

2026年
2月1日
No.547

ひめじ



● 組合員 17,773人 ● 出資金 401,409千円 ● 1人平均出資金額 22,585円 (2025年12月31日現在)

食べると甘酸っぱい味が口の中に
広がり幸せな気分になれるいちご。老
若男女問わず人気のフルーツです。
いちごそのものは石器時代から存
在していましたが、現在のような大き
くて甘いものは18世紀にヨーロッパ
で改良され誕生しました。日本へは江

戸時代にオランダから観賞用として
伝わり、明治時代にフランスから栽培
用のいちごが輸入され、本格的に栽培
が始まりました。当時のいちごは主に
皇室用であったため、庶民に広まった
のは1960年代と比較的最近の話
です。本来の旬は4月から6月頃です



が、近年はクリスマスシーズン
の需要が高まり、ハウス栽培
でも美味しいいちごが食べ
られるようになりました。
フルーツのイメージが強
いイチゴですが、実は園芸学
では野菜に属します。白く可
愛らしい花の花言葉は「尊重
と愛情」「幸福な家庭」「あな
たは私を喜ばせる」など前向きなも
のが多いようです。
姫路市では、夢前町界隈が、いち
ご狩りができるスポットも多く有
名です。
(文・写真：地域サービス部
藤木 祐弥)



ニュースひめじはホームページでもご覧になれます <https://www.himeji-mcoop.or.jp>

〒670-0832 姫路市双葉町10番地 Tel.079-285-3398 E-mail info@himeji-mcoop.or.jp



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



生協10の基本ケア実践レポート 10ケアトレーナー 育成研修



私たちがめざすケアを現場で実践し、次世代へつないでいくことを目的に、姫路医療生協では「生協10の基本ケア」トレーナーの育成に取り組んでいます。2023年5月に協同福祉会での外部研修へ4名が初参加して以降、外部研修での育成を重ね、2024年度までに17名がトレーナーとして育っています。

2025年度は全国コープ福祉



事業連帯機構の安部部長のご協力を得て、初めて姫路医療生協主催の研修を開催し、10月10日に13名、12月12日に14名が参加しました。

訪問系、施設系、病院、居宅などさまざまな事業所・職種などの職員が一堂に会したことも、本研修の大きな特徴です。講習では、座学で生協10の基本ケアに取り組む意義を学んだあと、立ち上がり・起き上がり・移乗の介護技術、浴槽を使った入浴介助など、

1日かけて実技を習得しました。グループワークでは、現場での悩みや工夫、気づきを率直に出し合い、分野や立場を越えた意見交換が行われました。「自分の現場でも取り入れた」「視点が広がった」といった声も寄せられています。



▲実際にお湯をはったお風呂につかり、利用者の立場になって学びます

研修は、「何のために生協10の基本ケアに取り組むのか」「どのような介助が自立支援につながるのか」を共通テーマに、日々のケアを振り返り、利用者の生活や思いに寄り添う支援について改めて考える時間となりました。

た。研修で得た学びを各事業所に持ち帰り、共有しながら実践を広げ、現場に定着させていくことが今後の重要な課題です。参加者や管理者からは「もっと多くの職員を参加させたい」との声も寄せられており、来年度以降も継続してトレーナー育成に取り組む予定です。こうした取り組みを通して、生協らしい自立支援のケアを姫路医療生協全体で育てていきたいと考えています。

(デイサービス統括責任者

中村純子)





きらりハート



今回の『きらりハート』では、2つの介護事業所から
職員のやりがいや喜びにつながったエピソードをご紹介します

小規模多機能ホーム野里

昨年秋、小規模多機能ホーム野里では「外出」をテーマにした取り組みを行いました。外に出ることで、外の空気や雰囲気を全身で感じ、自然と笑顔もこぼれ、皆さまの心がいきいきと動き出します。

「村の音楽会」への参加や、マクドナルド・はま寿司への外食など様々な場所へ出かけました。やはり皆さん、食べることになると目が輝きます…。はま寿司への外出では、初の試みとして職員も私服に着替えて出かけました。“利用者”と“職員”という枠を越え、同じ社会に暮らす仲間として一緒に食事



