## 🎤 姬路医療生活協同組合





●組合員 17,569人●出資金 400,627千円●1人平均出資金額 22,803円 (2025年9月30日現在)

# 言葉は、 ば 花」、「振袖草」、「茅(萱/かや)」とも呼ばない。からででき ススキはイネ科ススキ属で、 秋の七草のひとつで多年草。花 活力・心が通じる・精力・憂 「尾ぉ

鉤状になり、

皮膚に触れると擦り傷

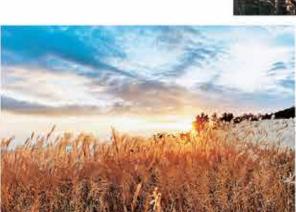
ら多数の葉がつきます。縁は固く鋭 り、多数の茎を立て、葉は細長く、

茎か





高さは1m~2m。短い地下茎が ら呼ばれるようになったと 物の袖に似ているところか ぽに、「振袖草」は、 はススキの穂が動物のしっ の説があります。 いなど沢山あります。「尾花」 揺れる着



負うことがあります。 初秋から茎先に20㎝~30㎝の花穂

風にそよぐ

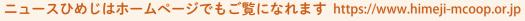
ます。 が黄色や赤色になり草紅葉が見られ 全体が白くなります。晩秋には草体 をつけ、 種子には白い毛が生えて穂

昔から茅葺屋根の材料や家畜

れる砥峰高原(神河町)があります。 度訪れることをお勧めします。 近くでは県内屈指の群生地と言わ (文・写真:副理事長

川井隆)

LINE







尊厳を大切にして 暮らし続けられるために

グループホームめがの 取り組み

との

ない懐かしい装いに皆さまご

着付けを行いました。普段着るこ

満悦の様子。特に印象的だったの

普段は車椅子等を使用するな



加えて、

帯が締まるまでその状態

ルやジュースをご用意しましたが、

姿勢よく立ち上がれたことです

ど立つことが難しい利用者様が

**看付けをする際に背筋を伸ばして** 

工夫しました。 出来事も積極的に取り入れるよう ではなかなか経験できないような た。また、利用者様が日常生活の中 が多くあることに気づかされまし アット 生協10の基本ケア」に通じる要素 た。企画や準備を進める中で、 年、 ホームな夏祭りを開催しま グ ĺ٦ ا プホー ムめがで

した。 も驚きと喜びでいっぱいになりま を維持されていたと聞き、私たち

浴衣姿で座って会 が印象的でした。 いよう気を配る姿 さまは、自然とお しとやかに振る舞 浴衣が汚れな

たようです。 合写真を撮影し 話を楽しんだり集 浴衣を着 を過ごさ 楽しいひ た

野菜を切ったり目の前で調理を行 うことで、皆さまも嗅覚や まの姿がとても微笑まし ることで、「いつもより美味 囲んでワイワイ楽しく食べ 段とは違う席で、同じ机を 視覚等五感を刺激された かったです。 ようでした。食事の際も普 しく感じるね」と喜ぶ皆さ



# あたたかい食事をする.

やきそば・フランクフルト・焼き鳥 キュウリ漬け・ノンアルコールビー 夏祭りといえばやはりお食事

副主任 主 任 長 赤山

名畑 渡辺

有里

孝希 まゆ

浴衣をお借りし、利用者様全員に

今回、デイサービスつどいから

8

「夢中になれることをする」

6

「座って会話をする.

٢

畤

たりと、

学生4名もボランティア

夏祭りでは飾磨

高 |校の

として参加してくださる

まり、充実したお祭りと など地域のつながりも

なりました。

# グループホームめが

### 禁煙ポスター 常理书スター コンクール

(自作未発表作品に)限り、1人1作品まで 作品テーマ 禁煙を広く社会に啓発することを目的とした内容

応募対象 ① 幼児・小学生・中学生の部 ② 高校生以上の部 (年齢上限なし) ※組合員以外の応募も大歓迎です!

