

2023年
4月1日
No.513

ひめじ



● 組合員 18,158人 ● 出資金 404,482千円 ● 1人平均出資金額 22,276円 (2023年2月28日現在)

新しい世界に飛び込む時は、いつも期待と不安が入り混じりますね。皆さんもそれぞれに経験があるのではないのでしょうか？4月は出会いの季節とも言われるように、飛び込んだ世界で色々な人と出会います。その出会いが自分の人生を大きく左右することもあります。良い方



桜を見上げて



4月と言えば新年度の始まり。この時期、ランドセルが大きく見える1年生や、いささか緊張した面持ちの新社会人を見かけると微笑ましくなりますね。思わず心の中で「がんばれ！」と応援したくなります。

向に向けば尚良しですが、必ずしもそうとは限らないことも。そんな時、疲れた心を癒してくれるのが桜の美しさです。満開の桜を見ると、「よ

を受け、それぞれの職場に配属されます。ぜひ見かけた時には応援よろしく願います。
(写真・文 地域サービス部 藤木 祐弥)

し頑張ろう！」と思えるので不思議です。

姫路医療生活協でも今年度4月に10名の新入職員を迎えました。これから様々な分野の研修



総代会方針案インタビュー



2022年度は荻野俊夫前理事長の急逝や共立病院新病院の建設スタートなど激動の1年となりました。そして4月。新年度を迎え、体制も新しくなった姫路医療生協の今後の展望などについて、黒岩勝博専務理事に伺いました。(編集部)



Q.はじめに、2022年度の振り返りをお願いします

黒岩 2022年10月30日、荻野俊夫代表理事・理事長が急逝され、11月12日付で西村哲範共立病院院長が代表理事・理事長に就任されました。荻野前理事長は、1975年の共立診療所開設以来、約半世紀の長きにわ

たり、事業と活動の発展に尽力されました。法人理念「その人らしく、気持ちよく生きる」は荻野前理事長が提唱され、理念の実現をめざし、法人を挙げて、事業を通じた社会貢献を推進してきました。今後も組合員と職員の協力の力で、姫路医療生協を発展させていきたいと考えています。



**Q. いよいよ12月には新しい
共立病院が完成予定です。
2023年度の事業活動の
ポイントを教えてください**

黒岩 共立病院の建設運動は、現在、新病院建設委員会を軸に組合員と職員が協同して推進しています。組合員による駐車場案内ボランティアや共立病院沿いの植木の剪定など、多方面でご協力いただいています。広報活動やイベントによる患者増の取り組みも組合員参加ですすめています。仲間ふやし、出資金ふやしも共立病院の建て替えを大いにアピールし、推進していきましょう。

4月には、姫路医療生協で2ヶ所目となる白鷺・琴陵地域包括支援センターを受託開設しました。地域のみなさんの総合相談窓口の役割を担い、



班会学校「ボール体操」で健康づくり



生協マルシェから生まれた地域のつながり

くらしの安心ネットワークをひろげます。

その他、「生協10の基本ケア」を導入し、実践につなげます。生協10の基本ケアは、尊厳を護り、自立を支援し、在宅生活を支援することを大切にしたケアの考え方です。介護事業、医療事業、組合員活動共通の合言葉にしていきたいですね。

Q. 2023年度は介護事業部の体制が強化されるなど組織の再構築が行われます。目的や展望についてお聞かせください

黒岩 生協本部の介護事業部では、新たに介護事業部長・副部長を配置し、介護事業の規模に見合った体制

に強化します。

また、各介護グループの統括責任者を専任配置することで、各介護事業所をきめ細かくサポートできる体制を構築します。人財確保・育成の課題も、総務部に人事課を設置し、新入職員教育チェックリストの活用や職員育成の仕組みを充実させることで、職員の成長と離職防止をすすめます。

これらの取り組みを通じて、経営改善をはかり、更なる健全経営を実現します。

Q. 最後に、今後の地域活動の展望を教えてください

黒岩 誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりをすすめます。そのためには、ゆるやかなつながりと社会参加を大切にしながらの安心ネットワークをひろげることが大切です。生協マルシェやフレイル予防を重視した通いの場づくりを各地域にひろげます。新たに、誰もが参加できるスポーツ「ポッチャ」に取り組みます。

今、新型コロナをはじめ、少子高齢化、貧困・格差の拡大、戦争や気候危機など課題が山積しています。地域包括ケアを推進するとともに、SDGs（持続可能な開発目標）の視点で様々

