



● 組合員 18,009人 ● 出資金 398,027千円 ● 1人平均出資金額 22,102円 (2022年5月31日現在)



▲木場ヨットハーバーの防波堤から見る夕日



木場ヨットハーバー
姫路市木場1390-3
☎079-246-3928

今回訪れたのは姫路市木場の木庭山山上にある小赤壁公園。瀬戸内海を一望できる素敵な場所です。取材は平日の午後でしたが、人も少なく、気分的には瀬戸内海を独り占め！という感じでした。意外な穴場なのではないでしょうか？

無病息災や夏バテ防止のお守りになると言われています。また、小赤壁公園の近くには姫路市が運営する木場ヨットハーバーがあります。こちらは「海の駅(国土交通省により登録された一般に開かれた船舶係留施設)」に認定され、瀬戸内海の玄関として利用されています。こちらの防波堤から望む海も大変素敵ですので、是非足を運んでみてください。(取材:地域サービス部 藤木祐弥)

木場の海





楽しい場所ありますよ!



～太子支部 活動30周年～



「太子支部は、寄って来れば楽しい場所でありたい」…そうおっしゃるのは支部長の桜井三枝子さん。太子支部は今年、活動30周年を迎えます。

その言葉通り、太子支部はこれまで個性豊かな班会や地域活動を展開してきました。2004年から10年間は毎年竹の子掘りを行い、その集大成として2014年には竹の子祭りを開催。太子支部だけではなく、他の支部からも組合員さんが駆け付け、計124名が参加した医療生協らしいイベントとなりました。現在もピザやそば打ち、健康川柳など楽しい班会があります。一方で、運営も大変とは思いますが、「運営委員会では本音で話ができ、活動するたびにお友達がたくさんできて頑張ろうって思えるのが医療生協ですね」



太子支部のみなさん(前列左から2人目が桜井支部長)



皆さん必ず発言するのが太子支部スタイル

とおっしゃる桜井さん。

今年、太子支部は【原点回帰】を目指しています。「楽しい」が一番、そんな活動を広げていきたいと運営委員会でも積極的な意見交換がなされます。

今後は、運営委員さんのつながりで金曜・土曜に「山のおうちカフェ まきば」をお借りし、そこで班会を開催したり、誰でも集まっていられる場所を作っていきたいとおっしゃいます。これからも「寄って来れば楽しい」太子支部でいてくださいね。(地域サービス部 藤木 祐弥)

「始まりました!班会学校」

お1人様でも参加いただけます

組合員3人が集まれば開催できる『班会』を皆さんご存知でしょうか。班会は、「ウォーキング班会」や「おしゃべり班会」など、組合員が健康づくりなどを目的として自由に開催するものと、職員が企画する班会があります。今回、数ある職員の班会メニューから6つを厳選し、支部に所属されていない組合員でも参加できる班会学校を年6回開催することにしました。

5月24日(火)、18名の組合員にご参加いただき第1回班会学校「今こそ摂ろう!たんぱく質」を開催しました。講師は共立病院の管理栄養士、河内主任にお願いし、たんぱく質の必要性や賢い摂り方を中心に講義を行いました。健康チェックとして片足立ちテストの実施、また昨日食べたものを書き出してどれくらいたんぱく質が含まれているかを確認しました。講師からは「まずは一日3食きちんと食べること、その中でたんぱく質を効率よく摂ることが大切」と話があり、皆さん真剣にメモを取られていました。

参加者からは、「資料も分かりやすく、今日から食事に気をつけたい」「調理法について質問でき、アイデアをもらえて良かった」などの感想が出されました。

組合員が3人集まれば開催できる班会は、4人目以降は組合員でない方でも参加いただけます。周りの方を誘って、楽しい班会を開催してみませんか?

