



● 組合員 18,040人 ● 出資金 400,205千円 ● 1人平均出資金額 22,184円 (2022年7月31日現在)

空を見上げて

(兵庫県立大学 西はりま天文台 / 佐用町)



▲ 日中の天文台

▲ 天文台と天の川。言葉にならない美しさです
(写真提供:兵庫県立大学 西はりま天文台)

佐用町にある兵庫県立大学西はりま天文台は1990年に公開天文台として開設しました。宿泊施設もあり、どなたでも利用できます(要予約)。夜間天体観望会が大変人気で、コロナ禍の現在も多い時は上限の70名がいっぱいになるそうです。この観望会で使用されているのが『なゆた望遠鏡』です。公開望遠鏡としては世界最大級で、高さは7m、主鏡の口径は2mもあり、100億光年先まで見えるそうです。ちなみに、1光年は約9.5兆kmなので途方もないですね。『なゆた望遠鏡』で見れば土星のリングもはっきり見



▲ 世界最大級の『なゆた望遠鏡』。
(写真提供:兵庫県立大学 西はりま天文台)

えるそうです。スタッフの方の説明もわかりやすいと好評です。

この他、小学校の自然学校受け入れや大学の研究など教育・研究目的でも多く利用されています。「もっと多くの方に、宇宙や星に興味を持っていただけたら嬉しいですね」とおっしゃるのは副センター長の石田さん。取材中も、「天の川は夏以外にも見えるんですよ」と興味が湧くお話をしていただきました。観望会の人気が高いのも頷けます。

9月は土星がキレイに見えるそうです。ぜひ一度、『なゆた望遠鏡』で空を眺めてみてください。

(取材:地域サービス部 藤木祐弥)



▲ 太陽の活動を観測する望遠鏡『キラキラとんぼ』

望遠鏡で見れば土星のリングもはっきり見

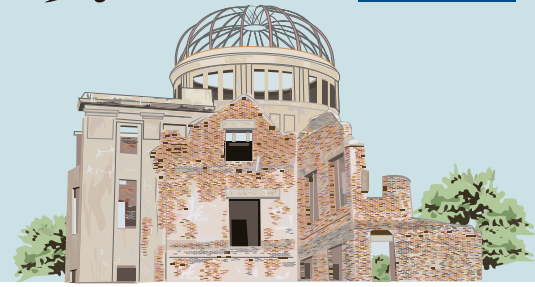
兵庫県立大学 西はりま天文台
佐用郡佐用町西河内407-1-2
☎0790-82-0598(管理棟)
※休業日:第2・4月曜日
(祝日の場合は翌日)





核兵器のない平和な世界と 地球の未来のために

原水爆禁止世界大会：原水爆（核兵器）の禁止や被爆者救援、世界平和の実現をめざすために開催されている大会です。世界各国の平和団体代表が集い、核兵器の全廃を目指し結束しています。



今年で67回目を迎えた原水爆禁止世界大会。広島大会は、広島県立総合体育館にて8月4日（木）から8月6日（土）まで行われ、姫路医療生協を代表して小林強理事と久保茂地域サービス部長が参加しました。今回は参加したお二人の報告を掲載します。

地域サービス部

課長 久保茂

ロシアによるウクライナ侵攻により、今最も核戦争の危険性が高まっていると言われていいます。国際会議では、本大会に参加した各国の専門家から、

日本が77年前に原爆を落とさ

れたことだけではなく、核兵器

の脅威や原発問題、地域紛争や

環境破壊・気候変動など、あら

ゆる側面から核兵器やそれを

取り巻く状況について報告が

ありました。

ロシアとウクライナ

からの報告に対して、

会場に参加していた小

学生の男の子から「両

国の国民感情や生活に

変化はありますか？」

と質問がありました。

ロシア人のオレグ・ボ

ドロフさんは、「良いと

ころに気づいてくれま

した。両国の国民はと

ても傷ついているし

ショックを受けていま

す。ロシアとウクライ

ナだけでなく世界の

国々がもつと対話して

非暴力での問題解決を

しなければなりません。

3年ぶりの現地開催で熱気に包まれる会場



小林強 理事(左)
久保茂 地域サービス部課長(右)