を楽しみ、喜びを分かち合う時間となりました。

「こんな所初めて来たわ！」「昔は主人とよく来たのよ」そんな、普段は聞かれない言葉や見られない表情に、私たちも心が温くなりました。認知症の方も、心が動いた瞬間は

しっかりと覚えておられます。

これからも、一つひとつの出来事が利用者様の心に小さな幸せとして残るよう、私たちは利用者様の心に寄り添った10ケアを進めていきます。

デイサービスてがら

デイサービスてがらでは、おじぎ体操やお尻上げ体操、昼食前の姿勢確認に取り組んでいます。ある日、体操の様子を見ていた利用者様が「私もやってみたい」「どうやるの?」と興味を持ってくださり、おじぎ用手形シートを使って声をかけながら一緒に体を動かすと、どなたも

真剣な表情で取り組まれていました。そんな皆さんの前向きな気持ちが嬉しくて、私たち職員も大きなやりがいを感じました。

現在は、少し立ち上がりが難しい方を



中心に、曜日ごとに参加いただく方を決め、おやつ後から帰宅までを“体操の時間”として取り組んでいます。今後も、利用者様の意欲を大切にしながら、日々の健康づくりを支えていきます。



笑顔あふれる

——第26回 生協マルシェ——

年末のひととき



▲子どもも大人ももちつき体験を楽しみました

12月25日(木)、第26回生協マルシェを地域サービスセンターで開催しました。今回は、みかんや野菜、パンやハンドセラピーなど通常の出展に加え、昨年好評だった「もちつき体験とハンドベルクリスマスコンサート」を行いました。

もちつき体験では、久しぶりに杵を振るう方や初めてもちつきを体験する方など参加者はさまざまでした。あちらこちらから「よいしょ!」という掛け声が響くと、もちをつく方はもちろん、周りで見守っていたみなさんも笑顔になり、会場全体でもちつきを楽しみました。

次回以降の生協マルシェも楽しい企画を考えていきますので、楽しみにお待ちください。
(地域サービス部 大林 克実)

当日はあいにくの雨でしたが、約70名の方にご来場いただきました。組合員によるハンドベルユニット「つながり」のクリスマスコンサートでは、「きよしこの夜」や「よろこびの歌」などのクリスマスソングに加え、懐かしい歌謡曲も披露していただきました。ハンドベルが奏でる優しい音色に包まれ、会場は忙しい年の瀬にほっと一息つける温かな雰囲気となりました。



▲ステキなハンドベルを披露してくれた「つながり」のみなさん



▲人気を集めたみかんの詰め放題



あいにくの雨でしたが、出展ブースでは話が弾みます▶

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)

なだ支部フレイル予防学習会

2月6日(金) 10時～11時

会場：灘の松原公民館(姫路市白浜町470-1) ※動きやすい格好でお越しください

オレンジカフェ花北

「ボツチャ」

2月18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!

生き活き広場

第26回『転倒予防体操』

2月27日(金) 14時～15時30分

メイン会場：網干市民センター

展示室(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)

まちかど健康チェック

※天候等により中止の場合有

① 2月22日(日) 9時～11時

会場：亀山本徳寺(亀山324)

② 2月27日(金) 10時～11時30分

会場：コープこうべコープ砥堀店(砥堀71-1)



花粉症について



共立病院 病棟師長
くろだ みほ
黒田 美穂

花粉症は日本人の現代病ともいわれ、2019年以降の日本人の有病率は40%以上となっています。花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患で、医学用語では「季節性アレルギー性鼻炎」と呼ばれます。体内に侵入した花粉を異物と認識した免疫機能が過剰に反応することで、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。アレルゲン（花粉）が一定量蓄積されると、まるでバケツの水が溢れるように症状が一気に現れる「バケツ理論」が知られており、今まで花粉症でなかった人でも突然発症することがあります。



予防策としては、花粉を屋内に持ち込まない工夫が必要です。

1

花粉飛散量の多い時間帯（午前10時～11時、午後5時～6時頃）の換気を避ける

※夕方は気温の低下により、上空の花粉が落下したり地面の花粉が再び舞い上がったりますため

2

洗濯物は室内に干す



3

帰宅後、衣類や髪に付着した花粉をよく払い落とす

4

こまめに掃除機をかけ、濡れ雑巾やモップで拭き掃除をする



5

症状が出る前から薬を服用し始める「初期療法」が推奨されています

重症化を防ぐためには、日頃から天気予報などで飛散情報を確認し対策を！診察や検査は内科でも可能ですので、共立病院へご相談ください。

保険診療の資格確認について

2025年12月2日以降、従来の健康保険証は新しく発行されなくなり、保険証の確認は「マイナ保険証」または市町村・健康保険組合が発行する「資格確認書」で行う仕組みに変わりました。