(地域サービス部 課長 久保 茂)

【お問い合わせ】地域サービス部 079-285-3399



私らしく働ける職場

ケアマネジャー大募集



武本ひとみさん



尾崎保さん

武本：私は子どもがおりますので、残業がほとんどなく、時間通りに終われるところが働きやすくて助けて聞かせて下さい。

武本：1日8時間労働の法人が多い中、姫路医療生協は勤務時間が8:55～17:00までと、1日7時間5分です。朝は余裕をもって出

ありがとうございます。姫路医療生協では、ケアマネジャーを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

姫路医療生協でケアマネとして働いてみて、どうですか?働く環境について聞かせて下さい。

その他、入職してみたいことなどあれば教えてください。

ありがとうございます。姫路医療生協では、ケアマネジャーを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

尾崎：私は18年前からケアマネの仕事をしており、姫路医療生協には5カ月前に入職しました。

尾崎：事務所には9名のケアマネが在籍しているのだから、何かあるには共立病院や様々な介護サービス事業所があるので、相談や連携がとりやすく、利用者様にもよりよいサービスの提案ができていると思います。

尾崎：事務所には社有車が6台ありますので、利用者様のご自宅へ訪問する際など、スムーズに対応することも大きな事業所ならではの良さだと実感しています。

武本：私は5年前にケアマネの資格を取得しました。ケアマネとして働くのは、姫路医療生協が初めてです。

武本：私は5年前にケアマネの資格を取得しました。ケアマネとして働くのは、姫路医療生協が初めてです。

武本：私は5年前にケアマネの資格を取得しました。ケアマネとして働くのは、姫路医療生協が初めてです。

お二人は以前からケアマネのお仕事をされていましたが?

尾崎：事務所には9名のケアマネが在籍しているのだから、何かあるには共立病院や様々な介護サービス事業所があるので、相談や連携がとりやすく、利用者様にもよりよいサービスの提案ができていると思います。

尾崎：事務所には社有車が6台ありますので、利用者様のご自宅へ訪問する際など、スムーズに対応することも大きな事業所ならではの良さだと実感しています。

居宅介護支援事業所ひがしで、ケアマネジャー(以下ケアマネ)として働く入職3年目の武本ひとみさんと、入職5カ月の尾崎保さんに、姫路医療生協での働き方や職場環境について聞きました。

尾崎：事務所には9名のケアマネが在籍しているのだから、何かあるには共立病院や様々な介護サービス事業所があるので、相談や連携がとりやすく、利用者様にもよりよいサービスの提案ができていると思います。

尾崎：事務所には社有車が6台ありますので、利用者様のご自宅へ訪問する際など、スムーズに対応することも大きな事業所ならではの良さだと実感しています。

募集要項

資格 介護支援専門員、普通自動車免許(AT限定可)

時間 (正)8:55～17:00 (パ)応相談

給与 (正)21万1820円～27万5370円

※経験等を考慮し決定

(パ)時給1450円～1580円(17時以降は200円アップ)

休日 (正)隔週土曜・日曜・祝日 (パ)応相談

待遇 昇給(年1回)、賞与(年3回 ※正のみ)

社会保険完備、交通費規定支給、主任ケアマネ保持者は別途、資格手当支給

- ★介護支援専門員資格があれば、実務未経験でもOK!
- ★ケアマネ更新研修費用は全額会社負担
- ★有休休暇取得率80%以上!
- ★その他福利厚生制度も充実

勤務地 姫路市内7カ所、太子町1カ所にある居宅介護支援事業所

応募 履歴書を郵送、またはエントリーシートからご応募ください。

〒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 079-285-3398(担当:井上)

詳しくはこちらから



エントリーシート



M A R C H E

『生協マルシェ』が あぼし地域にもやってきた!

