

2023年
2月1日
No.511

ひめじ



● 組合員 18,312人 ● 出資金 404,059千円 ● 1人平均出資金額 22,065円 (2022年12月31日現在)



工場夜景

2008年頃から神奈川県川崎市を中心に始まった工場夜景ブーム。15年たった今もツアーが開催されるなど根強い人気があります。

工場夜景ブームはその後全国に広がり、2011年には川崎市で『第1回全国工場夜景サミット』が開催されました。また、開催日の2月23日は2016年に「工場夜景の日」として一般社団法人・日本記念日協会に記念日として認定・登録されています。

姫路市内でも工場夜景を楽しめるスポットがいくつか存在します。中でも一番有名なのが網干なぎさ公園です。こちらの公園は、対岸のエコパークあぼしを始めとして周辺に多くの工場が存在し、高台からは360度パノラマで夜景を楽しむことが出来ます。

夜景と聞くと真夜中のイメージですが、空に色がある夕暮れ時や早朝などにはまた違った幻想的な風景を見ることが出来ます。

夜遅い時間帯に見る場合はマナーに気をつけながら楽しんでください。

(写真文：地域サービス部
藤木祐弥)



地鎮祭、工事の安全を祈願



12月12日(月)、厳かな雰囲気の中で共立病院の地鎮祭が執り行われました。姫路医療生協からは、代表理事をはじめ常任理事、統括責任者、共立病院職員が出席し、総勢29名の参加でした。快晴にも恵まれ幸先良いスタートとなりました。

新しい共立病院は、共立診療所と駐車場があった場所に建てるのですが、更地となった現地を見渡して、大きな建物を建てるんだという実感と緊張感が改めて湧いてきました。同時に日々変化する現場を間近で見ることができる楽しみも感じています。

工事の状況は、また『ひめじ』でみなさまにお届けしていきたいと思います。

(共立病院 事務次長 鍛冶 絢子)



私たちが、
協同の力で
共立病院を支えます

共立病院の建て替え工事に伴い、昨年11月21日より南側駐車場が全面使用できなくなりました。臨時駐車場をご利用頂くことになる患者様のお役に立てればと、駐車場案内のボランティアを募り、14名の方の協力でご案内をしています。

臨時駐車場の場所や送迎車の説明をして案内するのですが、車いすの方や歩きにくい方へのご案内には特に気を配っています。「玄関に近いところまで車を入れたい」と思われるのが当たり前ですが、それができにくいのが現状です。来院の目的や患者様の様子を丁寧に聞きながら、できるだけ不便が小さくなるようご案内しています。病院敷地内の車道と歩道のコーンによる線引きや、臨時駐車場をわかりやすくするために医療生協の緑の^{のぼり}幟を立てるなどボランティアの声でいくつかの改善もできました。

患者様が共立病院に愛着をもって利用されていることがよくわかります。皆さんに、もっともっと喜ばれる病院ができあがる日を楽しみに、頑張っています。

(共立病院利用委員会 委員長 福永 祐子)



共立病院から
温かいお茶とカイロを
いただきました♡



今日は外来の
診察ですか？



白鷺・琴陵地域包括支援センター受託のお知らせ



2025年を目前にして、その人らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう地域の包括支援・サービス提供体制の構築を推進していかねばなりません。地域包括支援センターは、地域包括ケアシステムの実現に向けた中核的な公的機関として市町が設置しています。

本年4月より白鷺・琴陵地域包括支援センターの受託先が変わり、姫路医療生協が船場・白鷺・城西の3小学校区を担当することになりました。このエリアは、姫路駅を

中心として商業施設や金融機関が多く、世界遺産である姫路城があり、一定のインフラや社会資源が整っている地域包括ケアシステムの実現が可能なコンパクトシティと言えます。高齢化率平均27%ですが、高齢者世帯や独居率が非常に高い事が大きな特徴です。これまで白鷺・琴陵地域包括支援センターが積み上げてこられたものを大切にして、さらに地域特性を踏まえた新たなネットワーク構築や多世代が集える地域コミュニティの拡充に取り組み、地域共生社会を進めていきます。

地域包括支援センターは地域での総合的な相談窓口です。開設後はお気軽にお立ち寄り頂き、地域での要望やご意見などをお聞かせいただければと思います。お待ちしております。

(管理者 杉岡 眞由美)



