

2022年  
10月1日  
No.507

# ひめじ



● 組合員 18,026人 ● 出資金 395,178千円 ● 1人平均出資金額 21,923円 (2022年8月31日現在)

## 円照寺

(加古川市志方町)



▲秋にはピンクの他、青や黄、白などの彼岸花が咲きます

円照寺は1441年に開基された浄土真宗のお寺で、別名「花の寺」と呼ばれています。春は椿や雪柳、夏には紫陽花・凌霄花、秋は彼岸花、冬は蟬梅せみばいやさだれ梅などが咲き、一年を通して花好きの人が集います。現在の13代目住職が定年を

機に始められた園芸は、今や新聞や本、テレビの取材が来るほど全国的に有名です。珍しいピンクの彼岸花を一目見るために東京から来訪者があつたことも。「人間の好きという気持ちや好奇心に距離は関係ありません」と話すご住職

は、取材中も来訪者に丁寧に対応されていました。「お寺は、訪れた方の気持ち

がスツと落ち着いたり、不安が解消される場所でありたいと思います。花にも同じような効果があり、それを求めて皆さんお越しになるのかもしれない」とご住職。筆



加古川市志方町広尾1029  
☎079-452-2067

課長 久保茂

(取材:地域サービス部)  
者も色とりどりの花とご住職のお話に大変癒されました。円照寺は、お花以外にも豊臣秀吉や黒田官兵衛ゆかりの銅鐘もあり、その美しいフォルムは一見の価値あります。ぜひ訪れてみてください。



「高齢者がかかる病院」という印象をお持ちの方もおられるので、若い人にもっと利用してもらいたいですね。

**西村:**地域包括ケアという考え方に年齢制限はありません。地域包括ケアは「地域の中に存在する誰でもかかれる拠点病院」と考えてもらったらいいですね。

### Q:9月からは秋の生協強化月間が始まりました。今年の強化月間にかける思いや共立病院での取り組みについて聞かせてください。

**西村:**今年は、3年ぶりとなるスタート企画を9月15日に開催し、津軽三味線の迫力ある演奏を組合員の皆さんにお届けすることができました。組合員さんに楽しんでいただける強化月間にしたいですね。

**笹野:**そうですね。スタート企画での西村院長の建て替えについてのお話もよ

かったですね。

コロナが始まってからは、地域訪問もできない状況が続いています。従来の取り組み以外にできることを考えて、工夫しながら積極的に活動したいです。以前は病院の外来待合で加入・増資コーナーを設けて声掛けしていましたよね。コロナ禍ですが今年は設置できるでしょうか？

**西村:**コロナの感染予防対策と、工事の状況によってはスペース的に難しいかもしれませんね。院内では難しいですが、地域の方々へチラシの配布やお電話でのお誘いなど、工夫しながら取り組んだらどうでしょうか。共立病院では、院内に横断幕を掲示し、患者様お一人お一人に増資お願いの声掛けを行っていく予定です。



**福居:**共立病院の建て替えにご協力いただける組合員さんが一人でも増えたらいいですね。私は、今年の強化月間で、多くの方に姫路医療生協を知っていただき、仲間増やしの年間目標1000人の8割到達を何としても成し遂げたいと考えています。組合員さんの高齢化などで組合員数は減少傾向にあります。1億円増資大運動という大きな目標をかかげ、建て替え完了時には組合員を2万人に復活させ、強く大きな医療生協にしたいと思います。



福居良介 副理事長

**笹野:**そうですね。仲間ふやし・出資金ふやしは、建て替えの大きな力となります。組合員の皆さまには新しい組合員のご紹介と増資のご協力をお願いしたいと思います。

**西村:**職員も一丸となって、病院の建て替えと強化月間をすすめていきます。組合員の皆さまのご支援とご協力をよろしくお願いします。



2023年12月  
オープン予定

新しく生まれ変わる共立病院にご期待ください

皆さまのご支援  
ご協力をお願い  
いたします

## 2022年 秋の生協強化月間 キャンペーン

9月1日～11月30日の期間中、以下に該当する方に特典として記念品をプレゼントします!