ん。それは核消滅につながるのです。」と答えられました。会場には多くの子ども達も参加していて、世界情勢の悪化や核戦争に対する漠然とした不安を子供達も抱いていると感じました。1日もはやくロシアとウクライナ両国が対話の機会をもち、戦争が終息することを祈るばかりです。

2日目のテーマ別集会では、「被爆体験の継承・実相普及と援護・連帯」に参加し、フォールアウト（放射性降下物）の危険性や被害にあわれた被爆者のお話を聞きました。フォールアウトは、核兵器や核実験、原発事故などで発生する放射性物質を含む塵のことで、放射能汚染や内部被爆の原因になります。広島では原爆の投下後に黒い雨が降り、その雨に遭った人たちはその後下痢や発熱、鼻血などの健康被害に苦しみます。現代に生きる私たちなら放射能に汚染された雨や水、植物を体内に入れることがどれだけ危険な行為か容易に想像できますが、77年前に生きた人々にとって原爆による二次被害は想像もできなかったと思います。原爆による二次被害は、毒



原水爆禁止世界大会の足あと

- 1945年 太平洋戦争が終戦
- 1954年 アメリカによるビキニ水爆被災事件
→この事件を機に、広島・長崎の被害の実態や放射能の怖さを日本国民が広く知る事になり、核兵器を廃絶しようという「原水爆禁止署名」が全国で開催。
- 1955年 第1回原水爆禁止世界大会が広島で開催
- 1956年 第2回原水爆禁止世界大会が長崎で開催
- 1958年 第4回大会会場の東京を目指して広島から被爆者たちが行進→翌年以降国民平和大行進へと発展
- 1970年 NPT(核兵器不拡散条約)が発行
- 2016年 ヒバクシャ国際署名開始(2020年まで)約1,400万筆の署名が集まる
- 2017年 核兵器禁止条約が国連で採択される
- 2021年 核兵器禁止条約が発効される(2022年8月現在、日本は未批准)

国際会議 セッション参加者一覧

- ① 児玉三智子 (日本) 広島被爆者/日本原水爆被害者団体協議会事務局次長
- ② イ・ギョヨル (韓国) 韓国原爆被害者協会会長
- ③ ベネディック・カブア・マディソン (マーシャル) 核実験被害者
- ④ ユーリイ・シェリアゼンコ (ウクライナ) ウクライナ平和主義運動事務局長
- ⑤ オレグ・ボドロフ (ロシア) フィンランド湾南岸平和評議会/映画監督
- ⑥ ジョセフ・ガーソン (アメリカ) 平和・軍縮・共通安全保障キャンペーン議長
- ⑦ ケイト・ハドソン (イギリス) イギリス核軍縮キャンペーン(CND)事務局長
- ⑧ ルド・デ・ブラバンデル (ベルギー) 「平和」グループ
- ⑨ 安井正和 (日本) 原水爆禁止日本協議会事務局長
- ⑩ イ・ジュンキュ (韓国) 韓神大学統一平和政策研究所兼任研究員
- ⑪ ティルマン・ラフ (オーストラリア) ICANオーストラリア
- ⑫ 千坂 純 (日本) 日本平和委員会事務局長



オンライン参加のオレグ・ボドロフさん(ロシア)

「カにはカで対抗するしかない」
ここで、平和祈念式典での広島県知事の挨拶をご紹介します。

ガスや精密化学兵器の使用と同じく国際法違反となるためアメリカにとって最も隠したい問題です。
被害者84名が原告となった「黒い雨」集団訴訟では、2020年に国が最高裁への上告を断念、原告全員に被爆者健康手帳が交付される判決が出されました。黒い雨原爆被害者の会の会長・高野正明さんは「たぐひの声をいただいた。13000人と推定される被害者全員に手帳が交付されるよう活動を継続していく」と力強く話されています。