な社会問題にアプローチし、「誰一人取り残されない社会」の実現をめざして行動していきましょう。

ありがとうございます。組合員の皆様、新体制の姫路医療生協にもどうぞご期待ください。

着任のごあいさつ

もりさわ ゆか
介護事業部長 **森澤 有香**

この度、介護事業部長を拝命しました森澤有香です。このような大役を任せて頂くことになり責任感をひしひしと感じております。看護部門での業務歴のみの私ではありますが、その経験を活かして、姫路医療生協の介護と医療の連携強化・一体的サービスの推進のために、かつ健全な事業運営のために微力ではありますが尽力させていただきたいと思っております。

たなか よしと
介護事業副部長 **田中 義人**

この度、介護事業副部長を拝命いたしました田中義人でございます。姫路医療生協は多くの介護事業所を展開しており、たくさんのお客様にご利用いただいております。病院の建て替えが進んでいる法人にとって、介護事業の運営は法人の未来がかかっていると感じております。微力非才の身ですが、全力を尽くし、また組合員のみなさまのご期待にそえるよう努力する所存です。



4月1日オープン!

姫路市白鷺・琴陵地域包括支援センター

姫路市白鷺・琴陵地域包括支援センター 管理者 すぎおか まゆみ 杉岡 眞由美



今年度4月より、運営法人姫路医療生協として姫路市白鷺・琴陵地域包括支援センターを新たに開設しました。

姫路市には地域包括支援センターが23ヶ所あります。姫路医療生協としては、姫路市増位・広嶺地域包括支援センターに次いで2ヶ所目の姫路市からの受託となります。担当地域は白鷺校区・船場校区・城西校区の3校区です。

まさに姫路城のある姫路市の中心となる街中に位置しています。2040年超高齢化社会に向けて、地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な支援などを行い、高齢者の保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的としています。地域包括ケアの実現に向けた中核的な機関として市町村が設置しています。

白鷺・琴陵地域包括支援センターのメンバーは保健師1名、社会福祉士2名(内認知症担当1名)、主任介護支援専門員2名、プランナー1名の計6名でスタートさせていただきます。まずは6名のそれぞれの強みを活かして、チームワークを大切にしながら新たな職場づくりの構築が大切だと思っています。地域包括支援センターとして様々な役割がありますが、普遍的な役割として「元気な時から心豊かに過ごせるネットワークづくりのための取り組み」「最期まで自立して暮らし続けられる街づくりの探求」を目指していきます。そのためにも皆様のお声を聴かせていただきながら、地域とともに育っていきたく考えています。

【お気軽にご相談ください】 姫路市白鷺・琴陵地域包括支援センター
〒670-0029 姫路市嵐山町19-6 ☎079-299-3939

- お詫び**
- ① 2月号『虹のひろば』絵手紙コーナーで作者のお名前に誤りがございました。
(誤) 増田加江さん → (正) 増野加江さん 訂正してお詫び申し上げます。
 - ② 3月号『支部総会日程一覧』記事で内容に一部誤りがございました。
【旭陽南支部の総会会場】 (誤) 網干市民センター会議室 → (正) 福祉介護センターあぼし会議室
訂正してお詫び申し上げます。
併せて、城北・広峰支部の支部総会日程が変更となりましたのでご案内いたします。
(変更前) 4月8日(土) 13:00～ → 4月8日(土) 10:00～



福祉用具レンタルあぼし
福祉用具専門相談員 黒川悦子さんくろかわ えつこ

同居していた義

父母や両親が高齢
になり、今後介護

が必要になった時
に役にたてばと初

任者研修を受講し
ましたが、知識を

活かせないまま義父母は
他界してしまいました。

同じ頃、もつと介護の勉
強をしたいと福祉用具專

門相談員の受講も考えて
いた矢先、福祉用具レン

タルなどで事務員の募集が
あり応募。事務員として働

きながら資格を取得し、
昨年2月からは福祉用具専門相談員として勤務しています。

昨年5月には新たに開設した福祉用具レンタルあぼしへ異
動。「大丈夫か：私：」と不安でいっぱいの日でしたが、周囲

の方々に支えられ、利用者様から感謝の言葉をいただけるこ
とが大きな励みとなっています。限られた福祉用具の中から

ぴつたりのものを選定するのは難しく、悩むことも多々あり
ますが、事業所の理念『個性ある住みよい暮らしのお手伝い

をします』を頭に置き業務に励んでいきたいと思えます。
仕事も頑張り、コロナ禍で控えていた温泉巡りも楽しみた

いです。



健康講座

塩と上手にお付き合い すこしお生活

共立病院栄養科主任
管理栄養士 河内 祥子かわち しょうこ



「すこしお」とは、少しの
塩分ですこやかな生活を
目指す医療福祉協会の取
り組みの総称です。減塩と
聞くと「つらい」「おいしく
ない」「続けるのが大変」と
思いがちですが、無理なく
続けられる減塩のコツをご
紹介します。