12 つくる責任  
つかう責任



特典  
①

医療生協に加入または  
1度でも増資して  
いただいた方には  
繰り返し使える  
粘着クリーナー



特典  
②

3回以上積み立て増資  
していただいた方には  
リル バンブー  
カトラリーセット  
※自然に優しい竹製です



【お問い合わせ】地域サービス部 ☎079-285-3399

# 地域から信頼される 病院・医療生協を目指して

組合員と職員の長年の願いである共立病院建て替えがこの秋からいよいよ進み出します。共立病院の建て替えと9月から始まった秋の生協強化月間について、西村哲範 共立病院院長と福居良介 副理事長、笹野真由美 常任理事(強化月間推進委員長)にお話を伺いました。



## Q: まずは建て替えについての率直な思いや計画について聞かせてください。

**西村:** 共立病院の院長に就任してから13年。長年の願いであった建て替えがようやく決まり、とても嬉しい毎日をお過ごしています。10月からいよいよ工事が始まりますが、それに伴い南側駐車場の一部が利用できなくなりますので、患者様は臨時駐車場をご利用ください。患者様や組合員さん、近隣住民の皆さまに建て替えによるご不便やご迷惑をおかけしないよう、安心・安全に工事が進むことを願っています。



笹野真由美 常任理事

**笹野:** 臨時駐車場は病院から近い場所にあるんですか？



**西村:** 病院から200mぐらいの場所になります。高齢の方や脚の不自由な患者様のために、病院と臨時駐車場の間のバスによる送迎を考えています。送迎バスや個別送迎のバスは、これまで通り病院前で停まりますのでご利用ください。臨時駐車場のご案内や工事の進捗状況は、院内に掲示したりホームページでもお知らせしていきます。

**笹野:** 工事が始まって、これまでと同じように診察してもらえるということですね。



西村哲範 院長

**西村:** そうですね。今回の共立病院建て替えは診療を継続しながら進めます。今まで通りにご利用ください。

**福居:** 立派な完成イメージ図も出来上がっていますね。より良い療養環境を提供して患者様が快適な入院生活を送れるように、そして「かかって良かったなあ」と思ってもらえる親切な病院であってほしいですね。

**笹野:** 私は病院から近い東ブロック・花田支部の担当です。私たち病院近隣の組合員が盛り上げて、仲間ふやしや出資金ふやしを頑張っていきたいと思っています。

また、共立病院の病棟は地域包括ケア病床なので、組合員さんによっては

# 育んでいます、地域のつながり

～コープこうべ コープ龍野店でオーラルフレイル学習会～



8月27日(土)、コープこうべコープ龍野店(以下、コープ龍野店)で共立歯科の歯科衛生士 橋本祐加<sup>はしもとゆうか</sup>さんを講師に迎え、「お口のフレイル予防学習会」を開催しました。コロナ禍のため事前にお申し込みいただいた12名が参加しました。

龍野支部では、数年前よりコープ龍野店さんと地域のつながりづくりを行っています。過去には店内での健康チェックや「歩こう会」に参加。地域を歩き防災マップ作りも行いました。店内の「みんなの図書館」コーナーには姫路医療生協の専用棚を設けていただいています。今回、店内の「つどい場」利用の機会をいただきましたので、私たち龍野支部として歯科の学習会を企画しました。

学習会のテーマは「オーラルフレイル」。口腔機能の軽微

な低下や、食の偏りなど口の衰えのことで、老化の初期のサインとも言われています。まずは自己チェックでお口の状態をチェック。その後全員で「パタカラ体操」や「あいうべ体操」も行いました。橋本さんいわく、お風呂での熱唱もフレイル予防におすすめだそうです。



学習会の様子

店内のオープンな「つどい場」での学習会は、お買い物途中の方が振り向かれたり立ち寄られたりと、興味を持っていただけたかなと思います。

気が付けばあっという間の1時間。時間配分の関係で質疑応答ができなかったのは残念でしたが、いただいたアンケートには、「歯をきれいに長く使うように頑張ります!」「口腔体操が特によかった」「口は栄養摂取・コミュニケーションに大きな役割と再認識した」などの感想がありました。橋本さんから「オーラルフレイル予防の口腔体操など皆さん元気よく参加していただき、楽しい時間を過ごすことが出来ました」と嬉しい言葉をいただき、充実した学習会になりました。(龍野支部担当理事 清水 静子)



