。

会場 姫路キャスパホール
西駅前町88 (山陽百貨店西館7階)

参加費 無料

【お申込み・お問い合わせ】
☎ 079-285-3399 (地域サービス部)

申込みフォーム ▶▶▶▶



発表演題
(一部抜粋)

- ケアマネジャーとして『生協10の基本ケア』を考える ~私からピアノを取り上げないで。最期まで自分らしく生きる~
- 若年性アルツハイマーと診断 夫婦の想いを大切に ~アドバイス・ケア・プランニングにおける在宅看護の取り組み~
- 少しでもお口から食べられるように など

共立歯科より
訪問歯科診療
のご案内



歯医者さんが「家」に来てくれる

共立歯科 歯科医師 松本 直子



訪問歯科診療は、歯科医師や歯科衛生士がご自宅や施設に伺って行う歯科診療です。病気や高齢、体の不自由さなどで「歯医者に行きたいけど行けない」という方でも、安心してお口のケアや治療を受けられます。

利用できる方

医師が「通院困難」と判断した場合に対象となります。

例えば



- 高齢で寝たきり、車いす生活の方
- 病気や障がいで通院が難しい方
- 介護施設に入所している方 など

※当院(姫路市亀山)を中心とした半径16キロが訪問可能エリアとなります。
詳しいエリアは当院へご確認ください。



診療内容



訪問歯科では、歯科医院とほぼ同じ内容の診療が可能です。

- 🦷 虫歯や歯周病の治療
- 🦷 歯石取りや磨き残しの除去
- 🦷 入れ歯の作製・調整・修理
- 🦷 飲み込み(嚥下)のリハビリや指導
- 🦷 お口の機能チェック(オーラルフレイル予防) など

※特に入れ歯の調整や口腔ケアが多く、食事のしやすさや誤嚥性肺炎の予防につながります。

費用について

保険診療の
範囲内で
行えます



- 医療保険：1割～3割
- 介護保険：居宅療養管理指導費のご負担が生じます。ケアプランの限度額としては別枠での請求となります。料金については担当者がご説明します。まずは共立歯科までお問い合わせ下さい。

メリット



- 🦷 通院の負担がない
- 🦷 自宅でリラックスして診療が受けられる
- 🦷 お口の健康が「食べる楽しみ」や「全身の健康」にもつながる

訪問歯科診療は、歯医者に通いたくても通えない方のために、
歯科医師がご自宅や各種施設へお伺いして歯の治療をする診療スタイルです。
気になる方は、共立歯科・姫路医療生協のケアマネジャーにご相談ください。

【お問い合わせ】共立歯科 ☎ 079-233-0016



自分らしく、いきいきと!



野里支部



もしばなゲーム

「自分が望む最期」を考える



支部運営委員会で出された「まわり迷惑のかからないようなこれからは」という声を受け、8月21日(木)に「終活」学習会を開催しました。

学習会では、人生の最終段階に向けて望む医療やケアを事前に話し合う「アドバンス・ケア・プランニング

(ACP)」について学び、増加する「ひとり死」の現実にも触れました。

今回は、もしもの時に大切にしたいことをカードで選びながら考える「もしばなゲーム」も体験。参加者は自分の価値観に沿ったカードを選び、優先順位をつけることで、「今」何を実行すべきかを見つめ直しました。このゲームは「人の話に意見を言わない」「共有したことを口外しない」といったルールがあり、他者を尊重する姿勢の大切さを学ぶ機会となりました。

(野里支部支部長 小池 澄子)

西ブロック



みんなで学んだ生協10の基本ケア

8月29日(金)、西ブロックで「みんなで学ぼう!生協10の基本ケア」学習会を開催しました。高岡市民センター(会場)の教室の方も参加され、当日参加3名を含む19名が参加しました。

デイサービスでがら福崎所長のお話は、事例も交えて分かりやすかったです。「生協10の基本ケア」が自宅でできる介護予防・重症化予防であること、介護を単なる“作業”にしないためにも、技術の習得だけでなく、介護を「する」人と「受ける」人双方の思いや価値観を共有することが重要であると学びました。

参加者からは、「迷惑をかけたくはないではなく、遠慮を美德とせず、本当の気持ちを隠さない」「今後も学習会に積極的に参加して、自分の人生を自分で決めることが大切」など前向きな声が寄せられました。

(西ブロック ブロック長 朽木 明美)



なだ支部



フレイルを予防するぞー!