#### 応募締切(全部門共通) 2026年1月9日(金)必着

応募用紙 A3~A4サイズ、または四つ切りもしくは八つ切り画用紙

応募用紙(別紙)に氏名・住所・電話番号・学校名と学年・年齢を記入し、 裏面に貼付して下記の住所へ郵送いただくか、ご持参ください



2025年WHO5:31 世界禁煙デーポスター採用作品 門野 美栖さん(姫路工業高校)

※受賞作品は姫路医療生協・日本医療福 祉生活協同組合連合会の各媒体(機関紙 /広報誌・ホームページ等)で紹介する場合

応募・お問合せ 姫路医療生活協同組合 地域サービス部 「禁煙ポスター」係 〒670-0833 姫路市大善町141番地

TEL 079-285-3399

# 在宅復帰率は90%以上!

一共立病院病棟の多職種協働医療ケアー

共立病院 病棟師長 黒田 美穂

共立病院病棟は、48床の地域包括ケア病棟です。患 者様も、肺炎や心不全で入院される方、地域の診療所 からの紹介で入院される方、大きな病気の治療を経 て基幹病院からリハビリ目的で転院して来られる方 など様々です。



私たち地域包括 ケア病棟の職員は、 患者様が元の生活 の場に戻っていく ことができるよう、 その方にとって何 が最善であるのか

を常に考え、多職種協働でケアにあたっています。介 護士・リハビリ職・看護師が、それぞれの専門性を発 揮しながら、互いにフォローし合い連携しています。

例えば、「口から食べる」は、肺炎を繰り返している 患者様やご家族にとって最も多い願いです。その ニーズに応えるため、入院早期からリハビリ職が飲 み込みの状態確認を行い、「口から食べる」を実現で きるよう多職種で支援しています。

「口から食べる」ためには飲み込みの機能も大切で すが、肺炎を繰り返さないためにもまずはお口の中 を清潔に保つことが重要です。歯科衛生士をはじめ、



病棟の全職員が毎食後の口腔ケアを実践しており、 中途入職者にも最初に歯科衛生士による口腔ケアや 言語聴覚士による食事介助の指導を行ってからケア にあたってもらいます。

共立病院の病棟だからできる多職種の連携プレーで 在宅復帰率は90%以上となっています。今後も患者 様、ご家族のニーズに応えられるよう、その方にとって 何が最善であるかを考え、多職種協働で頑張ります。



## 共立病院 予防接種外来のご案内

受付時間:各日とも14時~16時(予約不要)-

11月 • 1日(±)·15日(±)·29日(±)

12月 6日(土)・20日(土)



小学生以上 I2歳以上

※インフルエンザ・新型コロナワクチンのみ接種可能です(同時接種可)。

## 新型コロナワクチン予防接種価格

一般価格

16,500円

65歳以上

11,000円 5,000円

市民税非課税世帯の方 生活保護世帯

無料

※通常の診療ではありませんので、予防接種以外での

共立病院 6079-285-3377(代表)

受診の場合は時間外加算が発生します。











# 「お正月」絵手紙大募集!







2026年新年号の特別企画として、「お正月」にちなんだ絵手紙を募集します! 年賀状風のデザインや、お正月の風景・干支など自由な発想で描いてください。 初心者の方も大歓迎です!ペンネームでの応募もOK(※本名の記載もお忘れなく)。 みなさまの作品で、新年号を華やかに彩りましょう!

【応募締切】 2025年11月26日(水)必着

【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 新春絵手紙 係まで



# いざという時こそ大切な「助け合い」

## ~助け合い委員会主催AED学習会~



9月24日(水)午後、地域サービスセンターで助 け合い委員会主催のAED学習会を開催しました。 AEDについては、私自身は10年程前に2、3度学習 しましたが、「いざとなると出来るのかな?」とい う思いがありました。今回の学習会は普段助け合 い活動を行っていく中で、もしもの時に備え、緊急 時の対応を学ぶことが目的です。

