

2023年
3月1日
No.512

ひめじ



● 組合員 18,286人 ● 出資金 405,601千円 ● 1人平均出資金額 22,181円 (2023年1月31日現在)

春の香りに 誘われて

(曾根天満宮／高砂市)



春の訪れを告げてくれる
梅花。高砂市の曾根天満宮に
は、40種約150本の紅梅・
白梅が植えられています。梅



の花言葉は「忠実」「高潔」「忍
耐」。この花言葉は、学問の神
様である菅原道真にまつわ
る伝説が由来しています。道
真が太宰府に左遷されたと
き、大切に育てていた庭の梅
の木が主人を思うばかりに、
独りでに飛んで行ったとい
う伝説です。そのことから、
梅の花には「忠実」という花
言葉がつけられました。

今年1月中旬に咲き始
めました。2月下旬にかけ、

濃い紅色の八重咲きやピンク
のしだれ梅が咲き揃います。

今年の梅まつりは3月4
日(土)、5日(日)の午前10
午後3時に開かれます。当日
は、梅こぶ茶・梅鉢まんじゅ
う(300円)の接待もあり
ます。また、篠笛演奏をはじ
め太鼓・三味線など和楽器の
演奏が満開の梅園で行われ
る予定です。

梅の香りで、コロナ禍で疲
れた心を癒してみませんか。

(文:理事 大塚好子)
(写真:地域サービス部)

藤木 祐弥



曾根天満宮
高砂市曾根町2286-1
☎079-447-0645



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」

事業連携室・室長
杉岡 眞由美

組合員とともに
合言葉に
してみませんか



「生協10の基本ケア」は初めて耳にする方がほとんどだと思います。具体的には左の図にお示しした通りですが、これを見て「それがどうしたの?」「何だか当たり前のことのようにだけど…」と最初の印象は疑問に思われる方がほとんどです。単なるケアの手法ではなく、実はこの10の基本ケアには尊厳と自立を追求する根拠が示されています。

例えば①の『換気をする』には新鮮な空気を取り入れて衛生的な環境づくりで病気を予防するにとどまらず、光や風、季節を感じる。窓を開けることを日課にすることで良い運動となり、さらに「近所さんとの挨拶や会話などからはじまり社会とつながる。②『床に足をつけて座る』は、正しい座位姿勢を基本として排泄や入浴等の次のステップへとつながります。足の裏に体重がかかることで骨粗鬆症の進行予

なるほど。
足の裏がつかないと
立てない。じゃあ、
足首もやわらかく
しておかないとね。

防、体幹バランス、脳の覚醒から意欲向上など、様々な効果があります。10の基本ケアは毎日の生活行為がそのままリハビリとなり、その方の持っている能力を最大限引き出していきます。これは、身体的なものにとどまらず精神的な意欲向上や社会参加につながります。日本社会においては、ますます人口減少と超高齢化は進んでいきます。その中で当たり前の生活、いわゆる普通の生活が過ごせない。このような事を既に始まっています。当たり前の生活を自分らしく最期まで住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、「生協10の基本ケア」を地域の中で職員と組合員がともに推進していきましょう。「生協10の基本ケア」については今後も様々な形でお知らせしていきますのでご期待ください。



生協10の基本ケア®とは

生協10の基本ケア®の特長は、利用者ご自身の「ふつうの生活」を取り戻し、利用者・家族のQOL(生活の質)を高めていくもので、市民生活協同組合ならコープが母体の社会福祉法人 協同福祉会が2006年4月から実践してきた考え方を元としています。

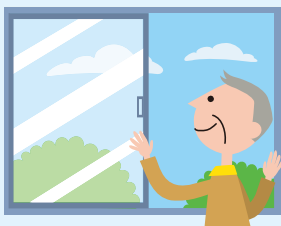
生協10の基本ケア

ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護

その1 尊厳を護る その2 自立を支援 その3 在宅を支援

1 換気をする



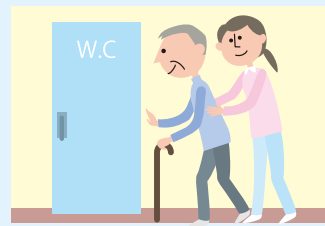
病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

2 床に足をつけて座る



日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事などご自分でできることを増やします。

3 トイレに座る



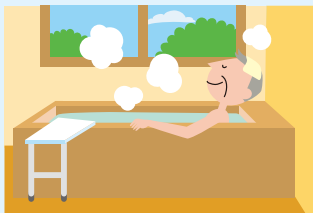
トイレで排泄する事は人間が護るべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。