60年前、夜行バスで広島へ向
理事 小林 強

と、現実主義者は、なぜか核兵器について肝心なところは、指導者は合理的判断のもと「使わないうだろう」というフィクションたる抑止論に依拠しています。本当は核兵器が存在する限り、人類を滅亡させる力を使ってしまう指導者が出てきかねないという現実を直視すべきです。(中略)
地球温暖化は200年、パンデミックは2年超かけて、人類の持続可能性に疑義を突き付けました。核兵器は、誰かがボタンを押せば、人類の持続可能性は30分かもしれません。」

原水爆禁止世界大会は、核の恐ろしさを改めて認識する機会になりました。核兵器の使用によって戦争が始まってしまふとその後の世界はどうなるのか、新たな原発事故が起こったら環境破壊によってどれほどの影響がでるのか、一人でも多くの人が想像力を働かせて考えてほしいと思います。そして今ある未解決問題や対立を対話によって乗り越え、世界に平和が訪れることを祈ります。

全実施を、平和都市宣言をして
いる姫路市にも強く求めます。

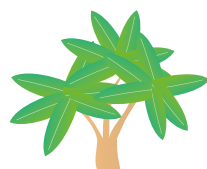
2022年原水爆禁止世界大会広島大会は、県立総合体育館を主会場に、1200名あまりの各種団体の代表が集結し、大いに盛り上がりました。2日目のテーマ別集会では「被爆体験の継承・実相普及と援護・連帯」に参加し意識を高めました。
世界大会には、小中学生の参加も目立ち改めて感動しました。憲法改悪を許さず、平和教育の一層の推進と核廃絶の完全実施を、平和都市宣言をして

かい、全体集会に参加した後、原爆病院の周りを歩いた記憶があります。手を振って励ましの挨拶をしたことが懐かしいです。



被爆体験の継承は若い世代の課題です

無料送迎バスの利用について



共立病院では、共立病院ご利用の方のための送迎バスを運行しています。姫路駅行き巡回バスと個別送迎の2種類があります。

姫路駅行き巡回バス

共立病院と姫路駅を定刻で運行しています。(右表参照)予約は不要で、共立病院を利用される方ならどなたでも利用できます。姫路駅の乗車位置は駅南の宝くじ売り場の前です。巡回バスが見えたら手をあげて運転手に乗車の意思をお伝えください。バスが停まります。手を

	共立病院 出発	東姫路駅	姫路駅 南側	東姫路駅	共立病院 到着
1	8:15	—	8:35	8:40	8:50
2	9:05	—	9:15	9:20	9:30
3	9:40	—	9:50	9:55	10:05
4	10:15	10:22	10:30	10:35	10:45
5	11:00	11:07	11:15	11:20	11:30
6	11:50	11:57	12:05	—	—
7	12:40	12:47	12:55	—	—

※最終の7便は利用者がいる場合のみ運行します。

あげないとバスは停まりません(停車車両が多い場所のためご理解ください)。

共立病院から出発の際は、運転手が出発の声掛けをしますので、正面入り口付近でお待ちください。



駅南の宝くじ売り場が目印です

個別送迎

自宅から病院までの移動が難しい方のために個別送迎を行っています。ひとりでバスの乗り降りや電話連絡ができる方なら、どなたでもご利用いただけます。

基本的には自宅から病院までですが、ご自宅が送迎車の入れない道に面している場合、大通りまでの送迎になります。付き添いの方の送迎も可能です。また、迎えだけ、送りだけの利用もできます。対象地域は右図をご覧ください。利用時間は午前診療時間のみです。

利用には事前申し込みと予約が必要です。利用当日の朝7時30分～8時頃に、運転手が迎え時間の電話をします。

お気軽にご利用ください。

(共立病院 事務次長 鍛冶 絢子)



私たちは、安全運転でみなさまを送迎します

個別送迎対応エリア



JR姫路駅周辺から来られる方は、当院の巡回送迎バスをご利用ください。(巡回送迎バスのご案内参照)