もし、倒れている人に遭遇した時は ぶ ②AEDの確保 ③胸骨圧迫を絶え間 なく続けることが重要になってきま す。学習会では、講師の共立病院病棟の 小西看護師指導のもと、実際に組合員 さんにAEDや胸骨圧迫を体験していた だきましたが、「腰が痛い」「膝が曲がら ない」の声にこれはどうしたものか…。 AEDは設置場所なども日頃から知って おかなければ、いざという時に困るなと感じまし た。使用方法についても、倒れている人の胸が濡れ ている場合は乾いたタオルなどで拭いてAEDの パットを貼る、湿布薬が貼ってあったらはがして 貼る、ペースメーカーや除細動器が埋め込まれて いたら、そこから8センチ以上離して貼るなど本当 に知らないことばかりで学びの多い学習会となり ました。

今回学んだことが少しでも頭の中に残っていれ ば、もしもの時の対応も変わってくると思います。 とにかく、緊急時は一人ではなく周囲の人たちと 助け合いながら対応することが大切ですね。

(助け合い委員会 委員長 田中 美栄子)



▲AEDの使用方法を確認

||月||9日(水)||3時~||4時

||月||3日(木)||4時~||6



創立50周年記念イベント

「共立病院マルシェ」 会場:共立病院

駐車場

Ⅱ月2日(日)10時~15時

【市川台3丁目12)※雨天の場合はⅡ月3日(月・祝

▲胸骨圧迫のポイントを学習

プこうベコープ砥堀店(砥堀汀---21月28日(金)1時~11時30分 会場:コー

会場:亀山本徳寺(亀

行 事 案 内

ぜひご参加ください。どなたでも参加できま

お問合せ: ☎79-85-3399 (地域サービス部)

第 23 回 ざそう健康寿命00歳! 「棒体操\_

まちかど健康チェック ※天候等により中止の場合有 展示室(網干区垣内中町20番地

サービスセンター ||月28日(金)||4時~|5 サブ会場:網干市民セン 時 30分 メイン会場: 地

生き活き広場

オレンジカフェ花北「レントゲン・CT検査のQ&A. 城東支部主催「棒体操」班会 **会場**:地域サービスセンター(大善町山 第24回介護・医療フォーラム コープ高砂店 3階組合員集会室(高砂市松陽--10-43) 高砂支部主催学習会「健康寿命を伸ばそう!」 参加費:10円※事前申し込みが必要です 店西館7階)※事前申し込みが必要です 会場: 姫路キャスパホール (生協10の基本ケア学習会+フレイル予防体操) 11月19日(水)13時30分~14時30分 会場: 「生協10の基本ケア実践発表会」 :月24日(月·祝)10時~11時30分 会場:コープこうべ 第6会議室(増位新町2丁目12) (西駅前町88 花の北

### 2025年度 生協学校開校

# 姫路医療生協について 楽しく学ぼう!









10月7日(火)午後、共立病院会議室で生協学校を開催 しました。第1回のテーマは"自由な組合員活動で自己 実現を"。生協とはどんな組織?組合員はどんな活動を しているの?など、生協や組合員活動について学びを深 めました。

グループワークは、フォークダンスのように次々と相 手を変えながら、1分間お題に沿って対話する『トーク フォークダンス』を行いました。お題も「最近あった嬉し かったこと「どこでもドアがあったらどこに行きた い?」など様々で、参加者は「どこでもドアがあったら亡 くなった主人に会いたい」など思い思いに話され、たく さんの笑顔が咲いていました。ちなみに、私はどこでも

ドアがあれば宇宙に行きたいです(笑) 宇宙から地球を 見てみたいです。

今回は、「こんな事してみたいな~」「支部でどんな楽 しい班会をしているの?」など今後の活動を見据えた話 も出されました。やりたい事・好きな事を出来るのが姫 路医療生協です。たくさんの組合員さんと知り合って、 対話して、組合員活動の場を増やしましょう!