4 あたためい食事をする



ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。

5 家庭浴に入る



湯船にゆったりつかる習慣は日本のすばらしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。

6 座って会話をする



安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。

7 町内におでかけをする



慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。

8 夢中になれることをする



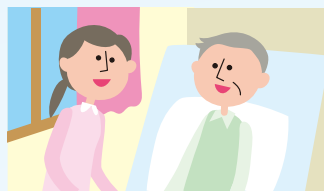
自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

9 ケア会議をする



ご自分の街で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。

10 ターミナルケアをする



元気な時から人生の最期まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。

その人らしく
気持ちよく生きる

 姫路医療生活協同組合

年度末まで 目標達成に向け 頑張りましょう！

副理事長
福居良介

2022年度にかかげた組合員活動の目標は、「共立病院建て替えリニューアルの成功に向けた1億円増資大運動に取り組もう！」でした。そのため、秋の生協強化月間では、1000人の組合員増やしと1億円増資大運動を中心に進めてきました。新たな組合員のご紹介や積み立て増資など、組合員の皆さまには多大なるご協力をいただき、本当にありがとうございました。

しかしながら、2022年4月から現時点(1月31日)までで組合員増やし626人、出資金ふやしは4,944万円と目標達成には至っていません。

一緒に頑張りましょう！



福居副理事長

そこで、2023年2月～

3月を年間目標達成に向けた「年度末仕上げ月間」に設定し、生協強化月間の取り組みを継続しています。

以前より、「ひめじ」の表紙には毎月の組合員数や出資金の合計額を掲載しています。現在の組合員は18,286名です。生協強化月間で掲げた1000人以上の組合員増やしはもちろんです。私たちはもっと地域のつながりを拡げて、組合員2万人以上の医療生協にするために事業運営や組合員活動に取り組んでいます。出資金の増資運動も、なんとしても1億円を達成したいと考えています。

なお、皆様からお預かりしている出資金は、姫路医療生協の資本として新しい事業所の建設や設備投資、事業運営の資金などに充てさせていただきます。

事業所では、患者利用者様にも組合員になってご利用いただくため、職員も組合員利用率50%以上をめざして利用者様への声掛けなどに奮闘しています。

また、「1億円増資キャンペーン」は3月末まで継続しています。キャンペーン記念品の粘着クリーナー、バンブータラリセットをまだお持ちでない方は、是非この機会に加入・増資をお願いします。記念品はどちらも姫路医療生協のネーム入りで、繰り返し使えるのでSDGsの実現に貢献できる商品となっています。まだ加入されていないご家族やご友人がいらっしゃいましたら、ご紹介ください。

3月31日まで残り1ヶ月。共立病院のリニューアル成功に向けて、組合員、職員、力を合わせて必ず目

● 標達成しましょう。ご協力のほどよろしく
お願いいたします。



皆さんも加入・増資してSDGsの実現に貢献しませんか？

あなたの スマホ料金、 適切ですか？



東ブロック理事 神田 礼子

東ブロックでは、月例会議前半30分を学習会に充てています。今回はスマホの料金が高いという話からどうすれば安くなるのだろうと学習会を開きました。講師は地域サービス部の大林さんです。

として加入したオプションがそのままになっていて、月額費用が掛かっているパターンがあります。不要と思えば解約も考えましょう。あまりインターネットなどをしない方は使い切れないデータ容量を見直すのも節約につながります。一度、店舗で相談してみてください。

る回線)のお話などもしていただきました。現在のスマホは契約する回線の選択肢も増えたため、自分の用途にあった端末や携帯会社、料金プランを選び、契約することが大切です。

スマホ料金、参加者ほぼ全員が、どのくらい支払っているか把握できていませんでした。スマホの料金は通話料とインターネットなど通信に使うデータ容量、留守番電話サービスなどのオプション、そして機種代金(あれば)で構成されます。料金が高い原因の一つとして、スマホへ変更する際に割引などの条件