第49回
オレンジカフェ花北

みんなで一緒に学ぶ「認知症」

7月20日、花の北市民広場展示室で第49回オレンジカフェ花北を開催しました。コロナ禍で感染対策をしながらの再開となりました。今回のテーマは「認知症」。共立病院認知症看護認定看護師、小西正寛さんのお話でした。

脳の障害が起こると、認知機能の低下によって日常生活や社会生活に支障をきたす状態が認知症とされています。症状として視界が狭くなったり、聴力の衰えも起こります。話す時は、目と目を合わせて「今から話すよ」とアピールしてから話しかける。低めのトーンで優しく。会話を理解するのに時間がかかるので3秒位待ちましょう。会話が續かない時は、質問

を変えると答えやすくなります。など気を付けることがよくわかりました。

共立病院での様子や、病棟の見回り時に多職種で対象者の状態を確認し、対応を検討する認知症ラウンド・カンファレンスも紹介されました。大声を出したり徘徊のある方も、傾聴・タッチング・ドールセラピーなどで優しく寄り添うと落ち着いてこられる様子など、認知症になっても不安なく、入院できると心強く思いました。他にも「一番印象に残ったのは、接し方です。予防のことも勉強になりました。適度な教養と教育が大事ですね」などの感想がありました。

参加者は22名。黒岩専務をはじめ事務所からも職員の参加があり、地域の方々・組合員・職員が共に学ぶオレンジカフェ花北となりました。（常任理事 福永 祐子）



講師：小西正寛



姫路医療生活協同組合 第23回 介護・医療フォーラム

テーマ 認知症になっても自宅で暮らし続けるために

2022年 11月24日 木 14時～16時

【メイン会場】 姫路キャスパホール（山陽百貨店 西館7階 定員300名）

【サテライト会場】 網干市民センター（展示室） 定員70名
（オンライン） 姫路医療生協 地域サービスセンター 定員20名

基調講演：共立病院 認知症看護認定看護師 小西 正寛

パネルディスカッション：共立病院 院長 西村 哲範 他職員及び組合員

【お申し込み・お問い合わせ】 地域サービス部 ☎079-285-3399

※新型コロナの感染状況により、定員を減らして早めに申し込みを締切の場合がございます。ご了承ください。

あなたも
認知症看護認定看護師の
お話を聞いてみませんか？

参加
無料

申込締め切り
10月31日(月)
事前申し込みが必要です

どなたでもご参加
いただけます！



スマホ学習会のご案内

組合員
限定

好評につき「スマホ学習会」第2弾を下記の要領で開催します。

※新型コロナ感染拡大状況によっては延期の可能性もございます。
※スマホ学習会は今後も定期的に開催予定です。

日時：① 10月26日(水) 10時～11時
② 11月25日(金) 10時～11時

内容：LINEの色々な使い方(友達・グループ登録、写真や位置情報の活用など) ※①②は同じ内容です

会場：姫路医療生協 地域サービスセンター
(姫路市大善町141)

定員：各10名(両日合わせて20名)

【お申し込み・お問い合わせ】

地域サービス部 ☎079-285-3399

高齢者はりまの会からのご案内

日本高齢者大会 in 京都

11月23日(水・祝) 教育文化センターほか京都市内会場
11月24日(木) ロームシアター京都メインホール

記念講演(24日)

『多様性と共生が活かされる社会づくり』(仮題)

講師：山極 壽一氏(前京都大学総長)

参加費 1日:2,500円 2日:5,000円
オンライン参加:1日1,000円

【お申し込み・お問い合わせ】

姫路医療生協 総務部(担当:大林) ☎(079) 285-3398



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

ろうろうのびようびようの介護する

浅井幸子さん(広畑区)

【惜しい二句】

返すから私も欲しい 誤送金

松下美智子さん(網干区)

上達ポイント 返すからいいですね。でも人情としては、若者の心を一時で惑わせたのだから町は詫び料を払ってほしかったと思います。...