健康なお口で笑顔も素敵に

もうすぐクリスマスという12月22日、地域サービスセンターで健康づくり委員会主催のオーラルフレイル学習会を行いました。少しでもクリスマスの雰囲気を味わっていただくとう会場を飾りつけ。参加者は部屋に入るなり、「えっ、会場間違えた？」とビックリ。

学習会では、共立歯科の福田所長と歯科衛生士の森本さんにオーラルフレイルについて分かりやすく説明していただき、その後参加者全員で感染予防に気を付けながらお口の体操をしました。

体操の前には舌圧計で、参加者全員の食べ物を押しつぶす力を計測。みなさん成人女子(20~59歳)並という結果に福田先生もびっくりされていました。

続いてロングピロピロとあいうべ体操です。ロングピロピロは腹式呼吸により呼吸筋が鍛えられます。あいうべ体操は舌の筋肉をはじめ、口元の筋肉が鍛えられ口呼吸の改善に繋がります。また顔のたるみやしわの改善など美容効果も得られます。

「今日の学習会、ほんまに楽しかったわ」「あいうべ体操、毎日頑張って美しくなるわ(笑)」など、会場のあちこちから聞こえてきました。

クリスマス気分も味わって頂き、楽しく笑いもあったお口の学習会でした。

(健康づくり委員会 笹野 真由美)



これからの姫路医療生協について

～西村 哲範 新理事長 インタビュー～



西村 哲範 理事長

昨年11月、共立病院の西村哲範院長が新しく理事長に就任されました。今回は、今後の姫路医療生協の事業方針や地域包括ケアシステム、共立病院の建て替えなどについてお話を伺いました。インタビューは広報委員長の川井隆常任理事です。

これからの姫路医療生協の事業について

川井：4月に姫路医療生協で新たに受託2カ所目となる白鷺・琴陵地域包括支援センターがオープンします。姫路医療生協の事業はどのように変わりますか。

西村：白鷺・琴陵地域包括支援センターは、昔ながらの城下町として高齢者がたくさんおられますが…。

れる地域にできます。姫路医療生協のサービスを初めて利用される方が増えるでしょうか。地域包括ケアを進める上での拠点として重要な役割を果たしていくことになると思います。開業医の先生方や地域の介護事業所ともしっかりと連携をとって、法人全体で支援していきたいと考えています。

川井：院長職と理事長職の両立は大変ではないですか。体力的にもきついのではないかと心配していますか。



姫路医療生協全体で地域をサポートしていきたいです。

新しい共立病院について

川井：いよいよ今年の12月に新病院オープン予定ですが、建て替え工事の進捗はいかがですか？

西村：天気の良い日が続いているので、工事は順調に進んでいます。2階病棟のペランダから工事現場がよく見えるんですよ。今日も大きな機械が入って建設前の地盤調査が始まりました。いよいよ建設が始まって毎日楽しみにしているところです。

川井：私も工事の様子を見させていただきました。本当に楽しみです。組合員からは「地域包括ケア病棟って、どんな人が入院できるの？」とか、かかりつけ医についての質問をもらうことが多いです。

西村：まさしくかかりつけ医のイメージが共立病院とあっていただいたらいいですよ。手術などの専門性が高い治療は適切な病院に紹介しますが、予防から看取りまでどんな方でもかかっていただける病院と想ってください。これまででもその役割は変わりません。新病院では入院生活における生活リハビリや、メリハリのある入院生活が送れるような



川井 隆 常任理事

生協理念の実現について

西村：楽しくやっていますよ（笑）。職員も協力してくれていますし、何より仕事は明るく楽しくやるのが大事だと思っています。職員にとって風通しの良い職場、働きやすい職場であってこそ、それが患者利用者や組合員さんへのサービスの向上に繋がるので、一番意識してやっています。働きやすい職場をつくることは新しい人材の確保にも繋がります。

西村：その人らしく気持ちよく生きる「は萩野前理事長が提唱された素晴らしい理念だと思います。介護・医療の分野では、人生の最期に関わらせてもらうことが多いですが、本当に

人員体勢の強化をしていきたいと思います。そのためにはセラピストや日々の入院生活をサポートするケアワーカーなどの育成強化も必要です。「入院したが故に、弱って歩けなくなつた」とならないように、介護事業所でやっているような日常的な介護を病院の中にも取り入れて、1日でも早く日常生活に戻れるような「医療」を提供していきたいと思っています。

あと、共立病院のもう一つの特徴は訪問診療ですね。外来の患者さんや組合員さんの高齢化がすすむ中、外来に来れなくなつてもかかりつけ医として訪問診療でしっかりと診察していきます。色んな状況の患者さんがおられますけど、「その人に合った医療」をみんなと一緒につくっていききたいですね。