Q もう健康保険証は使えないの？

A 暫定措置として3月31日までは期限切れの保険証でもお使いいただけます。4月1日からはこちらをご利用いただけなくなります。

Q マイナンバーカード作ってないけど

A マイナンバーカードをお持ちでない方には「資格確認書」が、市町村または健康保険組合から郵送されています。お手元に届いていない方はお住まいの市町村や健康保険組合へお問い合わせください。

Q マイナンバーカードはあるけどマイナ保険証にはしていない

A マイナ保険証にしていなくても、右記と同じ対応となります。マイナ保険証への切り替えは医療機関でもできますので、4桁のパスワードをご持参ください。マイナ保険証は、専用の機器に置いて顔認証又はパスワードの入力をするだけで最新の資格情報を正確かつスムーズに確認でき、安心して受診いただけます。

ご不明な点は、お気軽に職員までお声がけください。



2026年3月31日まで → 2026年4月1日から

マイナ保険証	マイナ保険証
スマホマイナ保険証	スマホマイナ保険証
資格確認書	資格確認書
健康保険証	—





みんなの川柳 わたしの健康法

今月の川柳

笑点で ゲラゲラ笑う 一人者

藤原 文彦さん(太子町)

おかあさん あなたの愛で 今がある

P.N ひまわりさん(別所町)

今年も終わり 息子の結婚「するする」詐欺

土田 千津子さん(網干区)

毎日が 変わらず過ぎる 幸せか

進藤 愛珠さん(安田)

こだわりを 捨てて 身軽に 生きてみる

P.N 竹ちゃんさん(高砂市)

中華まん 食べる私は フクヨカマン

P.N さくら子さん(たつの市)

初夢や 富士と対峙の 雪だるま

藤井 真也さん(飯田)

難聴が どうして治る 悪口で

杉本 茂さん(網干区)

陽だまりで 編針使う 至福の時

P.N マーチンさん(野里堀留町)

メモ忘れ 安い肉買い これによし

喜多 よし子さん(西中島)

※今月、川柳は十八句の応募がありました。

わたしの健康法

師東支部 戸部 なみ子さん



私は1年ほど前から毎日お風呂で足のケアをしています。湯船につかって体が温まったら足をマッサージ。まず、右足を伸ばして左足をかけ、足首を右まわり・左まわり各10回ずつ回します。逆の足も同様に。

次に、浴槽の壁に足をつけ、足指を手前に倒す感じで足を伸ばします。この時、膝は曲げないように注意。10〜15秒くらい伸ばし、膝裏に刺激があると効いています(痛みが強い場合は止めてください)。このケアを始めてから、「こむらえり」をしなくなり、右膝の裏に違和感があつて正座がしにくかったのですが、できるようになりました。こまめに足を動かすのは大切です。



「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

最近散歩をよくするようになって、近所の人にあいさつすることが増えました。人とつながっている感じがあって嬉しいです。また、散歩することでお気に入りの場所が増えました。健康のためにも続けていきたいと思ひます。

(三木 優好華さん 網干区)

孫が毎日の宿題に困って、「毎日、

毎日、宿題ばかり」と「およげたいやきくん」の替え歌をいつも歌っています。ばあばは毎日、日曜ですと言ったら、イイなあと。

(廣瀬 節子さん 西今宿)

正月に孫2人と、3人でグラウンドゴルフを楽しみました。

(渡部 憲昭さん 網干区)

久々に帰ってきた娘が私の作った料理を食べて美味しいと言ってくれ

ました。これからも帰省のたびに腕を振るえるよう、健康に気を付けて今年も過ごそうと思ひました。

(中野 智永さん 辻井)

新年号表紙の風揚げ祭り、楽しそうに思ひました。子供が小さい頃は、よく河川敷に行つてやりました。子供そっちのけで風揚げしたいです。

(嶋田 玲子さん 別所町)

豚こま肉のから揚げ

東第1支部 黒田 美知子さん



材料

(2人前)

- 豚こま肉…300g
- 片栗粉…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- みりん…大さじ1
- にんにく(チューブ)…2センチほど



作り方

- 袋に豚こま肉とAを入れ、30回ほど揉みこんで10分置く
- 1を8等分に分け丸める
- 片栗粉をまぶして中温(170~180℃)で2分、返して2分、最後に温度を上げて1分揚げるとカラッと揚げります

レタスやレモンを添えてどうぞ!