今からでも遅くない筋肉づくり

なだ支部は9月5日(金)、灘市民センターでフレイル予防体操教室を開きました。参加者は11名でした。

前半は「フレイル予防ハンドブック」を活用しての学習です。フレイルのことを何となくは理解しているつもりでしたが、説明を聞いているうちに「これは、近い将来の私だ!」と危機感がうなぎのぼり…。自己診断や握力チェックも自分の状態を知る良い機会になりました。

後半は片膝立ちやスクワットなど、フレイル予防体操を実践しました。講師の網干さん(リハビリテーション部

門長)の優しくソフトでウィットに富んだ指導で、笑いが絶えない楽しい班会となりました。

(なだ支部担当理事 神田 礼子)



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)

勝原支部 認知症学習会

10月9日(木) 14時~15時
会場: 朝日谷公民館(勝原区朝日谷597)

オレンジカフェ花北

「ずこしおはじめませんか」
10月15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

香寺支部主催 棒体操班会

10月23日(木) 14時~15時
会場: 小規模多機能ホーム香寺 (香寺町香呂45)

めざそう健康寿命100歳! 生き活き広場

第22回「ホントは怖い糖尿病」
10月24日(金) 14時~15時30分
メイン会場: 地域サービスセンター(大善町14)
サブ会場: 網干市民センター 展示室(網干区垣内中町120番地)

まちかど健康チェック

- ※天候等により中止の場合有
- 10月5日(日) 10時~12時 会場: コープこうべコープ龍野店(たつの市龍野町島田10-1)
- 10月24日(金) 10時~11時30分 会場: コープこうべコープ砥堀店(砥堀7-1)
- 10月26日(日) 9時~11時 会場: 亀山本徳寺(亀山324)
- 10月27日(月) 10時~11時30分 会場: コープこうべコープ高砂店(高砂市松陽1-10-43)

10月1日より
インフルエンザ予防接種が始まります

一般価格	共立病院	4,510円(税込)	※組合員価格3,960円(税込) ※当日の組合員加入もOKです
	あぼし診療所	3,300円(税込)	

- 65歳以上の方は、1,500円の自己負担で接種できます
- 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

※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

共立病院 ☎ 079-285-3377(代表) / あぼし診療所 ☎ 079-272-8050
※あぼし診療所のワクチン状況は、電話が混み合うためホームページにてご確認ください
(あぼし診療所ホームページ <https://aboshi.jp>)

入場無料
姫路医療生協創立50周年記念
共立病院 マルシェ

地域の皆様とともに歩んだ50年の感謝を込めて、50周年の最後を飾る「つながり」をテーマにした記念イベントを開催します。

日時 11月2日(日) 10時~15時
※雨天の場合11月3日(月・祝)

会場 共立病院 駐車場 市川台3丁目12番地

福引き
お米や旅行券が当たります!

模擬店による食品の販売
キッチンカーなど

子どもコーナー
お菓子つかみ取りやヨーヨーつり

今号の折込チラシをご覧ください



みんなの川柳 わたしの健康法

今月の川柳

リハビリの帰りは元気つえわすれ

P.N さくらんぼちゃんさん(勝原支部)

肉じゃがや 笑顔残しの 夫の味

P.N やよひさん(太子町)

沸騰化 魚はみんな 熱帯魚

稲田 哲弥さん(高砂市)

欲しいのは 元氣になれる 充電器

松下 美智子さん(網干区)

ちらり見るとなりのランチ次決まり

森美幸さん(広畑区)

朝七時 歩けるように 散歩出る

P.N あきみちゃんさん(別所町)

口喧嘩 できる幸せ 身にしてみて

P.N 三哲さん(網干区)

躓いた この道次は 転ぶかも

三木 敏雄さん(たつの市)

語り継ぐ 微力だけれど 無力じゃない

P.N しいやんさん(たつの市)

衣替え 秋の実りが 腹に出て

P.N 自滅の刃さん(花田町)

※今月、川柳は十七句の応募がありました。

わたしの健康法

手柄支部
中谷 町子さん



朝は3時ないし4時には目覚め、うがいをして一日が始まります。健康法の基本は「栄養」と「運動」。食事は夕食なしの朝昼2食で、昼食後は16時間以上空けるようにしています。

肉や魚、卵、大豆製品、野菜、海藻など全ての栄養素を含め、特に8種類以上の具を入れるおからはよく作ります。料理が好きで、出来合いのものは買いません。午前中はジムでストレッチから始まるプログラムに参加し、週に一度は公民館で「百歳体操」にも。毎日8000歩以上歩くよう心がけ、人のおしやべりも楽しみのひとつ。夜は10時には就寝しています。



栄養いっぱいの手料理



「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。 ※QRコードは關デンソーウェブの登録商標です

【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

毎年8月に原爆の子の像に折り鶴を奉納しに行っています。加えて今年には戦後80年。平和を祈る平和展を南光文化センターにて開きました(神戸新聞に掲載)。ご協力頂いた方々に感謝します。私たちグループも戦後生まれですが、高齢期、まだ元気ですが活動を若い世代につなげていきたいです。

(吉井 秀美さん 佐用町)

これだけ暑い日が続くとテンションも下がる一方です。近くのこども園から聞こえて来る歓声が羨ましい限りです。私にもハッパを掛けて!

(上田 和行さん たつの市)

ストレッチ(1.5時間)を一か月休んで先日参加したら、翌日太腿が痛かったです。でも、気持ちいい汗をかき、これからも続けていこうと再確認しました。

(白矢 純子さん 広畑区)

先日、初めてコープ高砂店でまちかど健康チェックを受けました。握力は久しぶりで、足指力は初めてチェックしてもらいました。平均値より低く、今後地道に体力づくりをしなければと気持ちを新たにしました。ありがとうございました。

(嶋谷 祐美子さんの形町)

自家用車通勤を辞めてバス通勤にしたら5キロも痩せました。自分でも驚きの出来事です!