【食材の選び方】

新鮮な食材を選び調理
すること。新鮮な食材は塩
分含有量が低く、また、野
菜や果物には余分な塩分
を排出してくれるカリウム
が豊富に含まれています。

【調理法】

調味料は目分量ではな
く、少量でも計量カップや
計量スプーンで量りましよ
う。また、レモンやすだちに
よる香りづけや、んにく・
生姜等の薬味を使うと薄
味でもおいしく食べられま
す。

【食べ方】

醤油やソースは「かける」

ではなく「つける」。麺類の
スープは出来るだけ残し
ましょう。

塩分の摂りすぎは、高血
圧・心臓病や脳卒中などの
原因の一つと言われていて
のはみなさんよくご存じだ
と思います。生活習慣病予
防のためには1日当りの食
塩摂取量(18歳以上)は男
性で7.5g未満、女性6.5g未
満が目標準とされていま
すが、現状の平均摂取量は
男女とも目標値から3g
4gもオーバーしていま
す。

いつもの食事で楽しくお
いしく、それでいて塩分も
抑えられる「すこしお」な
生活を今日からはじめてみ
ませんか？





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

節分の豆まきせずに鬼残る

松下美智子さん(網干区)

【惜しい二句】

ストーカー好きと愛違うわからぬか

中道美佐子さん(睦町)

上達ポイント

自分の思い優先で動くストーカーへの憤りがよく出ていますが散文的でスムーズに流れていませんね。

【例】自分だけの好意押しつけ傍迷惑

3月は別れの季節お札との

P.N 自滅の刃さん(花田町)

上達ポイント

学校ではクラス替えがあり会社では転職があります。又、お家を買って引越す人もあります。お餞別も要りますね。お祝いも...

【例】三月は人もお札もよく動き

春くれどテレビにもりされ日々ぞす

宮本小夜子さん(飾磨区)

どっこいしよと言わねば立てぬ歳になり

前川由美さん(たつの市)

好物のあたりめかめぬ八十路かな

長澤辰三さん(広畑区)

招ばぬのに米寿がそーとしのび寄り 選者

今月の絵手紙



深澤和子さん(飯田)



隅田光子さん(広畑区)



津組方智子さん(網干区)

※今月川柳は二十四句の応募がありました。

みんなで作ろう「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



立春を過ぎてまだまだ寒いですがね。本当の春が待ち遠しいです。父が亡くなり半年が来ようとしています。お世話になった共立の車を目にするたびに感謝の気持ちでいっぱいになります。

(吉田 仁美さん 飾東町)

共立病院が建て替えられるとのこと。12月のオープンが楽しみです。還暦を超え、体調不良を起こす

こともあります。お世話になった時にはよろしく願います。

(山本 ちほ子さん 緑台)

今年の春はお会いしましょう!と友人と“LINE交換”しました。楽しみにしています。

(大庭 新一さん 勝原区)

どこまで上がる物価高。上がらぬ年金。今度は何を切りつめる。朝の新聞広告、何が安いか一番に見る年金生活者の一人です。

(藤森 輝義さん 継)

毎朝6時30分頃より歩いて御立公園へ。週に5回のグラウンドゴルフを続けています。手・足・腰と口の運動に楽しい一日の始まりです。

(吉坂 之伯さん 御立西)

いつもかんたん料理楽しみです。福神漬風 大根の漬物はおいしく作れましたよ。家族も大好きで、孫にまで届けました。

(松尾 トモ子さん 飾磨区)

小松菜の豆腐ソース

豊富支部 鷹馬 まり子さん



材料

4人前

- 小松菜…1束
- 醤油…小さじ1
- 豆腐…1/2丁
- 白ゴマ…大さじ3
- マヨネーズ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- 醤油…小さじ1
- 塩…小さじ1/4

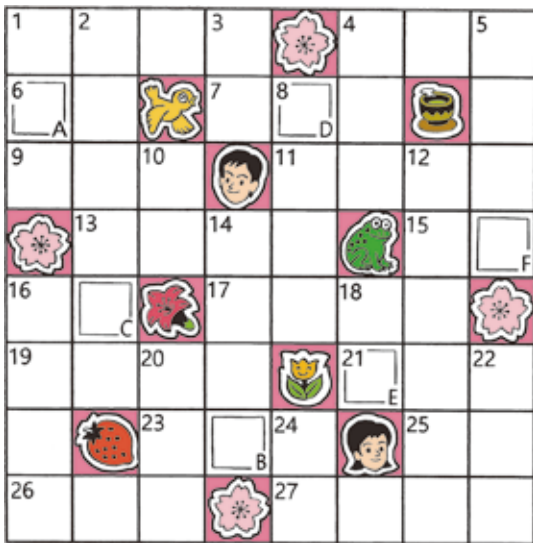
作り方

- 小松菜を茹で、水気を切る。3等分から4等分の長さに切り醤油で下味をつける。
- ごまをすり、豆腐を潰しながら入れてAを加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 小松菜を盛り、2をかけて出来上がり。