あぼしブロック理事 富士 初美



福祉介護センターあぼしの移転と福祉用具レンタルあぼしが5月1日にオープンしたことを広く地域の人たちに知ってもらおうと、5月19日(木)午後、福祉介護センターあぼしの駐車場で、初めての『あぼし生協マルシェ』を開催しました。事前に1500枚のチラシを組合員で配布しました。出会った方には「ぜひおいでください」と声をかけました。「マルシェ?」と興味を持たれた方にはチラシを見てもらい、「お店があります。市場という意味です」とお誘いしました。また、庭先におられた女性に

「姫路医療生協です。マルシェを開催します」とお声をかけると「主人は加入しているが、私も高齢で、加入していると安心できるので組合員になりたい」と嬉しいお話をいただきました。

当日は良い天気にも恵まれ、地域サービス部の職

員と理事たちで準備に取り掛かりました。受付で検温・手指消毒をしていただき感染予防対策も万全です。今回は網干支部の手作り小物店や生きがいセンター『龍野つくし園』やくすの木工房のさをり織りと、余部支部 井上さんの新鮮野菜の4つが出展。また、チラシを見た方が「フードドライブに」と食品の入った段ボール箱を抱えて持ってきてくださいました。通りすがりの人やお孫さん連れの方など約70名が来場し、初めてにしては大成功でした。

次回は11月17日の予定です。「お店も増やしたいなあ」「加入コーナーもいるかな」「子どもたちが喜ぶようなコーナーも出来たら」と楽しい『あぼし生協マルシェ』にしていけたらと思います。



共立病院建て替え通信③

『共立病院マルシェ』で 地域に建て替えアピール

共立病院 看護総師長 清瀬 礼子



力を合わせて
頑張ります!

6/6(月)、共立病院玄関前で『共立病院マルシェ』を開催しました。新病院建設のアピールも兼ねて急遽開催する運びとなった今回のマルシェ。この日までに、地域サービス部で開催されている『生協マルシェ』を見学したり、ポスター掲示や各職場でバザーの商品を集めました。病院周辺へ開催案内とともに、新病院建設に関する情報や増資のお願いを兼ねたチラシ1500

枚を職員で分担してポスティングするなど準備をしてきました。

当日はあいにくの雨でしたが、開始前から多くの患者様・地域の方々がお越しくださり、予定の10時よりも少し早い開始となりました。バザーもリハビリスタッフによる健康講座も好評で「楽しみにしとったんや! またやってなあ」などの感想とともに「病院が新しくなるの楽しみにしてるんやで! 頑張ってな」「どんな病院になるか楽しみやわ」と、新病院に期待を寄せる声もいただきました。また、当日は病院内の様々な取り組み紹介も掲示し、改めて病院機能を知っていただく機会にもなりました。

次回の『共立病院マルシェ』は8/8(月)に開催予定ですが、病院建設工事の状況をみながら、今後も、患者様や地域の方が参加できる様々なイベントを検討していきます。コロナ禍でまだまだ気が抜けない状況ではありますが、2023年新病院オープンに向け、職員一同気合を入れて頑張ります!



西村院長も
駆けつけました
くれまじけ
たても



わかりやすい
フレイル予防講座

増資の訴えも
忘れずに...



無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

7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)
8月25日 木 協力 姫路総合法律事務所
(弁護士)

※8月は第4木曜日の開催です
【お申込】姫路医療生協本部 ☎(079)285-3398

介護・医療の
困りごと相談窓口
姫路医療生活協同組合



【お問い合わせ先】地域サービス部(代表)

☎079-285-3399

受付時間:【月~金】9:00~17:00 【土】9:00~13:00

暮らしに
安心を

私のかんたん料理

ミネストローネ

豊富支部 鷹馬 まり子さん



- 材料** 4人分
- じゃがいも…2個
 - 人参…1/2本
 - 玉ねぎ…1個
 - キャベツ…3枚
 - ベーコン…50g
 - トマト缶…1缶
 - にんにく…1片
 - 水…1000cc
 - コンソメ…2個
 - 塩・こしょう…小さじ1/2
 - オリーブオイル…小さじ1

- 作り方**
- 野菜とベーコンを食べやすい大きさに切る。鍋にオリーブオイルを入れ、にんにく(みじん切り)を香りがたつまで炒める。
 - 鍋に野菜とベーコンを入れて炒める。
 - 水を入れ、あくを取りながら煮込む。
 - トマト缶とコンソメを入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。最後に塩、こしょうで味を整える。