講師の橋本衛生士



## 「虹の箱」を設置しました

この度、地域サービスセンターに「虹の箱」を設置しました。「虹の箱」は、姫路医療生協が運営する事業所の利用面について、また組合員活動の中で気づいた点など、ご意見・ご要望などをお寄せいただく目安箱です。共立病院・あばし診療所・共立歯科にも設置しています。

いただいたご意見は、生協の事業や地域活動の運営に活かされるよう検討・改善してまいります。お気軽にご意見をお寄せください。よろしくお願いいたします。



## 職場のホープ君 53



定期巡回・随時対応サービス中部  
介護福祉士 中井えりかさん

現在、計画作成  
責任者として勤  
務しています。入  
職当初は、定期巡  
回ってどんなサー  
ビスなんだろう  
と頭が「？」でいつ  
ぱいでした(笑)

定期巡回・随時  
対応サービスは、  
個々に合わせた訪  
問計画を立て、緊  
急時も柔軟な対応が  
できます。24時間繋がる安心  
感があるため、利用者様やご家  
族にも喜ばれています。住み慣れ  
た自宅で最期まで過ごすことがで  
きるとても良いサービスだと実感しています。また、多職  
種と連携することで、自分の知識も増え、やりがいをもっ  
て勤務できることを嬉しく思います。

趣味は宝塚歌劇団月組の観劇です。コロナ禍で劇場へ行  
ける頻度は減りましたが、机の上に卓上カレンダーを飾  
り、仕事が大変な時はそれを眺め気分をあげています！  
今後は、失敗を恐れず、チャレンジ精神で色々な経験を  
積みみたいですね。事業所のみならずチームで定期巡回を盛り  
上げていけるよう日々業務に取り組んでいきます。



## こんにちは! 福祉用具レンタル共立です

共立病院の建て替えに伴い、福祉用具レンタル市川台は国道2号線沿いへ移転することになりました。名称も「福祉用具レンタル共立」に変更し、共立病院と連携しながら、地域の皆さまに親しまれる介護用品のお店を目指していきます。また、どんな福祉用具があるか実際に見てみたい、というお問い合わせも以前より多くいただいておりますので、新事業所では広い2階スペースを使って、福祉用具の展示を常時行っています。

もちろん、見るだけでは分からないという方は、私たち福祉用具専門相談員にご相談ください。一本杖や介護シューズといった販売商品も多く取り揃えておりますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。(管理者 木村 忠勝)



福祉用具レンタル共立  
〒670-0825 姫路市市川橋通2丁目36番地  
TEL:079-285-3578 FAX:079-285-3408



駐車場(6台可)もございます





みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

綾部明美選

おすすめの一旬

オミクロンに人は術なく自己防御

PNしいやんさん(たつの市)

【惜しい二旬】

買い忘れ書いたメモをまた忘れ

PNせつみさん(余部区)

上達ポイント

作句で大事なのはいつも言いませすがリズムです。中七が中六になっているので、ここつんのめりませ。とても惜しいです。必らず声に出して作って下さいね。

【例】買う物をメモした紙をまた忘れ

王手飛車ヤジ馬騒ぐ縁の先

藤井真也さん(飯田)

上達ポイント

ひと昔前まではこうゆう風景がよく見られました。将棋をしている人よりヤジ馬の方が主人公のように、それが面白くて近所の人々が集まってきたものです。

【例】ヤジだけを聞けば凄腕縁将棋

昼は手を夜はビールで胃を除菌

佐野信行さん(船津町)

熱が出た熱中症で一安心

PNさくらんぼちゃんさん(勝原区)

国葬の決断だけは早いなあ

谷川千鶴子さん(大津区)

世話してる花より雑草生き生きと 選者

今月の絵手紙



隅田光子さん(広畑区)



増野加江さん(飯田)



南まさ子さん(竹の子会)

※今月川柳は十四句の応募がありました。

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・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

亀山の共立歯科を受診した時に「ひょうごまるごと健康チャレンジ2022」を手にしました。誰でも気軽に取り組みそうでとてもいいですね。今の暑さの中、運動も大変なので無理なく出来そうな健康づくりにチャレンジします。

(平尾 一幸さん 飾磨区)