【例】返すけど少しは欲しい 迷惑料

一人でも電化製品返事ある

PN さくらんぼちゃんさん(勝原区)

上達ポイント これはいつも思いますね。だから私も時々「わかつとう」(笑)。ねらいは面白いので、もう少し詠む角度を工夫しましょう。

【例】時によりしやべる家電は邪魔になる

草刈機唸る程には働かず

細見ハルコさん(高砂市)

青梅の香り残して浴衣着る

長澤辰三さん(広畑区)

汗流し冷えたスイカで熱を下げ

PN マーチンさん(野里掘留町)

持ち株が下がれば血圧すぐ上がり 選者

今月の絵手紙



正木洋子さん(勝原区)



井上勝子さん(東第2支部)



福本キヨミさん(絵手紙サークルたけの子会)

※今月川柳は二十三句の応募がありました。

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



先日93歳の母に会うために実家の佐賀まで帰省しました。昨年のもよく覚えていて感心しました。毎日の新聞の音読が日課と書いていました。元気が何より。

(池田 由美子さん 砥堀)

家に2か所、ツバメが巣を作りました。1つの巣は今年2回目の子育てに入りました。5羽+4羽+4羽の合計13羽の子ツバメが育つ予定

です。みんな元気に育ってね!

(高見 香里さん 保城)

私は年中ラジオ体操に参加しています。朝に体を動かすことで仕事はかどり気持ちよく暮らせます。

(服部 勝子さん 大津区)

6月の健診では腹囲が86cmでした。今は汗かいて84.5cm。何とかメタボラインの85cmをクリアしました。

(柴野 修吾さん 伊伝居)

クロスワード、いつも楽しみに主人と解いています。頭の体操として解いていますが、時々投稿を忘れて

います。(三尾 たず子さん たつの市)

今年は知り合いの人達から野菜を頂いて助かっています。玉ねぎが高い時は本当にありがたかったです。野菜を食べているとなんだかとても安心します。年をとったせいか野菜が一番! (外川 基子さん 花田町)

いんげん豆の餃子の皮巻き

飾東支部 戸部 なみ子さん



材料

2人分

- いんげん豆…10本
- 餃子の皮…10枚
- オリーブオイル…大さじ4

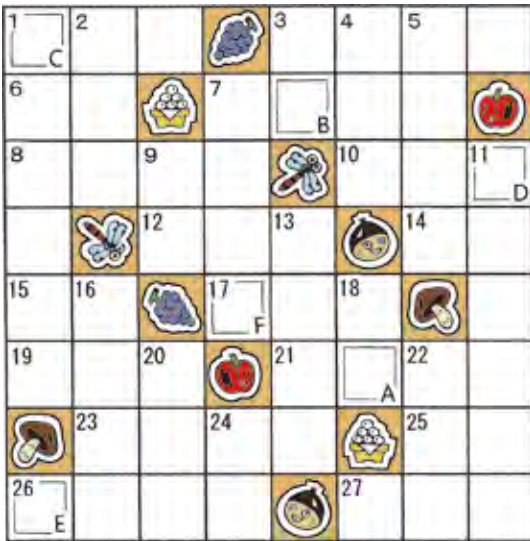
作り方

- 餃子の皮にいんげん豆を巻きます。
- フライパンにオリーブオイルを入れて炒め焼きにします。
- 皮がきつね色になったら出来上がり。ポン酢でいただきます。



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本来は、太陽を取り囲む高温のガス層のこと
- ③移動する目があります
- ⑥……が合うとは、気が合うこと
- ⑦……の仲とは、相性が悪い関係
- ⑧茨城県が生産量日本一
- ⑩尾花ともいいます

- ⑫父母のきょうだいの子
- ⑭中国最古の王朝
- ⑮……切れ、……もち
- ⑰2023年の干支
- ⑲……ケアラーに支援を
- ⑳この仕事を任せます
- ㉑西洋の竜です
- ㉒……の大食い
- ㉓地下水が湧き出ること
- ㉔羽咋って読めますか？

- ⑭言葉の意味です
- ⑮……はお早目に
- ⑯コンサートチケットの
- ⑰竜胆と書く植物です
- ⑱エンジンアのこと
- ⑲石原裕次郎が歌う名曲「ブランデー……」
- ㉑コンサートチケットの