(学びと交流委員会 委員長 笹野 真由美)



▲相手を変えながら色んな方と対話するトークフォ

## 健康講座

(邪と同じ症状から始

ください。

たら、まずは相談して

#### 百 咳 8

三宅 弘之 共立病院 医師

咳がひどく

なり止

す。

す。⑴血液検査:抗急診断は意外と難しい

邪かな?」と思っていた

が報道されています。鼻

 $\boldsymbol{\exists}$ 

|続く疾患です。喀痰

,年は百日咳の増

ます。文字通り100

以上要することもあり

水やくしゃみが出て「風

培養検査は困難

なの

いたら、それは百日咳の

**(**'

い

液で

抗原定性 (2)

た。そんな症状が続いて

日要します。

を調べますが、判定に数

まらなくなってしまっ

けられ は 週間です。百日咳の経過 染です。潜伏期は 1 ・しゃみという普通の およそ次の3期に分 ~ 2 週間。鼻水 ます。①カタル 約1

可能性があります。 くしゃみからの飛沫感 です。感染経路は、咳や 染して生じる感染症 百日咳は、百日咳菌に あ 査:コロナを調べる時

2、3日要します。治療 きないため結果判明 す。長引く咳が続いてい 入手困難になっていま 生産終了や需要増加 剤です。予防にはワクチ はマクロライド系抗生 が れですが、院内でで ありますが、 現

3か月):自然経過で 激しい咳が続きま が、完治までには3か月 徐々に咳は軽減します ③回復期(数週間~2 ❷痙咳期:2~4週まり、咳が出てきま

年寄

ij

言わ

たく

な

11

まだ米

寿

田

哲弥さん(高砂市)

病名

歳

が

気

10

な

る

訃

報

記

P.N

一哲さん

網網

干区

む

か

辞

書

今は

ス

マ

ホ

で

調

ŧ

P.N

さくらんぼちゃんさん(勝原支部



# みんなの川柳 みんなの絵手紙

暑い 日 R

風

10

0

る

ッふ

6

わり

陽を浴び

美幸さん(広畑

区

日 本もつ いに

岡 尚子さん(たつの市) 熱帯に 悲し 1) な

推 が 旅 立 曲 つ 兵役に が香さん( 一四

郷

町

※今月、川柳は十六句の応募がありました。

浅利 隆子さん (あぼし絵手紙サークル)

ッ 1 0 優 11 三木 声 Í 敏雄さん(たつの市) V が じ 老

11

墓 多り 今年が 後

P.N 最 いわちゃんさん(たつの市) か 女郎 花

空しさを 趣 味で紛ら P.N ヤッサンさん (たつの市 す 胸

Ŀ 本 食べ P.N 気 さくら子さん(たつの市 10 なる 0  $\equiv$ 傷 册 目

槇トメ子さん(たつの市)

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。

津組 万智子さん (網干区)

※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㈱デンソーウェーブの登録商標です

【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

9月にコープ田寺さんでオーラル フレイル講座があり、共立歯科の衛 生士さんのお話を聞きました。口周 りの衰えが気になっているので教え てもらったお口体操やぶくぶく30回、 舌の掃除にフロスから始める歯み がきなど、できることはその日の夜か らすぐ始め、今も続けています。

(岩田 恵子さん 南今宿)

訪問看護でお世話になっていま す。閉じこもりがちなので、この時の 会話が楽しみです。

(藤本 小夜子さん 飾磨区)

月1回ボランティア活動に行って いる認知症カフェのコーヒー、とても 美味しくておやつ付きで200円~皆 さん楽しくおしゃべりされています。 その後の催し物も楽しいですよ。

(中谷 由紀子さん 若菜町)

長男が結婚しました。さみしいよう な、嬉しいような感じです。

(永井 由香利さん 宍粟市)

けん玉の「日本一周」が初めてで きたのが嬉しかったです。

(高見 彩愛さん 太子町)

秋刀魚が美味しい季節ですね! 炭で焼いて、大根おろしと大葉で食 べると無限にいけます!