ザ・クロスワード

出題 ●モロズミ勝

1	2	3	4	5	6
	D				
7					
	11				
13	14				16
17					
19		20		21	
22		23		24	
25					

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**
- 牽牛花とも書きます
 - 吉田拓郎「旅の宿」で君が着ているのは?
 - ……に働く人
 - 薬味にも使います
 - 大王や幽霊もいます
 - 助言や忠告のこと
 - 学生ならではの制度
 - 幅が広いことです
 - 4分の3拍子の舞曲
 - 新人の提案を……する
 - 目に……夏の太陽
 - ……糸、……曲
 - ハリ・ポッターの大事な持ち物
 - 十八番
 - 誕生石の一つ
 - 俳優の伊東四朗さんが所属した……トリオ

- タテのカギ**
- 7月7日にカササギが橋をかけるとか
 - 軟骨魚類の代表格
 - 仲がよい……夫婦
 - 夏のレジャーです
 - 楽天はイヌワシ、ソフトバンクは?
 - 代表的な日本料理
 - 極めて小さいものをあ
 - 植物の実で例えます
 - ……酒、……箸
 - しま模様が特徴的な工
 - 重要な交通路のことを
 - これも言います
 - これより先はない所
 - 愛想がない……対応は
 - 悲しい
 - アサガオは左巻きです
 - ……成、……迷

答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

5月号の答えと当選者
正解は「チャツミウタ」
今回は88名の応募でした。以下の10名の方に図書カードをお送りします。
辰田 隆雄さん(飾磨区)
清水久仁代さん(神屋町)
高森 健児さん(勝原区)
河本 利文さん(勝原区)
藤原 信子さん(香寺町)
村上 愛子さん(勝原区)
南 弘子さん(青山)
大西 久栄さん(城東町)
三村 雅子さん(花田町)
渡邊 尚登さん(飾東町)

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きます。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。

みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳 綾部明美選

おすすめの一句
戦場に君が行けよと叫びたい
谷川千鶴子さん(大津区)

【惜しい二句】
日替りで気温上下し 服悩む
P.N マーチンさん(野里堀留町)

【例】何を着よう 変わる気温に 四苦八苦
こづかいは 値上げの波に 乗り切れず
P.N 自滅の刃さん(花田町)

【上達ポイント】 その通りですが、状況の説明に終わっていませんか。どう困っているか様子を詠みましょう。

【例】何を着よう 変わる気温に 四苦八苦
こづかいは 値上げの波に 乗り切れず
P.N 自滅の刃さん(花田町)

【上達ポイント】 諸々の値上げのたびに、そのしわ寄せで世のご主人のこづかいは減りますね。お気の毒ですが…

【例】こづかいは 値上げの波に 反比例
見守りで 児童に逢える 新学期
P.N 民樹さん(太子町)

サプリより 足腰鍛え 健康に
佐野 信行さん(船津町)

紫陽花に 巣を張り 蜘蛛は 獲物待つ
P.N しいやんさん(たつの市)

口紅が そろそろ 出番と スタンバイ
選者

今月の絵手紙

あぼし絵手紙サークル

梅雨 猛暑に 負けない
あぼし絵手紙サークル

心なごむひととき
隅田光子さん(広畑区)

※今月川柳は二十六句の応募がありました。

長谷川カツヨさん

みんなでつくり「虹のひろば」!
「虹のひろば」では、川柳・絵手紙・かんたん料理のレシピを募集しています。味のある作品、お手軽・時短料理など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

一人目の孫娘が昨年5月に、二人目の孫娘が今年5月に東京で結婚式を挙げました。どちらにも出席できたこと、ありがたく嬉しく思います。
(岡沢 節子さん 勝原区)

引越しを終えていました。少しずつ新しい住宅に慣れようと頑張っていますが、浦島太郎のような毎日です。
(向井 桂子さん 広畑区)