川井：最期まで同じ先生に診てもらおうのは患者さんや家族の願いですよ。

組合員の皆様へ

川井：では、最後に組合員の皆様へメッセージをお願いします。

その人自身が望むべき姿を出るだけ実現できるようにしています。そのためには、医師や看護師をはじめ、さまざまな専門職、地域住民や組合員さん、家族や友人など、皆さんの協力を頂いて、「最期ぐらいわがままに」気持ちよく生きてもらいたいと思います。「あれはだめ、これもだめ」と周りは言いがちですけど、人生の終盤はその人らしい「型破りな生き方」ができていいんじゃないかな。

川井：理事長のその言葉が聞けると、高齢になって介護が必要になつたとしても、何だか楽しみですね（笑）。とても頼もしいです。

西村：この想いや考え方を職員と組合員がきちんと共有して、西村：萩野前理事長の主導で姫路医療生協はとて大きくなりました。これからは、各サービスの自身の強化に取り組んでいきます。それがより良いサービス提供につながり、姫路医療生協に加入していただいた組合員さんへの還元だと考えています。組合員のみならずにはこれまで以上に姫路医療生協のサービスを利用していただきたいと思いますし、周りの方の紹介も是非お願いします。皆さんと一緒に、より良い姫路医療生協にしていきたいです。

川井：ありがとうございます。





みんなの川柳 みんなの絵手紙

今月の川柳

綾部明美選

おすすめの一句

減る物ももう何も無い細い肩

P.N ヤツサンさん(たつの市)

【惜しい二句】

若い人 和服姿の足さばき

P.N マーチンさん(野里堀留町)

上達ポイント

原句では足さばきがどうなの?となりますので、理由を書きましょう。

【例】若い娘の馴れぬ和服の足さばき

聞く耳はどこを向いてるその手帳

谷川 千鶴子さん(大津区)

上達ポイント

言いたいことはわかりますが、言葉の流れに大分無理がありますね。あまりきつい表現は共感を得にくいですよ。

【例】ねえ大臣 貴方の度量信じます

朝ごはん 一汁一菜 決めて楽

P.N 竹子さん(高砂市)

消費税 小遣いまでにかける妻

和田 義隆さん(たつの市)

防衛費増額前に賃上げを

佐野 信行さん(船津町)

親切と野次馬どこで見極める

選者

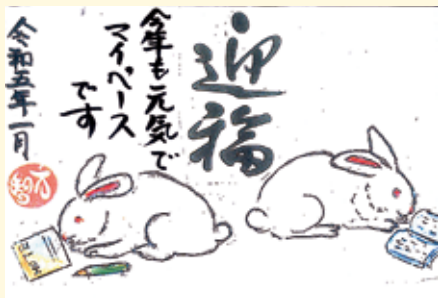
今月の絵手紙



増田加江さん(飯田)



長谷川カツヨさん



津組万智子さん(網干区)

※今月川柳は二十九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

東京の息子家族がコロナウイルスに感染して帰郷できず、正月休みに久しぶりに孫娘2人に会えるのが楽しみでしたが非常に残念です。早く特效薬が完成してほしいです。

(新田 常博さん 花田町)

今年11月に加古川から姫路に異動して初心に戻り仕事をしています。姫路は私の故郷で少しでもお役に立てればと思います。

(丸尾 晃江さん 加古川市)

世相を表す今年の漢字2022には「戦」が選ばれましたが、2023年は「和」が選ばれるような一年になればと願っています。

(平瀬 誠さん 城東町)

体調がすぐれずほとんど家にいる状態ですが、クイズに挑戦してみようと思い初めてやってみました。頭の体操にはうってつけで楽しく挑戦できました。

(坂元 紀三子さん 勝原区)

皆さん、絵手紙を上手に描いておられますね。一度トライしてみようかと思っています。

(南 るみ子さん 香寺町)



福神漬風大根の漬物

地域サービス部



材料

- 大根…小1本(1kg)
- しょうゆ…1カップ
- 砂糖…200g
- 酢…100g
- 塩…大さじ1
- ウコン…小さじ1.5
- きくらげ
- 刻み昆布
- しょうが

作り方

- 大根をいちよう切りにし、塩とウコンを混ぜて一晩置く。
- しょうゆ・酢・砂糖を煮立たせる。
- ①を絞り、②に入れてすぐ取り出す。
- ②にきくらげ・刻み昆布・しょうが(千切り)を適量入れて1/3になるまで煮詰める。
- ④に取り出した大根を入れる。