(長谷川 優美さん 加古川市)

No.544 2025年11月1日 (6)

## 私のかんたん料理 € | ▽

勝原支部 冨士 初美さん



- •米…2合
- •しいたけ(生)…3枚
- •えのき…1束
- ·人参…3cm ●まいたけ…1パック ●油揚げ…1/2枚
- •ぶなしめじ・・・1/2袋 ●だししょうゆ・・・適量(大さじ4程度)

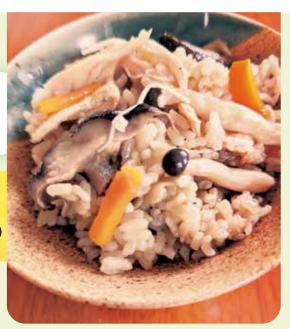
※各種きのこの量はお好みで変えてください



大きさに切っておく

②洗った米を 1と一緒に炊飯器に 入れ、だししょうゆを入れて通常 通り炊いたら出来上がり

※きのこは、水で洗うと風味や食感が損なわれるため、市販品であればそのまま使用します。



# 出題●モロズミ勝

10 22

#### 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アメリカ49番目の州
- ④酉の市の縁起物
- ⑦干すと甘くなる……柿
- ⑧ツルやツバメは……
- ⑩……蛾。……剤
- ⑫「青春の……」。「星……のワルツ」
- ⑬異常発熱を引き起こす……配線に注意

- **⑮釣り……。クモの……**
- 16……ホルダー。……ワード
- 17電子メールで、
- 表情などを表現
- 19手術のことです ②優勝……。……麺
- 22先に立って導く人
- ②フランスの首都
- 20……ガラス。……玉
- ②木の年齢が分かります

情つぱりとも言う 木鳥って読めますか

) // アの…… と高い波 と高い波 -奏なしで歌うこと.アの……舟 常 な

①オットセイは……料②昔は恋文と言いました③取らぬ狸の……算用⑤目は心の……



## 無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

11月20日本 12月18日本

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

**1**(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11月30日(消印有効)。





9月号の答えと当選者 正解は「コウレイシャ」 今回は110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。

池田 準子さん(城東町) 杜川 美鶴さん(大津区) 河本 和子さん(勝原区) 白矢 純子さん(広畑区) 長谷川安信さん(別所町) 本城 美鈴さん(下手野) 大西 久栄さん(城東町) 津曲 知香さん(四郷町) 渡邉美奈子さん(網干区) 松尾佳代子さん(幸 町) 事業所介

デイサービスさろお

姫路市飾東町佐良和32-1 6079-252-8021

デイサービスさろおは管理 者1名、理学療法士1名、看護 師3名、介護職15名、事務職1



名、運転手2名で業務に取り組んでいます。ご自宅での生活を続けながら介護が必要な方が日帰りで食事や入浴、リハビリャレクリエーション活動に参加

されており、毎日50名近い方にご利用いただいています。「ノンアルコールビアガーデン」や「さろお万博」などの楽しいイベントにも力を入れ、安心で、笑顔で過ごせる居場所となるようなサービスを心がけるとともに、姫路医療生協の理念「その人らしく気持ちよく生きる」ための介護・フレイル予防、生活リハビリを柱としたケアを提供しています。

「出来る事を増やしたい」「新しく何かを始めたい」とお考えの方、「外出機会が少なく活動量が減っている」「出来ない事が増えている」などお困り事がある方、お気軽にご相談ください。「デイサービスさろおでよかった!」と感じていただける日々を職員一丸となってお届けします。



スタッフの 紹介



- 2マイブームは?
- ❸地域のみなさまに一言





- 1 介護福祉士
- ②愛犬と遊ぶこと。休日はよく一緒にでかけます。
- **③**利用者様が安心してデイ サービスに通えるよう、 お手伝いします。





- ②映画・ドラマ鑑賞
- ③体調管理や応急処置を 行っています。来て楽し かったと言ってもらえる ことが励みです!



加藤誠樹

- 1 理学療法士
- ②家庭菜園、御朱印集め ラーメン屋巡り(豚骨)