- ⑲石原裕次郎が歌う名曲「ブランデー……」
- ⑳コンサートチケットの
- ㉑コンサートチケットの

- ⑳コンサートチケットの
- ㉑コンサートチケットの

- ㉒コンサートチケットの
- ㉓コンサートチケットの

- ㉔コンサートチケットの
- ㉕コンサートチケットの

- ㉖コンサートチケットの
- ㉗コンサートチケットの

- ㉘コンサートチケットの
- ㉙コンサートチケットの

- ㉚コンサートチケットの
- ㉛コンサートチケットの

- ㉜コンサートチケットの
- ㉝コンサートチケットの

？ タテのカギ

- ①WHOの定義では65歳以上です
- ②物語とか長編小説とか
- ③仙台名物の牛……
- ④彼は上司の言いなりの……マン
- ⑤大きな公園の中心などによくあります
- ⑦よく頑張りました
- ⑨わざと、ですよね
- ⑪秋にいい香りの黄色い花を咲かせます
- ⑬三角関数で出てきます

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

9月22日 木
10月20日 木

※9月は第4木曜日の開催です

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 電話(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9月30日です。

7月号の答えと当選者 正解は「プールサイド」

今回は68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。

- | | |
|--------------|--------------|
| 岡本 典子さん(花田町) | 山村 和子さん(飾磨区) |
| 野見 幸雄さん(飾磨区) | 岡澤 節子さん(勝原区) |
| 御古 博子さん(飾磨区) | 桂 礼子さん(花田町) |
| 田口 武志さん(飾磨区) | 吉崎 京子さん(網干区) |
| 栗岡 桂子さん(花田町) | 寺本 妃那さん(勝原区) |

リハビリスタッフ厳選

自宅でできる フレイル予防

～第15回～

みなさん、この夏はどう過ごされましたか？夏もあと少しで終わり。外出しやすい季節がやってきますね！ちなみに、僕は魚釣りにハマっていて、これからの時期が一番釣れるシーズンになるのでとても待ち遠しいです！

共立病院デイケア
作業療法士 副主任 **松本 勇気**



フレイルには、「筋力や口腔機能などの身体的脆弱性^{ぜいじやくせい}」だけでなく、「認知症やうつ症状などの認知・精神的脆弱性」があることをご存知でしたか？今回は、認知機能・精神機能を鍛える頭の体操をご紹介します。

脳トレのメリット

脳トレは、脳内の血流を促進して認知機能の低下を防ぐことができます。前頭葉の前頭前野を鍛えることができ、「記憶・学習・感情」をコントロールする役割を担っています。

脳トレで脳内の血流を促進！

手を使った脳トレ

手は第二の脳とも呼ばれています。

【やり方】

両手を交互に出して「1・2・3・4…」と指を出していく（※この時、胸の側に引いている手の親指を立ててください）



文字探して脳トレ

目で追うことで、視覚を司る後頭葉の刺激だけでなく、注意力の刺激にもなります。

【やり方】

新聞や雑誌、広報誌等を用意して自分で決めた言葉（例えば「あ・い・う・え・お」を見つけて丸をつけていく。



早口言葉で脳トレ

大きな声で読むと聴覚や口周りの刺激にもなります。

【やり方】

書いてある言葉を声に出して、なるべく速く読む。例えば…

- 生なま 生なまこ 生なまこ
- バナナの謎はまだ謎なのだぞ
- 打者・走者・勝者・走者一掃
- にゃんこ 子にゃんこ 孫にゃんこ
- キットカット買ったとかんといかんかった

最後に

外出の自粛に伴い、他人とコミュニケーションをとる機会や社会・環境からの刺激が減少しています。頭を動かすことが減り、認知機能の低下が引き起こされ、さらにはストレスや不安といった精神機能の低下にも繋がります。頭の体操を行うことでイキイキとした活力ある生活を送りましょう！



頭を鍛えて
100歳まで元気に!!

【お問い合わせ】

共立病院デイケア

☎ 079-285-3512