他にも、格安SIM(II携帯会社のメールアドレス)が使えない、時間帯によって通信が遅くなるなどの条件付きだが、安く使用でき



2023年度 支部総会日程一覧 ※日時や会場が変更になる場合がございます

支部名	日程	曜日	時間	場所	支部名	日程	曜日	時間	場所
中ブロック					東ブロック				
東第1	4月19日	水	10:00~	地域サービスセンター	飾 東	4月4日	火	10:00~	庄公民館
東第2	4月18日	火	10:00~	地域サービスセンター	別所・御国野	4月4日	火	13:00~	御国野公民館
城 東	4月19日	水	13:00~	地域サービスセンター	花 田	4月12日	水	10:30~	東市民センター 展示室
増 位	4月5日	水	13:30~	花の北市民広場 第5会議室	高 砂	4月17日	月	10:00~	阿弥陀公民館
香 寺	4月16日	日	10:00~	香寺いきがいセンター	な だ	4月14日	金	10:00~	福祉介護センターなだ
野 里	4月12日	水	14:00~	小規模多機能ホーム野里 交流ルーム	網干ブロック				
豊 富	4月14日	金	10:00~	豊富公民館	広畑・八幡	4月8日	土	10:00~	広畑共栄荘
城北・広峰	4月8日	土	13:00~	広峰公民館	大 津	4月15日	土	14:00~	大津公民館
西ブロック					網 干	4月16日	日	10:00~	網干市民センター 会議室
荒 川	4月9日	日	10:00~	姫路市勤労市民会館 第1会議室	旭陽北	4月7日	金	10:00~	福井総合センター
安 室	4月15日	土	13:30~	安室東公民館	旭陽南	4月13日	木	10:00~	網干市民センター 会議室
高 丘	調整中				勝 原	4月15日	土	10:00~	朝日谷公民館
南ブロック					大津茂	4月15日	土	14:00~	あやみの公民館
飾 磨	4月8日	土	10:30~	飾磨市民センター	余 部	4月14日	金	10:00~	余部公民館
英賀・津田	4月16日	日	10:00~	津田公民館	太 子	4月8日	土	10:30~	斑鳩寺 聖徳会館
高 浜	4月16日	日	10:00~	堀川町総合センター	御 津	4月11日	火	14:00~	御津公民館
手 柄	4月10日	月	10:00~	飯田公民館	龍 野	4月2日	日	10:00~	小宅公民館

地域の組合員であればどなたでもご参加いただけます 【参加の申込・お問い合わせ】 地域サービス部 ☎079-285-3399



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

バイキング古希を過ぎたら元取れず
P.N しいやんさん(たつの市)

【惜しい二句】

釣り上げた息子の刺身で長生きす
P.N 三枝子さん(太子町)

上達ポイント うれしい、美味しい気持が伝わってきますが、息子の刺身はちよつと...

【例】ありがたい息子の釣果で長生きす

車置き忘れて「アチコチ」8000歩
P.N やよひさん(太子町)

上達ポイント 原句では、はつきりした様子が浮かびませんので順序を追って詠みましょう。

【例】駐車した場所を忘れて8000歩

時として介護ではない戦いか

浅井幸子さん(広畑区)

鍋囲み節電対策あれやこれ

佐野信行さん(船津町)

携帯に届く年賀に四苦八苦

松下美智子さん(網干区)

リハビリの堅物男子黙々と

選者

今月の絵手紙



長谷川カツヨさん



深野章子さん(あばし絵手紙サークル)



田中美栄子さん(網干区)

※今月川柳は二十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

先日、校区のボーリング大会に参加しました。結果は散々...。数十年前にしたつきり。昔はもっと良かったのにーと思っても、体の方がついてきませんでした。次回は少し練習しとこうかな?

(米澤 初代さん 網干区)

大根をたくさん頂き何を作ろうかと思っていたところ、かんたん料理「福神漬風 大根の漬物」を作って

みました。(瀬畑 洋子さん 網干区)

「荻野俊夫理事長を偲んで」の記事を読んで、お元気だった頃の診察室での荻野先生の対応の様子・人柄が本当にその通りで共感し懐かしく思い出されました。今年完成の共立病院も見えてきたかったですね。

(三牧 喜代美さん 御立西)

初めてお店(コープ砥堀店さん)で目に留まり読みました。身近な人

たちの出会いですね。

(小西あけみさん 豊富町)

なぎさ公園から見る網干夜景、美しいですネ。冬の冷え切った空気に一段と光が輝くように思えますネ。

(植田 麗葉さん 広畑区)

よく雪が降りました。何年振りかな。グラウンドゴルフも中止が多くありました。でも頑張っています。

(塚本 信明さん 香寺町)

たっぷり具材の菜の花 pasta

豊富支部 鷹馬 まり子さん



材料

4人前

- パスタ…400g
- 菜の花…2束
- 生ハム…12枚
(目安:1人3枚)
- ほうれん草…1束
- オリーブオイル…適量
- にんにく…2かけ
- 鷹の爪…2本
- 塩…少々
- こしょう…少々

作り方

- 1 菜の花を根元と穂先に切り分けて穂先はさっとゆでる。
- 2 パスタは時間通りにゆでる。ほうれん草もあらかじめゆでる。
- 3 熱したフライパンにオリーブオイル、スライスしたにんにく、鷹の爪を入れて香りが出るまで加熱する。
- 4 香りが出たら①と②を入れてさっと和える。
- 5 塩・こしょうで味をととのえて皿に盛り、生ハムとゆでたほうれん草をトッピングして出来上がり。