これから色々値上がりすると生活費が不安でなりません。我が家は家庭菜園で少しでも食費と食生活をベジタリアンで頑張ろうと挑戦し始めました。乞うご期待!
(山本 淑子さん 大津区)

私は4人姉妹です。長女82歳、次女80歳、私78歳、妹73歳…。4人合わせて313歳です!コロナ禍以前はお互いの家にお泊りしたり、旅行にも行ったりと老後を楽しんでいました。しかし、コロナ禍で逢えないことからLINEで「姉妹ラブ」というグループを作り、会えない分毎日をLINEで楽しんでいます。「夕食は何したの!」「腰痛で整形外科に行ってきた」そんな日常の会話です。
(菅 節美さん 余部区)

自宅でできる フレイル予防

～第14回～

本格的に暑い夏がやってきますね。暑くて日中はお家にもってしまいうことも多くなると思います。これから紹介する自宅で出来るフレイル予防を続けて、暑い夏を乗り切りましょう。

共立病院 リハビリ課
言語聴覚士 久保 裕美



夏本番になり、厳しい暑さが続くについつい冷たい飲み物や冷たい食品を摂りがちです。もちろん、水分補給は大切ですが、冷たいものばかり摂りすぎると今度は夏バテにつながるので注意したいものですね。さて、今回のフレイル予防は…？

ペットボトルブローイング について

ブローイングとは呼吸訓練のことです。ペットボトルを使用することで負荷をかけながら呼吸の訓練を行います。

やってみよう！ペットボトルブローイング

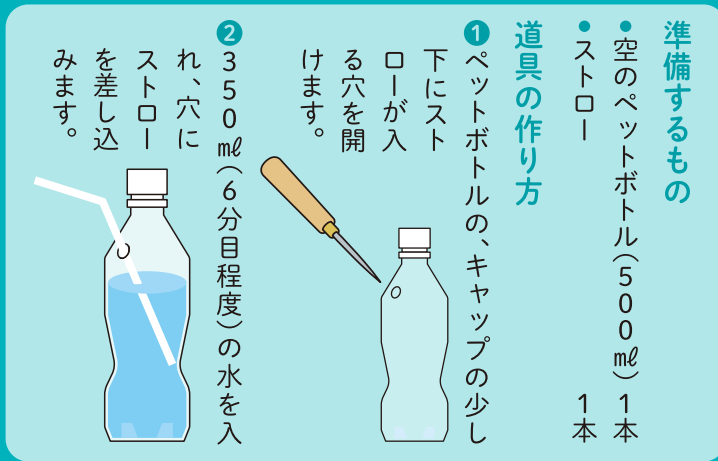
準備するもの

- 空のペットボトル(500ml) 1本
- ストロロー 1本

道具の作り方

- 1 ペットボトルの、キャップの少し下にストローが入る穴を開けます。

- 2 350ml(6分目程度)の水を入れ、穴にストローを差し込みます。



〈メリット〉

- 負荷をかけてブローイングを行うことで肺活量の強化に繋がります。
- 肺から吐く息が強くなると、咳で痰が出しやすくなり誤嚥性肺炎の予防になります。
- 肺活量が増えると声も出しやすくなります。また、息切れが多い方の負担軽減にも繋がります。

トレーニング方法とポイント

キャップを少し開けてストローを咥え、ブクブクと息を吹き込んでください。



- 1セット10〜20秒を目安に、1日5〜10セット行ってください。
- キャップの開閉と水の量で負荷の調整が出来ます。(開くと抵抗が弱くなり、閉めると抵抗が強くなります)



- 椅子に座って背筋を伸ばすことで腹圧もかかり、しっかりとした息を吐けます。

誤って水を吸い込まないように注意してください。

最後に

息を吸う力、吐く力はとても大切です。大きな声を出せる事や、しっかりとした咳を出すのも日頃の積み重ねが大切です。年齢と共にそういった機能は低下していきます。前述したブローイングを続けて呼吸機能の低下を予防しましょう！

若々しく大きな声を
保ちましょう!

【お問い合わせ】
共立病院

☎ 079-285-3377