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

- 春告げ鳥とも言います
- シャツの袖口の留め具
- 「王」の中国語読み
- 暦の上での春はこの日から始まります
- ……包丁。……のつま
- へたの……好き

- 童謡「♪……にゆれて静かに眠れ」
- ……幕のスター
- 五……六腑
- 小石をける子どもの遊び
- 必要は発明の……
- 草かんむりに母?
- 実験台にされるネズミ
- アシとも呼ばれる植物
- シングルベッドが二つ
- 遠隔操作で走らすことができる……カー

24 番組の最後に出る人

23 酒場詩人の吉田……

21 危険から身を守る

19 門下から除名する

18 月……樹。……馬

15 本命以外に贈るチョコ

16 レバーなど食用の内臓

14 ダムを造って

11 千分の一の単位

9 対義語は弱腰

6 細かくずたずたに

5 アリス「……の稲妻」

4 女性が手紙で書く結語

3 路上や車内での盗人

2 一カ所にむらがり

1 人の……も七十五日

? 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

2月19日 木

3月19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2月28日(消印有効)。

12月号の答えと当選者 正解は「**ヒノヨウジン**」
今回は128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。

小西 修さん(豊富町)	神田 百合さん(勝原区)
井内 利治さん(青山西)	永富 久美さん(大津区)
山下 勝治さん(舞鶴市)	西浦 道子さん(城見台)
芳賀みはるさん(西中島)	島山 四郎さん(城東町)
堀谷 照美さん(太子町)	釜田 玲子さん(御立中)

Web応募は
こちらから



「鏝絵」は、左官職人が漆喰しっくいを使って製作するレリーフで、伝統技法の一つです。今回は、その鏝絵が昨年11月の共立病院マルシェで人気を博した山本さんにご登場いただきます。

山本さんは元々大工に興味がありましたが、16歳の時に「左官をしてみないか」と声を掛けられ左官業の世界に入ります。20歳で九州から姫路に引っ越し、仕事をしながら一級左官技能士の資格を取得。左官業一筋50年の熟練工です。

鏝絵を知ったきっかけは、鏝絵作家 品川博さんの個展でした。「当時は普通の絵を見てあまり響かなかった」山本さんが、個展で見た左官技術と絵画の知識を融合させた作品の数々に感動したそうです。そこ



▶ベニヤの上に接着剤を塗り、その上に漆喰を塗って凹凸をつけていきます



▲初めて制作した作品。お子さんの結婚祝い



鏝こてで描く 新たな未来



山本さん

人生最大の転機

69歳の時、予兆なくトイレで倒れて意識不明となった山本さん。奥様のとっさの判断で救急病院に搬送され、急性大動脈解離と脊髄梗塞で緊急手術を受けました。一命はとりとめましたが、下半身まひの後遺症が残りました。

懸命のリハビリと周りの人に支えられ歩けるまでに回復

しましたが、目標もなく過ごす日々には落ち込むことも多かったです。そんな時、弟さんから鏝絵の再開を勧められます。「人生のマネージャー」である奥様と知人の大工さんの協力で「アトリエ信」を立ち上げ、昨年の春から再び鏝絵を描

き始めました。ちなみに、奥様とは山本さんが23歳、奥様が20歳の時に出会い、お互い一目ぼれ。ご夫婦曰く「赤い糸で結ばれていた」そうで、昨年めでたく金婚式を迎えられました。



▶いつまでも仲睦まじいご夫婦です

踏み出す勇氣 変わる未来

共立病院マルシェへの出展は、通所リハビリテーションあぼしの北島所長に「鏝絵を展示してみても」と声を掛けられたのがきっかけでした。一度は断りますが、再度の誘いに「こんな作品でいいのかと不安を抱

きながら出展させていただきました。あぼしの職員さんはじめ、多くの方に観ていただき感謝の気持ちでいっぱいです。勇気を出して一歩を踏み出せばそこから新しい未来が始まると身をもって感じています。共立病院マルシェに参加したことで人生が変わった気がしますが」と山本さん。鏝絵を多くの人に知ってもらえたことが本当に嬉しかったそうです。今後は「無理をせず作品を作り、個展を開けたらいいな」と笑顔で語る姿が印象的でした。

(取材：理事 大塚好子
写真：地域サービス部 藤木祐弥)



▲人気を集めた共立病院マルシェでの出展