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 あなたにそっくりなので驚いた。他人の……
- 2 「となりのトトロ」のサツキの妹
- 3 虫が地上に出てくる?
- 4 「とんりのトトロ」のサツキの妹
- 5 列車の乗車券代
- 6 物の値段が上がること
- 7 ……ずし、……ご飯
- 8 油揚げが好物だとか
- 9 ……の根を分けて探す
- 10 隣の……生は青い
- 11 こっけいな寸劇
- 12 気楽なこと
- 13 金太郎は平安時代の武士・坂田……の幼名
- 14 閉店。今日は……です
- 15 ……力、……張
- 16 沖縄の守り神といえ
- 17 彼は手先が……です

- 18 桜の代表的な品種
- 19 W杯。三苫薫選手
- 20 ゴール……1ミリの奇跡
- 21 穂……、強……
- 22 ……の生産量日本一
- 23 栃木県は……王国
- 24 雄弁は銀……は金
- 25 大人気の……作家
- 26 ……の若い花茎は早春の山菜です
- 27 河川敷のグラウンドで楽しむ……
- 28 国民、厚生などがあります
- 29 ゴルフコースの障害
- 30 質量の単位
- 31 ほんのわずかな差
- 32 書物のこと
- 33 走り高跳びで……を

? 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

3月9日木
4月20日木

※3月は第2木曜日に 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3月31日です。

1月号の答えと当選者 正解は「エホウマイリ」

今回は73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。

高原 美佳さん(西延末) 天野 敏彦さん(香寺町)
正木 明さん(太子町) 釣 貢一さん(網干区)
松本 延子さん(網干区) 長谷川和美さん(別所町)
岡澤 捷生さん(勝原区) 匿名希望さん(御国野町)
外川 基子さん(花田町) 中野 精二さん(町坪)

昨年秋、編集部に届いた一通の葉書。「毎年、翌年の干支の木彫りをしていて来年で一周します(以下略)」と綴られたそのお便りから生まれたつながり。今回は山本さんにお話を伺いました。

12年続いた原動力

木彫りを始めたきっかけは15年程前、ホームセンターの作品展示会で木彫り作品に一目惚れ。その後、月2回、ホームセンターの教室に参加されます。

「初回の教室で(小学生が使う)彫刻刀を持っていくと、『全然違う!』と先生に言われましてよ」と笑顔で話す山本さん。その場で本格的な彫刻刀を購入し



たそうです。現在所有する彫刻刀は30本以上で、砥石や電動の彫刻刀などもあり本格的です。

作品の制作時間は約2〜3カ月。一年の前半は姫山人形の木彫りで、後半が干支の木彫り制作です。作品を拝見すると、12年前に初めて制作されたウサギは他の作品と比べると少し大きく



▲12年前のウサギ(左)と今年のウサギ(右)

嬉しい。だから十二支を彫り続けられました。皆さんの喜ぶ顔が

だいて感謝しています」と奥様。今後は「尾長鶏のような大きな作品を作りたいですね」と山本さん。『コミュニティ・カフェなかむら』(太子町)の展示会で大きな木彫りの作品を見て刺激を受けたそうです。

他にも、「養父市大屋町で全国から木彫作品を募集して開かれる『公募展木彫フォークアートおおよ』というのがあるんです。そこで優秀賞を取るのが夢ですね」と目を輝かせます。「私は昨年亡くなった愛猫のベル

二人三脚で歩む新たな夢

山本さん

山本さんの原動力のようです。ぼつちやりしています。そこから経験を積まれて、ねずみや猪など徐々にサイズも小振りに、顔立ちも精悍になっていきます。12年後のウサギは、リボンが付いてとてもオシャレに成長しました。

次の夢へ

干支の木彫りは妹さんと娘さん、娘さんのお姑さんにも制作されています。『プレゼントするとみんなすごく喜んでくれるのが

高校生の時バイクの事故で足が不自由になり、社会人になってからも会社が倒産するなど大変な経験もされてきた山本さんですが、「本当にまじめに、人が嫌うような仕事も文句ひとつ言わずコツコツ成し遂げていました。65歳まで長い間勤めていた

ちゃんを彫ってもらいたいです」と奥様からのリクエストも。お二人の掛け合いは息ピッタリで、足が不自由な山本さんを奥



◀所有する彫刻刀の一部



▲仲睦まじいお二人

様がサポートしている様子に、なんて素敵なお夫婦だろうと思えました。これからも仲睦まじく、ご夫婦二人三脚で新たな夢に向かって頑張ってください。

(写真: 常任理事 川井隆
文: 地域サービズ部 藤木祐弥)