(小倉 敏代さん 西庄)

なすのレンキン

手柄支部 藤井なおみさん



材料

(2人前)

- なす…3本(約240g)
- ①
 - しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1/2
 - 酢…大さじ1
 - ごま油…小さじ1

作り方

- なすはヘタを切り落とし、水洗いし軽く絞る
- ①を器に入れてフックとラップをして電子レンジ(600W)で5分程度チーン。菜箸で挟んで、なすが少し凹んだらOK
- ボウルに①をいれて甘酢をつくる
- ③に粗熱がとれた②を裂いて漬け、混ぜ合わせる(2時間程度。しっかり味を染みさせる場合は1日)
- 器に盛って出来上がり。彩りが気になる方は、キュウリなど有り合わせの野菜を添えてください(写真はピーラーで剥いたキュウリを使用)

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 虎の威を借る……
- ③ ……は嫁に食わずな
- ⑥ ……アウト。……ダン
- ⑦ 角切りの豚肉を使った中華料理の一つ
- ⑧ 香辛料の「ペッパー」
- ⑩ 赤塚不二夫漫画の「シェー!」でおなじみのキャラクター
- ⑫ 何人かで書いた書画
- ⑭ 松本清張作「……の器」
- ⑮ ……たけ。……虫
- ⑯ なが笑いのことです
- ⑰ 「正答」の対義語は？
- ⑱ ニワトリを飼育します
- ⑳ ギャラリーのことです
- ㉑ 同じ……のむじな
- ㉒ 小説などの女主人公
- ㉓ ミステリー。……小説

？タテのカギ

- ① 草かんむりに耳は？
- ② 2人である場面や写真
- ③ ……蜂取らず
- ④ 水は液体、空気は？
- ⑤ 持久力。精力
- ⑦ グレゴリー・ペレルマンは……者
- ⑨ 落語などの演芸場
- ⑪ よく考えないで軽がるしく引き受けること
- ⑬ 神仏に誓う……文
- ⑮ 10月第3日曜は何の日？
- ⑰ 太平……。大西……
- ⑲ 外から帰ってガラガラ
- ⑳ 油あげ。……ずし
- ㉑ ……より証拠



無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

10月16日 木
11月20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10月31日です。

8月号の答えと当選者 正解は「**ネットアイギョ**」
今回は107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。

- 北山 廣子さん(高砂市) 長川隆一郎さん(余部区)
- 渡辺 秀雄さん(飾東町) 奥田 淑子さん(西今宿)
- 松本 延子さん(網干区) 大川 公子さん(町坪)
- 安井喜美子さん(豊富町) 寺脇 昌也さん(宍粟市)
- 茂見美加子さん(飾磨区) 青木 舞央さん(高砂市)

Web応募は
こちらから



きらりハート

共立
病院

『きらりハート』とは、患者様・利用者様やご家族より感謝されたこと、職員間での「ありがとう」など、スタッフのきらりと輝く姿を事例として共有している取り組みです。今回、共立病院から3つのきらりハートをご紹介します

元看護師のご家族からのうれしいお言葉

終末期の方が入院されている時、その方のお姉さまが来院され「病棟師長を呼んでください」と言われました。師長が伺うと手を取り、「ありがとうございます！私も元看護師で師長をしていました。共立病院のケアは素晴らしいです！全身状態が悪いにもかかわらず身体も清潔にしてもらって…。軟膏も丁寧に塗られ、口腔ケアまで行き届いている。私は看護協会で講師などもしていますが、ここまでできる病棟は本当に素晴らしい。職種間の関係性も良く、素敵な病棟です」とお褒めの言葉をいただきました。今後も多職種連携を深め、より良いケアを目指してまいります。

嚥下検査入院（一泊二日）利用の患者様より

むせやすく、飲み込んだあとも食道に違和感が残っていたが、胃カメラでも原因がわからず困っていた。初めて嚥下造影検査をすることになったが、リハビリスタッフや看護師さんが優しく丁寧に接してくれ、安心して受けられた。そして、検査でやっと自分の症状の理由に納得できる説明が聞けた。喉を通りやすい食べ方や、食事の工夫などを教えてもらって本当にありがたい。病院の食事はすごく食べやすかった。訪問のST（言語聴覚士）さんも紹介してもらい、共立病院に来て本当によかった。また相談したい。外来で栄養指導やSTさんからの訓練もできるのは助かります。また定期健診を受けたい。

共立病院はみんな親切や

ある日、患者様よりこんな声をいただきました。「共立病院はみんな親切や。看護師もリハビリも良くしてくれる。他の病院に入院した時は急かされて落ち着いて入院できなかった。共立病院は職員の対応が良いし、安心して入院生活を送ることができる。今、外部の訪問看護を利用しているが姫路医療生協に変えようかな。いずれはデイサービスてがらの利用も考えてみるわ」

日々、患者様にご満足いただくことを意識している私たちにとって、「安心して入院生活を送れる」という声は大変嬉しく、自信に繋がります。これからも、患者様に安心していただける医療の提供を心掛けてまいります。