今年の夏はホンマに暑かった!!でも頑張って桜山歩きました。そん

な自分に花マルあげれるかな。

(多田 勝吉さん 西今宿)

私の好きな医療生協の「ひめじ」が毎月そつと玄関に届きます。転居してもずっと届けてくれます。先日も訪ねてきてくれて「住所変更しときます」と言ってくれました。Mさんいつもありがとうございます。

(向井 桂子さん 広畑区)

西はりま天文台があることは以前より知っていましたが、「なゆた望

遠鏡」が公開望遠鏡として世界最大級とは知りませんでした。兵庫県民として知っておくべきですし、子どもたちにも知ってもらいたいですね。

(安藤 邦子さん 網干区)

歴史・時代小説が好きです。今は、司馬遼太郎の「坂の上の雲」を読んでいます。維新から戦争への流れをととてもわかりやすく書かれています。

(曾山 洋子さん 飯田)

# 牛肉のタタキ

高砂支部 細見 ハルコさん



## 材料

2~3人分

- 牛モモ赤身タタキ用…250g
- 塩…適量
- こしょう…適量
- にんにく…少々
- 油…小さじ1
- タシ(既製品)
- 大葉・セロリ(付け合わせ用) …お好みで

## 作り方

- ①お肉に塩・こしょう・にんにくをすり込み、冷蔵庫で半日ほど置く。
- ②フライパンに油を引き強火で焼く。レア・ミディアム・ウェルダン好みの焼き加減でどうぞ。
- ③2・3時間冷ましてからスライスする。
- ④大葉・セロリを付け合わせで巻いて食べても良いです。

※写真は、アレンジでオクラとにんにくを添えています。

# 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 商売をする人
- ④ 名曲「恋人よ」は……真弓の歌
- ⑦ 尺貫法での長さの単位
- ⑧ 上着です
- ⑩ 大きすぎですよ
- ⑫ 数の名前の一つ
- ⑬ 部活を……する高3生

- ⑮ ……言、……説
- ⑯ 「……の灯」はチャップリンの名作
- ⑰ 牛肉のランクを決める……の具合
- ⑲ ……君、……国
- ⑳ ……を切って支払う
- ㉑ 満腹のふりして……
- ㉒ 上司の逆……に触れる
- ㉓ 平安貴族のサッカー?
- ㉔ 特ダネです

- ② ……は日本の名探偵人物
- ③ ……へま。……を踏む
- ④ 憲法違反です
- ⑤ 円柱状で細長い入れ物
- ⑥ ホームズの相棒
- ⑦ 外側ではなく内側です
- ⑧ 多いか少ないか
- ⑨ 自宅で食事を受け取り
- ⑩ 秋の味覚の王様の存在
- ⑪ 北岳をしのぐ……山
- ⑫ 事後……、熱……
- ⑬ 牛の腰とももの間からとれる……肉
- ⑭ 草を刈る農具
- ⑮ 日本産業規格の合格製品に付ける……マー

## ? タテのカギ

- ① 聖徳太子は……時代の人物
- ② ……は日本の名探偵
- ③ ……へま。……を踏む
- ④ 憲法違反です
- ⑤ 円柱状で細長い入れ物
- ⑥ ホームズの相棒
- ⑦ 外側ではなく内側です
- ⑧ 多いか少ないか
- ⑨ 自宅で食事を受け取り
- ⑩ 秋の味覚の王様の存在
- ⑪ 北岳をしのぐ……山
- ⑫ 事後……、熱……
- ⑬ 牛の腰とももの間からとれる……肉
- ⑭ 草を刈る農具
- ⑮ 日本産業規格の合格製品に付ける……マー

## 無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

10月20日 木  
11月17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「イチバンボシ」

今回は77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。

福田 友子さん(楠町) 野村 陽子さん(飾東町)  
森 喜代子さん(花田町) 渡辺 道子さん(飾東町)  
松下美智子さん(網干区) 綾部登美子さん(岡田)  
瀬畑 美子さん(飾磨区) 近藤 宏信さん(手柄)  
下田 緑さん(野里) 吉田 修三さん(香寺町)