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

- あんなにかわいいのに漢字で「海豹」とは!
- 今年が統一……選の年
- 書籍を数える言葉
- 春はつらい! ……症
- 屁……をこねる人
- 放射性元素の一つ

- テノールとバスの中間
- ビバルディのバイオリン協奏曲といえば
- 魚類の呼吸器官
- 岐阜県本巣市の……桜
- 永久凍土が広がる地帯
- ……メーカーはイギリスの賭け業者のこと
- 砂漠の乗り物
- まのぬけた失敗
- 眠い。……に襲われる
- 楽……なんて昔の話

24 剤

22 害虫を……する殺虫

20 徳川家康が主人公の大

18 ……の素人、……濡れ

16 未知を表す記号

14 候補者にドキドキ

12 草木も眠るとい……

10 投開票日、……線の上

8 トリコロールが国旗

5 景気が……に転じるの

4 思いがけない重大な出

3 奈良、公園といえ

2 相手に思っていること

1 潮干狩りといえ

? タテのカギ

1 潮干狩りといえ

2 相手に思っていること

3 奈良、公園といえ

4 思いがけない重大な出

5 景気が……に転じるの

8 トリコロールが国旗

10 投開票日、……線の上

12 草木も眠るとい……

14 候補者にドキドキ

16 未知を表す記号

18 ……の素人、……濡れ

20 徳川家康が主人公の大

22 害虫を……する殺虫

無料法律なんでも相談

※要予約 ※初回に限り無料です

4月20日 木

5月18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4月30日です。

2月号の答えと当選者 正解は「ソウシユンフ」

今回は86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。

- 佐野 信行さん(船津町) 村瀬真里子さん(太子町)
- 竹村ちえ子さん(青山) 喜多 節子さん(高砂市)
- 長澤 辰三さん(広畑区) 神頭 和也さん(網干区)
- 寺本 晴香さん(勝原区) 坂元紀三子さん(勝原区)
- 齋藤 道代さん(夢前町) 高井 宮子さん(網干区)

誰でも楽しめるスポーツ

ボッチャ



姫路医療生協では、2023年度より
新たなつながりづくり・健康づくりのツールとして「ボッチャ」を推進していきます。
今月は特集としまして、「ボッチャ」の歴史やその魅力についてご紹介します。

ボッチャって？

ボッチャは、元々重度の脳性麻痺や四肢の重度機能障害を持つ方たちのために、ヨーロッパで考案されたスポーツです。障がいや年齢・性別など、全ての垣根を越えて、全ての人と同じ立場で参加できるのが最大の魅力です。ボールを投げられない方は蹴っても構いません。両腕両足が動かなくても勾配具を使い、戦略を競技アシスタントに伝えることで参加できます。最近は介護施設でもレクリエーションとして活用される機会が増えています。ちなみに、ボッチャとはイタリア語で「ボール」の意味です。



使用したコートは
1.8m×1.8mのサイズ
(非公式サイズ)

中ブロック
で体験して
みました

ボッチャの基本ルール (要約)

- 1 先攻のチームが白色のボール(ジャックボール/目標球)を投げる
- 2 先攻→後攻の順で自チームのカラーボールを投げる
- 3 以後、白色のボールから遠いチームが、相手よりも近づくか、ボールが無くなるまで投げる
- 4 両チームが全て投げ終わったら審判が得点を判定

——ここで1エンドが終了——

※個人戦やペア戦は4エンド、団体戦は6エンドで最終的な勝敗を決めます
※より参加しやすいようアレンジやローカルルールを導入されている所もあります



先日、中ブロック会議で体験していただいた際、参加者から「ボッチャにハマリそう!」という声をいただきました。早速ボッチャの活用を検討されている支部も。この先、姫路医療生協として、また、地域の支部で大会が開催されるかもしれません。ボッチャが地域の皆様の健康づくり・つながりづくりに一役買えればうれしいですね!

「誰でも、楽しく!」、ぜひ組合員の皆様、地域の皆様にもご参加いただき盛り上げていただければと思います。よろしく願いいたします。

ボッチャの基本セット貸出中です! 支部や班会でやってみませんか?
【お問合せ】 地域サービス部 ☎079-285-3399

みなさんも
一緒に楽しみ
ましょう!



セットの中身は赤と青のカラーボール6個ずつとジャックボール(白)1個、審判用ラケットなどが入っています(重さ約4kg)