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
- 手紙の文末に使う言葉
- 肌の色は黒い……クマ
- この日は節分の翌日
- オードリー・ヘプバーンといえば、この街
- 大けがを乗り越え幕内で活躍中の人気力士
- アカペラは……なし

- 時には木から落ちる!?
- 冬は……が待ち遠しい
- 水深200mより深い
- ……院、……状
- フリー、リバティー
- 鬼は外、……
- 独活って読めますか？
- 松本清張の短編小説シリーズ。「……画集」
- 無駄遣いせず……する

- ……影、……姿
- 世界的規模という意味
- 時代劇では巾着切りと言いますね
- ……に霜を置く
- 添削……を入れる
- 南米を代表する鳥
- 貨物を運ぶこと
- 国際的オートバイレーズで有名な……島
- 裁判に訴えること
- 猿、豚、河童が大活躍
- 返信の手紙に書くあいさつです
- 炊事や洗濯など
- 大相撲の優勝カップ
- 讃岐や稲庭が有名
- 碁で先手の人が持つ石
- 雪道で車列は……として進みません

？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9日 木
3月9日 木

※2月・3月とも第2木曜日となります

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
☎(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日です。

12月号の答えと当選者 正解は「ジングルベル」

今回は65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。

- 大西 久栄さん(城東町) 岩崎繁太郎さん(飾磨区)
- 寺本裕一朗さん(勝原区) 木村 博美さん(大津区)
- 村上 愛子さん(勝原区) 井内 英道さん(御国野町)
- 田口万里子さん(飾磨区) 吉川 千恵さん(市川台)
- 服部 悦子さん(西今宿) 林田 利枝さん(上大野)

ご存知
ですか？

「セルフメディケーション税制」



毎年2月から3月にかけて行われる確定申告で、2017年より始まった「セルフメディケーション税制」をご存知でしょうか？ 高額な医療費控除に該当しない方でも、税金が戻ってくる場合があります。

①「セルフメディケーション税制」ってどういう制度？



対象の医薬品購入額が**12,000円を超える**場合、**一定の条件**を満たせば、『医療費控除』の特例として受けられる控除です。※適用は2026年(令和8年)まで
控除の上限額は**88,000円**で、医療費控除と同じく世帯分の購入額は合算できます。

【対象となる医薬品】

医師に処方された医療用医薬品や
薬局やドラッグストアで購入した医薬品など

【セルフメディケーションのマーク】

セルフメディケーション



▲商品パッケージにこのマークがあるもの

【領収書の表示例】

ひめじ薬局	
ドラッグストア姫路店 姫路市双葉町10番地	
■■ 領収書 ■■	
2023年2月1日(水) 12:00	
★ゼイセイMAX	¥1,234
メグスリ40	¥543
ビタミンZ	¥777
★カクテイ頭痛薬	¥1,054

小計 4点	¥3,608
合 計	¥3,968
内消費税 お預かり	¥360 ¥4,000
お 釣 り	¥32

★印はセルフメディケーション税制対象商品です	

対象商品は★などが表示されています(表示は店舗によって異なります)

レシートに控除の対象であることが記載されています

注意



- ① 医療費控除とセルフメディケーション税制はどちらか一方の選択となり、同時の利用は出来ません。
- ② レシートや予防接種・健康診断などの証明書を保管する必要があります。(申請から5年間)

②「セルフメディケーション税制」を利用できる人は？



- 1) 所得税・住民税を納付している方
- 2) 年間の医療費が10万円を超えていない方(超えている場合は医療費控除を利用しましょう)
- 3) 申告する年にインフルエンザの予防接種や特定健診、会社の定期健康診断など、自主的に疾病の予防や健康増進に関する取り組みを行った方(申告者本人が取り組んでいれば、ご家族はしてなくてもOK) ※注: 新型コロナワクチン接種や人間ドックは対象外です

※申請に必要な書類など詳細につきましては地域の税務署にお問い合わせください

セルフメディケーション税制を利用する上で重要なのは、「レシートや証明書の保管」と「疾病予防や健康増進の取り組みを行う」なので、利用のハードルもそれほど高くはなく、税金の還付を受けやすい制度ですがあまり知られていません。

物価の上昇が続く今、少しでもお金が戻ってくると嬉しいですよね。医療費控除に該当しない方でも、この制度を上手く活用して税金を節約し、日々の暮らしに少しの潤いを持たせましょう。