# 興味を持った、その日がスタート

## ～ひょうごまるごと健康チャレンジ2022特集～

現在開催中の『ひょうごまるごと健康チャレンジ2022』、今年も多くの方にご参加いただいています。最近朝晩も涼しくなり、何かを始めるには絶好の時期ですね。

今回は特集としまして、実際に健康チャレンジに取り組む組合員さんと職員にお話を伺いました。参加を検討中の方の参考になれば嬉しいです。さあ、あなたも、Let's健康チャレンジ！



城東支部 三木 恵さん

今回選んだコース：生活習慣コース  
健康チャレンジは何回目？：6回目

### Q1. 参加のきっかけは？

高齢の母に、健康維持のための生活習慣を身に付けられたらと思い親子で参加。

### Q2. 自分流の取り組み方や楽しみ方はありますか？

忙しい時でも忘れない様に、パンフレットを目につく場所に置いておく事や、チャレンジ課題が出来た日はカレンダーにシールを貼っているのので一目瞭然。

### Q3. チャレンジして良かったと思ったことは？

2016年の健康チャレンジは、3ヶ月の間に連続60日間という、私にとっては結構ハードルの高い(?)チャレンジでした。完了した時には本当に達成感があり、同時に自分のヘルスデータが取れた事で、体調管理にすごく役立ちました。それ以降、ずっと健康チャレンジは続けています。

### Q4. 参加を検討中の読者のみなさまへ

3年にも及ぶコロナ禍の中、活動が制限され心も体もお疲れモード。でも、今こそ、コロナ明けにはまたみんなと“密なふれあい”出来る様に、健康習慣づくりを頑張りましょう。

ひょうごまるごと健康チャレンジ：食事や生活習慣、運動など数あるテーマからチャレンジ項目を選び、期間中に30回行うことで健康習慣づくりのきっかけにさせていただき取り組み。兵庫県下の医療生協が合同で開催しています。



東第1支部 早野 きよ子さん

今回選んだコース：食事コース  
健康チャレンジは何回目？：3回目

### Q1. 参加のきっかけは？

歌を歌うのが好きで、声が出やすくないかな？と思い「あいうべ体操」から始めました。続けていると声が出やすくなりました。うれしかったです。今も続けています。

### Q2. 自分流の取り組み方や楽しみ方はありますか？

ストレスをかけないよう、気が付いた時にそれぞれのチャレンジを行っています。朝はベジファースト、野菜から食べて食物繊維や発酵食品(ヨーグルトなど)を取り、あいうべ体操やストレッチ、友達とおしゃべり、歌を歌うなどです。

### Q3. チャレンジして良かったと思ったことは？

健康チャレンジのおかげで睡眠もとれ、食事もおいしく、そして笑顔も出ます。朝、鏡に向かって「おはよう」と語りかけます。ニコニコ顔になれますよ！

### Q4. 参加を検討中の読者のみなさまへ

何歳になっても、健康で自分の足で歩け、笑顔でそれなりに暮らせることを願いながら自分のためにチャレンジしてみてください。



共立病院 南出 健太郎さん

今回選んだコース：自分流運動コース  
健康チャレンジは何回目？：2回目

### Q1. 参加のきっかけは？

地域のソフトバレーボール部に所属して週2日ほど汗を流しリフレッシュしていましたが、暴飲暴食で体重が3kg増えたところで膝を痛めてしまいました。失意の中、家で転がりながら「下半身と体幹を鍛えるしかないのかな」と、思いつきでお尻を浮かしたのが始まりでした。

### Q2. 自分流の取り組み方や楽しみ方はありますか？

仰向けになり膝を立ててお尻を浮かして静止するだけ。初めは足がつり4日間は筋肉痛でしたが、それでも2週間続けてみると段々ふくらはぎが引き締まり、体幹が鍛えられたおかげで不思議とウエストが細くなってきました。そら感動しましたよ。

### Q3. チャレンジして良かったと思ったことは？

スリムになりジャンプ力も増しバレー仲間から羨ましがられています。

### Q4. 参加を検討中の読者のみなさまへ

「継続する→変化を体感する」。まずは無理のない程々から始めましょう。



まだ参加は間に合います！

(チャレンジ期間は11月30日まで)



コチラから  
パンフレットを  
ダウンロード  
できます！

パンフレットをご希望の方は、下記へお電話いただくか、最寄りの姫路医療生協の事業所まで

【お申し込み】地域サービス部 ☎079-285-3399